



낙지탕탕이



홍탁삼합



민어회



꽃게무침



갈치조림



병어회



준치무침



아구탕



우럭간국



낙지탕탕이

목포를 상징하는 대표적인 토산품 중 하나가 세발낙지이다. 발이 세 개여서 세발낙지가 아니라 발이 가늘다는 뜻으로 세(細)발낙지라 불린다. 세발낙지는 크기가 작기 때문에 나무젓가락에 돌돌 말아 통째로 먹어야 제 맛이고 낙지 연포탕의 주원료로 사용된다. 일반적으로 낙지는 우리나라 서해안과 남해안에서 잡히지만 세발낙지만은 목포 영암 무안 신안 등지에서만 잡히는 '지역 특산품'이다. 낙지요리는 산낙지로 통째로 먹는 것 외에도 연포탕, 회무침, 낙지비빔밥, 갈낙탕 등 다양한 방법으로 조리해 먹는다.

[📖 레시피 보기](#)

낙지탕탕이

X

낙지탕탕이

재료 | 산낙지 5~6마리, 소고기 우둔살 500g, 쪽파 3~5줄, 청양고추 4~5개,
준비 | 통마늘 5알, 청주, 소금, 후추, 참기름, 통깨



1. 소고기는 기름이 붙어 있지 않는 우둔살로 준비하고 청주, 후추, 소금, 참기름으로 양념한다.
2. 가위로 낙지 머리를 잘라 내장을 손질하고 깨끗이 3~4번 씻는다.
3. 손질한 낙지는 채반에 받쳐 물기 뺀다.
4. 낙지는 먹기 좋게 잘라 육질이 부드럽게 탕탕 두드린다.
5. 통마늘은 채 썰고 쪽파는 송송 썰고, 청양고추는 어슷썬다.
6. 손질한 낙지에 양념한 소고기, 마늘, 쪽파, 참기름, 소금, 통깨로 양념한다.



레시피 출력