

노고기 매운맛갈비찜

동이밤 문성실의 이야기가 있는 밥상



갈비찜하면 가장 양념에 먹는 갈비를 생각하시는데요, 요즘은 입안이 얼얼하게 매운 빨간 양념의 갈비찜을 더 좋아하시더군요. 매운 맛에 강하고 자극적이고 칼칼한 맛을 좋아하는 우리나라 사람들.....

얼얼하게 매운맛은 고춧가루와 청양고추 등으로 조절하세요. 요 매운 갈비찜은 고추장이 들어가면 텅텅하고요 고춧가루의 개운하고 알싸하고 매운 맛으로 즐기시는 거예요. 마지막으로 굵직하게 다진 마늘도 팍팍 넣어보시고요.

Recipe

(4인분 기준)  
(종이컵과 밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 소갈비(1kg), 갈비 삶은 육수(3컵) ◆ 부재료: 감자(중 2개), 양파(2분의 1개), 당근(3분의 1개), 청양고추(2개), 홍고추(1개), 대파(2분의 1대)
- ◆ 고기 삶는 물 재료: 물(5컵), 통후추(0.3), 마늘(3쪽), 생강(2쪽), 대파(흰 부분 1대)
- ◆ 양념재료: 간 양파(5), 배즙(5), 고춧가루(6), 간장(10), 국간장(1), 청주(6), 다진 마늘(3), 흑설탕(2), 물엿(4), 다진 생강(0.3), 소금(적당량)



1. 소갈비는 찬물에 3-4시간 담가 핏물을 댈다.(중간에 2-3번 물을 갈아주세요)



2. 양념재료인 간 양파, 배즙, 고춧가루, 간장, 국간장, 청주, 다진 마늘, 흑설탕, 물엿, 다진 생강을 분량대로 한데 섞어 양념을 만든다.



3. 핏물을 댔 고기는 등성들성 고기 결 반대 방향으로 칼집을 내 준다.



4. 냄비에 물이 끓을 때 칼집낸 고기를 넣고 2-3분간 데쳐 낸다.(처음 데친 물을 버리고 고기는 다시 흐르는 물에 씻어서 건져 둔다.)



5. 냄비에 고기 삶는 물 재료를 넣고 데쳐서 건져낸 소갈비를 넣고 향신재료 맛이 우려나게 푹푹 끓여 삶아 준다.(중간에 위로 뜬 거품과 기름은 제거해 줍니다.)



6. 고기가 푹 익는 동안 감자, 당근은 모난 부분을 다듬어서 썰고, 양파도 굵직하게 썰고, 홍고추와 청양고추는 어슷썰기 한다.



7. 삶아서 연해진 갈비는 따로 건져내(갈비 삶은 물은 체에 받쳐 깨끗한 육수만 받아 놓는다) 미리 만들어 둔 양념장을 모두 넣고 재운다.



8. 감자와 당근, 양파, 고추를 넣고 갈비 삶은 육수 3컵을 넣고, 국물이 적당히 줄어들게 조려주고, 감자와 당근이 푹 익으면 대파를 넣고, 맛을 보아 소금으로 간을 하면 끝.

스페셜 한방침 + 물리치료

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free



“제할 통증 전문”

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침 부항 뜸 보약



공진단 선물용 상품권도 판매합니다.

- \*상화탕
- \*녹용대보탕
- \*심전대보탕
- \*각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약, 교통사고 건강상담, 메디케어, 메디케어(Advantage) Clever Care, HSA, FSA 환영



푸른솔한의원

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

714.736.0208

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833



웰컴치과그룹



- 이주영(JustinLee)DDS
- 로마린다 치대 졸업

B B B 만을 고집하는 웰컴치과

Best Price Best Quality Best Service

가격이면 가격! 품질이면 품질!

실력이면 실력! 모두 자신있습니다.

믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 친절합니다.

명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한 다양한 보험을 받고 있습니다

PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance



애나하임

714.552.5373

1201 N. Euclid St. Anaheim, CA 92801

한인타운

213.381.2827

2500 W. 8th St. #106 LA, CA 90057