

행복한
아침밥상



글·요리 이보은

농림수산식품교육문화정보원



Part 1

다이어트 아침밥상

- 생채소스틱과 쌀콩떡 · 6
- 보리밥과 두부버섯잡채 · 8
- 곤약조림비빔밥 · 10
- 툇 올린 두부감자술밥 · 12
- 견과류샐러드와 연두부드레싱 · 14

Part 2

우리아이 똑똑해지는 아침밥상

- 현미밥으로 만든 달걀완자전 · 20
- 떡볶이양념에 구운 가래떡과 파프리카오이 · 22
- 한입 김쌈밥 · 24
- 손두유 부어먹는 견과류 현미시리얼 · 26
- 쌀가루 넣은 두부찜 · 28

Part 3

싱글을 위한 초간단 아침밥상

- 장조림주먹밥 · 34
- 김치카레덮밥 · 36
- 현미가루 넣은 견과류 요구르트 · 38
- 유자에이드와 쌀떡구이 · 40
- 두부카프레제 · 42

Part 4

간편하게 만드는 힐링 도시락

- 양배추롤쌈 · 48
- 다시마쌈밥과 김치쌈밥 · 50
- 스타도시락
- 햄버그스테이크 · 53
- 달걀샐러드 · 소시지떡조림 · 54
- 뿌리채소초밥 · 55
- 새싹채소 올린 사과고추장 비빔밥 · 56
- 우영잡채덮밥 · 58

Part 5

남편 기를 살려주는 아침밥상

- 도라지생채 넣은 깻잎쌈밥 · 64
- 나물숙채비빔밥과 된장달걀탕 · 66
- 호박채 올린 멸치국물 쌀국수 · 68
- 뚝배기콩나물국밥 · 70
- 시래기 송송 비지찌개와 수수밥 · 72

Part 6

온가족 주말 아침밥상

- 얼갈이토장국과 보리현미밥, 취나물참깨가루볶음
- 얼갈이토장국 · 보리현미밥 · 80
- 취나물참깨가루볶음 · 81
- 버섯들깨탕과 현미수수밥 · 82
- 황태쌀수제비 · 84
- 옛날오므라이스와 버섯구이 · 86
- 누룽지된장미역죽 · 88

Part 7

홈메이드 간식 & 디저트

- 현미차 · 94
- 현미콩수프 · 95
- 현미흑미가루 넣은 호두미니머핀 · 96
- 밥 & 채소 쌀가루크로켓 · 98
- 과일소스 올린 현미가루팬케이크 · 100





전통 식생활을 고수하던 우리나라는 식생활의 서구화가 가속화되면서 패스트푸드, 인스턴트 식품, 빵류 등의 섭취가 증가하고 쌀 소비는 줄어들고 있어요. 특히 아침을 굶는 청소년과 젊은 직장인들이 증가하고 패스트푸드의 섭취가 늘면서 쌀 소비의 감소 추세는 더욱 가속화되고 있지요. 이러한 식생활의 변화로 인해 비만 인구가 꾸준히 증가하고 있으며, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증 등 각종 생활습관병이 국민의 건강을 위협하고 있습니다.

쌀은 영양 면에서 볼 때 주로 복합당질인 전분으로 구성되어 있으며, 비타민 B1, B2, 나이아신 등 비타민 B 복합체와 항산화제로서의 기능을 하는 비타민 E가 많이 함유되어 있습니다. 또한 쌀은 밀가루에 비해 식이섬유소가 3~4배 많이 함유되어 있어 비만 예방과 혈중 콜레스테롤 감소에도 유용합니다. 쌀밥의 전분은 체내에서 서서히 소화 흡수되며 다양한 반찬을 곁들이기 때문에 혈당 상승이 느리고, 포만감을 주기 때문에 식사 섭취량을 줄일 수 있어 비만을 예방하는 효과가 있습니다. 또한 쌀밥은 맛이 강하지 않아 다양한 반찬 맛을 느낄 수 있도록 해주며, 된장, 생선구이, 나물, 김치 등 어떤 종류의 반찬과도 잘 어울려서 각 영양소가 잘 조화된 균형 잡힌 식단을 이루기 좋습니다. 따라서 최근에 급증하고 있는 비만과 만성질환을 예방하기 위해서는 우리 전통 식사인 쌀밥 중심 식사를 하는 것이 좋습니다. <행복한 아침밥상> 책자의 요리들로 쌀 중심 식생활을 간편하고 똑똑하게 실천해 보는 것은 어떨까요?

인제백병원 가정의학과 교수 **강재현**

쌀 다이어트 Tip

1. 쌀을 먹는다면 백미보다는 현미를!
2. 씹고, 씹고 또 씹으면 다이어트가 술술~
3. 쌀 : 채소 : 고기는 5 : 2 : 1의 비율로!
4. 쌀가루로 지루할 틈 없는 식단을!
5. 낙관적인 미식(米食)주의자가 되자!



PART 1

다이어트
아침밥상

현대인이 가장 신경 쓰는 문제가 바로 다이어트죠?
이 다이어트 때문에 일상적으로 밥을 굶는 사람이 많아요.
하지만 공복상태가 지속되면 뇌의 식욕 중추가 자극되어 과식, 폭식으로 이어지고
요요 현상이 반복되면 건강을 심하게 해칠 수 있어요.
아침밥을 챙겨 먹는 습관은 건강한 체력과 날씬한 몸매를 유지하는 비결이에요.
다이어트 중이지만 균형잡힌 5대 영양소도 포기할 수 없다면 따라해 보세요!



고소한 딥소스에 채소스틱을 콕콕 찍어먹는
생채소스틱과 쌀콩딥

비타민 듬뿍 현미가루와 단백질 가득한 검은콩이 만나면 환상의 궁합이죠.
식이섬유도 풍부해서 다이어트를 하는 사람에게 최고예요.



1인분

600kcal



필수 재료 검은콩(½컵), 오이(½개), 당근(½개), 파프리카(½개), 현미쌀가루(2큰술), 다시마 우린 물(½컵)
양념 된장(작은술)



1 검은콩은 넉넉한 물에 4시간 이상 불린 뒤 끓는 물에 20분 정도 삶아 찬물에 행궈 체에 받치고,



2 오이와 당근은 깨끗이 씻어 껍질째 굵게 채 썰고 파프리카는 씨를 제거해 같은 길이로 썰고,

구수한 콩과 현미쌀가루가 섞인 덩벙하고 구수한 dips은 심심한 맛으로 간을 따로 하지 않아요.



3 검은콩을 굵게 칼로 다져 냄비에 담고 현미쌀가루(2큰술)와 된장(작은술), 다시마 우린 물(½컵)을 넣어 되직해질 때까지 약한 불로 끓여 dips을 만들고,



4 채소에 dips을 곁들여 마무리.

Plus 레시피

집에서 만드는 현미쌀가루

1. 현미는 깨끗하게 씻어 물에 1시간 정도 담가 불리고,
2. 불린 현미는 체에 받쳐 물기를 완전히 빼고,
3. 분쇄기 또는 믹서에 현미를 넣어 곱게 갈고 체에 내려 고운 가루만 받아 마무리.

다이어트에 최고! 버섯으로 만든

보리밥과 두부버섯잡채

다이어트 때문에 푸짐하게 먹지 못해서 스트레스라고요?
포만감 있고 소화도 잘되고 칼로리도 낮은 식재료를 선택해서 조리해보세요.
버섯과 보리밥, 두부 삼총사가 다이어트를 도와줍니다.



1인분

420kcal



필수 재료 느타리버섯(50g), 표고버섯(1개), 양파(½개), 당근(½개),
피망(½개), 두부(½모), 보리밥(½공기)

양념 소금(약간), 들기름(½큰술), 다진 마늘(1작은술),
간장(1작은술), 다진 파(1큰술), 통깨(1큰술)



1 느타리버섯은 가닥가닥 뜯고, 표고버섯은 밑동을 제거한 뒤 곱게 채 썰고,



2 양파와 당근, 피망도 곱게 채 썰고,



3 두부는 곱게 채 썰어 소금(약간) 뿌려 밑간하고,



4 팬에 들기름(½큰술)을 두르고 물기를 없앤 두부를 올려 센불에서 노릇하게 구워 꺼내고,



5 팬에 들기름(1큰술)과 식용유(약간)를 두르고 중간불에서 채 썬 양파, 당근, 다진 마늘(1작은술)을 볶다가 양파가 반 이상 익으면 피망과 느타리버섯, 표고버섯, 간장(1작은술), 다진 파(1큰술)를 넣어 볶고,

통깨는 손으로 부수 넣으면 더욱 고소해요.



6 볼에 버섯잡채와 구운 두부, 통깨(1큰술)를 넣어 고루 버무리고,



7 넓은 대접에 보리밥을 담고 두부버섯잡채를 소복하게 얹어 마무리.



칼로리 걱정 없이 영양은 듬뿍

곤약조림비빔밥

늘 칼로리를 생각하며 먹느라 힘들다고요?

이럴 때에는 푸짐하게 먹고도 안심할 수 있는 낮은 칼로리의 재료가 좋아요.

곤약에 브로콜리와 부추, 땅콩을 곁들여보세요.

칼로리는 낮고, 영양은 풍부해 다이어트에 딱이에요!



1인분

400 kcal



필수 재료 부추(30g), 땅콩(3큰술), 브로콜리(50g), 곤약(100g), 현미밥(½공기)

양념 소금(약간), 간장(1½큰술), 맛술(1큰술), 다진 마늘(½작은술), 통깨(½작은술), 검은깨(½작은술)



1 부추는 2cm 길이로 썰고, 땅콩은 껍질을 벗겨 굵게 다지고,



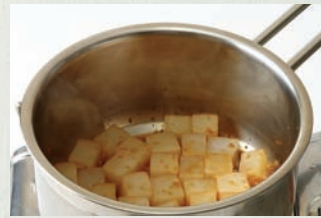
2 브로콜리는 한 송이씩 줄기까지 잘라 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 빼고,

끓는 물에 소금을 넣고 더치면
곤약 특유의 향이 없어져요.

곤약은 칼로리가 거의 없어
다이어트에 좋고,
장을 깨끗하게 해
변비도 예방해주요.



3 곤약은 사방 1.5cm 크기로 썰어 끓는 물에 소금(약간)을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 빼고,



4 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 간장(1½큰술), 맛술(1큰술), 다진 마늘(½작은술)을 넣어 끓으면 곤약을 넣고 약한 불에서 윤기나게 조리고,



5 곤약에 색이 나면 불을 끄고 브로콜리와 땅콩을 넣어 버무리고,



6 뜨거운 현미밥을 그릇에 담고 곤약조림을 수북하게 넣고 부추와 통깨(½작은술), 검은깨(½작은술)를 뿌려 마무리.

해조류를 넣어 맛도 좋고 포만감도 최고

툇 올린 두부감자솔밥

해조류와 함께 먹는 밥은 장운동을 활발하게 해주어 소화도 잘되고 포만감이 오래 지속돼요. 영양이 고루고루 들어 있는 두부와 감자, 툇의 만남을 기대해보세요.



1인분

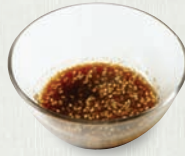
630 kcal



필수 재료 현미(1/2컵), 말린 툇(20g), 두부(1/2모), 감자(1/2개)

양념장 간장(1/2큰술)+물(1큰술)+참기름(1작은술)+통깨(1작은술)

통깨는 손으로 부수주세요.



1 양념장은 고루 섞고,



2 현미는 깨끗이 씻어 넉넉한 물에 담가 30분 이상 불리고,

툇은 칼로리는 낮고 식이섬유소가 풍부해 포만감을 높여주고 장 활동에도 좋아요. 두부 역시 포만감은 물론 단백질 함유량이 높아 다이어트에 탁월한 식품입니다.



