



쇠갈비찜



부드럽고 달콤짭조름한 양념에 재운 쇠갈비에 밤, 대추, 은행을 넣고 은근하게 조려내어 풍성하고 깊은 맛을 내는 정성 가득한 요리입니다.

재료 준비 (3~4인분)

- **주재료:** 쇠갈비 1.2kg, 밤 10개, 대추 10개, 은행 1/3컵, 배 1/2개
- **양념장:** 간장 6큰술, 설탕 2큰술, 양파즙 2큰술, 맛술 2큰술, 다진 파 4큰술, 다진 마늘 2큰술, 깨소금 1큰술, 후춧가루 약간, 참기름 약간

조리 방법

1. **갈비 손질하기:** 쇠갈비는 6cm 길이로 토막 낸 뒤 찬물에 담가 핏물을 충분히 빼고, 겉면의 불필요한 기름기를 떼어냅니다.
2. **칼집 내기 및 배즙 준비하기:** 손질한 갈비 양면에 가로세로로 잔 칼집을 넣고, 배 1/2개는 강판에 갈아 즙을 냅니다.
3. **배즙 및 양념장에 재우기:** 손질한 갈비에 배즙을 먼저 뿌려 30분 정도 재워둔 뒤, 분량의 양념장 재료(간장, 설탕, 양파즙, 맛술, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 후춧가루, 참기름)를 잘 섞어 넣고 간이 고르게 배도록 뒤적여 둡니다.
4. **갈비 끓이기:** 냄비에 양념한 갈비와 자작한 국물을 함께 붓고 강불에서 한소끔 끓여줍니다.
5. **밤·대추 넣고 조리기:** 국물이 끓어오르면 껍질을 벗긴 밤과 대추를 넣고 중불로 줄여 서서히 은근하게 조립니다.
6. **은행 넣고 완성하기:** 갈비가 부드럽게 익고 국물이 알맞게 조려지면, 마지막으로 은행을 넣어 살짝 더 익힌 후 불을 끄고 완성합니다.

💡 요리 팁

- **배즙 연육 작용:** 배즙을 양념장에 바로 섞지 않고 고기에 먼저 뿌려 재워두면, 단맛과 연육 성분이 고기 겉에 먼저 침투하여 육질이 훨씬 부드러워집니다.
- **밤 모서리 다듬기:** 밤의 모서리를 둥글게 깎아서 냄비에 넣으면, 조리는 동안 밤이 부서지지 않아 국물이 깔끔하게 유지됩니다.

