꽁치추어탕

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

오늘 소개하는 꽁치캔으로 끓인 추어탕은 제가 끓이고도 맛있어서 아주 흡족한 그런 생선탕이예요. 생선 형체가 보이지 않는 그런 탕종류는 거부감이 있으신 분들이 많으시죠? 거부감을 가지신 분들도 도전해보면 금방 맛에 익숙해질 것입니다. 생각보다 만들기 쉬우면서 만들어 드시고 나면 힘이 불끈 솟는다는 느낌이 드실 거에요. 저는 이거 끓여서 3끼니를 연속으로 먹었는데도 맛있더라고요. 밥 한그릇 말고, 먹기 직전에 산초가루와 잘게 다진 청양고추까지 더 추가로 넣고 칼칼하게 먹으면..... 키야~~! 땀이 후줄근 나오면서 갑자기 몸에서 확 열이 나더라고요. 보양음식을 먹는 기분이 바로 이런건가? 싶은 그런 느낌!! 꽁치통조림으로 만들어서 비리지 않으면서도 가시가 씹히지 않아서 많이 텁텁하지 않아요. 오히려 추어탕은 못 드시는 분들이 요건 잘 드실 거에요. 장담장담!! 이 맛을 못 잊어서 저는 이번주에도 한들통 더 끓이려고 시래기도 구입하였답니다. 시래기와 꽁치통조림의 조화가 아주 잘 어울려요. 이런 스타일의 음식은 남편들을 비롯해서 어르신들도 좋아라 하니 만드는 방법을 꼭 잘 익혀두세요. 아주 맛있어요~~~

꽁치캔으로 참 간단하고 쉽게 만드는 힘 불끈 솟게 만드는 꽁치추어탕! 한번 만들어 볼까요?

Recipe

8 인 분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 꽁치캔(큰 것 1캔-400g), 삶은시래기(3줌-300g), 대파(1대), 청양고추(3개), 깻잎(10장), 물(12컵), 소금(적당량)◆ 시래기양념재료: 고춧가루(3), 다진 마늘(2), 다진 생강(0.3), 된장(3), 참치진국(3) ◆ 추가재료: 후춧가루, 산초가루(적당량)

1. 삶은 시래기를 2~3cm길이로 송송 썰고, 꽁치통조림 1통도 함께 준비한다.

2. 시래기를 볼에 담고, 시래기 양념재료을 넣고 조물닥조물닥 골고루 양념을 한다.

3. 또 다른 볼에 꽁치통조림의 꽁치를 국물까지 모두 함께 붓고 주물러 곱게 다진다.

4. 양념한 시래기와 물을 부어 고루 섞고, 끓기 시작하면 중약불로 줄여 뭉근하게 20분간 끓인다.

5. 꽁치통조림 곱게 다진 것을 모두 넣고 중약불에서 15~20분간 더 끓인다.

6. 끓는 동안 대파와 청양고추는 송송 썰고, 깻잎도 4~5등분하여 준비한다.

7. 푹 끓인 꽁치추어탕에 대파와 청양고추, 깻잎을 넣고 한소끔 더 끓인다.

8. 먹기 직전에 후춧가루 기호에 맞게 넣고, 취향껏 산초가루를 뿌려서 드시면 끝.

FBM First Business Machines, Inc.
복사기 무료

B&W 1달 Rent $75~
Color 1달 Rent $100~
1. Print, FAX, Com 무료설치
2. 서비스 Part, Toner 무료
3. 당일 출동 서비스
www.fbmcopiers.com
800.582.3321 • 562.802.9044
13203 E.Rosecrans Ave. Santa Fe Springs, CA 90670

구이마을
대창구이 곱창구이 막창구이
연말연시 모임은 구이마을로...
참숯불 구이 • BBQ 콤보
쭈꾸미찜 아구찜
구이마을 별미 꼼장어
강력추천 !!! 곱창,구이, 볶음
구이마을 추천 황태구이
런치스페셜
714.484.9292
8535 Knott Ave., Buena Park, CA 90620
Valley View Crescent Market Knott Beach 구이마을

그랜드 오프닝
고베 규카츠
확 달라진 서비스로 모시겠습니다
규카츠 정식
정통 일본식 정식과 일품 카츠를 맛보세요!
냉라멘 스테이크 흑미덮밥 커리크림우동 불닭크림볶음면
고베 규카츠 한국 프렌차이즈
Tue~Sun : 11AM ~ 10PM (월요일은 쉽니다)
가맹점 모집합니다
714-735-8999
5941 Beach Blvd. Buena Park, CA 90621
5 Franklin St Fullerton Ave Beach Blvd Mobil 주유소 Artesia Blvd