

맛있는 음식으로 더 즐거운 추석



송편

한가위의 대표 음식하면 송편을 빼놓을 수 없다. 온 가족이 한자리에 앉아 송편을 빚으면서 즐거운 담화도 나누고 맛있는 송편도 나눠 먹는다면 가족간의 사랑도 커지고 추석 분위기도 살릴 수 있는 정겨운 행사가 될 것이다.

송편을 빚을 때 둥그렇게 만들었다가 다시 반달 모양으로 접는 것은 달이 변하는 모양을 상징하는 것이고 송편 안에 콩이나 밤, 깨 등을 넣어 꼭꼭 주무르는 것은 씨를 흙 안에 심어서 내년에도 풍년이 들기를 기원하는 의미라고 한다.

○ 준비하기

멥쌀가루 20컵, 소금 1큰술, 데친 쑥 20g, 소(밤7개, 팥콩 1컵, 깨1/2컵, 설탕3큰술), 녹두고물(녹두2컵, 소금1/2작은술, 설탕2큰술, 계피가루 약간), 참기름, 소금, 솔잎, 반죽 시럽(물3컵, 설탕1/2컵)

○ 만들기

1. 멥쌀은 하룻밤 불려 소금 간을 해 가루로 빻은 다음 체로 쳐서 4등분한다.
2. 쑥은 연한 잎으로 골라 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데친 다음 절구에 넣고 곱게 찧는다.
3. 냄비에 준비한 분량의 반죽 시럽 재료를 넣고 젓지 않고 끓인다.
4. 준비한 떡가루의 1/2분량은 흰색 그대로, 나머지는 데친 쑥을 넣어 끓인 시럽 물로 익반죽해 오래 치면 다음 젓은 베보자기로 덮어 놓는다.

5. 밤은 껍질을 벗겨 다지고 팥콩은 깨끗이 씻어 소금을 뿌려 놓는다. 깨는 볶아서 빻은 다음 설탕과 버무린다.
6. 녹두는 하루 전에 불려 껍질을 깨끗이 벗긴 다음 물기를 뺀 후 김오른 찹통에 넣고 무르도록 푹 찜다.
7. ⑥을 절구에 넣고 찧은 다음 설탕, 소금, 계피가루로 맛을 낸다.
8. 떡 반죽을 밤 알만한 크기로 떼어 둥글게 빚은 다음 가운데를 오목하게 파고 그 속에 준비한 여러 가지 소를 넣고 예쁘게 빚는다.
9. 시루나 찹통에 솔잎을 깔고 빚어놓은 송편을 서로 닿지 않도록 한 켠 놓은 다음 위에 솔잎을 한 켠 더 놓고 송편을 넣는 순으로 쪄켜이 쑤는다. 불에 올려서 20~30분 찜다.
10. 한 김 나면 솔잎을 떼어내고 참기름과 소금을 섞은 장을 바른다.



차례 음식 더 맛있게

추석이면 해마다 빠지지 않고 장만하는 차례음식! 그 중 삼색나물과 삼색전, 올해는 더 맛있게 만들어 보자

고사리

○ 준비하기

삶은 고사리 300g, 나물 양념(청장·다진 파 각각1큰술, 다진 마늘 큰술, 후춧가루 약간, 물 3~5큰술, 깨소금·참기름 각 1큰술씩)

○ 만들기

1. 고사리에 준비한 분량의 나물 양념을 넣어 무친다.
2. 냄비를 달궈 기름을 두르고 고사리를 넣어 볶다 물 3큰술을 넣고 뚜껑을 덮고 약한 불로 익힌다.
3. 국물이 조금 남았을 때 불을 끈 다음 깨소금과 참기름을 넣어 골고루 무친다.



○ 만들기

1. 도라지에 준비한 분량의 나물양념을 넣고 무친다.
2. 냄비를 달궈 기름을 두르고 도라지를 넣어 볶다가 물 3큰술을 넣은 다음 뚜껑을 덮고 약한 불로 익힌다.
3. 국물이 조금 남을 정도가 되면 참사 더 익혀 깨소금과 참기름을 넣는다.

시금치

○ 준비하기

시금치 300g, 소금 약간, 나물 양념(소금·다진 마늘·깨소금 각각1/2큰술, 다진 파 1큰술, 참기름)

○ 만들기

1. 시금치를 데친다.
2. 준비한 분량의 양념을 넣고 고루 무쳐 그릇에 담고 깨소금을 조금 뿌린다.

도라지

○ 준비하기

도라지 200g, 소금1 작은술, 나물 양념(참기름 1큰술, 소금·다진 파 각각1/2큰술, 다진 마늘 1 작은술, 물3큰술, 깨소금·참기름 조금)

표고버섯전

○ 준비하기

마른표고(작은 것)20~30개, 다진 쇠고기 100g, 잣은 양념(간장1큰술, 설탕1/2큰술, 다진 파·다진 마늘·참기름 각각 1작은술, 깨소금 2작은 술, 후춧가루), 유장(참기름 1큰술, 간장 1작은술), 달걀 2개, 밀가루·식용유 적당량

○ 만들기

1. 표고버섯을 충분히 불려 기둥을 떼고 물기를 짰 다음 유장을 넣고 주무른다.
2. 쇠고기에 준비한 분량의 잣은 양념을 넣고 주무른다.
3. 표고버섯 안쪽에 밀가루를 묻힌 다음 고기를 채우고 밀가루, 달걀물 순으로 씌워 노릇노릇하게 지진다.



삼색전

○ 만들기

1. 애호박은 동글게 썬 다음 소금을 뿌려 밀간한다.
2. 달걀은 소금을 넣고 고루 푼다.
3. 애호박을 밀가루, 달걀물 순으로 묻힌 다음 노릇노릇하게 지진다.

생선전

○ 준비하기

환살 생선 200g, 달걀 4개, 밀가루·소금·식용유 약간씩

○ 만들기

1. 포를 떠놓은 생선은 쟁반에 넓게 편 다음 소금을 뿌려 심심하게 밀간 해 마른 행주로 닦아 물기를 뺀다.
2. ①을 앞뒤로 밀가루를 입힌 다음 달걀물을 넉넉하게 적셔 노릇노릇하게 지진다. 🍴

호박전

○ 준비하기

애호박2개, 소금 약간, 밀가루 적당량, 달걀 3개, 식용유 적당량

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」