

OCTOBER 2022

OCTOBER NEWSLETTER



가을 시즌을 위한 푸짐한 아시안 2가지 국물 요리.

벌써 여름이 끝나가고 있습니다.

이제 가을 시즌을 준비 해야 할 때가 되었죠.

여름 내내 기다렸던 고소하고 달콤한 냄새로 가득 찬 상쾌한 가을 바람이 불기 시작하였습니다.

국물은 추운 계절을 보내는 좋은 방법이고, 가을철에 먹기 좋은 이국적이고, 건강한 국물 레시피를 소개 시켜드리려고 합니다.



마카이 카 쇼르바(Makai ka shorba)

마카이 카 쇼바는 인도의 인기있는 국물 요리 중 하나입니다. 인도 단어 마카이는 옥수수를 뜻하고, 쇼르바는 푸짐한 스투를 의미합니다. 이 요리는 부테카쇼르바 라고도 알려져 있는데, 이 음식은 요리에 사용되는 옥수수를 볶아서 넣기 때문에 “볶은 향신료 옥수수 스프” 라고 번역 할 수 있습니다. 마카이 카 쇼르바는 수년에 걸쳐 크게 발전하였고, 채식주의자들을 위한 대체음식으로 등장 하였습니다. 오늘날의 마카이 카 쇼르바 요리는 옥수수와 향신료의 맛있고 균형 잡힌 음식입니다.

재료

- 달콤한 옥수수캔 3개
- 기름 3큰술
- jeera 쌀 2작은술
- 1 올리브잎
- 다진 양파 ½컵
- 다진 생강 2큰술
- 다진 마늘 2큰술
- 청양고추 1개, 썰기
- 밀가루 2큰술
- 소금 1작은술
- 후추 가루 ½작은술
- Chaat masala 1작은술
- 고수 ½ 컵

지침

- 옥수수 캔을 걸러 국물은 따로 보관합니다. 기름이 달궈질때까지 기다린후 월계수 잎과 쌀을 넣습니다. 잘게 썬 양파, 고추, 생강, 마늘을 넣고 볶은 후, 불을 줄이고 양파가 투명해 질 때까지 볶습니다. 밀가루를 넣고 밝은 황금색이 될 때까지 볶아 줍니다.
- 옥수수 콘 국물을 넣고 3~5분간 볶은 후, 물을 붓고 잠깐 끓인 후, 불을 줄여 5분~7분 정도 뭉근하게 끓입니다. 간을 본 후에 고수와 차트 마살라를 넣습니다.

분맘 (Bún mắm)

베트남 소쟁 지방의 전통 음식인 분맘은 베트남 쌀 종류인

번쌀로 만든 버미첼리 국수(vermicelli noodles)와 몐(mắm) 육수를 베이스로 만듭니다.

이는 발효된 생선 맛이 나고 진하고 짠게 특징이며, 허브 종류인 Bitter knotgrass (rau dang), 숙주나물, 쪽파 그리고 신선한 바나나 꽃이 가장 중요한 재료입니다.

이 푸짐한 국물 요리는 올 가을 기온이 떨어질 때, 몸을 따뜻하고 건강하게 유지 시켜 줄 수 있을 것입니다.

재료

- 생선 젓갈 1병(Mắm cá sặc)
- 다진 마늘 2큰술
- 다진 레몬그라스 2테이블스푼(부드러운 흰색 줄기 부분만)
- 으깬 레몬그라스 줄기 2개
- 다진 샬롯 2큰술
- 얇게 썬 삼겹살 1/2lb(선택 사항)
- 가지 3~4개 (한입 크기로 자른 후 소금물에 15분간 담가둡니다)
- 1lb 한입 크기로 자른 흰살 생선포
- 새우 1파운드(껍질을 벗기고 데친 것)
- 새우 1파운드(한입 크기로 자른 것)
- 소금 2작은술
- 치킨 부용 가루 1테이블스푼
- 야채 플래터(콩나물, 쪽파, 들깨, 얇게 썬 붉은 고추, 라임)
- 당면 1팩(패키지 지침에 따라 요리)



지침

작은 냄비에 약 4컵의 물(1리터)을 끓입니다. 5분 동안 또는 통을 모두 넣은 후 생선 젓갈이 완전히 없어질 때까지 끓여줍니다. 끓이는 동안 나오는 거품은 떠내고, 가는 망으로 된 체를 사용하여 국물을 걸러냅니다.

식히는 동안 걸러진 생선 뼈는 버려주세요.

식물성 기름은 큰 냄비에 가열해야 합니다.

다진마늘, 샬롯, 레몬그라스를 약간 뿌려줍니다. 향을 내기 위해 재료를 볶고, 3리터의 물을 붓습니다. 그리고 생선 젓갈 국물을 부어 끓여줍니다. 삼겹살, 가지, 으깬 레몬그라스 줄기를 넣은 후 30분 동안 약한 불을 유지합니다.

생선은 스테인리스로 된 채에 담아 육수에 넣어 데쳐주고, 새우와 오징어도 같은 방식으로 데쳐줍니다.

소금과 닭고기, 돼지 고기 또는 버섯 가루를 국물에 넣어줍니다.

그릇에 불린 당면을 넣고 뜨거운 육수를 부은 후 생선을 얹어준뒤, 신선한 베트남 허브, 라임 및 붉은 고추를 잔뜩 곁들입니다.

연례 아시아 문화 축제



Rangolis는 전통적으로 디왈리 기간 동안 부의 여신인 Lakshmi 여신을 가정으로 환영하기 위해 만들어졌습니다. 행운의 상징이기도 합니다. 일반적으로 rangoli 디자인은 대칭이지만 기하학적이거나 수도 있습니다. Rangoli는 종종 땅이나 주거의 문턱에 그려지는 인도 장식 예술의 일종입니다. 그 목적은 방문자를 환영하고 집과 가족에게 행운을 제공하며 재산의 가치를 높이는 것입니다. Rangoli 패턴 생성 지침. 랑골리 가루를 만들기 시작하면 바닥 선을 따라 선, 점, 원 등의 작은 형태로 붓는다. 원하는 랑골리 디자인의 중앙에 더 큰 상자 뚜껑을 놓고 그 주위에 분말을 뿌립니다. 잎, 색, 목탄, 탄 흙, 톱밥 및 이와 유사한 품목으로 만든 건조 분말인 파이즈 쌀 용액은 Rangoli를 제조하는 데 필요한 일반적인 주요 요소입니다.

10월 스포트라이트 이벤트

- 10월 22일 - "크레이지 퍼니 아시안" 라이브 코미디 쇼 - 샌프란시스코, 캘리포니아
자세한 사항은: [CLICK HERE](#)
- 10월 22일 - 아시아에서 세계로 - 텍사스주 휴스턴
자세한 사항은: [CLICK HERE](#)
- 10월 31일 - Crazy Ripped Asians - 아시아인이 "Ripped"를 얻는 방법 - Joliet, IL
자세한 사항은: [CLICK HERE](#)



저작권 © 2022
판권 소유.

우편 주소는 hello@sparklechange.io입니다.