茶의 영양을 식탁에

차연근밥 등 조리법 100여가지

고기류 요리때 찻물 넣으면 부드러워져
우려 낸 찻잎 무치거나 부침개로 만들 수도

선현들이 '신이 내린 최상의 식물'로 극찬한 차(茶)의 영양을 식탁에 올려보자.

30년 동안 우리 차 요리를 연구해온 이연자(58 우리차문화원장) 씨가 개발해 선보인 차 요리는 '차연근밥', '보이차 영양솥밥' 등 100가지가 넘는다. 그 중에서 가정에서 쉽게 응용할 수 있는 녹차 요리법을 살펴본다.

녹차를 이용하는 요리법은 크게 세 가지로 나눌 수 있다.

30년간 차요리 연구
이연자 씨에 듣는다

첫째, 가루차를 칼국수나 수제비 반죽에 넣거나 볶음밥, 마요네즈 소스 등에 뿌리면 차의 영양성분을 모두 섭취할 수 있다.

둘째, 우려낸 찻물을 고기 양념에 넣으면 육질이 부드러워지고, 밥 지을 때 넣으면 밥이 차지고 구수해진다.

셋째, 한 번 우려 마신 찻잎으로 부침개를 만들어 먹을 수 있다. 우려 마신 찻잎에도 쌉쌀하면서 달콤한 맛이 남아 있어 미각을 돋궈준다.

여수형 기자 snoopy@buddhapia.com

참고자료:
〈동다요리소고-우리 차 요리〉
(이연자 지음, 쿠켄 刊)



찻잎 달걀말이

달걀 3개, 우려 마신 찻잎 10g, 청주 1큰술, 설탕 1/2큰술, 소금 1/2작은술, 붉은 피망 1/4개

1. 달걀에 청주와 설탕, 소금을 넣고 고운체에 내린다.
2. 찻잎은 물기를 꼭 짜둔다. 우려 마신 찻잎을 이용해야 쓴맛이 적다.
3. 사방 0.3mm로 썬 붉은 피망과 양념한 달걀, 찻잎을 넣고 고루 섞는다.
4. 사각 팬에 기름을 두르고 달걀을 부어 익히며 두껍게 만다.



녹차 수제비

밀가루 2컵, 가루녹차 2작은술, 호박 · 감자 · 양파 1개씩, 다시마 10g, 멸치 20g

1. 밀가루에 가루차와 소금, 물을 넣어 반죽한다.
2. 애호박 1/2과 감자는 반달 모양으로 썬다. 나머지 호박은 채썬 후 볶는다.
3. 냄비에 물 5컵을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 센불에서 끓인다.
4. 국물에 감자를 넣고 팔팔 끓으면 반죽을 알게 잡아당겨 뚝뚝 떼어 넣는다.
5. 한소끔 끓으면 ②의 호박과 양파를 넣고 한 번 더 끓인다.



삼색차떡

멥쌀 8컵, 찹쌀 2컵, 설탕 2컵, 소금 2큰술, 가루차 · 딸기주스 분말 3큰술, 치자 1개, 물 1/2컵, 대추, 잣

1. 멥쌀과 찹쌀은 5시간 정도 불렸다가 물기를 빼고 소금을 넣어 빻는다.
2. 치자는 물 1/2컵을 붓고 1시간쯤 우린다.
3. ①에 설탕을 넣고 버무린 후 가루차와 딸기주스 분말, 치자물로 색을 낸다.
4. 고명으로 대추와 잣을 얹어 시루에서 40분 정도 찐다.



차찐빵

핫케이크 가루 2컵, 가루차 2작은술, 달걀 1개, 물 1/2컵, 대추 3개, 종이컵

1. 핫케이크 가루에 가루차를 섞어 체에 내린다.
2. 물에 달걀을 넣고 거품기로 섞은 후 ①을 넣어 반죽한다.
3. 종이컵을 반으로 잘라 반죽을 7부쯤 넣는다.
4. 김이 오른 찜통에 보자기를 깔고 반죽을 올려 20분 동안 찐다.
5. 씨를 뺀 대추를 돌돌 말아 자른 후 빵 가운데 고명으로 올린다.

가을… 곳곳서 생활체육대회

13일 서울시장기쟁탈 마라톤 경기
16일 뚝섬체육공원서 게이트볼대회

춥지도 덥지도 않아서 1년 중 야외 활동하기에 가장 좋은 때다. 자전거 · 게이트볼 · 마라톤 등 생활체육대회들이 서울 시내 곳곳에서 열린다.

