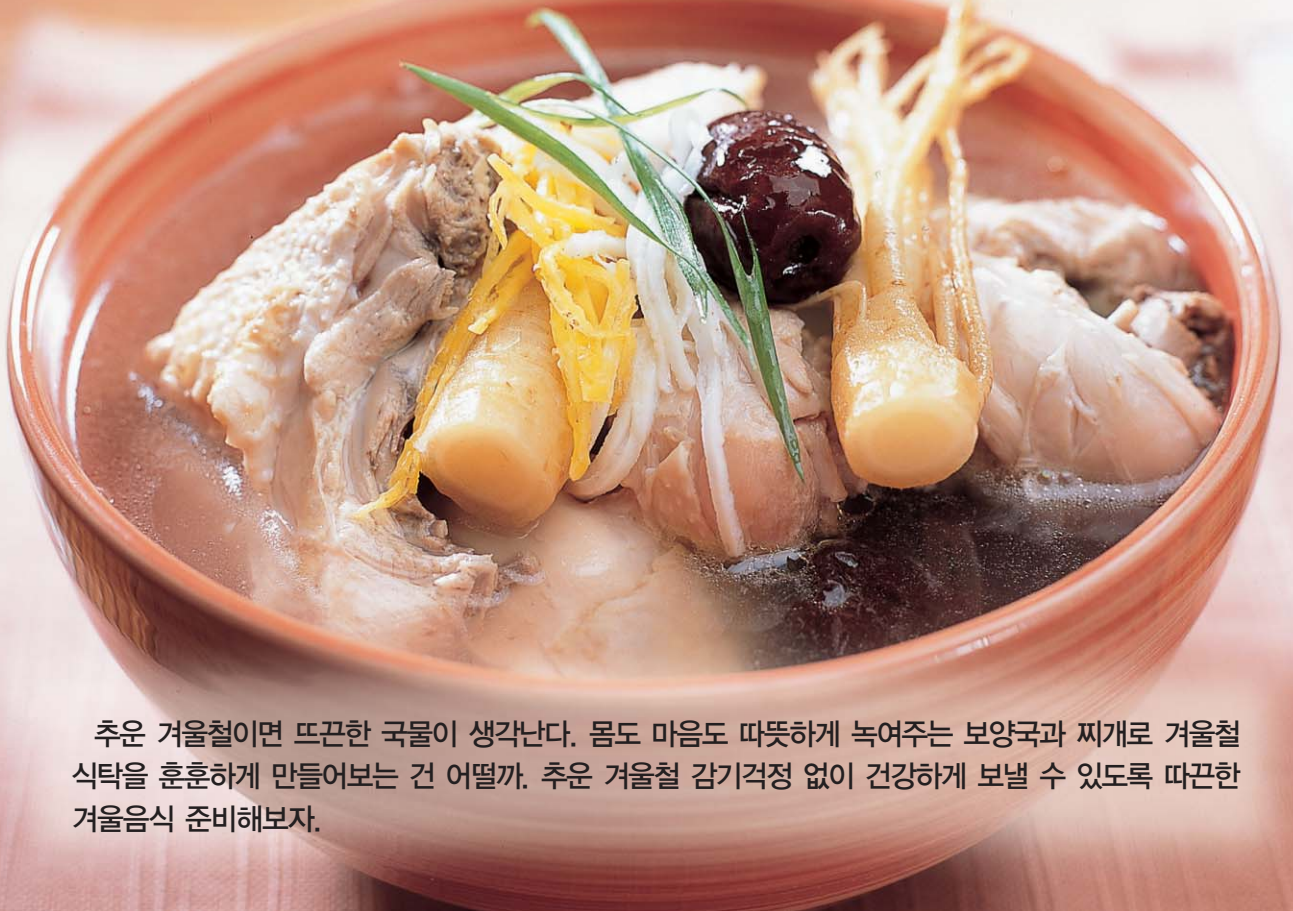


뜨끈한 국물이 생각나는 계절 겨울철 보양국과 찌개



추운 겨울철이면 뜨끈한 국물이 생각난다. 몸도 마음도 따뜻하게 녹여주는 보양국과 찌개로 겨울철 식탁을 훈훈하게 만들어보는 건 어떨까. 추운 겨울철 감기걱정 없이 건강하게 보낼 수 있도록 따끈한 겨울음식 준비해보자.

FOOD 한 방 닭곰탕

준비하기

토막 닭 600g, 무 200g, 황기 4줄기, 감초 10g, 헛개나무 20g, 수삼2뿌리, 대추 10개, 달걀 1개, 실파 1줄기, 마늘 4개, 생강 1/2개, 소금·후춧가루 조금씩

만들기

1. 닭 표면의 불필요한 기름덩이와 껍질을 제거하고 깨끗하게 씻어 건진다.
2. 무는 큼직하게 2~3토막으로 자르고 황기·감초·헛개나무는 물에 씻어 건진다. 수삼은 흙이 없게 손질하여 씻고, 대추도 씻어 건진다. 대파·마늘·생강은 큼직하게 저며 썬다.

3. 냄비에 물 10컵을 붓고 황기·감초·헛개나무를 넣어 10분간 끓인 다음, 체로 건더기를 건지고 닭을 넣는다. 이때 무·대파·수삼·마늘·대추·생강을 넣어 중불에서 은근하게 30분간 끓인다.
4. 달걀은 흰자와 노른자로 나누어 기름을 조금 두른 팬에 붓고 얇게 지단을 부친다. 식힌 뒤 4cm길이로 곱게 채썬다.
5. 닭국물이 진하게 우러나면 대파·마늘·생강을 건져내고 국물은 베보자기에 한번 걸러 기름기를 제거한다. 닭곰탕을 따끈하게 데워 그릇에 담고 달걀지단채와 채썬 실파를 얹는다.