3 말린 툇은 깨끗이 씻어 불린 뒤 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 행궤 물기를 꼭 짜서 잘게 썰고,



4 두부는 사방 1cm 크기로 썰고, 감자는 납작하게 썰어 찬물에 행궤고,



5 솥에 현미와 물(1컵)을 넣고 센불에 올려 끓으면 중간 불로 줄이고 밥물이 자작하게 줄어들면 감자, 두부, 툇을 올린 뒤 약한 불에서 8분 이상 뜸을 들여 밥을 짓고,



6 밥을 그릇에 담고 양념장을 곁들여 마무리.



한끼 식사 대용으로 추천해요

견과류샐러드와 연두부드레싱

샐러드는 간단하게 먹기 최고인 메뉴죠.
특히 연두부드레싱으로 칼로리를 낮출 수 있고
비타민 풍부한 푸른잎 채소를 듬뿍 먹을 수 있어요.



1인분

400 kcal



필수 재료 호두(2큰술), 땅콩(2큰술), 슬라이스 아몬드(2큰술), 양상추(5장), 어린잎채소(50g)
연두부드레싱 연두부(1모), 간장(1큰술), 레몬즙(1큰술), 올리브유(2큰술)

호두와 땅콩은
껍질을 벗기세요.



1 호두와 땅콩, 슬라이스아몬드는
마른 팬에 살짝 볶아 굵게 썰고,

2 양상추와 어린잎채소는 찬물에
헹궈 건진 뒤 양상추는 한입
크기로 손으로 뜯고,

뿌리기 전 다시
한번 섞어주세요.



3 연두부는 체에 내려 나머지
연두부드레싱 재료와 섞고,

4 그릇에 준비한 채소와 견과류를
모두 담고 연두부드레싱을 뿌려
마무리.



Plus 레시피

단호박드레싱

필수 재료 단호박(4통), 설탕(1큰술), 물(2큰술), 레몬즙(1큰술),
올리브유(3큰술)

양념 소금(약간)

1. 단호박은 삶아서 껍질을 제거하고,
2. 믹서에 모든 재료와 물(2큰술)을 넣고 곱게 간 뒤
소금(약간)으로 간해 마무리.

돈 안 들이는 손쉬운 건강법



미국 캘리포니아 병원에서 아침밥을 거르는 7천 명을 대상으로 아침식사와 수명의 상관관계를 연구한 결과에 따르면, 아침식사를 먹지 않은 사람은 아침식사를 챙겨 먹은 사람보다 남자는 40%, 여자는 28% 정도 사망률이 더 높다고 해요. 또 아침식사를 거르면 집중력과 문제해결 능력이 떨어지죠. 아침밥이 하루를 시작하는 데 필요한 영양소를 공급해 더 능률적으로 하루 일을 시작할 수 있게 해주기 때문이에요. 그밖에 아침밥을 왜 꼭 챙겨 먹어야 하는지 함께 알아봐요.

01 아침밥이 뇌를 최상의 컨디션으로 만들어줘요

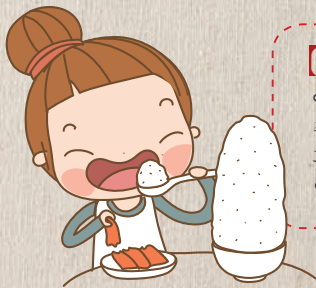
뇌는 포도당을 에너지원으로 활용하는데, 아침밥을 먹지 않으면 두뇌회전에 필요한 포도당이 부족해져 오전 중 집중력과 사고력이 떨어져요. 불안감, 우울증, 행동과다 증상을 일으키기도 하고요. 매일 아침밥을 먹는 사람이 더 능률적으로 일한다는 사실은 이미 많은 연구에서 밝혀진 사실! 수험생에게 아침 식사는 학업능력 향상에 도움이 되고, 오전 중 업무량이나 신체활동량이 많은 직장인에게도 아침밥은 필수예요.

02 아침밥은 다이어트의 기본

아침밥을 먹는 사람이 먹지 않는 사람보다 뚱뚱해질 가능성이 30~50% 낮다고 해요. 아침밥을 거르면 점심이나 저녁을 많이 먹게 되어 비만과 영양 불균형을 가져오기 때문이에요.

03 아침밥은 성인병 예방과 변비 해소에 좋아요

변비는 불규칙한 식사량이나 식습관이 큰 원인이므로 아침밥을 꾸준히 먹으면 장의 운동이 활발해져 변비 개선에 도움이 돼요. 쌀에 함유된 단백질과 식이섬유는 혈액 중의 콜레스테롤 상승을 예방하고, 특히 현미쌀에는 가바(감마아미노산락)와 펩티드가 포함되어 있어 혈압상승을 억제하는 효과까지 있습니다.



04 쌀밥 중심의 한식이 최고의 아침식단

아침식사는 밥과 반찬으로 구성된 한식으로 먹는 게 다양한 영양소를 섭취할 수 있어 제일 좋아요. 특히 쌀 단백질은 밀 단백질에 비해 이용효율과 소화율이 높고 혈중 콜레스테롤과 중성지방 농도를 감소시키는 효능이 있어 아침밥으로 더없이 좋아요.

비만을 예방하는 쌀



Rice Diet

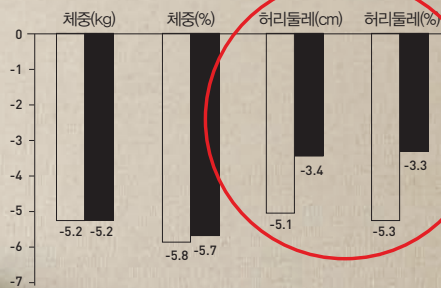
다이어트를 위해 저녁을 굶거나 샐러드에 집착하지 않고, 런닝머신 위에서 지구 끝까지 달릴 것처럼 고군분투하지 않아도 하루 세 끼를 챙겨 먹으면서 살을 뺄 수 있는 방법은? 에이~ 그런 게 어딤냐고요?
비밀은 바로 매키 쌀을 섭취하는 거예요.

밥에 숨겨진 살 빠지는 미라클

밥에 된장, 생선구이, 나물, 김치 등이 어우러진 전통 식단은 포화지방 함량은 낮고 불포화지방산이 많이 포함되어 있어 비만과 고지혈증, 고콜레스테롤혈증을 예방해요. 밥의 전분은 몸속에서 서서히 소화 흡수되기 때문에 혈당 상승이 느리고 포만감을 느끼게 하죠. 섬유소의 함량이 높은 밥 중심의 식사는 배불리 먹어도 빵 중심의 식사보다 섭취하는 에너지 양이 적어요. 쌀밥과 채소, 과일로 구성되는 식단은 저칼로리 다이어트 용 비만 치료에 쓰이고 있답니다.

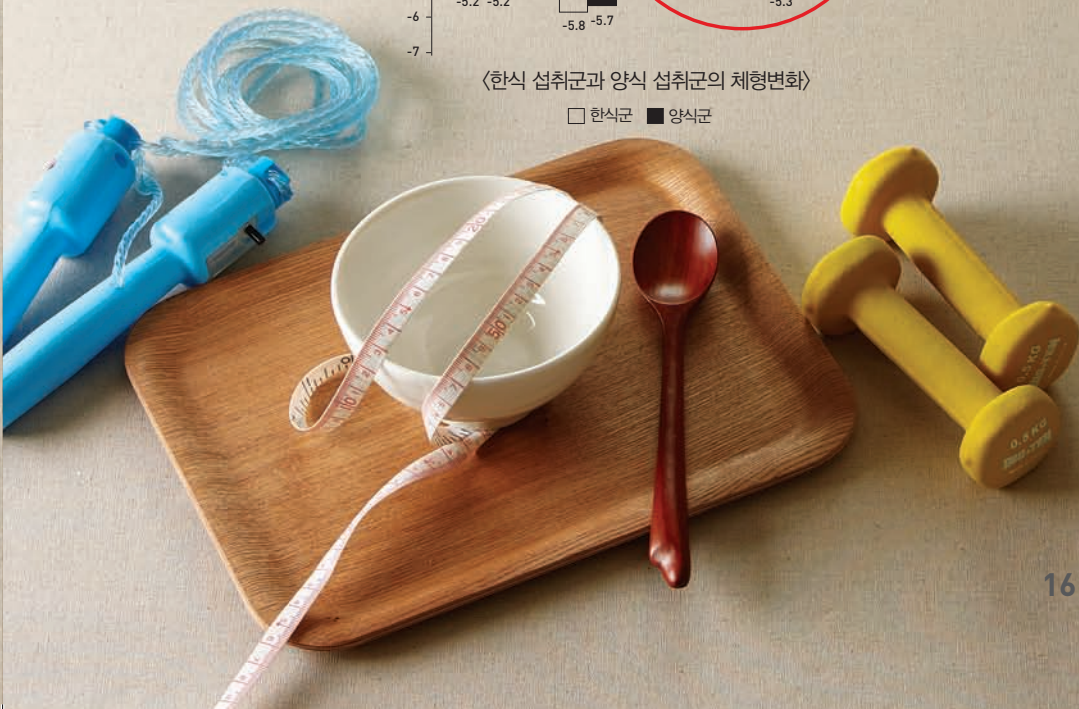
체중과 허리둘레가 줄었어요!

호주의 한 실험에서도 한식의 체중감량 효과를 찾아볼 수 있어요. 호주 시드니에 거주하는 25세 이상 65세 이하 과체중 또는 비만환자 70명을 대상으로 12주 동안 절반은 한식 식단을, 절반은 서양식 식단을 제공한 뒤 건강상태를 점검했는데요. 한식을 섭취한 쪽의 체중과 허리둘레가 더 많이 준 것을 확인할 수 있었어요. 여러분도 쌀과 쌀 가공식품을 이용한 다이어트에 도전해보세요!



〈한식 섭취군과 양식 섭취군의 체형변화〉

□ 한식군 ■ 양식군





☀️ 오늘 하루도
하이팅!
😊

PART 2

우리아이
똑똑해지는 아침밥상

아침마다 5분이라도 더 자려고 고군분투하는 아이들에게 아침밥은 부담스러울 뿐이죠.
하지만 체력을 키우고 학업 성취도를 높이려면 아침밥은 꼭 먹어야 해요.
아침식사를 거르면 체력이 떨어지고 피로가 쌓여 정신적으로 초조해집니다.
집중력, 창의력, 학습능력을 100% 높여주는 똑똑한 밥상을 알려드릴게요.



고소하게 부쳐주니 아이들이 잘 먹어요

현미밥으로 만든 달걀완자전

5대 영양소가 골고루 들어 있는 달걀로 아이의 키를 쑥쑥 크게 할 수 있는 방법이 있어요. 바로 현미밥과 함께 먹는 것이죠. 한 가지 간단한 메뉴로도 체력 튼튼한 아이로 키울 수 있어요.



2인분

필수 재료 달걀(2개), 당근(5개), 애호박(5개), 호두(5알), 현미밥(1공기)

양념 소금(약간)



1 달걀은 소금(약간)을 넣어 푼 뒤 체에 내려 알끈을 제거하고,



2 당근과 애호박은 잘게 다지고, 호두는 미지근한 물에 행궤 물기를 닦아 꺾게 다지고,



3 체에 내린 달걀에 현미밥, 당근, 애호박, 호두를 넣어 잘 섞고,



4 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 달걀밥을 한 손가락씩 동그란 모양으로 올려 앞뒤로 노릇하게 부쳐 마무리.

