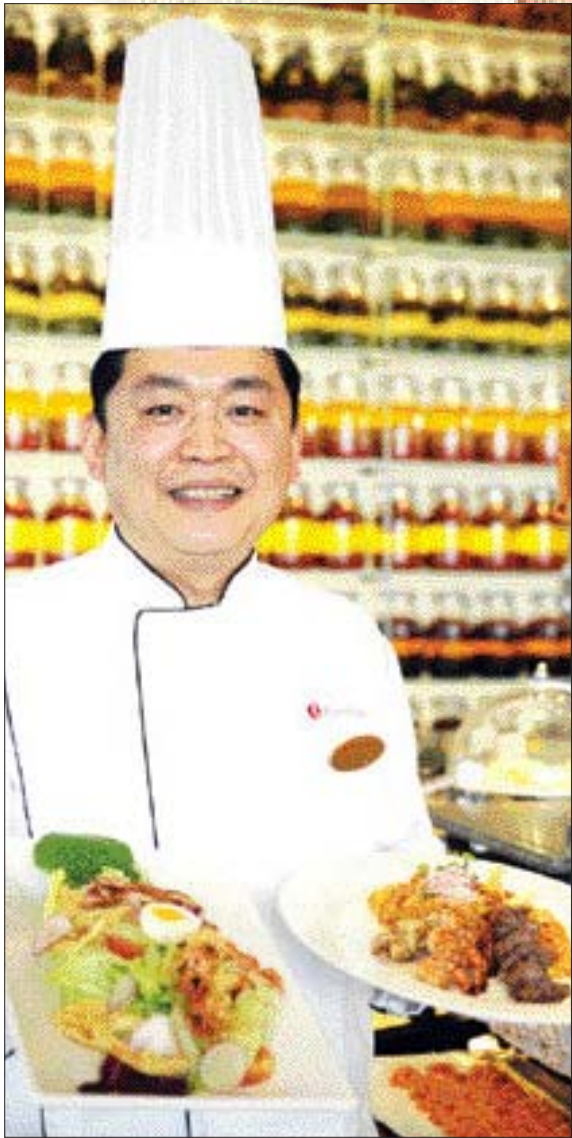


설 남은 음식으로 '레스토랑 별미' 즐겨요

민족의 명절 설, 침이 꿀꺽 넘어가는 산해진미라 할지라도 먹다 보면 질리게 된다. 그렇다고 정성스럽게 만든 음식을 차갑게 식어 딱딱하게 굳었다거나 손이 잘 가지 않는다는 이유로 버릴 수는 없는 일이다.

라마다플라자 광주호텔 주방장 이재호 과장이 명절이 끝난 뒤 남은 음식을 색다르게 즐길 수 있는 방법을 소개했다.

이 과장은 "명절 음식을 퓨전 스타일로 변신시키면 낭비를 줄이면서도 별미를 맛볼 수 있는 즐거움도 얻을 수 있다"고 말했다.



라마다플라자 주호텔 광주방장 이재호 과장이 명절 음식을 활용한 퓨전요리를 선보이고 있다. /위작량기자 jrwi@kwangju.co.kr



나물·두부 이용한 일본식 퓨전 요리

◆퓨전 오코노미야끼

명절 음식 중 가장 많이 남은 음식 가운데 하나가 나물이다. 간편하게 나물 비빔밥을 만들어도 좋지만 나물에 푹린 가족들에게 그리 반갑지만은 않은 메뉴다. 나물과 두부를 이용해 만든 일본식 전 오코노미야끼로 색다른 맛을 즐겨보자.

<재료> 시금치 나물 50g, 토란대 나물 50g, 숙주나물 50g, 두부 1/2모, 김치 30g, 양배추 180g, 당근 40g, 달걀 2개, 밀가루, 부침가루, 가다랭이 포 약간

<조리법> ① 밀가루, 부침가루, 달걀, 물로 반죽을 만든다. ② 양배추와 당근, 김치를 채를 썰어 ①의 반죽과 함께 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 전을 부친다. 단 일본식 전이므로 두툼하게 구워내야 한다. ④ 돈까스 소스, 마요네즈와 굴 소스를 소량으로 뿌려준 다음 가다랭이 포로 장식한다.



전·김치 볶음밥에 쇠고기 산적 곁들여

◆꼬치구이와 볶음밥

한번 부친 전은 식으면 쉽게 손이 가지 않는다. 각종 남은 전과 김치를 활용한 볶음밥에 쇠고기 산적 등을 꼬치구이로 곁들여 내면 레스토랑 음식과 비교해도 손색이 없다.

