

「愛の不時着」「梨泰院クラス」で、ヒョンビンや、パク・ソジュンが作ったあの一皿を自宅で！
日本人観光客も足繁く通うソウルの人気韓国料理教室主宰 ヒゼ先生による初レシピ集

『ヒゼ先生の無性に食べたくなる!韓国ドラマの定番ごはん』

2021年3月1日(月)発売

ヒゼ先生の無性に食べたくなる!

韓国ドラマの 定番ごはん

ヒゼ先生



韓国ドラマに出てくる、
ごちそう**47料理**を召し上がれ!

愛の不時着 梨泰院クラス など

18作品に出てくる韓国料理、
そのほか、即席ラーメンアレンジ、
TVを観ながら食べたいお酒&おつまみなどを掲載!

韓国ドラマの世界をより魅力的に彩るのが数々の「韓国料理」。韓国ドラマには食事のシーンが多く登場するので、つい食欲を刺激され「食べてみたい」「作ってみたい」と思う方も多いことでしょう。

本書は、「愛の不時着」の「グッス」「おこげ」、「梨泰院クラス」の「タテギ」「豚モヤシ炒め」「スンドゥブチゲ」、「知っているワイフ」の「韓国風トンカツ」、「サンガブ屋台」の「タコ炒め」、「よくおごってくれる綺麗なお姉さん」の「クッパ」、「彼女はキレイだった」の「キンパ」など、韓国ドラマ18作品に出てくる料理を、自宅でも作れるようにレシピとして紹介した一冊。韓国料理に欠かせない韓国独自の調味料やお酒に合うおつまみ、韓国料理食材などもコラムで解説しています。

著者は、日本に留学経験があり、日本人観光客にも人気の韓国料理教室をソウルで運営するヒゼ先生（チェ・ヒゼさん）。ヒゼ先生のオリジナルレシピで韓国ドラマの一皿を味わえば、今よりもっと韓国通になれるはず!

『ヒゼ先生の無性に食べたくなる!韓国ドラマの定番ごはん』 著者：ヒゼ先生

定価：1,760円(税込) 判型、ページ数：A5判、128ページ ISBN：978-4-19-865267-8

■ドラマに出てくる韓国定番料理から、印象的なあの料理まで。自宅でドラマの雰囲気を味わう



◀「愛の不時着」16話から 「グッス」

北朝鮮に帰る前、ジョンヒョクは不規則な生活を送るセリを心配し、「おこげ」と「グッス」のレシピを記したメモを冷蔵庫の扉に貼っておく。それを見たセリは嬉しさと共に、寂しさを募らせる。

◎フライパンで香ばしい香りが立つまで炒めた煮干しを使って、だしを取るところからスタートすれば本格的な味に近づく。



▶「賢い医師生活」7話から 「辛口ジャージャー麺」

ジュンワンとイクジュンの妹イクスンが激辛の「爆弾ジャージャー麺」を食べながら、束の間のデートを楽しむ。クールなジュンワンが彼女の麺を混ぜてあげ、ツンデレな一面を覗かせる。

◎韓国人にとってソウルフードともいえるお馴染みジャージャー麺。麺の代わりに、ご飯を使い、上に目玉焼きをのせてもおいしい。



◀「梨泰院クラス」の 居酒屋タンバムの 「スンドゥブチゲ」

居酒屋タンバムの看板メニュー。ヒョニが出演した、TV番組「最強屋台」で優勝したときや、チャンガグループの会長に主役セロイがごちそうする姿など重要シーンでいつも出てくる料理。

◎旨みを足すために、油で唐辛子粉を炒めたタテギを使うのがポイント。タテギの作り方も紹介している。

▶「知ってるワイフ」5話から 「韓国風トンカツ」

ジュヒョクとウジンは出会った頃のトンカツ屋に行く。ジュヒョクは「このトンカツはライオンキングのラストと同じくらい感動的」と言ってトンカツを頬張る、若きウジンの姿を懐かしむ。

◎韓国では大きくて薄いトンカツにデミグラスソースが定番。豚肉を薄くする際に、韓国では空いた焼酎瓶で伸ばす。



■一品あれば即韓国風の食卓に。忙しいときの救世主となる常備菜



さきイカの甘辛ダレ

白いご飯にのせて韓国海苔を巻いて食べるのが韓国風。ビールのおつまみにも。

「ザ・キング」9話から



豆腐の煮つけ

ご飯もお酒も進む一品。豆腐は煮崩れしにくい木綿豆腐を使って。

「私たち、恋してたのかな？」3話から

■韓国ドラマと言えば「即席ラーメン」！アレンジレシピも

即席ラーメンを「チーズタッカルビ」「カルボナーラ」「ユッケジャン」「チヂミ」とかけ合わせたヒゼ先生流アレンジレシピを紹介。



■マッコリ、焼酎を使った創作カクテル

お酒を飲むシーンも多い韓国ドラマ。簡単カクテルを作って飲みながら韓国ドラマを見るのもオススメ。



◎その他掲載料理一例

ジャガイモチヂミ、チャプチェ、サムギョプサル、コムタン、ワカメスープ、タコ炒め、豚モヤシ炒め、サバの煮つけ、カルグクス、アサリのお粥、ソルロンタン、スジエビ（韓国風すいとん）、キンパ、ホルモン鍋、うずらの卵の煮物、韓国風卵焼き、ミョルチポックム、タテギ、ケジャンのタレ ほか。

◎掲載ドラマ（18作品）

愛の不時着／ある春の夜に／梨泰院クラス／賢い医師生活／彼女はキレイだった／キム秘書はいったい、なぜ？／サイコだけど、大丈夫／ザ・キング（永遠の君主）／サンガブ屋台／知ってるワイフ／スタートアップ：夢の扉／青春の記録／チョコレート：忘れかけてた幸せ／椿の花の咲く頃／バイバイ、ママ／よくおごってくれる綺麗なお姉さん／ロマンスは別冊付録／私たち、恋してたのかな？（五十音順）

◎目次

- はじめに
- 1章 ドラマに出てくる韓国定番料理 10
 - 2章 ドラマの中で光るあの韓国料理 10
 - 3章 おいしい！韓国の麺＆ライス 8
 - 4章 手間がかかるのがおいしい！
手作りキムチの料理と鍋 8
 - 5章 一瞬で韓国風になる！おいしい万能ダレ 5
 - 6章 忙しいときのとっておき韓国の常備菜 6
- ヒゼ先生のお料理教室
終わりに
コラム 1～6

ソウル在住 リモート取材等受付中！



ヒゼ先生（チェ・ヒゼ）

服部栄養専門学校卒業後、韓国・ソウルの淑明女子大学校大学院にて伝統食生活文化課程修了。宮廷飲食研究院では伝統飲食文化課程修了。韓国で自身のレストラン経営をする傍ら、個人経営レストランのコンサルタントやメニュー開発などにも携わる。現在は、玉水（オッス）にて韓国料理教室「one day cooking class」（日本語可）を運営するほか、現代デパートソウル店でもレッスンをしている。
HP: hizesensei.com
Instagram: @hizesensei