Plus 레시피

아이들이 좋아하는 쫄쫄득득 **발아현미 찹밥꼬치**

필수 재료 발아현미(½컵), 찹쌀(½컵), 물(1컵), 소금(약간), 볶은 콩가루(5큰술), 땅콩가루(1큰술), 잣가루(1큰술)

양념 소금(약간)

1. 발아현미는 깨끗하게 씻어 물에 충분히 담가 불려 물기를 빼고,
2. 찹쌀은 씻어 현미와 함께 충분히 불리고,
3. 솥에 발아현미와 찹쌀을 섞어 넣고 물(1컵)에 소금(약간)을 넣어 녹인 후에 밥물로 잡아밥을 짓고,
4. 약간 진듯하게 밥을 지어서 위아래를 섞어 식힌 후 동그랗게 직경 2cm가 되도록 완자를 빚고,
5. 넓은 접시에 볶은 콩가루, 땅콩가루, 잣가루를 고루 섞어서 평편하게 깔고 완자를 굴려서 꼬치에 서너 개씩 꿰어서 마무리.

발아현미만 넣고 밥을 지으면 차지지 않아 잘 뭉쳐지지 않아요. 소화에 도움을 주는 찹쌀을 섞어서 밥을 지으면 차지고 고소한 맛이 더욱 잘 우러나요.

이제 떡볶이도 엄마가 건강하게 만들어주세요

떡볶이양념에 구운 가래떡과 파프리카오이

군것질 대신 가래떡으로 쫄깃한 엄마표 간식을 만들어 주세요.
아삭아삭한 파프리카와 오이를 곁들이면 균형 있는 영양 간식이 돼요.



2인분
8개 분량

파프리카가 없다면
당근, 양파추 등
이삭한 식감의
채소를 사용하세요.

필수 재료 가래떡(32cm), 오이(½개), 파프리카(½개)

떡볶이양념 물(1큰술)+다진 마늘(½작은술)+고추장(3큰술)+매실청(2큰술)+
쌀조청(1작은술)+참기름(½작은술)

떡이 딱딱하다면 물에 담가 불리거나
끓는 물에 데쳐서 사용해요.



1 가래떡은 4cm 길이로 썰어 찬물에
헹구 물기를 빼고,



2 오이와 파프리카는 4cm 길이로
썰고,



3 떡볶이양념을 만들어 가래떡에
버무리고,

중간 중간 떡볶이 양념을 발라 구우면
더 쫄득하고 간이 잘 배어요.



식용유를 두르고
약한 불로 구워야
양념이 쉽게 타지 않아요.

4 팬에 식용유(1큰술)를 두르고
가래떡을 넣어 약한 불에서
은근하게 조리듯이 굽고,



5 떡을 꼬치에 한 개씩 꽂고 오이와
파프리카를 곁들여 마무리.

바쁜 아침 금세 만들어서 한입에 쓱쓱

한입 김쌘밥

잘게 다져 볶은 사각어묵과 아삭한 단무지를 김 속에 넣고 돌돌 말아 김쌘밥을 만들어보세요. 밥투정하던 아이도 한 그릇 푹딱 비우는 착한 아이가 될 거예요.



2인분

필수 재료 사각어묵(1장=80g), 단무지(50g), 쌀밥(2공기), 구운 김(2장)

어묵 조리장 참기름(½작은술), 고추장(1작은술), 쌀조청(½작은술), 통깨(1작은술)

어묵을 끓는 물에 데쳐서 사용하면 기름기가 빠져서 조금 더 깔끔해요.



1 사각어묵은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구 물기를 없앤 뒤 잘게 다지고,



2 냄비에 참기름(½작은술)을 두르고 사각어묵을 넣어 2-3분간 볶다가 고추장(1작은술)과 쌀조청(½작은술)을 넣어 볶은 뒤 통깨(1작은술)를 뿌리고,



3 단무지는 찬물에 헹구 물기를 닦아 잘게 다진 뒤 면포에 감싸 물기를 꼭 짜고,

아이가 먹기 좋게 이등분해서 꼬투리 김밥처럼 담아내요.



4 뜨거운 쌀밥에 볶은 사각어묵과 다진 단무지를 넣어 버무리고,

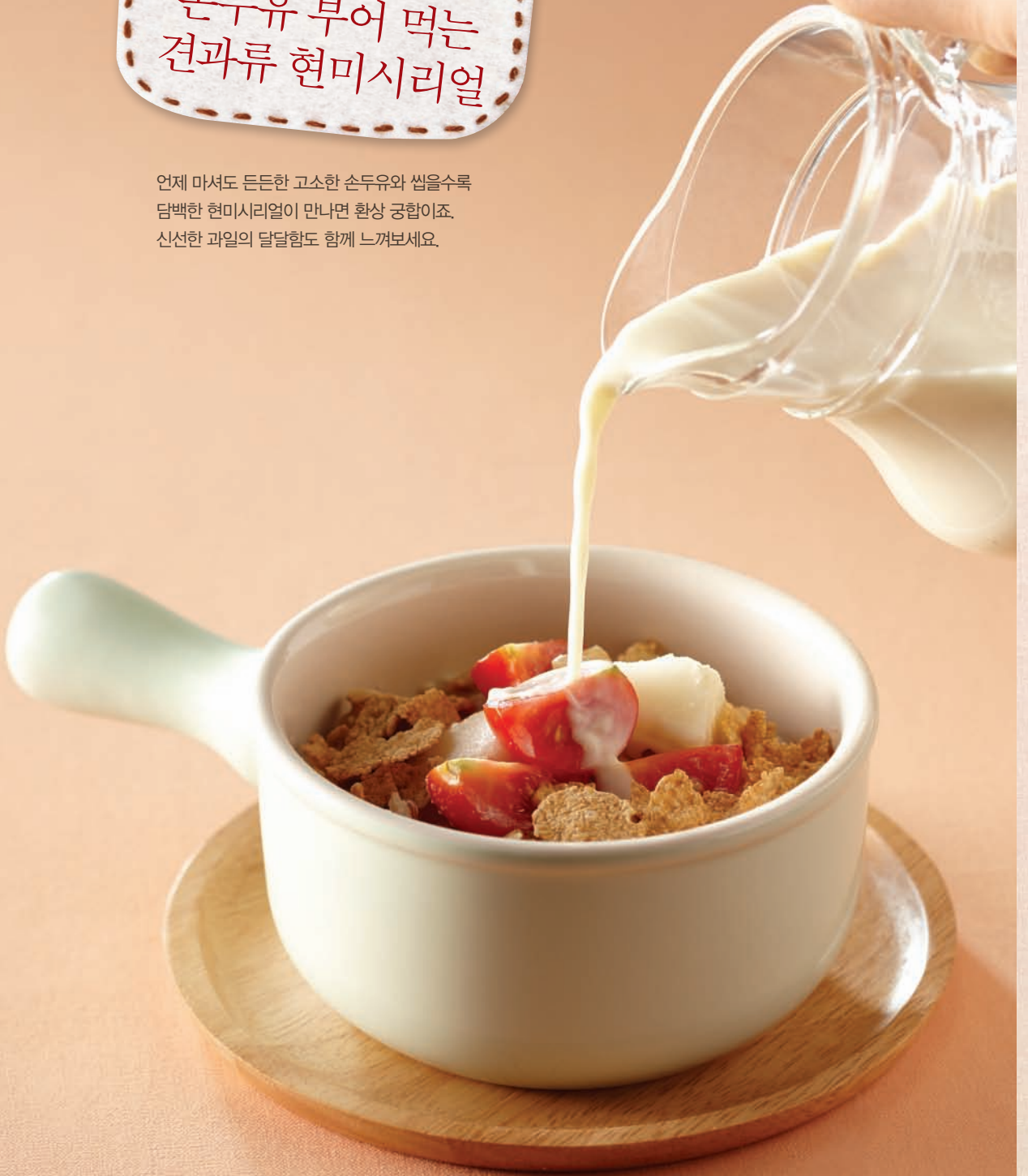


5 구운 김을 5x7cm 크기로 잘라 도마에 놓고 비빔밥을 한 손가락 올려 돌돌 말아 마무리.

밥투정 하는 아이에겐 엄마표 건강 간식

손두유 부어 먹는
견과류 현미시리얼

언제 마셔도 든든한 고소한 손두유와 씹을수록
담백한 현미시리얼이 만나면 환상 궁합이죠.
신선한 과일의 달달함도 함께 느껴보세요.



2인분

필수 재료 흰콩(1컵), 우유(½컵), 방울토마토(4개), 참외(1개),
현미시리얼(½컵), 다진 호두(¼컵), 슬라이스 아몬드(¼컵)
양념 소금(약간)



1 흰콩은 반나절 정도 충분히 불리고,



2 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 소금(약간)을 넣어 끓이면 흰콩을 넣고 18~20분 정도 비린맛이 나지 않도록 끓이고,

손두유를 체에 거르고 남은 건더기가 바로 '비지'예요. 보통 메주 콩을 넉넉한 물에 담가 6시간 정도 불린 뒤 20분간 끓인 다음 믹서에 갈아체에 걸러 만드는데 다양한 요리에 활용할 수 있어요.



3 찬물에 헹궈 물기를 뺀 뒤 우유(½컵)와 물(3컵)을 붓고 곱게 갈아 체에 밭쳐 손두유를 내리고,

Bonus

브레인푸드, '콩'은요!

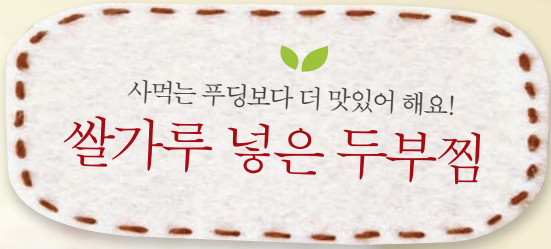
콩에는 단백질이 풍부하며, 특히 레시틴 성분을 함유해 두뇌 발달에 탁월한 효능이 있어요. 콩을 꾸준히 섭취하면 기억력 증진과 집중력 향상에 많은 도움이 된답니다.



4 방울토마토는 4등분하고, 참외는 껍질 벗겨 씨를 긁어내고 과육만 사방 2cm 크기로 썰고,



5 현미시리얼을 볼에 담고 곱게 다진 호두와 슬라이스 아몬드, 방울토마토, 참외를 담은 뒤 손두유를 듬뿍 부어 마무리.



사먹는 푸딩보다 더 맛있어 해요!
쌀가루 넣은 두부찜

최고의 식물성 단백질 식품 두부와 영양 듬뿍 쌀가루가 만났어요.
부드러운 맛에 아이들이 밥을 비벼 먹기도 좋고요.
고소한 현미튀밥이 먹는 재미까지 더해줘요.
카레라이스, 짜장뉘밥보다 훌륭한 두부찜, 맛 한번 볼까요?



2인분

필수 재료 순두부(½컵), 쌀가루(¼컵), 달걀(1개), 다시마 우린 물(½컵), 현미(5큰술)

양념 새우젓국물(1작은술)

달걀에 쌀가루를 섞어 부드럽게 만들었어요. 쌀가루 대신 찬밥을 넣어도 좋아요.



② 체에 내린 순두부와 쌀가루, 달걀, 다시마 우린 물을 넣고 잘 섞은 뒤 새우젓국물(1작은술)로 간하고,



① 순두부는 체에 밟쳐 곱게 내리고,



③ 현미는 깨끗하게 씻어 물기를 뺀 뒤 마른 팬에 넣고 약한 불에서 오래 볶아 고소한 튀밥을 만들고,



④ 냄비에 물(1½컵)을 붓고 순두부 넣은 내열용기를 올려 중간 불에서 중탕하고,



⑤ 겉면이 살짝 익으면 현미튀밥을 올린 뒤 면포를 덮고 3분 정도 더 찌서 마무리.

