



한국의

巻かれてうれしいお漬物。

撮影料理・スタイリング／kumie ochi
構成／naoki onishi

コマキンパ



材料(約16個分)

- 焼きのり 4枚
- あたたかいごはん 500g
- きゅうり 1/2本
- ニンジン 1/2本
- たくあん 10センチ位
- キムチ お好みの量
- 青じそ 16枚
- 調味料(ごま油、ポン酢、塩、ごま、醤油、練がらしなど)

*キムチは、ニンジン、大根、ニラ、長ねぎなど
お好みの野菜250gと辛口キムチの素1袋を
混ぜてポリ袋で漬けておく。全量は使用しない
ので、残った他料理などに使うとよい。

作り方

- ① あたたかいごはんは、塩小さじ1/3、ごま油小さじ1を加えて混ぜておく。
- ② きゅうりを縦に8本棒状に切り、ポン酢小さじ2、ごま油小さじ1/2である。
ニンジンは千切りにし、フライパンでごま油を熱し炒めたら、塩少々で味付けして
おく。たくあんは8ミリ角程度の棒状(長さは10センチ)に切り、これも軽くフラ
イパンでごま油で炒めておく。
- ③ 焼きのり1枚を四つ切にし、全部で16枚用意する。1枚の海苔に①のごはんを載
せ(およそ30g)、向こう1センチほど余白を残して全体を平らにのばしていく。
- ④ 海苔の中央より少し手前に、②のニンジン、たくあんを載せる。少し両端からはみ
出すようにすると出来上がりの見栄えがよくなる。手前からしっかりと巻き、とじ
目を下にしておく。これを8個分作っておく。
- ⑤ 2種類目は、③のごはんの上に青じそ、きゅうり、キムチを好みの量を載せて④同
様に8個分巻く。青じそは細長くたたむように置くと巻きやすい。しそ、きゅうり
は少しはみ出すようにするとよい。
- ⑥ できあがったキンパの表面にスプーンの裏などを使ってごま油を塗り、さらにゴ
マをまぶす。
- ⑦ 醤油に練がらしを入れ、からし醤油を作る。お好みの量のからし醤油を漬けながらお
召し上がりください。