

[리빙]

할날 걱정 No 정성은 Yes
여름철엔 '엄마표 도시락'



밥: 뜨거운 김 충분히 뺀 후 뚜껑 덮어야
반찬: 국물 피하고 다른 반찬과 섞이지 않게

CJ푸드시스템의 식중독 파동으로 급식에 대한 불신이 커지고 있다. CJ푸드시스템에 급식을 위탁했던 광주·전남 7개 학교의 학생들은 당장 도시락을 싸고 등교해야 할 형편이다.

부모들 입장에서라면 날마다 어떤 메뉴의 도시락을 싸야 할지 '새로운' 고민거리가 생긴 셈이다. 적어도 여름방학 전까지는 계속될 고민이다. 특히 아이들에게 초등학교 때부터 학교 급식만을 먹여온 요즘 세대 엄마들엔 더욱 그렇다. 도시락을 싸보지 않은 것이므로.

그렇지만 꼭 고민거리로만 볼 수는 없다. 아이들의 도시락을 싸는 것이 귀찮기는 하더라도 부모의 사랑과 정성을 확인시키는 절호의 기회가 아닐까. 게다가 영양가와 맛 등 여러 면에서 아무래도 못 미더운 학교 급식 대신 아이들의 건강을 직접 챙길 수 있어서 일석이조다.

한 가지 마음에 걸리는 것은 음식이 상하기 쉬운 여름철

이라는 것.

최근 '12분만에 똑딱 도시락 싸기'(영진닷컴 펴냄)를 펴낸 지은경씨는 "여름철엔 음식이 상하기 쉬우므로 동그랑땡·멸치볶음 등과 같은 도시락 메뉴가 권장만 하"고 조언했다.

여름철엔 도시락을 싸 때 주의할 점을 꼽는다면 첫째, 밥은 뜨거운 김을 충분히 뺀 후 뚜껑을 덮어야 한다. 그렇지 않으면 수증기와 온기 때문에 상하기 쉽다. 아예 간이 돼 있는 볶음밥은 흰 밥보다 상할 확률이 적다. 둘째, 반찬이 섞이지 않게 해야 한다. 그래서 국물이 있는 반찬은 피하는 게 좋다. 반찬이 섞이면 맛이 변할 뿐 아니라 상하기도 쉽다. 김치도 볶으면 국물이 덜 하다. 셋째, 모든 음식을 '짹짹하게' 하는 것이다. 그래야 상할 염려가 적다. 짹짹하게 무친 오징어·멸치·문어 등 건어물 조리는 영리한 도시락 반찬 인기 메뉴다. /정성필기자 camus@kwangju.co.kr



식중독 파동을 일으킨 CJ푸드시스템이 운영하는 급식을 이용하던 광주 보문고 학생들이 지난 26일 학교 급식실에서 도시락을 먹고 있다. /나영주기자 mjna@kwangju.co.kr

파리고추 멸치볶음



<준비물>
멸치 1컵, 파리고추 1컵, 마늘 5쪽, 식용유 적당량, 참기름 약간, 설탕 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 통깨 1/2큰술

<만드는 법>
①멸치를 팬에 살짝 볶다가 누린내가 없어지면 기름을 적당히 둘러 계속 볶는다.
②멸치에 기름이 살짝 배어지면 파리고추를 넣고 양념을 넣어준다.
③어슷썬 마늘을 넣고 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.

표고버섯 초밥



<준비물>
표고버섯 7개, 계란 2개, 밥 1공기, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1/2큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술, 소금 1/4큰술

<만드는 법>
①표고버섯을 잘게 썰어 간장과 맛술, 설탕 1/2큰술과 함께 볶는다.
②계란은 삶은 뒤 흰자와 노른자를 구분에 잘게 다진다.
③밥에 초밥 양념을 한 뒤 ①과 ②를 밥 위에 골고루 얹는다.

참치 동그랑땡



<준비물>
참치 통조림 1캔, 청·홍피망 각 1/4개씩, 계란 1개, 통조림 옥수수 2큰술, 밀가루 2큰술, 양파 1/4개, 소금·후춧가루 약간, 식용유 적당량

<만드는 법>
①기름기를 뺀 참치, 다진 양파와 피망, 옥수수, 계란, 밀가루를 담은 그릇에 소금과 후춧가루를 넣고 버무린다.
②준비한 재료를 기름을 두른 팬에 올려 적당한 크기로 굽는다.
③노릇하게 구워지면 도시락에 담는다.

베이컨 김치볶음



<준비물>
베이컨 슬라이스 5장, 김치 1공기, 다진 마늘 1/2큰술, 후춧가루 약간

<만드는 법>
①베이컨은 적당한 크기로 잘라서 후춧가루를 살짝 뿌려 볶는다. 베이컨에 기름기가 있기 때문에 기름을 두를 필요는 없다.
②베이컨이 반쯤 익었을 때 다진 마늘과 김치를 넣고 함께 볶는다. 익은 김치가 더 맛있는 것은 상식.
③김치가 적당한 습이 죽고 베이컨의 짠 맛과 김치 양념이 서로 잘 섞이면 완성

매운맛 볶어구이



<준비물>
닭이 1마리, 식용유 적당량, 다진 마늘 1큰술, 간장 1큰술, 참기름 1큰술, 설탕 2큰술, 고춧가루 1큰술, 맛술 1큰술, 후춧가루 약간

<만드는 법>
①작은 그릇에 양념 재료를 모두 넣고 섞는다.
②물에 불려둔 닭에 ①을 발라준다.
③팬에 기름을 두르고 양념 바른 닭을 구워낸다.

