

즐거운 설날



온 가족이 한자리에 모이는 설날이 즐거운 이유는 풍성한 먹거리 때문이기도 하다. 올 설날엔 차례상에 올릴 음식을 준비한 후 가족들을 위해 별식을 만들어 보는 건 어떨까. 요리연구가 김종찬(43·에스더원 요리학원)씨는 겨울철에 많이 먹는 매생이를 활용한 요리를 별미로 추천했다. 또 탕이나 전을 부치기 위해 준비하는 두부를 활용한

두부땅콩고추장 조림과 차례상에 놓는 밤·대추와 가정에 있는 김치를 활용한 김치를 튀김 등 퓨전요리도 소개했다. 특히 한식 샤브샤브와 김치롤 등은 남은 명절 음식을 활용할 수도 있어 일석이조다. 김씨는 "명절 때는 술 한잔 하게 되는 경우가 많은데 매생이는 숙취 해소에 효과가 있어 별식으로 제격"이라고 말했다.

기름진 명절 식도락... 거북해진 속

개운하게 '매생이' 속풀이

■ 설 음식

◇매생이떡국
매생이는 오래 끓이면 수분이 나오므로 빠른 시간 내에 조리해야 한다.
또 처음부터 소금간을 맞추면 굴과 매생이에서 짠맛이 나올 수 있으니 유의한다.
<재료> 매생이 한뿔 400g, 떡 100g, 마늘 1/2 스푼, 다시마 육수 3스푼, 들기름 1스푼, 볶은 소금
<조리법> ①매생이는 물에 씻어 체에 받쳐 물기를 제거하고 생굴은 소금물에 흔들어 씻어 놓는다.
②디포리, 다시마, 파뿌리를 넣고 육수를 만든다.
③육수물에 마늘, 떡을 넣고 익을 때까지 끓이다가 생굴을 넣고 소금간을 한 다음 마지막에 매생이를 넣는다.
④그릇에 담고 고명으로 황백지단을 올린다.



◇매생이 전
<재료> 매생이 30g, 굴 50g, 홍고추 1개, 달걀 1개, 우유 1컵, 올리브 오일 3큰술, 부침가루 1/3 컵
<조리법> ①매생이는 2~3번 씻어 2cm 길이로 자르고 굴은 소금물에 씻는다.
②홍고추 절반은 어슷썰기하고 나머지는 다진다.
③달걀, 우유, 다진 붉은 고추, 부침가루를 섞은 후 팬에 올리브 오일을 두르고 전을 부친다.
④전이 거의 익을 때쯤 굴을 올리고 뒤집어서 굴도 살짝 익혀준다.
⑤붉은 고추를 전 위에 올려준다.



◇두부 땅콩 고추장 조림
두부와 땅콩을 섞어 짭조름하게 조리면 며칠 두고 먹는 밑반찬으로 그만이다.
<재료> 두부 1모, 땅콩 10알, 녹말가루 1/3컵, 고구마 1개, 풋고추, 붉은 고추, 깨소금, 후추가루, 소금
소스 : 고추장 1스푼, 청주·설탕·물엿·간장 1스푼, 다시마국물 8스푼
<조리법> ①두부는 사방 1.5cm 크기로 깍둑 썰어 소금, 후추로 밑간을 한 후 녹말가루를 묻혀준다.
②고구마는 솔로 샅샅이 털어 껍질째 두부와 같은 크기로 썬다.
③두부와 고구마는 170도에서 노릇하게 튀겨낸다.
④소스의 재료를 고루 섞어 강정 소스를 만든다.
⑤팬에 기름을 두르고 준비한 강정 소스와 다진 고추를 넣어 약한 불에 끓이다가 졸아들면 튀긴 고구마와 땅콩을 고루 섞어 불을 끄고 깨소금을 뿌린다.

