연어덮밥

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

두툼한 생연어를 올려서 먹는 연어덮밥, 사케동을 아시나요? 눈으로 먼저 먹고, 입이 다시 먹고 흡족해 하는 사케동. 일식집이나 덮밥집에 가면 간혹 볼 수 있는 먹음직스러운 덮밥, 횟감용 생연어를 푸짐하게 올리고, 생양파와 쯔유 소스를 넣고 함께 먹는 덮밥이에요. 보기에 그럴 듯하여 '만들기 어려우려나?' 하고 생각할 수 있지만 횟감용 생연어만 있으면 만드는 것은 일도 아닌 덮밥입니다. 생와사비를 함께 곁들여 먹으면 훨씬 더 맛있답니다.

요리에 사용한 참치진국은 참치맛이 나는 간장이에요. 만약 참치진국이 없다면 같은 양의 간장을 넣어주시면 되는데요, 이런 종류의 덮밥은 참치진국이 들어가야 맛있어요. 이 소스 만드는 과정이 번거롭다면 쯔유를 사용하셔도 좋아요.

횟감용 생언어의 색깔이 예뻐서 눈으로 한 번 반하고, 또 맛을 보면 그 맛에 반해서 그냥 스르르 입에서도 녹고, 마음까지 녹아내리는 맛. 그럼 만들어 볼까요?

Recipe
(2인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 연어회(200g), 밥(1공기+2분의 1공기-300g), 양파(2분의 1개-100g), 베이비채소(1줌), 쪽파(1대), 와사비(취향껏) ◆ 소스재료: 다진마늘(0.5), 다진 생강이나 생강가루(약간), 설탕(0.5), 참치진국(1), 양조간장(2), 맛술(2), 청주(2), 식초(1), 올리고당(2), 물(2)

1. 연어는 횟감용 생연어를 한입 크기로 먹기 좋게 도톰하게 썬다.

2. 베이비채소나 무순을 씻어서 물기를 빼고, 쪽파는 송송 썰어 준비한다.

3. 양파는 최대한 얇게 슬라이스하여 찬물에 담가 아삭아삭하게 해 준다.

4. 소스재료를 한데 넣고 바글바글 끓기 시작하면 1~2분 정도 더 또르르르 국물이 흘러 내리도록 곁들일 소스를 끓인다.

5. 완성그릇에 밥을 2개로 나눠 담고, 양파도 키친타월로 톡톡 물기를 빼서 반을 나눠 올린다.

6. 소스를 취향껏 밥과 양파 위에 뿌린 후, 연어회를 모양내서 덮고, 베이비채소를 소복하게 곁들여주고 쪽파를 솔솔 뿌려내면 끝.

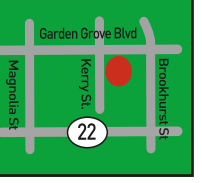
가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리뷸러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.

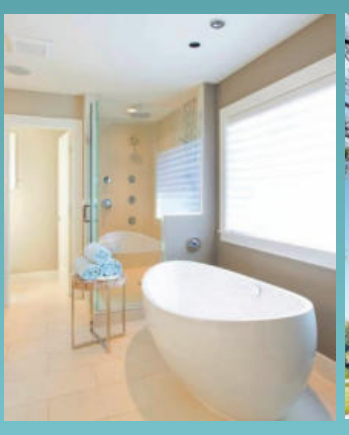
Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



Licensed · Bonded · Insured

ONE STOP SERVICE
HOME REMODELING

Paint, Kitchen & Bath 리모델링 전문업체



페인트
부엌
화장실
마루
타일
케비넷
전기
플러밍

714.420.5989 / 714.404.2766 One Stop Service.brucelee@gmail.com