얼갈이겉절이

동이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상

입맛을 확 살리는 김치가 생각나시죠? 이런때는 얼갈이배추로 겉절이를 만들어 먹으면 입맛을 확 살려준답니다.

김치 담그는 것이 어렵다고 생각하시는 분들이 많으신데요…… 그런데 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. 겉절이는 요즘처럼 더운 날씨에 입맛을 확 살려줄 김치가 될거에요. 얼갈이 배추의 고소한 맛도 좋고!!

얼갈이겉절이 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(20인분)
(종이컵과 밥숟가락 기준)

◆ 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), 올리고당이나 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 엉기지 않게 저어가면서 밀가루풀을 쑤어 충분히 식혀준다.

3. 그사이 절여진 얼갈이배추는 찬물에 헹궈 체에 밭쳐 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.

스마일 한의원
Smile Acupuncture

한의사 김현정입니다.
환자의 체질과 병증에 맞는 **맞춤치료시스템**으로
아름답고 건강한 삶을 위한 여러분의
한방 주치의가 되겠습니다.

진료과목

- **통증치료/자동차 사고 후유증**
  두통, 목, 어깨 통증, 허리, 복부 통증, 이명, 손떨림, 관절염, 오십견
- **소아/ 청소년 클리닉**
  집중력 결핍, 성조숙증, 아토피, 여드름, 식욕부진, 총명탕, 성장탕
- **정신건강 클리닉**
  불면치료, 스트레스, 우울증, 불안증세, 공황장애, 만성피로, 기분저하
- **비만 클리닉**
  한방 해독다이어트, 체질개선 프로그램
- **부인과 클리닉**
  갑상선질환, 갱년기질환, 섬유근육통
- **불임 클리닉**
  자궁근종, 자궁내막증, 다낭성난소 증후군, 양기 보강, 자궁 기능 강화, 생식기능 회복

원장 김 현 정 Helen Kim
Board Licensed Acupuncturist
중앙일보 건강 칼럼리스트

각종 보험 적용 문의/ 상담
무료전화 800. 639. 5022
전화/문자 714. 722. 8774
1351 E Chapman Ave. #G, Fullerton, CA 92831
www.SmileACU.com

EquitySource

직판매 PROGRAM

저희가 부동산 커미션 없이 10일안에 집을 사드립니다

1. 24시간 안에 현찰 구입 가격을 받으시고, 클로징 날짜를 자유롭게 정하세요 (50주 가능)
NO showings, NO open house, NO repairs
2. 판매후 1년까지 시세 가격으로 렌트 가능
Sell & Stay: Lease back up to 1 year after sale
3. Option: HOMECASH™: 이사를 하세요? 최선의 매물을 찾아드리고, 저희의 자금으로 (All Cash Offer) 확보하세요
Buy before you sell!

리스팅 PROGRAM

저희와 리스팅을 하시면 시세 최고의 가격과 차별화된 혜택을 받으십니다.

1. $100,000 까지 0% 이자 융자 제공
(새집 down payment, 집수리 renovation, 이사 비용, 등등)
2. MLS 리스팅 이후 판매가격 최대를 못받으시면 저희가 구입하는 Guarantee Program
Includes: 전문 드론 사진촬영, 3D virtual tour, SNS 광고
3. Option: HOMECASH™: 이사를 하세요? Listing 동시에 이사하실 집을 저희의 자금으로 먼저 (All Cash Offer) 확보하세요
Buy before you sell!

DIRECT 949-245-2662
S. California Office: 7035 Orangethorpe Ave Ste E, Buena Park, CA 90621
Las Vegas Office: 5940 S. Rainbow Blvd, Las Vegas, NV 89118

DRE LICENSE # 02111255 – CALIFORNIA REAL ESTATE BROKER CFL LICENSE # 60DBO–112262 – CALIFORNIA FINANCE LENDER