



부처님 오신 날 기 · 획 · 상 · 품

지난 3월호에 이어

천안 뉴실크로드의 정판수사장이 추가로 개발한 상품이다.

연근카스테라는 연근이 비염이나 코막힘

그리고 고혈압 등에 좋은 효과가 있기 때문에 소비자들에게 건강식품으로서도 인기를 얻을 수 있다.

또 도시락은 부처님 오신 날 뿐만 아니라

절에서 행사가 있을 때에도 적합한 상품으로 이용할 수 있다.

〈제법에 관심이 있는 독자는 지난 3월호를 참조〉

연근카스테라

■ 재료

계란	700g
설탕①	450g
중력분	500g
베이킹파우더	4g
중조	3g
물	130cc
벌꿀	30g
소금	8g
정종	50cc
설탕②	100g
연근즙	120g
식용유	80cc

■ 만드는 법

- 1 계란을 흰자, 노른자 분리해 노른자에 설탕①을 투입하여 거품을 올린다.
- 2 흰자에 설탕②를 투입하여 머랭을 만든다.
- 3 중력분에 베이킹파우더, 중조를 혼합, 체로 친 다음 1에 투입하고 반죽한다.
- 4 정종, 연근즙, 식용유를 혼합하여 3에 혼합한다. (골고루 섞어준다.)
- 5 마지막으로 4에 머랭을 혼합하여 가볍게 반죽 완료한다.

산나물밥고로케

■ 비빔밥재료

(나물종류는 삶아서 물을 꼭 짜낸 중량)

쌀	600g
취나물	100g
들깨잎	80g
고구마순	70g
달래순	100g
미나리	80g
시금치	100g
당근	200g
마늘	4쪽
버터	60g
식용유	1½수저
삶은 감자	400g
참기름	1티스푼
소금	적당히
조미료	적당히

■ 튀김피 반죽재료

튀김가루	100g
계란	4개
소금	소량
물	적당량

■ 밥하는 법

- 1 쌀을 2시간 정도 물에 담궈둔다.
 - 2 쌀을 찜통에 넣고 스팀을 이용한 방법으로 찐다.
 - 3 물이 끓기 시작한 20분후 분사기로 밥위에 물을 뿌린다.
 - 4 다시 7분후 분사기로 물을 뿌리고 5분후에 완성한다.
- * 밥을 꼬들꼬들하지 않게 하려면 물을 충분히 뿌려준다.

■ 나물 무치는 법

- 1 취나물, 고사리, 고구마순, 달래순을 삶는다.
- 2 나물의 쓴맛이 빠지도록 물에 불린다.
- 3 시금치를 삶는다.
- 4 시금치를 씻은 후 물을 꼭 짤다.
- 5 당근을 가로, 세로 3mm정도로 깎둑썰기 한다.
- 6 식용유 한수저, 버터 80g을 넣고 볶는다.
- 7 볶은후 소금을 넣는다.
- 8 마지막으로 조미료, 참기름을 넣고 약간 볶아준다.

■ 마무리

- 1 비빔밥에 삶은 감자를 체로 내려서 섞어준다.
 - 2 ①을 55g-60g 정도의 중량으로 나눠 둥글게 성형한다.
 - 3 성형한 밥에 튀김피 반죽을 무친 다음 빵가루를 무친다.
 - 4 발효없이 180℃ 기름에 튀긴다.
- * 튀길때 기름위에 뜨지 않도록 주의한다.



부처님 오신날 도시락

* 가격은 3,000원이며, 연근카스테라/산나물밥빵과 고로케/연꽃화과자 등으로 구성한다.

