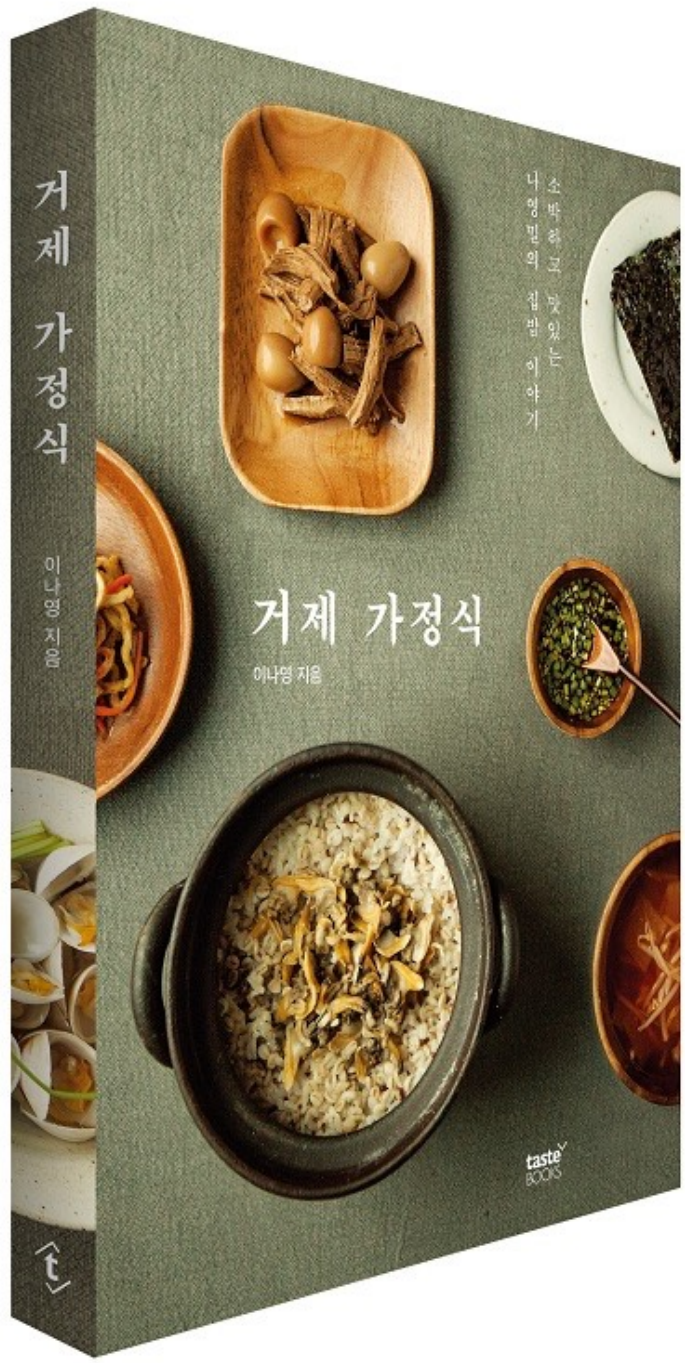
테이스트북스

신간안내

거제 가정식



*발행: 2019년 3월 20일

*쪽수: 272쪽

*판형: 170x240mm *형태: 무선 제본

*값: 18,800원

*ISBN: 978-89-546-5557-6 13590

*테이스트북스: 경기도 파주시 회동길 210 2층 김옥현

031-955-2693 selina@munhak.com

테이스트북스는 출판그룹 문학동네의 임프린트입니다.

거제에서 보내온 맛있는 집밥 이야기

결혼 후 직장을 그만두고 전업주부가 되면서 남편과 거제로 온 나영밀(이나영)의 일상은 여느 주부와 비슷합니다.

남편의 출근을 돕고 나면 대충 식사를 해결하고 집안일을 하거나 볼일을 봅니다. 처음에는 밥을 차리기 귀찮아서 남은 음식을 먹거나 간식으로 끼니를 때웠습니다. 혼자 먹으니 식사 시간이 지루하고 외로울 수밖에요.

혼밥이 지겨워진 어느 날, 요리를 하고 좋아하는 그릇에 음식을 담아서 사진을 찍은 뒤 인스타그램에 올렸습니다.

그날 이후 많은 사람들의 관심을 받으며 지금도 매일의 식사와 거제의 일상을 공유하고 있습니다.

〈거제 가정식〉은 그녀가 인스타그램에 채 담지 못한, 내밀한 이야기와 집밥 요리법을 담은 첫 번째 책입니다.

잡곡으로 구수하게 솥밥을 짓고 제철 재료로 건강한 반찬을 만들어 상을 차리는 나영밀을 가만히 보고 있으면

그녀가 만든 음식 안에 한 가지가 더 들어있음을 알게 됩니다. 소박하지만 따스한 사랑이 바로 나머지 하나입니다.

