

문어볶음

동아맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



빨갭게 먹음직한 볶은 음식, 다들 좋아하시죠? 저도 빨갭게 자극적인 음식이 사실 좋아요. 입맛 팍팍 살려주고 말이지요.

평소 냉동생문어를 구입해서 냉동실에 두고 주로 데쳐서 샐러드를 해서 먹거나 초장에 찍어서 먹는 것이 대부분이었는데, 문어를 가지고 오징어나 낙지처럼 볶음을 해서 먹으니 이거 정말 맛있는 반찬이 되더라고요. 제주도에 가서 문어볶음을 맛본 적이 있는데, 어찌나 매콤하고 맛있던지..... 밥 한 그릇 싹싹 비벼 먹던 생각이 나더라고요. 그때 생각을 떠올리면서 만들어 본 문어볶음입니다. 말이 문어볶음이지 오징어볶음 하는 것과 같아요. 늘 그렇지만, 데친 문어는 처음부터 넣어서 볶지 말고 나중에 마지막 단계에 재빨리 볶아주는 것이 좋아요. 혹은 국물이 많이 나오는 것이 싫다면 녹말가루와 물 섞은 것을 풀어 가면서 넣어주면 걸쭉하게 엉기면서 국물 없는 볶음을 만들 수 있어요.

고추장 없이 고춧가루로만 맛을 내서 텁텁하지 않고 깔끔하게 매운 맛이 나면서 맛있는 문어볶음! 마지막 양념까지 밥과 함께 싹싹 비벼 먹어요. 국물까지 싹싹!! 맛있게 비벼 먹는 빨갭 문어볶음! 밥도둑이 따로 없네요!!

Recipe

(2-3인분)  
(저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 문어 삶은 것(350g), 양파(2분의 1개-100g), 양배추(3장-80g), 당근(5분의 1개), 대파(4분의 1대), 식용유(1), 통깨(0.5) ◆ 양념장재료: 고춧가루(3), 설탕(0.5), 다진 마늘(1), 청주(1), 양조간장(2), 올리고당(2), 굴소스나 참치진국(1), 참기름(1)



1. 끓는 물에 소주나 청주를 살짝 넣은 다음 손질한 문어를 넣고 1-2분 정도 데친다.



2. 삶아진 문어는 먹기 좋은 크기로 썬다.



3. 양파, 양배추는 굵게 채 썰고, 당근도 채 썰고, 대파는 송송 썰어 준비한다.



4. 양념장재료인 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 청주, 양조간장, 올리고당, 굴소스나 참치진국, 참기름을 한데 넣고 섞는다.



5. 달군 팬에 식용유를 두르고, 당근과 양파, 양배추를 넣고 약 1분 동안 볶다가 미리 만든 양념장을 모두 넣고 달달 볶는다.



6. 이어 삶은 문어와 대파를 넣고 재빨리 볶은 후 마지막으로 통깨를 송송 뿌려 섞어주면 끝.

그레이스 반영구 화장

민낯의 다양한 아름다움을 보여주세요!

- 3D 자연눈썹 / 화장한듯~수지눈썹
- 남자눈썹, 아이라인(티 안나게 또렷한 눈매)
- 아이라인(점막/꼬리 아이라인)
- 입술(Lip line & Full lip & 틴트 lip)
- 헤어라인, SMP (정수리, 가르마 라인, M자 이마라인 커버)
- 속눈썹 연장, 속눈썹 펴

★ 반영구 화장 개인지도 ★

T. 562.895.7003

1532 W. Commonwealth Ave #G Fullerton, CA 92833

구이마을

숯불구이



돼지막창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 쭈쭈미짬 / 소불고기 / 돼지 불고기 / 이면수 구이 / 고등어 구이 / 조기구이

714.484.9292

8535 Knott Ave, Buena Park, CA 90620



GRAND OPENING

SUNNY HILLS DENTISTRY

일반치과

임플란트

미용치과

교정치과

믿음이 가는 치과가 되겠습니다!



각종 치과 보험 (PPO ONLY)

자체 페이먼트 플랜 In-House dental plan available

장소정 D.D.S (Sojung Jang D.D.S.)  
-UC Berkeley 1999 졸업  
-UCLA School of Dentistry 2003 졸업  
-20년 이상 진료 경력

SUNNY HILLS DENTISTRY

T. (714) 770-0388 \*BY APPOINTMENT ONLY

\*한글 텍스트 문의: (714) 732-1909

410 N. Euclid St., Fullerton, CA 92832 (Malvern + Euclid, 파킹은 건물 뒷편 전용 주차장)

