

소갈비찜

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



한국사람들에게 소갈비찜은 밥상 위의 지존이라 해도 과언이 아니에요. 특히 명절 음식에서 갈비찜이 빠지면 섭섭하고 또 섭섭하지요.

오랫동안 쪽 찌내 양념이 잘 밴 야들야들한 갈비살을 먹는 즐거움이란..... 무도 큼직하게 잘라 함께 찌 내면 그것을 먹는 맛도 갈비살 먹는 것 못지 않지요.

나중에 남은 양념에 잡채나 당면까지 넣어 먹으면 그 맛이 가히 환상적이지요.

오늘 갈비찜 만드는 방법을 잘 익혀두었다가 집안 행사 때마다 맛있는 갈비찜을 만들어 드셔 보세요.

미리 양념을 준비해 두면 한결 요리하기가 수월하답니다.

Recipe

(4인분)

(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 소갈비(800g), 무(5cmX5cm 2토막) ◆ 부재료: 밤(7개), 대추(7개), 은행(20알), 홍고추(1개), 대파(1대) ◆ 양념 재료: 배(1/2개 또는 키위 작은 것 1/2개), 양파(1/2개), 다진 마늘(2), 다진 생강(0.3), 간장(10), 물엿(2), 흑설탕(2), 굴 소스(1), 맛술(5), 청주(4), 후추(0.3), 참기름(0.5)



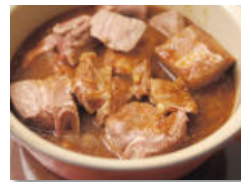
1. 갈비는 찬물에 3~4시간 정도 담가 핏물을 뺀다.(중간에 물을 2-3차례 갈아주세요.)



2. 냄비에 물을 넣고 팔팔 끓이다가, 물이 끓을 때 핏물을 뺀 갈비를 넣고 2-3분간 데쳐서 잡내와 기름기를 빼 준다.(데쳐낸 갈비는 찬물에 헹구어 물기를 빼고 준비합니다.)



3. 배나 키위, 양파를 믹서에 넣어 갈아 나머지 양념 재료와 섞어 고기 양념장을 준비한다.(핫소스가 있으면 2숟가락 정도 추가하면 더욱 맛이 좋아요.)



4. 고기를 양념장에 재운 다음 냉장고에 넣어 한 하루 정도 숙성시킨다.(고기를 양념장에 미리 재워 두면 고기 맛이 훨씬 좋습니다. 그냥 요리해도 되고요.)



5. 무는 모양을 동글게 다듬고, 밤과 대추도 함께 준비하고, 홍고추는 어슷하게 썰어 준비한다.(밤 대신 당근을 큼직하게 무 모양과 같이 썰어 넣어도 좋아요.)



6. 양념한 고기를 속이 깊은 냄비에 넣고 물(1컵)을 붓고, 뚜껑을 닫고 고기가 푹 무를 때까지 익힌다.(압력솥에 할 때는 물을 넣지 않아도 물이 많이 생깁니다.)



7. 고기가 무르게 익으면 위에 뜬 기름을 말끔히 걷어내고, 5의 준비한 재료들을 넣어 밤과 무가 익고 자작하던 국물이 자박하게 졸아들 때까지 익힌다.

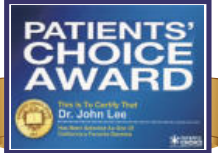


8. 마지막으로 어슷하게 썬 대파를 넣고 살짝 더 익혀 주면 끝!

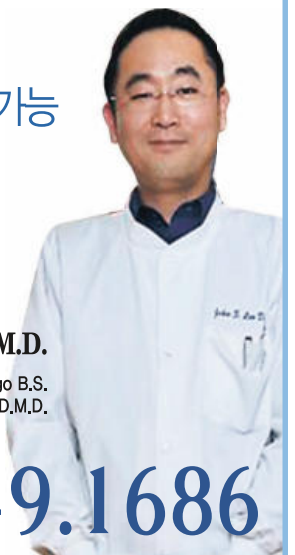
www.fullertonsmile.com

A' DENTISTRY

나에게  
꼭 맞는 틀니가  
있는 곳!



- 틀니전문
- 틀니수리 1-2시간안에 가능
- 자체 랩보유
- 임플란트 틀니



John S. Lee, D.M.D.

University of California, San Diego B.S.  
Tuff Dental School, D.M.D.

714.449.1686

536 W Commonwealth Ave. #A, Fullerton, CA 92832



www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터  
Tennis Elbow 시술센터

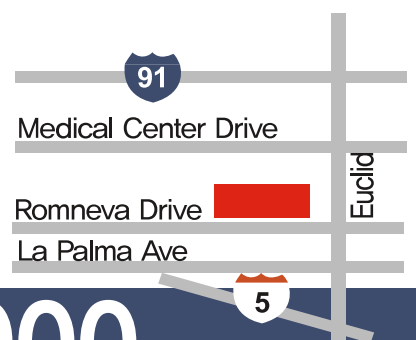


- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneya Dr. #B, Anaheim, CA 92801