쌀만 제대로 보관해도

밥맛이 달라진다



아무리 좋은 쌀도 잘못 보관하면 맛있는 밥 먹기 프로젝트는 실패할 확률이 높아요.
더군다나 쌀은 최소 5kg부터 시작해 10~20kg씩 구매하는 것이 보통인데 다 먹기까지
아무렇게나 방치해뒀다가는 밥맛은 둘째치고 온 집안이 쌀벌레로 가득 찰 수도 있어요.
그동안 쌀 보관법에 무관심했다면 주목해주세요!

포장지 그대로 보관한다?

보통 쌀은 종이봉투나 마대에 담겨 있는 것을 구매하는데, 그늘지고 통풍이 잘되고 습하지 않은 곳이라면 개봉 전까지 포장상태 그대로 보관해도 돼요. 다만 개봉 후에는 밀폐용기에 옮겨 담는 것이 좋아요. 장아찌나 청을 담글 때 사용하는 인체 무해한 PET 밀폐용기를 큰 것과 작은 것으로 준비해 나눠 담은 뒤 먹을 만큼씩 작은 용기에 덜어 사용하면 편해요.

쌀벌레 비켜~

쌀벌레가 생기는 가장 큰 이유는 습기 때문이에요. 쌀은 수분을 쉽게 흡수하기 때문에 눅눅한 곳에 개봉된 상태로 두면 그 수분을 흡수하여 쌀벌레는 물론 곰팡이나 세균의 서식처가 되기 쉬워요. 특히 장마가 시작되는 여름철은 각별한 주의가 필요해요. 가장 좋은 방법은 저온 냉장실에 보관하는 것이고요, 마늘이나 마른고추를 함께 넣으면 휘발성의 매운맛 성분인 캡사이신이 쌀벌레 발생을 예방해 준다고 하니 활용해 보세요.

쌀도 상한다는 사실!

흔히 묵은쌀 위에 새 쌀을 부어 섞어 사용하는 경우가 많은데요. 얼마 남지 않았으니 섞어도 괜찮을 것 같지만 바닥에 눌린 쌀은 오래 둘수록 점점 상하게 되어 색도 누렇게 변하고 냄새도 나요. 남은 쌀부터 사용한 뒤에 새 쌀을 담아요.



묵은쌀도 햅쌀처럼 맛있게 먹자



햅쌀이 벌써 나왔는데 묵은쌀이 아직 많이 남아 걱정이라고요?
 몇 가지 방법만 알면 묵은쌀도 맛있는 밥으로 변신시킬 수 있어요.
 묵은쌀은 도정한 지 오래되어 많이 말라 있으니
 쌀을 씻은 뒤 50~60분간 불려서 밥을 짓는게 포인트예요!

소금이 밥맛을
 좋게 하고
 식용유가 윤기를
 더해요.



소금과 식용유를 넣고 밥 짓기
 밥을 짓기 전에 엄지와 검지로 살짝 짚은 정도의 소금과 식용유 1숟가락을 넣고 고루 섞어 밥을 지어요. 현미유를 쓰면 영양소의 균형이 맞아 더 좋아요.

다시마물을
 넣으면 감칠맛이
 살아나요.



다시마물로 밥 짓기
 찬물 1컵당 다시마 1장(5X5cm)을 넣고 15분 정도 우려 만든 다시마물로 밥을 지어요. 다시마를 넣어 밥을 짓는 것보다 더 깔끔해요.

찰쌀이
 묵은쌀에
 윤기와 찰기를
 주죠.



찰쌀을 섞어 밥 짓기
 쌀 1컵당 찰쌀 ½컵을 섞어 밥을 지어요. 묵은쌀은 잘 부서지고 끈기가 없어 푸석하지만 찰쌀의 끈기가 밥을 차지고 윤기 나게 해줘요.

술의 알코올이
 날아가면서
 묵은쌀의
 냉새를 없애줘요.



술을 넣어 밥 짓기
 밥을 짓기 직전에 물 1숟가락을 빼고 소주나 청주 등 가정에 있는 술 1숟가락을 넣어요. 요리용 맛술도 좋아요.

식초가
 쌀의 묵은내를
 없애줘요.



식초 1~2방울 넣은 물에 헹궈 밥 짓기
 식초 1~2방울을 떨어뜨린 물에 쌀을 씻어 물기를 뺀 뒤 한 번 더 미지근한 물에 헹궈요. 식초물에 쌀을 너무 오래 담가 두면 쌀에 시큼한 맛이 배요.

우유의
 고소한 맛이
 잘 어우러져요.



우유 넣고 밥 짓기
 밥을 지을 때 밥물의 ¼분량을 우유로 대체해 밥을 지으면 우유의 영양 성분이 밥에 스며들어요. 밥을 하기 바로 직전에 넣어야 우유의 비린내가 나지 않아요.

My ☀️
Breakfast
Rice



PART 3

싱글을 위한
초간단 아침밥상

혼자 먹는 밥상이 번거롭다고 아침을 굶는 이들에게 단비와 같은 초간편 아침밥상이에요. 만들기 쉬우면서도 손맛 가득한 메뉴들이랍니다. 에너지를 보충하고 건강한 신체를 만드는 데 일조하는 아침밥상, 이제는 귀찮다고 거르지 말고 꼭꼭 챙겨 드세요.



냉장고에 있는 밀반찬으로 똑딱 만드는
장조림주먹밥

찐조림 달달하게 만든 장조림 한 가지만 밥상에 올려도
식구들이 “와아!” 하고 탄성을 지르던 시절도 있었지요.
냉장고 속 효자 밀반찬 장조림, 3일 정도는 든든해요.



1인분

필수 재료 장조림(국물 포함 50g), 현미밥(1공기), 달걀(1개), 송송 썬 쪽파(1큰술)



1 장조림은 전자레인지에 30초~1분 정도 돌려 데우고,



2 장조림 고기는 쪽쪽 찢어 뜨거운 현미밥에 국물과 함께 넣어 비비고,



3 달걀 흰자에 식용유(1큰술)를 두르고 달걀을 넣어 반숙으로 프라이하고,



4 장조림에 비빈 밥을 그릇에 담고 달걀프라이와 송송 썬 쪽파를 올려 마무리.

Plus 레시피

우리 집 효자 반찬 쇠고기장조림

필수 재료 쇠고기(홍두깨살 600g), 달걀(2개), 대파(10cm), 마른 고추(1개), 다시마 우린 물(2컵), 마늘(2쪽), 생강(1쪽), 간장(3컵), 설탕(1컵)

1. 쇠고기는 핏물을 제거한 뒤 큼직하게 토막 내 기름기와 힘줄을 칼로 잘라내고,
2. 달걀은 찬물에 넣고 끓으면 노른자가 가운데 오도록 굴러가면서 13분간 완숙으로 삶아 찬물에 행궤 껍질을 벗기고,
3. 대파는 큼직하게 썰고, 마른 고추는 반으로 갈라 씨를 털어내고,
4. 냄비에 다시마 우린 물(2컵)과 찬물(2컵)을 넣고 끓으면 쇠고기와 삶은 달걀을 넣고,
5. 대파, 마늘, 생강, 마른 고추를 넣고 끓이다가 대파는 건져낸 뒤 고기가 속까지 익을 때까지 푹 삶고,
6. 국물이 반 정도로 줄어들면 간장(3컵)과 설탕(1컵)을 넣고 뚜껑 열어 끓이고,
7. 간장국물이 반 정도 줄어들면 불을 끄고 고기는 건져 결대로 찢고 얇게 썬 달걀과 간장국물을 곁들여 마무리.

김치에 카레가루 넣었을 뿐인데 이런 맛이!

김치카레덮밥

엄마손 김치만큼 정이 느껴지는 반찬이 있을까요?

엄마표 김치를 넣고 카레가루 술술 뿌리면

입맛 없는 아침에도 한 그릇 푹떡!



1인분

필수 재료 현미밥(1공기), 배추김치(2줄기), 애호박(1/4개), 당근(1/4개), 양파(1/4개)

양념 참기름(1작은술), 다진 마늘(1작은술), 김치국물(2큰술), 카레가루(1큰술)



1 현미밥은 뜨겁게 준비하고,



2 배추김치는 가로 1cm 폭으로 채 썰고,



3 애호박, 당근, 양파는 사방 1cm 크기로 썰고,



4 팬에 참기름(1작은술)과 식용유(1큰술)를 두르고 다진 마늘과 양파, 당근, 김치를 볶다가 김치가 투명하게 익으면 애호박을 넣어 볶고,



5 물(1/2컵)에 김치국물(2큰술)과 카레가루(1큰술)를 섞어 팬에 부어 끓이고,



6 그릇에 뜨거운 현미밥을 담고 김치카레소스를 듬뿍 얹어 마무리.

매일매일 챙겨드세요

현미가루 넣은 견과류 요구르트

하루 한 번씩 먹는 현미가루 넣은 견과류 요구르트는
바쁜 일상에 건강을 책임지는 영양제예요.
새콤달콤한 맛보다 고소하고 담백한 맛으로 즐깁니다.



1인분

필수 재료 현미(1컵), 무가당 요거르트(1컵), 다진 호두(3알), 슬라이스 땅콩(1큰술),
슬라이스 아몬드(1큰술), 해바라기씨(1작은술), 꿀(작은술)



1 현미는 살짝 물에 헹궈 물기를 빼고,



2 마른 팬에 넣고 노릇해질 때까지 약한 불에서 볶고,



3 현미가 완전히 볶아지면 분쇄기나 믹서에 넣어 곱게 갈고,



4 불에 무가당 요거르트, 현미가루(2큰술), 곱게 다진 호두, 슬라이스 땅콩과 슬라이스 아몬드, 해바라기씨를 넣고 섞어 마무리.

기호에 따라 꿀을 뿌려 달게 먹어도 좋아요.



한국식 브런치 메뉴예요

유자에이드와 쌀떡구이

아침을 거르면 하루 종일 힘이 없다는 분들, 이제는 절대 굶지 마세요.
새콤달콤 유자에이드와 함께 먹는 쌀떡구이로 든든함을 느껴보세요.



1인분

필수 재료 무염버터(1작은술), 절편(2쪽), 얼음(5알), 유자청(3큰술), 꿀 또는 쌀조청(약간)

냉동한 쌀떡은 상온에서 반나절 정도 두었다가 해동하거나 전기밥솥의 밥 위에 올려 녹이세요. 시간이 없다면 냉동 떡에 물을 약간 넣고 랩을 씌워 전자레인지에 돌려도 좋아요.



1 팬에 무염버터를 녹이고 절편을 올려 약한 불에서 노릇하게 굽고,



2 믹서에 얼음, 물(1컵), 유자청을 넣고 곱게 갈아 차가운 유자에이드를 만들고,



3 구운 절편에 기호에 따라 꿀 또는 쌀조청을 뿌리고 유자에이드를 곁들여 마무리.

Plus 레시피

새로운 소스로 맛을 낸 **발사믹크림소스떡구이**

필수 재료 가래떡(1줄=30cm), 새송이버섯(2개), 양념 참기름(1큰술), 설탕(1½큰술), 발사믹크림(2큰술)

1. 떡은 한입 크기로 썰어 뜨거운 물에 데쳐 체에 받치고,
2. 새송이버섯은 한입 크기로 썰고,
3. 팬에 식용유(1큰술)와 참기름(1큰술)을 두른 뒤 가래떡과 새송이버섯을 노릇하게 굽고,
4. 구운 가래떡과 버섯에 설탕(1½큰술)과 발사믹크림(2큰술)을 뿌려 마무리.

좀 더 근사하게 즐기고 싶을 땐
두부카프레제

간단하지만 푸짐하게!
영양이 듬뿍 들어간 카프레제예요.
달걀에 현미가루만 넣었는데 근사한 한 접시 요리가 탄생했네요.
조금만 신경 쓰면 황제 밥상도 어렵지 않아요.



