

천원의 기쁨, 착한 콩나물

콩나물 냉채

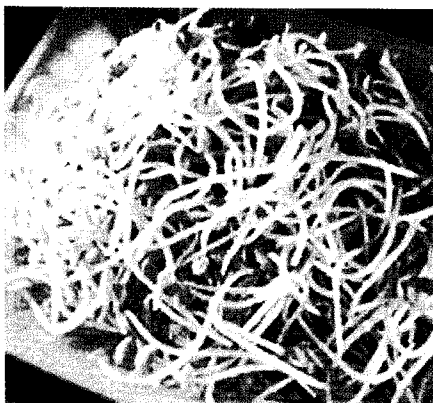


요즘 날이 정말 많이 더워졌지요? 계속되는 때 이르게 찾아온 열대야 때문에 밤잠 설치시고, 또 입맛도 잃으신 것은 아니신지. 전 때 아닌 여름감기 걸려 코맹맹이 목소리를 달고 있다가 이제서 조금씩 좋아지네요. 무엇보다도 건강 지키는 게 최우선인 것 같아요. 여러분들도 건강 잘 챙기시길 바래요.

그리고 요즘 한참 휴가철이지요? 휴가들 많이 떠나셨는지. 휴가가신 분들은 안전하게 일상으로 복귀하시기 바라구요. 여러 사정으로 못 가신 분들은 다음을 기약하며 대신 맛난 요리해 드세요~..

오늘은 여름에 시원하고 새콤한 맛으로 잃어버린 입맛을 찾게 도와주는 냉채를 소개해 드리려 해요. 날이 더워서 요리하기 힘들시긴 하겠지만, 이럴 때 일수록 위생이 염려되는 밖의 음식보다는 약간의 수고로 가정에서 함께 준비한 음식들로 가족들의 입맛을 찾아주는 것은 어떨까요.

콩나물 손질



콩나물은 꼬리 부분을 잘라 깨끗하게 다듬어요.



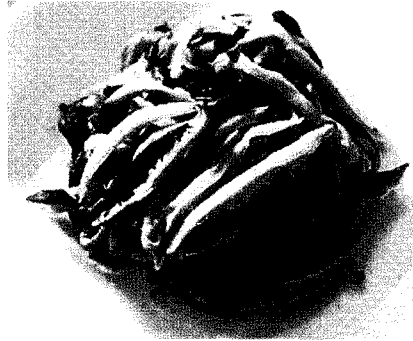
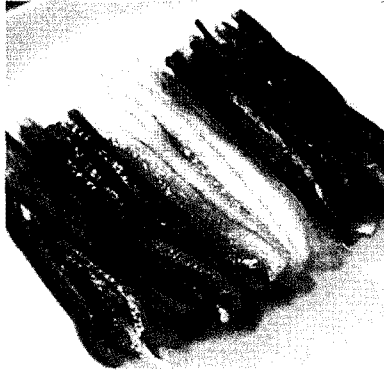
물 1/4컵과 소금 약간을 넣어 뚜껑을 덮어 삶아주세요.



콩나물이 익으면 건져서 참기름을 넣고 무쳐주세요.



