

두부소보로볶음밥

동아일보 문성실의 이야기가 있는 밥상



두부소보로볶음밥은 두부와 대파만 있으면 만들 수 있는 매콤한 볶음밥입니다. 만들어 놓고 먹어 보면 '이것이 진짜 두부로 만든 것인가?' 하는 의문이 들게 만드는 식감이 참 좋은 볶음밥입니다. 두부를 소보로로 만드는 것이 기술(?)인데요, 진짜 소보로처럼 두부가 만들어지는 것이 정말 신기합니다. 밥 1공기에 두부도 한 모가 다 실하게 들어가서 양을 늘리는데도 아주 끝내줘요.

두부의 고소한 맛과 매콤한 맛에 느끼하지 않고 칼칼한 볶음밥의 맛이 입맛을 확 살려주더라고요. 두부의 식감이 아주 부드럽고 특별합니다. 대파도 많이 들어가서 더욱 맛있어요. 꼭 만들어 드셔보세요. 신기한 볶음밥이라고 생각하실 거예요.

두부와 파만 있으면 되는 식감이 새로운 볶음밥! 만들어 볼까요?

Recipe (1-2인분) (밥숟가락계량)

- ◆ 주재료: 밥(1공기-200g), 두부(1모-300g), 대파(2대), 식용유(2), 통깨(0.5)
- ◆ 양념재료: 고춧가루(1), 다진 마늘(0.5), 맛술(2), 양조간장(3), 울리고당(1), 참기름(1)



1. 두부는 부침용으로 준비해 물기를 키 친타월에 살짝 빼고, 칼로 대충 으갠다.



2. 중불로 달군 팬에 아무것도 두르지 말고, 두부의 수분이 없어지고, 보슬보슬해 지면서 노릇해질때까지 달달 볶고, 다 볶은 두부는 따로 그릇에 담아둔다.



3. 양념재료인 고춧가루, 다진 마늘, 맛술, 양조간장, 울리고당, 참기름을 한데 넣어 잘 섞는다.



4. 대파는 송송 썰어 달군 팬에 식용유를 두른 후 달달 볶는다.



5. 이어서 미리 만들어 놓은 소보로와 양념장을 붓고 전체적으로 양념이 잘 배도록 볶는다.



6. 밥을 넣고 밥과 재료들이 고루 잘 섞이도록 1-2분간 볶다가, 마지막으로 통깨를 넣고 고루 섞어주면 끝.

주방상식

신선한 식품 고르는 법

모든 요리는 좋은 재료를 고르는 것부터가 시작이다. 야채나 과일 생산등을 고를때 신선한 식품을 고르는 방법을 알아 보자.



1. 생선 고르는 법

아가미가 신선하고 눈동자가 맑은 것을 고른다. 복부에 손상이 있으면 유통과정에서 함부로 다뤄졌다는 것이다.

갈치는 은빛 비늘의 상태를 확인하고 등푸른 생선은 등부분의 푸른빛이 선명하지 확인한다

2. 야채 고르는 법

야채의 잘린 표면이 까맣게 변색되지 않았다면 좋다. 오이는 가시가 부서지지 않아야 한다. 길이와 굵기가 일정한 것이 좋다.

3. 과일 고르는 법

꼭지에 시든 흔적이 있거나 색깔이 변했다면 당도가 떨어지는 과일이다.

포도는 맨끝에 있는 알갱이를 따서 먹어 보면 그 당도를 알수있다. 흔들어 봤을 때 포도 알이 떨어지면 달지 않은 것이다.

참외는 줄이 간 부분이 까칠해야한다.

4. 육류 고르는 법

육질의 표면이 건조하면 안좋다. 형광등 불빛에 육질의 표면이 건조하지 않아야 하고 형광등 불빛에 비춰보면 반사가 될 정도의 물기를 머금어야 한다. 응혈이 보이면 나쁜 고기이다.

냉동 육류는 가공 일자를 확인하고 포장상태에서 서리가 끼어 있으면 오래 된 것이다

DIFA
DIGITAL FASHION ACADEMY

패턴/컴퓨터패턴 전문학원 디파

안정된 직장이 없어 불안하십니까? 잠깐의 시간과 적은 투자로 평생이 보장되는 직업이 여기 있습니다

2017년 졸업생 전원취업!!!

경기가 나쁘다고 탓 하지마시고 자신의 게으름을 탓하십시오~

- ✓ 최고의 고소득 기술전문직인 패턴메이커 과정(손패턴+컴패턴)
- ✓ 많은 분들이 기다리시던 주말(토요일)반 개설!!



교육내용 손패턴·컴퓨터패턴·Sewing·Grading & Marking

Joyce Lee

Tel. 323 482 0971
7342 Orangethorpe, Ave. #A209
Buena Park, CA 90621

1년 과정반 / 주말반 (토요일)
매월 수시입학 가능
2주무료 적성검사

5월 1일
개강