

“풍성한 햇과일 활용 영양과 정서 조화를”

尹 德 仁

관동대가정교육과교수 · 이학<식품영양학>박사

우리는 예로부터 가을의 대표적 명절인 추석을 「더하지도 말고 덜하지도 말고 다만 이 가윗날 같은 날이 길게 있어지이다.」라고 일컫으며 가을의 풍요로움을 기원하였다.

추석 때면 날은 맑고 달도 밝고 햇곡식, 햇과일이 무르익어 가는 때이니, 햇곡식과 햇과일을 먼저 조상님께 천신하는 마음에서 차례를 지냈다. 수박·참외·포도·복숭아 등 여름과일의 퇴장과 함께, 빨갛게 익어가는 감·대추·밤·배·사과·머루·다루 등이 등장한다. 대추와 밤을 꿀에 졸인 대추초·밤초, 대추·밤을 삶아 꿀과 계피가루를 넣고 다시 빻은 조란·율란, 계피·생강 끓인물에 설탕과 배를 넣어 익힌 배숙 등이 생과(生果)와 함께 가을철의 대표적 간식거리였다.

이와같은 가을철의 풍요로움이 일사량부족과 냉해 등 기후의 영향으로 수확량 감소가 예상되어 걱정이 앞선 때이므로 요즈음 한 낮의 따가운 햇살이 반갑게만 느껴진다. 이러한 환경하에서는 어린이들에게 먹을 것을 공급해주는 여러 분야의 사람들에게 대해 진심으로 고마움을 느끼고 식량을 귀하게 여

기는 정신을 길러줄 수 있는 식생활의 지도가 더욱 필요한 때라 여겨진다. 어린이의 식사를 마련함에 있어 먹을 것을 귀하게 여기는 습관은 여러면의 긍정적인 결과를 가져오므로 가장 먼저 지도해야 할 부분이다. 다음으로 영양의 중요성이나, 영양과 신체발달의 영향, 정신발달의 영향 등을 강조한다. 몇번이고 인내를 가지고 반복하면 어린이는 지도하는 사람의 의도대로 바람직한 습관을 형성한다.

가을은 천고마비(天高馬肥)의 계절이라고 한다. ‘하늘이 높고 말은 살찐다’는 뜻으로, ‘가을이 썩 좋은 계절’임을 이르는 말이지만, 가을에 몸을 보(補)하라는 뜻으로 종종 해석되기도 한다. 다시 말하자면 덥지도 춥지도 않은 때에 몸을 살찌우자는 의미다. 그래서 가을하면 보약을 먹는 때로 여기기도 한다. 여러가지 보약이 많이 있으나 예전부터 ‘밥이 보약이다’라는 말이 있어 매일 먹는 밥의 중요성을 강조하기도 한다.

일반적으로 어른들은 건강을 유지하기 위해 매일 3끼의 식사를 제시간에 적당한 양을

규칙적으로 먹고, 적당한 수면과 운동을 규칙적으로 실천 하면 제일 좋다고 한다. 그러나 어린이들은 성인에 비해 단위 체중당 영양 필요량은 매우 높은 반면에 소화흡수 기능이 완전치 않아 하루 3끼의 식사로는 성장발달에 필요한 양을 충족시키기가 어렵다. 이러한 이유로 식사와 식사사이에 보조적인 식사인 간식이 필요하게 된다.

간식은 열량이나 단백질, 칼슘, 비타민 등 각종 영양소를 충분히 공급해주는 영양공급의 목적외에, 피로를 풀어주고, 기분전환과 정서적인 안정을 주는면에서도 그 의의가 크다. '간식은 어머니의 정성으로...'라는 표현이 자주등장하는 것은 정서적인 안정감을 충족시켜 주는 데 가장 바람직한 방법이기 때문이다.

간식으로 적당한 식품은 우선 계절적인 식품을 활용하고 그외에 영양의 균형면을 고려하여 단백질급원, 열량급원, 비타민· 무기질 급원 식품들로 조화를 이루도록 한다.

단백질 급원으로는 우유를 주재료로 한 음료수(우유·요구르트·코코아등)와 두

유, 유제품, 또 달걀을 주재료로한 음식, 두부, 소시지, 햄 등이 쉽게 이용할 수 있는 식품이다. 열량급원으로는 곡류를 재료로 한 과자, 샌드위치, 케익등과 감자·고구마·옥수수등을 이용한 간식, 각종 떡을 활용할 수 있다. 비타민· 무기질 급원으로는 계절의 과일, 채소류가 되겠는데 가을철에는 사과·감·배·밤·대추 등과, 일찍 나온 굴(통조림도 좋음), 고구마, 감자 등을 이용한다.

