



착한 콩나물, 맛있는 콩나물

구수하면서도 시원한 <콩나물된장국>

출처 : 해아공주 님의 네이버 블로그
http://blog.naver.com/han_vicki



며칠전 마트에 가서 구입한 콩나물 한 봉지. 요즘 유기농에 씻어 나온 콩나물이라면 따로 씻을 필요가 없다고 써있더군요. 그래서 국을 끓였습니다. 바로 콩나물과 두부를 넣어 끓인 된장국입니다. 시원하면서도 구수한 게 참 맛나지요.

재 료 : 콩나물 150g, 두부 1/2모, 대파 1뿌리, 쌀뜨물 1.5리터, 된장 4큰술, 고추장 1/2큰술, 국간장 약간



콩나물은 좀 더 넣어도 됩니다. 전 남은 양을 재어보니 150g 정도 되더라고요. 씻지 않아두 된다한 콩나물이지만, 그래도 깨끗한 물에 두어 번 행구어주고, 두부는 작게 깍뚜기썰기 해 놓습니다.

쌀뜨물은 밥 짓기 전에 바로 받아 놓았구요. 쌀뜨물 받은 게 없으면 멸치, 다시마 육수 이용하시면 좋아요. 쌀뜨물을 가지고 국이나 찌개를 끓이면 쌀 속의 영양분이 된장과 잘 어울어져 영양소가 골고루 잘 섞인다고 하네요. 그래서 전 쌀뜨물을 자주 애용해요.

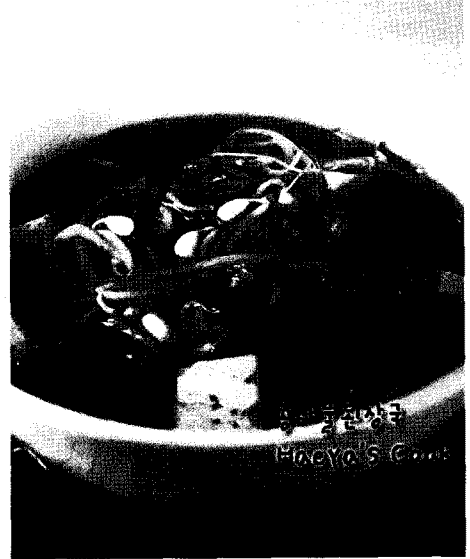
준비된 쌀뜨물에 된장과 고추장을 풀어주세요. 그리고 처음부터 콩나물을 넣어 뚜껑 덮고 끓여줍니다. 절대로 끓기 전까지는 절대로 뚜껑 열지 마세요.



착한 콩나물, 맛있는 콩나물

팔팔 끓어오르기 시작하면 썰어 놓은 두부 넣어주고, 썰어 놓은 대파도 넣어주고, 간을 보고 국간장으로 전체적인 간을 맞춰주세요. 된장이 좀 짜다 싶다면 간장으로 간을 안 해도 괜찮을 겁니다. 그러니 먼저 간을 보고 간장을 넣어주세요. 간이 맞으면 기호에 맞게 청양고추를 쪼쪼 썰어 넣어줘도 참 좋아요.

시간도 그다지 오래 걸리지 않고, 이렇게 하면 맛난 된장국이 바로 완성됩니다. 콩나물된장국은 오래 끓이지 않아도 되니 아침에 끓이기 부담스럽지 않을 거예요. 집된장을 넣어서 끓이면 시판 된장과는 달리 깊은 맛이 납니다.



구수하면서도 진한 된장국은 언제 먹어도 참 좋아요. 매일 먹는 음식일지라도 질리지 않으니 이런 게 보약 아니겠어요?

된장의 구수함과 콩나물의 아삭함이 어울려 참 맛납니다. 두부 대신 호박이나 배추를 넣어줘도 좋아요. 전 그냥 두부만 넣어 깔끔하게 끓였습니다. 재료도 간단하면서 끓이기도 어렵지 않은 콩나물된장국. 바쁜 아침시간에 재빨리 끓여 밥과 한 그릇 비우고 나면 하루가 든든할 거 같지 않나요?

..... 황태콩나물국밥에 넣어주는 재료



새우젓 양념장을 만들 겁니다. 새우젓을 고를 때 색이 핑크빛이 아주 은은하게 나는 것이 국산이구요. 색깔이 유난히 화려하거나 곱다면 중국산입니다.



새우젓 양념장 만들기는 새우젓 3큰술, 다진 마늘 1, 다진파 1, 고춧가루 3큰술, 다진양파 1, 청양고추 다진거 1, 설탕 약간 넣고 고루 섞어줍니다. 새우젓이 맛있으면 양념장도 맛있답니다.



