



한국

Koreansk mat

med Sten & Anders
Norsen, 8.12.2010

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kvällens program	3
Allmänt on Koreansk mat	4
Koreanska smaker.....	5
Toronto-Bob´s Bulgogi.....	7
Bibimbap	9
Chilipepparsås till Bibimbap.....	9
Banchan (<i>tilltugg</i>)	11
Kimchi	11
Oi Namul	13
Sookju Namul	13
Moo Namul.....	14
Yangnyông Kanchang-sås.....	14
Dônchang Chige	15
Kokt ris	16
Inköpsställen för koreanska ingredienser.....	17
Till sist.....	17

Kvällens program

- Presentation av kvällens program och arrangemang, samt genomgång av recepten
- Tillredning av kvällens rätter
- Dukning
- Middag

STÄDNING!

Allmänt on Koreansk mat

Den koreanska maten är som hämtad ur en dietists skolbok; mängder av grönsaker, syrade och fermenterade råvaror, mycket fisk och skaldjur och litet fett. I Korea har man sedan länge ansett att maten har hälsobringande egenskaper. Modern forskning har visat att t.ex. kimchi, chilipasta, sojaböns pasta, soja och andra fermenterade råvaror har hälso-samma effekter, kanske främst pga. sina bakteriekulturer.

Koreansk mat är ingen avancerad molekylär gastronomi utan husmanskost som alla kan laga. Vissa rätter som t.ex. kimchi tar lång tid att göra, andra går verkligen snabbt.

I Korea äter man inte på samma sätt som i Finland, och då tänker jag inte på besticken eller dukningen. Vårt system med förrätt, huvudrätt och efterrätt har ingen motsvarighet i den koreanska måltiden. På de koreanska matborden trängs många skålar med olika rätter. Det är fritt fram att pröva och kombinera och till dessa smårätter serveras alltid ris och oftast dessutom en soppa.

Koreanska smaker

Chili

kom till Korea på 1600-talet med portugisiska handelsmän och i dag är det omöjligt att tänka sig det koreanska köket utan chilins hetta och röda färg. I matlagning används oftast torkat, rött, ganska grovmalet chilipulver, *kodjokaro*

Purjolök

I recept ser man ofta vårlök eller salladslök men purjolök går lika bra. Många anser att kimchin inte blir perfekt utan purjolökens mjölksyrabakterier.

Chilipasta

Den koreanska chilipastan kallas *kodjochang* och består av fermenterad sojaböns pasta, mosat klibbigt ris, malen chili och saltlake eller soja. Den har en kraftig men inte speciellt chilistark smak och används ungefär som ketchup i västvärlden.

Sojaböns pasta

Dônchang, påminner om japansk miso och används som bas till soppor, grytor, marinader och också som dipp-sås.

Sesamolja

I Korea används den mörkare, av rostade sesamfrön, framställda oljan. Används som smaksättare, inte som stekolja.

Soja

Den koreanska sojan påminner om den japanska och är alltså en mycket lättare variant än den kinesiska sojan.

Ingefära

Universalkrydda och universalmedicin i Korea

Socker

Används ofta men i små mängder för att runda av smakerna.

Vitlök

En självklarhet i det koreanska köket, har förutom smak också hälsosamma egenskaper.



Kodjochang



Dônchang



Kodjokaro

Toronto-Bob´s Bulgogi

(Bulgogi eller eldkött är egentligen bara det stekta marinera-
de köttet men Bob hade gjort det till en hel måltid.)

För 8 personer, 1h 15min

800 g nötkött, gärna entrecôte

1 mjukt päron

2 dl soja

½ dl sesamolja

7-8 vitlösklyftor

1 msk färsk riven ingefära

3 msk socker

2 tsk grovmald svartpeppar

3 msk sesamfrö

1 purjolök

2-3 morötter

1 kinakål

1 knippe broccoli

1 ask champinjoner

Skär köttet i riktigt tunna skivor. Skala, kärna ur och mosa päronet och blanda med köttet som en första marinad, som gör köttet mjukare och lite sötare. Låt stå ca. 10 min.

Blanda ingredienserna till sojamarinaden:

Häll sojan i en skål tillsammans med sesamoljan.

Finhacka en halv purjolök, vitlösklyftorna och häll ner i skålen. Tillsätt ingefära, socker och peppar.

Blanda marinaden med köttet och marinera helst en timme.

Skär upp moroten, kinakålen, broccolin, champinjonerna och

resten av purjolöken i tunna skivor/bitlar.