간식으로 가장 많이 이용되는 단백질 급원으로는 우유를 주재료로 한 음료수를 많이 이용하는 것이 좋은 점은 몇번이고 강조가 되었는데 가을철에 어린이를 위한 영양간식으로 우유를 이용하는 음식은 다음과 같다.

◎ 사과 크레이프 (Apple crape)

- 재료 : 사과1개, 밀가루1컵, 우유 1컵, 버터 1큰술, 소금 약간, 설탕 1/3컵, 계피가루 약간.

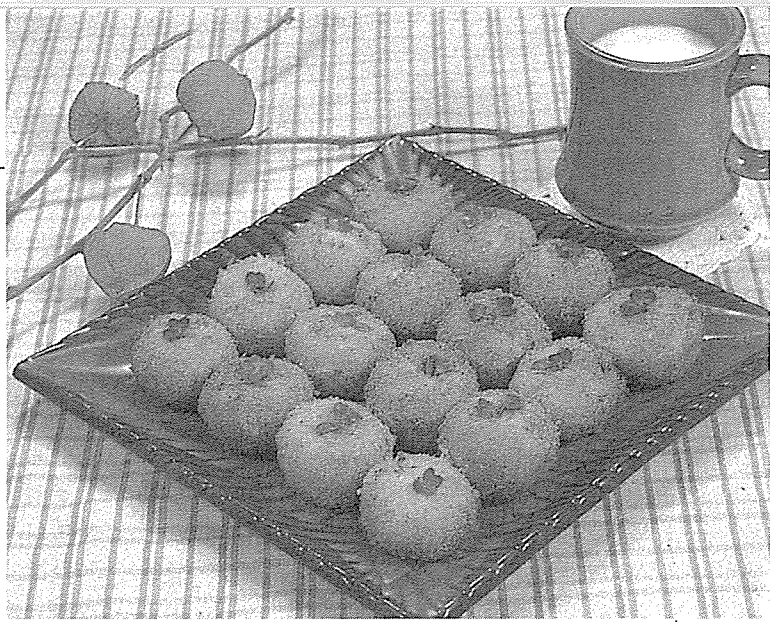
- 만드는 법 : ①사과는 네쪽으로 나누어 씨를 제거하고 긴 사과모양대로 2~3cm 두께로 썰어 냄비에 담고 설탕을 넣고 쪄 정

66

간식은 영양공급 목적외에 피로회복, 기분전환과 정서안정의 의의도 있어

어머니 정성이 듬뿍 담긴 간식은 어린이들의 정서적 안정감을 충족시켜 주는데 가장 바람직한 방법이다.

77



도로 졸인다. ②큰 그릇에 계란과 우유를 넣고 거품기로 잘 저은 후 버터, 밀가루, 소금을 넣고 풀어서 체에 걸러 둥근 팬에서 얇게 부친다. ※버터는 잘게 부수거나, 중탕으로 녹여서 넣는다. 버터 대신에 식물성 기름을 사용해도 좋다. ③크레이프를 중심에 설탕에 졸인 사과를 담고 4절로 접어서 접시에 담아낸다. 또는 크레이프를 먼저 4절로 접치고 그 위에 졸인 사과를 얹어 내기도 한다.

◎ 사과 케이크(Apple cake)

- 재료 : 밀가루 ½컵, 소금 약간, 달걀 2개, 설탕 6큰술, 우유 1큰술, 식용유 적당량 사과 2개, 레몬껍질¼개분, 설탕 5큰술, 소금물 적당량.

- 만드는법 : ①사과는 껍질을 벗기고 12쪽 으로 자른 다음 속을 도려내고 약간 진한 소금물에 1시간쯤 담가 놓는다. 레몬껍질은 채 썬다. ②①의 사과와 레몬껍질, 설탕을 냄비에 담고 중불에서 뚜껑을 연 채로 조리 사과가 투명하게 익도록 한다. ③밀가루는

소금을 넣고 체에 쳐 놓는다. ④그릇에 달걀을 풀어 넣고 설탕도 넣어 그릇째 뜨거운 물에 담가 중탕하면서 거품기로 빨리 저어 부풀린다. ⑤④에③의 밀가루와 우유를 넣고 섞는다. ⑥밀면이 두꺼운 후라이팬을 달구고 기름을 얇게 두른 다음 ⑤의 반죽을 한번에 쏟아 부어 위를 고르게 펴서 뚜껑을 닫고 약한 불로 서서히 굽는다. ⑦반죽이 어느 정도 익어 표면에 구멍이 송송 나면 ②의 사과 조리 것을 꽃잎처럼 둥글게 돌려 얹어 손으로 가볍게 누른 다음 잠시 더 굽는다. ⑧윗면이 마르면 뒤집어 살짝 더 구워 낸다.