음식에 깃든 그 따스함이 좋아서 자꾸만 그녀의 공간을 찾습니다.

가족의 위해, 사랑하는 사람을 위해 맛있는 식사를 준비할 수 있기를,

건강한 집밥을 즐기는 분들이 많아지기를, 그리고 〈거제 가정식〉이 따스한 집밥을 짓는 데 도움이 되기를 바랍니다.

이나영(나영밀)

부산 소재의 대학에서 호텔조리를 전공한 뒤 특급호텔 레스토랑, 패밀리 레스토랑에 근무하며 조리를 담당했다. 결혼 후 거제로 이사를 한 뒤 부부의 식탁을 SNS에 공유하고 있다. 현재 '나영밀'로 인스타그램, 유튜브에 푸드 콘텐츠를 창작하며 소통 중이다.

인스타그램 나영밀@nayoungmeal

출판사 리뷰

매일 먹는 가정식의 새로운 발견!

밥이 맛있어지는 나영밀의 집밥 레시피

아침, 점심, 저녁, 그리고 주말… 천천히, 정성스럽게 끼니에 어울리는 식사를 준비합니다.

부지런히 상을 차리는 부부의 식사 시간은 언제나 즐겁습니다.

소박하지만 맛있는, 부부가 매일 먹는 일상 집밥에 대하여.

Point 1 매일 먹는 집밥의 다채로움

집밥, 그리고 가정식의 의미는 더 이상 밥과 반찬으로만 한정되지 않습니다. 우리가 좋아하고 즐겨 먹는 식사로 파스타, 샐러드, 샌드위치와 같은 메뉴는 이제 낯설지 않지요. <거제 가정식>에서는 밥요리를 기본으로 빵과 수프, 파스타, 샐러드 등 다양한 종류의 가정식을 제안합니다.

아침은 가볍게 수프와 빵으로, 점심은 간단히 한그릇 밥 요리를, 저녁은 술 한잔과 냄비요리로 식사를 하고, 주말에는 솥밥정식이나 파스타를 만들어 먹습니다. 때에 따라, 기분에 따라 달라지지만, 실제 집에서 먹는 그대로입니다.

Point 2 느리지만 건강한, 내 손으로 요리하는 즐거움

샐러드에 올릴 리코타치즈도, 드레싱도, 파스타 소스도 직접 만들어 사용합니다. 피클과 김치를 담그고, 각종 양념도 만들어 먹지요. 조금 번거롭고 시간이 걸리더라도 홈메이드를 고집합니다. 신선하고, 믿을 수 있고, 맛있습니다. 솥밥을 짓는 법, 토마토로 소스를 만드는 법, 담금주를 만드는 법까지. <거제 가정식>에서 손으로 빚고 만드는 비법을 공유합니다.

Point 3 살림 노하우 공개

흥미로운 살림 이야기도 가득합니다. 싱크대, 주방 청소법, 집안 청소 노하우부터 그릇과 조리도구의 사용법, 구입법, 스타일링 팁까지. 남의 집 살림 엿보기는 늘 흥미롭지요. 알아두면 좋은 살림 정보와 깨알같은 노하우가 꼭꼭 담겨있습니다.

Point 4 꼼꼼한 기초 요리 수업

기본 밥짓기, 솥밥짓기, 카페 스타일 오므라이스 달걀부침 만들기, 튀김 예쁘게 모양 내기… 요리를 따로 배우지 않았다면 알기 힘든 다양한 팁을 공유합니다. 각 파트의 요리를 시작하기 전에 먼저 익혀두면 좋을 정보를 꼼꼼히 배워보세요. 차근차근 따라한다면 누구나 요리를 근사하게 완성할 수 있습니다.

Point 5 거제의 계절 풍경과 음식 맛보기

거제를 가보지 않았더라도 나영밀의 발걸음을 쫓다보면 마치 거제를 여행한 기분이 듭니다. 재래시장에서 장을 보고, 타박타박 숲 속으로 걸어가 커피를 내려 마시며, 해변에서 노을을 따라 산책하고, 주말에는 음식을 준비해 피크닉을 가지요. 거제의 아름다운 풍경, 계절의 이야기, 맛있는 음식을 구경하는 즐거움을 느껴보세요.

책 속으로

요리를 하기 전, 알아두어야 할 거제의 식재료와 조리도구, 살림 노하우에 대해 소개합니다.