Värm lite matolja, (inte sesamolja!), i en wok eller stekpanna med höga kanter på ganska hög värme.

Stek kött och marinad tillsammans med grönsakerna och svampen i små omgångar. Stek hastigt, inte för hårt, rör om hela tiden! För över de färdiga omgångarna till en uppläggningsskål. Strö över sesamfrön.

Serveras med ris eller nudlar, *kimchi*, *kodjochang* och *Yangnyông Kanchang*-sås.

Alternativt kan hönskött, griskött eller jätteräkor användas.



Helt av en slump hittade jag Bob's Bulgogi vid ett besök i Toronto. Restaurangen är pytteliten och närmast en "take away" med tre sittplatser. Kommersen var livlig och råvarorna såg verkligen fräscha ut. Snabbt vispade Bob ihop våra portioner och en godare lunch har jag sällan ätit, dessutom var priset mycket förmånligt. Här är min tolkning av Bob's kockande.

Bob's Bulgogi
 105 Victoria Street, Toronto

Bibimbap

Bi Bim Bap betyder ”blanda med ris”, en koreansk pyttipanna helt enkelt. Serveras ofta helt vegetarisk med ett rått eller stekt ägg ovanpå. En variant med nötkött är också vanlig, här en version med broiler.

8 personer, 30 min

600 gram broilerfilé

4 msk koreansk soja

2 msk mirin eller 1 msk risvinäger med 1 tsk socker i

2 tsk riven vitlök

2-4 tsk sesamolja

2 msk farinsocker eller vanligt socker

nymalen svartpeppar

8 ägg

1 morot

Skär broilerfilén i små bitar. Blanda köttet med övriga ingredienser och låt marinera medan du gör i ordning grönsakerna.

Förutom de tre namul kan man lägga till morot, närmast för att få litet färg på rätten: Strimla en morot och förväll 1 min i kokande vatten.

Chilipepparsås till Bibimbap

Blanda 4 msk kodjochang med en nypa riven vitlök, 2 tsk risvinäger, 2 tsk farinsocker och 2 tsk sesamolja. Rör till en jämn smet och servera i en liten skål till varje portion.

Fortsätter ►

Bibimbap forts.

Stek köttet i wok - eller stekpanna. Stek åtta ägg lätt. Lägg upp ris i djupa skålar, grönsaker, kimchi och kött i vackra små högar och ägget ovanpå. Servera med såsen och rör om. Äts med sked!



© avlxyz (flickr)

Banchan (tilltugg)

Smårätter som används som tilltugg, koreanska tapas. Kimchin håller i flere veckor i kylskåp, namulerna 2-3 dagar.

Kimchi

Inlagd och syrad salladskål (kinakål)

12 portioner som smårätt, 11 dygn

2 kg kinakål
2 dl grovt havssalt
250 g färsk rättika
2 msk riven ingefära
3 msk pressad/riven vitlök
3 dl finhackad purjolök
5 msk kodjokaro, koreanskt chilipulver
1 msk strösocker
1 msk fisksås

Halvera salladskålen på längden. Lägg kålen i lite vatten i en stor bunke, salta och lägg på en tallrik eller ett lock. Placera en tyngd över så att kålen hamnar i press.

Låt stå 1 dag (i kylskåp).

Skölj av kålen noga så att överflödigt salt spolats bort. Skala och riv rättikan och ingefäran.

Blanda ingefära, vitlök, purjolök, rättika, chilipulver, socker och fisksås till en röd pasta och gnid in i kålen. Se till att pastan fördelas ordentligt runt kålen och mellan bladen. Rulla ihop de halva kålhuvudena och lägg dem tätt i en storleksanpassad burk med ett tättslutande lock. *Fortsätter ►*

Kimchi forts.

Låt stå i kylskåp 10 dagar före servering. För att skynda på jäsningsprocessen och få kimchin klar lite fortare kan man låta den stå i rumstemperatur 1 dag innan man ställer in den i kylskåp. Det tar då 5-7 dagar innan den är klar.

Kommentarer

Var noga med att skölja bort saltet annars blir kålen ettersalt.

Kålen vi använder i kväll är färdigt saltad. Skölj kål-
ransonen väl och tillred enligt receptet. Kålmängden
per grupp är 500g varför de övriga mängderna blir:

ca. 70 g rättika

1½ tsk riven ingefära

en knapp msk vitlök

en knapp dl hackad purjo

1 – 1½ msk kodjokaro

1 tsk socker

1 tsk fisksås

Packa ned kålen i de utdelade askarna och ställ i kyl-
skåp för 10 dagar.