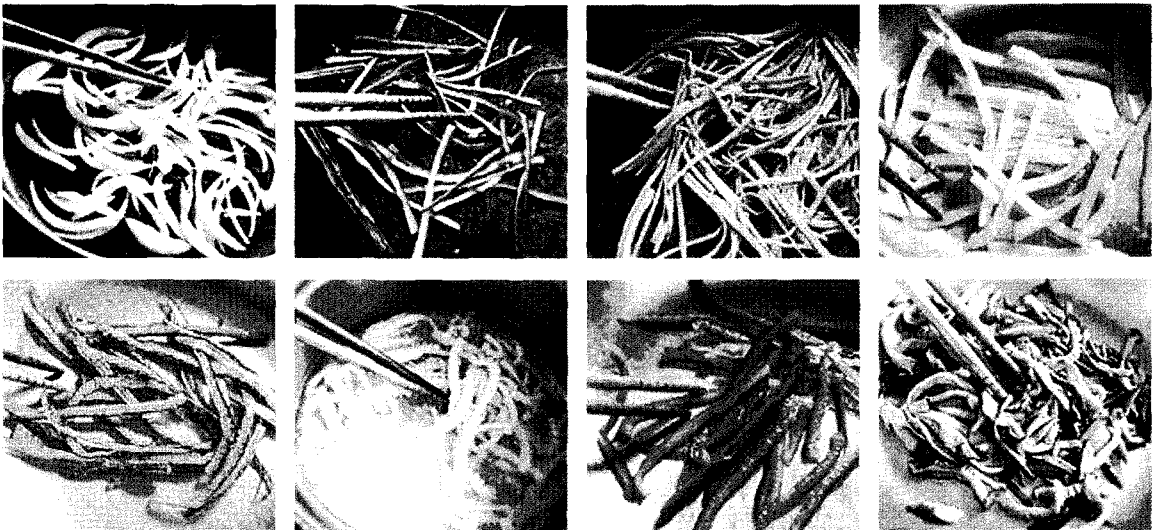
천원의 기쁨, 착한 콩나물



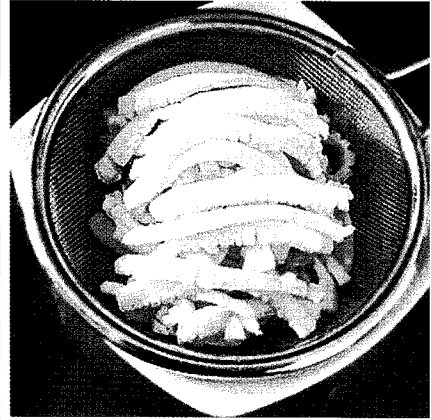
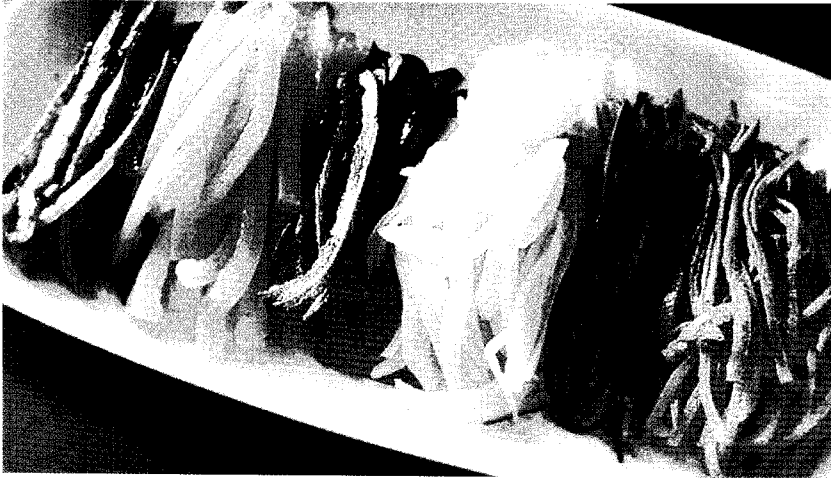
이채준비하기

양파, 당근, 오이, 파프리카는 곱게 채썰어요.
 마른 표고버섯은 물에 불린 후 곱게 채썰어요.

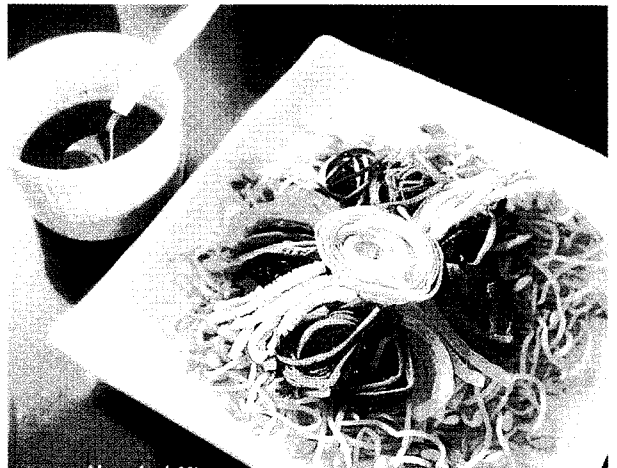
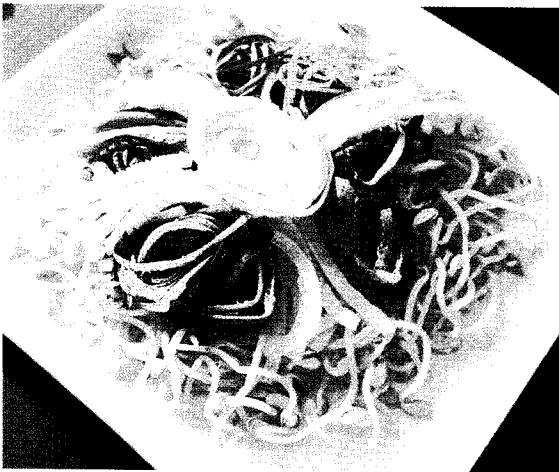
이채볶기



요리에 색깔을 위해서는 파프리카가 좋는데 생략할 수도 있죠. 오이, 당근, 지단만으로도 가능합니다. 소고기를 곱게 채 썰어 표고와 같이 양념하여 넣어주어도 좋는데, 없을 때는 오징어를 넣어도 좋습니다. 파프리카는 자체가 피망보다 좀 두꺼운 편이어서 곱게 채 썰다 해도 한계가 있습니다.



준비한 각각의 재료들은 달군 팬에 기름 약간씩 두르고 잠깐씩만 볶아주세요. 살짝 볶아주면 색깔이 더 살고, 수분이 조절되어 식감이 좋아져요. 과정사진이 많아서 복잡해 보이지만 채 썰어 놓으면 볶는 것은 금방 된답니다.



위에 안내된 분량을 참고하여 겨자소스를 만들어주세요. 씨겨자를 넣어도 좋습니다.

완성 접시에 콩나물을 깔고 야채들을 모양을 살려 색색대로 얹어주고 겨자 소스와 함께 내세요.