서울시와 국민생활체육 서울시 육상연합회는 13일 여의도 한강시민공원에서 제 10회 서울시장기 마라톤대회를 연다. 5, 10km와 하프마라톤 코스로 나뉘어 진행되는 이번 대회에는 2000여 명이 넘는 아마추어 선수들이 출전할 것으로 보인다.

11월 3일 월드컵공원에서는 유방암치료 및 예방활동 기금마련을 위한 '2002 핑크리본 사랑마라톤대회'가 열린다. 개최 종목은 남녀 개인전(5km, 10km), 부부 달리기(10km), 엄마와 함께 달리기(5km) 등이고 참가비는 전액 한국유방건강재단에 기부된다.(02)416-8474

서울게이트볼연합회는 16일 뚝섬체육공원에서 게이트볼 대회를 연다. 일반부와 장수부로 나눠 토너먼트 방식으로 진행된다.(02)706-7227

19~20일 의정부지역에서는 서울시와 서울자전거연합회 주최로 자전거 대회가, 26일 서초구민회관에서는 전통무예대회가 열린다.(02)895-6433

이밖에도 서울시와 서울생활체조연합회는 13일 세종대 대양홀에서 체조대회를 열다 에어로빅, 댄스, 민속체조 부문으로 나눠 경기를 펼칠 계획이다.(02)2278-9987 참가신청은 서울시 생활체육협의회 홈페이지(www.seoulsportal.or.kr)에서 할 수 있다.

한편 잠실종합운동장은 이달부터 한국무용과 에어로빅, 배드민턴, 요가 등을 배울 수 있는 생활체육교실을 운영하고 있다.(02)2240-8763~4

수험생 부모 위한 특강
조계사 · 능인종합복지관

오는 11월 6일 치러지는 대학수학능력 시험을 30여 일 앞두고 수험생 부모들을 위한 입시 특강이 사찰에서 열리고 있다.

조계사는 '학업성취 100일 기도 입시 특강'을 마련했다. 20일 까지 매주 일요일 오후 3시부터 조계사 대웅전에서 특강이 진행된다.

13일에는 이근후 불교상담개발원장이 '부모의 입시스트레스와 자녀입시스트레스'를, 20일에는 김남성 성균관대 교육학과 교수가 '자녀의 진로선택에 있어서 부모의 역할'을 주제로 강의한다.(02)732-2115

능인종합복지관은 10월 한 달 동안 매주 수요일 오후 12시 30분부터 '힘들게 공부하는 우리아이! 꼭 필요한 영양식단'이란 강좌를 마련했다.

수강료는 2만원이며, 재료비는 별도다. (02)571-2968

집에서 만드는 사찰음식

표고버섯 채소밥

재료:쌀, 표고버섯, 우엉, 당근, 감자, 청 · 홍 피망, 은행, 들기름, 양념장(간장 5큰술, 다진 청 · 홍고추 1개씩, 통깨 2큰술, 고춧가루 1작은술, 참기름 2큰술)



1. 표고버섯은 물에 불려 밑동을 제거한 후 가로 세로 1cm 크기로 썰어 진간장, 들기름을 넣고 조물조물 무쳐 볶는다. 이때 표고버섯 불린 물은 따로 둔다.
2. 우엉은 얇게 저며 깍둑 썬 후 들기름을 두른 팬에 볶는다. 당근, 감자, 청 · 홍 피망은 표고버섯과 같은 크기로 썬다. 은행은 마른 팬에 볶아 속껍질을 깐다.
3. 미리 불려둔 쌀에 표고버섯과 우엉, 표고버섯 불린 물을 부어 밥을 짓는다. 채소가 많이 들어가므로 밥물은 평소보다 약간 적게 잡는다.
4. 밥이 끓으면 청 · 홍 피망을 제외한 채소와 은행을 넣어 뜸을 들인다. 밥을 푸기 직전에 청 · 홍 피망을 넣고 잘 섞어 그릇에 담는다. 분량의 재료로 양념장을 만들어 함께 낸다.

자료제공:
선재사찰음식문화연구원



중생구제할 미래부처

미륵반가사유상

평양 조선중앙력사박물관에 전시되어 있는 미륵반가사유상 모작인 이 작품은 요란한 장식이 없고 형태가 간결하며 몸의 비례 설정이 정확해 안정감이 느껴진다. 회향목, 높이 30cm, 값 30만원.

