



### 이 좋은 가을벌에 나물·과일 말려볼까

‘벌 좋은’ 가을 하늘이 계속되는 요즘이다. 한여름 피약벌과는 달리 그늘에서는 시원한 바람을 느낄 수도 있다. 이때이면 시골 마을 어귀에는 빨갭게 익은 고추를 말리는 모습을 심심찮게 볼 수 있다. 향수의 기억 때문일까. 아파트 베란다에는 야채를 말리는 주부들이 늘고 있다. 온순한 가을 햇살과 바람은 주부들에게 겨우내 ‘일용할 양식’이 될 나물을 말리라고 부추킨다. 말린 나물은 오래 두고 먹을 수 있을 뿐 아니라 쫄깃쫄깃한 맛을 느끼는 데도 제격이다. 벌이 좋기 때문에 올 추석 제사상에 올릴 나물을 말리기도 좋다.



바람이 곁들여진 가을 햇살은 나물을 말리는 데 그만이다. 광주시 동구 운림동 라인 아파트 공동에서 한 주부가 토란대, 고구마순 등을 말리고 있다.

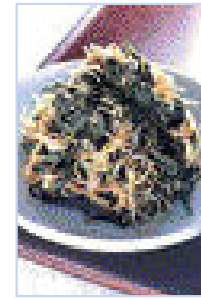
## 그냥 말리는 건 햇벌에 데친 것은 서늘한 곳에

◇테쳐서 말린다  
▲고구마순=겉질을 벗긴 뒤 물에 소금을 넣고 살짝 데친다. 뜨거운 상태로 채반에 널어 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에 말린다. 말린 뒤에는 냉장 보관해야 상하지 않는다.  
▲토란대=겉쪽하게 자른 뒤 삶뜨물에 넣고 삶는다. 다 삶은 토란대는 수분을 충분히 빼고 채반에 얹어 햇벌이 쬐는 서늘한 곳에 3~4일 동안 바짝 말린다. 요리할 때는 물에 불린 뒤에 한다.  
▲애호박=0.5cm 두께로 썰어 그대로 채반에서 말린다. 말리는 도중에 가끔씩 뒤집어주면 골고루 말릴 수 있다. 어지간히 말랐다고 생각되면 실에 꿰

어 바람이 잘 통하는 곳에 걸어둔다.  
◇과일도 말린다  
가을 벌에 말리기 좋은 것이 어디 나물 뿐이라. 과일을 말려서 간식으로 활용해보자. 말린 과일은 공기가 들어가지 않게 진공 포장용 해서 보관하는 게 좋다. 햇벌에 과일을 말리면 색이 변하기 쉬우므로 말리기 전 파인에플름이나 레몬즙에 담가 말리는 것은 기본. 입맛에 따라 꿀이나 흑설탕을 얇게 발라 말리면 아이들에게 최고의 간식이 된다.  
▲바나나=겉질을 벗기고 0.5cm 두께로 자른 뒤 레몬즙에 담그거나 흑설탕을 뿌려 반나절 이상 말린다.  
▲체리=꼭지를 따고 반으로 자른 뒤 씨를 빼서 과육의 색이 짙은 갈색으로 변할 때까지 말린다.  
▲복숭아=겉질을 벗기기로 반으로 갈라 씨를 없앤 뒤 0.5cm 두께로 자르고 반나절 가량 말린다.  
▲파인에플=딱딱한 심 부분을 제거하고 0.5cm 두께로 잘라 하루 정도 말린다.  
/정성필기자 camus@kwangju.co.kr  
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

### 나물요리는 이렇게...

올 가을에는 따사로운 햇벌에 넉넉하게 나물을 말려보자. 말린 나물을 이용해 먹을 수 있는 요리를 소개한다.



#### 말린 깻잎볶음

〈재료〉말린 깻잎 200g, 국간장 2큰술, 들기름 1큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1작은술, 물 약간  
〈만드는 법〉①말린 깻잎은 조리 하루 전 따뜻한 물에 충분히 불린다 ②불린 깻잎은 약한 불에서 푹 무르게 삶아 찬물에 충분히 헹구어 낸 다음 물기를 꼭 짠다 ③뜨거운 물에 참기름과 국간장, 들기름, 참기름을 넣고 양념이 고루 배도록 무친다 ④뜨겁게 달군 냄비에 ③에 깨소금을 넣고 살짝 볶는다 ⑤살짝 볶은 깻잎에 물을 자작하게 붓고 뚜껑을 덮어 간이 충분히 배도록 뜸을 들인다.



#### 말린 고구마순 무침

〈재료〉말린 고구마순 400g, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 ½큰술, 국간장 2½큰술, 실고추 약간, 참기름 1큰술, 들기름 2큰술, 물 3큰술, 깨소금 3큰술  
〈만드는 법〉①말린 고구마순을 불린 뒤 무르게 삶고, 차가운 물에 헹구어 꼭 짜서 먹기 좋은 크기로 자른다 ②①에 다진 파, 다진 마늘, 국간장, 참기름, 실고추를 넣고 무친다 ③말린 두꺼운 냄비를 달구 들기름을 이용해 ②를 볶다가 물을 붓고 뚜껑을 잠시 덮어 뜸을 들인다 ④뜸이 들어 부드럽게 되면 깨소금을 넣어 섞는다.



#### 말린 토란대 볶음

〈재료〉말린 토란대 100g, 국간장 2큰술, 다진 마늘 ½큰술, 다진 파 1큰술, 들기름 1큰술, 물 3큰술, 깨소금 1½큰술, 실고추 약간  
〈만드는 법〉①말린 토란대는 하루 전날 밤에 충분히 불려두었다가 물기를 꼭 짜서 먹기 좋은 크기로 자른다 ②물에 가지와 다진 마늘, 다진 파, 국간장을 함께 넣고 무친다 ③들기름 두른 냄비에 ②를 볶는다 ④충분히 볶아지면 물을 붓고 뚜껑을 덮어 뜸을 들인다 ⑤간이 밴 가지가 부드러워졌으면 깨소금으로 마무리한다.



