

건강한 천연재료 맛좋은 조미료

‘엄마표’ 천연조미료 만들기

건강한 먹을거리에 대한 인식이 확산하면서 인공조미료 대신 다시마와 버섯, 들깨가루 등으로 만든 천연조미료로 음식 맛을 내는 주부들이 늘고 있다.

주부 최승례(43·광주시 북구 유동)는 “천연조미료는 일일이 재료를 다듬어야하고 최소 한달에 한번은 새로 조미료를 만들어야 해 번거롭긴 하지만 가족들에게 맛있는 음식을 만

들어 주고 건강까지 챙겨 줄 수 있어 더 없이 좋은 것 같다”고 말했다. 손쉽게 구할 수 있는 재료 한, 두 가지만으로도 만들 수 있는 천연조미료는 음식의 감칠맛을 더해준다.

하지만 방부제가 들어가지 않기 때문에 밀폐용기에 담아 냉장고에 보관해야하며 한 달 이내에 사용할 수 있는 분량을 만드는 것도 지혜다. ‘엄마표’ 천연조미료를 직접 만들어보자.

◇개운한 맛에는 다시마가루=다시마는 단백질의 주성분인 글루타민산이 감칠맛을 내고 식이섬유인 알긴산 성분을 함유하고 있어 콜레스테롤과 혈압 수치를 낮추는 효과가 있다. 대장암을 예방하는 식품으로도 많은 각광을 받고 있으며 비타민이 풍부해 노화 예방 및 피부 미용에도 좋다. 우동이나 전골 국물 등을 만들 때 좋다.



◇개운한 맛에는 다시마가루=다시마는 단백질의 주성분인 글루타민산이 감칠맛을 내고 식이섬유인 알긴산 성분을 함유하고 있어 콜레스테롤과 혈압 수치를 낮추는 효과가 있다. 대장암을 예방하는 식품으로도 많은 각광을 받고 있으며 비타민이 풍부해 노화 예방 및 피부 미용에도 좋다. 우동이나 전골 국물 등을 만들 때 좋다.

◇무침이나 전골 요리에 많이 사용하며 셀러드드레싱에도 잘 어울린다. 들깨 고유의 향이 강해서 생선이나 육류의 잡냄새를 없애는 데도 효과적이며, 토란대나물과 같은 섬유질이 많은 나물요리에 넣으면 소화 기



능에도 좋다. ▲만드는 법=①들깨를 물에 담가 깨끗이 씻은 다음 팬에 볶아 물기를 제거한다. ②분쇄기에 넣고 갈거나 질구에 뿔이 가루로 만든 다음 밀폐용기에 담아 보관한다.

개운한 맛 다시마 가루 무침·전골엔 들깨가루 표고버섯은 감칠맛 내 구수한 맛엔 멸치가루

◇감칠맛 내는 표고버섯=표고버섯은 단백질과 지방질, 당질이 많고 비타민B 함유량이 일반 채소의 2배나 된다. 칼슘, 칼륨, 인, 셀레늄 등의 미네랄이 풍부하며 혈액 내에서 산소를 운반하는 헤모글로빈을 생성하는 철분도 많이 들어 있다.

버섯가루는 특유의 진한 맛과 향이 잘 우려나오므로 찌개, 국, 전골 등의 국물 요리에 활용하면 좋다. 버섯전골, 된장찌개, 버섯수프에 넣으면 버섯 고유의 향을 더 깊게 느낄 수 있다.



▲만드는 법=①젓은 행주로 마른 표고버섯의 이물질과 먼지 등을 닦아낸 후 팬에 비췌 굵거나 오븐에 넣어 건조한다. ②깨끗

해진 미른 표고버섯을 분쇄기에 넣고 갈아 밀폐용기에 담아 보관한다.

◇담백한 맛에는 무가루=예부터 감기 등 바람 때문에 생기는 질병에는 무가 특효약이었다. 무 껍질에는 비타민 C가 풍부하게 들어 있으므로 벗겨내지 말고 깨끗하게 씻어 사용하는 것이 좋다.

무가루를 전골이나 찌개, 국 요리에 넣으면 담백하면서 깊은맛을 낸다. 생강을 섞어서 함께 가루를 내면 갈갈한 맛이 나 맑은 콩나물국이나 북어국에 넣으면 해장 국으로도 좋다.



▲만드는 법=①무를 깨끗이 씻어 얇게 나박썰기 한 다음 채반에 널어 별에서 이를 건조시켜 말린다. ②거조로 마른 것을 잘 닦아 먼지를 없앤다. ③분쇄기에 생강가루와 마른 무를 넣어 곱게 간다.