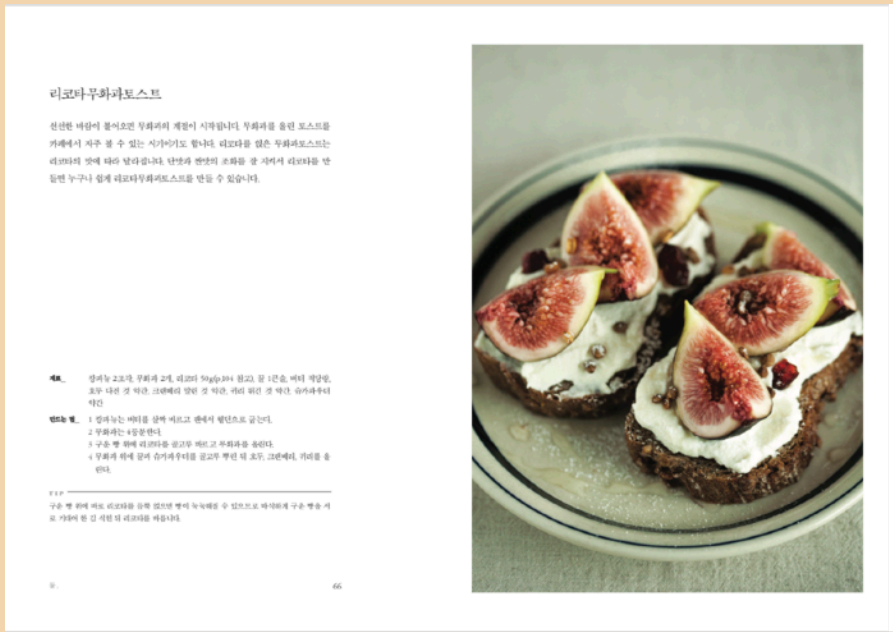
가볍게 먹고 싶은 아침에는 빵과 수프로 식사를 합니다. 간단하지만, 든든한 메뉴를 소개합니다.

빵 고르기

저는 깜파뉴, 바게트, 식빵 같은 담백한 빵을 좋아합니다. 식빵은 들어간 재료에 따라 토스트용과 샌드위치용을 구분해서 구입합니다. 토스트용은 설탕, 우유, 유지를 거의 넣지 않은 흰 타입 식빵을 사서 토스터에 바삭하게 굽고 갈색이 난 면 위브버터를 발라서 먹습니다. 샌드위치용 만들어 냉에 구워 먹는 것을 좋아하지만 날씬은 굽지 않은 부드러운 샌드위치용 좋아해서 생크림이나 우유, 유지가 많이 들어간 리치 타입 식빵을 삽니다. 이렇게 식빵을 고르다 보면 다 먹지 못하는 경우가 많아서 바로 먹는 양을 제외하고 나머지는 한 번 먹을 분량으로 소분해 비닐백에 넣고 냉동 보관합니다. 필요할 때마다 오븐에 데워 먹으면 갓 사온 것처럼 먹을 수 있고 더워 먹지 못한 식빵은 밀대로 밀어 오븐에 구운 뒤 수프를 먹을 때 곁들이거나 스톤에 넣어서 먹습니다.

갓 구운 바게트는 씹을수록 고소해서 아무것도 바르지 않고 그 맛을 즐깁니다. 바게트를 조그맣게 잘라서 오랜동안 씹으면 왜 프랑스 사람들이 바게트를 좋아하는지 이해가 됩니다. 프랑스에서는 바게트를 밀가루, 이스트, 소금만을 사용해 만들도록 식품법으로 정해고 있어서 기본 재료 외의 재료를 넣으면 바게트라는 이름으로 판매할 수 없습니다. 그래서인지 바게트에는 설탕과 유지가 들어가지 않아 담백하고 바삭합니다. 바게트를 사면 반은 손으로 뜯어 적당 씹어 먹고, 반은 갈릭버터를 섞고두 바르고 그라나파다노를 살짝 올려 오븐에 바삭하게 구워 먹습니다. 식빵이 자투리나 바게트 끝부분에 갈릭버터를 바르고 그 위에 치즈를 듬뿍 뿌려 바삭하게 구우면 훌륭한 맥주 안주로도 좋습니다.

크림치즈가 먹고 싶을 때는 가끔 식감의 호밀빵을 삽니다. 직접 전통 방법 호밀빵은 호밀을 주원료로 하지만 호밀 100% 빵은 찾아보기 힘들지요. 호밀의 향긋이 높고 묵직하고 씨가 많이 섞인 것을 구입하는 것이 좋은데 잘랐을 때 가루가 많이 떨어지면 덜 고운 것입니다. 주물 팬에 기름이나 버터를 두르지 않고 호밀빵을 대우둔이 구운 다음 부드러운 크림치즈를 바르면 다른 재료가 필요하지 않을 정도로 구수하고 맛있습니다.



리코타무화과토스트

선선한 바람이 불어오면 무화과의 계절이 시작됩니다. 무화과를 올린 토스트를 카페에서 자주 볼 수 있는 시기이기도 합니다. 리코타를 얹은 무화과토스트는 리코타의 맛에 따라 달라집니다. 단맛과 짠맛의 조화를 잘 살려서 리코타를 만들면 누구나 쉽게 리코타무화과토스트를 만들 수 있습니다.

