쌈장의 재발견

두부로 부드럽게… 단호박으로 달콤하게

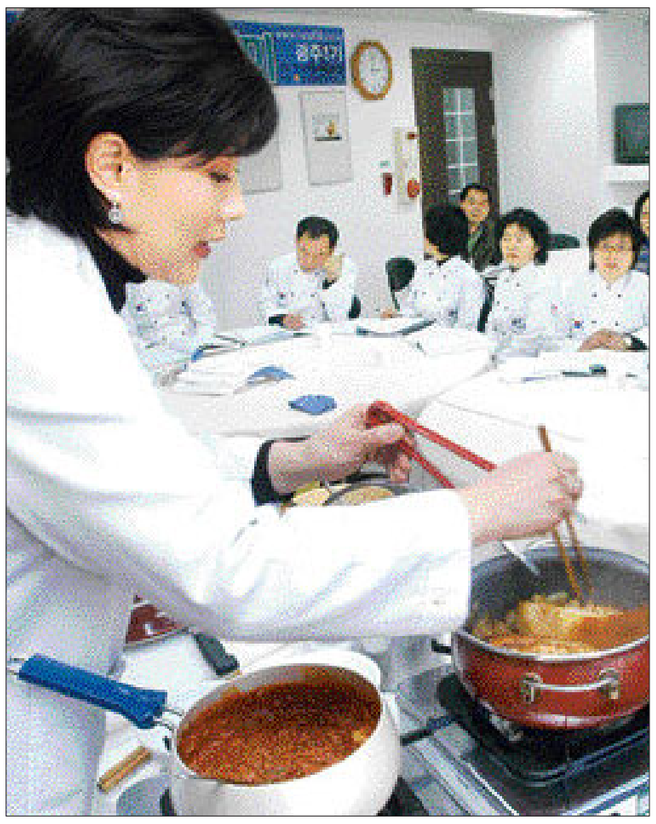
색다른 맛으로 풍요한 봄 식탁

경칩인 6일, 때 아닌 눈발이 날려 꽃샘추위를 실감케 해도 봄은 이미 성큼 다가왔다. 보도블럭 사이에 핀 풀꽃에서 느끼는 봄이 마음을 풍요롭게 한다면, 식탁에서 만나는 봄은 입맛을 돋운다. 파릇파릇한 상추와 깻잎 등을 통해서도 봄이 느껴지는 것이다. 한국 사람이 유난히 좋아하는 쌈. 쌈에서 빠질 수 없는 것이 쌈장이다.

된장과 고추장을 섞은 뒤 마늘 넣고 버무린 쌈장을 삼겹살 위에 얹어 터질듯한 입 안에서 오물거리면 산해진미가 부럽지 않다. 쌈장은 항상 조연이지만 그 비중이 결코 작지 않다. 재료를 바꿔가며 산뜻하고 독특한 쌈장을 올려 식탁의 봄을 맞아보는 것은 어떨까. 이른바 쌈장의 재발견에 나서보자.

영남외식연구소에서 운영 중인 소스아카데미 김준희(44) 강사는 "봄철 입맛을 돋우기 위해 영양을 고려한 여러 종류의 쌈장을 만들어 가족들에게 내놓은 것도 좋은 방법"이라며 "쌈장만 바꿔어도 음식의 맛이 달라지고 식탁이 한결 신선해진다"고 말했다.

〈도움=영남외식연구소〉
〈사진촬영 협조=김지현요리학원〉
/정상필기자 camus@kwangju.co.kr



영남외식연구소가 운영하는 소스아카데미의 수강생들이 김준희 강사의 쌈장 강의를 경청하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

▶ 약콩 청국장 쌈장

〈재료〉 약콩 청국장(약콩 1㎏, 설탕 1큰술, 소금 1/2큰술, 고춧가루 1큰술, 다진 마늘 1큰술), 청국장 가루 50g, 설탕 2큰술, 물엿 3큰술, 고춧가루 50g, 다진 마늘 100g, 참기름 50g, 양파 1개

〈만드는 법〉 ①약콩을 3시간 정도 물에 불린다 ②2ℓ의 물에 넘치지 않도록 충분히 삶는다 ③바구니에 볏짚을 깔고 삶은 콩에 설탕을 넣어 40~50℃의 온도에서 2~3일 간 보관한다 ④실이 생기고 청국장이 완성되면 청국장 용 양념을 섞는다 ⑤④를 곱게 빻아 청국장 가루 등 각종 양념을 버무린다.

▶ 멸치 쌈장

〈재료〉 된장 1㎏, 고추장 500g, 굵은 멸치 200g, 물엿 50g, 고춧가루 50g, 다진 마늘 50g, 청주 30g, 대파 50g, 물 1ℓ, 참기름 30g, 통깨 10g

〈만드는 법〉 ①굵은 멸치의 머리를 떼고 배를 갈라 내장을 뺀다 ②냄비에 멸치를 볶다가 된장, 고추장, 물엿, 다진 마늘, 청주, 물을 넣어 약한 불에서 30분 정도 끓인다 ③멸치가 부서질 정도로 끓었다면 잘게 썬 대파와 참기름, 통깨를 넣고 잘 섞는다.

