

귀리감자밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



나이가 들어가면서(?) 점점 이런 밥상이 좋아집니다. 시골 마루에 앉아서 먹는 음식들과 같은 밥상 말이죠.

저 어려서 시골 외할머니댁에 가면 좁은 마루에 가족들이 둘러 앉아서 먹던 밥상이 지금도 생각이 납니다. 그때 먹었던 반찬 하나하나 지금도 다 생각이 나는 것을 보면 입맛은 잊혀지지 않는가봐요. 투박하게 북어포를 넣고 짭조름하게 끓인 된장찌개와 하얀콩을 튀겨 매콤하게 볶은 콩자반, 고추를 조식간장에 볶아 다대기처럼 만든 고추볶음, 투박한 돼지고기를 자글자글 양념해서 볶은 것하며, 알알이 작은 감자들을 모아서 조림으로 해주시는 것들까지도....

그리고 출출한 밤에 타주시던 시켜면 보리미숫가루까지도 생각이 나네요.

오늘 올리는 귀리감자밥을 맛보고 저는 시골에서 먹던 그 밥상을 다시금 떠올렸어요. 투박한듯 매력이 있는 귀리에 감자를 큼직하게 썰어 넣고 지은 감자밥 그리고 입맛 돋우라고 종종 썬 부추간장에 비벼 먹는 맛이란..... “진짜 맛있다.” 는 소리가 절로 나오더라고요

Recipe

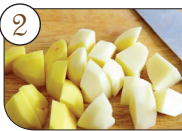
◎ 재료 준비 ◎
3인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 귀리(1+1/2 컵), 쌀(1/2컵), 감자(2개-300g)

◆ 부추양념장재료: 부추(1줌-30g), 다진 마늘(0.5), 고춧가루(1), 간장(4), 맛술(1), 통깨(0.5), 참기름(2)



1 귀리는 먼저 따뜻한 물에 씻어 서너 번 헹구고, 다시 따뜻한 물에 담가 1시간 정도 불리고, 거기에 쌀을 섞어 두어 번 더 헹구어 잠깐 더 불린다.



2 껍질을 벗긴 감자는 큼직하게 썬다. (감자는 너무 잘게 썰지 말고 사방 3~4cm 정도의 크기로 큼직하게 썰어야 감자밥의 맛과 모양이 살아요.)



3 충분히 불린 쌀은 두툽한 냄비에 넣고 물을 적당량 자작하게 부은 후, 불에 올려서 뚜껑을 덮고 센 불에서 끓인다.



4 밥이 끓으면 뒤적뒤적 하면서 물이 모자란듯 하면 물을 조금 더 보충해 주고, 전체적으로 잘 섞이듯 잘 익도록 뒤적이면서 두어 번 섞어준다.



5 중불 이하로 불을 줄여서 뚜껑을 닫고 끓이다가 밥물이 자작자작하게 남을 즈음 준비한 감자를 올리고, 약한 불에 뚜껑을 닫고 10분 정도 더 끓인다.



6 충분히 뜸이 들도록 불을 끄고 나서도 바로 열지 말고 5분 정도 더 뜸을 들이면 끝.

※ 압력솥이나 일반 전기밥솥을 사용하면 쌀 위에 감자를 올려서 밥을 지어주시면 됩니다.



부추간장 만들기
부추양념장재료인 부추(1줌-30g)는 잘게 썰고, 다진 마늘(0.5), 고춧가루(1), 간장(4), 맛술(1), 통깨(0.5), 참기름(2)을 한데 섞어 골고루 섞어 양념장을 만들어 감자밥과 함께 곁들여 내면 끝 (부추가 없다면 쪽파나 풋고추 등을 대신 넣어주어도 좋아요.)

요리 상식

♣ 표고버섯 불리기

말린 표고버섯은 물에 불릴 때 물을 흡수하는 동시에 감칠맛 성분이 녹아나옵니다. 설탕을 약간 넣은 물에 담그면 설탕물의 삼투압이 높아 감칠맛 성분이 빠져나가는 것을 막을 수 있습니다. 표고버섯이 적셔질 정도만 물을 부어주는 것도 좋은 방법입니다.

♣ 탄력 있는 다진 고기 만들기

고기에 포함되어 있는 단백질인 미오신과 액틴은 달라붙으면 끈기가 생깁니다. 다진 고기를 치대는 이유가 여기에 있는데, 고기의 조직이 부서지면서 단백질의 결합이 좋아져 끈기가 생기고 가열해도 덩어리로 단단해지기 때문에 부슬 부슬 떨어지지 않고 탄력 있는 고기가 됩니다.

JOY 핸디맨 & 플러밍



24시간
제이킴
714.249.5469

Misoya
ROCKIN SUSHI

714.530.1000

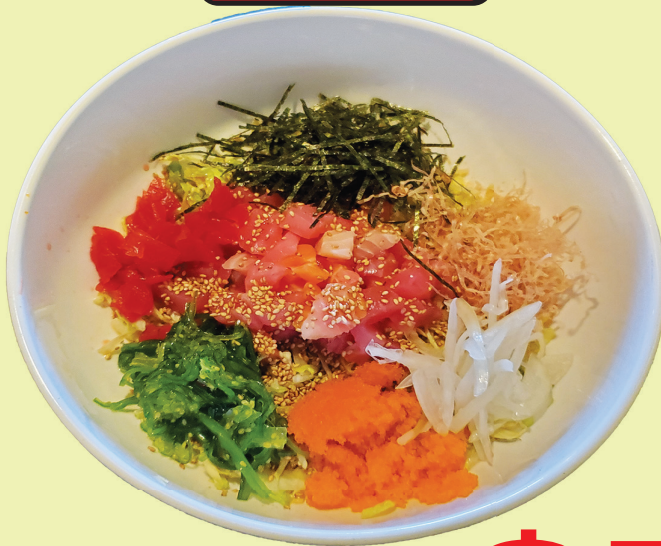
8893 Garden Grove Blvd.
Garden Grove, CA 92844

H-mart 물 ★
Garden Grove Blvd

Magnolia St

22

회덮밥



돌솥알밥



Special \$7.99 To go Only

오픈해서 오후 5시까지 포장 해드립니다

(To go Only, Limited Time Offer Open to 5pm)

화요일은 쉽니다

월~목요일 11:30AM-9:30PM
토요일 12:00PM-10:00PM

금요일 11:30AM-10:30PM
일요일 12:00PM-9:00PM