(※ 모든 요리의 분량은 4인 기준입니다.)

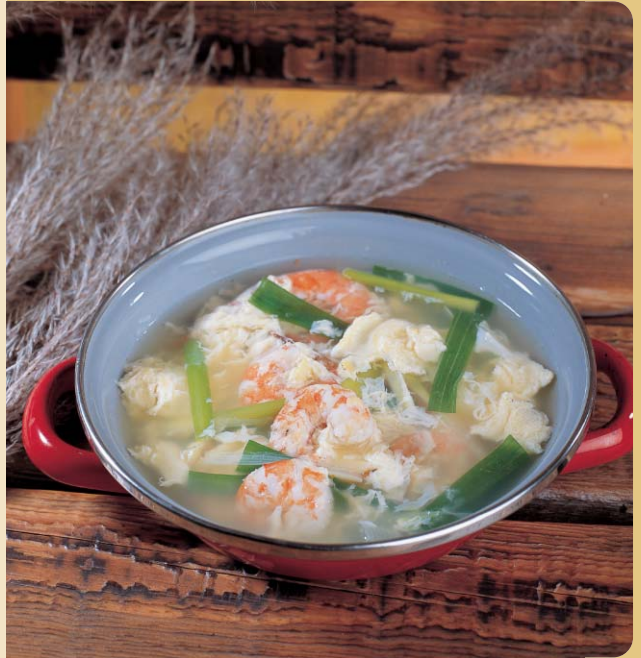
FOOD 대파새우달걀탕

❑ 준비하기

새우 200g, 달걀 3개, 대파 1줄기, 다시마 10cm 길이 1장, 국물용멸치 10마리, 마른표고버섯 1개, 다진마늘 1작은 술, 소금·후춧가루 조금씩

❑ 만들기

1. 새우는 열은 소금물에 담가 씻어 건진다.
2. 달걀은 깨뜨려 젓가락으로 풀어놓고 대파는 5cm 길이로 잘라 넓적하게 채썬다. 다시마는 가윗집을 내고, 국물용 멸치는 머리와 내장을 제거하고 다듬는다. 마른표고버섯은 물에 불려 2~3번 저며 썬다.
3. 냄비에 물 5컵을 붓고 다시마와 국물용멸치·표고버섯을 넣어 끓인다. 국물이 끓으면 다시마는 건지고 중불로 줄인 뒤 10분 정도 더 끓여 진한 국물을 우려낸 다음 건더기는 체로 건져낸다.
4. 멸치다시마국물이 끓을 때 새우를 넣어 한소끔 끓인다. 끓으면서 생기는 거품은 건어내고 새우가 익으면 달걀을 넣고 대파·다진마늘을 넣어 잠시 더 끓인다. 달걀이 몽글몽글하게 익으면 소금·후춧가루로 간해 덜어 먹는다.



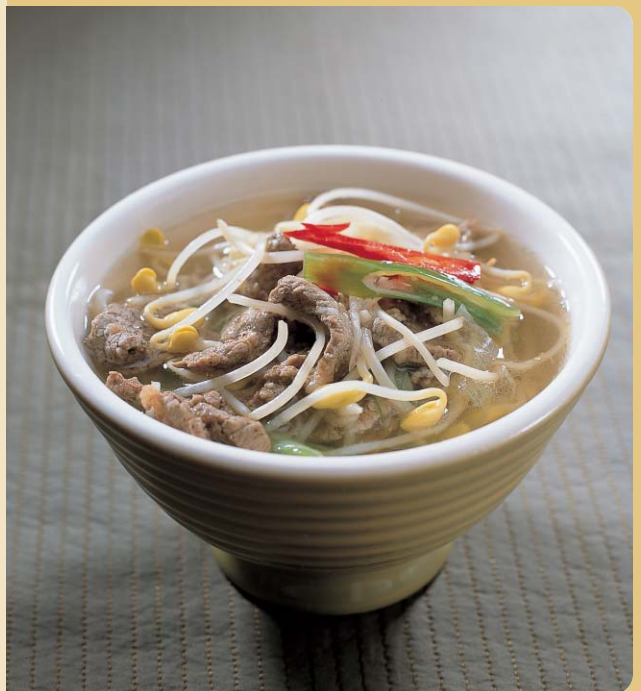
❑ 준비하기

쇠고기 양지 250g, 콩나물 150g, 다시마 10cm 길이, 대파1/3줄기, 붉은고추 1개, 국간장 1큰술, 다진마늘 1작은술, 소금·후춧가루 조금, 쇠고기밀양념(다진마늘1작은술, 참기름·후춧가루 조금씩)

❑ 만들기

1. 쇠고기는 찬물에 담가 핏기를 뺀 다음, 먹기 좋은 크기로 얇게 저며 썰어 다진마늘·참기름·후춧가루로 밀양념한다.
2. 콩나물은 긴꼬리를 잘라내고 다듬어 씻는다. 다시마는 가윗집을 내어놓고 대파와 붉은고추는 어슷하게 저며 썬다.
3. 냄비에 양념한 쇠고기를 넣어 달달 볶다가 물 5컵을 붓고 다시마를 넣어 끓인다. 세계 끓어오르면 중불로 줄인 뒤 20분 정도 더 끓여준다. 쇠고기가 부드럽게 익으면 콩나물·대파·붉은고추 썬 것을 넣어 마저 끓인다.
4. 콩나물이 아삭하게 익으면 다진마늘·소금·국간장으로 간을 맞춘 뒤 잠시 더 끓여준다. 🌶️

FOOD 쇠고기콩나물국



자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」