

귀리표고버섯리노토

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘은 귀리를 이용한 요리입니다. 귀리와 표고버섯을 넣어 만든 귀리표고버섯리노토인데요, 향이 그윽하고 고풍스러우면서도 묵직한, 아주 고급스러운 맛이 넘치는 요리입니다. 고소하면서도 톡 톡 씹히는 맛이 독특한 귀리와 표고버섯의 향이 어울려 아주 고급스러운 음식의 기품이 느껴진답니다.

귀리는 타임즈가 선정한 건강에 좋은 10슈퍼푸드의 하나입니다. 미국에서는 오토밀이라고 하지요. 보리와 비슷하게 생겼으며 쌀보다 단백질이 2배 이상 함유되어 있으며 섬유소가 풍부하여 변비에도 좋은 것으로 알려져 있습니다. 얼마전 모 티비 방송에서 귀리밥이 당뇨 환자들에게 좋다고 하여 건강을 걱정하는 사람들이 많이 찾고 있습니다.

Recipe

(2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 귀리(1컵), 표고버섯(3장), 양파(3분의 1개-70g), 물(3컵), 우유(1컵)
- ◆ 양념 재료: 올리브유(2), 다진 마늘(1), 참치진국(0.5), 파르마산치즈가루(1), 소금, 후춧가루(적당량)



1. 바락바락 문질러 4~5차례 씻은 귀리를 물에 담가 3~4시간 이상 불린다.



2. 표고버섯은 가늘게 채 썰듯 썰고, 양파는 잘게 다진다.



3. 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘을 넣고 타지 않게 달달 1분 정도 볶다가 다진 양파와 표고버섯을 넣고 1분 간 더 볶는다.



4. 물에 불려 물기를 뺀 귀리를 넣고 중불에서 3~4분간 볶다가 물 1컵을 넣고 또 5분간 볶고, 다시 또 물 1컵을 넣고 3~4분간 볶고, 다시 또 물 1컵을 넣고 3~4분간 볶기를 반복한다.



5. 물이 자작하게 남을 정도로 볶아졌을 때, 우유를 붓고 다시 우유가 자작해질 때까지 끓인다.



6. 우유가 자작하게 끓어 국물이 남으면, 참치진국, 파르마산치즈가루, 소금, 후춧가루를 넣고 간을 하면 끝.

※ 본래 리소토가 조금 시간이 오래 걸리긴 해요, 그래도 물이나 육수를 넣어서 충분히 볶아주는 과정을 거쳐야 한다는 것을 기억하세요.)

■ 알고계셨나요?

요리 상식 3

1. 고기 재우기

우유에 함유된 단백질은 대부분이 카제인으로 작은 알갱이가 모여서 생긴 것이다. 따라서 약간씩 빈틈이 있다.

우유는 빈틈이 많은 알갱이들로 구성되어 있어 다른 분자를 잘 끌어 모으는데 이때 비린내 분자도 함께 흡수하기 때문에 고기를 우유에 재워 밑손질 하면 좋다.

2. 생선 굽기



수분과 열로 인해 풀 상태로 된 밀가루는 고기의 육즙이 나가지 않도록 막아주고 생선의 맛을 잡아주며 비린내를 흡수하는 역할을 한다.

단, 밀가루가 물기를 흡수하지 않도록 생선이나 고기의 물기를 닦아낸 상태에서 굽기 직전 밀가루를 살짝만 뿌려주어야 한다.

3. 소면 삶기

소면을 삶는 중간에 물을 한 번 더 넣어주면 소면을 더 쫄깃하게 삶 수 있다. 뜨거운 물에 넣은 면은 내부가 익기 전에 외부가 너무 익어버리므로 물을 중간에 한 번 더 넣어 물의 온도를 낮춰주는 것이다. 다 삶은 후 찬 물에 넣고 녹말기를 최대한 제거하면 더욱 맛이 좋아진다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원



가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

재활 치료 서비스

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능