# 꽁치추어탕

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

오늘 소개하는 꽁치캔으로 끓인 추어탕은 제가 끓이고도 맛있어서 아주 흡족한 그런 생선탕이예요. 생선 형체가 보이지 않는 그런 탕 종류는 거부감이 있으신 분들이 많으시죠? 거부감을 가지신 분들도 도전해보면 금방 맛에 익숙해질 것입니다. 생각보다 만들기 쉬우면서 만들어 드시고 나면 힘이 불끈 솟는다는 느낌이 드실 거에요.

저는 이거 끓여서 3끼니를 연속으로 먹었는데도 맛있더라고요. 밥 한 그릇 말고, 먹기 직전에 산초가루와 잘게 다진 청양고추까지 더 추가로 넣고 칼칼하게 먹으면..... 키야~~! 땀이 후줄근 나오면서 갑자기 몸에서 확 열이 나더라고요. 보양음식을 먹는 기분이 바로 이런건가? 싶은 그런 느낌!! 꽁치통조림으로 만들어서 비리지 않으면서도 가시가 씹히지 않아서 많이 텁텁하지 않아요. 오히려 추어탕은 못 드시는 분들이 요건 잘 드실 거에요. 장담장담!!

이 맛을 못 잊어서 저는 이번 주에도 한 들통 더 끓이려고 시래기도 구입하였답니다. 시래기와 꽁치통조림의 조화가 아주 잘 어울려요. 이런 스타일의 음식은 남편들을 비롯해서 어르신들도 좋아라 하니 만드는 방법을 꼭 잘 익혀두세요. 아주 맛있어요~!

**Recipe**
8 인 분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 꽁치캔(큰 것 1캔-400g), 삶은시래기(3줌-300g), 대파(1대), 청양고추(3개), 깻잎(10장), 물(12컵), 소금(적당량)◆ 시래기양념재료: 고춧가루(3), 다진 마늘(2), 다진 생강(0.3), 된장(3), 참치진국(3) ◆ 추가재료: 후춧가루, 산초가루(적당량)

1. 삶은 시래기를 2~3cm길이로 송송 썰고, 꽁치통조림 1통도 함께 준비한다.

2. 시래기를 볼에 담고, 시래기 양념재료을 넣고 조물닥조물닥 골고루 양념을 한다.

3. 또 다른 볼에 꽁치통조림의 꽁치를 국물까지 모두 함께 붓고 주물러 곱게 다진다.

4. 양념한 시래기와 물을 부어 고루 섞고, 끓기 시작하면 중약불로 줄여 뭉근하게 20분간 끓인다.

5. 꽁치통조림 곱게 다진 것을 모두 넣고 중약불에서 15~20분간 더 끓인다.

6. 끓는 동안 대파와 청양고추는 송송 썰고, 깻잎도 4~5등분하여 준비한다.

7. 푹 끓인 꽁치추어탕에 대파와 청양고추, 깻잎을 넣고 한소끔 더 끓인다.

8. 먹기 직전 취향껏 후춧가루와 산초가루를 뿌려서 드시면 끝.

## 음식 맛을 바꿔주는 요리 상식

### ▣ 감칠맛 나는 된장찌개 만들기

된장찌개를 오리 끓이면 감칠맛이 사라진다. 균일하게 퍼져 있던 감칠맛 성분이 된장의 입자에 흡착되어 사라지기 때문이다. 된장찌개를 끓일 때는 먼저 재료를 익히고 마지막에 된장을 넣는 것이 좋다.

### ▣ 부드러운 계란말이 만들기

부드러운 계란말이의 비결은 설탕에 있다. 설탕을 넣으면 열에 의해 단백질의 분자에 설탕이 붙어 단백질의 재결합을 방해한다. 그 때문에 단백질 응고에 시간이 걸려 부드러운 계란말이를 만들 수 있다.

### ▣ 생선 비린내 잡기

생선을 조리할 때 식초를 넣어주면 비린내가 잡힌다. 또 식초의 유기산이 생선의 살을 단단하게 만들어 식감도 좋아진다. 식초가 칼슘을 분해해 뼈도 물러진다.