명란전구이



<준비물>
명란젓 3명어리, 참기름 1큰술, 통깨 1/2큰술

<만드는 법>
①참기름에 통깨를 넣어 섞은 뒤 명란젓을 살짝 버무린다.
②참기름이 발라진 명란젓을 꺼내 팬에 구워주면 된다.

공인중개사 전문학원

전국 수석 합격자 배출! 전국 최다 합격자 배출!
• 제13회 2002년 전국 수석 강옥현님 (02675093)
• 제14회 2003년 전국 수석 전지영님 (01712068)
• 제15회 2005년 전국 최다합격자 배출(광주지역 합격률1위)
• 제16회 2005년 전국 최다합격자 배출(광주지역 합격률1위)

단원별 문제풀이 강화
핵심요약정리+문제풀이
합격 확신! 최강 정리는 새물에서!
(최석미김에 의하여 사전점수 비람)

새물은 전국 25개 공인중개사 전문학원이 있습니다.
TV방송 출연 교수진!
교수진 전원 서울에서 출강!

개강 7월 3일 첫진도 시작반
온정 밤반
정통 야간반
새물 행정고시학원 서구청앞
충동동 현천빌딩 3층 361-8111

~장흥표고버섯 먹인 친환경 활어(영제수산직영점)~
형제회센터
연회석완비 (방주일고 특목기념관 건너편)
예약문의 (062)234-8515 011-609-7230
신선함과 향균이 탁월한 옥돌전시
영제수산(활어도·소매) ☎(061)867-7969, HP.011-628-2042
형제전기(발전기 임대·남품·수리) ☎(062)223-0143, HP.011-607-6751

A+ 에이플러스 부동산컨설팅
자산컨설팅의 왕기 분야별 전문의 자산관리·재산관리
광주·전남권토지구합
Tel : 082)973-9174, 016-757-8800
침단·수완·신창
상업투자 택지 상가전문
급매 땅
침단최고요지 3면도로접 560여평
침단지구 상업용지 주유소: 650평35억 600평18억
240평 270평 510평 567평 1100평 3000평
100평 111평 115평 180평 200평 250평기
수완택지개발지구 광주시역 녹지 사업부지
이주지역지, 협의인도인박지
상업다목적지
신창택지 개발지구
상업용지 140평, 근생 122평, 80평
우량인야
(면수원 복지시설 골목상점 등)
급원 25만평 정성 9만평 보성 2만평
영원 18만평 순화 40만평 기타
몰류유류권다.골프연습장부지
95000평 40000평 50000평 1만평 22만평
건물매도
5억 895천 20억 25억 35억 66억기타
장성·담양권 물건구합
광주·전남권 토지 건물
- 매도 매수 교환 보유분석 -
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000여원)
062)973-9177, 011-625-1382

존경하는 동료·선배 중개사님들께
또 중개업에 종사하시는 모든분들께
아주 특별한 제안을 드립니다.
잘 아시겠지만 중개사들간의 협력은 성공의 필수요소이고
우리의 성공은 모두 귀하같은 중개사님들 덕분입니다. 아래의
물건은 전속중개계약 물건입니다. 제 물건은 소개해 주시면 이미
확정된 인도인척에서 반개월 제 수수료 내버려드립니다.
▶ 전대후로 레스토호프 2층 1백평
보이 3200만원 월440만원 시·비 1
억2천
▶ 전대후로 1층 소주호프 35평 각종
프렌차이즈까지 보600만원 월1
800만원 비·권 1억
▶ 삼각형 일곡사거리 한도음식비행
관 및 청사부지지 1층 4백평
주차장완비 보600만원 월2800
만원 시·비 9천만원
▶ 전대후로 파라비게트 옆골목부지
하 노래빌 75평 북11개 매출중
부품개개기 보매출2천4백만원
보7천만원 월1900만원 시·권
있음
▶ 북구 두암동부 1층 김밥집
월 1300매출정부공개개기 보5
백만원 월45만원 시·권 4천5백
만원
▶ 서구 금촌지구 대로변 라이이파트
상가 1층 정맥빌 15평 보2천만원
월900만원 시·비 1천만원(이동중
신입제 최저지)
▶ 두암동 능형상거리 1층 식당 60
평 보2천만원 월1100만원 시·
권 2천5백만원(모든임종가)
▶ 전대후로 3층 소주호프 45평 엘리
베이터있음 보1천만원 월115
만원 비·권 2천만원(모든임종가)
▶ 전대후로 3층 카페 80평 최신시설
완비 보1천만원 월500만원 시·비
1천만원(모든임종가)
▶ 전대후로 CNA골목 2층 소주호프
25평 보2천만원 월300만원 시·비
1천2백만원
▶ 북구 두암동부 1층 김밥집
월 1300매출정부공개개기 보5
백만원 월45만원 시·권 4천5백
만원
▶ 북구 오차동 주공이파트 근세 3층
짜짜짜 30평 최신시설 보3천만원
월900만원 시·비 있음
상가전문 전속중개계약 인소입니다.
항상 도우미 감사드립니다.
각종 프랜차이즈
점포 개발
상가문의 적극 환영
●mobile) 010-7288-4351 ●4342-894
물건을 가장 신속하게
처리하는 상가전문
박사장
부동산은 공산품이 아닙니다. 상가물 내음은 비싸고 최소한 3개월 전에 인도받아야
에덴공인중개사 박사장