◇구수한 맛을 내는 멸치가루=고단백, 고칼로리 식품인 멸치는 인체의 골격과 치아 형성에 도움을 주며, 세포조직을 구성하는 칼슘, 인, 철 등 무기질도 풍부하다. 멸치가루는 각종 찌개 및 잔치국수 등 국물 베이스로 다양하게 사용할 수 있다.



18일 오후 현대백화점 광주점 식품매장을 찾은 주부들이 천연조미료를 살펴보고 있다. <현대백화점 광주점 제공>

볶음이나 조림 등에도 넣으면 영양소 섭취에도 도움이 될 뿐만 아니라 멸치를 싫어하는 아이들에게도 간편하게 먹일 수 있다. 삶장에 넣어도 맛있다.

▲만드는 법=①멸치는 찬물에 깨끗이 씻은 후 반으로 갈라 내장을 제거한다. ②손질한 멸치는 팬에 비췌 볶아 물기와 비린내를 제거한 다음 분쇄기에 넣고 갈아 밀폐용기에 담아 보관한다.

◇시원한 맛에는 북어가루=북어는 단백질 20%, 지방 1%의 고단백 저지방 식품으로 다른 생선보다 지방 함량이 적어 맛이 개운하다. 북어의 단백질 함유량은 두부의 8배 이상, 고급 단백질인 우유의 24배 이상 많다.

해물요리와 어울리며 속을 시원하게 풀어주는 국물을 낼 때 사용하면 좋다. 김치 요리 등과도 어울리며 특히 숙취 해소를 위한 해장국에 좋다.



▲만드는 법=①북어포는 반으로 갈라 가시와 눈 등을 제거한 후 적당한 크기로 찢는다. ②북어를 분쇄기에 넣고 갈아 밀폐용기에 담아 보관한다.

<도움말=광주김치현료학회원 정강엽 푸드스타일리스트>
/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

식품업계는 천연조미료 전쟁 중

막걸리 식초·맛선생 등 잇단 출시



맛선생



산들애



막걸리 발효 쌀식초

◇막걸리 발효 쌀식초(900ml·7천400원)=100% 국내산 쌀로 만든 친환경 발효식초로 지역 중소기업인 (주)청령재(062-710-0797)에서 생산하고 있다.

쌀식초는 과거부터 부부마에서 막걸리를 이용해 만들어 먹던 전통식초다. 쌀식초에는 아미노산이 풍부해 양념으로써

도 손색이 없다. 또 식초를 물이나 우유에 희석시켜 먹어도 좋다.

◇맛선생(95g·4천100원)=청정원이 최고급, 새우, 양파, 다시마 등 신선한 재료를 사용하고, MSG, 산분해간장, 합성향 등 인공화학적 첨가물을 넣지 않고 만든 3세대 자연조미료. 또 나트륨 함유량을 30%로 줄여(기존 조미료의 소금 함량 : 40%) 기존 조미료 첨가 음식을 먹은 후 느꼈던 갈증과 물리현상도 없었다.

◇산들애(96g·2천850원)=CJ제일제당이 1975년 첫 출시를 보였던 '다시다'가 '다시다 산들애'로 옷을 갈아입었다. '다시다 산들애'는 천연성분을 강화하고 MSG 등 화학성분을 무첨가한 자연재료 조미료로 각종 양념 및 콩 발효 펩타이드 등으로 맛을 냈다.

제 37 기 결산공고

대 차 대 조 표 (단위: 원)

