

두부미 두부강된장 비빔밥 동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 입맛 팍팍 살리는 기분 좋게 먹는 한그릇 밥 요리입니다.

두부강된장을 만들고, 주꾸미 구운 것을 보기 좋게 올려 비주얼도 살고, 맛도 사는 그런 요리이지요. 먹고 나서 뒤돌아서면 바로 생각나는 건강한 맛이예요.

쓱쓱쓱~ 완전 맛있게 비벼 드셔보세요. 먹다 보면.....한 숟가락 한 숟가락이 줄어드는 것이 아까운 맛이라는~ㅋㅋ!

두부강된장 자체가 구수하니 맛있고, 또 쫄깃하게 씹히는 주꾸미도 함께 먹을 수 있어서 참 좋고. 온 가족이 맛있게 드실 수 있는 메뉴로 최고랍니다.

입맛이 팍팍 산다!! 기분 좋게 먹는 한그릇 두부강된장 비빔밥!

Recipe

(2~3인분)

(저울 및 종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기+1/2공기-300g), 주꾸미(6~7마리-300g), 두부(1모-300g), 양파(1/2개-100g) 새송이버섯이나 표고버섯(2개-50g), 청양고추(2개), 식용유(1), 물(1컵), 베이비채소(2줌)
- ◆ 주꾸미 밀간 재료: 청주(1), 다진 마늘(0.3), 후춧가루(약간)
- ◆ 양념장 재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 설탕(0.5), 된장(4), 고추장(2), 맛술(2)



1. 주꾸미는 밀가루를 넣고 바락바락 씻어서 내장과 먹물통을 제거하고 잘 씻어 물기를 빼서 한입 크기로 썰어 준비한다.



2. 손질한 주꾸미에 주꾸미 밀간 재료인 청주, 다진 마늘, 후춧가루를 넣고 조물조물 밀양념을 한다.



3. 두부는 사방 1.5cm 정도 크기로 썰고, 양파는와 새송이버섯이나 표고버섯은 사방 1cm 크기로 썰고, 청양고추는 송송 썬다.



4. 양념장 재료인 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 된장, 고추장, 맛술을 한데 섞는다.



5. 달군 팬에 밀양념을 한 주꾸미를 넣어 바삭 익히고, 익힌 주꾸미와 국물은 각각 따로 받아둔다.



6. 달군 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 재료들을 달달 볶다가 물과 주꾸미 볶은 물, 양념장 섞은 것을 모두 넣고 끓인다.



7. 이렇듯 바글바글 끓여 국물이 적당히 남도록 두부강된장을 만들어 완성한다.



8. 그릇에 밥을 나누어 담은 후 취향껏 두부강된장을 올리고, 그 위에 베이비채소를 올리고, 주꾸미 구운 것을 모양내서 올려내면 끝.

■ 알고계셨나요?



**냉장고에 바나나를 넣으면
검게 변하는 이유**

과일을 냉장고에 넣는 이유는 무엇일까? 보통 대부분의 과일은 반드시 차게 해서 먹는 것이 원칙이다. 과일을 차게 해서 먹으면 맛이 훨씬 달라지며, 단맛이 온도에 따라서 변하기 때문이다. 과일의 단맛은 주로 포도당과 과당에 의한 것으로, 저온일수록 단맛이 강하게 느껴진다. 5℃일 때는 30℃일 때의 약 20%나 상승한다. 반면 신맛은 온도가 낮을수록 약해지므로 과일을 차게 해서 먹는 것이 맛있다.

단 차게 한다고 해도 10℃ 전후의 온도가 적절하다. 너무 차게 하면 향기가 없어지고 혀의 감각도 마비되어 모처럼 준비된 단맛을 맛볼 수 없다. 먹기 2~3시간 전 냉장고에 넣어 두는 것이 적당하다.

그러나 여기에도 예외가 있다. 위에서 말한 것처럼 과일은 차게 해서 먹는 것이 맛있다고는 하지만, 0~10℃ 전후의 낮은 온도에서 맛이 떨어지는 과일도 있다. 바로 바나나와 같은 열대, 아열대 지방에서 수확되는 과일이다.

바나나는 냉장고에 넣어 두면 껍질에 검은 반점이 생기고, 과육이 검게 된다. 파인애플, 망고, 파파야 등 주로 아열대나 열대지방에서 수확되는 과일은 대개 이런 현상을 보인다. 생장 조건이 열대 조건에 맞추어져 있으면 단맛이나 과일의 최적 조건이 그 온도에 맞게 맞추어져 있으므로 이상적으로 차갑게 하면 오히려 역효과를 내게 되는 것이다.

이들 과일은 1시간 이상 냉장고에 넣어 두지 않아야 한다. 바나나는 1시간 이상 냉장하면 검게 변색되고 빨리 썩는다.

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

**이민국(USCIS)
신체검사
지정병원**

건강 검진 스페셜

\$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 췌장효소검사

3. 정밀소변검사:

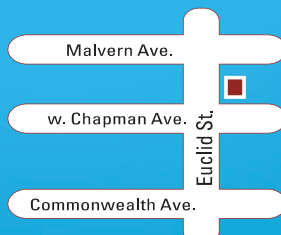
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과보드 전문의
미국 노인과보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

