

# 콩나물이 있는 소박한 밥상

## 생태국

⊗ 재료 : 생태 1마리, 미나리 50g, 콩나물 50g, 무 1/4개, 붉은 고추 1개, 마늘 2쪽, 쌀뜨물 4컵, 소금 조금, 후춧가루 조금

### ⊗ 만들기

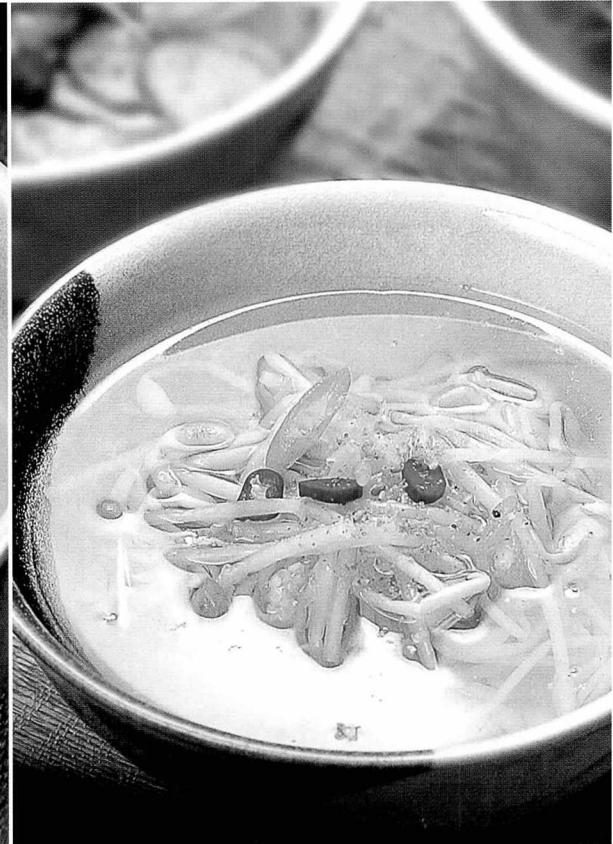
1. 생태 토막내기-흐르는 물에 씻어 비늘을 말끔히 긁어내고 배를 갈라 내장을 꺼낸 후 다시 깨끗이 씻는다. 씻은 생태는 4~5cm 크기로 토막내어 소금을 살짝 뿌린다.
2. 야채 손질하기-콩나물은 뿌리를 떼어낸 후 씻고 무는 0.5cm 두께로 알맞하게 나박 썬다. 붉은 고추는 어슷 썰어 물에 담궈 씨를 털어 내고, 미나리는 줄기만 4cm 길이로 썬다.
3. 재료 넣어 끓이기-마지막에 씻은 쌀뜨물을 받아 냄비에 붓고 센불에서 끓이다가 손질한 생태와 썰어 놓은 무와 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮은 채 끓인다.
4. 고추·미나리 넣기-거의 끓었을 때 어슷 썬 붉은 고추와 다진 마늘, 미나리를 넣고 소금과 후춧가루로 간을 맞춘 후 잠깐 더 끓이다가 미나리가 살짝 숨이 죽을 정도로 익으면 불에서 내린다.

## 콩나물냉국

⊗ 재료 : 콩나물 300g, 대파 1/2뿌리, 마늘 1쪽, 생강 1/2쪽, 붉은고추 1개, 식초·소금 2큰술씩, 설탕 1큰술, 깨소금 조금

### ⊗ 만들기

1. 콩나물 다듬어 삶기-콩나물은 꼬리를 떼고 깨끗이 다듬은 뒤 소금물에 살짝 삶았다가 건져 식힌다.
2. 콩나물 무치기-살짝 삶아서 건져 식힌 콩나물에 대파와 마늘, 생강을 채 썰어 넣고 소금 1큰술과 깨소금 조금으로 양념해서 간이 골고루 배도록 조물조물 무쳐 놓는다.
3. 냉국 만들어 붓기-끓였다 차게 식힌 냉수에 소금 1큰술과 식초·설탕을 넣고 골고루 저어 맛을 낸 뒤 양념해 놓은 콩나물에 붓는다. 상에 낼 때는 붉은 고추를 송송 썰어 띄워낸다.



## 무콩나물국

⊗ 재료 : 무 150g, 콩나물 50g, 실파 4뿌리, 마늘 4쪽, 물 6컵, 소금 조금

### ⊗ 만들기

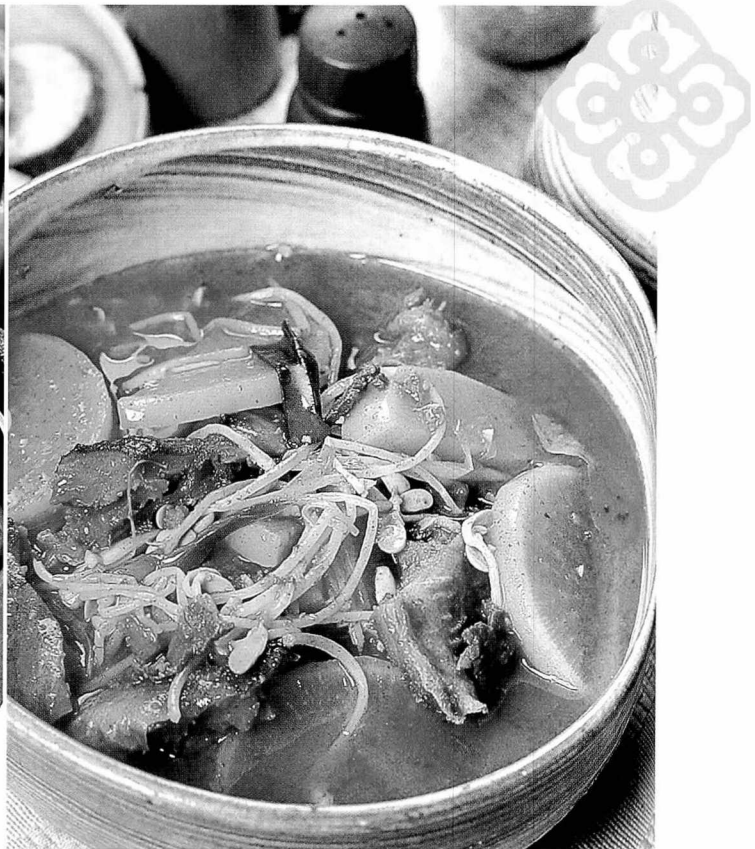
1. 무 준비하기-무는 깨끗이 씻어 5cm 길이로 토막을 내어 조금 굵게 채 썰고 마늘은 곱게 다진다.
2. 콩나물·실파 준비하기-콩나물은 콩 껍질과 뿌리를 다듬어 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 실파는 뿌리를 다듬어 씻은 다음 5cm 길이로 썰어 둔다.
3. 무·콩나물 안쳐 끓이기-냄비에 채 썬 무와 콩나물을 고르게 안친 다음 물 6컵을 붓고 팔팔 끓인다. 콩나물이 익기 전에 뚜껑을 열면 비린내가 나므로 주의한다.
4. 실파·다진 마늘 넣기-국물이 끓으면 소금으로 간을 맞추고 실파와 다진 마늘을 넣어 잠깐 더 끓인 뒤 불을 끈다.

## 무지짐이

⊗ 재료 : 무 1/2개, 통복어 1마리, 쇠고기 50g, 콩나물 200g, 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 대파 1/2뿌리, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 물 2컵, 국간장 조금, 소금 조금

### ⊗ 만들기

1. 무·복어 손질하여 썰기 - 무는 0.5cm 두께로 반달썰기하고 복어는 방망이로 두들겨 고루 편 다음 찬물에 살짝 불려 5cm 길이로 토막 낸다.
2. 쇠고기·콩나물 준비하기 - 쇠고기는 알맞게 썰고 콩나물은 뿌리를 다듬어 씻고 대파는 가늘게 채 썬다.
3. 재료 섞어 양념하기 - 넓은 그릇에 준비한 복어, 무, 콩나물, 쇠고기를 한데 섞고 다진 파, 마늘, 국간장, 참기름을 분량대로 넣어 양념이 고루 배도록 살짝 무친다.
4. 고춧가루 풀어 국물 만들기 - 물 2컵에 고추장, 고춧가루를 풀어 끓인다.
5. 재료 넣고 끓이기 - 국물이 끓어오르면 양념한 재료를 넣고 센 불에서 끓인다. 한소끔 끓어올랐을 때 불을 줄여 은근하게 끓인다. 그래야 국물 맛이 진하다.
6. 파 넣고 간하기 - 무가 알맞게 물러지면 떠오르는 거품을 걷어내고 가늘게 채 썬 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 살짝 끓인 뒤 불을 끈다.



자료 : 주부생활