2024년 10월 12일 17시 40분

목차

목차 2
목포손맛레시피 - 목포_손맛레시피 3
[목포 손맛레시피] 세게비파우동 3
재료 및 분량(2인분) 3
조리법 3

[목포 손맛레시피]

세게비파우동

목포식재료 : 세발낙지, 꽃게, 비파

대중적인 볶음우동에 목포의 신선한 해산물(낙지, 꽃게)과 건강에 좋은 목포의 시목 비파를 이용한 소스를 끼얹은 요리

재료 및 분량(2인분)

우동면 400g, 양배추150g, 양파100g, 마늘10쪽, 마른홍고추1개, 고추기름2T, 식용유2T, 절단꽃게100g, 낙지150g, 간장2T, 굴소스0.5T, 비파과육100g, 비파원액3T, 가다랭이포15g, 맛술1T, 소금2g, 후추1g

조리법

1. 목포의 특산물인 세발낙지를 밀가루와 소금을 넣고 깨끗하게 씻어둔다.
2. 손질한 낙지와 꽃게는 맛술, 소금으로 밑간을 한다.
3. 마늘은 편 썰고 양파는 채썰어줍니다. 양배추는 정사각형 모양 정도로 큼지막하게 썰어둔다. 마른 홍고추는 어슷하게 썰어둔다.
4. 목포의 시과인 비파의 껍질을 제거하고 속에 있는 씨도 제거해 준 뒤 과육을 4등분 한다.
5. 밑간해둔 꽃게는 덧가루를 묻히고 튀김옷을 입혀서 바삭하게 튀겨준다.
6. 비파원액을 이용해서 소스를 만들어둔다.
2인기준 (비파원액1.5 큰술 굴소스0.5 큰술) 3:1 비율로 해서 잘 섞어준다.
7. 끓는 물에 우동면이 풀어질 때 까지만 살짝 삶아준다.
8. 달궈진 팬에 고추기름 2 큰술, 식용유 2 큰술 넣어주고, 마늘, 양파, 홍고추를 넣고 먼저 볶아둔다.
9. 양파가 투명해질 때 쯤 간장 1T 넣고 불맛을 내준다.
10. 낙지를 넣어서 살짝 볶다가 낙지가 익으면 삶아뒀던 우동면과 준비한 비파원액 소스를 넣어서 소스가 충분히 섞이게 잘 볶아준다.
11. 마지막에 양배추와 비파과육을 넣고 아주 살짝 볶아준다.
(양배추와 비파를 넣고 살짝만 볶아 주는 이유는 양배추와 비파가 무르지 않게 해서 샐러드 같은 식감을 주기 위해서 입니다.)
12. 접시에 담아 가다랭이포를 뿌린 후 튀겨뒀던 꽃게도 함께 올려준다.

목록

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents