

# ラフティ

豚肉料理の代表的な物です。味噌、しょうゆ、各々の調理方法があります。

中 猪肉炖 典型的猪肉料理  
韓 돼지 고기 조림 전형적인 돼지 고기 요리  
英 Simmered pork Typical pork dishes

Zhūròu dùn Dì àn xíng de zhūròu liào ĭ  
dwaegi gogi jolim jeonhyeongjeog-in dwaegi gogi yoli

ウワー肉料理又代表的なムサイビン。ミス、しょうゆ、各々又調理方 あります。

## ★ 料理の材料 3~4人分

中 美食材料 3-4人份  
韓 요리 재료 3 ~ 4 인분  
英 Ingredients 3-4 servings  
料理又材料 3~4チュ分

Měishí cáiliào 3-4 Rén fèn  
yoli jaelyo 3 ~ 4 inbun

## ● 豚三枚肉 約1000グラム

中 猪肉 1千克  
韓 삼겹살 1kg  
英 Pork 1kg  
ウワーハラガー 約1000グラム

Zhūròu 1 Qiānkè  
samgyeobsal 1kg

## ● 水(だし汁) 約3カップ

中 水(高汤)3杯  
韓 물(육수) 3 컵  
英 Water (broth) 3 cups  
ミジ(だし汁) 約3カップ

Shu ĭ (gāotāng) 3 bēi  
mul (yugsu) 3 keob

## ● 砂糖 約1カップ

中 砂糖 1杯  
韓 설탕 1 컵  
英 Sugar 1 cup  
サター 約1カップ

Shátáng 1bēi  
seoltang 1 keob

## ● 醤油 約半カップ

中 醤油半杯  
韓 간장 반 컵  
英 Soy sauce half cup  
ソーユ 約半カップ

Jiàngyóu bàn bēi  
ganjang ban keob

## ● 泡盛 約半カップ

中 泡盛半杯  
韓 쌀 소주 반 컵  
英 Awamori half a cup  
サキ 約半カップ

Pàoshèng bàn bēi  
ssal soju ban keob

## ● みりん 適量

中 甜烹黄酒 适量  
韓 미림 적당량  
英 Sweet cooking rice wine to taste  
みりん 適量

Tián pēng huángji ũ Shìliàng  
milim jeogdanglyang

## ★ 作り方

中 如何使  
韓 만드는 방법  
英 Recipe

Rúhé sh ĭ  
mandeuneun bangbeob

### ① 豚肉三枚肉は、ボールに入れ、熱湯を皮目につけ、しばらくそのままにします。

中 猪肉我穿上球。  
我会把热水在猪的皮孔。  
有一段时间我就走了。  
韓 돼지를 볼에 넣는다.  
돼지 껍질 께에 물을 겁니다.  
잠시 방치한다.  
英 Pork I put on the bowl.  
I will put the hot water in the lenticels of the pig.  
For a while I left.

Zhūròu w ō chuān shàng qiú.  
W ō huì b ā r è shu ĭ zài zhū de pí k ō ng.  
Y ō u yīduàn shíjiān w ō jiù z ō uli ā o.  
dwaejileul bol-e neohneunda.  
dwaegi kkeobjil jjae e mul-eul geobnida.  
jamsi bangchihanda.



### ② 包丁で豚三枚肉の皮の方の汚れを取るために、こそいで汚れを取ります。

中 我把肉皮上的污垢，用小刀。  
它可以擦用菜刀或剃刀。  
韓 칼로 돼지 고기 피부의 더러움을 취한다.  
칼이나 면도칼로 문지르면된다.  
英 I take the dirt of pork skin with a knife.  
It may rub with a kitchen knife or razor.

W ō b ā ròupí shàng de wūgòu, yòng xiǎo dāo.  
Tā kěy ĭ cā yòng càidāo huò tīdāo.  
kallo dwaegi gogi pibu ui deoleoum-eul chwihanda.  
kal ina myeondokallo munjileumyeon doenda.



