

[리빙]



내 아이 건강 내가 챙긴다

시원~한 '엄마표 여름간식'

연일 불볕더위가 기승을 부리고 있다. 어른 아이 할 것 없이 더위에는 장사가 없다. 특히 주부들은 무더위와 싸우느라, 방학을 맞아 집에서 뛰구는 아이들과 싸우느라 두 배로 힘들다. 이 두 가지 고민을 한꺼번에 해소할 수 있는 방법은 '시원~한 엄마표 여름간식'. 아이들에게 대형 마트에서 사다 놓은 아이스크림만 먹일 것이 아니라 엄마의 정성이 듬뿍 담긴 요리를 선물해보자. 효과가 얼마나 길지는 모르지만 간식을 기다리고 먹는 동안만은 조용히 앉아서 엄마의 정성을 기다릴 것이다. 더위로 잃은 아이들의 입맛을 돋우기 위해서는 일단 눈을 통해 식욕을 당기게 하고 차가운 온도로 입을 즐겁게 하는 것이 좋다. 김지현 요리학원장이 추천하는 '엄마표 여름 간식'을 알아보자.

/정성필자 camus@kwangju.co.kr /도움말=김지현 요리학원장

» 호박 냉칼국수

<재료> 애호박, 밀가루, 소금, 식용유, 식초, 설탕, 깨소금

<만드는 법>

- 1 애호박을 갈아 즙을 만든다
2 밀가루를 체에 내린 다음 밀가루와 물을 1대 1.5의 비율로 섞고 호박즙을 넣은 뒤 거품기로 잘 저고 소금으로 간한다 (부치기 1시간 전쯤 해놓는다)
3 약한 불에 프라이팬을 달구어 기름을 조금만 두르고 2를 국자로 떠서 얇게 부친다
4 부친 밀전병을 체반에 걸치며 기름을 조금만 두르고 뒤 채낸다(냉장고에 넣어두면 더 쫄득거린다)
5 차가운 물에 설탕과 식초를 식성에 맞춰 넣고 국물을 만든다
6 4를 그릇에 담고 국물에 얼음을 띄워 낸다



» 콩부리 열무김치 비빔밥

<재료> 콩보리쌀, 열무, 열갈이 배추, 청포묵, 계란, 파, 홍고추, 풋고추, 오이, 들기름, 참기름

<만드는 법>

- 열무김치 양념=홍고추 7개, 양파 반개, 고춧가루 3큰술, 다진마늘 2큰술, 찹쌀풀 5큰술, 생강 1큰술, 통깨 1큰술, 설탕 1큰술, 멸치액젓 3큰술, 소금 반큰술
고추장 양념=고추장 1.5큰술, 식초 1큰술, 설탕 반큰술, 다진마늘 1큰술, 통깨 반큰술
1 콩보리쌀 150g을 압력밥솥에 넣고 밥을 짓는다
2 열무김치 양념을 만든다
3 소금에 절여둔 열무 150g을 물에 살짝 씻는다
4 절인 열무, 열갈이 배추와 파 50g, 홍고추 2개, 풋고추 2개, 오이 1개를 함께 넣어 양념장에 버무린다
5 청포묵 1개를 얇게 자른 후, 참기름 1큰술, 소금 반작은술을 넣고 살짝 버무린다
6 노른자와 흰자 지단을 준비한다
7 보리밥을 담고, 열무김치, 청포묵, 지단, 고추장 양념장, 들기름 반큰술을 얹어 낸다



» 과일빙수

<재료> 얼음 가루, 딸기 시럽, 키위, 복숭아, 수박, 체리 등 각종 계절 과일

<만드는 법>

- 1 과일은 종류별로 차갑게 준비해 자그마하게 잘라낸다
2 딸기시럽도 냉장고에 넣어둬 차갑게 준비한다
3 빙수그릇은 재료를 담기전까지 냉장고에 넣어 둔다
4 차갑게 준비한 빙수 그릇에 얼음가루를 눌러 담고 윗부분은 보슬하게 담는다
5 4위에 차가운 과일류와 딸기시럽을 뿌려 낸다



