

石焼きビビンバ を 作ろう

熱した石鍋にご飯と野菜を入れて豪快にかき混ぜる「石焼ビビンバ」。アツアツでパリパリの香ばしいおこげがいま、日本中で「ビビンバマニア」を増やしています。コメリ・ドットコムで道具を揃えて、さあご一緒に！



1 さっそく作ろう！でも、その前に…

■石焼ビビンバってナニ？

「ビビンバ」とは、韓国語の「ピビムパプ」で“混ぜるご飯”の意味。ご飯の上に「ナムル」と呼ばれる野菜の和え物をのせて、混ぜて食べる料理です。ナムルのほか、キムチや卵、牛肉、海苔などをいれて賑やかに盛り付けます。なかでも天然石の器を火に掛けて熱し、アツアツの素材をかき混ぜて食べる「石焼ビビンバ」は韓国南西部の全州地方の名物料理。「コチュジャン」という辛〜い唐辛子みそと石鍋の熱さが真っ赤に燃える豪快な炎を思い起こさせて、日本でも焼肉屋さんを中心にメジャーな料理になってきました。

■石鍋の準備

この料理で特徴的なのは何と言っても「石鍋」を使うこと。天然石できているこの石鍋は、器でもあり、このまま火にかけて調理する調理器具でもあります。この石鍋がないと何も始まりません。石焼ビビンバは材料はもちろん、道具も揃えないと作れない料理なのです。

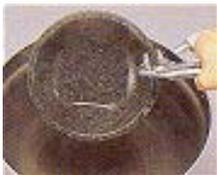
とは言っても大丈夫。コメリ・ドットコムでは石焼ビビンバを手軽に楽しんでもらいたくして石鍋を用意しています。



おいしく楽しむには下準備が欠かせません。石鍋を購入したら下準備に入りましょう。まず石鍋がすっぽり入るような大きな鍋を用意します。大きな鍋に石鍋を入れ、全体が水に浸るようにした上で、塩 250g を入れます (250g って結構たくさん)。



この状態で 30 分ほど煮沸します。この時、クギや小石を入れて鍋底に石鍋を密着させないようにしましょう。また、伏せた状態にならないように注意します。



石鍋を取り出し、熱を冷ましてから流水で塩分を取り除きます。この時、いきなり流水に付けないようにしましょう。急な温度変化はNGです。洗ったあとは水気を布巾でしっかりと拭き取り、弱火で熱して乾燥させます。



乾いたら石鍋の表面全体にキッチンペーパーなどでサラダ油を丹念に塗り込みましょう。油を塗り込むことで石の気孔を油がふさぎ、焦げ付きを防止する効果があります。塗り込んだあとは一昼夜寝かせ、最後に水洗いして準備完了！灰色だった石鍋が黒く変色していくのがわかりますね。

▶アドレスはこちら…

<http://www.komeri.com/howto/>

2 材料の準備

用意する材料(一人前)



- ・ご飯…茶碗 1.5杯くらい
- ・ほうれん草… 2把
- ・モヤシ(豆付きモヤシが良い)… ひとつかみ
- ・ゼンマイ(水煮)… ひとつかみ
- ・牛ひき肉… 100g
- ・キムチ… 100g
- ・卵… 1個
- ・ナムルのたれ(ゴマの入った市販品)… 1ビン
- ・ゴマ油
- ・しょうゆ
- ・塩
- ・コチュジャン

※その他、お好みで海苔やゴマなどがあると良いかもしれません。

3 上にのせるナムルを作ろう

石焼きビビンバの上に華麗に並べられるナムル。色とりどりに並べられた姿は混ぜてしまうのがもったいないくらい。石鍋が登場する前にまずナムルを作りましょう。



■ゼンマイナムル



ゼンマイは水煮のものを選ぶと簡単です。袋から出して良く洗い、あらかじめ30分ほど水に浸けておいて渋味を抜きましょう。ゼンマイが長すぎる場合は、5cmくらいにカットします。

