

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓 2月

「ビビンバ」～韓国のご飯に野菜をたっぷり添えて～

ビビンバは韓国のご飯料理。ビビムは「混ぜる」、バプは「ご飯」のことで、つまり「混ぜご飯」の意味です。具は野菜数種と肉で全てナムルにし、卵を添えます。韓国では石焼きビビンバで有名。すき焼き鍋かフライパンを使い、華やかに作ってみましょう。

香川県では野菜の摂取量が少ないので、おいしい「おいでまい」に野菜たっぷりのビビンバはいかがでしょう。成長期の子ども用には、やはり肉を添える方が喜ばれるでしょう。また、韓国の漬物、キムチや子ども用には紅しょうがを添えてはいかがでしょう。

【レシピ作成】

香川県食農アドバイザー、元明善短期大学学長

農学博士、管理栄養士

川染節江さん

高松大学・短期大学非常勤講師

ビビンバ

献立

ビビンバ

(おいでまい)



(3 人 分)

○材料 (3人分)

おいでまいご飯	茶碗3杯
白菜キムチ	少量
卵	3個
のり	少量

・具

ぜんまい水煮	75g (1/2袋)
たけのこ水煮	100g
ホウレンソウ	150g (1束)
もやし	150g (1袋)
ニンジン	100g (小1本)
ダイコン	150g (1/4本)
牛肉切り落とし	150g
ニンニク、塩、こしょう、ごま油、麵つゆ	

・調味料

コチュジャン	30g
ごま油	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ2

・甘酢

酢	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少量 (小さじ1/5)
鷹のつめ	少量
ゆず	小1個

○作り方

1 具（ナムル）の準備



調理済みのナムル（牛肉以外）とたれ

① ぜんまい

茹でてごま油で炒め、塩、こしょうで味付けをする。

② たけのこ

茹で直し、長さ3～4cmの千切りにして麺つゆで味付けをする。

③ ホウレンソウ

塩茹でして水気を絞り※、長さ3～4cmに切り、ごま油で炒め、白ごま、しょうゆを振りかけておく。

※ まきすで巻いて絞ると全体を平均的に水気を除くことができる。

④ もやし

塩茹でして水気を絞って、ごま油で炒め風味づけをして、塩、こしょうで味付けをする。

⑤ ニンジン

ピーラーで皮を薄くとり千切りにして、さっと塩茹でし塩、こしょうで味付けをする。

⑥ ダイコン

中心部の旨味が多く柔らかいところを選ぶと良い。千切りにし塩もみして水気をきり、甘酢に浸しておく。

甘酢は、好みで輪切りの鷹のつめやゆずの絞り汁とおろした皮を入れると風味が良くなる。

⑦ 牛肉

おろしニンニクをまぶして、塩、こしょう、しょうゆ各少々で炒める。

（ニンニクが苦手な方はしょうがにしても良い。）



たれとキムチ、お茶

2 盛りつけ

●大人用

鍋にご飯を入れて、焦げ目がつくぐらいまで温めて、平らにする。

準備したナムルを彩りよく放射状にのせる。

中央を凹ませてのりをおいて卵黄をのせ、冷めないうちに取り分け、調味料を垂らして、キムチも添えて食卓へどうぞ。

なま卵が苦手な方には、全卵を使い、鍋のふたをしてしばらく火にかけると半熟状態の卵になります。



今回使用した鍋



①ご飯の準備



②ナムルの盛りつけ



③完成

●子ども用

丼に温めたご飯をよそい、肉と野菜を彩りよく盛って、キムチは辛いので紅しょうがに替えておいしいお茶をたっぷり添えて食卓へ。



①ご飯の準備



②ナムルの盛りつけ



③完成

一言エッセイ

現在では韓国との交流も盛んですが、今から35年～36年前にひとりで初めて釜山から列車セマウル号に乗って大邱に住む知人を訪ねたことがあります。彼女が案内してくれた韓国の昼食に石焼きビビンバが登場しました。なんと種類の多いナムルが小さい器で食卓に並んでいたことか。金属の長い箸とスプーンで教えられるままに食べたビビンバの味は今も舌のどこかに残っているほど珍しくおいしかったです。

また、はさみで切りながら食べる焼き肉も印象深かったです。

さらに、5年前に研修した白菜のキムチ工場は女性社長が伝統の知恵と技を現在に伝えつつ、近代化している様子にも感心し、食文化の奥深さを体感しました。