

쉽고 빠른 간편 요리...을 추석엔 나도 셰프

셰프들의 전성시대다. 음식점 주방에만 있던 요리사들이 '셰프'라는 이름을 달고 TV 곳곳에 등장하기 시작하면서 전국에 요리 열풍이 불기 시작했다. 시청자들은 셰프들의 요리를 보는 것에 만족하지 않고 자신이 직접 '셰프'가 되어 그들의 요리를 따라하고 블로그나 SNS 등을 통해 자신의 요리를 소개하는 수고로움까지 자처하고 있다.

주부 셰프 이정은(33)씨도 마찬가지다. 육아에 전념하기 위해 13년간 다니던 직장생활을 그만둔 이씨는 좋아하던 요리를 하며 많은 이들에게 자신만의 노하우를 알려주는 일이 취미가 되었다.

"요리하고 정리하는 일을 좋아했어요. 일을 그만두고 집에 있으면 요리하는 시간이 더 많아졌어요. 그러다가 요리를

다른 사람들과 공유하면 도움이 되지 않을까 싶은 생각이 들었지요. SNS에 요리 채널을 만들어 요리했던 사진들과 함께 레시피를 공유하기 시작했어요."

이씨가 올 1월부터 운영하기 시작한 SNS 요리 채널(카카오토크채널 '육아하며 요리하기!')은 현재 2만6700여명이 소식을 받고 있다. 전문 요리사도 아닌 이씨의 요리가 이토록 호응을 얻는 이유는 무엇일까. 그녀는 자신의 요리를 '어디서나 쉽게 구할 수 있는 재료로, 누구나 어려움 없이 간단하게 만들 수 있는 요리'라고 이야기했다. 추석을 앞두고 이씨가 알려주는 '우리가족을 위한 별미 요리'를 소개한다. 추석 차례음식에 질려하는 가족들을 위한 새로운 밥상이 되지 않을까 기대된다. /이보람기자 boram@kwangju.co.kr



소고기 채소말이

샤브·불고기용 소고기에
파프리카·팽이버섯 돌돌 말아
오븐에 15분간 익혀주면 끝

뭔가 '맛있는 음식'이 먹고 싶다는 남편들을 위한 소고기 채소말이. 샤브용이나 불고기용 소고기와 빨강 파프리카, 노랑 파프리카, 팽이버섯, 시판용 불고기 양념면 준비 완료다.

먼저 고기는 미리 양념을 넣고 조물조물 한다음 10분 정도 그대로 둔다. 집근처 마트에서 판매하는 소불고기용 양념 하나정도 구비해놓으면 언제든지 유용하게 활용할 수 있다. 고기에 양념이 배이는 동안 파프리카를 길게 채썰고 팽이버섯은 씻어서 가지런히 놓아둔다.

간이 배인 고기는 그릇위에 펴서 파프리카와 팽이버섯을 적당량 올린 다음 돌돌 말아준다. 좋아하는 다른 채소를 더 넣어도 무방하다. 190도 예열된 오븐에 가지런히 놓은 다음 15분 익혀주면 완성. 오븐이 없을 경우 팬에 돌려가며 익혀도 된다. 고기가 떨어지지 않도록 조심하는 것도 잊지 말자.

재료 준비도, 요리 과정도 간단하지만 비주얼과 맛은 끝내준다. 소고기 채소말이. 명절 전후 손님이 갑자기 들이닥쳐도 당황하지 않고 내어놓을 수 있다. 불고기양념이 달달하기 때문에 아이들도 좋아하는 메뉴다.



가지 덮밥

다진 돼지고기 먼저 익힌후
가지와 채소·양념장 섞어
전분물 넣어가며 농도 맞춰줘야

일본에서는 '가을 가지는 머느리에게 먹이지 않는다'는 속담이 있다. 그만큼 가을철 가지가 맛이 좋고 영양이 가득하다는 의미다. 가을 가지를 썰어 햇볕에 말리면 몸에 더 좋은 성분이 생겨난다니 참고하면 좋겠다.

보랏빛 예쁜 가지 2개, 갈아놓은 돼지고기(종이컵 1컵), 버섯, 청양고추, 양념장(굴소스 2, 간장 1, 참기름 1, 다진마늘 1, 올리브오일 1), 전분가루.