### ③ 鍋にたっぷりの湯を煮立て、②の豚肉を丸ごと30分ぐらい茹で煮します。

中 我熬了很多热水锅。  
我煮煮②猪肉约30分钟。  
韓 냄비에 충분한 물을 끓인다.  
② 돼지 고기를 30 분 정도 삶아 익혀합니다.  
英 I boil a lot of hot water to the pot.  
I boiled ② of pork about 30 minutes.

W ō áo le hēnduō r è shu ĭ guō.  
W ō zh ū zh ū 2 zhūròu yuē 30 fēnzhōng.  
naemiebie chungbunhan mul-eul kkeulh-inda.  
② dwaegi gogi leul 30 bun jeongdo salm-a ighyeo habnida.



鍋にたっぷり又湯を煮立て、②又ウワー肉を丸ごと30分ぐらい茹で煮 します。

④ ③の豚三枚肉を水で冷やし、4～5センチの角に切って、③の鍋にもどして約1時間ぐらい茹で煮てから、しずかに取り出しておきます。

③猪肉醅我在水中。  
4～我切成5厘米见方。

中 我回③锅。  
煮煮约1小时。  
悄悄的我走了。

③ 돼지 삼겹살을 물로 식힌다.  
4～5 센치로 썬다.

韓 ③ 냄비에 되 돌린다.  
약 1 시간 삶아 익혀한다.  
조용히 꺼내다

③ of pork I cool in water.  
4～I cut into 5 cm square.

英 I return to ③ of pot.  
And boiled about 1 hour.  
Quietly I take out.

3 Zhūròu kù wǒ zài shuǐ zhōng.  
4～Wǒ qiè chéng 5 límǐ jiānfāng.  
Wǒ huí ③ guō.  
Zhǔ zhǔ yuē 1 xiǎoshí.  
Qiāoqiāo de wǒ zǒu liǎo.

3 dwaegi samgyeobsal eul mullo sikhinda.  
4～5 senchi lo sseonda.  
3 naembie doe dollinda.  
yag 1 sigan salm-a ighyeo handa.  
joyonghi kkeonaenda.



③ヌウワーハラガーをミジで冷やし、4～5センチヌカドゥンカイ切って③ヌナービンカイもどして約1トゥチぐらい茹でンカイしてから、しずかンカイ取り出しておきます。

⑤ 別鍋に泡盛、砂糖、だし汁を煮立て、④の豚肉を入れ、しょうゆ三分の一量ぐらいを入れ、弱火で煮込み、残りの醤油を3～4回に分けて入れながら、豚肉が箸で切り離せるぐらいまで煮こみます。

在另一个锅里，泡盛酒，糖，高汤煨我。  
我把④猪肉。

中 我把酱油三分之一。  
我用小火煨。  
分别加入酱油的其余部分的3-4倍。  
我煨，直到猪肉很软。

다른 냄비에 쌀 소주, 설탕, 육수를 익혀.  
④ 돼지 고기를 넣는다.

韓 간장 세 번체를 넣는다.  
약한 불로 끓인다.  
나머지 간장을 3～4 회로 나누어 넣는다.  
돼지가 매우 부드러운 때까지 끓인다.

In another pot, awamori, sugar, broth I simmer.  
I put ④ of pork.

英 I put soy sauce third.  
I simmer over low heat.  
Add separately the rest of the soy sauce 3-4 times.  
I simmer until the pork is very soft.

