

귀리표고베네티리노토

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



나이가 들어가면서 점점 이런 밥상이 좋아집니다. 시골 마루에 앉아서 먹는 음식들과 같은 밥상 말이죠. 저 어려서 시골 외할머니덕에 가면 좁은 마루에 가족들이 둘러 앉아서 먹던 밥상이 지금도 생각이 납니다. 그때 먹었던 반찬 하나하나 지금도 다 생각이 나는 것을 보면 입맛은 잊혀지지 않는가봐요. 투박하게 북어포를 넣고 짭조름하게 끓인 된장찌개와 하얀콩을 튀겨 매콤하게 볶은 콩자반, 고추를 조선간장에 볶아 다대기처럼 만든 고추볶음, 투박한 돼지고기를 자글자글 양념해서 볶은 것하며, 알알이 작은 감자들을 모아서 조림으로 해주신 것들까지도..... 그리고 출출한 밤에 타주시면 시켜면 보리미숫가루까지도 생각이 나네요.

오늘 올리는 귀리감자밥을 맛보고 저는 시골에서 먹던 그 밥상을 다시금 떠올렸어요. 투박한듯 매력 있는 귀리에 감자를 큼직하게 썰어 넣고 지은 감자밥 그리고 입맛 돋우라고 종종 썬 부추간장에 비벼 먹는 맛이란..... "진짜 맛있다"는 소리가 절로 나오더라고요.

Recipe

(3인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 귀리(1+1/2컵), 쌀(1/2컵), 감자(2개-300g) ◆ 부추양념장재료: 부추(1줌-30g), 다진 마늘(0.5), 고춧가루(1), 간장(4), 맛술(1), 통깨(0.5), 참기름(2)



1 귀리는 먼저 따뜻한 물에 씻어서 3번 헹구고, 다시 따뜻한 물에 담가 1시간 정도 불리고, 거기에 쌀을 섞어 두어 번 더 헹구어 씻어 더 불린다.



2 껍질을 벗긴 감자는 큼직하게 썬다. (감자는 너무 잘게 썰지 말고 사방 3-4cm 정도의 크기로 큼직하게 썰어야 감자밥의 맛과 모양이 살아있어)



3 충분히 불린 쌀은 두툽한 냄비에 넣고 물을 적당량 자작하게 부은 후, 불에 올려서 뚜껑을 덮고 센 불에서 끓인다.



4 밥이 끓으면 뒤적뒤적 하면서 물이 모자란듯 하면 물을 조금 더 보충해 주고, 전체적으로 잘 섞이듯 잘 익도록 뒤적이면서 두어 번 섞어준다.



5 중불 이하로 불을 줄여서 뚜껑을 닫고 끓이다가 밥물이 자작자작하게 남을 즈음 준비한 감자를 올려고, 약한 불에 뚜껑을 닫고 10분 정도 더 끓인다.



6 충분히 뜸이 들도록 불을 끄고 나서 바로 열지 말고 5분 정도 더 뜸을 들이면 끝.



7 ※ 입력술이나 일반 전기밥솥을 사용하면 쌀 위에 감자를 올려서 밥을 지어주시면 됩니다.
* 부추간장 만들기
부추양념장재료인 부추(1줌-30g)는 잘게 썰고, 다진 마늘(0.5), 고춧가루(1), 간장(4), 맛술(1), 통깨(0.5), 참기름(2)을 한데 섞어 골고루 섞어 양념장을 만들어 감자밥과 함께 곁들여 내면 끝(부추가 없다면 쪽파나 풋고추 등을 대신 넣어주어도 좋아요)

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

용접 및 하우스 리모델링
모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
하우스 리모델링, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669

타운뉴스 업소록

성공 비즈니스를 위한
최고의 파트너

최대의 발행부수를 통한 광고효과의 극대화로 성공 비즈니스의 파트너가 될 것을 약속드립니다.

타운뉴스가 만들면 확실합니다!

정말 많은 분들이 광고에 참여하셨습니다. 감사를 드리며, 최고의 업소록으로 보답하겠습니다.

타운뉴스 업소록은 정확합니다!

지금 업소록 리스팅 확인작업 중에 있습니다. 정확한 정보 수록을 위해 여러분의 협조를 당부드립니다.

아래 빈칸을 자세히 적으셔서 FAX 주시거나 이메일로 신청하시면 됩니다.

업소명 : 신규 , 변경 (구 업소명: _____)
(영문)
(한글)

업종 : _____
전화 : _____ FAX : _____
주소 : _____

업소록 광고에 관심있습니다. 영업사원을 보내주십시오. 아니오 네

타운뉴스

14311 Valley View Ave, #202
Santa Fe Springs, CA 90670
Tel. 562.404.0027
Fax. 562.404.0039
www.townnewsusa.com
E-mail : info@townnewsusa.com