갈아놓은 돼지고기는 후추와 다진마늘을 넣고 조물조물 밑간을 해준다. 10분 정도 두면 된다. 가지와 채소는 먹기 좋은 크기로 자르고, 가지에는 소금과 후추를 뿌려 5분 후 물기를 짰다 빼준다. 팬에 양념된 고기를 먼저 익혀준다. 고기가 익으면 가지와 채소, 준비해 둔 양념장과 물 200ml를 넣어 잘 익힌다. 전분물을 넣어가며 농도를 맞춰주면 된다.

가지의 씹는 식감과 함께 고기와 야채가 들어가기 때문에 다른 반찬이 필요없어 좋다. 매운 음식을 좋아한다면 아이들 먹을 만큼 덜어내고 청양고추를 송송 썰어 잘 섞어주는 것도 추천한다.



탕수 꽃게

4~6등분 꽃게 전분가루 입혀
겉질 노릇해지도록 튀기면
바삭바삭 아이들도 좋아해

가을이 제철인 음식 가운데 빼놓을 수 없는게 꽃게다. 살이 통통하게 오른 가을 꽃게는 짬을 해먹어도 좋고 탕으로 끓여도 별미다. 올 추석엔 오랜만에 모인 가족들을 위해 간풍 꽃게를 준비해 보는 건 어떨까. 꽃게를 바삭하게 튀기므로 겹질까지 먹을 수 있다.

꽃게와 전분, 기름, 청양고추, 튀김가루, 당근, 파, 양파, 파프리카를 준비한다. 간풍소스에 들어갈 양념은 간장 2, 식초 1, 올리브오일 1, 고추기름 1, 물 2, 후추, 참기름 1.

꽃게는 깨끗하게 씻어 먹기 편할만큼 4~6등분 해주고 물기가 빠지면 전분가루를 묻혀준다. 튀김반죽은 걸쭉하게 준비하고 청양고추를 다져 넣어 섞어준다. 전분 묻힌 꽃게를 튀김반죽에 넣었다가 기름에 튀겨준다. 겹질까지 노릇해지도록 은근하게 오래 튀겨야 바삭하게 먹기 좋다.

간풍소스는 별도로 만들어준다. 팬에 기름을 두르고 다진 당근과 파, 양파, 파프리카를 넣고 볶다가 소스용 양념을 넣어 끓여준다. 물은 넉넉하게 넣고 전분으로 농도를 조절해도 좋다. 바글바글 끓을 때 튀겨놓은 꽃게를 넣어 잘 섞어주면 완성. 오뎅오뎅 씹는 재미가 있다.



인절미 피자

냉동 보관 인절미도 괜찮아
포피아에 치즈 뿌리고
190도 오븐에 5분 구워줘야

추석에 송편만 만들어 먹으란 법은 없다. 노란 콩가루를 입힌 고소한 인절미는 만인이 좋아하는 전통 떡이다. 가족들과 함께 먹을 인절미를 준비했다면 차례를 지낸후 인절미 피자를 직접 만들어 먹어보자.

오랫동안 냉동실에 보관만 하던 얼린 인절미를 사용해도 무관하다. 아이들이 직접 피자 만들기에 참여할 수 있도록 유도하면 즐거운 요리 시간이 될 수도 있다.

인절미와 포피아, 꿀, 견과류, 파슬리, 피자치즈를 준비한다. 포피아에 꿀을 펴발라주고 치즈를 약간 뿌린다. 인절미를 잘라 등성등성 놓아준다. 인절미는 녹으면서 넓게 퍼지므로 조금씩만 놓는게 좋다. 위에 다시 치즈를 듬뿍 올리고 견과류를 뿌려주면 준비 끝.

190도 예열된 오븐에 5분 정도 구워주면 된다. 오븐이 없을 경우 팬에 올려 뚜껑을 덮고 약불에 치즈와 떡이 녹을 때까지 구워도 좋다. 간식용이긴 하지만 한끼 점심 식사 대용으로도 충분하고 명절 다음날 맥주 한잔과 함께 먹는 안주로도 추천한다. 따뜻할 때 먹으면 치즈의 부드러움이 배가 되고, 살짝 식혀 먹으면 인절미의 쫄쫄함이 제대로 느껴진다.



선물같은 추석

고객만족! 이웃사랑!

풍요로운 미래를 만들어가는 기업!

TOP HONORS GROUP
탑아너스그룹
DMC

(가칭)우산동지역조합주택 포럼건축개발(주) (주)용프라우 (주)아라호텔개발 (주)성내산업단지개발 (유)죽림개발조경