2인분

필수 재료 생식용 두부(½모), 토마토(1개), 달걀(1개), 현미가루(5큰술)

양념 소금(약간), 간장(작은술), 참기름(½작은술)



1 생식용 두부는 사방 4cm 크기로 두껍게 썰고,



2 토마토는 세로로 반갈라 0.5cm 두께로 슬라이스하고,

피자 자르는 모양으로 잘라주세요.



3 달걀은 현미가루와 섞어 소금(약간)으로 간하고 동그랗게 지단을 부친 뒤 한 김 식혀 6등분하고,



4 그릇에 두부, 토마토, 달걀지단을 돌려 담고 간장(1작은술)과 참기름(½작은술) 섞은 것을 뿌려 마무리.

Bonus



싱글들을 위한 더 많은 레시피를 동영상으로 만나보세요!

슈퍼스타K의 감성충만 싱어송라이터 장재인이 전하는 초간단 자취요리!

올리브TV 홈페이지에서 매콤밥강정, 하얀나지비빔밥, 곤약떡볶이, 참치누룽만두 등 장재인의 자취요리를 직접 확인하세요~



세상에서 제일 맛있는 흰쌀밥 짓기

햅쌀로 지은 흰쌀밥은 꿀맛이란 말이 절로 나오죠.
햅쌀이란 것 도정한 쌀을 말하는데, 방금 겨를 벗긴 것이라 쌀의 수분 함량이 높아요.
그래서 일반 쌀에 비해 물을 약간 적게 잡아 밥을 해야 해요.
그대로만 하면 윤기 잘잘 흐르는 흰쌀밥이 완성된답니다.

4
인분

필수 재료
쌀(2컵)

쌀겨의 냄새가 쌀에 흡수되지 않도록
첫물은 재빨리 버리세요.



1 쌀(2컵)에 물(2 $\frac{1}{4}$ 컵)을 붓고
재빨리 손으로 저어 씻어 첫물은
버리고,



2 다시 물을 붓고 가볍게 문질러
씻어 2번 헹구고,



3 깨끗이 씻은 쌀에 물을 붓고
30분간 불린 뒤 체에 받쳐 물기를 빼고,



4 냄비에 불린 쌀과 물(2 $\frac{1}{4}$ 컵)을
넣어 처음에 센불 → 물이 끓으면
중간불 → 5분 뒤 약한불 →
10분 뒤 불을 끄고 → 5분간
뜸을 들여 밥을 짓고,

예쁘게
밥 푸는 법은
p.60을
참조하세요



5 밥이 다 되면 주걱으로 고무
섞어 마무리.



쌀에 대한 오해와 진실

밥을 먹어야 힘이 나는 한국인! 그런데 하루 세 끼 먹는 '쌀'에 대해 얼마나 알고 있나요?
쌀에 대해 잘못 알고 있는 상식들, 그리고 쌀을 더 다양하고 맛있게 먹는 방법들을 함께 알아봐요.
한국인의 밥심, 우리 쌀! 더 이상 오해하면 아니 아니 아니 되요~

쌀밥은 비만과 성인병의 주범이다? → **NO!**

쌀이 고탄수화물 식품이다 보니 이런 오해를 많이 하는데요. 우리는 식사할 때 밥과 반찬을 함께 먹지 밥만 먹지는 않잖아요. 쌀밥과 함께 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 반찬을 함께 섭취하는 한국의 '밥 중심 전통식단'은 영양학적으로 균형이 잘 잡힌 건강 식단이예요. 오히려 최근 쌀 소비가 줄면서 육류 위주로 변한 식습관이나 열량대비 영양 불균형을 초래할 수 있는 밀가루식품 위주의 식사, 인스턴트식품의 다량 섭취가 비만과 성인병의 주범!

쌀은 탄수화물 외에 별 영양가가 없다? → **NO!**

백미는 탄수화물이 100g당 79.6g, 단백질 6.8g, 지방 1g, 조섬유 0.4g으로 구성되어 있어요. 특히 백미에 들어있는 탄수화물의 주요성분인 전분은 소화되면 소화 흡수율이 높아지고 체내에 흡수되어 혈당의 급원이 되며, 뇌의 중요한 에너지원 역할을 합니다. 그래서 아이에게 주는 최초의 이유식이 쌀로 만든 미음인 것이죠. 또한 쌀의 단백질은 밀 단백질에 비해 이용효율과 소화율이 높아 몸에 흡수되어 활용되는 정도가 뛰어나고, 혈중 콜레스테롤 중성지방의 농도를 감소시킨다는 사실! 어디 이쁜인가요? 칼슘, 인, 철, 나트륨 같은 미네랄도 풍부하고, 독소를 배출하는 섬유질과 비타민 B2 등 다양한 영양소도 들어 있어요. 그러니 평생 쌀밥만 잘 먹어도 건강은 걱정할 필요가 없겠죠?

누구에게나 쌀밥보다는 잡곡밥이 좋다? → **NO!**

과거 식량이 부족하던 때에 쌀 절약의 일환으로 분식을 장려하고 밀과 잡곡의 영양가를 부각했던 것이 아직까지 남아 쌀에 대해 잘못된 인식을 심어주고 있어요. 쌀밥은 영양 면에서도 우수하고 소화가 잘되기 때문에 건강 상태에 따라서는 잡곡밥보다 흰쌀밥이 더 몸에 잘 맞을 수 있습니다. 특히 노인과 어린이는 성인에 비해 저작능력과 소화력이 떨어지기 때문에 잡곡밥보다 소화가 쉬운 쌀밥을 섭취하는 게 건강에 더 이로울 수 있어요. 위장질환이나 소화기능 장애를 가진 분들에게도 잡곡밥보다 쌀밥을 권해 드려요.





PART 4

간편하게 만드는
힐링 도시락

장바구니 물가가 많이 오른 요즘 도시락을 싸가지고 다니는 직장인과 학생이 늘고 있어요.
외식 메뉴보다 안전한 식재료로 만드는 도시락은 균형 잡힌 식단으로 이루어져
건강에 더할 나위 없이 좋을 뿐 아니라 단식, 폭식, 과식을 예방하는 역할도 해요.



야외에서 먹으니 더 맛있어요

양배추롤쌈

비타민이 골고루 든 양배추는 위에 부담이 없어
도시락으로 싸기 안성맞춤인 식재료예요.

고소한 현미기장조밥에 알맞게 익힌 쇠고기까지 곁들이면 풍미가 더욱 좋아요.



4인분

필수 재료 양배추(1통), 쇠고기 등심(250g), 현미기장조밥(4공기)

쇠고기 양념 간장(1큰술)+청주(1큰술)+다진 파(1큰술)+다진 마늘(1작은술)+참기름(1/2작은술)+통깨(1작은술)+소금(약간)+후춧가루(약간)

고추 찜장 식힌 고추(10개), 붉은고추(1개), 양파(1개), 마늘(1쪽), 된장(1큰술), 꿀(1/2작은술), 쌀뜨물(1/2컵)

식힌 고추가 없다면
풋고추를 사용하세요.



1 양배추는 한 장씩 떼어 굵은
심지를 저며내고,



2 식힌 고추는 송송 썰고,
붉은고추는 길게 반 갈라 씨를
털어 채 썰고, 양파와 마늘은
곱게 다지고,

Bonus



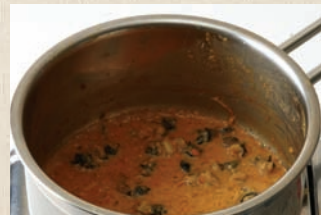
차조&기장조는요~

서숙이라고 부르는 차조
와 좁쌀이라고 부르는 기
장조는 비타민, 식이섬유
가 풍부하고 단백질, 지방
질의 함량이 높아 떡, 과
자 등에 많이 쓰여요. 주
로 여름철 밥 지어 먹을
때 한 주먹씩 넣으면 노란
색이 입맛을 돋우죠.

찬물에 담갔다 건지면
양배추에 탄력이 생겨요.



3 김이 오른 찜기에 양배추를 올려
찜 뒤 찬물에 담갔다 건져 물기를
제거하고,



4 냄비에 고추, 다진 양파와
마늘을 담고 된장(1큰술)과
꿀(1/2작은술)을 넣어 버무린 뒤
쌀뜨물(1/2컵)을 붓고 되직해질
때까지 중간불에서 끓여
고추찜장을 만들고,



5 쇠고기는 3cm 길이로 곱게 채 썰어
쇠고기 양념에 버무린 뒤 팬에서
센불로 윤기가 나게 볶고,



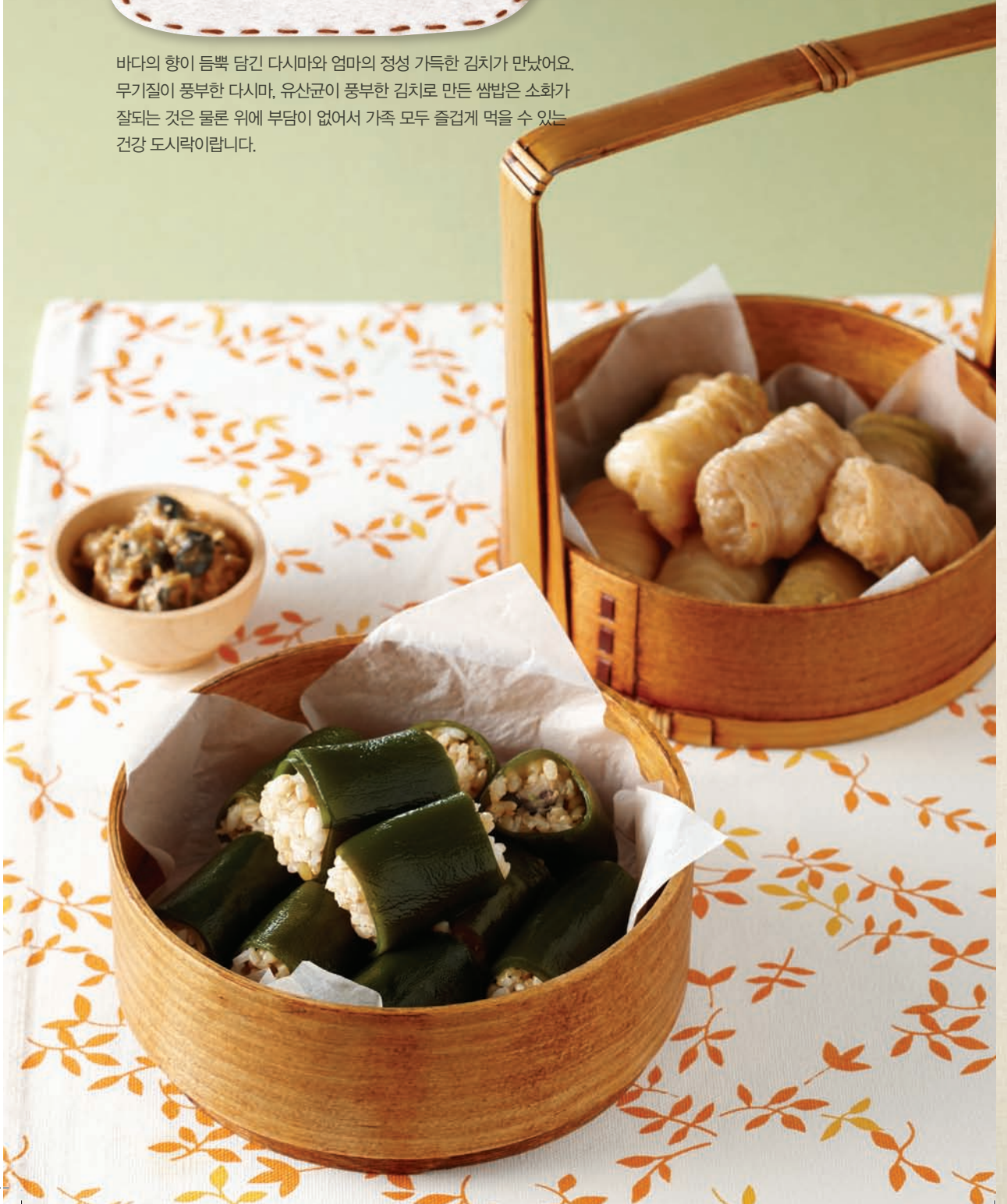
6 익힌 양배추는 사방 8cm 정도의
크기로 잘라 현미기장조밥을 길게
올린 뒤 볶은 쇠고기와 고추찜장을
올려 찜을 싸서 마무리.