◎ 사과 스콘(Apple scone)

- 재료 : 사과 1개, 밀가루 2½컵, 베이킹파우더 1작은술, 소금½작은술, 버터 2큰술, 설탕 5큰술, 우유 ¾컵, 기름 약간, 흑설탕 ¼컵

- 만드는 법 : ①사과는 껍질을 벗기고 속을 도려낸 후 곱게 다진다. ②밀가루에 소금, 베이킹파우더, 설탕을 넣고 체에 3, 4번 친 다음 버터를 녹여서 넣고 포크나 손으로

끌고루 섞는다. ③②에 다진 사과를 넣고 섞은 다음 우유를 조금씩 섞으면서 끈기가 생기지 않도록 부드럽게 반죽한다. ④이 반죽을 두께 6~7mm, 지름 22cm정도 되게 둥글게 민다. ⑤파이팬이나 작은 알루미늄쟁반에 기름을 끌고루 바르고 반죽을 놓는다. ※반죽위에 밀가루가 많이 묻었을 때는 우유를 솔에 묻혀 바른다. ⑥흑설탕을 반죽위에 뿌리고 8등분으로 칼집을 넣은 후 204℃ 오븐에서 굽는다.

◎ 밤파이(Chestnut Pie)

- 재료 : 밀가루 1½컵, 버터 ⅓컵, 냉수 2~3큰술, 달걀 노른자 1개, 바닐라향 1½작은술, 밤 20개, 우유 1컵, 계피가루 ½큰술, 황설탕 ⅓컵, 녹말가루 1큰술, 소금 약간.

- 만드는 법 : ①밀가루에 바닐라향을 넣고 체에 친다. ②①에 버터를 잘게 썰어 넣고 포크로 눌러가며 섞은 후에 손으로 부벼놓고 냉수를 넣어 반죽한다.(반죽을 너무 오래 주무르면 끈기가 생겨서 좋지 않다.) ③파이반죽을 4~5밀리 두께로 밀어서 파이팬에

버터를 바르고 놓아 부친 후 가장자리를 도려내고 다시 밀어 1cm폭으로 길게 썰어 놓는다. ④밤은 껍질을 벗기고 삶아서 5개는 절반으로 자르고 나머지는 조리를 이용해 내려가루로 한다. ⑤④의 밤을 냄비에 담고 설탕, 계피가루, 소금, 우유를 넣어 은근한 불에 조리다가 녹말을 냉수에 풀어 넣어 되직하게 한다. ⑥③의 파이껍질에 ⑤의 밤조림을 끌고루 펼쳐 담는다.

※파이반죽을 길게 잘라서 끈모양으로 만든 후 밤조림 위에 모양있게 얹고 달걀 노른자를 붓으로 발라주기도 한다. ⑦오븐은 미리 예열을 시키고 200℃온도에 12~15분간 구워낸다.

◎ 귤 생크림 샌드위치(Mandarin orange cream Sandwich)

- 재료 : 귤 1개, 식빵 2장, 생크림 50cc, 오렌지 시럽(설탕 2큰술, 오렌지즙 5큰술) 레몬즙 1작은술, 설탕 1큰술

- 만드는 법 : ①남비에 오렌지즙을 붓고 설탕을 넣어 젓지 말고 보글보글 끓여 시럽을

“

간식으로 적당한 식품은 우선 계절적인 식품을 활용하고 그외에 영양의 균형면을 고려하여 단백질, 열량, 비타민· 무기질, 섬유소 식품으로 조화를 이루도록 한다.

”



만들어 식힌다. ②빵은 모서리를 잘라내고 준비한다. ③굴은 껍질을 벗겨 0.5cm두께로 둥글게 썬다. ※굴은 통조림용을 이용하기도 한다. ④볼을 냉장고에 넣어 차게 식혀서 휘핑크림과 설탕을 넣고 거품기로 쳐서 생크림을 만든다. ⑤빵에 생크림을 펴바르고 굴을 얹고 다시 빵 한쪽에 생크림을 발라 덮는다. 4등분으로 썬다.

◎ 귤 푸딩(Mandarin orange Pudding)

- 재료 : 식빵 1장, 달걀 1개, 우유 ½컵, 설탕 2작은술, 귤 1개, 버터 약간.

