

# そくほう

簡単レシピ

## 韓国の宮廷料理 ズッキーニのジョン

＜材料＞4人分

ズッキーニ	1本 (200g程度)
塩	1g (小さじ5分の1)
小麦粉	大さじ1程度
卵	1個
粉チーズ	小さじ1
※ごま油	大さじ1

たれ

コチュジャン	小さじ半分弱
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ラー油	少々

＜作り方＞

①ズッキーニは8mm程度の輪切りにし、塩を①にふって10分程度置いておきます。

②①のズッキーニに小麦粉をまんべんなくつけます。

③溶いた卵に粉チーズを加えて混ぜ、②のズッキーニにくぐらせてフライパンで焦がさないように中火程度でごま油で両面1分程度ずつ焼きます。(卵があまったら最後に上からかけて焼くとふんわりできます)

④ぴりから酢醤油のたれの材料を混ぜ合わせておき、③につけて食べます。



作ってみませんか？



ズッキーニを使った韓国料理のジョン(薄切りした食材に粉と卵をつけて焼いた料理)です。ジョンは韓国の宮廷料理の一つですが、手軽に作れます。私は衣に粉チーズを入れて濃厚な味にしてアレンジしていますが、チーズなしでも充分おいしいです。たれの味はすりおろしたニンニクやきざんだねぎ、ゴマやごま油を入れるなどお好みで変えて作ってください。ズッキーニ以外のれんこんやしいたけなどでもお試しください。

