

カルチチョリム

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：339kcal/ 食塩相当量：1.7g]

カルチチョリムとは韓国語で太刀魚の煮物。淡白な白身にスパイシーな味付けで食欲アップ！



材料（8人分）

大根（幅2cmのいちよう切り）	800g
太刀魚（1切れ：約100g）	8切れ
塩	少々
ネギ：白（長さ3cmに切る）	160g
<材料a>	
コチュジャン	150g
しょうゆ	60cc
みりん	60cc
砂糖	大さじ2
おろしニンニク	15g
おろしショウガ	15g
片栗粉	大さじ1
粉唐辛子：粗びき	大さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃
2	スチーム	-	10分	100℃

下ごしらえ

- ・太刀魚は塩を振り、水洗いをして水気を取る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に大根をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、太刀魚、ネギを並べ、<材料a>を合わせてかけてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆大根をあらかじめスチコンで蒸すことで、太刀魚との仕上がり具合（硬さ）がちょうど良くなる。
- ◆片栗粉を入れることで、味の絡みを良くする。