집에 있는 재료로도 특별하게

다시마쌈밥과 김치쌈밥

바다의 향이 듬뿍 담긴 다시마와 엄마의 정성 가득한 김치가 만났어요.
무기질이 풍부한 다시마, 유산균이 풍부한 김치로 만든 쌈밥은 소화가
잘되는 것은 물론 위에 부담이 없어서 가족 모두 즐겁게 먹을 수 있는
건강 도시락입니다.



4인분

필수 재료 썬다시마(100g), 김치(12줄기), 현미찰밥(4공기)

우렁 강장 우렁이(50g), 두부(1모), 된장(2큰술), 다진 양파(2큰술), 다진 청양고추(1작은술),
대파 흰 부분(10cm), 쌀뜨물(1/2컵)



1 썬다시마는 찬물에 30분 이상 담가
짠맛을 제거한 뒤 끓는 물에 살짝
데쳐 찬물에 헹궈 물기를 닦고,

2 김치는 양념을 깨끗하게 씻어
물기를 꼭 짜고,

우렁이는 소금(약간)을 넣고
비벼 씻어 사용해요.



3 냄비에 우렁이와 으갠 두부,
된장(2큰술), 다진 양파, 청양고추,
송송 썬 대파를 넣고 쌀뜨물(1/2컵)을
부어 걸쭉한 상태가 될 때까지
저어가며 중간 불로 끓이고,

4 썬다시마를 넓게 펼쳐 밥을 평편하게
놓고 **우렁 강장**을 올려 돌돌 만 뒤
3cm 길이로 썰어 다시마쌈밥을 만들고,



5 김치 잎을 넓게 펼치고 현미찰밥을
한 손가락씩 올린 뒤 우렁 강장을
넣고 감싸 김치쌈밥을 만들고,

6 도시락에 다시마쌈밥과 김치쌈밥을
담고 우렁 강장을 곁들여 마무리.



이벤트 도시락으로 이만한 게 있나요?
스타도시락

화려한 메뉴가 듬뿍!
아이가 좋아하는 인기 스타에게 주는 도시락처럼
맛있게 고루 먹을 수 있는 메뉴예요.
가끔은 아이디어가 반짝이는 이벤트 도시락으로
활기찬 식탁을 만들어보세요.

4인분

필수 재료 양파(½개), 당근(½개), 곡물식빵(1장), 다진 쇠고기(200g),
다진 돼지고기(200g), 푸른잎 채소(200g)

양념 소금(약간), 후춧가루(약간), 케첩(1큰술)

햄버그스테이크



1 양파와 당근을 잘게 다지고,



2 곡물식빵은 믹서에 갈아
빵가루를 만들고,

다진 쇠고기와 다진 돼지고기는
키친타월에 올려 핏물을 제거해요.



3 불에 다진 쇠고기와 돼지고기,
당근과 양파, 빵가루를 넣고 소금,
후춧가루로 간해 잘 치대고,



4 반죽을 동그랗고 도톰하게 빚고,

스테이크를 구울 때 케첩을 뿌려
구우면 훨씬 윤기가 나면서 맛있어요.

고기가 어느 정도 익은 다음
케첩을 덧발라주며 구워요.



5 팬을 센불로 뜨겁게 달궜
식용유(약간)를 두르고 앞뒤로
케첩을 뿌려가며 중간 불로 굽고,



6 도시탁에 푸른잎 채소를 깔고
구운 햄버그스테이크를 올려 마무리.

4인분

필수 재료 달걀(4개), 청경채(2포기), 소금(약간), 새싹채소(80g)
들깨즙 건강드레싱 들깨가루(3큰술)+간장(1큰술)+다시마 우린 물(3큰술)+
레몬즙(1큰술)+들기름(1큰술)+꿀(½ 작은술)+소금(약간)

달걀샐러드



1 달걀은 넉넉한 물과 함께 냄비에 넣고 골러가며 익히다가 끓기 시작한 뒤로 7분 정도 더 익혀 반숙으로 삶은 뒤 찬물에 식혀 껍질을 벗기고,



2 청경채는 씻어 길게 4등분해서 끓는 물에 소금(약간)을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 건지고, **들깨즙 건강드레싱**을 만들고,



3 도시락에 청경채와 새싹채소를 듬뿍 담고 달걀을 반으로 갈라 노른자가 흘러나오도록 해서 **들깨즙 건강드레싱**을 뿌려 마무리.

4인분

필수 재료 비엔나소시지(8개), 떡볶이떡(4개)
양념 케첩(1큰술), 간장(1큰술), 쌀조청(1작은술)

소시지떡조림



1 비엔나소시지는 칼집을 3~4번 넣고 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 떡볶이떡은 한입 크기로 썰고,



2 떡볶이떡은 찬물에 담가 불렀다가,



3 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 비엔나소시지와 떡을 넣고 볶다가 케첩, 간장, 쌀조청을 넣어 윤기 나게 조리 마무리.

4인분

필수 재료 당근(1개), 우엉(50g), 연근(50g), 식초(약간), 백미(2컵)

단춧물 소금(1작은술)+설탕(3큰술)+식초(3큰술)

간장양념물 간장(2큰술), 다진 마늘(1작은술), 맛술(2큰술), 쌀조청(1큰술)

뿌리채소초밥



- 1 당근과 우엉은 껍질을 벗겨 2cm 길이로 곱게 채 썰고, 연근은 껍질을 벗겨 반달로 얇게 썰고,

백미는 깨끗이 씻은 뒤 물에 담가 불리세요.



- 2 백미는 물에 충분히 불려 체에 받쳐 물기를 뺀 뒤 솥에 넣고 물(2½컵)을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓고,



- 3 뜨거운 밥에 단춧물을 넣고 주걱으로 가르듯이 비벼가며 섞어 한 김 식히고,



- 4 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 간장(2큰술), 다진 마늘(1작은술), 맛술(2큰술)을 넣어 끓여오르면 당근, 우엉, 연근을 넣고 약한 불에서 조리다가 쌀조청(1큰술)을 넣어 윤기가 나도록 조리고,



- 5 초밥을 도시락에 담고 조리된 당근, 우엉, 연근을 올려 마무리.

상큼하고 가볍게 피크닉 기분을 만끽해요

새싹채소 올린 사과고추장 비빔밥

주말엔 간단하면서도 영양 듬뿍 들어간 메뉴로 엄마의 정성을 보여주세요.
포슬포슬 아삭아삭 씹히는 새싹채소와 달달한 사과의 맛이 일품입니다.



4인분

필수 재료 새싹채소(브로콜리싹, 무싹, 알파파싹 50g), 파프리카(빨강 또는 주황색 ½개), 현미보리밥(4공기)
사과고추장 소스 사과(½개), 설탕(1작은술), 물(2큰술), 고추장(3큰술), 참기름(1작은술)



1 사과는 껍질 벗겨 잘게 썰고,



2 사과에 나머지 **사과고추장 소스** 재료를 넣고 고루 섞어 사과 향이 배도록 2시간 이상 숙성시키고,



3 새싹채소는 깨끗하게 씻어 물기를 털고, 파프리카는 사방 1cm 크기로 썰고,



4 고슬고슬하게 지은 현미보리밥을 그릇에 담고 파프리카와 새싹채소를 고루 올린 뒤 사과고추장 소스를 넣어 마무리.

Plus
레시피

비빔밥과 잘 어울리는 **달걀탕**

비빔밥에는 담백한 달걀탕이 잘 어울려요.

다시마 우린 물이나 멸치육수 2-3컵을 국간장(1작은술)으로 색을 내고 달걀 2개를 풀어 끓이면 달걀이 몽글몽글 끓어올라요. 이때 소금(약간)으로 간하고 쪽파 1뿌리를 송송 썰어 넣으면 맛깔난 달걀탕이 완성돼요.

색다른 향과 식감에 모두가 좋아해요

우엉잡채덮밥

뿌리채소로 만든 반찬은 매일매일 밥상에 올려도 질리지 않아요.
그윽한 향의 우엉과 풍성한 식감의 당면이 한데 어우러져 푸짐한
한그릇 요리를 만들어냅니다.



4인분

필수 재료 우엉(250g), 식초(약간), 당면(80g), 청양고추(3개), 붉은고추(2개), 쪽파(5대), 양파(½개), 현미밥(4공기)

양념 다진 마늘(1큰술), 굴소스(1작은술), 간장(2큰술), 물엿(1큰술), 맛술(1큰술), 참기름(1큰술), 소금(약간), 후춧가루(약간), 통깨(1큰술)



1 우엉은 껍질을 벗기고 5cm 길이로 곱게 채 썰어 식촛물에 담갔다 행구고,



2 당면은 미지근한 물에 30분간 불려 7cm 길이로 썰고,



3 청양고추와 붉은고추는 길게 반 갈라 씨를 제거한 뒤 곱게 채 썰고, 쪽파는 2cm 길이로 썰고, 양파는 곱게 채 썰고,



4 센불로 달군 팬에 식용유(1큰술)를 두르고 다진 마늘(1큰술)을 넣어 볶다가 양파, 우엉, 굴소스(1작은술), 간장(1큰술), 물엿(1큰술)을 넣어 볶고, 채 썬 고추와 쪽파, 맛술(1큰술)을 넣어 섞은 뒤 넓은 그릇에 담아 식히고,



5 센불로 달군 팬에 당면을 넣어 볶으면서 간장(1큰술)을 넣어 색을 내고 참기름(1큰술)을 넣어 버무리고,



6 볶은 재료를 모두 섞어 소금, 후춧가루로 간하고 통깨(1큰술)를 넣어 버무리고,



7 도시락에 밥을 담고 우엉잡채를 올려 마무리.

예쁘게 담는 것도 실력이다!



밥 푸기 & 국 담기 비법

명절이나 가족모임에서 요리에 능숙하지 않은 초보 주부에게 주로 맡겨지는 일은 가장 쉬운 국 담기와 밥 푸기죠. 하지만 초보들에게는 예쁘고 안전하게 담고 푸는 것도 쉽지 않아요. 여기 베테랑 주부들의 비법을 공개합니다!

소복하고 복스럽게 밥 푸기

밥알이 살아 있도록 밥을 푸려면 밥을 짓자마자 헤쳐주는 것이 가장 중요해요. 밥을 담은 뒤 주걱의 날끝으로 모양을 소복하게 정리해 주세요.



1 뜸이 다 들면 바로 뚜껑을 열어 밥 한가운대를 열십자로 그은 뒤 밥술 가장자리를 따라 주걱으로 빙 둘러요.



2 열십자로 4등분한 밥을 주걱으로 한 덩어리씩 뒤집어엮은 뒤 넓게 펼치듯 저어요.



3 밥을 퍼서 그릇에 담아요. 한 번에 많은 양을 퍼 담는 것보다 두 번에 나눠 담는 것이 좋아요.



4 밥을 담은 뒤에는 주걱의 날끝으로 모양을 소복하게 정리해요.



