

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2026年7月10日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

温かい麺から冷たい麺、インスタント麺まで、韓国麺を味わい尽くす55レシピを集めた『つるつる、もちもち、ぷるんぷるん おうちで楽しむ韓国麺レシピ』は7/10発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『つるつる、もちもち、ぷるんぷるん おうちで楽しむ韓国麺レシピ』（マダム・フィーカ 著）を発売しました。



話題のマックスやおなじみのチャンポン、定番人気の辛ラーメンアレンジまで、韓国の麺料理をおうちでおいしく再現！ 「簡単においしく作れるレシピ」で注目を集めるクックパッドアンバサダー、マダム・フィーカさんがおすすめする麺レシピを55種類も収録する決定版です。

親近感と興味でいっぱい韓国の麺料理ですが、実際にはどんな麺や材料を使って作ればいいのかという素朴な疑問が尽きません。そこで、家庭で手軽に作れる韓国の麺や副菜レシピをクックパッドに投稿し人気を博しているマダム・フィーカさんに、本場の麺を使った本格的なレシピを教えてもらいました。冷麺やジャンジャン麺、チャンポン、それにインスタントの辛（シン）ラーメンは食べたことがあっても、タンミョンにブンモジャなど、つるつるしていたりもちもちとした食感の未知なる麺レシピもたくさんあって、知れば知るほどそのおいしさと食感のトリコになるに違いありません。韓国食材も通販で注文すればすぐに届くので、みんなが大好きな麺レシピ沼にどっぷりとハマってください。

◎PART1 温かい麺レシピ

ジャジャン麺



つけ麺タイプや魚介が主役のジャジャン麺、野菜たっぷりレシピなど全5種類のバリエーション。

カルグクス



素朴な手打ち麺は日本人好みのやさしい味わい。あさりや鶏肉からうまみを引き出した滋味深いレシピは全7種類。

◎PART2 冷たい麺レシピ

冷麺



冷麺

冷麺の魅力は、そばの風味が楽しめる平壤冷麺、コシがある咸興冷麺、小麦粉麺の釜山冷麺など、地域で異なる食感と味わいにあります。食べ方も、スープで味わうタイプや、甘辛だれをからめるタイプなど、楽しみ方のバラエティも豊かです。

基本の冷麺

作り方 P58

釜山冷麺

作り方 P59

そばの風味が楽しめる平壤冷麺や小麦粉麺の釜山冷麺、コシが強い咸興冷麺など、たっぷり 8 種類を収録。

マックス



えごまのマックス

作り方 P70

マックス

そばの名産地、江原道・春川の郷土料理として親しまれるマックス。「マッ」にはありのまま、今すぐといった意味があり、暑風に添えて食べるのが魅力。そばの香り豊かな麺を、酸味のきいた清涼感のある汁で楽しみます。

大葉のマックス

作り方 P71

注目を集める混ぜ麺スタイルのそば粉麺レシピ。シンプルな具材で、酸味のきいた清涼感のある汁とともに楽しめます。

◎PART3 インスタント麺レシピ



辛ラーメンやサリ麺、チャパゲティ、チャシュレン、いわしカルグクス、サムヤンラーメンなどを使ったアレンジレシピを12種類掲載。

■著者プロフィール

マダム・フィーカ

英会話講師をしながらクックパッドアンバサダーとしても活動する料理家。海外生活で培った経験を活かし、日本の家庭でも作りやすくアレンジしたレシピが人気。「頑張りすぎない北欧の知恵を、日本の台所へ」をモットーに、クックパッドで4000品以上ものレシピを公開中。NHK総合『あさいち』出演など、活動の場を広げている。

Instagram：@madanai53

クックパッド：マダム・フィーカ

■目次

◎PART1 温かい麺レシピ

ジャジャン麺

つけ麺タイプ ジャジャン麺／ユニジャジャン麺／野菜たっぷりジャジャン麺／サムソンジャジャン麺／カンジャジャン麺

カルグクス

あさりのカルグクス／タッコムタンカルグクス／タッカルグクス／マンドゥカルグクス／卵入りジャンカルグクス／キムチチゲカルグクス／ビーフストロガノフカルグクス

チャンポン

海鮮チャンポン／クルチャンポン／ホンハップチャンポン／ペッチャンポン

タンミョン

チムタクタンミョン／麻辣湯タンミョン／ロゼタンミョン／バジルクリームタンミョン／せいろde

麻辣湯タンミョン／牛肉チャプチェ／レンジでラム肉チャプチェ

ブンモジャ

キムチーズブンモジャ／ロゼクリームブンモジャ／いかとチンゲン菜のブンモジャ

その他

チャンチグクス／スジェビ

◎PART2 冷たい麺レシピ

冷麺

基本の冷麺／釜山冷麺／咸興冷麺／平壤冷麺／ラム肉の白だし冷麺／生ハムとりんごの冷麺／暑い日

にぴったりビビン麺／フェビビングクス

マッククス

えごまのマッククス／大葉のマッククス

その他

五日チョル麺／豆もやしのチョル麺／コングクス／明太クリームコングクス

◎PART3 インスタント麺レシピ

辛ラーメンを使って

サンラータン／冷やし辛ラーメン

サリ麺を使って

火を使わない油そば／レンジスンドゥブ／豚バラと梅ねぎラーメン

チャバゲティを使って

目玉焼きのせじゃジャン麺

チャシュレンを使って

インスタントじゃジャン麺

いわしカルグクスを使って

麻辣クリームチャンポン

サムヤンラーメンを使って

チーズ入りサムヤンラーメン

コムタンラーメンを使って

チャーシューコムタンラーメン

カムジャ麺を使って

コーンバターカムジャ麺

わかめラーメンを使って

ミヨックク風ラーメン

◎COLUMN

キャンプで韓国麺レシピ

簡単カルボラーメン

韓国麺レシピに合わせたい小さな副菜

もやしキムチナムル／キムチきゅうり／ゆで卵&大葉ナムル／ピリ辛にら漬け／韓国風キャベツサラダ／大根の白カクテキ

■書誌情報

マダム・フィーカ 著

定価 1,870 円（本体 1,700 円＋税 10%）

仕様：B5 変判／96 ページ

ISBN：978-4-635-45099-7

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2826450990.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT・デザイン」「音楽」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>