

겨울의 찬 바람이 멎어가고 푸릇한 새싹이 하나둘씩 고개를 드는 3월. 냉장고 속 재료도 옷을 갈아입고 새로운 계절을 맞을 때다. 화사한 봄이 왔음을 알리는 달래와 꼬막을 이용하면 반찬 걱정을 날려 줄 든든한 끼니를 완성할 수 있다.

3월의 재료 [ 달래, 꼬막 ]

# 매일하는 고민 오늘 뭐 먹지?

하우스 재배로 이제는 사시사철 즐길 수 있지만, 달래는 원래 봄 제철 나물로 지금 먹어야 가장 맛있다. 대표 요리로는 집에서 쉽게 만들어 먹을 수 있는 '달래 무침'이 있다. 산뜻한 달래의 향이 온 입안에 퍼지고, 간장 양념의 짭조름하고도 새콤달콤한 맛은 온몸에 행복감을 선물한다. 달래 무침은 달래와 양념만 있으면 쉽게 완성되는 요리이기 때문에 반찬을 만들어본 적 없는 이도 쉽게 만들 수 있다. 간단하고 쉬운 요리가 당신의 몸에 봄 기운을 한가득 채워줄 것이다. 🌸

RECIPE

재료 | 달래 70g, 간장 1스푼, 고춧가루 0.5스푼, 매실액 1스푼, 참기름, 깨(기호에 따라)

- ① 달래를 물에 씻고 껍질을 벗겨내며 손질한다.
- ② 달래를 잘게 썬다.
- ③ 그릇에 간장, 고춧가루, 매실액을 넣어 양념을 만든다.
- ④ 양념과 달래를 조물조물 섞어준다
- ⑤ 깨 등 고명을 올려 마무리한다.

달래 무침이 맛있다



풍부한 식감  
풍성한 한 끼  
꼬막 비빔밥

여러분의 집밥 레시피를 기다립니다!

나만의 특별한 음식으로 가족, 연인, 친구들과 함께 소중한 시간을 만들어 보는 건 어떨까요? 시민 여러분의 정성과 노하우가 담긴 집밥 레시피를 알려주세요.

참여방법 | 이름, 연락처, 추천 음식, 추천 이유, 레시피를 적어 이메일로 보냅니다.

보내실 곳 | gysosik@naver.com

※ 채택된 분께는 소정의 상품권 혹은 기프티콘을 드립니다.

꼬막은 11월부터 3월까지 제철 식재료로 맛과 영양이 풍부하다. 꼬막 무침부터 꼬막전, 꼬막 비빔밥까지 선택지가 다양하다. 그중 꼬막 비빔밥은 매콤, 달달한 양념과 함께 꼬막을 가득 맛볼 수 있는 영양식이다. 아삭한 채소와 쫄득한 꼬막이 어우러진 밥을 한 입 먹으면 육즙이 가득 나와 감칠맛과 든든함을 선사한다. 손질이 번거롭지만 자꾸만 꼬막을 찾게 되는 이유이다. 🌸

RECIPE

재료 | 꼬막 1kg, 쪽파, 고추, 마늘, 간장, 고춧가루, 매실액, 들기름, 공기밥, 깨(기호에 따라)

- ① 물에 끓은 소금을 넣고 꼬막을 해감한 뒤 꼼꼼히 씻어낸다.
- ② 냄비에 꼬막을 넣고 5분 정도 삶아 껍질이 벌어지면 삼을 꺼낸다.
- ③ 간장, 고춧가루, 매실액, 마늘 등을 넣어 양념을 만든다.
- ④ 꼬막에 양념을 버무려 밥과 함께 비빈다.