▶ 두부 쌈장

〈재료〉 된장 1㎏, 고추장 50g, 물엿 20g, 두부 1모, 들깨가루 30g, 다진 마늘 30g, 실파 20g, 물 1/3컵

〈만드는 법〉 ①두부를 곱게 으깬다 ②냄비에 으깬 두부와 된장, 고추장, 다진 마늘, 물엿, 들깨가루, 물을 넣고 10분 정도 끓인다 ③참기름과 송송 썬 실파, 통깨 등을 넣고 잘 버무린다.

▶ 영양 쌈장

〈재료〉 된장 1㎏, 고추장 500g, 물엿 50g, 호박씨 50g, 땅콩 50g, 잣 20g, 호두 50g, 참기름 50g

〈만드는 법〉 ①견과류를 굵게 다져준다 ②된장과 고추장, 물엿, 참기름 등 나머지 양념에 다진 견과류를 잘 섞는다.

▶ 단호박 쌈장

〈재료〉 단호박 1/2개, 된장 1㎏, 물엿 30g, 고춧가루 30g

〈만드는 법〉 ①단호박을 잘라 씨를 뺀 뒤 찜통에서 찐다 ②숟가락으로 호박 살을 발라 곱게 으깬다 ③된장에 으깬 호박, 물엿, 고춧가루 등을 넣어 잘 섞는다.

웰빙식품 쌈장

주재료 된장 … 항암 효과 탁월

쌈장은 된장이 주재료로 쓰이는 대표적인 음식 중 하나다. 된장에는 항암 효과가 있을 뿐 아니라 간 기능 회복과 간 해독에도 효과가 입증되는 등 굳이 부연 설명이 필요 없을 정도.

하지만 사람들이 쌈장을 많이 먹지 않는 이유는 너무 짠 음식이라는 생각 때문이다. 하지만 쌈장은 건강에도 좋은 웰빙음식. 식물성 단백질이 많아 성인병 예방에 좋은 두부와 카로틴 성분이 많아 노화를 늦추는 단호박을 이용해 쌈장을 만들면 건강 뿐 아니라 쌈장의 맛을을 싱겁게 하는 효과도 있다.

칼슘 덩어리 멸치나 뇌세포 발달을 촉진시키는 견과류를 섞어 쌈장을 만드는 것은 된장에 부족한 것을 보완해준다. 청국장과 된장의 만남은 또 어떤가. 청국장 쌈장이 건강에 더 좋은 것은 청국장을 찌개로 끓이지 않고 발효된 그대로 섭취하기 때문이다.

김준희 강사는 "몸에 좋은 여러가지 재료를 이용한 쌈장은 맛 뿐 아니라 건강을 챙기는 데도 그만"이라며 "조그만 변화를 통해 식탁을 풍성하게 만들 것"이라고 말했다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)
식당, 일식, 횟집, 레스토카페, 고기전문점 적합
· 1층 50평 임대
· 1층 30평 임대
· 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
화원임대 (1층 25평 봉선동 학원최적지)
· 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
· 최고의 주거지역
· 초·중·고 인접
학원 임대
· 봉선동 쌍용·한국아파트 앞
· 대로변 사거리코너
· 5층 103평 보1억 월185만
· 최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
· 광산구 산정동 하남택지지구뒷편
- 답750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
· 수완택지지구 F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
· 동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만
상가건물매매
· 봉선동 쌍용아파트 정문앞
- 대지 140평, 건평 200평, 매매가 13억5천(융자4억)신축건물
모텔매매
· 여수시 학동 바닷가앞
- 대지370평 건평 560평 객실 42 융자15억 매매가 28억