꽃배기 쌀어니 손 맛 <황태콩나물국밥>

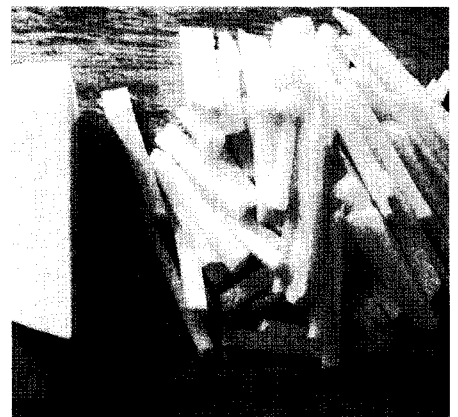


출처 : 발라드 님의 네이버 블로그
<http://blog.naver.com/ballade123>

요리 블로그 다니면서 봐 둔
 황태콩나물국밥인데요.
 라임님 레시피 참고했어요.
 라임님은 콩나물과 황태를 따
 로 준비해서 만드셨는데,
 저는 국밥을 만들기 전에 그냥
 황태콩나물국을 만들었답니다.



황태는 먹기 좋은 크기로 찢어서 물에 잠시
 만 담가 부드럽게 해 줍니다.



좀 더 시원한 맛이 나라고 무도 조금 채 썰
 어서 함께 넣어줬어요.

착한 콩나물, 맛있는 콩나물



명태머리와 멸치, 새우다시 넣고 구수한 다시 육수 냅니다. 멸치와 새우가 어찌나 싱싱한지 멸치다시내고 버리기 아까울 정도죠.



냄비에 참기를 두르고 물에 살짝 불린 황태와 무를 넣고 잠깐 볶아줍니다. 이때 국간장을 조금 넣어 줍니다.



멸치육수를 붓고 콩나물을 넣어주고 소금을 살짝 뿌리고 다시 한번 팔팔 끓입니다. 콩나물 비린 맛이 나지 않게 하려면 뚜껑을 열어놓고 저는 그냥 끓여요.



마지막에 대파 썰어 넣고 끝. 이젠 독배기에 밥을 담고 국밥을 만들 건데요.

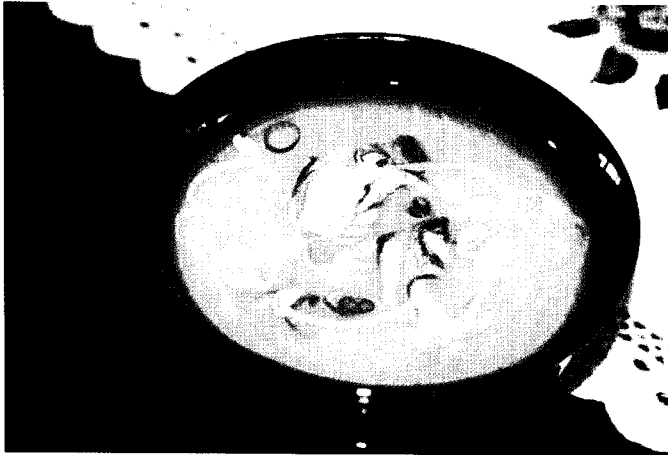


독배기가 차다면 전자렌지에 2~3분간 돌려도 됩니다. 나중에 국밥을 담고 가스불에 잠깐 한번 끓여서 드셔도 됩니다. 겨울철에는 식사중 국이 빨리 식어버리면 맛이 없잖아요. 그럴 땐 국그릇을 미리 전자렌지에 1~2분 돌려서 뜨겁게 해서 국을 담으면 국이 빨리 식지 않아서 좋습니다.



밥을 올리고 황태콩나물국을 넣어주고, 맛있게 잘 익은 김치 송송 썰어서 올리고 새우양념장과 대파 송송 썰어서 올려줍니다. 그리고 계란 노른자 하나 올립니다. 개인적으로 계란 올리지는 게 담백하고 맛있는 거 같은데, 하지만 계란을 올려야 더 먹음직하게 사진이 잘 나옵니다.

뽕얇고 시원한 <콩나물 굴국>



출처 : 나마스떼 님의 네이버
<http://blog.naver.com/ruddo117>

재 료 : 콩나물 300g, 굴 300g,
 육수 7C, 파 조금, 다진
 마늘 1T, 소금

TIP 육수는 다시마 우린 물을
 사용하면 좋습니다.



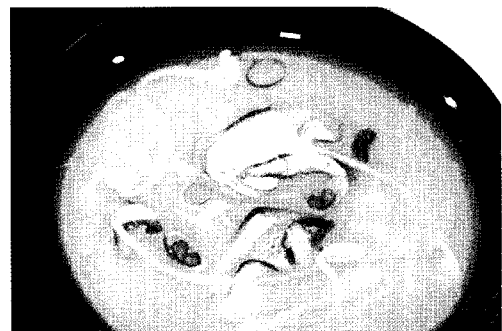
굴은 깨끗이 씻어 건져 둡니다.



콩나물도 깨끗이 씻어 건져 줍니다.



냄비에 콩나물을 담고 육수를 부어 끓여줍니다.
 끓어오르면 굴과 다진 마늘을 넣고 다시 한소끔
 끓어오르면 소금으로 간을 해줍니다.



시원한 맛을 내는 굴과 콩나물이 만났으니 더 없
 이 좋은 해장국이네요. 뽕얇게 울어난 국물 좀 보
 세요. 정말 너무 시원하답니다.