

목이버섯잡채

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘 요리는 목이버섯이 듬뿍 들어간 잡채입니다. 목이버섯과 건표고버섯 모두 마른 상태라 저장성이 좋은 재료인데 요, 이것을 불리고, 당면도 불려서 만드는 요리입니다. 불리는데 시간이 걸리지만, 만들기는 간단하고 양념 또한 대부분 집에 있는 재료로 맛있게 만들 수 있는 잡채입니다.

어려서는 희안하게 생겼다면 골라 내고 먹었던 목이버섯이 이제는 그 쫄깃하고 씹히는 부드러움이 참 맛있네요. 버섯만 넣은 깔끔한 잡채!

버섯볶음이다 생각하면서 먹다가 이내 잡히는 까만 색깔의 짭조름하고 고소한 당면의 맛이 아주 그만입니다. 표고버섯과 목이버섯의 씹히는 맛과 향도 나무랄 데가 없습니다. 고기보다 더 맛있는 버섯! 씹히는 맛과 향이 참 좋은 버섯 가득 잡채!

그럼 목이버섯 듬뿍 들어간 잡채를 만들어 볼까요?

Recipe

(2-3인분)
(저울 및 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 당면(2줌-100g), 목이버섯 불린 것(10장), 표고버섯(말린 것 3장 분량)
- ◆ 양념재료: 식용유(2), 맛술(2), 간장(5), 설탕(1), 올리고당(2), 참기름(2) 후춧가루(약간), 통깨(0.5)



1. 당면과 목이버섯 그리고 표고버섯 말린 것을 각각 미지근한 물에 담귀 30분에서 1시간 정도 불린다.



2. 불려진 목이버섯에서 딱딱하고 저저분한 것을 떼어내고 통통하게 불려진 상태로 표고버섯과 함께 준비한다.



3. 목이버섯과 표고버섯 불린 것을 먹기 좋게 한입 크기로 썬다.



4. 불린 당면은 끓는 물에 넣고 휘휘 1분간 저어 투명하게 삶아 찬물에 헹구어 체에 받쳐 준비한다.



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 목이버섯과 표고버섯을 넣고 재료가 잘 익도록 중불로 2분간 달달 볶는다.



6. 이어서 맛술, 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 양념하고, 바로 이어 삶은 당면을 넣고 볶은 후 참기름, 후춧가루, 통깨를 넣고 골고루 잘 섞어 주면 끝.

음식의 맛을 바꿔주는 요리상식

고기 재우기



우유에 함유된 단백질은 대부분이 카제인으로 작은 알갱이가 모여서 생긴 것이다. 따라서 약간 씹 빈틈이 있다. 우유는 빈틈이 많은 알갱이들로 구성되어 있어 다른 분자를 잘 끌어모으는데 이때 비린내 분자도 함께 흡수하기 때문에 고기를 우유에 재워 밑손질하면 좋다.

소면 삶기



소면을 삶는 중간에 물을 한 번 넣어 주면 소면을 더 쫄깃하게 삶 수 있다. 뜨거운 물에 넣은 면은 내부가 익지 전에 외부가 너무 익어버리므로 물을 중간에 한 번 더 넣어 물의 온도를 낮춰주는 것이다. 다 삶은 후 찬물에 넣고 녹말기를 최대한 제거하면 더욱 맛이 좋아진다.

버터 오래 보관하기



버터는 대체로 한 달 이내에 먹는 것을 권장한다. 오래 두고 먹기 위해서는 먹을 만큼 잘라서 냉동실에 보관하여 산소와의 접촉을 피해 산화를 막아주어야 한다. 먹을 때마다 실온에서 꺼내서 사용하면 1년은 무리 없이 먹을 수 있다.



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고 사랑을 실천하는 요양병원








가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전후관리
- 근육경축/부목
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 미용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 퇴원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 호흡 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료



CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)

714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능