



요리계의 인방마님
만전 피로회복제! 대파



탕, 볶음, 조림 등 어느 요리에도 빠지지 않는 대파는 우리나라에서 가장 많이 쓰이는 재료 중 하나로 구입도 쉽고, 맛도 좋다. 유향 성분이 풍부해 몸을 따뜻하게 데우고 위장기능에도 도움을 준다. 또한 대파 특유의 매운맛인 알리신은 혈액의 흐름을 돕고, 몸을 따뜻하게 하는 작용이 있어 피로회복에도 탁월하다. 대파가 가장 맛있는 11월 제철에 특별한 대파 요리를 만들어보고 싶다면 아래의 레시피를 보고 만들어보자!

Green onion

Recipe

대파겉절이

step 1



step 2



step 3



step 4



완성



재료

대파 5줄기(흰 줄기) 300g
다진 마늘 1/2큰술, 다진 생강 1작은술, 고춧가루 2큰술, 멸치액젓 2큰술, 새우젓 1/2큰술, 매실액 1큰술, 통깨 1큰술

- ① 대파 뿌리와 겉잎을 떼어낸 후 깨끗하게 씻고, 물기를 빼 한입 크기로 썰어주세요.
※ 앞은 진액이 많으니 줄기 위주로 손질
- ② 양념이 골고루 버무러질 수 있도록 새우젓과 생강은 곱게 다져주세요.
- ③ 볼에 새우젓, 멸치액젓, 다진 마늘, 다진 생강, 매실액을 넣고 골고루 섞어 양념장을 만들어주세요.
- ④ 볼에 대파와 고춧가루, 양념장을 넣고 버무린 후 고소한 참깨를 넣어주면 대파겉절이 완성!