<재료> 남은 전, 흰 밥, 해산물, 다진 김치, 다진 양파, 간장, 굴 소스, 참기름, 깨, 꼬치구이용 재료(고기, 닭 가슴살, 새우 등)

<조리법> ① 기름을 살짝 두른 팬에 다진 김치, 다진 양파, 송송 썬 쪽파를 볶는다. ② 전류와 튀김류를 알맞은 크기로 자른 뒤 ①과 함께 볶는다. ③ 밥을 넣은 다음 소금과 후추로 밑간을 하고, 소량의 간장, 참기름, 굴 소스와 깨를 넣어 마무리한다. ④ 접시에 볶음밥을 담은 뒤 쇠고기, 닭 가슴살, 새우 등으로 만든 꼬치를 곁들인다.



토마토·양상추 활용 ... 입맛 산뜻

◆샐러드

명절 음식은 기름에 지지고 볶은 음식과 고기, 단 음식이 많아 느끼하다. 방울 토마토나 각종 과일, 양상추 등을 활용해 만든 샐러드로 산뜻한 입맛을 느껴보자.

<재료> 양상추, 방울 토마토, 베이비 새싹, 그린 비타민, 라디치오 등 샐러드용 채소 약간, 튀김류, 삶은 달걀, 요거트·홍시 드레싱

<조리법> ① 양상추, 방울 토마토 등 각종 재료를 미리 준비해 둔다. ② 각종 튀김을 먹기에 알맞은 크기로 자른다. ③ 접시에 ①과 ②의 재료를 올린 뒤 방울 토마토, 삶은 달걀 등을 올려 장식을 한다. ④ 요거트 드레싱과 홍시 드레싱을 함께 곁들여 낸다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr
<음식조리·촬영협조 = 라마다플라자광주호텔>

■ 설 차례상 차리기

해마다 돌아오는 설이지만 차례상 차리기와 차례를 지내는 법은 그리 간단치만은 않아 부담스럽다. 정성을 다해 만든 음식으로 조상께 감사 인사를 드리고 가족과 함께 새해 첫 식사를 한다고 생각하면 그리 어렵게 느껴지지 않을 것이다.

차례상 차림은 가가례(家家禮)라 하여 집집마다 조금씩 다르지만 기본적인 격식은 갖춰야 한다.

기본적인 제수음식과 평소 조상이 좋아했던 음식을 따로 준비하면 된다. 파, 마늘, 고춧가루 같은 짙은 양념은 쓰지 않는 게 원칙이다.

먼저, 병풍을 두르고 상을 편 뒤 지방이나 사진 등 신위(神位)를 모신다. 신위는 상위에 놓으면 안 된다.

기본 상차림은 다섯 줄이며 열마다 홀수로 배열한다. 신위가 있는 쪽부터 밥은 서쪽, 국은 동쪽에 놓는 반서경동(飯西羹東)의 원칙에 따라 놓는다. 설에는 메(밥) 대신 떡국을 올리는 것이 특징이다.

둘째 줄에는 어동육서(魚東肉西)의 원칙에 따라 적과 진을 놓는다. 육류는 왼쪽, 생선은 오른쪽에 놓되, 생선의 머리는 오른쪽

평소 조상이 좋아했던 음식 준비

파·마늘 등 짙은 양념은 피해야

을 향하게 놓아야 한다. 이어 셋째 줄에는 고기탕, 생선탕, 두부탕 등의 탕류를 놓는다.

넷째 줄에는 좌포우혜(左脯右醢)라 해 상 왼쪽에 포(북어, 대구)를, 오른쪽에 침채(흰 나박김치)를 둔다. 가운데는 삼색나물과 간장을 놓고 식혜는 건더기만 담는다.

맨 앞줄에는 과일이 올라간다. 과일은 홀수로 놓되 홍동백서(紅東白西)를 원칙으로 왼쪽부터 대추, 밤, 배, 귤 등의 과일과 약과, 강정을 진열하고, 붉은 과일인 사과를 오른쪽에 놓는다. 차례는 제사와 달리 술을 한 번만 올린다.

차례상 앞바닥에는 향로를 피우고 술병과 잔을 놓는다. 그 옆이나 앞에는 모래를 담은 모사그릇과 상에 올렸던 돌린 술을 담은 퇴주그릇을 놓는다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr



한라

한 밀도 배짱없이 한라산 어린 꽃잎으로 가득
참깨 꿀과, 100% 착유 우유를 배합한
한라산 꿀

한라산 꿀은 100% 착유 우유를 배합한
참깨 꿀과, 100% 착유 우유를 배합한
한라산 꿀