



쌉쌀한 맛이 매력적인 봄나물 냉이



된장찌개, 전, 무침 등
활용도 만점!!

쌈쌀한 맛이
일품이죠~

대표적인
봄나물!

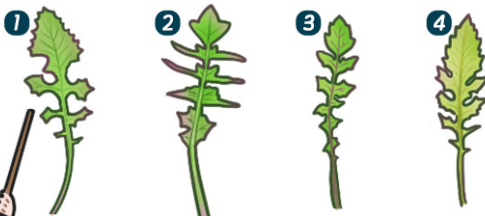
2월의 식재료
나는 누구일까요?

쌉쌀한 맛과 특유의 향으로 사랑받는 냉이



식재료 구입 전 먼저 확인하세요!

유사식물·냉이 구분법



- ① 지청개: 잎 뒤에 털이 나 있어 하얗게 보임
- ② ③ 냉이: 뿌리에서 독특한 향을 풍김
- ④ 속속이풀: 흰 꽃이 피는 참냉이와 달리 노란 꽃이 피며, 습기있고 기름진 땅에 자라는 편





식재료 구입 전 먼저 확인하세요!

구입요령

- 잎이 선명하고 진한 녹색으로 시들지 않은 것
- 뿌리가 너무 단단하지 않고 잔털이 적은 것

보관방법

- 흙 묻은 상태로 키친다월로 싸 비닐팩에 담고 냉장보관
- 손질 후에는 데쳐서 냉동보관

손질방법

- 흐르는 물로 흙을 제거한 뒤 잔뿌리를 칼로 살살 끊어냄
 - 뿌리와 잎 사이의 거뭇한 부분을 신경써서 손질
 - 시든 잎을 떼어내고 30분 정도 물에 담근 후 흐르는 물에 헹궈 마무리





향긋한 봄내음 물씬 풍기는 오징어 냉이전

재료

- 냉이 한 줌
- 다진 오징어 1/2컵
- 쪽파 2큰술
- 홍고추 1개
- 부침가루 1.5컵
- 물 2/3컵

만드는 법

1. 냉이, 오징어, 쪽파는 손질 후 잘게 썰어준다
2. 홍고추를 적당한 크기로 썰어준다
3. 재료에 부침가루를 넣고 먼저 버무린 뒤 물을 넣고 재료를 잘 섞어 반죽한다
4. 팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 떠서 중약불에서 앞뒤로 노릇하게 부쳐낸다