



맛있는 봄나물 요리

무기질·비타민 '봄동'과 단백질 '한우' 최고 조합
들깨 된장에 참나물 무치고, 봄나물 튀김 달래장에 콕
돌나물·참나물에 딸기·키위 넣어 상큼함 2배



영양가 높고 맛도 좋은 제철 봄나물은 우리가족 면역력을 높일 수 있는 최고의 식재료다.



달래장

면역력 지키는 슈퍼푸드 '봄나물'



봄나물 과일 샐러드

전 세계를 공포에 떨게하는 '코로나19'로 어느 때보다 건강의 중요성이 강조되고 있다. 바이러스를 이겨내기 위해 면역력을 키워야 한다는 전문가들의 조언이 이어지면서 가족 건강을 책임지는 엄마들의 손길도 바빠진다. 어떤 음식이든 가리지 않고 잘 먹는 것이 건강

을 챙기는 최고의 방법이겠지만 기왕이면 제철에 나는 신선한 식재료를 이용해 음식을 만들어 먹는게 최고일 듯 하다. 봄을 대표하는 제철음식은 단연 봄나물이다. 이른 아침 재래시장을 찾으면 파릇파릇한 채소들이 주부들의 장바구니를 기다린다. '비타민 폭탄'

이라고도 부르는 봄나물을 이용한 요리는 무궁무진하다. 된장에 버무리고 기름에 튀기고 맛칼스런 양념장에 무치거나 해도 먹음직스런 봄철 밥상이 완성된다. 친정엄마의 손맛, 요리 파워블로거, SNS 셰프들의 레시피로 따라 배우는 초간단 봄나물 요리 속으로 들어가본다.

◇한우 품은 봄동겉절이
봄동은 노지에서 겨울을 나면서 속이 들지 못한 배추로, 봄을 가장 먼저 알리는 채소 중 하나다. 무기질과 비타민이 풍부해 빈혈을 예방하고 열량이 낮아 다이어트에도 효과적이다. 맛이 달고 아삭거리는 식감이 좋아 겉절이나 나물을 무치기도 하고 쌈 싸먹기도 한다. 봄동을 고를 때는 잎이 시들지 않고 벌레 먹지 않은 싱싱한 것이 좋다. 속이 노란색을 띠는 것이 고소하고 달다. 봄동이 없다면 쌈배추를 이용해도 좋다.

재료: 깨끗이 씻은 봄동 1포기(15일 정도), 까나리 액젓 1큰술, 간장 2작은술, 고춧가루 2-3큰술(기호에 따라 조절), 매실청 1.5큰술, 식초 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 채썬 양파 1/2개, 잘게 썬 청양고추 1개, 통깨, 한우 100g
만드는 방법: 봄동을 먹기 좋은 크기로 자른다. 까나리 액젓과 간장, 고춧가루, 매실청, 식초, 설탕, 다진 마늘, 양파, 고추를 모두 넣고 손으로 가볍게 조물거리면서 섞어준다. 한우는 아이들이 먹기 좋은 한입 크기로 썰고 간장(2작은술), 마늘(1작은술), 참기름(1작은술)을 넣어 볶아준다. 봄동 겉절이에 볶은 한우를 투입해 다시 한번 섞어준 다음 통깨를 뿌리면 완성. 봄동 겉절이만으로도 맛이 있지만 소고기를 함께 먹으니 기대 이상의 조합이다.

부분을 먼저 넣고 10초 정도 지난후 잎 부분을 마저 넣는다. 찬물에 바로 헹구 물기를 꼭 짜준 다음 먹기 좋게 썬다. 된장과 마늘, 청양고추, 참기름을 넣고 양념이 배어들게 조물조물 무쳐주면 완성. 기호에 따라 들깨가루를 적당히 넣어 무치면 고소함이 더해진다. 청양고추의 매콤함 덕에 김밥 안에 참나물만 넣고 말아도 다이어트식 한 끼가 완성된다.

◇아삭바삭 봄나물 튀김
3-4월에 나는 냉이는 씹살하면서도 향긋한 맛이 일품이다. 산이나 들에서 자생하기도 하고 밭이나 하우스에서 재배하기도 한다. 단백질 함량이 많고 비타민A, 비타민C, 칼슘이 풍부해 잃었던 입맛을 되찾게 해주는 대표 봄나물이다. 뿌리가 너무 굵거나 질긴 것은 피하고 잎과 줄기가 자그마한 것으로 고른다. 누렇게 변한 잎은 다듬고 흐르는 물에 여러번 씻어야 한다. 된장국을 끓이거나 튀겨먹어도 좋다. 미네랄이 풍부한 썩은 몸을 따뜻하게 해준다고 해서 부인병에 특효로 알려져 있다. 찌서 말린 다음 떡에 넣어 먹거나 된장국, 튀김으로도 먹을 수 있다.

