



Web Contents



2024년 04월 25일 05시 00분

목차

| | |
|--------------------|---|
| 목차 | 2 |
| 목포손맛레시피 - 목포_손맛레시피 | 3 |
| [목포 손맛레시피] 세계비파우동 | 3 |
| 재료 및分量(2인분) | 3 |
| 조리법 | 3 |

[목포 손맛레시피] 세계비파우동



 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, 굴소스 0.5T, 비파과육100g, 비파원액3T, 가다랭이포15g, 맛술1T, 소금 2g, 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 볶아준다.
9. 양파가 투명해질 때 짬 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

MokPo - Si ***Web Contents***