재료_ 잘라놓 2조각, 무화과 2개, 리코타 50g(p.104 참고), 꿀 1큰술, 버터 적당량, 호두 다진 것 약간, 크랜베리 말린 것 약간, 라임 위선 것 약간, 슈가파우더 약간

만드는 법_ 1 잘라놓는 버터를 살짝 녹이고 팬에서 팬닌으로 굽는다.
2 무화과는 4등분한다.
3 구운 빵 위에 리코타를 골고루 바르고 무화과를 올린다.
4 무화과 위에 꿀과 슈가파우더를 골고루 뿌린 뒤 호두, 크랜베리, 라임을 올린다.

TIP
구운 빵 위에 바로 리코타를 올릴 경우엔 빵이 눅눅해질 수 있으므로 바삭하게 구운 빵을 차로 가공이 된 것 시판 된 리코타를 바릅니다.

단호박아몬드수프

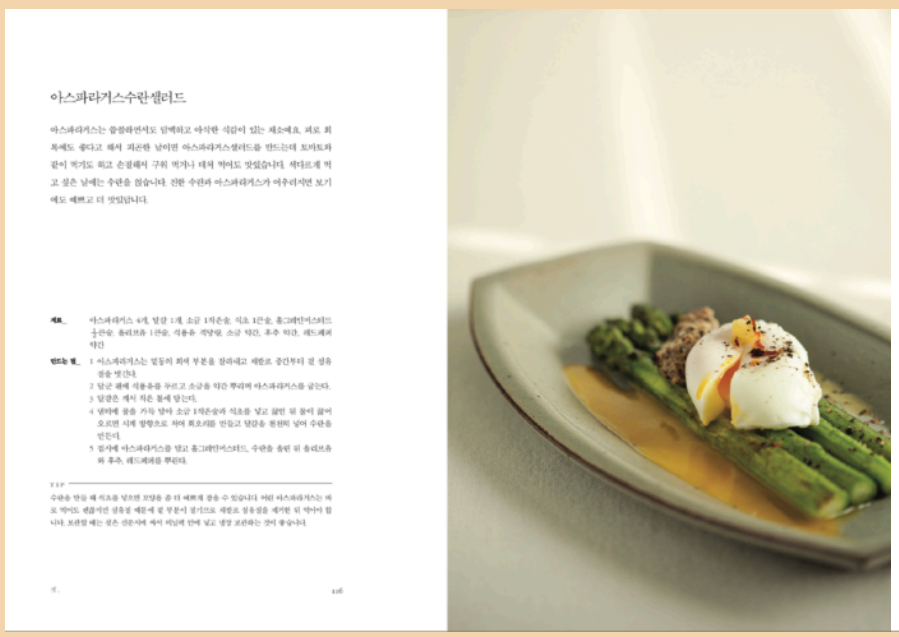
마니 단호박과 아몬드를 넣은 이 메뉴는 마니 단호박 고유의 달콤한 맛과 아몬드의 고소한 맛이 살아 있습니다. 달콤한 호밀빵을 곁들여서 먹으면 풍미가 더욱 진해지니 좋아하는 빵을 골라서 빵과 수프의 어울림을 함께 즐겨보세요.

재료_ 마니 단호박 1통, 아몬드 150g, 물 1컵, 우유 2½컵, 꿀 1큰술, 소금 약간, 후추 약간, 크루통 6개, 파르메산 간 것 약간

만드는 법_ 1 마니 단호박은 2등분해서 씨를 제거하고 세로로 5cm 간격으로 자른 뒤 껍질을 제거하고 다시 5cm 크기로 자른다.
2 냄비에 마니 단호박과 아몬드, 물을 넣은 뒤 주걱으로 뚜껑만 닫힌다.
3 마니 단호박이 반쯤이 물에 잠겨지면 불을 끄고 우유를 넣은 뒤 핸드블렌더로 갈게 간다.
4 우유를 한 번 더 끓인 뒤 꿀과 소금을 넣는다.
5 크루통과 파르메산을 올린 뒤 후추를 뿌린다.

TIP
마니 단호박은 단호박이 좋을 수 와나로 일반 단호박보다 당도가 높아 수프로 만들기 좋습니다. 마니 단호박은 주먹가 하얀고르고 씨앗 밑에 있는 것이 없도가 높을수록, 작아서 클수록 맛가가 보다면 수분이 적어 덜은 것이므로 조금 더 보관했다가 먹습니다. 마니 단호박을 전자레인지에 넣고 4-5분 정도 익히면 부드러워져서 껍질을 쉽게 제거할 수 있습니다.

혼밥을 하는 점심에는 한그릇 밥요리, 건강하고 맛있는 샐러드를 준비합니다.



