

초록색 보약식 부추&고추



8월, 더위로 인해 입맛은 잃어가고 쉽게 지치고 기력이 허해지기 쉽다. 이럴 땐 부추·고추 같은 초록색 채소로 입맛을 돋아 생활의 활력을 얻어 보는 것이 좋다. 보약식으로 전혀 손색이 없는 '파워푸드', 더위에 지친 남편의 활력 재충진을 위해 오늘 저녁에는 부추·고추를 활용한 음식을 준비해 보자.

부추무침과 등심구이

● 준비하기

부추 300g, 양파 1/2개, 붉은고추 1개, 쇠고기 등심(스테이크용) 200g, 식용유, 부추 양념(고춧가루 2큰술, 멸치액젓·다진 파·참기름 1큰술, 설탕·다진마늘 1/2큰술, 통깨·소금 약간), 쇠고기 양념(간장·배 간 것 2큰술, 맛술·다진 파·참기름·설탕 1큰술씩, 다진마늘·깨소금 1/2큰술, 후춧가루 약간)

● 만들기

1. 쇠고기는 칼등으로 자른자근 두들긴 후 쇠고기 양념을 발라 2시간 정도 재워놓는다.
2. 부추는 5cm길이로 자르고, 양파는 가늘게 채 썬다. 붉은 고추는 반으로 가른 뒤 씨를 털고 가늘게 채 썬다.
3. 팬을 달군 뒤 기름을 두르고 양념한 쇠고기를 얹어 앞뒤로 구워 1cm폭으로 저며 썬다.
4. 부추와 양파·붉은 고추 채 썬 것을 한데 담고 부추 양념을 넣어 가볍게 무친다. 등심구이와 부추무침을 곁들여 담아낸다.

Tip

● 좋은 부추 고르는 법

잎이 부드러우며 선명한 녹색을 띠고 잎의 길이가 고르며 곧게 뻗은 것이 좋다. 속을 들춰봐서 속잎까지 무르지 않고 싱싱한 것으로 고른다. 앞끝이 마르거나 중간에서 잘린 것, 잎에 하얀 반점이 있는 것은 좋지 않다.

① 준비하기

풋고추 8개, 돼지고기 등심 300g, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 당면 100g, 간장 2큰술, 소금·식용유 약간씩, 돼지고기 양념(간장 2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 깨소금·참기름·설탕·맛술 1큰술, 다진 생강 1작은술, 후춧가루 약간), 당면 양념(간장 3큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1/2큰술)

② 만들기

1. 풋고추·양파·당근은 가늘게 채 썰고, 당면은 물에 푹 담가 불린다.
2. 돼지고기는 6cm 길이로 채 썰어 밑간을 한다
3. 팬을 달군 뒤 기름을 두르고 양파·당근·풋고추를 각각 넣어 살짝 볶아 식힌다. 양념한 돼지고기는 물기 없이 바짝 볶아 식힌다.
4. 끓는 물에 당면 불린 것을 넣어 쫄깃하게 삶아 건진 뒤 찬물에서 충분히 헹구 물기를 빼고 간장·설탕·참기름으로 무쳐서 기름을 두른 팬에 넣어 살짝 볶아준다. 당면이 식으면 미리 볶아놓은 재료들과 한데 섞어 다시 무친다.



풋고추잡채

① 준비하기

풋고추(연한 것) 10개, 쇠고기 등심(샤브샤브감) 300g, 토마토 2개, 다시마 10cm 길이 1장, 맛술 1큰술, 대파 1/2줄기, 소금 약간, 오리엔탈드레싱(간장·올리브유·사과식초1/2컵, 설탕·생수 2큰술, 다진마늘 1/2큰술)

② 만들기

1. 풋고추는 반으로 갈라 씨를 없애고 가늘게 채 썬 뒤 찬물에 담가 매운맛을 빼준다.
2. 끓는 물에 다시마·맛술·대파를 큼직하게 썰어 넣고 샤브샤브용 쇠고기를 넣어 살짝 데친 뒤 건져 얼음물에서 얼른 식혀 체에 건진다.
3. 토마토는 2등분 한 다음 먹기 좋게 저며 썬다.
4. 접시에 토마토를 올려 담고 샤브샤브 쇠고기, 채 썬 풋고추를 얹고 먹기 직전에 차게 두었던 오리엔탈드레싱을 끼얹는다.



풋고추 쇠고기 냉채

Tip

① 좋은 풋고추 고르는 법

크기와 모양이 균일하고 윤기가 도는 것을 고른다. 겉껍질이 짙은 녹색을 띠고 꼭지 부분이 마르지 않은 것이 신선하다. 보통 만져봤을 때 단단한 것은 매운 편이고, 부드러운 것은 맵지 않다. 🍴

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」