Zài líng yīgè guō lǐ , pàoshèng jiǔ ,  
táng , gāotāng wēi wǒ .  
Wǒ bǎ ④ zhūròu .  
Wǒ bǎ jiàngyóu sān fēn zhī yī .  
Wǒ yòng xiǎo huǒ wēi .  
Fēnbéi jiārù jiàngyóu de qíyú bùfèn de 3-4 bèi .  
Wǒ wēi , zhídào zhūròu hěn ruǎn .

daleun naembie ssal soju, seoltang, yugsuleul ighyeo.  
4 dwaegi gogileul neohneunda.  
ganjang se beonjjaeul neohneunda.  
yaghan bullo kkeulh-inda.  
nameoji ganjang-eul 3～4 hoelo nanueo neohneunda.  
dwaejiga maeu budeuleoun ttaekkaji kkeulh-inda.



別ナービンカイサキ、サーター、だし汁をンカイ立て、④ヌウワーヌシンを入れ、しょうゆ三分ヌ一量ぐらいを入れ、弱火でンカイ込み、残りヌソーユーを3～4回ンカイ分けて入れながら、ウワーヌシンがメーシで切り離せるぐらいまでンカイこみます。

★ ポイント

中 点  
韓 포인트  
英 Point

Diǎn  
pointu

● ラフティのような長時間煮込む料理は、厚手の鍋を使用します。

中 如低聚果糖，煨久煮，用沉重的锅。

韓 래프팅과 같은 장시간 삶는 요리는 두꺼운 냄비를 사용합니다.

英 Such as oligofructose, simmer a long time cooking, use a heavy pan.

Rú dī jù guǒ táng , wēi jǔ zhǔ , yòng chénzhòng de guō .  
laepouting gwa gat-eun jangsigan salmneun yoli neun dukkeoun naembi leul sayong habnida.

● ラフティは保存用の場合は、八分目ぐらいに仕上げておき、使う直前に加熱すると、仕上がりがきれいです。

中 案例存储，我完成了有大约八分钟的时间点。  
这是美丽的结束时加热使用前。

韓 저장 용이면 여덟 정도의 분량 정도 마무리 둔다.  
사용 직전에 가열하면 청소 완성.

Case for storage.  
I finished to have about eight-minute time points.  
It is finished in beautiful when heated just prior to use.

Ànlì cúnchú , wǒ wánchéng le yǒu dàyuē bā fēnzhōng de shíjiān diǎn .  
Zhè shì měilì de jiéshù shí jiārè shǐ yòng qián .

jeojang yong imyeon yeodeolb jeongdoui bunyang jeongdo mamuli dunda.  
sayong jigjeon-e gayeolhamyeon cheongso wanseong .  
ラフティヌような長トゥチンカイ込む料理ヤ、厚手ヌナービを使用します。ラフティヤ保存用ヌ場合ヤ、八分目ぐらいンカイ仕上げておき、チカユン直前ンカイ加熱スンと、仕上がりがチュライビン。

タンパク質と良質な脂肪

豚肉は必須(ひっす)アミノ酸をバランスよく豊富に含み、吸収効率にも優れた良質のタンパク質源です。1人当たりの豚肉消費量が群を抜いている沖縄県は健康な長寿者が多いことで知られ、豚肉のタンパク質が病気予防に効果があることがうかがえます。また豚肉の脂肪は酸化しにくいため、効率のよいエネルギー源となります。コレステロールもその一種で、体内の細胞膜を構成する重要な脂肪です。ほかにも牛・豚肉に多く含まれる飽和脂肪酸のステアリン酸や一価不飽和脂肪酸のオレイン酸は、血清コレステロール値を下げたり、必要以上に上昇させない作用を

豚肉は「ビタミンB1の宝庫

ビタミンB1はスタミナのもとになる重要な栄養素です。豚肉にはほかの食肉と比べてビタミンB1が数倍も含まれており、豚肉100gを食べるだけで、1日の必要量を満たすことができます。しかも加熱しても壊れにくく、体内での吸収効率に優れています。成長を促進するビタミンB2、抗酸化作用があり若さを保つといわれるビタミンEは、豚レバー中に多く含まれます。そのほか、体を構成し代謝を調節する働きがあるカリウム、リン、イオウなどのミネラルも豚肉に多く含まれています。