



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 여름 간식'. 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

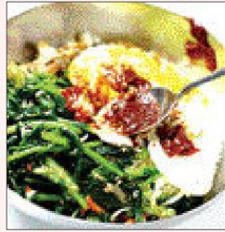


▶ 콩보리 열무김치 비빔밥

〈재료〉 콩보리쌀, 열무, 얼갈이 배추, 청포묵, 계란, 파, 홍고추, 풋고추, 오이, 들기름, 참기름

〈만드는 법〉

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

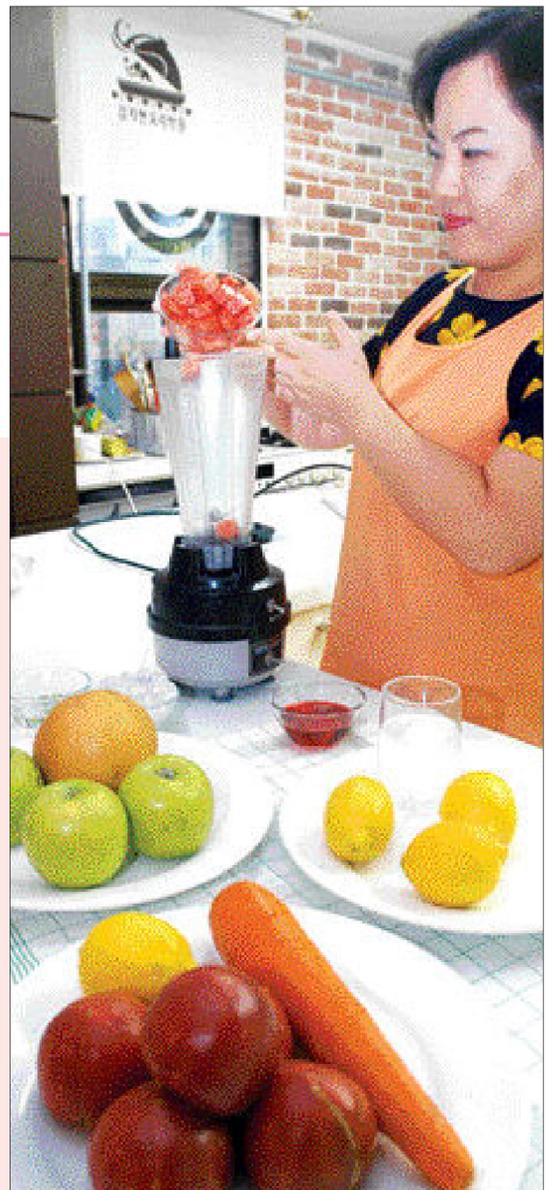


▶ 복숭아 화제

〈재료〉 복숭아, 꿀, 오미자

〈만드는 법〉

- 1 복숭아를 씻어 잘라 준비한다
- 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 어쩹지 개릿칙 하다면 아이들에게 '엄마표빙수'를 만들어주자. /최현혜기자 choi@kwangju.co.kr

영화안네
영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
구.현대아파트사거리 ☎예약1544-0800

2관	과물 (12시/14시)	최고급관
3관	캐리비안 해적-말자의 함 (12시)	
4관	한반도 (15시) / 플라이대디 (12시)	
5관	과물 (12시)	
6관	과물 (12시) / 유실물 (15시)	
7관	스승의 은혜 (12시)	
8관	과물 (12시)	
9관	과물 (12시)	

Megatizen Day 매주 목요일 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	가림드 (점/개)
2관	포퓰러 (개/개)의 왕자 마나 (개/개)
3관	한반도 (15시)
4관	올트라 바이올렛 (12시)
5관	플라이대디 (12시)
6관	아파트 (15시)
7관	카 (개/개) / 캐리비안의 해적 (12시)

