

■ 건강 레시피 | 바다의 우유, 굴의 맛있는 변신



추운 날 힘이 불끈불끈

바다의 우유, 굴의 맛있는 변신

남성에게는 스테미나 식품으로, 여성에게는 미용 식품으로 인기 있는 영양만점인 굴. 겨울에 신선한 맛을 제대로 즐길 수 있는 굴은 미네랄과 비타민, 칼슘 등이 풍부하게 들어있는 건강식품이다. 추운 겨울 날 탱글탱글 우유빛 굴의 맛있는 변신 속으로 들어가 보자.



FOOD 굴튀김과 소스

□ 준비하기

굴 200g, 무즙 1컵, 흰후추 약간, 레몬즙 1큰술, 달걀 2개, 밀가루·빵가루 적당량, 타르타르소스(마요네즈 ½ 컵, 달걀 삶은 것 1개, 오이피클 1개, 파슬리가루 1큰술, 소금·후추 약간씩), 레몬간장 (간장·레몬즙 2큰술씩, 물·식초 1큰술씩, 설탕 약간), 겨자장 (간장·설탕 1큰술씩, 연겨자·식초 2작은술씩, 물 2큰술, 소금 약간)

◇ 만들기

1. 굴은 소금물에 씻어 물기를 뺀 뒤 무즙에 넣어 굴 특유의 냄새를 없앤다. 그런 다음 굴을 흰후추와 레몬즙으로 밑간한다.
2. 삶은 달걀과 오이피클은 다진 뒤 파슬리가루·마요네즈와 섞어 소금·후추로 간을 해 타르타르소스를 만든다.
3. 간장에 레몬즙·물·식초·설탕을 넣고 잘 섞어 레몬간장을 만든다.
4. 간장에 식초·물·설탕·소금을 넣고 섞은 뒤 연겨자를 조금씩 넣고 저으면서 겨자장을 만든다.
5. ①은 키친타월에 하나씩 올려서 물기를 뺀 뒤 밀가루를 묻혀 가볍게 털어 낸다. 그런 다음 달걀물에 담갔다 빵가루를 묻혀 170℃의 기름에 넣어 노릇하게 튀긴다.

FOOD 굴토마토케첩조림

□ 준비하기

굴 300g(맛술 1큰술, 생강즙 ½작은술, 소금 1작은술, 흰후추 약간), 달걀흰자 3개 분량, 녹말가루 1컵, 기름 적당량, 숙주 200g, 청고추 4개, 홍고추 2개, 소금 약간, 토마토케첩 8큰술, 설탕 1큰술, 간장 1½큰술, 물 ½컵, 꿀 2큰술

◇ 만들기

1. 굴은 소금물에 살짝 씻어 물기를 뺀 뒤 맛술·생강즙·소금·흰후추를 뿌려 밑간을 한다.
2. 달걀흰자에 ①을 넣고 버무린 뒤 꺼내 앞뒤로 녹말가루를 고루 묻혀 170℃의 기름에 바삭하게 튀긴다. 이 때 굴이 큰 것은 한 개씩, 작은 것은 두세 개씩 모아서 튀긴다.
3. 숙주는 깨끗이 씻어 머리와 꼬리를 떼고, 청고추와 홍고추는 반으로 갈라 씨를 뺀 뒤 5cm 길이로 어슷썰기 한다.
4. 달궈진 팬에 기름을 두른 뒤 ③을 넣어 소금으로 간하고 재빨리 볶는다.
5. 냄비에 토마토케첩·설탕·간장·물·꿀을 넣고 끓인다. 국물이 졸기 시작하면 ②를 넣어 조리한다.
6. 접시에 ④를 넓게 펴 담고 가운데 ⑤를 담는다.