빠르고 깔끔하게 국 담기

건더기가 많은 국을 여러 그릇에 담다 보면 지저분해지기 일쑤죠? 국과 건더기를 따로 담으면 양이 많아도 빠르고 깔끔하게 담을 수 있어요.



1 집게로 건더기만 건져 그릇에 담아요. 건더기를 넓게 퍼 담는 것보다 소복이 담는 것이 더 깔끔해요.



2 국자로 국물만 조심스레 퍼요. 국자에 국물을 9부 정도만 채워야 그릇에 담을 때 흘러지 않아요.



3 국물을 그릇에 담아요. 국물은 팔팔 끓을 때 담아야 상 차리는 동안 적당히 식어 먹기에 좋아요.

이제 버리지 마세요!



매일 밥을 지을 때마다 나오는 쌀뜨물! 생각 없이 그냥 버리게 되죠. 하지만 활용도 만점의 식재료이자 효과만점 주방·생활용품이라는 걸 알게 되면 쌀뜨물을 버리는 습관은 싹 사라질 거예요. 국물요리의 육수부터 생활세제까지, 그 역할을 톡톡히 해내는 쌀뜨물과 쌀겨의 활용법 대 공개!

요리 고수의 비결은 바로 쌀뜨물

쌀뜨물 속에는 비타민 B군을 비롯해 전분질과 약간의 지질이 포함되어 있어 국물 요리의 육수로 활용하면 맛은 물론 영양도 좋아져요. 미역국이나 황태국처럼 담백한 국에 이용하면 더욱 깊고 부드러운 맛을 낼 수 있고, 된장 찌개나 김치찌개 등에 넣으면 전분질의 작용으로 옷물이 뜨지 않는 찌개를 만들 수 있죠. 또한 갈변되기 쉬운 우유나 연근, 아린 맛과 향이 있는 토란, 죽순 등의 데침물로 사용하면 산화작용으로 인한 갈변 방지는 물론 좋지 않은 향미를 제거해주는 역할도 합니다. 고등어 같이 비린내가 심한 생선도 쌀뜨물에 20~30분 담가두면 비린내가 제거되고 염분도 빠져나가 맛과 건강 두 가지 모두 챙길 수 있어요. 쌀겨가루가 있다면 밀가루 반죽에 섞어 수제비, 부침개 등으로 활용해보세요.

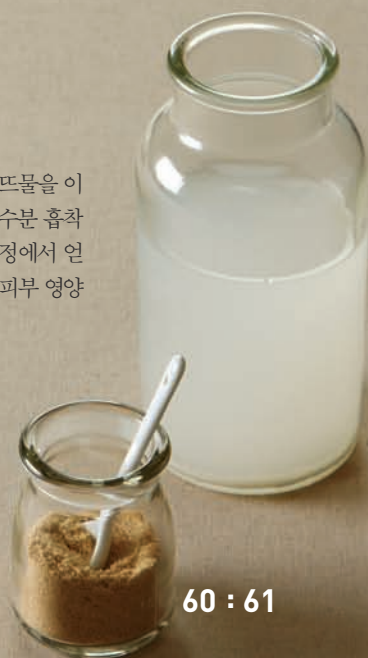


생활세제로 효과 최고!

밥 지을 때마다 버리는 쌀뜨물이 생활폐수의 60%를 차지하는 수질오염원이라는 사실, 알고 계세요? 환경을 생각해서라도 아무지게 사용해야겠죠? 가장 쉽게는 주방 및 생활 세제로 활용하는 방법이 있어요. 쌀뜨물은 기름때 및 냄새 제거 효과가 탁월해 그릇 세척 시 사용하면 좋고, 목재가구나 바닥, 유리 세척에 사용하면 얼룩제거는 물론 광내는 역할까지 톡톡히 해냅니다. 쌀뜨물을 그대로 사용해도 되지만 발효액이나 비누로 만들면 그 기능이 배가 돼요.

쌀뜨물로 피부 관리하세요~

과거 미인들의 피부미용법 중 하나가 쌀뜨물 세안법이에요. 쌀을 3번째 씻은 쌀뜨물을 이용해 세안을 하면 쌀뜨물 속 전분질의 작용으로 미백 효과가 탁월할 뿐 아니라 수분 흡착력이 좋아져 피부에 윤기도 더할 수 있어요. 또한 현미에서 백미로 도정하는 과정에서 얻어지는 쌀겨의 경우 단백질과 비타민 등을 함유해 팩으로 활용하면 각질제거와 피부 영양 보충을 동시에 할 수 있습니다.





PART 5

남편의 기를
살려주는 아침밥상

아침밥을 먹고 출근하는 사람이 아침밥을 굶고 출근하는 사람보다 일의 능률 면에서 30% 더 효과를 보는 것으로 알려져 있어요. 든든하게 먹고 출근하는 남편의 활기찬 일상은 바로 아침밥이라는 보약 덕분이지요. 아침밥은 에너지를 보충하고 신진대사를 원활하게 해줘요. 그래서 거르지 말고 아침밥을 꼭 먹는 습관을 들이는 것이 제일 중요하답니다.





한입에 쓱쓱~ 출근 준비로 바쁜 아침에 딱

도라지생채 넣은 갯잎쌈밥

남편의 가장 큰 후원자는 바로 아내!
쌀이는 스트레스 때문에 어깨가 묵직해질 땐
사포닌 성분이 풍부한 도라지가 효자죠.
든든하게 먹으며 스트레스 푸는 건강 아침상이에요.



2인분

필수 재료 통도라지(200g), 깻잎(12장), 현미밥(2공기)

도라지 절임양념 소금(1작은술), 식초(2큰술), 물엿(2큰술)

생채 양념장 설탕(1작은술)+고운 고춧가루(1½큰술)+식초(1큰술)+다진 파(1큰술)+
다진 마늘(1작은술)+쌀조청(1작은술)

양념 통깨(1작은술), 소금(약간), 참기름(1작은술)



- 1 통도라지는 껍질을 벗기고 4cm 길이로 토막낸 뒤 채 썰어 소금에 바라바라 주물러 씻어 건지고,



- 2 불에 도라지와 도라지 절임양념을 넣고 1시간 정도 절인 뒤 물에 헹구 물기를 꼭 짜고,

- 3 생채 양념장을 고루 섞어 빨강색 색이 올라오면 도라지를 넣어 조물조물 무친 뒤 통깨(1작은술)를 뿌리고,



- 4 깻잎은 끓는 물에 소금(약간)을 넣고 한 장씩 살짝 데친 뒤 찬물에 헹구 물기를 빼고,



- 5 불에 현미밥을 담고 도라지생채를 넣고 참기름(1작은술)으로 버무리 주먹밥을 만든 뒤 깻잎으로 감싸 마무리.

입맛 없는 아침엔 부드럽게 익힌 나물 올려 속속

나물숙채비빔밥과 된장달걀탕

들이며 산으로 다니며 뜯은 나물로 풍성하게 차린 시골 밥상을 재현해보세요.
추억을 곱씹으며 먹는 구수한 나물 맛에 아침이 더욱 근사해집니다.



2인분

필수 재료 삶아 냉동한 취나물(100g), 삶아 냉동한 고사리(100g), 냉동한 도라지(100g), 쌀뜨물(4컵), 현미차조밥(2공기)

국물 재료 양파(½개), 대파(½개), 다시마 우린 물(3컵), 집된장(1큰술), 달걀(2개), 소금(약간)

들깨즙 양념 물(½컵)+들깨가루(3큰술)+국간장(½큰술)+다진 마늘(1작은술)+들기름(1큰술)+소금(약간)

다시마 우린 물은 다시마를 찬물에 30분 이상 우려낸 물을 말해요.
다시마 우린 물을 쓰면 감칠맛이 좋아져요.

Bonus



차조는요~

차조쌈은 한약재 차조의 열매를 곱게 찧은 쌀로, 한방에선 속미라고도 불러요. 성질은 차고 짜기 때문에 비장과 위장관에 누적된 열기를 몰아내고 부족한 기운을 보충해 주며 소변을 잘 나오게 하고 설사를 멈추게 하는 작용을 한답니다. 돌 등의 잡티를 없애고 잠시 불린 후에 쌀을 안친 위에 소복하게 올려서 밥을 짓고 잘 섞어 먹어요.



1 양파와 대파를 곱게 채 썰고,



2 냄비에 다시마 우린 물(3컵)을 붓고 끓으면 집된장(1큰술)을 풀고 채 썬 양파와 대파를 넣어 끓이고,



3 된장 맛이 우러나면 달걀을 풀어 원을 그리듯 붓고 모자란 간은 소금(약간)으로 맞추고,



4 냉동한 취나물과 고사리, 도라지는 실온에 꺼내 해동한 뒤 쌀뜨물에 행궜다 건져 물기를 빼 3cm 길이로 썰고,



5 들깨즙 양념을 만들어 냄비에 붓고 끓으면 취나물과 고사리, 도라지를 넣어 볶고,



6 뜨거운 현미차조밥에 나물숙채를 올리고 된장달걀탕을 곁들여 마무리.

매일 아침, 밥만 먹기 지겹다고요?

호박채 올린 멸치국물 쌀국수

여름 애호박의 달달한 감칠맛이 살아 있는 쌀국수예요.
우리 쌀로 만들어 더욱 담백하고 고소한 찰기가 있죠.
술 마신 다음날 쓰린 속을 달래는 남편에게 가장 좋은 해장 메뉴예요.



2인분

물(1리터)에 국물용멸치(10마리)와
다시마(1장=10x10cm)를 넣고
끓여 면포에 걸러주세요. 청주(1큰술)를
넣고 한번 더 끓이면 잡내없이
맛있는 육수를 만들 수 있어요.

필수 재료 애호박(½개), 쌀국수(300g), 멸치다시마육수(6컵), 대파(15cm)

애호박 양념 소금(약간), 들기름(2큰술), 다진 마늘(1작은술), 통깨(1큰술)

양념장 청양고추(1개), 풋고추(1개), 붉은고추(1개), 간장(3큰술), 물(2큰술), 참기름(1큰술),
조청(1작은술), 통깨(2큰술)

통깨는 손으로 부수 넣어요.



1 애호박은 깨끗이 씻어 얇고
동그랗게 썬 뒤 굵게 채 썰어
소금(약간)을 뿌려 15분 정도 절인
뒤 면포에 감싸 물기를 빼고,

2 팬에 들기름(2큰술)을 두르고 지글지글
끓어오르면 애호박과 다진 마늘(1작은술),
통깨(1큰술)를 넣어 볶고,



3 청양고추와 풋고추, 붉은고추는
꼭지를 떼어 세로로 4등분해서 굵게
다진 뒤 나머지 양념장 재료와
섞어두고,

4 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 끓으면
쌀국수를 4분 30초 정도 삶아 찬물에
비벼가며 씻어 1인분씩 사리지어 놓고,

쌀국수 위에 육수를 말고루 부었다가
덜어내고 다시 붓는 과정을 반복해
쌀국수와 국물의 온도를
일정하게 만들어요.



5 그릇에 쌀국수를 담고 뜨거운
멸치다시마육수를 붓고,

6 볶은 애호박과 송송 썬 대파를 올리고
양념장으로 간을 맞춰 마무리.

술 먹은 다음날, 남편의 쓰린 속을 해장시켜줄

뚝배기콩나물국밥

구수한 국물 맛이 최고!

입맛 없는 남편에게 보약 같은 아침 해장국이에요.

깔끔한 맛에 한 그릇 딱딱 시원하게 비우게 되죠.