아스파라거스수란샐러드

아스파라거스는 씹을수록 달콤하면서도 담백하고 아삭한 식감이 있는 채소예요. 피로 회복에도 좋다고 해서 제철만 날이면 아스파라거스샐러드를 만드는데 토마토와 같이 먹기도 하고 손질해서 구워 먹거나 데쳐 먹어도 맛있습니다. 샤워르게 먹고 싶은 날에는 수란을 얹습니다. 진한 수란과 아스파라거스가 어우러지면 보기에도 예쁘고 더 맛있답니다.

재료_ 아스파라거스 4개, 달걀 1개, 소금 1작은술, 식초 1큰술, 홍그레인머스터드 ½큰술, 올리브유 1큰술, 식용유 적당량, 소금 약간, 후추 약간, 레드페퍼 약간

만드는 법_ 1 아스파라거스는 딱딱이 회어 부분을 잘라내고 채썰로 중간부터 껍 상층 껍을 벗긴다.
2 달군 팬에 식용유를 두르고 소금을 약간 뿌리며 아스파라거스를 굽는다.
3 달걀은 계식 차은 물에 담근다.
4 냄비에 물을 가득 넣어 소금 1작은술과 식초를 넣고 끓인 뒤 물이 끓어 오르면 식혀 팔팔으로 저어 회오리를 만들고 달걀을 천천히 넣어 수란을 만든다.
5 접시에 아스파라거스를 담고 홍그레인머스터드, 수란을 올린 뒤 올리브유와 후추, 레드페퍼를 뿌린다.

TIP
수란을 만들 때 식초를 넣으면 모양을 좀 더 예쁘게 잡을 수 있습니다. 저은 아스파라거스는 바로 먹어도 씹을수록 상층을 제할 때 꽃 부분이 분기으로 제철로 상층을 제거한 뒤 먹어야 합니다. 보관할 때는 찬은 건은지에 싸서 비닐에 넣어 냉장 보관하는 것이 좋습니다.

세 가지 주먹밥

배가 고플 때 재주 만드는 음식입니다. 만들기도 간단하고 맛있고 든든해서 더욱 좋아요. 구운주먹밥은 밥에 간을 하고 모양을 만든 뒤 소스를 발라 팬에서 구워면 완성입니다. 김주먹밥은 이보다 쉽고 맛있어요. 조금 더 감칠맛을 느끼고 싶다면 주먹밥에 명란을 조금 넣어보세요. 따끈한 밥에 명란젓을 넣어 쉬은 명란주먹밥은 주먹밥 하나만 있어도 다른 반찬이 생각나지 않습니다.

| 구운주먹밥
재료_ 밥 1공기, 간장 1큰술, 물기름 1큰술, 설탕 ½작은술, 소금 약간

만드는 법_ 1 볼에 밥과 소금을 넣고 섞는다.
2 간장, 물기름, 설탕을 섞어 소스를 만든다.
3 팬 위에 밥을 얹고 주먹밥 모양을 만든다.
4 모양이 잡히게 5분 정도 두었다가 2의 소스를 바른다.
5 달군 팬에서 주먹밥의 양이 노릇노릇해질 때까지 굽불도 굽는다.

| 김주먹밥
재료와 만드는 법 p.108 참고.

| 명란주먹밥
재료_ 밥 1공기, 명란젓 1큰술, 설탕 ½작은술, 물기름 약간

만드는 법_ 1 볼에 밥, 명란젓 1큰술, 설탕, 물기름을 넣고 섞는다.
2 팬 위에 1을 올리고 주먹밥 모양을 만든다.
3 명란주먹밥 위에 나머지 명란젓을 올린다.

TIP
구운주먹밥을 만들 때는 팬에 식용유를 두르지 않고 누룽지를 만들 듯 굽습니다. 중불이나 약불에서 뒤집어 가며 구워야 겉은 바삭하고 안은 부드러운 주먹밥이 됩니다. 명란주먹밥은 비린 밥에 명란젓을 섞어서 밥의 온도로 명란을 살짝 익히는 것이 포인트입니다. 마요네즈와 마찬가지로 마요네즈를 섞어도 좋습니다.

남편과 함께 하는 저녁에는 냄비요리, 푸짐한 안주에 술 한잔을 곁들이기도 합니다. 밥과 반찬을 더한 한식 상차림입니다.

채소어묵탕

"오늘은 어묵탕 만들 거야"라고 말하면 남편은 신나서 장우를 데려갔다고 합니다. 그 사이 저는 어묵을 칼라 돔돔 썰어서 채소와 어묵을 넣은 꼬치를 만들고 남편은 어슬렁는 술병과 잔을 챗겼다고 짱장을 뒤적거리지요. 그런 남편을 보고 있으면 '어, 이제 어묵탕 만들어 먹어' 싶기도 해요. 그래도 맛있게 먹을 남편의 얼굴을 생각하며 맛있게 끓여야겠지요?