◇김치를 튀김
<재료> 배추김치 7줄기, 양파 반조각, 당근2개, 밀가루 1/2컵, 소금
<조리법> ①양파, 당근은 채 썰어 소금에 절인다.
②김치는 속을 대충 털고 물에 살짝 헹구 꼭 쪄다.
③김치를 편평하게 펴고 준비한 야채를 얹어 돌돌 말아 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 기름에 튀긴다.
◇김치·밤·대추롤
명절이 지난 후 남은 고사리·콩나물·시금치 등 각종 나물을 넣어 말아서 먹어도 좋다.
③김치를 편평하게 펴고 준비한 야채를 얹어 돌돌 말아 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 기름에 튀긴다.
◇김치·밤·대추롤
명절이 지난 후 남은 고사리·콩나물·시금치 등 각종 나물을 넣어 말아서 먹어도 좋다.
<재료> 김치 3줄기, 밤 5개, 대추 7개, 야채(오이·당근·무순)
<조리법> ①야채를 채 썰어 준비한다.
②생굴은 썰어 넣고 대추는 돌려깎기 해서 얇게 썰어둔다.
③김치는 속을 대충 털고 물에 살짝 헹구 꼭 쪄다.
④김치를 펴고 준비한 야채와 밤, 대추를 넣어 돌돌 말아 썬다.
/김미은기자 mekim@kwangju.co.kr
<음식 조리·촬영협조> =에스더원 요리학원



◇한식 샤브샤브
명절 후 남은 전을 활용하기에도 좋고, 미나리나 팬이버섯 등 냉장고 속 야채를 곁들이면 더 맛있다.
<재료>모듬전(생선전, 산적등) 500g, 가스오부시 60g, 국간장, 굵은파(흰대 부분) 1개, 마늘 3쪽, 월계수잎 1장, 후추가루 조금.
간장 소스 : 간장 3스푼, 무 1스푼, 레몬 1/8 조각, 실파 1뿌리
<조리법> ①냄비의 물이 끓기 시작하면 불을 끄고 가스오부시를 담가 5분쯤 우린 후 체에 걸러 식힌다.

