

[리빙]

전통웰빙간식, 더위야 물렀거라!

■ 전통음식 이용한 여름 간식

장마로 인해 무더위와 잦은 비가 반복되고 있다. 시원한 뭇가를 마시고 싶는데 청량음료나 얼음물 만으로는 갈증을 해소하기에 부족하다. 팔빙수를 만들어봐도 제과점에서 파는 것보다 더 맛있는 것 같지 않고, 마트에서 산 음료수는 웬지 아이들의 건강에 좋지 않을 것 같은 생각이 든다.

좀 새로운 먹거리가 없을까. 단호박이나 녹차 등 전통 음식을 이용해 시원한 여름 간식을 만들어보자. 광주시 동구 장동에서 다과점 '다담(茶談)'을 운영 중인 전통음식 연구가 강덕순(51)씨는 "몸에 좋은 전통음식을 여름 간식으로 이용하는 주부들이 늘고 있다"며 "입맛대로 만들어 먹을 수 있고, 식중독 등을 걱정하지 않아도 되기 때문에 일석이조"라고 말했다. 강씨의 조언을 받아 전통음식으로 만든 여름 간식 만들기 도전을 해보자.

/정신필기자 camus@kwangju.co.kr
(사진 협조=전통다과점 '다담(茶談)')



▲ 단호박 팔빙수

단호박 특유의 자연스러운 단 맛이 얼음 가루와 어울려 독특한 맛을 낸다. 설탕이나 꿀의 인위적인 단 맛이 아니어서 더 달콤하다. 호박이나 팔은 넉넉하게 삶아 3~4회 사용할 수 있는 양을 냉장 보관해도 좋다. 바닐라 맛 아이스크림이나 생크림 등을 기호에 맞게 얹어 함께 버무려 먹어도 훌륭한 여름 간식이 된다.

〈재료〉 단호박 1개, 찹쌀가루 약간, 꿀, 쌀, 얼음, 아이스크림.

〈만드는 법〉 ①단호박의 껍질을 벗겨 폭 삶는다 ②삶은 호박에 소금과 설탕을 넣어 저으면서 약간 조리준다 ③팔은 한소끔 끓으면 다시 물부어 폭 삶아 설탕과 소금을 넣고 걸쭉하게 만든다 ④찹쌀을 불려 빵아 찐다음 인절미 만들어 잘게 썬 다음 전분 물려 준비한다 ⑤생밤을 가서 잘게 잘라 설탕에 조리준다 ⑥빙수 그릇에 삶은 호박을 깔고 간 얼음을 채운 뒤 다시 호박을 얹어 팔과 아이스크림 찰떡으로 마무리한다 ⑦고명으로 밤을 올린다.

▲ 녹차미수셰이크

각종 영양분이 들어있는 미수가루는 젊은 여성들에게 다이어트 식품으로도 인기를 얻고 있다. 녹차미수셰이크는 그냥 미수가루만을 타서 먹었을 때 느낄 수 있는 텁텁함을 녹차로 줄여주는 효과를 낸다. 아침 시간이 항상 부족한 직장인의 아침 식사 대용이나 아이들 간식으로 안성맞춤이다.

〈재료〉 그린믹스(또는 가루녹차) 2큰술, 미수가루 2큰술, 우유 200ml, 설탕, 꿀 약간, 각 얼음 10개.

〈만드는 법〉 ①미수가루에 우유, 설탕, 꿀, 얼음을 넣고 믹서기에 살얼음이 남을 정도로 갈아준다 ②맑은 유리컵에 담아낸다.

▲ 미삼 떡수단

인삼을 달인 물은 특유의 쓴 맛 때문에 가족들에게 외면을 당하는 경우가 종종 있다. 하지만 약간의 꿀과 떡을 넣어 함께 먹을 수 있게 함으로써 건강도 챙기고, 갈증도 없애는 두 마리 토끼를 잡게 할 수 있다. 수삼은 인삼 가게에서 상처가 나 상품 가치가 떨어진 것들을 구입하면 싸게 살 수 있다.

〈재료〉 수삼 5뿌리, 찹쌀가루 200g, 아카시아꿀.

〈만드는 법〉 ①수삼을 미지근한 물에 불려서 오래 끓여 체에 받친 다음 냉고에 차게 식힌다 ②기호에 맞게 꿀을 넣어 섞는다 ③찹쌀가루를 골고루 빵아 찐다 ④떡가루에 만드는 식으로 도마에 밀어 동그랗게 잘라 전분가루에 묻힌 후 끓는 물에 삶아 찬물에 건진다 ⑤예쁜 화채그릇의 찬 인삼물에 흰 떡을 띄운다.



전통음식 연구가 강덕순씨가 단호박, 인삼 등 전통음식 재료를 이용해 여름 간식을 만들고 있다. /위정필기자 jrwi@kwangju.co.kr

과일 샤베트 만들기

▲ 딸기

〈재료〉 물 70g, 설탕 70g, 물엿 30g, 계핏가루 조금, 딸기 300g, 레몬즙 적당량.