재료_ 모듬어묵 400g, 대파 1대, 곤약 50g, 청경채 2개, 무 5개, 다시마다포라국물 4컵(p.157 참고), 간장 1큰술, 맛술 2큰술, 홍고추 1개, 소금 약간, 후추 약간

만드는 법_
1 어묵어묵은 반으로 자르고 대파는 5cm 두께로 자른다. 곤약은 5cm 길이로 자른 뒤 3cm 두께로 자른다.
2 어묵어묵을 돌돌 말아 꼬치에 끼우고 서로 다른 모양의 어묵과 대파, 곤약을 번갈아 끼운다.
3 청경채는 씻어서 반으로 자르고 무는 3cm 두께로 자른 뒤 반으로 자른다.
4 냄비에 다시마다포라국물과 무를 넣고 끓인다.
5 꼬치에 끼운 어묵과 간장을 넣는다.
6 어묵이 익으면 청경채, 소금, 후추를 넣고 청경채의 숨이 죽으면 불을 끈다.
7 홍고추를 어슷하게 자른 뒤 죽순과 함께 올린다.

TIP
어묵만으로도 국물이 맛있지 때문에 시간이 없다면 다시마다포라국물을 내는 과정을 생략해도 좋습니다.

꼬막무침

겨울이 시작되면 시장에 꼬막이 나오기 시작합니다. 꼬막은 맛도 좋고 영양도 푸부해 겨울철 별미지요. 시장에 꼬막이 나오면 남편은 퇴근길에 꼬막을 사 옵니다. 살 삶은 꼬막은 소면과 같이 먹어도 좋고 반찬으로 먹어도 무척 맛있습니다. 새살 꼬막 한 봉지에도 행복해지는 겨울이 더욱 좋아지네요.

재료_ 꼬막 500g, 소면 50g, 쪽파 2대, 간장 3큰술, 고춧가루 2큰술, 통깨2큰술 1큰술, 마늘 다진 것 1큰술, 소주 50mL, 참기름 약간, 소금 약간, 깨 적당량

만드는 법_
1 꼬막은 소금을 넣은 물에 해감한 뒤 껍질을 깨끗이 씻는다.
2 소면은 삶은 뒤 찬물에 헹궈서 빨갛고 윤기흐름 반찬을 넣어 버무린다.
3 쪽파는 0.5cm 간격으로 잘게 자른다.
4 큰 볼에 간장, 고춧가루, 통깨2큰술, 마늘을 넣고 섞는다.
5 냄비에 물을 끓인 뒤 꼬막과 소주를 넣고 꼬막을 한 방향으로 휘젓다가 익힌다.
6 꼬막의 입이 벌어지면 체에 거르고 껍질 반을 떼어낸다.
7 양념 볼에 꼬막을 넣고 버무린 뒤 참기름과 깨를 넣는다.
8 접시에 꼬막과 소면을 담고 쪽파를 살짝 뿌린다.

TIP
꼬막을 삶을 때 소주를 넣으면 조개살이 촉촉해지고 비린내가 없어집니다. 꼬막 입이 전부 벌어질 때까지 익히면 꼬막이 질겨질 수 있으니 5분 이내로 익힙니다. 꼬막을 삶은 물은 버리지 말고 식혀두세요. 꼬막장에 묻은 이물질을 꼬막 삶은 물로 헹궈내면 꼬막의 향을 잃지 않고 깨끗하게 먹을 수 있어요.

주말의 식사는 자유롭습니다. 파스타, 솥밥정식으로 느긋하게 여유를 즐기며 먹을 수 있는 메뉴를 제안합니다.

파스타 알기

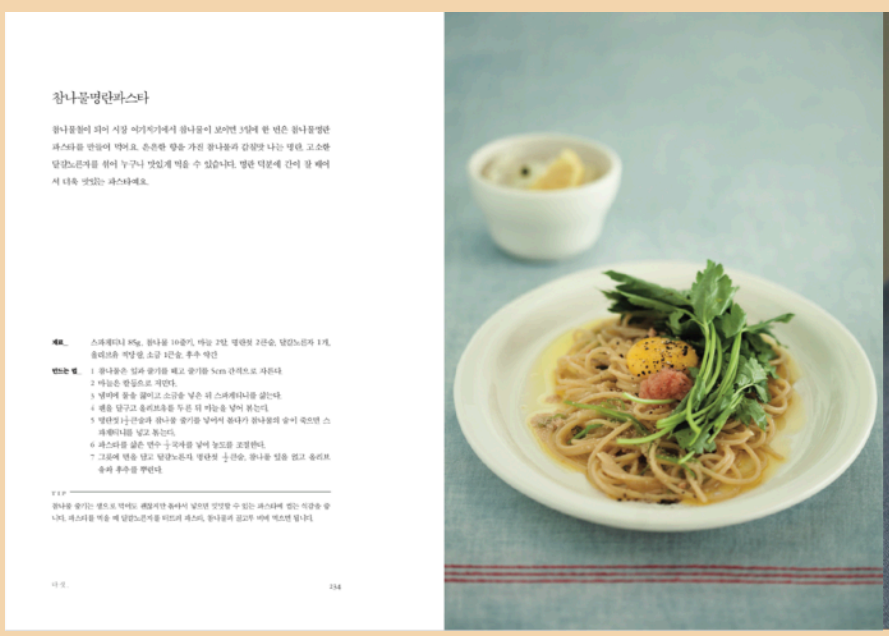
다양한 종류의 파스타를 자주 구입해요. 시장이나 마트는 종류가 다양하기 쉽아서 백화점에 가거나 수입 상점을 찾기도 합니다. 자주 갈 수 없으니 한 번에 여러 종류를 구입합니다. 우리가 흔히 먹는 파스타는 듀럼밀로 만든 건조파스타입니다. 듀럼밀은 밀의 한 종류로 여이 노르스름하고 거칠어요. 듀럼밀을 거칠게 갈아 물로 반죽한 다음 파스타를 만들지요.

