

무더위를 날리는 아삭한 맛 열무김치 말이 국수



연일 30°C를 오르내리는 무더위에 자칫하면 식욕까지 떨어질 수 있다. 여름철에는 무더위로 입맛을 잃을 뿐 아니라 집중호우가 지나간 후 병균, 해충 등의 번식으로 식중독균, 전염병이 돌 수 있다. 여름철 입맛도 살리고 전염병도 예방할 수 있는 식사습관으로는 어떤 것이 있을까?

위생은 철저히, 짠맛과 신맛이 입맛을 살린다

여름철에는 아무리 강조해도 모자람 없는 것이 위생이다. 음식은 항상 냉장 보관하도록 하고, 음식 재료는 흐르는 물에 충분히 씻어내는 것이 필수다. 여름철에는 날 음식이나 회는 되도록 피하는 것이 좋다. 보관된 음식을 가공할 때에는 충분한 온도에서 충분히 조리해야 한다. 물은 반드시 10℃ 이상의 끓는 물을 사용하도록 한다.

또한, 여름철 잃어버린 입맛을 돌리기 위해서는 짠맛과 신맛을 더 챙겨야 한다. 여름에는 땀을 많이 흘리기 마련이고, 활동이 많을수록 수분과 염분의 보충이 필요하기 때문이다. 다른 계절보다 더위에 지쳐 입맛을 잃기 쉬워 영양의 불균형을 막기 위해 식욕을 자극해 주어야 한다. 짠맛과 신맛은 식욕을 자극하기에 좋은 맛이다. 더불어 신맛은 위액의 분비와 소화를 도와주는 역할을 해 여름철의 건강을 챙기는데 제격이다.

여름 입맛 살리는 열무김치

이열치열도 좋지만, 무더위에 잃어버린 입맛을 찾는 데에는 뺏속까지 차가워지는 냉국수만한 것도 없다. 냉국수로 빠지지 않는 것이 열무김치 말이 국수다. 시원한 열무김치 국물과 잘 익은 열무가 어우러져 막힌 가슴까지 뽕 뚫어 주는 여름철 별미다.

열무김치는 여름철을 대표하는 김치로 자리 잡았다. 여름철 열무는 연해서 소화도 잘 되고 열무의 사포닌은 가래를 삭여주는 효과가 있다. 열무잎은 열량이 적고 섬유질이 풍부한 알칼리성 식품으로 비타민 A와 비타민 C가 풍부하다. 또 열무는 필수 무기질을 함유하고 있어 혈액 산성화를 방지하고 식욕을 증진시키며 포만감을 주는 채소로 열무김치는 여름 입맛 살리는 데 제격이다. **MEDI^YCHECK**

주재료 : 열무김치 적당량, 열무김치 국물 1컵, 멸치다시육수 1컵, 국수 100g, 진간장 1/2T, 설탕 1/2T, 식초 1T, 참기름 1T, 깨소금, 소금 약간, 삶은 달걀
멸치다시육수 : 다시용 멸치 7~8개, 다시마 한 조각, 마른고추(청양고추) 1개, 양파 1개, 무 50g, 청주 1T

- 01** 김칫국물은 체에 걸러 멸치다시육수와 1:1로 섞은 후 식성에 따라 설탕, 식초, 소금을 넣어 섞어준 다음 냉장고에 넣어 차게 보관해둔다. (살얼음 육수를 원하면 냉동실에 3시간 정도 넣어둔다.)
- 02** 열무김치는 먹기 좋은 크기로 썬 다음 간장, 설탕, 참기름, 깨소금을 넣고 조물조물 무쳐준다.
- 03** 냄비에 국수분량의 5배 정도 물을 부어 물이 끓으면 국수를 넣고 다시 끓어오르면 찬물 한 컵을 부어준다. 면이 익으면 얼음물에 행구어 1인분씩 타래를 지어 채반에 담아 물기를 뺀다.
- 04** 그릇에 국수를 담고 양념한 열무김치와 삶은 달걀을 얹은 다음 차게 보관한 육수를 부어 완성한다.

