

식품 집중 탐구

조

조 요리

섬유소 많고 영양 풍부 '다이어트食'

먹으면 약이 되는 월빙 음식

99세까지 88하게

99세까지 88하게... (조·속)는 고대부터 식량자원으로 재배돼 온 오곡 중의 하나다.

위장장애 환자·노약자 원기회복에 좋아 임신부 모유 생산 촉진하는 약리작용도

됐다. 국내에서는 구황작물(救荒作物)로 애용됐으며 가을에 타기 쉬운 산간지대에서는 밭벼 대신 재배된 대체작물이기도 하다.

남부 지방에서는 일본종, 북부지방에서 중국 전래 품종이 재배되나 전국에서 가장 많이 생산되는 품종은 한국 재래종이다.

4%, 단백질 7%, 환원당 2.2% 등 다양한 성분으로 구성돼 있다. 여기에는 섬유분, 회분, 비타민 B군, 칼슘, 철분 등도 풍부하게 함유하고 있기 때문에 환자들과 어린이, 노약자들의 원기회복을 돕는다고 한다.



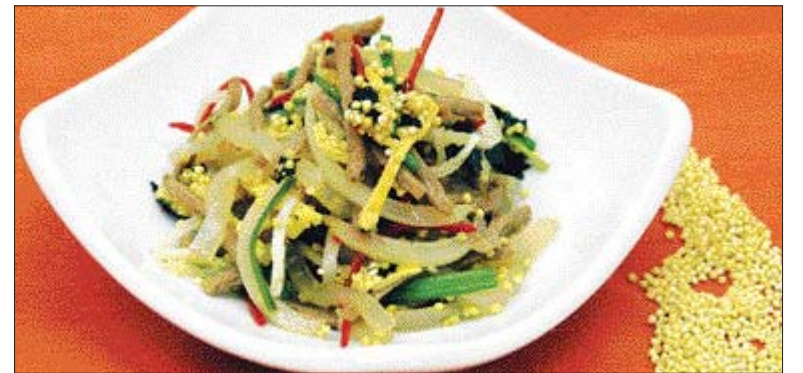
조는 알칼리성 곡물로 소화흡수율이 매우 높고 단백질과 비타민, 칼로리가 풍부한 영양식이다.



▲조 김말이 초밥=조를 넣고 밥을 해서 배합초(식초, 설탕, 소금을 섞은 것)와 섞어 모양을 만든 다음 김으로 피를 두른다.



▲조 강정=①물엿, 설탕을 녹여 조와 쌀튀밥을 넣어 섞은 다음 균한다 ②대추를 돌려깎아 돌돌 만 뒤 꽃모양으로 썰어 었다.



▲조 청포묵 무침=①청포묵을 깍자락 모양으로 썰어 뜨거운 물에 데친다 ②미나리와 숙주를 소금 넣은 물에 데쳐 찬물에 행군다 ③간장, 식초, 설탕을 2:1:1 비율로 섞고 조와 다진것을 넣어 청포묵을 버무린다.



▲데리야끼 소스 생선구이=①소금, 후추 간을 한 생선살을 밀가루에 묻혀 버터 구이한다 ②조를 넣은 데리야끼 소스(생강, 간장, 물엿 혼합한 것)를 끼얹어 낸다.

(도움주신 분=김지현 요리학원 배현수 연구원·푸드스타일리스트 정강영)

박은서 원장의 식품과 한방... (조는 폐에 활력을 주는 곡식으로 폐병과 음허(陰虛·숨고 간헐적으로 열이나는 증상)를 다스리고 혈당조절과 황달 치료에도 좋은 알곡이다.)

“폐에 활력주고 당뇨 다스려”... (황달을 치료하는 데는 목은 쯤(陳粟·진속미)로 죽을 끓여 먹는 것이 좋다. 모유분비를 촉진하는 약효와 함께 산후 회복 및 조혈작용을 돕기 때문에 임신부에게도 그만이다.)

따뜻하고 맛이 쓰며 독이 없다. 기침하면서 기운이 차미는 것과 과관(음식이 체내 토하고 설사를 하는 급성 위장병)을 치료하고 설사와 갈증도 멎게 한다. 또한, 비위를 보호해주고 복통, 구토, 설사, 이질에 효과가 있다.

합동법률경제... (광주지방법원 앞) 433-7790 H.P.:011-1770-3328

LCE타워(주)... (02)872-8004, 010-7154-6886

첨단월계공인중개사... (02)458-4585, 011-604-8205

부광공인중개사... (062)654-4520, 010-2628-1718

특급상가 매매·임대... (02)222-8446

법원경매 전문회사... (02)222-8446