少量のお湯を入れた浅めの鍋にゼンマイを入れて、しょうゆとゴマ油、ナムルのたれで煮含めます。水気がなくなるまで弱火で続けましょう。

■モヤシのナムル



モヤシは豆付きのものが韓国ではよく使われるようです。さっと洗ったあとで、ひとつまみの塩とともにお湯に入れ、強火にかけます。

沸騰したら豆が柔らかくなるまで弱火にしてザルに取り冷やします。ナムルのたれを和えてできあがり。

■ほうれん草のナムル



たっぷりのお湯で茹で、水気を切ったほうれん草をボウルに入れます。ナムルのたれを入れ、手でもむように和えます。

■牛肉のそぼろ



ボウルにひき肉を入れ、ナムルのたれを加えて手で良く和えます。ゴマ油をひいたフライパンで、箸でかき混ぜながら炒っていきます。

色が変わってポロポロになってきたら最後にしょうゆを焦がし入れて出来上がり。

■キムチ



キムチの種類は沢山ありますが、ベーシックな白菜キムチを使います。食べやすい大きさに刻んでおきます。

ここまでに5種類のおかずを作ることになります。読んでいくと大変そうですが時間的にはそれほどかかりません。このナムル作りをちゃんとやることで、石焼きビビンバの出来が大きく変わるから不思議です。

▶アドレスはこちら…

<http://www.komeri.com/howto/>

4 いよいよ石鍋登場

ナムルが揃ったら石鍋を準備します。ゴマ油を内面全体に塗り込み、弱火にかけます。ゴマ油の香ばしい香りが立ち込めてきたら、ご飯を入れましょう。十分に熱せられた石鍋に温かいご飯を入れると「パチパチッ！」と音がします。ナムルもご飯の上に彩り良く並べていきます。中火くらいで火に掛けましょう。

ナムルを並べたら、卵を割り入れましょう。卵の黄身が流れ落ちないように、周りをナムルで“堤防”を作っておくとよいです。入れたご飯を箸でめくって、焦げ具合を見ます。ご飯が固まって薄〜いキツネ色になってきたら、最後に鍋肌から一回しする感じで流し入れ、1分ほど火に掛けて完了。

火を消したばかりの石鍋は非常に熱くなっています。オーブンから鉄板を取り出すのに使う「金属製の鉄板つかみ」で、台の上にゆっくり置きましょう。

テーブルにビニールのテーブルクロスを敷いている場合、台を挟んでいても熱くなって変質してしまう場合があります。濡れた布巾やランチョンマットを台の下に挟んで、テーブルクロスを熱から守ると良いでしょう。

あとはもう、お好みでコチュジャンや海苔を入れ、スプーンでガーッとかき混ぜます。一番上に静かに乗っている卵も、彩りよく並べられた五色のナムルも、白いご飯の上に敷き詰められたそばろも、とにかくもう勢いよく混ぜるのみ！

「ジュッ！」とご飯が鍋肌に触れるたびに音を立ててパリパリのおこげになっていきます。香ばしい香りが周囲を包むなか、石鍋をかき混ぜる自分はまさに主役の気分。この瞬間こそが石焼きビビンバの醍醐味でありクライマックスなのです。おこげが全体に行き渡り、鍋の中全体がコチュジャンの「赤」と卵の「黄色」で紅葉してくると食べごろ。スプーンひとくち口にすればアツアツ、パリパリの旨さがここまでがんばった時間を忘れさせてくれます。



ご飯を入れて



ナムルと卵を並べて

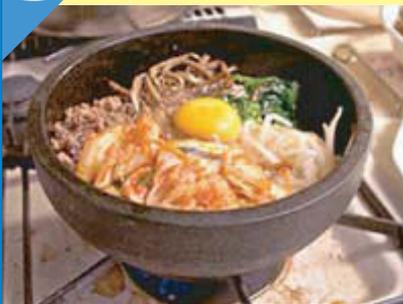


豪快にかき混ぜます



いただきます！

5 ぜひ作ってみて下さい！



ここまで読み進めてくると、もう実際に石鍋を買って体験するしかないでしょう。

香ばしい石焼きビビンバが自宅で作れるのです。

MEMO

コレでおいしい石焼きビビンバを！



石焼きビビンバ鍋
(15cm、台付き)

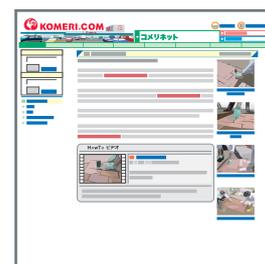


石焼きビビンバ鍋
(18cm、台付き)



石焼きビビンバ用
スプーン&はし

※コメリ・ドットコムでも買うことができます。



コメリ・ドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

▶アドレスはこちら・・・

<http://www.komeri.com/howto/>