파스타는 모양에 따라 다양한 이름이 붙어요. 이름 뒤에 리가테가 붙으면 길면에 자전 주름이 있다는 것을 의미해요. 이름만 보아도 어떤 모양인지 알 수 있도록 설계해놓 이름을 붙였지요. 어떻더라 사랑받도 모든 파스타를 알지 못할 정도로 종류가 많다고 해요. 흔히 접하는 푸실리도 푸실리쿨기, 푸실리부카티 등 그 종류가 다양하지요.

가장 많이 사용하는 면은 스파게티예요. 파스타 요리의 80% 정도가 스파게티를 사용해서인지 흔히 토마토소스를 얹은 파스타를 스파게티라고 부르지요. 하지만 스파게티는 요리 이름이 아니라 면의 이름이에요. 스파게티보다 짧은 면은 스파게티니라고 부릅니다. 타원페스토나 토마토소스를 사용할 때는 푸실리나 펜네를 사용합니다. 푸실리는 돌돌 말린 나사 모양의 면이고 펜네는 사선으로 자른 튜브 모양의 파스타로 소스가 잘 스며들어 페스토를 이용하는 요리에 무척 잘 어울리요.

남편은 파스타를 삶아서 치즈에 섞어 먹거나 샐러드에 넣어 먹는 것을 좋아하는데 그때는 나비 모양의 파르팔레를 사용해요. 부드럽게 삶아서 치즈와 샐러드에 곁들이면 간편하면서도 든든하지요. 조개를 넣은 스튜에는 리가토니를 사용해요. 리가토니는 둥근 원통 모양의 쇼트파스타로 잘 붙지 않아서 스튜와 같이 곁이 먹기 좋아요.

우리가 구매하는 건조파스타는 보관하기 쉽도록 만든 것입니다. 파스타 봉지 뒷면에는 삶는 시간을 표기해서 쉽게 만들 수 있어요. 우리나라에서 만든 파스타에도 삶는 시간이 적혀 있으니 면을 삶을 때 참고하면 됩니다.



참나물명란파스타

참나물철이 되어 시장 여기저기에서 참나물이 보이면 3일에 한 번은 참나물명란파스타를 만들어 먹어요. 은은한 향을 가진 참나물과 감칠맛 나는 명태, 고소한 달걀노른자를 섞어 누구나 맛있게 먹을 수 있습니다. 명란 덕분에 간이 잘 배어서 더욱 맛있는 파스타예요.

재료_ 스파게티니 85g, 참나물 10줄기, 마늘 2개, 명란젓 2큰술, 달걀노른자 1개, 올리브유 적당량, 소금 1큰술, 후추 약간

만드는 법_
1 참나물은 잎과 줄기를 떼고 줄기를 5cm 간격으로 자른다.
2 마늘은 반들으로 저민다.
3 냄비에 물을 끓이고 소금을 넣은 뒤 스파게티니를 삶는다.
4 면을 담구고 올리브유를 두 큰 뒤 마늘을 넣어 볶는다.
5 명란젓 1큰술과 참나물 줄기를 넣어서 볶다가 참나물의 숨이 죽으면 스파게티니를 넣고 볶는다.
6 파스타를 삶은 면수 5국자를 넣어 농도를 조절한다.
7 그릇에 면을 담고 달걀노른자, 명란젓 1큰술, 참나물 잎을 얹고 올리브유와 후추를 뿌린다.

TIP
참나물 줄기는 생으로 먹어도 괜찮지만 볶아서 넣으면 맛있을 수 있는 파스타에 없는 식감을 줄 나며, 파스타를 먹을 때 달걀노른자를 터트려 파스타, 참나물과 곁고루 버려 먹으면 됩니다.