■ 전통 차례상

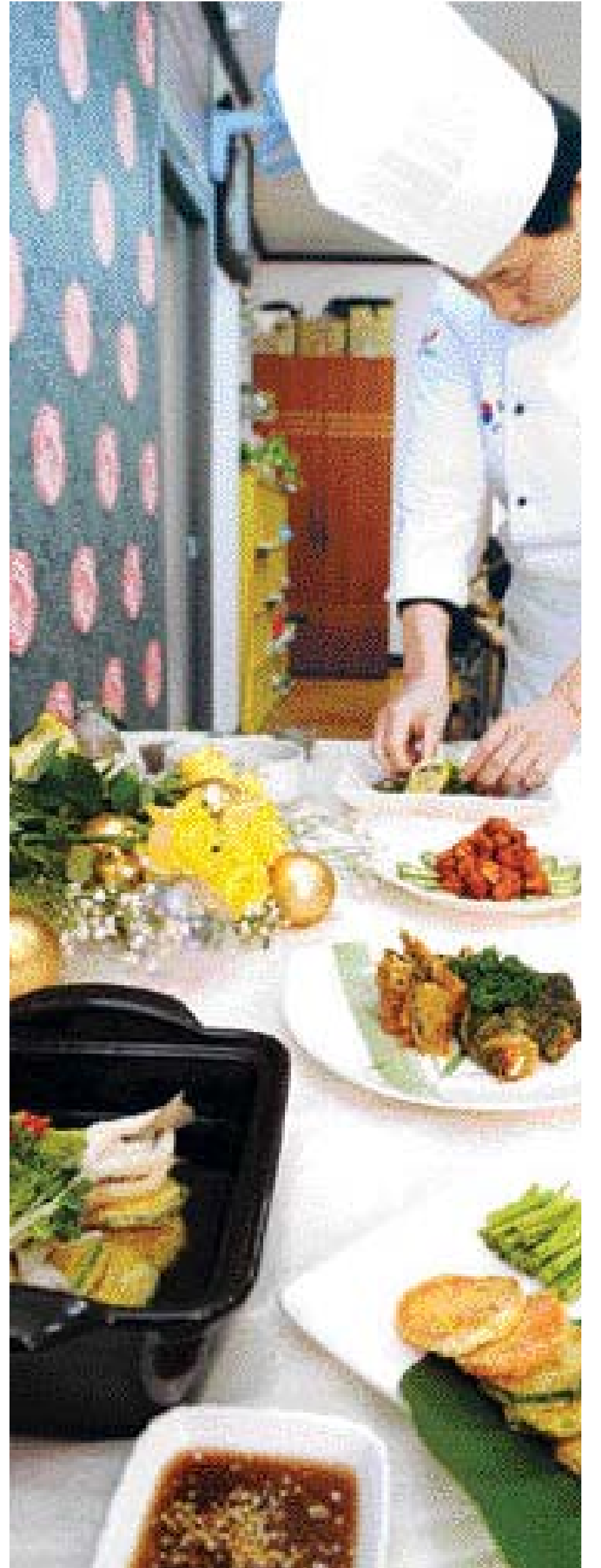


차례상, 제사상과 달리 간소하게

5월 기본... 흥동백서·어동육서 지켜야

한상 떡 차린 차례상이 있어야 설날 아침의 참맛이 난다. 차례는 조상이 돌아가신 날 지내는 제사와 달리 상차림이 간소한 것이 특징이다.
차례상을 차리는 법은 까다롭게 생각되지만 대개 다섯 열로 음식을 놓는 '5열 횡대의 법칙'만 알면 된다.
제사의 경우 신위(神位) 앞 첫 줄에 메(밥)와 갯(국)을 올리지만 설날 차례에는 떡국으로 대신한다. 서쪽부터 떡국-잔반(술잔과 받침대)-시저(숟가락과 젓가락)-잔반-떡국의 순이다.
둘째 줄에는 국수와 삼작인 육전(고운 고기) 봉적(구운 다락고기) 소적(구운 채소)을 올리고 봉적 대신 어적(구운 생선)을 올리기도 한다. 떡도 둘째 줄에 함께 둔다.

셋째 줄에는 육당, 소탕, 어탕 등 삼탕을 놓는다. 종류를 달리해 다섯 가지를 얹어 오탕을 올리기도 한다. 생선은 동쪽에 고기는 서쪽(어동육서·魚東肉西)을 향하게 한다.
넷째 줄에는 북어나 고기, 오징어, 문어 중 한 가지를 올리고, 말린 포와 식혜를 각각 왼쪽과 오른쪽 양끝에(좌포우혜·左脯右醴) 놓는다. 그 사이에 고사리, 도라지, 시금치 등 삼색나물과 간장 백김치를 두면 된다.
다섯째 줄에는 붉은 과일인 동쪽, 흰 과일인 서쪽(흥동백서·紅東白西)에 놓고, 대추는 동쪽 맑은 서쪽(동조서울·東棗西粟)에 놓아야 한다. 흠수 줄에는 흠수, 짝수 줄에는 짝수로 음식의 가지 수를 맞춘다.
김치에는 고춧가루나 마늘 등의 양념을 사용하지 않는 것이 원칙이다. 물김치를 올리는 것도 괜찮다. 상의 맨 앞 열에는 과일과 유과류를 놓는다.
/오광기자 kroh@kwangju.co.kr



요리연구가 김종찬씨가 겨울철에 많이 나는 매생이를 활용한 설날 별식 요리를 준비하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

새해 복 많이 받으십시오

한상 기획 (주) 달랑과 명진식품을 사랑해 주신 고객님께 감사드립니다.
신용회 100을 지켜가는 저희들의 노력은 계속됩니다.
[주]달랑과 대표 박승재 지 일력한일곱

아름다운 당신과
한상 달랑과 명진식품 입점처 180-1
TEL. (061) 383-0347