*7월 27일부터 상영 프로그램 변경
*개/개 (개/개) (개/개) (개/개)
*1관: 1관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*2관: 2관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*3관: 3관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*4관: 4관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*5관: 5관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*6관: 6관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)
*7관: 7관 (개/개) (개/개) (개/개) (개/개)

콜롬버스 시네마 **하반기 상무점**
해남점 (주요화관) 상무점 (상무점) (아트 시어)

1관	스승의 은혜 (18시)
2관	카 (개/개) / 유실물 (15시)
3관	플라이대디 (12시)
4관	과물 (12시)
5관	한반도 (15시)
6관	가림드 (개/개) / 과물 (12시)
7관	과물 (12시)
8관	캐리비안의 해적 (12시)
9관	과물 (12시) / 캐리비안의 해적 (12시)
10관	과물 (12시)

*호박 축제 *매일 상무점 *1588-7941
*콜롬버스 상무점 (10시) *하반기 상무점 *1588-7941
(1관 또는 2관) → 1관

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

첨단월세공인중개사
☎(042)72-4585 ☎011-894-6205
(송도구 부평A LC빌 사거리)

첨단중심 상업지역
·정주지역상업 예정지 200평
·부평·호반 @정주부근 145평, 185평
·신가동 상업지역 100평 (의원, 문식점) 리얼 부자유망 230만원

첨단 원룸 건물급매
·대72 건146 원룸16개 부평3개
·프리홈 1개 보101천만
·월490만 매여 조건가

첨단 아남전차 인근 투자지
·장성, 남원, 진원면 담양 대진면
·급매를 다량 상담현황

상가건물
·대70 건110 보190만 원 월160만
·매매4억 (조건가)
·호반2차 미라보 @입구 월계초교앞
·대80 건200평 보190만 원
·월5백80만 원 동자3억5천 원

첨단 인근 자연·생산지
·북구 도산동 해남산단 9만보로 부근
·전·후면 도로
·가든, 차원, 정교한 인테리어 440평
·북구 신원동 1800평, 3400평
·공원, 학교, 건축사 아파장 지역

싼 공장, 창고부지 '급매'
·광산구 도산동 해남산단 9만보로 부근
·650평, 700평, 1100평
·북구 삼소동 30m 도로
·아남공장 뒷쪽 1000평
·가든공장 창고, 북부 최적지

금보부동산컨설팅
☎(042)261-8949 ☎011-602-2233
(북구 우신A 도로종교로 정동앞)

토지매매
·평택동 동사부동산단지 자연취락지 1층
·주거 160평, 388평 (정주지역, 식당지역)
·대지가 1000평
·당근 428평 (정주지역, 가든, 체육, 대외관
·광산구 북동(정주)소재지 대외관 대지 80
·평(식당, 산기, 체육) 평당 매매가 190만원
·남구 부평동 5000여평 대지 1000평 (정주
·지역) 대지 1000여평 (정주 지역) 대지 1000
·평(정주 지역) 대지 1000여평 (정주 지역)
·남구 부평동 5000여평 대지 1000평 (정주
·지역) 대지 1000여평 (정주 지역) 대지 1000
·평(정주 지역) 대지 1000여평 (정주 지역)

주택매매
·북구 부평동 대지 75평 건물 50평 고시원
·완공부지 최적 평당가 220만원

임야매매
·당근 대외관 용리 산지 900평 월 4,000원
·건물매매
·북구 부평동 대지 75평 건물 50평 고시원
·완공부지 최적 평당가 220만원

도시원 매매
·북구 부평동 대지 75평 건물 50평 고시원
·완공부지 최적 평당가 220만원

주유소 및 주유소 부지매매
·북구 부평동 대지 75평 건물 50평 고시원
·완공부지 최적 평당가 220만원

원룸 매매
·북구 부평동 대지 75평 건물 50평 고시원
·완공부지 최적 평당가 220만원

매일부동산
☎011-613-3334 ☎(042)233-3372
(법원 경매법정 앞건물)