햇반흑미솥밥정식

햇반은 그때에 수확한 밥을 말합니다. 신선한 햇인 만큼 밥을 지으면 윤기가 나고 고소해 인기가 많습니다. 햇쌀로 밥을 지을 때는 두 번 씻어야 맛이야 할 것 같아요. 매끌하고 자극적인 맛보다는 담백하고 짭짤한 국이나 반찬이 떠오르기 는요. 햇쌀에 오독오독 씹히는 흑미를 더하고 생선을 굽고 강된장을 만들어서 밥을 차지 먹는 것! 그 맛이 우리가 는 그리워하는 집밥이 아닐까 싶어요.

차례

하나. 거제에서 보내는 맛있는 이야기
거제의 식재료에 대하여 —18
살림에 대하여 —21
유리컵 | 채반과 체 | 주물 냄비와 팬 | 다양한 팬 | 자주 사용하는 그릇 | 나무 도마
스틸 망, 국자, 그레이터, 체망 | 슬라이서와 매셔 | 커피 도구 | 양파 망과 과일 망

둘. 아침의 빵과 수프
빵 고르기 —44
홈메이드 스프레드 —46
추억의 맛, 사과시나몬잼
건강하고 맛있는, 두부검은깨스프레드
아침 커피 —50
진한 커피의 맛, 모카포트
터키식 커피, 이브릭
수프 끓이기 —55
수프의 기본, 닭고기국물
건강한 한 그릇, 감자수프

빵—
세 가지 버터와 빵 —62
콩포트, 잼과 구운 빵 —64
리코타무화과토스트 —66
달걀당근간장샌드위치 —68
아보카도달걀샌드위치 —70
버섯샌드위치 —72

수프—
토마토당근셀러리수프 —76
감자양송이수프 —78
단호박아몬드수프 —80
모둠채소수프 —82
조개스튜 —84
토마토조개스튜 —86

셋. 점심의 샐러드와 밥 한 그릇
샐러드를 위한 채소 준비 —98
샐러드의 친구, 드레싱 —100
은은한 감칠맛, 유자드레싱
한식과 최고 궁합, 오리엔탈드레싱
맛있는 샐러드 토핑, 리코타
밥짓기 —106
맛있고 예쁜, 주먹밥 빚기
오므라이스에 올리는, 매끈한 달걀부침
혼밥을 위한 밑반찬 —111
혼자라도 카페처럼 —112

샐러드—
아스파라거스수란샐러드 —116
오렌지리코타샐러드 —118
콥샐러드 —120
감자버섯샐러드 —122
돼지고기사과샐러드 —124
라이스칩감샐러드 —126
율무샐러드 —128

한 그릇 밥—
세 가지 주먹밥 —132
나물주먹밥과 된장소스 —134
달걀오이주먹밥 —136
토마토소스오므라이스 —138
공심채볶음덮밥 —140
달걀카레덮밥 —142
가지소고기볶음덮밥 —144

넷. 저녁의 냄비 요리와 술안주
냄비 요리를 위한 국물 내기 —156
냄비 요리를 위한, 다시마디포리국물
냄비 요리에 어울리는 반찬 —159
추운 겨울 생각나는, 배추겉절이
고기 요리에 어울리는, 부추절임
냄비 요리와 술안주에 좋은 밥짓기 —163
실패하지 않는 튀김 —164
바삭함을 더한, 버섯튀김
홈메이드 담금주 —167
향으로 마시는 술, 모과주

냄비 요리—
해물수제비 —172
채소어묵탕 —174
갈비찜 —176
두부대구완자탕 —178
닭볶음탕 —180
대구탕 —182

술안주—
두부제육김치 —186
새우채소튀김 —188
꼬막무침 —190
굴전 —192
가리비조개찜 —194
닭안심튀김 —196

다섯. 주말의 파스타와 솥밥정식
파스타 알기 —208
실패하지 않는, 파스타 삶는 법
홈메이드 소스 —212
가장 기본, 토마토소스
솥밥의 궁합 —215
누구나 성공, 솥밥 짓는 요령
양념의 기본 —219
곁들이는 반찬 —221
활용하기 좋은, 토마토피클
든든한 밑반찬, 마늘과 마늘종장아찌

파스타—
소고기간장소스파스타 —228
성게오일파스타 —230
새우조개파스타 —232
참나물명란파스타 —234
치즈후추파스타 —236
토마토파스타 —238
채소크림파스타 —240

솥밥정식—
토마토솥밥정식 —244
토마토솥밥 | 돼지고기버섯볶음 | 꽈리고추찜 | 된장국
고사리솥밥정식 —248
고사리솥밥 | 간장소스 | 세발나물무침 | 달걀장 | 소고기뭇국
버섯솥밥정식 —252
버섯솥밥 | 무말랭이무침 | 김장아찌 | 조갯국
대나무통밥정식 —256
대나무통밥 | 오징어무침 | 감자조림 | 달걀국
햅쌀흑미솥밥정식 —260
햅쌀흑미솥밥 | 우럭생강구이 | 참나물무침 | 강된장
조개솥밥정식 —264
조개솥밥 | 김과 부추맛간장 | 어묵당근볶음
돼지고기장조림 | 숙주국