



추위 이기는 겨울 보양식

찬바람이 뽀속까지 스며드는 겨울입니다. 뚝 떨어지는 기온과 함께 면역력도 바닥을 보이는 시기인데요, 지친 몸을 따뜻하게 달래주는 우리 집 황금 레시피를 소개합니다.

글·사진 김성미 리포터 grapin@naeil.com

든든한 보양식, 영양 만점 갈비탕

추위가 매서워질수록 생각나는 뜨끈한 갈비탕! 클릭 한 번에 유명 음식점에서 파는 제품을 집으로 배달시킬 수도 있지만 반나절 정도 정성을 들이면 며칠 동안 온 가족이 배부르게 먹는 영양 만점 보양식을 만들 수 있습니다.

뼈와 살이 적절히 섞인 소갈비가 좋지만, 치킨도 순살만 먹는 딸아이를 위해 야들야들 부드러운 짐용 갈비를 준비합니다. 냉장고에서 무와 양파, 대파, 마늘, 생강을 꺼내면 재료 준비는 끝!

갈비탕을 만드는 과정은 간단하지만 깊고 진한 맛을 내기 위해서는 충분한 시간과 정성이 필요합니다. 고기는 찬물에 핏물을 충분히 빼고, 솥에 동동 떠오르는 불순물과 기름을 재빨리 걷어내야 맑고 깨끗한 국물을 지켜낼 수 있어요. 강한 불에 2시간, 불을 줄이고 1시간 더 끓이면 영양 만점 홈메이드 갈비탕이 완성됩니다. 맛집 부럽지 않은 엄마표 보양식, 정성 가득한 갈비탕 한 그릇으로 하루의 피로를 날려보세요.



아빠가 만든 사랑의 전복죽

기말고사를 보느라 기력이 툭 떨어진 아이를 위해 ‘딸바보’ 아빠가 나섰습니다. 무기는 칫솔과 손가락. 전복 손질에 필요한 도구죠. 중국의 진시황제가 불로장생을 위해 먹었다고 전해지는 바다의 산삼인 전복은 피로 회복뿐 아니라 눈 건강에도 좋대요.

전복죽을 더 맛있게 즐기려면 영양과 풍미를 더하는 전복 내장을 활용하는 게 좋습니다. 참기름으로 내장을 살짝 볶은 다음, 불린 쌀과 함께 끓이면 고소한 전복죽이 완성됩니다. 전복죽이 입에서 순식간에 사라지는 마법에 감동한 중학생 딸이 뽀뽀를 더하니 아빠의 입꼬리가 한껏 올라갔네요!



제철 대방어와 문어 숙회

찬바람이 불면 생각나는 생선, 바로 겨울에만 즐길 수 있는 대방어입니다. 제철을 맞아 통통하게 살이 오른 분홍빛 대방어는 고소함으로 입안 가득 겨울의 행복을 퍼뜨립니다. 쫄쫄한 식감과 담백한 풍미가 일품인 대방어는 불포화 지방산이 많아 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 비타민D가 많아 뼈에도 좋습니다. 기름장에 콕 찍어 먹는 쫄깃한 문어 숙회와 바다의 꽃인 가리비도 겨울철 영양 보충에 제격입니다.

촉촉하고 부드러운 수육 한상

김장철이면 생김치와 수육 보쌈을 빼놓을 수 없죠. 부드러운 고기와 갓 담근 김치는 필승 조합! 파김치와 함께 먹어도 끝내줍니다. 매운 걸 잘 못 먹는 딸은 백김치를 곁들이는데요. 돼지고기를 삶을 때 콜라나 커피를 함께 넣어주면 잡냄새 없이 부드럽고 아들아들한 고기를 맛볼 수 있습니다. 입에서 사르르 녹는 수육 한상, 주말에 꼭 도전해보세요. @