#### 말린 가지무침

〈재료〉말린 가지 100g, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 2큰술, 국간장 2큰술, 들기름 1큰술, 물 3큰술, 깨소금 1½큰술  
〈만드는 법〉①말린 가지는 불린 뒤 무르게 삶고, 차가운 물에 헹구어 꼭 짜서 먹기 좋은 크기로 자른다 ②물에 가지와 다진 마늘, 다진 파, 국간장을 함께 넣고 무친다 ③들기름 두른 냄비에 ②를 볶는다 ④충분히 볶아지면 물을 붓고 뚜껑을 덮어 뜸을 들인다 ⑤간이 밴 가지가 부드러워졌으면 깨소금으로 마무리한다.  
(도움말=김지현요리학원)

**영화안니**  
이제 영화와 즐거운 시간을 보내세요.  
Happy Time  
영화안니

**메가박스**  
www.megabox.co.kr  
구.원연역국사거리 ☎061-544-0800

1관 타짜 (184)	최고관람
2관 가문의 부활-가문의 영광3 (154)	
3관 타짜 (184)	
4관 잘살아보세 (124)	
5관 라디오스타 (124)	
6관 구미호가족 (154)	
7관 BB 프로젝트 (124)	
8관 우리들의 행복한 시간 (154)	
9관 가문의 부활-가문의 영광3 (154)	

Megatalk Day 매주 목 금 영화 4,000원 관람  
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료 (단 영화관객에게 한함) 3시간 초과시 정상이금 부과  
★일요일이 무제한 공짜 (매일 저녁 7시부터 8시까지)

**타짜**  
한기 한결에 인생의 예술이란다

**엔터시네마**  
충장로 57가 ☎228-2700

1관 잘살아보세 (124)
2관 타짜 (184)
3관 타짜 (184)
4관 구미호가족 (154)
5관 가문의 부활 (154)
6관 가문의 부활 (154)
7관 라디오스타 (124)

9월17일부터 9월22일까지 상영  
\*영화관람객 1인당 1,500원 할인 (공휴일 제외)

**잘살아보세**  
이영수, 김정은  
만일금 주머니 상인이네

**콜롬버스시네마**  
하남점 (무의역/고잔역) 상무점 (상무역/영등포역/이마트 사이)  
1관 구미호가족 (154)  
2관 잘살아보세 (124)  
3관 엔트블리 (재미/정체/타짜) (184)  
4관 타짜 (184)  
5관 가문의 부활 (154)/이연 (154)  
6관 가문의 부활 (154)  
7관 우리들의 행복한 시간 (154)/라디오스타 (124)  
8관 가문의 부활 (154)  
9관 BB 프로젝트 (124)  
10관 라디오스타 (124)  
\*요일마다 주차장 매입할때 상영한다  
콜롬버스 하남점 (11개) 콜롬버스 상무점 (11개 or 2개) → 0번

**라디오스타**  
이연, 나을, 최고리, 박해준  
연결이 있어 행복합니다

**침하된 구조물복원 및 연약지반 강화공법의 신개념**  
우레텍공법은 핀란드에서 개발한 국제특허공법으로 30년된 기술의 노하우!

**우레텍 공법의 특징**  
-지내력500%까지 증강복원  
-작업공정 최단시간(수시간에서 수일)  
-기존시설물 이동없이 생활불편 최소화  
-물질 보증기간 10년

**우레텍 공법의 적용분야**

- 건축주거, 업무시설분야: 주택, 상가, 공동주택, 문화재, 성(城), 고건축 등 기초, 기둥, 바닥슬래브, 침하복원 및 강화
- 토목시설분야: 고속도로, 공항활주로, 철도, 교량, 항만, 지하철, 댐, 공공 시설물 등 침하복원 및 강화
- 건축산업시설분야: 공장바닥, 각종 물·유류탱크, 마트, 사일로, 대형매장, 대형물류 창고 등 침하복원 및 강화
- 농수분야(공동): 지하공동구, 배관슬래브, 지하철, 터널, 댐, 농수로, 각종맨홀, 하수구 등 지수

우레텍코리아 광주·전남지사  
통진엔지니어링(주)는 기초가 튼튼한 회사입니다  
통진엔지니어링(주)가 하는 일 : 시설물 안전점검 및 보수·보강, 일반건설업, 구조검토, 지질조사  
• 자세한 안내 및 문의 : ☎ 062-571-3001, 2 • FAX : 0551 • HP : 011-604-0287 • http://www.tongjin96.co.kr

**50% Sale**  
▽30% Sale  
9월말일까지

**이태리 가구**

1 2년만의 大 세일  
2 전관 리뉴얼 새 단장 오픈기념  
3 이태리 엔틱 Ossing 한국총판 판매기념

1,2층: 명품가구 3~5층: 엔틱가구 지하: 50% 할인매장.

● 홍스페이스는 호남유일의 이태리가구 직수입점입니다.  
● 수입신고서와 이태리 카타록이 없으면 거의 중국산입니다.

동구 장동로터리 www.홍스페이스.kr 062)226-7565~7

스포츠 아울렛 (무등강양-리비스, 아다다의 미국수입품) 스팟 (IF·U 후문앞-슈즈빌터샵 나이키외 미국 수입품)  
다이애나 명품관 (223-7500 1가입구-그랜드호텔사이) 100459.com