

주꾸미미나리볶음

동아문 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘은 집에서 만들어 먹는 주꾸미볶음이에요. 재료들 준비되고, 양념장 만들어 놓고나면, 후다닥 볶기만 하면 돼서 어렵지 않은 요리랍니다.

맛이요? 꽤콤하니 입안이 얼얼하면서도 자꾸만 손이 가는 맛이에요. 드시다보면 야채에서 국물이 나와요. 그 국물에 밥을 넣고 김가루와 미나리를 쫄쫄 씹어서 더해 참기름 획 둘러 볶음밥을 해서 먹으면 아주 그만이에요. 나머지 양념까지 짹짹 맛있게 먹을 수 있는 요리지요.

요런 주꾸미볶음 하나면 식탁의 분위기가 확 달라집니다. 사실 이런 요리는 밖에서나 외식으로 먹는 메뉴라고 생각하는데요, 알고 보면 어렵지 않아요. 아삭아삭 씹는 식감이 좋은 숙주까지 넣어서 푸짐하게 만들어 드세요.

자~, 그럼 후다닥 준비하고 볶아볼까요?

Recipe

(2-3인분)
(밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 주꾸미(300g), 숙주(4줌-200g), 미나리(2줌-100g), 식용유(2), 통깨(1) ◆ 양념장: 고춧가루(3), 설탕(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 청주(1), 간장(3), 생강즙이나 가루(약간), 참기름(1)



1. 주꾸미는 크지 않은 것으로 밀가루로 바락바락 씻어서 물기를 빼서 준비하고, 숙주와 미나리도 씻어서 준비한다. (미나리는 먹기 좋게 4-5cm 길이로 썰어주세요.)



2. 양념장재료인 고춧가루 설탕, 다진 마늘, 고추장, 청주, 간장, 생강즙이나 가루, 참기름을 넣고 한데 잘 섞어 볶음양념장을 만든다.



3. 잘 달군 넓은 공중팬에 식용유를 두르고, 숙주와 미나리를 넣고 센 불에서 후다닥 달달 10초간 볶는다. (주꾸미를 미리 데치지 않고 그대로 같이 볶아줄 것이라서 모든 행동 재빨리 해야 합니다.)



4. 양념장을 모두 넣고 다시 10초간 볶는다.



5. 준비한 주꾸미를 넣고 센 불에서 주꾸미가 익을 때까지 1분 내외로 볶아준다. (볶음주걱으로 계속해서 달달 볶아주세요 너무 익으면 질겨지니 잘 조절하세요.)



6. 재료들이 잘 볶아졌으면 마지막으로 통깨를 넣고 고루 섞어주면 끝. (준비되면 볶는데 5분도 안 걸립니다. 참숯조羹?)

구이마을
대창구이, 곰창구이, 막창구이
푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보
주꾸미찜, 아구찜
구이마을 별미, 꼼장어
강력추천!!! 송아지곰창
구이마을 추천 황태구이 런치스페셜
☎ 714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620
Valley View, Knott, Crescent, Market, Beach

차원이 다른 RESALE STORE
L.A. EVERYTHING **만물상**
WELCOME TO
www.laeverything.net
사업을 Open/Close 하십니까?
이사 / 귀국 하십니까?
Free Delivery 및 Pick up (타운내) 편리하고 넓은 파킹장
• 엔틱, 고가구, 사무용, 가정용 가구, 전자제품
• 식당, 주방용품, 스포츠용품, 미용장비, 악기
◇ Everything 수리 전문 (40년 경력) ◇
TV, 냉장고, 세탁기, 드라이어 등
모든 전자제품 (가정용/상업용)
자동차 수리도 전문, 무료상담 환영
213.747.5550 / 562.477.5435
13061 Galway St, Garden Grove, CA 92844

한장소에서 36년 역사를 가진 회사 st. Lic#432652
오렌지 카펫
카펫 / 나무마루 / 각종블라인드 / 커튼
(714)530.7771 13061 Galway St, Garden Grove, CA 92844

GRAND OPENING

더 맛있고 더 푸짐해진
소담이 정성껏 모시겠습니다

소담



한식전문
(구) 두리설령탕



소담 콤보스페셜
A
만두접시
코다리구이
보쌈(대)
꽃게전골
앞새주 or
사포로맥주

소담 콤보스페셜
B
만두접시
코다리구이
보쌈(대)
부대만두전골
or 감자전골
앞새주 or
사포로맥주

소담 콤보스페셜
C
만두접시
코다리구이
보쌈(중)
부대만두전골
or 감자전골
앞새주 or
사포로맥주

소담 콤보스페셜
D
만두접시
코다리구이
보쌈(소)
생태탕
앞새주 or
사포로맥주

〈기존 메뉴와 동일합니다〉

- 설령탕 • 따로국밥 • 갈비탕 • 갈비우거지탕 • 청국장/콩비지 • 도가니탕
감자탕 • 선지해장국 • 육개장 • 북어해장국 • 흑염소탕 • 돼지고기고추장찌개



1811 W. Commonwealth. #N
Fullerton, CA 92833

T. 714) 525-0072