전통 간식

떡

주부들의 고민거리 중 하나는 가족들의 입을 심심하지 않게 해주는 간식마련이다. 아이들도 함께 먹어야 하기 때문에 영양을 생각하지 않을 수가 없다. 그래서인지 최근 영양 만점의 재료를 사용하는 떡 만들기에 도전하는 주부들이 늘고 있다.

최근 개관한 남도향토음식박물관의 떡 만들기 과정에는 30여명의 주부들이 등록해 떡 만들기를 배우고 있다. 일부 백화점 문화센터에서도 떡 만들기 강좌를 개설하고 있는 추세다.

남도향토음식박물관에서 떡 만들기를 가르치고 있는 이은경 남도의례전통음식보존연구회 회장은 "안전한 먹거리에 대한 관심이 높아지면서 우리의 전통 음식 떡 만들기에 관심을 갖는 주부들이 늘었다"며 "떡만드는 것을 어렵게 생각하는 주부들이 많지만 의외로 쉽게 따라할 수 있다"고 말했다.

남도향토음식박물관에 개설된 떡·한과 만들기 강좌에 참가한 주부들이 강사의 설명을 듣고 있다. 〈남도향토음식박물관 제공〉

우리아이 건강 먹거리는 내손으로

엄마는 지금 떡 만들기 삼매경

▲깨 찰편

〈재료〉찹쌀 10컵, 흑임자(검정깨) 2컵, 참깨 2컵, 설탕 1/2컵, 소금 약간

〈만드는 법〉①찹쌀은 깨끗이 씻어 8~12시간 물에 담갔다가 건져서 소금을 넣고 가루로 빻아 체에 내린다 ②흑임자와 참깨는 대강 빻아 소금과 설탕을 섞어 놓는다 ③시루에 시루밑을 깔고 참깨가루를 덮은 뒤 그 위에 찹쌀가루와 흑임자 가루를 차례로 얇게 뿌려 덮는다 ④다시 찹쌀가루를 얇게 깔고 참깨가루를 덮어 김이 오른 후 20분 정도 쪄낸다 ⑤찐 떡을 꺼내 한 김 나가면 썰어낸다.

▲쑥개떡

〈재료〉멥쌀 10컵, 소금 2큰술, 쑥 100g, 풋콩 1컵, 강낭콩 1컵

〈만드는 법〉①멥쌀은 깨끗이 씻어 8~12시간 물에 담갔다가 건져서 소금을 넣고 가루로 빻아 체에 내린다 ②연한 쑥을 깨끗이 손질한 뒤 씻어 절구에 찧는다 ③떡판에 쌀가루와 쑥을 섞고 소금물을 주면서 찧어 반죽을 한다(오래 찧어야 떡이 쫀득쫀득하다) ④떡 반죽을 손바닥만한 크기로 동글납작하게 반대기를 지은 다음 콩을 반죽 위에 약간 누르면서 얹는다 ⑤김이 오른 찜솥에 20분간 쪄낸다 ⑥다 쪄진 떡은 찬물에 담갔다가 빨리 꺼내 참기름을 바른다.

▲생딸기 떡케익

〈재료〉멥쌀가루 2컵, 생딸기즙 3큰술, 버터 1/2큰술, 아몬드 1큰술, 건포도 1/2큰술, 생딸기

〈만드는 법〉①쌀가루를 체에 내린다 ②생딸기를 강판에 갈아서 쌀가루에 섞어 체에 내린다 ③버터를 넣고 잘 비벼서 체에 한번 내린다 ④아몬드는 잘게 썰고 건포도와 함께 쌀가루에 섞어 15분 정도 찐다.

▲보슬단자

〈재료〉찹쌀가루 2컵, 설탕물 적당량, 카스테라 1개, 백련초가루 1/3작은술, 녹차가루 1/3작은술

소 : 대추 3개, 밤 3개, 호두 3개, 꿀 적당량

〈만드는 법〉①찹쌀가루를 체에 내린 다음 설탕물로 반죽한다 ②카스테라는 노란 부분만 체에 내려 3등분한 후 하나는 그대로 사용하고 나머지는 백련초가루, 녹차가루로 각각 물을 들인다 ③대추, 밤, 호두를 곱게 다진 뒤 꿀로 버무려 놓는다 ④찹쌀 반죽 가운데 준비한 소를 넣고 직경 2.5㎝, 높이 1.5㎝ 크기로 동글납작하게 빚어 끓는 물에 삶아 물기를 빼고 삼색 카스테라 고물을 묻혀 낸다.