〈만드는 법〉 ①손질한 딸기를 믹서기나 프로세서에 넣고 휘레를 만든다(포크로 으개도 된다)

②냄비에 물, 설탕, 물엿을 넣고 끓인 다음 차갑게 식힌다 ③딸기 휘레에 계핏가루와 레몬즙을 섞는다 ④식힌 시럽(②)과 ③을 섞은 뒤 블렌더로 골고루 갈아준다 ⑤금속 용기에 부어 냉동실에서 얼린다 ⑥어느 정도 얼었으면 포크로 바닥까지 썬는다 ⑦⑧⑨번 과정을 3~4회 되풀이한다.



▲ 복숭아

〈재료〉 복숭아 400g, 생크림 40g, 레몬즙 1작은술, 설탕 50g.

〈만드는 법〉 ①물과 설탕을 3:1 또는 2:1 비율로 넣고 끓인 뒤 슬라이스한 복숭아를 넣는다 ②복숭아가 투명해지면서 동

동 때를 때까지 끓이고 식혀 으개 휘레를 만든다 ③복숭아 휘레에 생크림, 레몬즙, 설탕을 넣고 섞는다 ④금속 용기에 넣고 냉동실에서 얼린다 ⑤1시간 정도 얼린 후 꺼내 포크나 휘핑기로 휘젓는다 ⑥⑦⑧번 과정을 3~4회 반복한다.



▲ 파인애플

〈재료〉 파인애플 300g, 물 200g, 설탕 100g, 레몬즙 20g.

〈만드는 법〉 ①파인애플 껍질과 심을 제거한 뒤 믹서기나 프로세서에 넣고 휘레를 만든다 ②냄

비에 물과 설탕을 넣고 한소끔 끓여 시럽을 만든다 ③시럽을 식힌 후 레몬즙과 파인애플 휘레를 넣어 섞는다 ④금속 용기에 넣고 냉동실에서 얼린다 ⑤얼었으면 꺼내 포크로 긁어서 공기가 들어가도록 썬은 뒤 다시 얼린다 ⑥⑦⑧번 과정을 3~4회 반복하고 녹기전에 용기에 담는다. (피운정씨의 '엄마표 아이스크림'이 지복에서 발매)



대인부동산컨설팅

☎ 011-625-0510 (쌍촌동 한국병원 옆)

식당, 일식, 칩집, 레스토랑, 고기전문점 적합

- 1층 50평 임대
- 1층 30평 임대
- 봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞

학원내 (1층 25평 봉선동 학원최적지)

- 봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
- 최고의 주거지역
- 초·중·고 인접

학원 임대

- 봉선동 쌍용·한국아파트 입구
- 대교변 사거리코너
- 5층 103평 보1억 1185만
- 최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도

- 광산구 산정동 하남택지지구뒷편 - 담750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로점 6차선계획도로점
- 수원택지지구 D블럭 근린생활지역 - 대70평 평당 650만

상가건물매매

- 봉선동 쌍용아파트 정문앞
- 대지370평 건평 560평 객실 42 용자15억 매매가 25억 월매출 4천만 이상

다우공인중개사

☎(대)523-8114 ☎(민)011-603-1308 (용봉지구 국민은행 사거리코너)

오봉리 전원주택지 (평당 30만)

- 남양 현대자동차 출고장 건너편 오봉저수지(늪시터) 바로 옆 210~360평 총8필지중 4필지 매각
- 2007년 상반기 포장 및 상하수도 공사완료예정

쌍태리 전원주택지 (평당 5만)

- 정남향, 진입로개설(7m), 전기인입
- 8,500평(관리4500, 농림4000)

장동동 일반주거지 (평당 60만)

- 건축허가, 정남향, 개발부담금 없음
- 대형차량진입가능, 430평

용봉지구 상업지역 (평당330만)

- 200평(100평이상분할가) x 330만

용봉지구 3층건물(7억)

- 대111평, 건180평, 보8500 월380만

용봉지구 3층건물 (10억 5천만)

- 대145평, 건220평, 보14500 월580

장흥회진 펜션부지 (평당15만)

- 급강발경이 보이는 해변가 절경지
- 관리지역(관광휴양개발진흥지구) 토담집 및 조경석 포함 4,500평

A+ 에이플러스공인중개사

시정호름을 예측하는 전문가들의 자선컨설팅명가

광주·전남권 토지·건물 구함
Tel: 062)973-9174, 016-757-8800

매매·상당·임대·사업·목적·부지·건물·자산투자부지 등 매입·목적·을 최적·달성·하고 적정·보유·기간·은 예측·하는 매매·상당·거래·전문·성·최상의 경제·효과·와 신속·성·, 법률·적·안전·성·, 사회적·비밀·보호·를 지키는 거래

