

맛.도. 일.품.인. 건.강. 음식

묵과 두부 만들기

두부는 단백질과 칼슘이 다량 함유된 영양식품이다. 묵 역시 살이 찌지 않는 최고의 다이어트 식품 중 하나다. 묵과 두부의 맛은 담백하고 깔끔한 것이 특징인데, 이번에는 좀 더 색다른 퓨전 요리를 통해 묵과 두부의 독특한 맛을 즐겨 보도록 하자.

이렇게 준비하자

도토리묵 1모, 오이 1/2개, 당근 1/4개, 달걀 2개, 소금과 식용유 적당량,
간장 3큰술, 참기름 2큰술, 깨소금 1큰술, 다진 마늘·설탕 각각 1/2큰술씩, 다진 파 1과1/2개

이렇게 만들자

- 1 도토리묵은 폭 5mm 길이 8cm 로 조금 굵게 채썰기 한다.
- 2 오이와 당근은 도토리묵과 같은 굵기와 폭으로 채썰기 해 소금을 뿌려 살짝 절인 다음 물기를 없앤다.
- 3 기름을 두른 팬에 오이와 당근을 넣은 후 센 불에서 얼른 볶아 식혀 낸다.
- 4 달걀은 흰자, 노른자로 나눠 소금 간을 하되 체에 받아내 암근을 없앤 다음 기름을 조금 바른 팬에 볶고 노른자와 흰자 지단을 각각 부친다. 지단 부친 것은 식힌 다음 8cm 길이로 굵게 채썰기 한다.
- 5 준비한 양념들로 묵 양념장을 만든 후 도토리묵과 오이, 당근, 달걀지단 등을 넣어 버무린다.



메밀묵 불고기 김치무침



▶ 이렇게 준비하자

메밀묵 1모, 쇠고기 등심 불고기감 200g, 배추김치 200g, 실파 3줄기, 식용유 적당량, 고기 양념(간장 2큰술, 다진 파·참기름·맛내기 술 각각 1큰술씩, 다진 마늘·설탕·깨소금 각각 1/2큰술씩, 후춧가루 적당량), 묵 양념(간장 2큰술, 들기름·다진 파 각각 1큰술씩, 다진 마늘 1/2큰술, 설탕 1작은술, 통깨 조금)

▶ 이렇게 만들자

1. 메밀묵은 사방 2cm 크기로 썰어 묵 양념으로 무친다.
2. 쇠고기는 불고기감으로 얇게 저며 썰은 다음 고기 양념으로 무쳐 기름을 두른 팬에 볶은 후 식혀 낸다.
3. 배추김치는 김치 속을 털어내고 국물을 반 정도 짜낸 다음 잘게 다지고, 실파는 송송 썬다.
4. 그릇에 양념한 메밀묵을 넣고 쇠고기 볶은 것과 다진 김치를 얹은 다음 실파를 뿌려 마무리한다.

▶ 이렇게 준비하자

두부 1모, 쇠고기 살코기 다진 것 150g, 미나리 15줄기, 소금·식용유 적당량, 쇠고기 양념(다진 파 1큰술, 다진 마늘·깨소금·참기름 각각 1/2큰술씩, 소금·후춧가루 적당량) 조림 소스(간장 3큰술, 맛내기 술·참기름 각각 1큰술씩, 물엿 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 다시마국물 1과1/2컵)

▶ 이렇게 만들자

1. 두부는 폭 4cm 길이 5cm로 도톰하게 저며 썰어 소금을 살짝 뿌린 다음 마른 면 보로 눌러 수분을 제거한다. 미나리는 잎을 다듬어 소금을 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 건져 낸 후 찬물에 다시 행군다.
2. 다진 쇠고기에 준비한 분량의 고기 양념을 넣고 여러 번 치댄다.
3. 기름을 두른 팬에 두부를 얹어 앞뒷면이 노릇해 지도록 굽는다. 두부가 한 김 식으면 쇠고기 반죽을 두부 위에 도톰하게 얹고 구운두부로 마무리해 덮어 포갠 다음 미나리로 묶어 준다.
4. 냄비에 준비한 분량의 조림 소스를 넣어 바글바글 끓으면 3의 속 채운 두부도 함께 넣어 중불에서 은근하게 조린다. 두부 사이의 고기가 익고 양념이 고루 베면 마지막에 참기름을 두른다.

고기속 채운 두부조림



두부 호두엿장조림



▶ 이렇게 준비하자

두부 1모, 호두 10개, 풋고추·붉은 고추 각 1개씩, 식용유 적당량, 엿 소스(간장 3큰술, 맛내기 술·다진 파·물엿 각각 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술, 통깨 조금)

▶ 이렇게 만들자

1. 두부는 사방 2cm 크기로 썰어 소금을 뿌려줬다가 면 보로 물기를 제거한다.
2. 풋고추와 붉은 고추는 반으로 가르고 씨를 제거한 다음 채썰기 한다.
3. 기름을 두른 팬에 두부를 얹어 앞뒷면이 노릇하게 굽는다.
4. 팬에 기름을 두르고 호두를 넣어 약한 불에 나무 주걱으로 저어가며 볶는다. 이렇게 하면 호두의 떫은맛이 없어지는 반면 고소한 맛은 더해진다. 호두가 볶아지면 구운두부와 채 썬 고추를 넣고 준비한 분량의 엿 소스를 부어 고루 고루 뒤섞어가며 볶는다.