

김치나베돈가스

등이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



“나베”는 우리 말로 냄비라는 뜻인데요, 김치와 돈가스를 냄비에 넣고 보글 보글 끓여서 먹는, 저게 같은 일본식 요리랍니다. 가스오부시 육수를 달달하게 해서 김치를 넣고 국물이 많지 않게 전골을 끓이고, 튀긴 돈가스를 나중에 넣고 살짝 끓이고, 거기에 달걀 푼 것을 넣어서 마무리 하는 그런 요리예요. 달달한 돈가스 김치찌개 정도?

아무튼 모양새는 그리 만족스럽지 않아도 맛은 아주 그만이어서 따뜻한 밥과 함께 먹으면 달리 반찬도 필요없고 아주 맛나답니다. 게다가 튀긴 돈가스만 있다면 아주 금방 똑똑 손쉽게 만들 수 있는 요리기도 해요. 한동안은 이것에 필 받아서 매일 해먹은 적도 있었다는……

김치전골에 돈가스를 넣어 끓여 먹는 색다른 맛의 ‘김치나베돈가스’. 김치가 들어가서 맛도 개운하고 느끼함도 없어요.

돈가스를 또 다르게 즐기고 싶다면 이렇게 드셔보세요.

Recipe

(1~2인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 돈가스, 신김치(2줄기), 달걀(1개), 송송썬 대파나 쪽파(1줌) ◆ 부재료: 김가루(적당량), 통깨(약간) ◆ 양념 재료: 식용유(1), 고춧가루(0.5), 설탕(1), 김치국(4분의 1컵), 물(1컵), 참치진국(2), 후춧가루(약간) ◆ 돈가스 재료: 돼지고기등심 ◆ 튀김옷: 밀가루, 달걀물, 빵가루 적당량 ◆ 고기 밀간: 양파 간 것(2분의 1개), 우스터소스(2), 다진 마늘(2), 맛술(2), 후추(0.3), 생강가루(0.3), 소금 적당량



1. 먼저 양파를 먹사기에 곱게 갈아 나머지 고기 밀간 양념들과 함께 섞는다. (이때 들어가는 우스터소스가 돼지고기의 냄새를 잡아준다.)



2. 고기에 밀간 양념을 골고루 묻혀서 재운다.



3. 재운 고기에 밀가루 옷을 입히고 달걀물을 입히고 마지막으로 빵가루를 입혀 노릇노릇 튀긴다.



4. 잘 익은 김치 2줄기를 찜통 먹기 좋게 썰고 김치국도 4분의 1컵을 따로 준비한다.



5. 팬에 식용유를 두르고, 썰어 놓은 김치를 넣어 달달 볶다가, 고춧가루, 설탕을 넣고 볶는다.



6. 김치가 충분히 볶아지면, 물을 붓고 바글바글 끓이고 참치진국을 넣고 간을 맞춘다. (참치진국 대신 우동이나 모밀소스로 사용되는 쓰유를 사용해도 좋습니다. 다만 쓰유를 사용할 때는 쓰유 자체가 담도가 있으므로 설탕을 조금만 넣어야 해요.)



7. 끓고 있는 김치나베 마지막 단계에 돈가스를 넣고 이어서 바로 끓고 있는 가장자리에 달걀 푼 것을 병 두르고 후춧가루 톡톡, 송송썬 쪽파를 듬뿍 올려내면 끝. (취향 따라서 김가루를 뿌리거나, 통깨나 후리카케 등을 위에 술술 뿌려주어도 좋아요.)



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**
감상선질환, 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



10월 한달

무료 체질진단 및 건강상담 해 드립니다.

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

한인타운과 오렌지카운티 유일의



기능의학 병원에서 개개인에 맞는 맞춤형 서비스를 경험해 보세요

Dr. Daniel Johnson, MD



RESTORE MY HAIR



www.ocivlounge.com

IV (수액치료) 클리닉

당뇨, 고혈압, 만성통증, 비만, 치매
면역력 향상! 백옥피부!

40년 경력의 기능의학 전문의사와 상담하여 개인에게 꼭 맞는 맞춤형 IV 치료를 제공해드립니다. 항산화 비타민, 미네랄, 아미노산, Poly MVA, NAD, 펩타이드 등의 IV 치료를 통해 보다 젊고 활기찬 삶을 즐기세요

탈모 클리닉

최첨단의 기술인 네오그래프트 방식으로 자연스럽게 풍성한 헤어 완성!
탈모 치료는 애프터 케어가 중요합니다. 이제 한국으로 가실 필요 없이 30년 경력 전문가의 기술과 세심한 애프터 케어를 경험해 보세요
www.restore-my-hair.com



BEFORE Hair Restoration



6 MONTHS LATER Hair Restoration



Dr. Sung Hye Yi, PhD



Call us today to ask about our services!

(714) 321-5387 (English) (714) 493-7258 (한국어)

Visit us! *한국인 간호원이 항상 상주합니다. 1020 S Anaheim Blvd, Unit 103, Anaheim, CA 92805