» 복숭아 화제

<재료> 복숭아, 꿀, 오미자

<만드는 법>

- 1 복숭아를 씻어 잘라낸다
2 오미자 1/4컵에 물 5컵을 붓고 약 7~10시간 담가 둔다
3 분홍색 오미자 물이 우려나면 조심스럽게 웃물만 따라서 차갑게 만든다
4 잘게 썬 복숭아를 꿀과 함께 넣는다



과일빙수는 여름철 아이들이 좋아하는 최고의 메뉴 중 하나다. 길거리에서 파는 팔빙수나 과일빙수가 어쩔지 꺼림칙 하다면 아이들에게 '엄마표빙수'를 만들어주자. /최현혜기자 choi@kwangju.co.kr

영화안내
영화박스
Happy Time
영화안내

영화박스
구.현대아파트사거리 ☎예약1544-0800
2관 과묵 (12시/14시) 최고급관
3관 캐리비안 해적-말자의 함 (12시)
4관 한반도 (15시) /플라이대디 (12시)
5관 과묵 (12시)
6관 스승의 은혜 (15시)
7관 스승의 은혜 (12시)
8관 플라이대디 (12시)
9관 과묵 (12시)
Megatizen Day 매주 목 영화 4,000원 관람
*이포유 주차장 이용시 3시간 무료
(단 영화관외곽에 한함) *3시간 초과시 정상요금 부과
*관객이 무제한 공개 (매일 저녁 7시부터 8시까지)

엔터시네마
총장로 5가 ☎228-2700
1관 가림동 (점/개)
2관 포천로 (점/개)
3관 한반도 (15시)
4관 울트라 바이올렛 (12시)
5관 플라이대디 (12시)
6관 아파트 (15시)
7관 카(점/개)/캐리비안의 해적 (12시)

한반도
1관 스승의 은혜 (18시)
2관 카(점/개)/유심물(15시)
3관 플라이대디 (12시)
4관 플라이대디 (12시)
5관 한반도 (15시)
6관 가림동 (점/개)/과묵 (12시)
7관 과묵 (12시)
8관 캐리비안의 해적 (12시)
9관 한반도 (15시)
10관 과묵 (12시)

콜롬버스 시네마
1관 스승의 은혜 (18시)
2관 카(점/개)/유심물(15시)
3관 플라이대디 (12시)
4관 플라이대디 (12시)
5관 한반도 (15시)
6관 가림동 (점/개)/과묵 (12시)
7관 과묵 (12시)
8관 캐리비안의 해적 (12시)
9관 한반도 (15시)
10관 과묵 (12시)

씨너스 광주 8개관
8월 초 오픈
T.383-3445~7
남·여 직원 및 아르바이트 모집
상가임대문의
T.(062)384-3535

첨단월계공인중개사
(02)972-4885
첨단중심 상업지역
첨단 원룸 건물급매
첨단 아남전차 인근 투자지
상가건물
첨단 인근 자연·생산지

금보부동산컨설팅
(02)261-8849
토지매매
임대매매
공사임대매매
주유소 및 주유소 부지매매

매일부동산
(011)613-3334
공장
모텔
투자적합

한솔공인중개사사무소
(062)573-0775
세 많은 상가
시우나 및 모텔 빌딩
상가부지
투자부지

정원공인중개사
(02)227-3031
본업소는
총장로·항금동
금금지하상가
임대매매 전문중개업소입니다.

에이플러스 부동산컨설팅
(062)973-9174
골프연습장
첨단지구 상업용지
주유소
수완택지개발지구
신창택지 개발지구
우량임야
전원주택(주택부지)
첨단지구 A급 상가

에셋코리아 부동산컨설팅
(02)222-8446
법원경매
아파트
농지
근린주택
다기구(원룸)
주택+대지
공사임대