

# 여름을 이기는 힘

땀을 많이 흘리는 여름에는 기력이 쇠해 입맛도 잃어버리기 십상이다. 하지만 입맛이 없을수록 먹는 것에 소홀해서는 안 될 것이다. 여름철 대표적인 보양 음식인 삼계탕과 잃어버린 입맛 찾아주는 밥반찬으로 가족들의 건강한 여름나기를 준비해 보자.



삼계탕

## ♣ 준비하기

영계 1마리, 찹쌀 1/3컵, 대추 3개, 밤 4개, 황기 1뿌리, 마늘 1통, 생강 1쪽, 양파 1/2개, 대파 1뿌리, 청주 1큰술, 소금·후춧가루약간씩

## ▣ 만들기

1. 찹쌀은 씻어서 물에 불려 놓고, 밤은 속껍질까지 깨끗이 벗긴다. 대추는 씻어서 물기를 빼놓는다.
2. 닭은 잔털을 말끔히 뽑아 낸 후 머리와 발을 잘라 내고, 공지 부위에 칼집을 내어 내장을 꺼낸 다음 속을 깨끗이 씻는다.
3. 마늘은 껍질을 깨끗이 벗기고, 생강도 손질하여 얇게 저며 놓는다. 양파는 껍질을 벗겨 4등분하고, 대파는 5cm 길이로 썰어둔다.
4. 말끔하게 손질한 닭의 뱃속에 불린 찹쌀과 마늘을 잘 채워 넣은 다음 찹쌀이 밖으로 나오지 않도록 꼬챙이를 꿰어 봉한다. 그리고 두 다리가 풀리지 않게 엇갈려 꼬아 묶는다.
5. 냄비에 물 4~6컵과 찹쌀과 마늘로 속을 채운 닭을 넣고 황기와 밤, 대추, 저민 생강을 넣는다. 닭의 특유한 냄새를 없애기 위해 청주와 양파, 대파를 넣고 중불에서 서서히 약 40분간 푹 끓인다.
6. 닭과 속 재료가 푹 익으면 양파와 대파, 생강은 건져 내고 그릇에 영계와 국물, 황기, 대추, 밤 등을 담은 다음 소금과 후춧가루를 곁들여 낸다.

## [읽어버린 입맛 찾아주는 밥반찬]

### ♣ 준비하기

부추 300g, 날콩가루3/2컵, 양념간장(간장3큰술, 고춧가루·볶은고추 다진 것·참기름·송송썬 실파 1큰술씩, 다진마늘·설탕1작은술·통깨 약간)

### ▼ 만들기

1. 부추는 흐르는 물에 씻어 건진 다음 7cm 길이로 잘라 물기가 남아 있을 때 날콩가루를 뿌려 살살 버무린다.
2. 김이 오른 찜통에 젖은 베보자기를 깔고 ①의 부추를 얹어 8분 정도 찐다. 날콩가루가 익으면 바로 꺼내야 질기지 않다.
3. 간장·고춧가루·볶은 고추 다진 것·송송 썬 실파·설탕·다진 마늘·참기름·통깨를 섞어 양념간장을 만든다.
4. 부추 찜 위에 양념간장을 얹어 먹는다.



부추콩가루 양념찜

### ♣ 준비하기

풋고추10개, 마른 조갯살 1컵, 마늘3개, 생강1/2개, 조림소스(간장3큰술, 맛술,물엿2큰술씩, 다시마 우린 물1컵, 참기름 약간)

### ▼ 만들기

1. 풋고추는 물에 씻어 건진 뒤 꼭지를 자르고 2cm크기로 자른다. 마늘은 저며 썰고, 생강은 채썬다.
2. 마른 조갯살을 물을 충분히 부어 불린 다음 가볍게 주물러 씻어 건진다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 조갯살을 넣어 볶다가 다시마 우린 물을 붓는다. 여기에 간장·맛술·물엿을 넣고 저민 마늘과 채썬 생강을 넣어 조린다. 조림소스가 잦아들고 윤기가 나면 풋고추를 넣어 잠시 익힌 뒤 불을 끈다.



풋고추 조갯살조림

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」