



## 샐러드에 어울리는 드레싱 12(Ⅱ)

지난호에서는 야채&과일샐러드, 고기샐러드 드레싱에 대해 알아보았다.

이번호에서는 해산물샐러드, 익힌 야채 샐러드 드레싱에 대해 알아보자.

### 해산물샐러드에는...



#### ● 연어 · 흰살생선+새싹채소나 부드러운 야채

주재료 배합공식 : 살이 부드러운 연어는 생것 또는 훈제한 것으로 샐러드를 만드는 경우가 많다. 또한 회로 먹는 흰살 생선을 오일에 마리 네이드하거나 버터에 구운 뒤 샐러드로 이용해도 맛있다. 향이 강하지 않은 야채인 양상추, 워터크래스, 새싹채소, 치커리, 비타민, 청경채 등 씹는 질감이 너무 딱딱하지 않으면서도 부드럽게 어울리는 야채를 곁들인다.

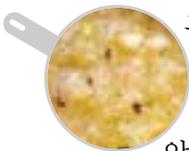
#### ● 단단한 해물+토마토와 녹황색 채소

주재료 배합공식 : 오징어, 새우와 같이 단단한 해물로 샐러드를 만들 경우에는 소화 잘 되는 부재료를 배합하는 것이 좋는데 야채 중에서는 토마토를 곁들이는 게 가장 궁합이 잘 맞는다. 또한 파스타를 함께 곁들이기도 한다. 비트나 당근, 적채도 어울리고, 브로콜리처럼 색이 진한 녹황색 채소를 곁들이면 보기에 좋다. 주 재료가 짭짤한 맛이므로 오이처럼 아삭한 야채를 곁들이는 것도 요령.

#### ● 부드러운 해물+향이 진한 야채

주재료 배합공식 : 굴, 멍게 등과 같이 부드러운 질감의 해물로 샐러드를 만들 경우에는 향이 진한 야채를 잘게 썰어서 양념처럼 섞는 게 좋다. 양파, 셀러리, 미나리, 참나물 등 맛과 향이 향긋하면서도 진한 야채를 곁들이자. 또 레몬, 라임즙 등을 곁들이면 산뜻하게 해준다.

### 1\_래디시매실드레싱



홀스래디시는 매콤한 맛이 도는 서양무를 갈아서 만든 병조림으로 일종의 서양 와사비에 해당된다. 주로 연어와 같이 비린 맛이 나는 생선, 굴 등에 잘 어울리는데, 비린 맛을 없애주면서 뒷맛을 깨끗하게 해주는 역할을 한다. 매실청을 넣으면 설탕을 넣지 않아도 맛있고 매실의 살균 효과 덕에 날생선으로 샐러드를 만들어도 안심.

### \*더 맛있게 즐기려면!

래디시드레싱에 요구르트, 치즈 등을 섞으면 부드럽고 고소한 맛이 더해진다. 또 오렌지주스나 파인애플주스 등을 첨가하면 해물과 잘 어울리는 드레싱이 된다. 그밖에 생선구이나 생선볶음 등에 끼얹어도 맛이 잘 어울린다.

#### <필요한 재료>

홀스래디시 · 식초 1큰술씩, 다진 양파 · 매실청 2큰술씩, 올리브오일 3큰술, 소금 · 후춧가루 1/3작은술씩

#### <이렇게 만드세요>

다진 양파는 소금을 넣고 절인 뒤 찬물에 헹귀 물기를 뺀다. 볼에 다진 양파와 다진 래디시를 넣고 식초, 매실청을 넣어 섞은 뒤 올리브오일을 넣어 잘 저어가면서 섞는다. 그런 다음 소금과 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.

## 2\_토마토드레싱

토마토가 들어가 신선하면서도 상큼한 맛이 난다. 주로 오징어, 새우, 홍합 등과 같은 해물과 잘 어울린다. 토마토의 붉은색 성분인 리코펜이 해산물의 소화를 돕기 때문. 파스타가 들어간 샐러드와도 잘 어울린다.



### \*더 맛있게 즐기려면!

토마토케첩이나 통조림 토마토를 곁들이거나 바질, 오레가노 등의 향신료를 곁들이면 토마토의 상큼한 맛이 더 진하게 살아난다. 토마토드레싱은 해산물 튀김에 끼얹거나 찍어 먹는 소스로 활용해도 좋다.

#### <필요한 재료>

토마토(중간크기) 1개, 올리브오일 2큰술, 파슬리가루 1큰술, 식초 3큰술, 설탕 1작은술, 소금 1/2작은술, 후춧가루 1/3작은술

#### <이렇게 만드세요>

토마토는 0.5×0.5cm 크기로 썬다. 볼에 식초, 설탕을 넣어 섞은 뒤 올리브오일을 조금씩 넣으며 젓는다. 여기에 나머지 재료를 고루 섞는다.

## 3\_레몬요구르트드레싱

레몬 껍질의 상큼함과 씹는 질감이 식욕을 돋우는 레몬요구르트드레싱은 해산물, 생선 등의 재료와 잘 어울린다.



### \*더 맛있게 즐기려면!

상큼하면서 톡 쏘는 맛이 나는 레몬밤, 애플민트, 페퍼민트 등의 허브를 함께 넣으면 더 진한 맛의 드레싱이 된다. 또 오이피클, 하라피노 같은 초절임과 곁들여도 색다른 맛을 즐길 수 있다.

#### <필요한 재료>

플레인 요구르트 1팩, 레몬즙 3큰술, 레몬 1개, 셀러리 1/5대, 소금 · 후춧가루 1/3작은술씩

## Cooking..hint.

### <이렇게 만드세요>

레몬은 소금으로 문질러 깨끗하게 씻은 다음 껍질의 노란 부분만 벗겨서 잘게 다진다. 셀러리도 잘게 다진 다음 볼에 준비한 재료를 넣고 잘 섞는다.

