갈치속젓볶음밥

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

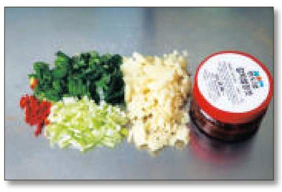
갈치속젓갈로 볶음밥 해서 드셔보셨어요? 아마도 그 맛에 깜짝 놀랄 것입니다. 일부러 볶음밥 해서 먹으려고 젓갈을 사고 싶어질 수도 있어요.

갈치속젓은 고기 찍어 먹어도 맛있는데요, 볶음밥에 넣어서 먹으면 감칠맛과 깊은 맛을 함께 느낄 수 있어요. 물론 전혀 비리지 않아요.

비리지 않는 방법으로 요리했으니 그대로 따라 만들어 보세요.

Recipe (1인분) (저울 및 밥숟가락 계량)

- 주재료: 밥(3분의 2공기-150g), 감자(2분의 1개-70g), 대파(3분의 1대), 청고추(1개), 달걀(1개)
- 양념재료: 참기름이나 들기름(2), 갈치속젓(1.5), 맛술(1), 통깨(0.5)



1. 감자 잘게 썰고, 대파, 청고추는 송송 썬다.

2. 달군 팬에 참기름이나 들기름을 두르고, 감자, 대파, 고추 썬 것을 넣고 충분히 달달 볶는다.

3. 갈치속젓, 맛술을 넣고 함께 미리 달달 볶는다. (밥을 넣고 갈치속젓을 넣는 것보다 이렇게 대파 볶는 과정에서 볶아주는 것이 비린맛을 덜하게 하는 비법!! 맛술도 같이 넣어주면 훨씬 비린맛이 덜하답니다)

4. 밥을 넣고 볶는다.

5. 고루 고슬고슬 잘 볶아졌으면, 마지막으로 통깨를 넣고 계란프라이 하나 하고, 김가루 올려 내면 완성!

■ 요리 TIP

전을 부칠 두부는 소금물에 데친다

두부전을 부칠 때는 먼저 냄비에다 물을 조금 끓이고 그 끓는 물에 소금을 약간 넣은 다음 두부를 적당한 크기와 두께로 잘라 냄비에 넣어 다시 끓인 후 두부를 꺼내어 부치면 이쁘고 모양 나게 잘 부쳐진다. 프라이팬은 많이 달구어서 사용하는 것이 좋다.

또 두부를 데칠 때에도 끓는 물에 소금을 조금 넣으면 두부가 딱딱해지는 것을 방지할 수 있다. 두부가 굳어지는 것은 칼슘과 단백질이 엉키기 때문인데 온도가 높을수록 빨리 굳는다. 그러나 소금을 넣으면 나트륨이 칼슘의 활동을 막아 굳어지지 않게 된다.