호남랜드공인중개사
☎(대)373-3939, ☎(011)616-8698
(영주동 서광주주세공영)
전속중개계약 취급업소입니다.
공장 급 매매
소재지: 화순군 능주면 정림리 7-19의1필 면주농
공단지내
면 적: 화순군 능주면 정림리 7-19의1필 면주농
공단지내
구 조: 철골조 및 슬래브조
매매가: 매매가격 12억5,000만원
건물매매(2동)
소재지: 남구 서동 65-72
대성초고사거리 25m대로변
면 적: 대지 66평 건물 275평 (지하1차상5층)
매매가: 보증금1억1,800만원 월180만원
매매가격 4억6,000만원
토지 매매
소재지: 남구 노대동 노대마을 앞 대로변 일민주
거지역, 실버타운 예정지, 전월 택지구
비로얄
면 적: 521평
매매가: 매매가격 평당 100만원
상업 용지
소재지: 광산구 평동공단 내 상업지역, 지하철 역 대
로변
면 적: 296평
매매가: 매매가격 평당 350만원
다량 물건 ☆Homepage: www.honamland.co.kr
홈페이지 참고 ☆E-mail: kj8949@hanmail.net

중앙국제개발컨설팅
(☎) 011-647-3500
(광주지방법원 뒷편)
상가, 점포
▶ 북구 우산동 우미프라자 1층 상
가 코너 22평형 매매가 47,000
000원
별장용지 및 휴게소
▶ 완도군 신지면 명사리리 배수역
중 인근 바닷가에 인접한 담 1,
080평 전매용도 자연경관 수려
한 평당 35,000원
▶ 완도군 신지면 신지대교 옆 바닷
가에 인접한 자연녹지지역 휴게
소 부지 5,600평, 전매용도 자연
경관 수려하며 타 임종과 병행
사업 가능하며 투자기회가 좋은
매매가 8억
전원주택, 별장용지
▶ 전남 나주 정림리, 자연녹지, 850
평, 평당20만원, 조정가
싼땅매매
▶ 광주 남구 임촌동 대촌중앙초고
교 건너(평간계 옆) 개발제한 지역
녹지, 840평, 평당20만원, 조정가
중고용 임야
▶ 장성 북이면 원마리, 25,195평,
농림지역, 자연환경보호구역,
차량출입용이, 계곡이 흐르고
전원에 거주지, 경관향, 평당
12,000원
▶ 광주 동구 소재동, 13,093평, 자연
녹지, 차량출입용이, 전기광급원,
지내에 약수터 소재, 개발제한구
역내 관리시설용, 평당12,000원
모지용 임야
▶ 화순 이십리, 나릿재와 검문소
사이 우측 임야, 2500평, 평당
50,000원, 조정가

동림2지구공인중개사
☎(대)522-9422, ☎(011)643-3210
(동림2지구 앞 하림로 대로변)
동림2지구
대
빙·의원
학원,상가
최고상권
최적조건
3면도로코너
2층~5층
70평, 135평
즉 입점확정
1층 광주은행

대지공인중개사
(☎)011-625-3965
구합니다
• 사육복지시설부지:2만평 이상(가
림은 시·세·대)
• 급매물 부동산 구합니다.(신속처리)
입니다
▶ 임야 11,000평, 담양 창평
• 용림지역, 앞천정지, 전면 80m 포
장도로접 매매가 평당 19,000원
▶ 금남로 공시지가 15억
• 매매가 8억 대지 140평
▶ 중흥동 35m 대로변
• 코너 대지 180평 매매가 평당
310만원
• 대지 280평 건물 300평 전면 22
m 도로접 매매가 10억 5천만원
▶ 신안동 상업지역 대지 102평
• 신안동 64평 현오빌 매
2억 5천만원(용 1억, 보 2500
만원, 월 150만 포함)
▶ 본촌동 4차선 대로변 900평
• 2층건물 있음, 생산녹지, 매
가 평당 130만원
▶ 삼각동 31사단 정문앞 4차
선대로변
• 대지 86평 매매가 평당 280만원
▶ 도천동 생산녹지 포장도로접
• 907평 매평당 78만원
▶ 화동 대지 120평
• 여관건물 150평 포함 매평당
330만원