클릭 ! 불교문화상품
www.mahamall.co.kr

건강단신

위장질환 · 식이요법 강좌
10일 꽃마을 한방병원

꽃마을한방병원(원장 강명자)은 10일 오후 2시 병원 3층 세미나실에서 가정의학과 이한상 과장이 진행하는 '위장질환과 식이요법' 무료 건강강좌를 연다. (02)3475-7018

저소득층 노인들 대상
녹내장 등 안질환 무료시술

보건복지부는 내년부터 의사가 없는 농어촌과 도시영세지역의 저소득층 노인을 대상으로 안과 무료검진을 실시한다. 수술을 하지 않으면 실명이 되는 눈 질환 노인에게는 개안수술을 무료로 지원한다.(02)503-7519~752

재활의료기구 무료대여
충남 서산보건소

충남 서산시보건소는 장애인과 환자들에게 휠체어 10대, 목발 5개, 보행기 2대, 네발 지팡이 5개, 욕창방지기 2개, 보행보조기 1개 등의 재활의료기구를 3개월 단위로 무료로 빌려주고 있다. (041)661-6500

현대불교 지사 안내

불교의 생활화 · 현대화 · 세계화

기사제보 · 구독 · 광고 문의 및 신청

부산지사
051-632-0064 / 011-737-5481
대구지사
053-768-8008 / 016-813-8008
광주지사
062-375-9986 / 016-602-7544
강릉지사
033-643-5599 / 018-236-5589
전북지사
063-255-2274 / 011-9644-4579
인천지사
032-937-5679 / 019-688-8151
충북지사
043-258-3282 / 011-459-3282
밀양지국
055-353-1196 / 017-650-1196
영주지국
054-634-3429 / 011-9373-3778

▣ 초상화, 영전
큰스님 초상화, 영전을 조성해 드립니다.

▣ 패교 법당
수련원, 기도처, 연수원으로 적합

▣ 법당, 요사채 공양간
사위장, 대중방, 스님방
종무실, 화장실 완벽한 패교법당
집기일체

화가스님 연꽃 초상화
H · P 011-9661-3996

풍수지리(도법)

여보게
왜 어깨위에 짐을 지고 다니시는가
내가 그짐을 좀 덜어주렴?

이장에서 화장
묘터 선산 건물 집터(음, 양)

모든 감정 및 상담까지 천문지리도법으로 "산소"와 산을 형상으로 보면서 설명과 방법 및 방편법을 선택해 줌 산소 조경 및 이장 화장 분묘 등등 직접 작업함

지역별 산소터(명당자리) 다량확보

백두 풍수 연구원
www.vipsaju.net
02)3445-2959
원장 법 진

당뇨
씨트리 키토산

- 당뇨, 고혈압, 만성피로 등 각종 성인병 개선에 효과 '놀라워'-

▶씨트리 키토산의 당뇨에 대한 효과
▶씨트리 키토산은 당뇨병에 경이적인 식품입니다

그것은 씨트리 키토산에는 사람의 체질을 약알칼리성 체질로 바꾸어 주는 힘이 강하기 때문입니다.
체질을 바꾸기 전에는 당뇨병에서 헤어나지 못합니다.
인슐린 양이 부족하여 높게 상승한 혈당치가 씨트리 키토산의 당대사를 개선시켜주는 강력한 작용으로 원만하게 떨어지며 물질 영양대사 기능을 활성화시켜 당뇨병으로 인한 합병증을 개선 예방할 뿐만 아니라 당뇨로 인해 결핍된 영양소를 체내에 균형있게 공급하여 무너진 영양바란스를 조정해 줍니다.
씨트리 키토산을 복용하시면 식생활을 제한없이 건강한 사람과 똑같은 생활로 체질을 완전 회복시킵니다.



씨트리 키토산 5g×90포(450g) 1개월분 130,000원



결과에 자신있습니다.
자연식 동우회 회장
개발의사(한의사) 박동관

당뇨병 외 기타질환에 대한 씨트리 키토산의 효과

- 위궤양, 비만증, 무좀, 체력증강
- 갱년기 장애 등
- 감기에 걸리지 않는 체질로 개선
- 자율신경실조증
- 피로를 없애고 뇌를 맑게 해줌
- 정력증강, 술, 담배해독
- 피부를 아름답게 부드럽게 해줌
- 암, 관절염, 고혈압

초원켐텍갤럭어프 Co.
(구)반도제약특수사업부
주문 및 상담 (02) 598-9832
무 료 전 화 080-598-9832