

김치나베돈가스

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



'나베'는 우리 말로 냄비라는 뜻인데요, 김치와 돈가스를 냄비에 넣고 보글 보글 끓여서 먹는, 찌개 같은 일본식 요리입니다. 가쓰오부시 육수를 달달하게 해서 김치를 넣고 국물이 많지 않게 전골을 끓이고, 튀긴 돈가스를 나중에 넣고 살짝 끓이고, 거기에 달걀 푼 것을 넣어서 마무리 하는 그런 요리예요. 달달한 돈가스 김치찌개 정도?

아무튼 모양새는 그리 만족스럽지 않아도 맛은 아주 그만이어서 따뜻한 밥과 함께 먹으면 달리 반찬도 필요없고 아주 맛나답니다. 게다가 튀긴 돈가스만 있다면 아주 금방 똑딱 손쉽게 만들 수 있는 요리기도 해요. 한동안은 이것에 푹 빠져서 매일 해먹은 적도 있었다는……

김치전골에 돈가스를 넣어 끓여 먹는 색다른 맛의 '김치나베돈가스'. 김치가 들어가서 맛도 개운하고 느끼함도 없어요.

돈가스를 또 다르게 즐기고 싶다면 이렇게 드셔보세요.

Recipe

(1~2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 돈가스, 신김치(2줄기), 달걀(1개), 송송썬 대파나 쪽파(1줌) ◆ 부재료: 김가루(적당량), 통깨(약간) ◆ 양념 재료: 식용유(1), 고춧가루(0.5), 설탕(1), 김치국(4분의 1컵), 물(1컵), 참치진국(2), 후춧가루(약간) ◆ 돈가스 재료: 돼지고기등심 ◆ 튀김옷: 밀가루, 달걀물, 빵가루 적당량 ◆ 고기 밀감: 양파 간 것(2분의 1개), 우스터소스(2), 다진 마늘(2), 맛술(2), 후추(0.3), 생강가루(0.3), 소금 적당량



1. 먼저 양파를 믹서기에 곱게 갈아 나머지 고기 밀감 양념들과 함께 섞는다. (이때 들어가는 우스터소스가 돼지고기의 냄새를 잡아준다.)



2. 고기에 밀감 양념을 골고루 묻혀서 재운다.



3. 재운 고기에 밀가루 옷을 입히고 달걀물을 입히고 마지막으로 빵가루를 입혀 노릇노릇 튀긴다.



4. 잘 익은 김치 2줄기를 쪼쪼 먹기 좋게 썰고 김치국도 4분의 1컵을 따로 준비한다.



5. 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 김치를 넣어 달달 볶다가, 고춧가루, 설탕을 넣고 볶는다.



6. 김치가 충분히 볶아지면, 물을 붓고 바글바글 끓이고 참치진국을 넣고 간을 맞춘다. (참치진국 대신 우동이나 모밀소스로 사용되는 쓰유를 사용해도 좋습니다. 다만 쓰유를 사용할 때는 쓰유 자체가 당도가 있으므로 설탕을 조금만 넣어야 해요.)



7. 끓고 있는 김치나베 마지막 단계에 돈가스를 넣고 이어서 바로 끓고 있는 가장자리에 달걀 푼 것을 뺑 두르고 후춧가루 톡톡, 송송썬 쪽파를 듬뿍 올려내면 끝 (취향 따라서 김가루를 뿌리거나, 통깨나 후리카케 등을 위에 솔솔 뿌려주어도 좋아요.)

이지스

물이
쌌습니까?

곰팡이가
있습니까?

Lic #227275

Free Consultation, Inspection

213.336.1203
714.420.8288

JOY 핸디맨 & 플러밍



물
새요:

연락주세요.

24
시간

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