〈도움말 = 이은경 남도의례전통음식보존연구회 회장〉

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

■ 떡 만들기 강좌 하는 곳

장소	일시	문의
남도향토음식박물관	매주 목요일 오전 10시~오후 1시 (3~6월)	(062) 575-8843
신세계백화점 문화센터	매주 금요일 오후 7시~8시30분 (5월 4~18일 3회)	(062) 360-1500

주의하세요

▲김이 새지 않게 한다 = 김이 샐 경우 시간이 지나도 쌀가루가 그대로 있다.

▲물솥에 물을 적당히 붓는다 = 많으면 물이 끓으면서 떡의 바닥까지 물이 차올라 바닥이 질어지고, 적으면 떡이 갈라진다.

▲쌀가루에 찬기가 있을 때 떡을 하면 안된다 = 냉동실에서 쌀가루를 꺼낸 경우 찬기를 없애지 않으면 떡이 설익는다.

▲쌀가루에 설탕을 미리 섞어두지 않는다 = 떡이 뭉쳐지면서 눅눅해진다.

▲떡이 다되면 뜨거울 때 바로 꺼낸다 = 식은 후에 꺼내면 떡이 붙은 채로 있어 모양도 나지 않는다.

〈떡만들기 카페(www.koreacake.net) 제공〉

준비하세요

▲나무 찜기 = 아랫면과 둘레에 구멍이 뚫려있어 뜨거운 김이 구멍을 통해 나오면서 떡이 쪄진다. 크기가 작고 가벼워 떡이 쉽게 질어지지 않는 대나무 찜기가 사용하기 편리하다.

▲찜솥 = 나무 찜기를 얹었을 때 크기가 맞고 김이 새지 않는다면 집에서 쓰는 냄비를 사용해도 된다. 떡을 찔 때는 찜솥에 물을 넉넉히 넣어 타지 않도록 한다.

▲체 = 쌀가루, 떡고물 등의 멍울을 없애주고 입자를 곱게 한다. 간격이 촘촘한 체는 쌀가루를 칠 때 사용하고, 간격이 넓은 체는 고물을 칠 때 사용한다.

▲면보 = 찜기에 젖은 면보를 찰떡이나 절편 등의 찰진 떡을 찌면 떡이 찜기에 달라붙지 않는다.

가든식당비품

「가든식당철거」에어컨40평형(냉난방겸용-템피아:초절전),바베큐기계(쎄바콤A/S보장-통닭,양념치킨,통오리,통갈비),급속냉동고(하이엘),수직냉장고, 삼겹살구이판(신품), 식탁(원목,일반목),노래방기기(현대),소형금고(선일),순간온수기(린나이),심야보일러(한성),엘리베이터(음식운반용),에어커틴,어닝천막
광주대뒷편 T.011-611-2715

개인지도

서울대 수학교육과졸업, 초 · 중 · 고 영수전문 1달에 1번만 하셔도 전교1등을 만들어 드립니다. 대학생은 편입영어, 공무원 영어 합격 책임지도, 1회10만원 www.hea rtpia.org
T.017-212-0021

건강상담

확실하고 빠른쾌유를 소망하는 본인 및 가족등이 중풍계열. 마비. 측만증. 반신장애. 성인병.성기능문제. 대소변장애 불편. 기타.사고후유증 등으로 불편 및 수술이후에 백방으로 노력했어도 고생하시는 분들을 위하여 활인기공, 근골격 정체술, 음양오행법, 파동법, 자연치유요법등의 최고 전문가 과정을 활법9단 및 각종 무술 9단, 선단학, 명상, 기공계. 지도강사 출신이며 30여년 지도경력의 강력한 활인소생술 대가인 문기대 회장의 직접 개인지도 전수 및 건강문제 상담이 필요하신분은 연락하십시요. 출장가능함. [대한 활인도 연수원]
T. 233-6788. 010-6684-6788

결혼정보

1급 가가가가가결혼상담소 남 여 친동생 자녀처럼 확실한 중매 아름다운 여인이 동서에 있어 합당하여 백년가약 맺으니 행복하고 또 행복하다 공무원 사업인 각직장인 상담환영 6·25참전 광주학도병 강형수
T.383-0330, 383-1670, 011-887-2934

중국 한족 총경비 50~100만(항공숙식포함)추가경비없음,통역등 평생관리,각종서류대행,확실한 결혼을 원하시는분 나이30~60세까지 사고시100%책임보장『남도웨딩』
T.019-351-2424, 061-353-6066

