

콩치추어탕

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



오늘 소개하는 콩치캔으로 끓인 추어탕은 제가 끓이고도 맛있어서 아주 흡족한 그런 생선탕이에요. 생선 형체가 보이지 않는 그런 탕 종류는 거부감이 있으신 분들이 많으시죠? 거부감을 가지신 분들도 도전해보면 금방 맛에 익숙해질 것입니다. 생각보다 만들기 쉬우면서 만들어 드시고 나면 힘이 불끈 솟는다는 느낌이 드실 거예요.

저는 이거 끓여서 3끼니를 연속으로 먹었는데도 맛있더라고요. 밥한 그릇 말고, 먹기 직전에 산초가루와 잘게 다진 청양고추까지 더 추가로 넣고 갈갈하게 먹으면..... 키야~~! 땀이 후줄근 나오면서 갑자기 몸에서 확 열이 나더라고요. 보양 음식을 먹는 기분이 바로 이런건가? 싫은 그런 느낌!! 콩치통조림으로 만들어서 비리지 않으면서도 가시가 씹히지 않아서 많이 텅텅하지 않아요. 오히려 추어탕은 못 드시는 분들이 요건 잘 드실 거예요. 장담장담!!

이 맛을 못 잊어서 저는 이번 주에도 한 들통 더 끓이려고 시래기도 구입하였답니다. 시래기와 콩치통조림의 조화가 아주 잘 어울려요. 이런 스타일의 음식은 남편들을 비롯해서 어르신들도 좋아라 하니 만드는 방법을 꼭 잘 익혀주세요. 아주 맛있어요~!

Recipe

8인분
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 콩치캔(큰 것 1캔-400g), 삶은시래기(3줌-300g), 대파(1대), 청양고추(3개), 깻잎(10장), 물(12컵), 소금(적당량) ◆ 시래기양념재료: 고춧가루(3), 다진 마늘(2), 다진 생강(0.3), 된장(3), 참치진국(3) ◆ 추가재료: 후춧가루, 산초가루(적당량)



1. 삶은 시래기를 2-3cm길기로 송송 썰고, 콩치통조림 1통도 함께 준비한다.



2. 시래기를 볼에 담고, 시래기 양념재료를 넣고 조물락조물락 골고루 양념을 한다.



3. 또 다른 볼에 콩치통조림의 콩치를 국물까지 모두 함께 붓고 주물러 곱게 다진다.



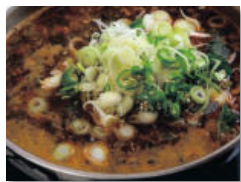
4. 양념한 시래기와 물을 부어 고루 섞고, 끓기 시작하면 중약불로 줄여 뭉근하게 20분간 끓인다.



5. 콩치통조림 곱게 다진 것을 모두 넣고 중약불에서 15-20분간 더 끓인다.



6. 끓는 동안 대파와 청양고추는 송송 썰고, 깻잎도 4-5등분하여 준비한다.



7. 폭 끓인 콩치추어탕에 대파와 청양고추, 깻잎을 넣고 한소끔 더 끓인다.



8. 먹기 직전 취향껏 후춧가루와 산초가루를 뿌려서 드시면 끝.

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

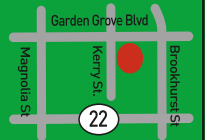
- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



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



내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

