

06하

조리용식 할때 비율.
따다 건기: 마늘: 생강
2 : 1 : 0.5

♣ 홍합조림

- (홍합 500g 할때 B 재료를 1.5배로만 할것)
- A. 홍합 250g (뉴질랜드냉동홍합) = 흐르는 물에 씻는다.
- B. 다시마물 2T, (향신간장 3T, 설탕, 물엿, 청주, 맛술, 참기름 각 1T씩, 마늘 1/2T, 생강 1t) . 한두밤 다진거 있음 넣어도 다짐 .
- C. 잣가루
- 다시마물 2T (아물) + 홍합 넣어 끓임
 - B 재료는 모든 양념 넣어 끓임. (국물 끓어갈때까지. (단맛 심으면 설탕 줄임).)
 - 이 끓을때 한두밤 다진거 넣어 뒤적거리며 끓인다.
 - 잣가루 뿌림.

♣ 북어고추장양념구이

- (양념대포 건조한게 좋. 뒷면 껍질 있는거 살것)
- A. 북어 4마리 ----> 2-3시간 불린다 : 머리 꼬리 자르고 불린다
(12시간 불려도)
- B. 고추장 + 고춧가루 습3T, 향신간장 3T, 청주 1T, 파 1.5T, (양념 만들어 놓은 다음 사용하면 좋음)
마늘 1T, 물엿 1-2T, 밀가루 1T, 깨소금 2t, 후추
- C. 잣가루
- 북어 머리 꼬리 자르고 물에 씻고 자작하게만 물에 담쳐 놓는다.
 - 물기 짠다 (물기 너무 다 짜지 말고 물이 조금 자작하게 되게 짠다) → 가시. ~~잘~~ 잔더미 떼낸다
 - (스펀지에 물 먹은 정도 되게)
 - 큰 사각접시에 북어 접쳐가며 앞면만 양념 바른다.
 - pan에서 앞면이 닿게 굽고, 뒤집어 굽는다 (pan + 향신기름 + 앞면 pan 닿게 먼저 굽는다. 양념)
 - 잣가루 뿌려 먹음.
 - (들기름)
(포도씨기름)

♣ 떡갈비

- 라면양양 6개 정도 바름.
- A. (각재와 등심) (짜서 50g)
쇠고기 300g, 두부 50g, 버섯 50g, 설탕 1/2t, 마늘, 간장, (다진거)
깨소금, 참기름 각 1T씩, 파 2T, 후추 약간
- B. 밤, 호두, 잣 (다진것) 5T
(통게다짐) → 다시마와 같은
- C. 향신간장 2T, 설탕 1T, 다시마물 4T, 청주 1T, 마늘 1/2T, (아물)
참기름 1t, 고추기름 1T, 물녹말 1/2T
(아물때 양념은 녹말 면 안넣어도 됨) → 물녹말은 2배 물죽 안넣는다 → 한번 보름 끓인다.
- D. 새송이, 파채
(아물때 양념은 송이 묻고 온양구이 먹음)
- A. 많이 치대어야 맛이 좋음

가운데 센불에서 앞뒤씩만 번바 약불에 반두껍으로 해서 속까지 익힌다.

- B: A를 치대 다음 6등분낸다
B를 통편으로 넣듯이 넣어 라면양양 만든다.
- C: pan에 향신기름 두르고 (들기름도 좋음). 구워낸다 (앞뒤씩만 센불로 양념대포 양념해서 반두껍)
(아물때 양념은 녹말 면 안넣어도 됨) → 물녹말은 2배 물죽 안넣는다 → 한번 보름 끓인다.
- D: 새송이, 파채
(아물때 양념은 송이 묻고 온양구이 먹음)
- A. 많이 치대어야 맛이 좋음

1인 스테이크 고기에 고기 1개, 송이 넣고 고기위에 파채 올린다.