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)
싼땅매매
·북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
·남구 봉선동 주택지 나대지 약56평 당1,80만원
·북구 오치동 나대지 약56평 당1,50만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당1,50만원
·담양군 창평면 창화리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 가곡리 관리지역 총 4차선접 약8000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 망월동(첨복단지)동사무소건너편 주거지역 160평/308평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당80만원
·담양군 읍 삼다리 국도접 도림대학부근 424평 평당85만원
·광산구 목록동(봉동소재지) 대지 180평당 평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)
·광산구 도천동 자연녹지 약5200평 당70만원(도로접) 매우양호)
고시원매매
·북구 중흥동 전대학로쪽 신축 건물고시원 대지68평 건평110평 실32개 시설완비 수익률 월800만원수입 매매가 5억8,000만원
건물매매
·북구 일곡동 대지145평 건평450평(지상5층)세보증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가 16억6,000만원(융자7억5,000만원 포함)
·북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월820만원
·북구 중흥동 중흥광장에식당건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월1,300만원 2,3층 독립평수실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억41,000만원 포함)
·서구 유촌동 버클마을 內 대지160평 건평670평(지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
·북구 용봉동 전대후문앞 대지386평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대삼대맞은 대지103평 건평307평 (에펠베이타원칠차) 단층 점포2~5층 고시원 실80개 세보증금9000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상5층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 포함)
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
주유소매매
·광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
·북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기8대 세차기 현설업중 매매가 15억
깨스충전소 매매
·남구 효천역부근 대지 약1,000평 현재상업중 매매가 19억 ※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
매매상담환영-사업목적부지·건물·자산투자부지 등 메입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매상담
거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래
무안모텔부지:2500평
한적히 담양호 조망하는 천혜부지
골프연습장:15억 수익성높음
수완택지개발지구
이주자택지:78평 당4,00만 의 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등
상무지구
260평 당4.50만 200평 당1200만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만3천평
불류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영업18만평 보성9만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
7000평:담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평
모 집
실전경험 풍부한 실장님과
적극적인 남·여가족을 모십니다.
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 급히 구합니다 ▶
【건 물】
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
【토 지】
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉평동공단 2차단지 부근 토지
◉투자 가치가 확실한 토지
◀ 급히 팝니다 ▶
◉하남 2지구 택지
준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◉학원, 정비공장, 식당, 창고부지
일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◉미륵동 김대중컨벤션앞
생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지
농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함)
관리지역, 광산구 임산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

(주) 옥 션 코 리 아
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
도천동 중흥 25평	4,800	3,360
문흥동 대주2차 24평	4,900	3,430
문흥동 우산주공 24평	5,400	3,780
매곡동 마남 31평	7,400	5,180
문흥동 우성 35평	8,500	5,950
월계동 금호 34평	1억1,500	8,050
각화동 금호 31평	9,000	6,300
용두동 양산타운 27평	6,200	4,340
용산동 동산 32평	7,200	5,040
운암동 미라보 43평	1억2,000	8,400
동림동 주공3단지 24평	6,800	4,760
월곡동 하남 금호 31평	8,400	5,880
연제동 현대 62평	1억8,000	1억2,600

▶주택+대지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
두암동 대41.4 건53	9,787	6,850
중흥동 대48 건53	1억2,166	8,516
산수동 대49 건40	1억0,804	4,840
중흥동 대35.7 건33.7	8,495	5,947
생촌동 대36 건33.7	8,090	4,530
월산동 대45 건38.7	8,866	6,206
지산동 대57 건70	1억4,213	9,949
월산동 대29 건57.2	6,177	4,324

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
월곡동 대53.6 건54	1억4,550	1억0,190
중앙동 대88 건163	4억3,680	3억0,577
오치동 대32.67 건39.19	9,799	5,488
중흥동 대48.7 건108.87	2억0,353	1억4,247
월곡동 대53.66 건54	1억4,550	1억0,186

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광천동 의료시설 대440 건806	46억4,000	26억
산안동 대75.3 건327.5	6억5,999	3억1,360
중앙동(학원) 대81 건178	5억3,306	2억9,852
화정동(학원) 대38.5 건128	3억4,870	1억9,416
신가동 대245 건890	16억3,105	9억1,339
두암동 대138 건388	9억8,195	6억8,736
화정동(리모델) 대74 건74	10억2,779	5억7,564
오치동(부산식당) 대133 건276	7억4,929	4억1,960

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
신안동 대75 건246	9억3,100	2억8,696
주월동 대87.5 건315	6억6,191	2억9,654
신안동 대79 건252	7억7,982	4억3,660
중흥동 대91.4 건280.8	9억7,270	4억3,577
신안동 대100 건236	4억7,210	2억8,440
월산동 대80 건284	8억6,982	3억7,498

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
장성군 동화면 869.4	3,448	2,414
화순군 이양면 1413	4,672	2,616
나주시 반남면 450	1,488	833
담양군 월산면 715	2,127	1,490
장성읍 장안리 488	2,750	1,540
봉황면 신등리 1052.7	3,480	3,480

▶근린상가

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
유촌동 나무빌딩 69.5평	2억8,300	1억5,848
월계동 산와드림스빌딩 60평	3억1,000	1억3,888
매월동(신용)대유동현대 1층 12평	6,200	2,777
일곡 전원빌딩(월드부스타) 37평	11억	6억1,600
생림동 청년프라자 4층 79평	2억3,000	1억6,100

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
두암동 대54 건98	2억2,335	1억5,635
농성동 대47 건87	2억1,500	1억2,074
두암동(목욕탕) 대101 건307	8억6,137	3억8,589

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
북구 월출동 대12 건66	15억	6억9,932
담양군 수북면 대823 건939	10억	9억7,140
하남공단 대1007 건574	8억2,570	6억4,660

공인중개사 대표 김갑순
★ 성실봉사 ★
☎222-8446