

새우오코노미야끼

동아일보 문성실의 이야기가 있는 밥상



새우오코노미야끼를 만들어 먹을 때면 항상 이런 생각이 들어요. '차~암 쉽다!!'

사실 밖에서나 사서 먹을 밥한 요리이고 한국식 부침개와 달리 이름도 맛도 생소한데 의외로 만들기가 간단하답니다. 집에서 만들어 먹는, 생각보다 쉬운 특별한 부침개라고 생각하면 좋겠어요. 오징어를 넣어도 좋지만, 새우를 넣어서 만든 것이 제 입에는 훨씬 더 맛있네요.

본래 오코노미야끼용 소스를 따로 팔긴 하는데, 돈가스 소스로도 충분히 맛을 내 준답니다. 돈가스소스 듬뿍 뿌리고 마요네즈도 듬뿍 뿌려서 드세요. 또 하늘거리는 가쓰오부시도 같이 섞어서 먹으면 그 맛이 아주 구똥~!! 파슬리 가루나 파래 말린 가루를 올려두면 색깔도 곱고, 맛도 업그레이드 된답니다.

마요네즈와 돈가스소스가 안 어울릴 것 같지만, 가쓰오부시와 아주 훌륭하게 잘 어울린답니다.

꼭 한 번 만들어 보세요. 무지무지 쉬워요~!

Recipe

(큰 것 2장 분량)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 새우(중하 15마리), 베이컨(5줄), 양배추(3-4잎-150g), 대파나 쪽파 썬것(2줌) ◆ 반죽 재료: 부침가루(2컵), 물(1컵+3분의 1컵), 달걀(1개), 참치진국(1) ◆ 장식 재료: 마요네즈, 돈가스 소스, 가쓰오부시(적당량)



1. 새우는 머리와 꼬리를 떼어내고 등쪽 겹은 내장을 발라서 손질한다.



2. 손질한 새우는 먹기 좋게 자르고, 베이컨도 썰고 양배추도 채 썰어 준비하고 대파나 쪽파도 채 썰어 넉넉하게 준비한다.



3. 부침가루에 물을 넣고 섞고 신선한 달걀도 하나 깨서 넣고 잘 섞어 반죽을 만든다.



4. 반죽에 준비한 재료들을 동양 접어 넣고 참치진국으로 간을 하여 잘 섞어 준다. (국간정으로 간을 해도 좋지만 참치진국 넣으면 맛이 오코노미야끼랑 더 잘 어울린답니다.)



5. 기름을 넉넉히 두른 팬에 반죽을 약간 도톰하게 올리고 앞뒤로 노릇노릇 바삭하게 부쳐준다.



6. 부친 부침개를 완성 접시에 담고 부침개 위쪽에 마요네즈와 돈가스소스를 지그재그로 뿌리고, 그 위에 가쓰오부시를 술술 뿌려주면 끝!

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 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



커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

(909) 621-4751

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.

