

'상큼! 짭짤!', 시원한 물김치



날이 더워지기 시작하는 6월에는 식탁을 상큼하고 시원하게 만드는 센스를 발휘해보자. 매일 먹는 짭조름하고 매운맛 진한 반찬들 사이에 시원한 물김치 하나만 올려도 가족의 숟가락은 바빠진다. 싱싱한 채소로 만든 색다른 별미 물김치를 소개한다.



♣ 오이소박이 물김치

준비하기

오이 3개, 무 150g, 부추 80g, 당근 1/5개, 대파 1/3줄기, 마늘 4개, 생강 1/2개, 설탕 1작은술, 굵은 소금 적당량, 김치국(생수 4컵, 간 무 1/2컵, 간 양파 2큰술, 설탕 1/2작은술, 소금 약간)

만들기

- ① 오이는 소금으로 껍질을 문질러 씻은 뒤 6cm 길이로 자른다. 양 끝에 1cm씩 남기고 열십(+)자로 칼집을 넣은 뒤 소금물에 담가 절인다. 칼집 넣은 오이가 자연스럽게 벌어지면 건져서 면보(綿襖)로 눌러 남은 물기를 짜낸다.
- ② 무와 당근은 4cm 길이로 가늘게 채썰기 한다. 부추는 다듬어 4cm 길이로 자른다. 대파·마늘·생강은

가늘게 채썰기 한다.

- ③ 채 썬 무·당근·대파·마늘·생강과 부추를 한데 담고 소금·설탕을 넣어 버무린다. 오이 칼집 사이에 버무린 속을 채워 넣는다.
- ④ 생수에 간 양파와 간 무를 넣고 설탕·소금으로 간을 맞춘 다음 오이소박이 위에 가만히 붓고 익힌다. 새콤하게 익혀서 오이소박이를 반으로 잘라 얼음을 띄어 먹으면 더 시원하게 먹을 수 있다.

♣ 가지 물김치


준비하기

가지 4개, 붉은 고추 2개, 대파 1/2줄기, 마늘 5개, 생강 1/2개, 굵은 소금 적당량, 김치국(생수 8컵, 고춧가루 1/3컵, 설탕 1작은술, 굵은 소금 약간)

■ 만들기

- 1 가지는 꼭지를 잘라내고 길게 반으로 가른 뒤 어슷하게 저며 썰어 소금을 뿌려 절인다. 가지의 숨이 죽으면 체를 받치고 물기를 뺀 다음 손으로 남은 물기를 짜낸다.
- 2 붉은 고추는 반으로 갈라서 씨를 제거한 뒤 채썰기

한다. 대파는 4cm길이로 잘라 채썰기 한다. 마늘과 생강도 가늘게 채썰기 한다.

- 3 생수에 고춧가루를 체로 걸러 푼 다음 설탕·소금을 넣어 간을 맞춘다.
- 4 절인 가지에 대파·마늘·생강·붉은 고추 채 썬 것을 넣어 버무린 다음 김치국을 부어 익힌다. 

자료제공: 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」

