

토시살 구이와 된장찌개

40분

난이도 보통

3인분

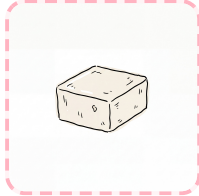
집에서 즐기는 전국구 맛집의 맛!



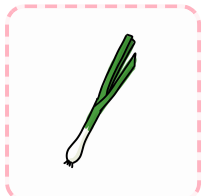
재료 14



토시살
1kg



찌개용 두부
1/2모



대파
1대



부추
1줌

- 재래식 된장 100g
- 고춧가루 1.5큰술
- 멸치액젓 1큰술 (선택)
- 미림 1큰술 (선택)
- 청양고추 1개 (선택)
- 청주 200g (선택)
- MSG (미원) 5g (선택)
- 들기름 약간 ○ 소금 약간
- 후추 약간

셰프의 팁

💡 토시살 원육을 직접 손질하면 식당 가격의 3분의 1 수준으로 푸짐하게 즐길 수 있습니다.

조리 순서

토시살 근막 제거

1 키친타월로 토시살의 핏물을 깨끗이 닦아낸 뒤, 겉면에 붙은 하얀 근막과 과도한 지방을 칼로 조심스럽게 포를 뜨듯 제거합니다.

찌개용 채소 손질

3 대파는 송송 썰고, 두부는 한 입 크기 큐브 모양으로 썰어줍니다. 부추는 손가락 길이 정도로 큼직하게 썰어 준비합니다.

고기에 스프레이 분사

5 접시에 펼쳐 담은 토시살 표면에 직접 만든 MSG 청주 스프레이를 골고루 뿌려 밀간을 해줍니다.

토시살 그릴에 굽기

7 달군 그릴팬에 스프레이를 뿌린 토시살을 올리고 강불에서 앞뒤로 선명한 그릴 자국이 나도록 노릇하게 구워줍니다.

기름 제거 및 육수

9 고기에서 나온 과도한 기름은 키친타월로 가볍게 걸어낸 뒤, 고기가 완전히 잠길 만큼 물을 붓고 5분 이상 푹 끓여 소고기 육수를 만듭니다.

두부와 대파 넣기

11 송송 썬 대파와 큐브 두부를 넣고 한소끔 더 끓인 뒤, 불을 끄기 직전에 썰어둔 부추를 듬뿍 얹어 잔열로 익힙니다.

토시살 결대로 썰기

2 고기의 결 방향을 확인한 후, 결 반대 방향으로 먹기 좋은 두께로 썰어줍니다. 자투리 고기는 된장찌개용으로 따로 모아둡니다.

비법 스프레이 제조

4 스프레이 공병에 갈땀기를 대고 청주 200g과 미원 5g을 넣어 미원이 완전히 녹을 때까지 잘 흔들어 섞어줍니다.

특제 들기름장 제조

6 작은 종지에 들기름을 담고 소금 한 티스푼과 후추를 갈아 넣어 고소한 기름장을 완성합니다.

자투리 고기 볶기

8 뚝배기를 달군 뒤 식용유 없이 자투리 토시살 250g을 넣고 고기 겉면이 갈색빛이 돌 때까지 바짝 볶아 기름을 냅니다.

된장 양념 풀어주기

10 끓는 소고기 육수에 준비한 재래식 된장 100g과 고춧가루를 넣고 덩어리진 곳이 없도록 손가락으로 잘 풀어줍니다.

찌개 간 맞추기

12 완성된 찌개의 맛을 보고 싱거우면 멸치액젓 1큰술, 미림 1큰술, 청양고추를 추가하여 칼칼함과 감칠맛을 보완합니다.

