

# 미역국 (ワカメスープ) の作り方

～誕生日の定番料理～

牛肉の代わりに牡蠣、ムール貝等の貝類や白身魚、ツナ缶を入れても美味しい！



## ～材料～

- わかめ 50g (生わかめ、乾燥わかめ、塩わかめ なんでもOK)
  - ・牛肉 100g
  - ・おろしにんにく 2片
  - ・ごま&刻みねぎ (お好みで)
  - ・調味料：ごま油、醤油 適量
- だし (即席で作るときは、だしの素でもOK：ほんだし or ダシダ)  
※ダシダ：韓国製の牛肉エキスのだし

本来は牛肉や、魚貝類で出汁をとる

1. 塩わかめを水でもどしてから、よく絞って水をきり、適当な大きさに切る。  
牛肉は食べやすいサイズに(3センチ程度)に切る。
2. ごま油をひき、鍋におろしニンニク、牛肉を入れ色が変わるまで炒め、  
色が変わったら、わかめを加え、さらに出汁を入れ煮立たせる。(20分くらい)
3. アクをとり、薄口醤油を加えて、味を調べて出来上がり！！
4. 最後にごま油を風味づけで追加してもOK



韓国では、妊娠中や産後に毎食わかめスープを食べ続けます。(食べさせられます :))  
誕生日に食べるのは、我が子の成長を祈って食べ続けたお母さんのことを思い、感謝する気持ちを忘れないために食べます。誕生日は、産んでくれた親へ感謝する日なのです。