FOOD 굴달걀말이

❑ 준비하기

굴 100g, 달걀 5개, 실파 2뿌리, 소금 1작은술, 후추 약간, 김 2장, 기름장 (기름 ½ 작은술, 소금 ¼ 작은술), 기름 적당량

❖ 만들기

1. 굴은 깨끗이 손질을 해 굵게 다진다.
2. 달걀은 소금을 넣어 멍을 없이 잘 푼 다음 ①과 송송 썬 실파, 후추를 넣어 섞는다.
3. 김은 기름장을 발라 약한 불에서 살짝 굽는다.
4. 팬을 달군 다음 기름을 넉넉히 둘러 팬에 기름이 고루 퍼지게 한다. 그런 다음 ②를 두 국자 정도 떠 넣고 약한 불에서 서서히 익힌다. 윗면이 반숙 상태로 익으면 ③을 반정도 깔고 위에 ④을 적당히 올린다.
5. ④를 한쪽에서부터 단단하게 만 뒤 센불로 같이 노릇해지도록 익힌다. 다 익으면 꺼내 김발에 올려 말고 그 위를 젖은 행주로 꼭 묶어 모양을 만든다. 한 김 나가면 알맞게 썰어 낸다.



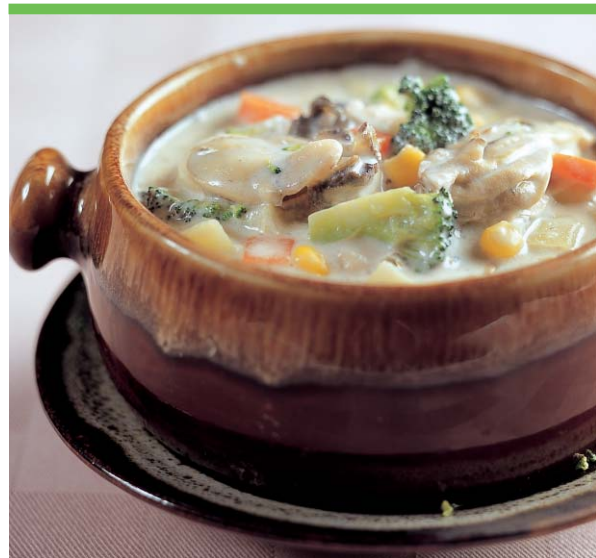
FOOD 굴차우더수프

❑ 준비하기

생굴 200g, 와인 2큰술, 감자 1개, 당근 50g, 양파 ½ 개, 옥수수알 4큰술, 브로콜리 100g, 버터 4큰술, 밀가루 4큰술, 우유 3컵, 생크림 2큰술, 소금·후추 약간씩

❖ 만들기

1. 굴은 소금물에 살짝 씻은 뒤 냄비에 넣고 와인을 끼얹어서 데친다. 굴이 통통해지면 건지고, 국물은 그릇에 따로 받아둔다.
2. 감자·당근·양파는 깨끗이 다듬어 1cm크기로 납작하게 썬 뒤 버터 1큰술을 두른 달궈진 팬에 넣고 볶는다.
3. 브로콜리는 송이를 떼 뒤 끓는 소금물에 넣어 살짝 데친다.
4. 냄비에 남은 버터를 넣고 녹인 뒤 밀가루를 넣고 약한 불에서 타지 않게 볶다가 우유와 ①의 국물을 붓고 멍을 없이 잘 푼다. 그런 다음 소금과 후추로 간을 한다.
5. ④에 ①의 굴과 ②·③·옥수수알을 넣고 끓여 걸쭉하게 되면 생크림을 넣는다. 🍷



Tip 굴 손질 · 보관법

* 씻기

찬 소금물에 행구듯 씻어 껍데기와 잡티를 걸러낸다. 또는 무즙으로 재빨리 씻어낸다.

이 때 무즙이 거무스레하게 될 때까지 가볍게 주물러 이물질을 없앤다. 농도가 낮은 소금물에 살살 흔들며 씻어 마무리한 뒤 체에 걸러 물기를 뺀다.

* 저장하기

좀더 오래 보관하려면 손질한 굴을 팩에 담아 랩으로 싸서 급속 냉동시킨다. 그런 다음 먹기 전에 꺼내 조리한다. 생굴은 쉽게 상하므로 냉동 보관하지 않을 때는 바로 짓갈을 만들어 먹으면 좋다.

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」