- 만드는 법 : ①식빵은 4등분해 2쪽을 준비한다. ②달걀을 잘 풀어 우유와 설탕을 넣고 다시 잘 섞는다. ③썬빵을 달걀물에 담가 놓는다. ④굴은 껍질을 벗겨 한 쪽씩 떼어 속껍질까지 벗겨 놓는다. ⑤컵에 버터를 바르고 달걀물에 담가 놓은 빵과 굴을 담는다. 남은 달걀물을 붓는다. ⑥남비에 물을 붓고 컵을 넣어 중탕을 하거나 찜통에 쪄낸다. 강한 불에서 3분 정도 찌다가 불을 약하게 줄여 10분 정도 쪄낸다. 푸딩은 따끈할 때 먹

어도 좋고, 차게 식혀 먹어도 맛있다.

◎ 토스트 샌드위치(Toast Sandwich)

- 재료(4인분) : 식빵 8장, 치즈 100g, 달걀 1개, 우유 3큰술, 베이컨 8장 곁들이채소 ; 토마토2개, 샐러리1줄기, 오이1개, 마요네즈 소스약간

- 만드는 법 : ①식빵은 1.5cm두께로 썰어 놓은 샌드위치용 식빵을 준비하여 빵 가장 자리를 잘라낸다. ②그릇에 달걀을 깨뜨려 잘 풀고 우유와 치즈를 곱게 다져 놓고 섞는다. ③빵의 한쪽 면에 ②를 골고루 펴 바른 후 베이컨을 빵크기에 맞추어 잘라 위에 얹는다. ④오븐이나 그릴에서 치즈가 녹아 고루 퍼지고 베이컨의 기름이 빠질 때까지 구워 낸다. ⑤토마토는 껍질을 벗기고 길이로 8등분 한다. 오이는 깨끗이 씻어 포크로 굵어 홈을 낸 후 어슷썰기 한다. 샐러리는 길이로 2등분 한 후 5cm정도로 썬다. ⑥접시에 토스트 샌드위치를 담고, 손질 한 채소를 곁들여 담은 후 마요네즈소스를 조금 얹고 뜨거울 때 먹는다.



◎ 슈크림(Chou a la creme)

- 재료 : 껍질 만들기 ; 밀가루 60g, 버터 40g, 물 ½컵, 달걀 2개, 난백 1개

커스타드 크림 ; 밀가루 40g, 설탕 100g, 난황 3개, 우유 1½컵, 버터 20g, 바닐라향 약간.

- 만드는 법 : 껍질만들기 ; ①남비에 버터를 녹여 끓으면 불을 조금 줄인 상태에서 밀가루를 넣고 재빨리 섞어 표면의 물기를 없애고, 끈기가 생기면 불을 끈다. ②조금 식은 후 달걀을 깨어 넣고 나무주걱으로 저어 반죽을 떨어뜨렸을 때 서서히 흐를 정도로 되면 난백을 조금씩 넣어가며 조절한다. ③오븐팬에 밀가루 칠을 한 후 데코레이션 튜브의 반죽을 드문드문 둥글게 짜서 놓는다. ④오븐에 넣어 구운 후 바로 꺼내지 말고 5분 정도 보온 한다.

커스타드크림 만들기 ; ①남비에 밀가루, 설탕, 난황을 넣고 섞은 후 우유를 조금씩 부으면서 멍울이 없이 푼다. ②①을 불에 올려 주걱으로 저으면서 익힌다. ③불을 끈 다음 버터를 넣고 젓다가 식으면 바닐라향을 넣는다.

◎ 우유채소빵(Milk Vegetables Bread)

- 재료 : 밀가루 5컵, 이스트 5작은술, 우유 2컵, 설탕 4큰술, 버터 5큰술, 소금 1작은술, 당근 1개, 피망 2개, 완두콩 ¼컵, 옥수수통조림 ½컵, 양파 ½개, 베이컨 70g, 소금, 후추, 버터, 달걀노른자 2개

- 만드는 법 : ①밀가루에 버터와 소금을 넣어 손바닥으로 비벼서 섞어 체에 내린다. ②우유를 35℃정도로 데워 이스트를 넣고 따뜻하게 해 발효를 시킨다. ③밀가루에 발효된 이스트를 넣고 남긴 우유를 넣어 아주 부드럽게 반죽을 한다. ④반죽을 30~40℃의 따뜻한 곳에 두어 2배 정도 부풀어 오르게 한다. ⑤채소는 두툼하게 채를 썬다. 팬에 버터를 녹여 베이컨을 볶다가 채소와 완두, 옥수수를 넣고 함께 볶는다. 소금과 후추로 간을 한다. ⑥반죽을 1cm두께로 밀어 3장을 만든다. ⑦밀어 놓은 반죽 사이에 ⑤를 넣고 사이 사이를 붙인다. ⑧⑦에 달걀노른자와 버터 녹인 것을 발라 미리 예열 시킨 180℃의 오븐에서 25분 정도 굽는다.