교회장로 소장이 주선하여 예식장을 빨리가는 결혼상담소 초 · 재혼 국내결혼만 전문, 방문 면접후 주선실시, 성사율100%, 주야상당대기, 전국어디서나 가능, 전문직, 고급공무원, 공사직『평생결혼정보』T.365-5599, 363-5786, 010-3072-5786

구 인

한자서적 지사하실분 (각학교나 관공서 대상) 25세~50세미만 남 · 여 (자금: 1,500만, 승용차소유자에한함) 본인 직접 영업활동하면 월수 200~500만 가능함 도서출판 명문서림 T.051-807-7731, 11-580-7736

식당 · 청소 · 파출부전문 홀,설거지, 찬모실장,모텔,아파트청소,출장요리, 가사도우미 시키실분,일할분 환영합니다. 상무지구 입구 운천저수지사거리『서구여성직업소개소』
T.376-3789,016-622-6289

(주)녹색환경 건물청소 위생관리 용역직원을 모집합니다. 광주 북구 인근(용봉동부근) 남자:10명이내,여자:10명이내 T.268-0041, 264-0041, 019-660-0041

대지매매

북구 양산동 광주은행사거리코너 대로변 6차선접, 일반상업지역 210평, 주변대단위아파트단지형성중, 건물 신축부지로 적합 매 상담후결정
T.017-607-8735

삽니다

동양화, 서양화, 고서화 고가매입, 무료출장감정, 그림수리, 고급표구도함(예술의거리)『광주화랑』
T.232-4784, 017-632-4784

골동품, 동·서양화 병풍 삽니다. 도자기, 옛날가구, 한문책, 족보, 고서, 50년대 이전 시, 소설책삽니다.
T.011-609-6513

동양화, 서양화, 고서화, 골동품, 옛날책, 문서(정확하고 책임있는 출장감정) 天地人[최창섭]
T.011-640-6689

가구(고가구), 한문책, 족보, 옛날그림, 서양화, 병풍, 육골베게, 고서화, 축음기등 고가매입『고조선골동품』
T.062-261-6446, 011-615-6424

서양화, 동양화 고가매입, 출장감정 무료『예향화랑』(예술의거리)
T.225-0049, 010-9930-0049

SONY의 모든것
www.119accessories.co.kr
소니광주전시판매장 (062)522-2000

상가매매

영광군 백수읍 해안도로 가는길 1층 식당, 2층노래연습장, 건평90평, 대지약400평 매상담후결정
T.061-353-6662, 010-8900-2882

강진군 987-9번지, 강진마트 맞은편 활어, 도소매상가 건평 45평, 대지 65평, 현성업중조립식건물, 수족관 및 사무실시설완비,수협 위판장 5분거리, 5톤활어차 포함 월순이익 500~800만원, 매매가 1억9천만원
T.061-433-7473, 011-9616-2772

상가임대

서점임대9평, 진월동 빅마트앞, 여고2개 정문앞, 독점상가, 최고의요지, 독점확실한사업 가격 상담후결정 T.011-617-7054

산모퉁이 식당임대 장성군 삼서면 대곡리 애플썰매장입구 1,2층 100평 보2천만 월30만 비권 없음 매상담후결정
T.011-627-2402, 061-394-2400

상가주택매매

남구 서동 월산동파출소~광주공원 사이 대로변 상가주택 대지69평, 건평80평, 점포1 · 2층 각1개, 1층 원룸1개,투룸2개 보500만 월120만 감정가 4억4천 매2억2천(조정가)
T.016-613-3315

생활용품

· 냉난방 15-50평 49만 · 온풍기 15-100평 20만(기름식) · 온풍기 도시가스용 40-60평 40만 · 이동식 캐비넷부탄가스난로 3만 · 로타리난로 5-30평 6만 · 순간온수기고가 매입,고장난거가능『북구재활용센터』 T.522-3110, 011-603-6000, 080-3030-4949

식 물

소나무 구입합니다.
T.011-623-6748

대봉단감 각종 묘목유실수 분작업판매, 과수원 조성상담『나주농장』
T.011-643-1977

원룸/투룸 매매

사동 4길 부동교 한솔마트골목 백양세탁소부근 2층 원룸 대지82평 건평52평 원룸10개 매1억6,500만원(융4,000만원 승계가능)
T.010-7730-8830

