

얼갈이겉절이

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



입맛을 확 살리는 김치가 생각나시죠? 이럴때는 얼갈이배추로 겉절이를 만들어 먹으면 입맛을 확 살려줍니다.

김치 담그는 것이 어렵다고 생각하시는 분들이 많으신데요, 사실 김치 담그는 것처럼 또 쉬운 것이 없어요. 특히나 겉절이는 적당한 양을 담아서 바로바로 먹으니 얼마나 좋은지 몰라요.

오늘은 연한 얼갈이배추로 겉절이 한번 담아보려고 해요. 겉절이는 요즘처럼 더운 날씨에 입맛을 확 살려줄 김치가 될거예요. 얼갈이 배추의 고소한 맛도 좋고!!

얼갈이겉절이 맛있게 만들어 드세요

Recipe

(20인분)  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 얼갈이배추(1단-600g), 홍고추(1개), 청양고추(1개), 쪽파나 실파(5대)
- ◆ 절임소금: 굵은 소금(2), 물(1컵) ◆ 밀가루풀재료: 물(1컵), 밀가루(1)
- ◆ 양념재료: 고춧가루(5), 다진 마늘(2), 까나리액젓이나 초피액젓(6), 올리고당이나 매실액기스(3)



1. 얼갈이배추는 먹기 좋게 다듬어 절임소금재료인 굵은 소금, 물을 넣고 위아래로 섞어주며 1시간 정도 절인다.



2. 절이는 동안 밀가루풀재료를 잘 섞고, 불에 올려 영기지 않게 저어가면서 밀가루풀을 섞어 충분히 식혀준다.



3. 그사이 절여진 얼갈이배추는 찬물에 헹구 체에 받쳐 물기를 빼서 준비한다.



4. 충분히 식힌 밀가루풀에 잘게 썬 홍고추와 청양고추, 쪽파나 실파를 송송 썰어 넣고, 양념재료를 넣고 고루 잘 섞어서 양념장을 만든다.



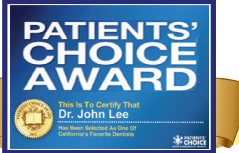
5. 김치양념장에 절인 얼갈이배추를 넣고 양념장에 골고루 버무려주면 끝.



A' DENTISTRY

www.fullertonsmile.com

나에게  
꼭 맞는 틀니가  
있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.  
University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



도깨비 동굴김치  
동굴에서 김치가 나왔다?



포기김치



여수돌산갓김치



총각김치



울릉도 명이나물

전라북도 인증제품

전통방식 100% 수작업 70년째 천연의 맛!

- 친환경 웰빙 김치
- 신선한 재료
- 순국산 재료

농수산 마트 T.714-403-1230

1811 W Commonwealth Ave. #M, Fullerton, CA 92833 (일요일 휴무)