첨단지구상업용지 평당가격: 200만원~1200만원 면적: 240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등	상무지구 260평 당450만 200평 당1200만
수원택지개발지구 이주자택지: 78평 당400만 외 다수 협업·양도·인박자: 86평 당190만 등 생활·대·객용·지·상업·용·지· 등	광주지역 녹지 사업부지 충전소주유부지 890평 930평 골프연습장부지 1만, 1만3천평 블루공장부지 2900 2500 4900평 수원동 4차선점 1200평 1800평 삼거리 2차선점 2500평

전용가능한사업부지

자연녹지 : 3800평·대형차진입가 6차선점 평당 90만
생산녹지 : 2800평·광동공단인근 평당 65만

우량임야 25만평: 광주25분 연수원복지시설공판 50만평: 광주25분 골프장최적 15만평: 광주40분 영남18만평 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 모집합니다.

* 광주·장성권 토지 건물 *

투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장에서 오십시오

현대공인중개사

☎ (062)371-1900, 010-2006-0115 (상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

◀ 급히 구합니다 ▶

【건물】

- 병원건물이나 병원으로 임대 가능한 건물 현금15억
- 임대 소득이 높은 상가 건물

【토지】

- 전원주택부지·광주시내나 장성, 담양, 화순
- 광산구 관리지역·삼도, 봉양
- 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 공장장양 261평, 평당600만원
- 카센터, 식당부지
광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
- 모텔: 참다, 대지 198평 건평600평 객실30개 매출10억 매도가 25억
- 물류창고부지
자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
- 창고 공장부지
210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
- 공장 창고부지(투자도가능)
관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
- 원룸부지: 금호동, 대지 237평, 평당 135만원
- 광송 간 도로변 상가부지: 61평 평당 750만원

법원경매 전문회사

- 늘 앞서는 사람들 - (주)옥션코리아
(법원경매매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담
관리분석, 명도, 유치권 내역서 및 상환여부, 낙찰예산가 분석
एको플기, 선순위 가등기, 가처분, 가장합리한 등 차별화된 상담
을 기다립니다.

▶ 근린시설/근린상가 상담 대표이사 011-666-8446

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가	물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
산동/사무실/대75 29275	5969999	2억	백운동/오피스/대60.5/23249.7	6989899	3989999
우원동/상가/대48 29108	12965999	8979199	농성동/오피스/대117.5/2281.7	8916099	2982499
신기동/점점/대833 29196	42942222	18986309	주월동/오피스/대118/29310	6980009	3980309
금남동/사무실/대24 2877	33942489	18986009	중흥동/오피스/대110/2392.5	12948999	7981399
영동동/오피스/대102 2872	19877009	1980009	남평동/다구/대13/2201	4989999	2978289
매월동/빌딩/대108 2872	2980009	1980009	문흥동/다구/대89.5/2129.6	2964439	1918469
대평동/중용/상가/대50.3 2863	1920009	43009	화순동/오피스/대116/2197	5985219	3916519

▶ 상가주택/주택 대표이사 011-666-8446

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가	물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
문흥동/주택/대39 2266	1938119	7349	관산구소촌동/대109/29148	83009	58109
월산동/주택/대43/2399.5	90159	63119	관산구장동/대354/29165	5982349	2980909
산수동/주택/대40/2440	1919319	66819	전남칠곡동/대113/29106	15980999	3980509
광산구/주택/대206/2268.5	69949	48859	금성면/오피스/대1192/29442	5949599	3984719
연제동/주택/대46.6/2263.8	90789	65349	남평동/다구/대13/2201	4989999	2978289
봉선동/주택/대66.6/2260.5	1971159	95849	화순군/오피스/대105/2129.6	2964439	1918469
산수동/상가주택/대53/2265	496119	1945579	관산구/주택/대106/23744	15986489	1098513

▶ 임야/농지 대표이사 011-666-8446

물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가	물건내용 (단위: 만원)	감정가	최저가
화순군/임야/대19/30067평	4927779	2989449	백운동/세일/32평	83009	58109
나주시/상업용/임야/2000평	52909	37039	화정동/상업/32평	92009	64009
나주시/상업용/임야/3533평	54929	38459	봉선동/상업/64평	49850009	3980009
장성군/상업용/임야/4199평	25929	16539	치평동/금호/33평	19850009	19850009
나주시/농업/임야/5499평	23569	16489	홍원동/대주/59평	29850009	19845009
광산구/우물/대6999평	43099	30169	봉선동/묘지/27평	56009	39209
담양군/농업/대10444평	30749	21529	농성동/상업/40평	90009	63009
화순군/농업/대6222평	17089	11959	봉선동/묘지/31평	19850009	19850009
나주시/도면/대7677평	30459	21299	봉선동/상업/2차/32평	19850009	73509
나주시/상업용/대수원/16022평	29404459	1988329	문흥동/상업/24평	70009	56009