임야/전답 매매

나주시 봉황면 만복리 임야 8708평 명당자리산 매매가 상담후결정
T. 011-9732-5612

작명·역학·사주

사주명리학, 작명, 수맥탐사법, 풍수지리(장택일법, 폐철법, 묘쓰는법) 4과목을 감정비법과 함께 남 · 녀, 초보, 학력, 나이 불문 6주면 완벽히 배우고 전문가 10년 이상의 실력으로 바로 개업 감정할 수 있음 전남북 전역 거주자도 6주면 끝(수강료는 당신의 용돈만…)『주역사주사관학교』
T.363-9798, 010-7669-9798

이름작명, 아기이름과 개명 생년,월,일,시(사주)를 보아 음양오행에 맞게 부르기 쉽고, 좋은뜻을 갖는 한자를 선택하여 현대적인 좋은이름 3개이상 지어드림. 좋은이름이란 발음이 확실하면서 참되고(眞),선(善)하며, 아름다움(美)을 나타내야합니다.시내 전남지역 팩스편으로도 보내드리며 요금은 후불임 전화문의 환영, 연중휴일없이 원장직접통화접수상담함『광주이름나라 광명철학원』(농성동 상록회관과 서구청입구사이)
T.365-3400, 010-6808-1693

당신의 말못할 고민이나 인생속사정에 대해 해법을 제시, 확 뚫어드립니다. 사주풀이, 타로점술,수정구슬점, 전생의비밀,작명,족상[타로강습,취미반무료교육]『혜정철학원』
T.384-8654, 010-5659-8654

정 보

CCTV 카메라1대.DVR 4CH녹화기 349.000원 ※신품,중고설치상담 (WWW .DS21. CO.KR)대성전자(반도상가1층129호)
T.080-3030-6000, 011-9608-2145

투자 또는 동업하실분 • 평생 확실히 보장되는 진실한 사업 • 현행 법인업체로 동업하실분 의사에따라 변경 • 제2담보 설정하여드리고 투자시 연 12%이자지급 • 투자이후 3개월이후 이익금50%지급 • 사업장:여수 (4월10일한 접수바람)
T.010-8912-1042

출장수리

모든 조립식건물 칸막이공사 해드립니다. 공장,창고,신축,전원주택,농가,철구조물,H빔,콘크리트,각종구조물철거 무료견적계획,시외출장,저렴한비용,가족같은 마음으로 직접 직접 지어드립니다.『에이스판넬』
T.062)956-3229, 011-6622-0460

페인트 아파트,주택 상가 내외부페인트공사 옥상방수상담, 무료견적환영, 부부시공「일익공사」
T.652-6554, 018-642-6554

역학(사주) 수강생모심

1년이내에 완전초보자를 命중의 용신 · 희신등을 정확하게 찾아서, 대운과 세운을 대입시켜 그변화에 따른 당면한 길 · 흉 · 화 · 복과 질병의 원인 및 예후를 판단할수 있도록 교육시켜 개업까지 책임지도합니다.
한문은 전혀 몰라도 관계없으며 완전 초보자일수록 더욱 빠를수 있다.
시간은 돈이다

벽암 자평명리학 풍수지리학 전통한의학 연구원 ☎062-262-5113

SAMSUNG 르노삼성자동차 중흥지점

과장 이선이
전남여고/전대사대졸 장성출신
017-601-1004 (천사)
SM7(부분무이자)
SM5 및 LPG 차(5.5%저리할부)
SM3(신규면허자및 현금구입시 20만원 할인, 5년까지 3.9%저리할부)
전차종 선할인 30만~50만원
하나님은 당신을 사랑하십니다.

KIA 기아자동차 신시청대리점

소 장 강경정
(오피러스·카렌스)
로체 시승차 상시대기!!
항상 고객을 먼저 생각합니다.
062)372-8200, 011-604-9632
해남출신, 무등중, 인성고, 전대졸

쌍용자동차 (주)남광주영업소

시종일관 (영암출신) 최윤철
011-602-3779
뉴카이런 출시 및 계약중
뉴카이런 시승 및 접수중
뉴체어맨, 뉴렉스턴Ⅱ, 뉴카이런, 액티언〈스포츠〉, 로디우스 11인승
항상 최상으로 모시겠습니다!

현대자동차 전대판매대리점

신차상담
가족처럼 모시겠습니다.
"신형 아반떼 계약접수중!"
싼타페Ⅱ출시 계약중!!
서 원 오
광주광고 37회 졸업
011-615-7319