**문어 초회**

**재료:**

 문어 100g, 오이 1/2개, 건미역 5g, 건다시마 1장, 레몬 1/4개, 가쓰오부시 5g,

 소금 10g, 간장 20ml, 식초 30 ml, 백설탕 10g

 양념초(도사스): 다시마물 3큰술, 간장 1큰술, 식초1큰술, 설탕1큰술

**만드는 법:**

1. 손질한 다시마를 찬물에 넣고 끓으면 건져내어 불을 끈 다음 가쓰오부시를 넣어 5분 후 면보에 걸러 다시물을 만든다.
2. 다시물 3큰술, 간장 1큰술, 식초1큰술, 설탕 1큰술을 살짝 끓여 식힌다.
3. 문어는 물에 간장, 청주, 식초를 넣고 삶아 찬물에 식힌다.
4. 오이는 양쪽 면에 칼집을 넣은 후 (자바라) 소금물에 절이고, 미역은 물에 불린 후 끓는 물에 소금을 넣고 데치고 찬물에 헹궈 김발에 말아 놓는다.
5. 삶은 문어는 얇게 길이 4-5cm 길이로 파도썰기 한 후 자르고, 절인 오이는 길이로 2-3쪽 자르며, 미역도 3-4cm 길이로 자르고, 레몬은 반달모양으로 자른다.
6. 완성 그릇에 데친 미역을 보기 좋게 썰어놓고 오이와 자른 문어를 넣고 레몬을 곁들여 양념초간장(도사스)을 끼얹는다.

**TIP: 소스는 식혀서 사용한다, 오이 썰기에 유의한다.**

**스키야끼 (전골냄비)**

**재료:**

 소고기 등심 100g, 생 표고버섯 혹은 양송이버섯 20g, 배추 70g, 죽순 30g,

대파 1토막, 팽이버섯 30g, 양파 100g, 건다시마 1장, 두부 50g, 실곤약 혹은

곤약 30g, 달걀 1개, 쑥갓 30g, 청주 30ml, 진간장 50 ml, 백설탕 30g, 식용유 10ml

 전골양념장(스끼야끼): 다시물 200ml, 간장 3큰술, 청주 2큰술, 설탕 1큰술

**만드는 법:**

1. 손질한 다시마는 찬물에 끓여 다시마물을 만든다
2. 쑥갓은 찬물에 담그고 죽순과 곤약 데칠물을 올린다.
3. 소고기는 핏물과 기름기 등을 제거하여 얇게 썰어 놓는다.
4. 배추는 씻어서 길이 5cm, 넓이 3cm, 양파는 1cm 굵기로 썰어두고,

대파는 어슷하게 썬다.

1. 팽이버섯은 밑둥을 잘라 깨끗이 하고 표고버섯은 기둥을 떼고 윗면에 눈 모양의 칼질을 낸다. 곤약은 깨끗이 데친다.
2. 두부는 석쇠에 구운 후 두께 1cm 길이 5cm로 썰고 죽순은 두께 2m로 빗살무늬를 살려 썬 후 데쳐 찬물에 헹군다.
3. 냄비에 다시물, 청주, 간장, 설탕을 넣고 살짝 끓여, 식혀서 전골 양념장(스끼야끼 소스)를 만들어둔다.
4. 냄비를 달구어 기름을 두르고 양념장을 약간 두르고 배추를 볶다가 양파, 죽순, 대파 순으로 넣고 전골 양념을 넣어가면서 볶다가 소고기를 넣는다.
5. 실곤약과 두부를 담고 전골양념을 넣어 익힌 다음 팽이버섯과 쑥갓을 넣는다.
6. 달걀은 깨서 작은 그릇에 곁들여 낸다

**Tip: 소고기는 기름을 제거한다. 배추는 절대 데치면 안 된다. 죽순은 데친다.**

**튀김 두부 (아게다시 도후)**

**재료:**

 연두부 1모 김 1/4장, 건다시마 1장, 감자전분 100g, 무 100g, 실파 20g

 가쓰오부시 10g,

 식용유 500ml, 맛술 50ml, 간장 50ml

 튀김다시: 다시물 1/2컵, 맛술 1.5큰술, 간장 1.5큰술

**만드는 법:**

1. 다시마를 찬물에 넣고 끓으면 건져내어 불을 끈 다음 가쓰오부시를 넣어 국물이 우러나면 면보에 걸러 다시물을 만든다,
2. 연두부는 물기를 뺀 다음 종이타월이나 면보로 살짝 눌러 물기를 제거한다,
3. 연두부를 직사각형이 되게 잘라 감자전분을 골고루 묻힌다.
4. 160℃ 정도의 기름에 전분을 입힌 두부를 넣어서 노릇하게 튀겨낸 후 기름을 빼고 완성 접시에 3쪽을 담는다.
5. 실파는 가늘게 송송 설어 헹군 후 물기를 제거하고 김은 구워 곱게 채썬다.
6. 냄비에 가쓰오다시와 맛술, 간장 1크눌을 넣어서 살짝 끓인 후 불을 끌고 튀김다시를 완성한다.
7. 튀김 두부를 접시에 담고 미리 만들어 놓은 튀김다시를 골고루 부린 후 실파와 김 구운 것을 가늘게 썰어 두부 위에 올려낸다..

**Tip : 연두부는 잘 부서지기 쉬우니 조심한다.**

**튀김온도 주의**