

굴뚝밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘은 굴을 푸짐하게 많이 먹을 수 있는 굴뚝밥입니다. 굴을 좋아하는 저는 입에 침이 고이지만, 굴을 싫어하시는 분들은 얼굴 색이 변할 수도. 굴 요리에 대해 말을 하면 굴을 싫어하시는 분들의 표정이 재미나더라고요.

그래도 오늘은 온몸으로 전해오는 굴의 향기와 탱글탱글하면서도 부드러운 굴, 그리고 감칠맛나는 굴뚝밥 소스가 환상의 조화를 이룬 굴뚝밥입니다. 잘 익은 김치와 함께 곁들여 먹으면 더 이상 뭘 바랄까요?

굴 향이 확~ 촉촉하고 부드럽게 잘 넘어가는 굴뚝밥입니다.

Recipe

(2인분)

(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 밥(2공기), 굴(1컵+2분의 1컵), 양파(6분의 1개), 청양고추(1개), 홍고추(2분의 1개), 대파(4분의 1대), 물(3분의 1컵) ◆ 양념 재료: 식용유(2), 다진 마늘(1), 청주(2), 간장(1), 굴 소스(1), 참기름(0.5), 후춧가루(적당량) ◆ 물녹말 재료: 녹말가루(0.5), 물(2)



1. 굴은 껍질 등 이물질을 제거하고 찬물에 여러번 살살 헹궈 물기를 빼서 준비한다.



2. 양파는 잘게 썰고, 청양고추, 홍고추, 대파는 송송 썰어준다.



3. 물녹말재료인 녹말가루를 물에 잘 풀어준다.



4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 다진 마늘과 양파, 고추, 대파를 넣고 기름에 달달 충분히 볶는다.



5. 씻어 놓은 굴을 넣고 불을 세게 해서 달달 볶다가 청주, 간장, 굴 소스를 넣고 양념한다.(매콤한 맛을 좋아하는 분들은 이 과정에서 고춧가루를 넣어주어도 좋아요)



6. 물을 붓고 바글바글 끓여 준다.



7. 불의 세기를 약하게 조절하고 준비한 물녹말을 주걱으로 저으면서 조금씩 부어준다.



8. 재료들이 농도 있게 섞이면, 마지막으로 참기름을 둘러 넣고, 후춧가루 넣어주면 굴뚝밥 소스 끝.

■ 알고계셨나요?

여성은 꽃이 아니다



1922년 유명한 패션 디자이너 코코 샤넬은(사진) '샤넬 No.5' 라는 향수를 만들었다.

'5' 라는 숫자는 샤넬이 행운의 숫자로 믿었던 것인데, 당시 꽃향기를 주종으로 하던 향수들과 다른 향기를 지닌 이 'No.5' 는 큰 호응을 얻었다.

이에 대한 샤넬의 한 마디는, "여성은 꽃이 아니다. 무엇 때문에 여성들이 꽃처럼 향기나기를 바라겠는가."

JOY 핸디맨 & 플러밍



물  
새  
요  
:

연락주세요.

24시간

제이킴

714.249.5469

한국 전통침과 한약의 본가 최한의원이  
엘에이 본점에 이어 오렌지 카운티에서도 진료 시작합니다



- 여러 병원을 다녔지만 효과를 못 보신 분
- 난치, 불치병으로 힘드신 분
- 안심하고 믿을 수 있는 한약을 원하시는 분
- 오바마케어, 메디케어 HMO, 서울 메디컬 한미 메디컬 그룹 및 각종 PPO 보험 있으신 분

\*전화 주시고 방문해 주세요

LA 1550 4th Ave. Los Angeles, CA 90019  
(323)733-6650 F.(323)870-5242

OC 1251 S. Beach Blvd. #1 La Habra, CA 90631  
(562)373-6650 F.(323)870-5242

원장 최선길 한의학 박사  
President Sun K. Choi L.Ac., Ph.D