Oi Namul

Kryddmarinerad gurka

6 personer som smårätt, 30 min

1 gurka

½ msk socker

1 tsk ris- eller vitvinsvinäger

1 tsk salt

1 tsk kodjokaro

Skiva gurkan i tunna skivor och blanda med de övriga ingredienserna. Låt stå ett tag innan servering så gurkan hinner ta åt sig smaken.

Sookju Namul

Marinerade böngroddar

6 personer som smårätt, 10 min

150 g böngroddar

1-3 krm salt

1 tsk sesamolja

Skölj groddarna och förväll dem ca. en minut, häll av vattnet och blanda böngroddarna med salt och sesamolja. Kan serveras ljummen eller kall.

Moo Namul

Marinerad rättika

6-8 personer som smårätt, 30 min

350 g färsk rättika

½ dl strimlad purjolök

1 msk sesamolja

½ pressad vitlösklyfta

½ msk salt

Tvätta, skala och skär rättikan i ca. ½ x 6 cm stora stavar. Lägg dem i en kastrull med saltat vatten och koka upp. Koka i 5-10 min tills rättikan är mjuk och lite genomskinlig, men inte mosig. Häll av vattnet. Tillsätt purjo, sesamolja och vitlök. Värm upp och smaka av med salt.

Yangnyông Kanchang-sås

Dipsås

8 personer, 10 min

6 msk soja

1 msk vatten

4 tsk kodjokaro

1 klyfta pressad vitlök

2 msk sesamolja

2 msk finhackad/skuren purjo, vita delen

Blanda ihop alla ingredienser och låt stå en stund. Rör om på nytt innan servering.

Dônchang Chige

Soppgryta med sojaböns pasta

8 personer, 30 min

1 zucchini

1 kinakål, den gröna delen

1 ask champinjoner

3 gula lökar

1,6 l vatten

2 vitlöksklyftor

4 msk dônchangpasta

500 g fast tofu

Skär upp grönsakerna; zucchinin i halvmånar, kinakålen i tunna strimlor och champinjoner i skivor. Hacka löken.

Lägg grönsakerna, champinjoner och löken i en kastrull och häll i vattnet. Pressa i vitlöken och låt koka upp. Sänk värmen och blanda i dônchangpastan och låt den lösas upp.

Tärna tofun och lägg i den, låt koka upp igen. Koka försiktigt på låg värme så inte ingredienserna kokar sönder.

Serveras som sådan eller med ris.

Kokt ris

30 min

Beräkna 0,75 dl ris per person

Använd rundkornigt, sushi- eller japanskt ris, också grötris går bra.

Skölj riset flere gånger i kallt vatten tills vattnet blir nästan helt klart. Men skölj inte för ivrigt annars tar du bort litet av själva riset. I en bred kastrull skall det vara ca. 2 cm vatten över riset, i en smalare räcker 1½ cm. Lägg på locket och full effekt på plattan. När locket börjar röra sig, minska till medelvärme. Öppna inte locket medan riset kokar! Låt puttra i 10 minuter, sänk sedan till minimum för ytterligare 10 minuter. Stäng av och låt riset vila några minuter.

Koreanerna anser att enklaste sättet att förstöra riset är att salta. Saltet tar bort risets sötma och den rena smaken, **salta alltså inte!**

Inköpsställen för koreanska ingredienser

De olika etniska butikerna i trakten av Hagnäs saluhall har ett bra urval. Man får ofta räkna med att gå till flere butiker då urvalet varierar från en vecka till en annan. Å andra sidan säljs t.ex. *Kodjokaro* i påsar på ½ eller 1kg så man klarar sig en tid.

Till sist

De flesta av recepten är ur boken **Koreansk Mat** av Byung-Hi och Byung-Soon Lim, en del från Internet, t.ex.

<http://www.kimchi.se/mat/index.html>, en del egna experiment.

Boken finns att låna från biblioteken i Helsingfors, Esbo och Vanda. Systrarna Lims mamma grundade 1975 den koreanska restaurangen **Arirang** på Luntmakargatan 65 i Stockholm. Det var på denna restaurang jag själv första gången smakade på koreansk mat och blev ”biten”. På samma gata finns **Koreana**, en fördelaktigare, men mycket bra, restaurang på nummer 76. Granne med Koreana finns **Korean Food**, en välförsedd koreansk matbutik.

Finlands enda koreanska restaurang finns i Helsingfors, **Korea House** på Mariegatan 19 i Kronohagen.

한국 = Hanguk = Korea på koreanska