

## 입으로 먹고 몸으로 아는 약초음식

웰빙의 시작은 어디에서부터 시작될까? 단연 우리 식탁 위의 먹거리에서 시작될 것이다. 가족의 입맛을 살려주고 건강을 챙기기 위해서 몸에 좋은 약초음식을 준비해 보자. 고들빼기, 더덕, 도라지 등을 통해서 입맛도 살리고 건강도 챙기는 금상첨화의 식탁을 만들어 보자.



### FOOD 고들빼기자반고등어찜

#### ● 준비하기

자반고등어 2마리, 고들빼기김치 100g, 풋고추 2개, 홍고추 1개, 대파 1대, 설탕·참기름·식용유 약간씩, 쌀뜨물2컵, 찜 양념장(고춧가루·참기름 1큰술씩, 간장 2작은술, 다진마늘2큰술, 쌀뜨물1컵)

#### ● 만들기

- ① 자반고등어는 머리를 떼고 쌀뜨물에 담가 짠맛을 우린다. 이때 충분히 우리지 않으면 쓴맛이 난다.
- ② ①을 찬물에 행군 뒤 건져서 마른행주로 물기를 대강 닦아내고 5cm길이로 토막을 낸다.
- ③ 고들빼기김치는 완전히 삭힌 것으로 준비해 6cm 길이로 썰어 설탕과 참기름을 넣어 양념을 한다.
- ④ 풋고추·홍고추는 반으로 갈라 씨를 털어낸 뒤 어슷썰기 한다. 대파도 어슷썰기 한다.
- ⑤ 달궈진 팬에 기름을 넉넉히 두르고 센 불에서 ②를 같이 노릇해지도록 빨리 지져낸다.
- ⑥ 냄비에 ③을 깔고 ⑤와 홍고추를 안전 뒤 찜 양념장을 끼얹는다. 그런 다음 쌀뜨물을 자작하게 붓고 뚜껑을 덮어 불을 약하게 해 끓인다. 거의 다 익으면 풋고추와 대파를 넣고 한소끔 끓여낸다.

**FOOD** 더덕참쌀구이



🔥 준비하기

더덕 200g, 찹쌀가루 1½ 컵, 통깨1큰술, 실파2뿌리, 콩기름 적당량, 더덕 양념(간 장 ½큰술, 설탕 ½작은술, 참기름 1큰술, 후추 약간), 고기 양념(간장1큰술, 설탕 ½큰술, 다진파1작은술, 다진 마늘½작은술, 깨소금2작은술, 참기름2작은술, 후추 약간), 고추장 양념(고추장 ½컵, 고운 고춧가루1큰술, 물엿2큰술, 설탕2작은술, 참기름1큰술, 깨소금1큰술, 다진마늘1큰술, 양파즙2작은술, 생강즙 약간)

🔥 만들기

- ① 더덕을 소금물에 씻어 꾸덕꾸덕하게 말린 다음 반으로 갈라 방망이로 두들겨 준다.
- ② 쇠고기는 고기 양념으로 버무린 뒤 끈기가 생길 만큼 많이 치댄다.
- ③ 더덕 안쪽에 밀가루를 바르고 ②를 더덕 모양에 맞게 수저로 눌러주며 얇게 붙인다. 그런 다음 찹쌀가루를 고루 묻힌다.
- ④ 달궈진 팬에 콩기름을 넉넉히 두르고 고기가 붙어 있는 안쪽을 밑으로 오게 올린 뒤 노릇하게 지진다. 거의 익으면 뒤집어서 반대쪽도 노릇하게 지진다.
- ⑤ 고추장 양념을 만들어 ④에 바른 뒤 한 번 더 팬에서 지져낸다.
- ⑥ 실파는 송송 썰어 통깨와 함께 ⑤의 위에 얹어 장식한다.

**FOOD** 도라지영양튀김



🔥 준비하기

통도라지 100g(쌀뜨물2컵), 호박씨 3큰술, 흑임자 2큰술, 보리새우 10g, 설탕 1작은술, 밀가루 1컵, 얼음물 ½ 컵, 달걀 1개, 초간장(간장 1큰술, 식초1큰술, 물 ½컵, 설탕 1작은술)

🔥 만들기

- ① 도라지를 4cm길이로 잘라 곱게 채썰기 해 쌀뜨물에 20분정도 담가둔다. 그런 다음 깨끗한 물에 헹구고 거름망에 건져 물기를 뺀다.
- ② 보리새우는 달궈진 팬에 볶은 뒤 마른 면보에 붓고 비벼 가시를 없앤다.
- ③ 밀가루에 달걀·얼음물·설탕을 넣어 반죽을 만든다.
- ④ ③에 도라지·보리새우·호박씨·흑임자를 넣어 한데 잘 섞는다.
- ⑤ 달궈진 팬에 기름을 넉넉히 넣고 ④를 넣어 튀긴 다음 초간장과 곁들인다.



♣ 도라지

도라지는 당분과 섬유질, 칼슘과 철분이 많이 들어있는 알칼리성 식품으로, 가래를 삭이는 데 효과가 탁월하다. 또한, 기침을 멎게 하고 열을 내리는 데도 도움이 된다. 감기로 코가 막힐 때는 도라지를 물에 넣어 달여 마시고, 치통·설사·복통 등에는 도라지를 껌질 벗긴 뒤 쌀뜨물에 담가 두었다가 볶아 먹으면 좋다. 🌈

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」