### 익힌 야채 샐러드에는 ...



#### ● 데치거나 삶은 야채+비슷한 질감의 재료

주재료 배합공식 : 생것으로 먹는 것보다 익히면 풍미가 더 좋아지는 야채로는 감자, 단호박, 콩, 무, 브로콜리, 비트, 콜리플라워 등이 있다. 이런 채소는 끓는 물에 데친 뒤 샐러드로 이용하는 게 좋다. 기본적으로 씹는 질감이나 조리법이 비슷한 야채와 곡류를 곁들이는 게 좋다. 여기에 딱딱한 곡류인 울무, 보리, 수수 등을 끓는 물에 삶은 뒤 배합해도 잘 어울린다. 야채를 익혀서 샐러드를 만들 경우 그냥 드레싱을 곁들이는 것보다 밑간을 살짝 한 다음 드레싱을 끼얹어 내는 것이 더 맛있다.

#### ● 그릴에 구운 야채+허브나 셀러리

주재료 배합공식 : 가지, 호박, 파프리카, 양파와 같은 채소는 섬유질과 수분이 많고 익히면 단맛이 많이 나서 샐러드로 잘 어울린다. 그릴이나 석쇠 등에 직화로 구우면 샐러드로 만들었을 때 훈제한 맛을 느낄 수 있어 풍미가 더 좋다. 향이 강한 허브나 셀러리 등을 곁들이는 것이 좋으며, 쌀국수와 같은 국수류를 넣어서 버무려도 색다른 맛이 난다.

#### ● 팬에 굽거나 볶은 야채+아삭한 야채

주재료 배합공식 : 두부, 숙주, 줄기콩과 같이 풋내나 비린 맛이 나는 채소, 버섯과 같이 수분이 적으면서 쉽게 익는 재료는 팬에 굽거나 볶아서 샐러드를 만든다. 두부는 기름에 볶으면 조직이 단단해지고, 숙주나 줄기콩은 특유의 비릿한 맛이나 풋내가 없어지고 고소한 맛이 난다. 여기에는 오이, 당근, 양배추 등을 얇게 저미거나 채썰어서 함께 넣으면 맛이 잘 어울린다.

### 1\_간장드레싱



간장드레싱은 짹짹하면서도 새콤해서 우리 입맛에 잘 맞는다. 익힌 야채 어느 것이나 두루 잘 어울린다.

#### \*더 맛있게 즐기려면!

입맛에 따라 핫소스, 청양고추, 하라피노 등 매운맛이 도는 재료를 잘게 다져서 넣으면 칼칼한 맛을 낼 수 있다. 전, 튀김 등을 찍어 먹어도 맛있다. 들깨가루, 흑임자가루 등을 섞으면 고소한 맛이 나서 미역, 다시마와 같은 해초류에 곁들여 먹으면 좋다. 또 새우가루를 섞으면 마치 태국 소

스 같은 맛을 내므로 쌀국수볶음 등에 넣으면 잘 어울린다.

〈필요한 재료〉

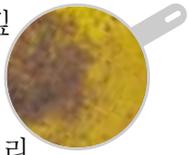
간장 2큰술, 올리브오일 1큰술, 식초 3큰술, 설탕·꿀 1/2큰술씩, 다진 실과 2큰술, 후춧가루 약간

〈이렇게 만드세요〉

볼에 간장, 식초, 설탕, 꿀, 올리브오일을 넣어 고루 섞은 다음 식초를 천천히 저으면서 붓는다. 여기에 다진 실과, 후춧가루를 넣는다.

2\_올리브오일페퍼드레싱

짭짤하면서도 올리브오일의 향기와 통후추의 톡 쏘는 매운맛이 어우러져 재료의 맛과 깊이를 더해준다. 호박, 가지 등을 직화로 구운 야채샐러드와 잘 어울린다.



\*더 맛있게 즐기려면!

다진 마늘, 다진 엔초비, 굴소스, 참치액, 식초, 레몬즙 등의 재료를 섞으면 각종 무침요리에도 잘 어울린다.

〈필요한 재료〉

올리브오일 2큰술, 통후추 1/2큰술, 맛술 1큰술, 소금 1/2작은술

〈이렇게 만드세요〉

통후추는 잘게 빻는다. 볼에 맛술, 통후추 빻은 것, 소금을 넣어 잘 섞다가 소금이 녹으면 올리브오일을 섞는다.

3\_사워크림드레싱

감자, 고구마, 단호박과 같이 전분질이 풍부한 재료에 곁들이면 지방, 단백질 등의 영양을 보충해주고 맛도 부드럽게 만들어준다. 실과, 차이브 등을 송송 썰어서 곁들이면 맛이 잘 어우러진다.



\*더 맛있게 즐기려면!

사워크림드레싱에 플레인 요구르트를 곁들이면 맛이 풍부해진다. 토마토, 양파, 셀러리, 파슬리가루 등을 곁들여도 잘 어울린다. 또 캐비아나 날치알 등을 곁들이면 비린 맛을 없애주어 샌드위치의 스프레드나 카나페의 소스로 활용할 수 있다.

〈필요한 재료〉

생크림 1컵, 레몬즙 3큰술, 화이트와인 2큰술, 소금 1/2작은술, 흰 후춧가루 1/3작은술

〈이렇게 만드세요〉

믹서에 생크림, 레몬즙, 화이트와인을 넣은 다음 10초 정도 돌려 너무 걸쭉하지 않도록 만든다. 여기에 소금과 후춧가루를 넣어 고루 섞는다. 🍷