

# 김밥 キムパフ (韓国風のり巻き)

～お弁当の定番～

赤、緑、黄色が入るように  
すると色合いがキレイ!

《基本の材料》10本 (5人分)

・ 韓国のり (焼いていないのり) 15枚	・ ごはん 4~5合
・ たまご 4個	・ たくあん 1/2本
・ ごぼう 1本	・ にんじん 1本
・ キュウリ 2本	・ カニカマ 1パック
調味料: ごま油、味塩、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、お酢	
道具: まきす、はけ、透明手袋、フライパン、四角いフライパン、鍋、バット	

☞ お好みで色々な具材を入れてアレンジが可能!

牛肉、チーズ、キムチ、シーチキン、マヨネーズ、魚肉ソーセージ等

## 《作り方》

【ご飯】 温かいごはんに、塩 (小さじ2)、ごま油 (大さじ1)、ごまを混ぜる。

【具材の準備】 具材を1cm幅くらいに切る

- ・ きゅうり: 切った後、塩をふって、水分をよくきる
- ・ たくあん: 沢庵が味の決め手になる! 他の材料より少し太めに切ってもよし!
- ・ たまご: 玉子焼き (塩で味付け) にしてから、10等分する
- ・ ごぼう: 切ってから、酢水に20分つけた後、水 (1/4カップ) 酒 (大さじ2) みりん (大さじ2) 砂糖 (大さじ1) 醤油 (大さじ1) で煮込む。
- ・ にんじん: ごま油で炒めて、塩で味付けし、冷ましておく。
- ・ かにかま: そのままでOK

日本の「のりまき」と同じ要領

## 【巻く】



- ① 巻きすの上のにりを置きごはんを薄く広げる。巻き終り側は3cm残す。
- ② 手前から2cmぐらい向こうに、半分に切ったのりを乗せて、具材を乗せる。バラバラしたものは下の方に、大きいものは上の方に乗せると、まとまりやすい。
- ③ 巻きすを手前から巻き、手前と奥のご飯の部分をくっつけるようにかぶせたら、ぎゅっと押して、奥の方にす〜っと巻く。
- ④ (はけで、ごま油をぬりつける。)
- ⑤ 5分くらい置いたら、切って、ごまをふりかけて出来上がり!!