

얼갈이겉절이

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



입맛을 확 살리는 김치가 생각나시죠? 이런 때는 얼갈이배추로 겉절이를 만들어 먹으면 입맛을 확 살려줍니다.

김치 담그는 것이 어렵다고 생각하시는 분들이 많은데요, 사실 김치 담그는 것처럼 또 쉬운 것이 없어요. 특히나 겉절이는 적당한 양을 담아서 바로바로 먹으니 얼마나 좋은지 몰라요.

오늘은 연한 얼갈이배추로 겉절이 한 번 담아보려고 해요. 얼갈이 배추의 고소한 맛도 좋고!! 얼갈이겉절이 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(20인분)  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 얼갈이배추(1단-600g), 홍고추(1개), 청양고추(1개), 쪽파나 실파(5대)
- ◆ 절임소금: 굵은 소금(2), 물(1컵) ◆ 밀가루풀재료: 물(1컵), 밀가루(1)
- ◆ 양념재료: 고춧가루(5), 다진 마늘(2), 까나리액젓이나 초피액젓(6), 울리고당이나 매실액기스(3)



1. 얼갈이배추는 먹기 좋게 다듬어 절임소금재료인 굵은 소금, 물을 넣고 위아래로 섞어주며 1시간 정도 절인다.



2. 절이는 동안 밀가루풀재료를 잘 섞고, 불에 올려 영기지 않게 저어가면서 밀가루풀을 섞어 충분히 식혀준다.



3. 그사이 절여진 얼갈이배추는 찬물에 헹구 체에 발쳐 물기를 빼서 준비한다.



4. 충분히 식힌 밀가루풀에 잘게 썬 홍고추와 청양고추, 쪽파나 실파를 송송 썰어 넣고, 양념재료를 넣고 고루 잘 섞어서 양념장을 만든다.



5. 김치양념장에 절인 얼갈이배추를 넣고 양념장에 골고루 버무려주면 끝.



가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

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



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



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



北京中和國醫堂

www.acupuncturecha.com



난치병을 잘 치료하기로 소문난 얼바인

북경 차 한의원

확실하게 다른 치료요법과 탁월한 효과를 직접 체험해보세요.

정확한 진단과 훌륭한 처방

Dr. 차계향 Ph. D., L.Ac.

- 중국중의과학원 의학박사(중의내과)
- 북경중의약대학 의학석사(침구추나)
- 요녕중의약대학 의학학사(중의과)
- 세계 최고권위 중의 명문대학에서 중국 MD 및 중의사 자격증 취득
- 신경내과, 소화기내과 및 임상침구학 전공
- "만성위염의 중의 임상치료가이드" 편찬 참여
- 중국 최고권위 중의 종합병원 서원병원 동직문병원 등 대형대학병원임상 13년, 전체 임상경력 22년
- 1급 양생기공사 자격, 기공수련 30여년
- 미국내 중의대 교수

기 침(氣針)

에너지 경락 추나 마사지

기공진복(氣功振腹)

태극 불 부항, 옥 경락 괄사

얼바인에서 제일 크고 쾌적한 한의원  
훌륭한 치료, 저렴한 가격

위장병

각종 통증

우울증

불면증

알러지, 피부병

공황장애

비만, 불임

오십견

목,허리디스크

중풍 후유증

소아 자폐증

파킨슨병, 치매

한국어, 중국어, 일본어, 영어 가능

PPO 보험 취급

949.426.9070 / 626.899.5166  
5400 Trabuco Rd. Suite 130, Irvine, CA 92620

