

생태찌개 만들기 (4인분)

생태 2마리, 쇠고기 약간, 보리새우 15마리,
고추장, 고추가루, 국간장, 소금, 어슷썬 생강 세쪽, 마늘 다진 것 1큰술,
애호박 1개, 무우 작은 것 1개, 양파 1개, 파 1뿌리, 풋고추 7개, 두부 1/2
모, 당근 0.5개, 쭈갓 약간

1. 쇠고기는 납작하게 저며서 양념하여 볶다가 물을 부어 장국을 끓인다.
2. 모든 야채를 다듬어 놓는다.
3. 무와 호박은 반달 썰기를 하고, 파, 고추, 당근은 어슷썰기를 한다.
양파는 반 갈라서 1센티 폭으로 썰어 놓는다.
4. 보리새우는 소금물에 씻어서 건져 놓는다.
5. 생태 다듬기. 가위로 지느러미를 잘라 내고, 내장을 꺼내서 버리고 알과
지라는 보관하고 생태를 잘 씻어서 적당한 크기로 토막 낸다 (6센티
넓이).
6. 쇠고기 장국에 고추장을 풀고 반달썰기한 무를 넣고 끓인다.
7. 잘 끓으면 생태와 보리새우, 온갖 야채, 두부, 다진 마늘, 생강을 넣고 한
소끔 끓인다. 그다음 간을 보면서 국간장과 소금으로 간을 맞춘다. 간
이 맞았으면 파와 고추를 넣고 1-2분 더 끓인 후 쭈갓으로 장식한 다.
8. 건강을 위해 야생참쌀밥과 함께 먹는다.