재료: 썩, 냉이, 튀김가루, 차가운 물, 소금 약간, 간장소스
만드는 방법: 튀김가루와 물을 1:1 비율로 넣고 섞어준다. 튀김옷이 얇게 입혀져야 썩과 냉이 본연의 맛을 느낄 수 있기 때문에 반죽을 묽게 하는 게 포인트다. 썩과 냉이를 미리 씻어 물기를 어느 정도 제거해야 튀김 때 기름이 많이 튀지 않는다. 튀김기름에 반죽을 한방울 떨어뜨리면 바로 올라오는 정도가 되면 튀기기 시작한다. 노릇하지 않으면 앞뒤로 돌려가며 젓가락으로 만졌을 때 단단하면 꺼내준다. 썩과 냉이의 모양이 그대로 살아있다. 아삭바삭 씹히는 소리가 먹는 맛보다 재미있다.

◇참나물 들깨된장무침
참나물은 특유의 향을 가지고 있는 산채나물이다. 기다란 줄기에 부드러운 잎을 먹으면 소화기 잘 되고 특히 섬유질이 많아 변비에도 효과가 좋다. 일반적으로 생채로 사용하거나 끓는 물에 데쳐서 된장에 무쳐먹는다. 말려서 묵은 나물로 만들어 먹기도 한다. 잎이 싱싱한 것으로 고르고 잎의 크기와 줄기가 일정하며, 이물질이 없는 청결한 것으로 골라야 한다.

재료: 참나물 1봉(30 줄기 정도), 다진 마늘 1작은술, 된장 1.5작은술, 참기름 1스푼, 다진 청양고추, 들깨가루.
만드는 방법: 끓는 물에 소금을 넣은 다음 깨끗이 씻은 참나물을 넣어 30초 정도 데친다. 줄기가 부드러우면 함께 넣어도 좋지만 질기다면 줄기

◇달래장
냉이와 함께 봄을 알려주는 봄나물 달래는 비타민과 칼슘이 풍부해 식욕 부진이나 춘곤증에 좋다. 특 쏘는 매운맛과 향이 봄의 미각을 자극한다. 산이나 들에서 자라는 야생 달래와 하우스에서 재배하는 달래가 있는데 야생 달래의 매운 맛

이 좀 더 강하고 맛이 좋다. 알뿌리가 너무 굵은 것은 피하고 줄기가 마르지 않은 것이 싱싱하다. 익혀서 먹기보다 날로 먹는 경우가 많으므로 깨끗이 다듬어 씻어줘야 한다. 흐르는 물에 한 뿌리씩 흔들어서 씻어 알뿌리에 붙은 흙을 말끔히 씻어낸다. 매콤하게 무쳐먹거나 된장찌개를 끓일 때 넣어 먹기도 한다. 돼지고기와 함께 먹으면 플라스테롤을 낮춰주기 때문에 공황이 맛이다.

재료: 달래 1봉(100g 정도), 간장 종이컵 3/4, 매실액 1/2컵, 고춧가루 1큰술, 참기름 2작은술, 다진 마늘 2작은술, 깨 2큰술.
만드는 방법: 깨끗하게 손질하고 씻은 냉이를 중종 썰어준다. 냉이의 식감을 느끼고 싶다면 좀 더 길게 썰어도 된다. 불에 달아 마늘과 간장, 매실액, 고춧가루, 통깨, 참기름을 넣어주면 완성. 입맛 없을 때 밤에 비벼먹어도 좋고 두부조림이나 어묵볶음 등에도 사용할 수 있다.

◇돌나물 과일 샐러드
물에 살면서 번진다고 해서 이름 붙여진 돌나물은 비타민C와 인산이 풍부하며 새콤한 신맛이 특징이다. 식욕을 돋워주고 피를 맑게 하며 급성 기관지염이나 인후염 등 각종 염증을 없애는데 좋은 것으로 알려졌다. 생채나 김치, 볶음 등에 이용되기도 하고 겉절이 무침, 샐러드로 먹으면 아삭한 식감과 상큼함을 고스란히 느낄 수 있다. 생 참나물은 샐러드나 생채로 먹으면 향을 온전히 즐길 수 있다. 미나리와 셀러리를 합쳐놓은 향이 난다.

재료: 돌나물 한주먹, 참나물 10줄기, 딸기 5알, 오렌지 또는 천혜향 1/2개, 키위 드레싱 또는 유자 드레싱(취향에 따라 선택)
만드는 방법: 참나물은 굵은 줄기는 제거하고 잎과 가까운 줄기 쪽만 사용한다. 딸기는 4등분, 오렌지는 속껍질까지 제거해 과즙을 바로 느낄 수 있게 잘라준다. 돌나물과 함께 고루 잘 섞어 예쁜 접시에 담은 후 키위나 유자 드레싱을 뿌려 주지만 하면 완성. 어렵지 않게 봄을 가득 맛볼 수 있다.
/글·사진·이보람 기자 boram@kwangju.co.kr

벤들리관광호텔

“각종 연회 행사”는 벤들리 관광호텔과 함께!!

각종 “세미나, 가족모임(피로연, 칠순, 팔순 등)”을 최고의 서비스로 모십니다. 최고의 맛과 최상의 서비스로 아름다운 추억을 선사해 드리겠습니다.

대연회장(180명), 소연회장(30명), 스카이라운지(80명) 예약 운영

예약문의 **062)236-5881~2**
찾아오시는 길 : 광주광역시 동구 서석로 10번길 5 (볼로동)

프로야구단지정숙소 승무원지정숙소 승무원지정숙소 승무원지정숙소
KBO LEAGUE KOREAN AIR 아시아나항공 t'way