계정과목	금액	계정과목	금액
자		채	
1. 현금및예치금	250,898,771,457	1. 예수부채	1,070,131,758,230
1. 현금및예치금	246,264,091,497	1. 은행예금	873,560,170,886
2. 예치금	4,634,680,000	2. 이차금융채권	196,571,587,334
II. 유가증권	658,245,532,425	1. 차입부채	370,583,294,499
1. 단기매출채권	139,905,908,232	1. 단기차입금	63,700,000,000
2. 매도가능증권	608,340,024,183	2. 단기차입금(보증)	23,727,151,139
3. 만기보유증권	10,000,000,000	4. 장기차입금	143,856,687,600
II. 대출채권	477,751,585,824	4. 장기차입금	84,905,846,100
1. 대출채권	415,638,032,100	5. 사채	56,000,000,000
2. 할부금채권	1,172,708,989	5. 사채	7,555,760,000
3. 할인및대차	23,300,000,000	(할인발행차금)	(588,632,313)
4. 사모사채	27,539,316,909	(신주인수권조)	(7,378,192,027)
5. 기타대출채권	24,000,000,000	III. 타부채	96,688,889,110
N. 아음면계좌자산	199,745,770,821	1. 퇴직급여충당부채	2,228,027,443
(대손충당금)	(1,830,674,063)	(연차보통금)	(386,615,512)
1. 할인및대차	181,371,410,689	2. 미지급금	3,090,130,653
2. 유가증권	20,319,039,006	3. 미지급비용	12,321,253,100
V. 리스자산	1,590,421,967	4. 선수수익	6,297,409,814
(대손충당금)	(3,321,958,789)	5. 수익보통금	761,840,000
1. 금융리스채권	4,912,580,736	6. 계약예수	8,019,900,555
VI. 유형자산	18,322,060,936	7. 계약예수	2,239,292
1. 토지	14,012,869,680	8. 이연인수채권	658,646,213
2. 건물	5,024,974,892	9. 미지급이연인수채권	8,265,100,000
(감가상각누계액)	(1,945,672,926)	10. 파생상품부채	36,373,775,594
8. 기타의유형자산	2,328,154,380	11. 기타의기타부채	19,279,400,000
(감가상각누계액)	(1,668,259,710)	11. 기타의기타부채	1,537,383,751,839
III. 기타자산	66,447,500,887	자	
(대손충당금)	(5,295,596)	1. 자본총계	89,951,425,000
1. 보유유형자산	6,728,836,890	1. 자본총계	89,951,425,000
2. 미수금	190,497,394	II. 지분이익금	30,306,673,980
3. 선급금	102,900,850	1. 주식보통주	29,022,846,920
4. 미수수익	7,839,544,196	2. 기타보통주	1,284,027,160
5. 선급비용	824,031,627	III. 이익조정	(9,378,019,950)
6. 선급법인세	1,245,148,914	1. 자기주식	(8,223,441,610)
7. 충당원대금	763,378,768	2. 기타이익조정	(1,154,578,340)
8. 파생상품자산	37,536,831,665	IV. 기타보통주-계	(4,985,087,331)
9. 미수수익계연환	8,267,800,000	1. 매도가능증권-계	(4,985,087,331)
10. 무형자산	1,928,478,479	1. 미지급금	28,723,310,859
자	1,872,002,044,097	2. 미지급이익금	804,880,330
채		2. 미지급이익금	27,918,450,528
1. 자본총계	134,818,292,258	자	
부채와자본총계	1,872,002,044,097	부채와자본총계	1,872,002,044,097

위와 같이 공고함.

2009년 6월 20일

금주종합금융
대표이사 김종대

감사의견: 위 대차대조표를 포함한 재무제표는 중요성의 관점에서 기업회계기준에 따라 적절하게 작성되었습니다.

한영회계법인 대표이사 권승화

미래의 가치를 창조하는
수완 코리아랜드 공인중개사 사무소

☎ 062)951-6800
H.P. 010-3666-8949

수완 지구

수완 롯데마트 옆

팰리스타워빌딩 (분양임대중)
중앙메디컬빌딩

상업용지, 점포, 원룸용지 매매임대

아파트 분양권 매매, 임대

“금”매물접수, 신속하게
처리해드립니다.

최고의 강사진! 최고의 교육시설! 최고의 합격시스템!

여름방학 대개강

개설직종 일반행정·교육행정·사회복지·세무·소방
검찰·교정·보호관찰·기술·보건·간호직

7월 1일(수) 이론종합반 첫진도 개강

2개월 (7.1 ~ 8.31) 진도완성

★ 수강료 종합반 10% 할인 ★ 맞춤식 개별 상담
- 조기 접수시 이론종합반 수강료 10% 할인
- 조기접수기간: 6월 10일 ~ 6월 25일, (※ 선착순 100명)
- 최고의 공무원 상담 전문가 상세한 개별상담
(※ 희망직 원단상당인 합격선명회 폐지)
- 최근 3년간 공무원시험 관련자료(합격가이드) 제공

★ 교재 30% 할인 혜택
★ [영어] 주요 빈출 어휘 및 기출문법 문제집 제공 ★ 동부고시 고급합격노트 제공

할 수 있다는 믿음! 동부고시학원에서는 현실이 됩니다. www.dongbugosi.co.kr

공무원
합격률
1위

동부고시학원

선착순접수, 조기마감주의

동부경찰서 바로뒤
233-0509