

달콤 오징어덮밥

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



원래 오징어덮밥은 짭짤하게 맵게 만들어서 밥에 올려 먹어야 더욱 맛이 있지요? 하지만 아이들은 거들떠 보지도 않아요. 그래서 만들어 본 달콤 오징어 덮밥.

아이들 만들어 주고, 어른들은 청량고추 하나 썰어서 매콤하게 먹어도 좋고..... 암튼 우리집 녀석들이 이렇게 볶아 주니깐 정말 잘 먹더라고요.

아이들이 좋아하는 오징어를 간장 양념에 볶아서 밥에 올려서 쓱쓱 비벼서 먹는 오징어 덮밥! 오징어만 준비되면 정말 10분 안에 후다닥 만들 수 있는 요리입니다.

오늘 저녁에는 간단 오징어 덮밥. 간장 맛의 달달한 오징어 덮밥으로 아이들에게 점수를 팍팍 따보세요!

Recipe

(2인분 기준)  
(밥숟가락 계량)

- ◆ 주재료: 오징어(1마리), 양파(중 2분의 1개), 당근(약간), 청 피망(4분의 1개), 대파(4분의 1대)
- ◆ 양념재료: 간장(2), 참치액이나 국 간장(0.5), 다진 마늘(1), 설탕(0.5), 물엿(1) 맛술(1), 후춧가루(약간), 깨소금(1), 참기름(1)



1. 오징어는 내장 등을 꺼내고 몸통 안쪽에 칼집을 내 먹기 좋게 썰어 준비한다. 양파와 당근, 피망은 채 썰고, 대파도 어슷하게 썰어 준비한다.



2. 양념장 재료인 간장, 참치액이나 국 간장, 다진 마늘, 설탕, 물엿, 맛술, 후춧가루, 깨소금을 한데 넣어 섞는다.



3. 달군 팬에 기름을 살짝 두르고 채썬 야채들을 넣고 달달 볶다가 야채가 숨이 죽으면 이어서 썰어 놓은 오징어를 넣고 재빨리 볶아준다(오징어는 너무 오래 익히면 질겨져요).



4. 오징어가 반쯤 익을 때쯤해서 만들어 놓은 양념장을 넣고 양념과 재료가 잘 어우러지게 볶는다.



5. 마지막으로 대파 썬 것을 넣고 참기름을 넣어서 마무리(전혀 맵지 않기 때문에 어른들이 드실거면 고춧가루 추가 하시거나 아니면 청량고추를 1-2개 넣어 주시면 매콤하고 얼얼하게 드실 수 있어요).



6. 막 지은 고슬고슬한 밥에 국물 자작한 오징어 볶은 것을 올려 주면 끝!



—20년 이상 풍부한—  
의료경험의 알타 홈헬스

- ✓ 최고의 스태프
- ✓ 상처치료, 카테터, 당뇨, 심장 케어, 항생제
- ✓ IV 수액, 체혈관, X-ray, 호흡기, 언어, 물리치료 등..
- ✓ 환자의 요구에 설계된 1:1 맞춤 진료 서비스
- ✓ 많은 한국 의사선생님이 선택하신 홈헬스
- ✓ OC, LA 전 지역
- ✓ 24시간 한국어 서비스 지원
- ✓ 가족과 소통하는 최고의 홈케어 제공
- ✓ 메디케어, 각종 HMO 보험 환영

Astiva Health, Brand New Day, Clever Care Health  
Family Choice, Center IPA, Seoul Medical Group, 한미 IPA

알타 홈헬스 - PAUL KIM  
T.213.646.9311

9140 Trask Ave. Suite 202, Garden Grove, CA 92844



주방 상식

좋은 샐러리는

고대 이집트에서 약용으로 사용했다는 샐러리는 즐기와 잎이 힘 있게 뻗어 있는 것이 좋다. 즐기가 흐느적거리는 것은 화학비료를 많이 섭취하면서 자랐다는 증거다. 샐러리는 잎보다 즐기를 많이 사용하는데 여기에서 나오는 독특한 향이 별미다. 흐르는 물에 깨끗이 씻어 생식하기도 하지만 잘게 잘라서 카레나 수프 등의 향료로 사용하기도 한다. 쓰고 남은 잎과 즐기는 따로 싸서 보관해야 한다. 즐기는 종이 행주로 싸고 잎은 비닐 봉지에 넣어 공기를 뺀 다음 냉장고에 넣어 보관한다.



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.