큰 접시에 펼쳐서 담아도 되고, 또 전채요리처럼 1인 분씩 소량으로 담아 소스를 뿌려냈어요. 손님 접대하실 때 참고해 보세요.



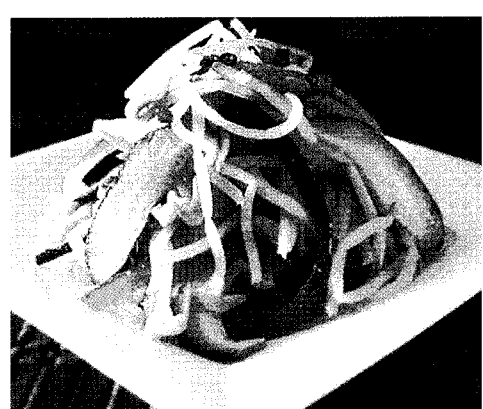
천원의 기쁨, 착한 콩나물

콩나물겨자냉채



새콤달콤한 게 좋으면 식초와 설탕의 양을 늘리시고, 툇 쏘는 맛을 즐기시려면 겨자의 양을 늘리세요. 그리고 새콤한 게 싫으면 식초 빼고 설탕양도 줄여서 각자 기호에 맞게 만들어 먹을 수 있습니다.

- ◎ 재료 : 콩나물 100g(크게 한 줌), 표고 20g(1개), 청·홍 피망1/4개씩, 실파 약간(생략가능), 통깨
- ◎ 겨자소스 : 연겨자 1~2작은술, 참기름 2작은술, 현미식초 1큰술, 설탕 2작은술



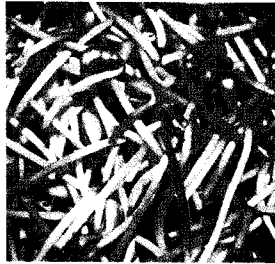
콩나물은 씻어서 냄비에 물 1/4컵과 소금 약간 넣어 살짝만 삶아 찬 물에 헹군 후, 체에 받혀 물기를 빼세요(너무 무르지 않게 아삭하게 삶아야 해요). 표고는 곱게 편 썰어서 끓는 물에 데치고, 피망 약간은 곱게 채썰어주세요. 재료를 섞어 겨자소스를 만들어요. 볼에 콩나물 및 재료들을 담고 겨자소스를 고루 버무려주세요. 완성접시에 담아 통깨와 실파를 뿌려주세요.

■ 자료 : 최기식 씨의 싸이월드 Copyright © 부엌안의 행복

돼지고기 구이와 콩나물 볶음

<http://cafe.naver.com/esyori.cafe>

주말 근사한 외식도 좋지만 절약해야죠. 엄마가 요리해 주는 <돼지고기 구이와 콩나물 볶음>은 어떨까요? 후라이팬에 볶아먹는 콩나물 드셔보셨나요? 삶고, 무치고 하는 거 너무 귀찮아서 언젠가 한번 시도해봤는데 아삭아삭 씹히는 맛도 더 있고 후라이팬에서 다 해결하니 설거지감도 줄여서 좋고, 그때부터 전 계속 볶아먹는답니다. 나만의 레시피를 공개합니다.



먼저 콩나물을 다듬어 소쿠리에 물기를 빼주시는데요. 물기를 너무 꼭 빼지 마세요. 그럼 볶는 동안 수분이 날아가서 콩나물이 질겨져서 맛이 없어져요.



후라이팬에 불 켜지 말고 물기가 있는 콩나물을 담고 식용유를 조금 부어주세요. 너무 센 불에서 하면 익지는 않고 수분은 날아가서 질겨 지나가 처음부터 멸치국물을 좀 넣고 해도 좋아요.



조금 뒤적여가며 달달 볶다가 마늘 다진 거, 간장 조금, 고춧가루 넣어 볶아주세요.



거의 다 익었을 무렵 불을 끄고 파송 송 썬 거, 통깨, 참기름이나 들기름을 넣고 섞어주세요. 풋고추도 있으면 넣어주세요. 정말 맛난답니다.



밥 이랑만 먹어도 얼마나 맛난지 몰라요. 저흰 콩나물을 항상 이렇게 먹는답니다.



오늘은 특별히 돼지고기도 등장합니다. 돼지삼겹살이 더 맛나지만 너무 기름이 많은 것이 싫다면 불고기감으로 구워 먹어도 좋습니다. 양파랑 양송이도 같이 준비하면 좋지요.



테이블 한가운데 놓고 가족과 함께 지금처럼 구워 먹으면...



구워진 고기 위에 본인이 원하는 거 올려놓고 쌈처럼 싸먹기도 하고... 소스를 좋아하면 소스를 만들어 찍어 먹기도 하지만 소스맛 때문에 고기 맛이랑 야채 맛이 없어지는 식성이라면 그냥 먹어도 좋습니다.



우리 그이가 저 먹으라고 싸준 거예요. 아이들도 잘 먹으니 이 엄마가 얼마나 행복한지 몰라요. 호호호.