공 장

- 니주 금천면 동우리
대742/건185 2억9천
- 니주 금천면 고동리
대430/건304 3억
- 니주 오랑동 농공단지
내 대1536/건333
3억5천

모 델

- 북구 신원동 대112/
건362 2002년식
빌28개 5억
- 북구 중흥동 대128/
건411 2002년식
빌35개 4억5천

투자적합

- 가든 휴게소 식당용
도곡은천지구 국도점
500평×60만

한솔공인중개사사무소
☎(062)573-0775 ☎011-786-3311
(매곡동 빅미트 옆)

◎세 많은 상가

- 대 95평 건 142평 보증금 2억
- 6천만 월 510만 원자 2억8천
- 매매가 9억8천만
- 대지 151평 건물 453평 보증
- 금 5억4천만 원 1.235만 원자
- 5억 매매가 20억
- 대지 126평 건물 220평 1층~
- 4층 보증금:6,600만원 월280
- 만원 원자:2억2천 매매:5
- 억5천

◎시나 및 모텔 빌딩

- 대지 328평 건물 1,000평 보증
- 금 3억3천3백만 원 1,260만원
- 원자 11억(연회2.64%) 매
- 매가 27억

◎상가부지

- 대 60평 평당290만(아파트입
- 구) 대 202평 평당470만(35
- M도로점) 식당건물(북구영
- 원) 매매가 1억5천

◎투자부지

- 2,000평 (1) 평당6만 원, 관리
- 지역 도로점(대산동)

정원공인중개사
☎(042) 227-3031
(☎) 011-608-1101

**본업소는
총장로·항금동
금남지상가**

**임대
매매
전문중개업소
입니다.**

위치:총장로2가(제일
은행에서 총장로
쪽 50m 3층

A+ 에이플러스 부동산컨설팅
자산관리·평가·투자·금융·부동산·자산
광주·전남권토지구합
Tel : 062)973-9174, 016-757-8800

**순복합
골프연습장
17억5천**

첨단지구 상업용지 주유소:650평35억 600평16억
240평 270평 510평 567평 1100평 3000평
1000평 1100평 1150평 (800평 2000평 2500평 7억)

수완택지개발지구
이주지역, 협의양도인까지
생필대용지

신창택지 개발지구
상업용지 140평, 근생 122평, 80평
상업용지 240평

우량임야
(연수원 복지시설 골프장 축사 등)
면적 25만평 정성 9만평 보성 42만평
면적 18만평 순창 40만평 기타

**투자대비 수익성이 높은
골프연습장 매개** 17억 5천만 원

전원주택(주택부지)
-도로·경관 최고-
임곡동 3억 분산 4억
담당수북 2000평 1900평

첨단지구 A급 상가
5억 8천 20억 25억 35억 66억 가
임대 45평 50평 기타

첨단지구 상업용지 * 250평 500평*
전원주택수익성 높은 나대지

· 광주·장성권 토지 건물 ·
- 매도 매수 교환 보유분석 -
투자유망토지 다양 보유(0천만원~000여원)
062)973-9177, 011-625-1362

에셋코리아 부동산컨설팅·평가·금융·부동산
법원 경매
☎ 222-8446 (법원경매매입할망 옆)

▶ 아파트

지역	면적	건물	현재가	최저가
광주	100평	1990년	7,500	5,110
전남	100평	1990년	5,900	4,330
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1990년	1,945,000	1,915,000

▶ 농 지

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 임 야

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 다 기 구 (원룸)

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 근린주택

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 공 장

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 숙박시설

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

법원 경매
☎ 222-8446 (법원경매매입할망 옆)

▶ 아파트

지역	면적	현재가	최저가
광주	100평	7,500	5,110
전남	100평	5,900	4,330
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 농 지

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000

▶ 임 야

지역	면적	현재가	최저가
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	1,915,000
전남	100평	1,945,000	