

돼지고기 콩나물찜



양돈자조금관리위원회 제공

● 재료(2인분)

돼지고기(뒷다리살) 300g, 콩나물 200g, 미나리 50g,
대파 1/2대, 청·홍고추 각각 1개

● 양념장 만들기

고춧가루 2큰술, 간장 1큰술, 된장 1작은술, 다진마늘 2큰술,
생강즙 1작은술, 설탕 1작은술, 육수 1/4컵, 소금, 후추,
참기름 약간, 찹쌀물(물 2큰술, 찹쌀가루 2큰술)

● 조리 순서

- 1 돼지고기는 5mm 두께로 저며 칼집을 낸 후 한 입 크기로 썬다.
- 2 콩나물은 거두 절미하여 준비한다.
- 3 대파는 어슷썰고, 미나리는 5cm 길이로 썰어놓고, 청·홍고추는 어슷썰어 씨를 털어 낸다.
- 4 찹쌀 물을 제외한 양념장 재료를 섞어 놓는다.
- 5 전골용 냄비에 콩나물을 깔고 돼지고기를 올린 후 육수를 부어 뚜껑을 덮고 재료를 익힌다.
- 6 2의 재료가 다 익으면 나머지 재료를 넣고 양념장을 넣고 고루 섞어 준다.
- 7 재료들이 잘 섞이고 한소끔 끓으면 찹쌀 물을 부어 자박하게 졸여 낸다.



비프스튜

(사)전국한우협회 제공

● 재료 및 분량(2인분)

한우 이통사태 400g(물 2ℓ, 소금 1/2작은술, 후추 1/4작은술), 당근 1/2개, 감자(중) 1개, 양파 1/2개, 양송이버섯 5개, 청피망 1/2개, 식용유 1큰술, 밀가루 3큰술, 적포도주 1/3컵

● 소스 만들기

양파 1/2개, 마늘 2쪽(버터 2큰술), 생수 4컵, 토마토 홀 1컵, 월계수잎 2장, 소금 1작은술, 후추 1/4작은술, 케첩 1/2컵

● 조리 순서

핏물 빼고 데치기 : 고기는 사방 4cm 크기로 잘라 냉수에 약 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후, 한번 끓인다. 이때 거품이 올라오면 불을 끄고 냉수에 헹구어 준다.

사태 끓이기 : 물이 끓으면 의 고기를 넣어 약 40분 정도 끓여 준다.

소용 양파 마늘 볶기 : 양파 1/2개와 마늘 2쪽을 곱게 다져서 큰 조림용 냄비에 버터 2큰술을 넣고 양파 색깔이 갈색이 될 때까지 볶아준다.

사태 조리기 : 팬에 식용유를 두르고 고기에 밀가루를 묻혀 잘 구운 다음 적포도주를 넣어 조린다.

끓이기 : 를 의 냄비에 담고 생수를 넣은 다음 끓이다가 토마토 홀, 월계수잎, 소금, 후추, 케첩을 넣어 함께 더 끓여준다.

썰기 : 당근은 껍질을 벗겨 3cm 길이로 잘라서 6등분 해주고 감자는 껍질을 벗겨 양파, 양송이를 고기와 같은 크기로 썰어 준다.

청피망 데치기 : 청피망은 가로 1cm, 세로 3cm 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐준다.

볶기 : 의 재료를 팬에 버터 1큰술을 넣고 볶아준다.

끓이기 : 볶은 야채를 의 냄비에 넣어 30분 정도 끓여 준다.



토마토의 붉은 색소인 리코펜은 암, 뇌졸중, 심장병 예방에 효과가 있으며 다양한 채소를 이용하므로 웰빙음식이라 하겠다. 이때 올리브유를 사용하면 포화지방이 낮아져 건강에 좋다.



요리팁!

고기를 조리할 때 알코올을 날리고 단맛을 남기기 위해 뚜껑을 열고 조리해야 한다.