2인분

필수 재료 콩나물(250g), 대파 흰 부분(15cm), 쇠고기 장조림(50g), 현미밥(1공기)

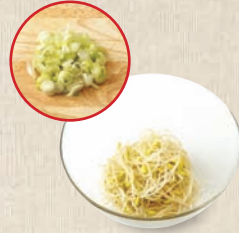
육수 재료 북어대가리(1개), 쌀뜨물(6컵), 국간장(1큰술), 청주(2큰술), 다진 마늘(1작은술)

콩나물 양념 소금(½작은술), 참기름(1작은술)

양념 통깨(2큰술), 새우젓(1큰술)



1 마른 냄비에 북어대가리를 넣고
볶다가 비린내가 없어지면 나머지
육수 재료를 넣어 30분 정도 푹 끓여
체에 거르고,



2 냄비에 물(2컵)을 붓고 끓으면
다듬은 콩나물을 살짝 데친 뒤 꺼내
콩나물 양념에 조물조물 무치고,
대파는 송송 썰고,

이렇게 하면 고기의 맛이
뚝배기 콩나물국밥에 섞여
더욱 풍미가 있어요.



쇠고기 장조림은 흥두깨살이나
우둔살로 만들어야 고기의 결이
살아있어 식감과 맛이 더욱 좋아요.



3 쇠고기 장조림은 결대로 잘게 찢어
장조림 국물(2큰술)에 담가 놓고,

통깨는 손으로 부수 넣어요.

Bonus



현미밥은요~

현미는 쌀겨와 배아 그
리고 우리가 주식으로
먹는 백미로 이루어져
있어요. 길쭉질만 벗긴
현미에는 씨눈과 쌀겨가
그대로 남아 있어 각종
비타민과 단백질, 식물
성 지방, 섬유질, 미네랄
등 모든 영양소가 골고
루 섞여 있어요. 현미는
백미를 불리는 시간보다
20분 정도 더 불려야 서
걱거리지 않고 부드럽답
니다.



4 뜨거운 육수(5컵)를 뚝배기에
붓고 불에 올려 끓으면 현미밥과
데친 콩나물을 넣고,



5 끓으면 송송 썬 대파를 올리고
쇠고기 장조림, 통깨(2큰술)를 차례로
넣은 뒤 새우젓(1큰술)으로 간해 마무리.

고향의 맛이 그리워질 땐

시래기 송송
비지찌개와 수수밥

할머니 손맛이 그리워질 땐 고소한 비지찌개가 먹는 즐거움을 느끼게 해줘요.
풍부한 단백질은 스트레스까지 물리치게 하는 힘이죠.



2인분

수수밥 재료 수수(1/2컵), 현미(1/2컵), 백미(1/2컵)

필수 재료 삶은 시래기(200g), 대파 흰 부분(15cm), 콩비지(1컵), 북어육수(4컵), 소금(약간)

양념 국간장(1큰술), 다진 마늘(1작은술), 된장(1큰술), 들기름(1큰술)

비지 만드는 법은
P.27를 참고하세요.

북어대가리(27H)를 자근자근 반망이로 두드려 국물이 잘 우러나도록 부드럽게 만들고, 쌀뜨물(1리터)과 대파(10cm, 2대), 무(200g), 양파(1개)를 넣고 끓이다 청주(2큰술)와 북어대가리를 넣어 국물을 진하게 우려 사용하세요.

수수는 빨간 물이 나오지 않을 때까지 여러 번 헹구어요.



1 수수는 여러 번 씻어 물에 불리고, 현미와 백미는 각각 씻어 물기를 꼭 짰 면포를 덮어 물에 30분, 체에 받쳐 30분 불리고,

2 밥솥에 수수와 현미, 백미를 섞어 담고 물(1/2컵)을 부어 밥을 짓고,



3 부드럽게 삶은 시래기는 물기를 꼭 짜서 1cm 길이로 송송 썰어 양념을 넣어 조물조물 무치고, 대파는 어슷 썰고,



4 냄비에 양념한 시래기를 담아 살짝 무르도록 10분 정도 볶다가 콩비지를 붓고 진하게 끓여 놓은 북어육수(4컵)를 부어 끓이고,

Bonus



수수밥은요~

수수의 주성분은 당분이며, 찰수수에는 단백질과 지방이 많이 들어 있어요. 메수수는 술이나 사료에 많이 쓴답니다. 수수밥을 지을 때에는 수수를 빨간 물이 나오지 않을 때까지 여러 번 문질러 씻어야 뉘은맛이 나지 않아요.



5 어슷 썬 대파를 올리고 소금(약간)으로 간을 맞춰 불을 끄고,



6 2-3분 정도 뜸을 들인 뒤 잘 섞어 그릇에 담아 마무리.



밥상위의 보약 현미밥



흔히 밥이 보약이라고 하죠. 그런데 그 말이 정말 맞아요.
 특히 도정을 덜한 현미일수록 단백질, 섬유질, 비타민 B₁ 등 영양소가
 풍부할 뿐 아니라 질병을 예방하는 효과까지 있습니다.
 하루 세 끼 밥만 잘 챙겨 먹어도 따로 보약 먹을 필요가 없답니다.

현미가 고혈압·당뇨·암을 예방한다

현미는 벼의 가장 곱고 질긴 왕겨만을 벗겨낸 것으로 쌀눈과 쌀겨의 기능성분을 풍부하게 함유하고 있는 건강 식품이에요. 우리가 주로 먹는 백미에는 탄수화물, 단백질, 지방 등의 기능성분이 5%만 함유되어 있는 반면, 쌀눈에는 비타민과 미네랄, 옥타코사놀, 리놀레산, 페롤린산 등 66%의 기능성분이 함유되어 있고, 쌀겨에는 섬유질과 식물성지방 등 기능성분 29%가 함유되어 있죠. 현미는 또한 변비를 개선하고 동맥경화와 노화를 방지할 수 있는 물론 고혈압과 당뇨, 암을 예방하는 효능이 있어요.

요즘 시중에선 입맛에 맞게 9분도, 7분도, 5분도로 깎아 구입할 수 있는데 도정이 덜된 현미일수록 영양가가 풍부해요. 하지만 단단한 쌀겨층 때문에 맛이 거칠고 제대로 씹지 않으면 소화하기 어려우니 자신의 소화상태나 입맛에 따라 적절하게 현미를 섭취하는 것이 좋습니다.

<미강 = 쌀눈+쌀겨>

쌀눈(배아)

기능성분 66% 함유
 - 비타민, 미네랄, 옥타코사놀,
 리놀레산, 페롤린산 등 풍부

외강층

기능성분 0% 함유
 - 왁스, 파라핀성분으로 구성



쌀겨(호분층)

기능성분 29% 함유
 - 섬유질, 식물성지방 풍부

백미

기능성분 5% 함유
 - 탄수화물, 단백질, 지방 등



현미에 함유된 주요 기능성 성분 및 효능

필수아미노산	성장발육 촉진, 두뇌발달
가바(GABA)	고혈압 저하, 숙취해소
식이섬유(저항전분)	당뇨병, 고혈압 예방
항산화 물질(오리지놀 등)	지방간, 동맥경화 예방 및 치료
미네랄(칼슘, 철 등)	빈혈, 골다공증 예방
PEP 저해물질	알츠하이머병(치매) 예방

현미밥 맛있게 짓기



현미밥이 좋다는 건 많은 사람들이 알고 있지만, 거칠어서 먹기 힘든 것이 사실이죠.
현미밥을 부드럽고 맛있게 짓는 비법을 알려드릴게요.

1단계 불리기	5~6시간 충분히
2단계 황금비율	현미 : 잡곡 = 7 : 3 백미 : 찰쌀현미 = 6 : 4
3단계 밥짓기	전기밥솥에 2번 취사

충분히 불리고 백미보다 물을 30% 더 넣기

현미는 껍질이 있어 물을 잘 흡수하지 못하기 때문에 물에 5-6시간 정도 충분히 불려야 해요. 더운 날씨에 상온에서 불리면 상하기 쉬우니 밀폐용기에 담아 냉장 보관하세요. 다시마 한 조각과 소금을 약간 넣어 밥을 하면 밥맛이 더욱 좋아지는데, 소금은 쌀에 부족한 미네랄을 보충해주고 다시마는 감칠맛을 더해주죠. 압력솥으로 밥을 지으면 속까지 고루 익어 밥맛이 더 구수해요. 하지만 압력솥 밥의 찰진 식감을 싫어한다면 압력솥 대신 두꺼운 솥에 지어도 좋아요. 이때 백미로 밥을 지을 때보다 물을 30% 정도 더 부어요. 전기밥솥으로 밥을 지을 때는 현미와 물을 1:1.5의 비율로 넣고 밥을 지어 뜸을 들인 뒤 다시 물을 자작하게 붓고 뒤섞어 다시 한 번 취사를 늘려요.

황금비율을 찾아라

거친 현미의 식감이 적응하기 어렵다면 우선 5분도미를 먹거나 백미에 다른 곡식과 섞어 먹으면서 차츰 익숙해지도록 하세요. 백미와 섞을 경우 현미는 10시간 정도 불리고 백미는 불리지 않고 섞어요. 현미와 잡곡은 7:3, 백미와 현미는 6:4의 비율이 좋은데 소금과 쌀을 조금 섞으면 맛이 더 좋답니다. 발아현미를 사용해도 좋아요. 현미에 생수를 부어 이틀 정도 두면 1~5mm 가량 짝이 트는데 이것이 발아현미예요. 발아과정에서 현미의 식감을 나쁘게 하는 피틴산이 분해되어 질감이 부드럽고, 백미보다 섬유질이 3배, 칼슘이 5배, 비타민이 5배, 식물성 지방이 2.5배나 더 많답니다.





PART 6

온가족
주말아침밥상

바쁜 일상 때문에 온 가족이 식탁에 둘러앉아 도란도란 밥 먹는 즐거움을 느끼기란 쉽지 않아요. 하루 한 끼가 안 된다면 주말 아침 밥상이라도 온 가족이 모이도록 약속을 정하면 어떨까요? 아이 학교 얘기며 엄마, 아빠 회사 얘기, 새로운 취미 얘기로 웃음꽃을 피우게 하는 원동력은 바로 집밥이에요. 가족의 사랑, 엄마의 정성을 맛보는 집밥, 행복의 근원이자 건강의 첫걸음입니다.



온가족 모이는 주말엔 건강 집밥으로

얼갈이토장국과 보리현미밥, 취나물참깨가루볶음

온 가족이 둘러앉아 오순도순 이야기꽃을 피우는 식탁,
집밥이 아니면 느낄 수 없는 행복감이죠. 구수한 보리현미밥에 쓰욱
올려 먹는 취나물참깨가루볶음 한 젓가락에 건강까지 챙겨봅니다.





4인분

필수 재료 삶은 얼갈이배추(200g), 진한 멸치육수(10컵), 대파(10cm)
양념 된장(2큰술), 고추장(1작은술), 다진 마늘(1작은술)

얼갈이토장국



1 삶은 얼갈이배추는 물에 여러 번 헹구 물기를 꼭 짜고 1cm 길이로 송송 썰어 된장(2큰술)과 고추장(1작은술)을 넣어 무치고,



2 냄비에 진한 멸치육수(10컵)를 붓고 끓으면 얼갈이배추를 넣어 중간 불에서 떠오르는거품은 말끔히 걷어가며 끓이고,



3 다진 마늘(1작은술)과 어슷 썬 대파를 넣어 약한 불에서 20분 정도 끓여 토장국을 만들어 마무리.

4인분

필수 재료 현미(1컵), 백미(1/2컵), 찹쌀보리(1/2컵)

보리현미밥

Bonus

보리현미밥은요~

보리쌀의 거친 식감이 부담스럽다면 보다 부드러운 찹쌀보리를 이용하는 것이 좋아요. 찹쌀보리는 물을 빨리 흡수하여 잘 퍼져 따로 삶지 않아도 현미와 잘 섞여 밥 짓기에 편리해요. 또한 비타민과 무기질이 풍부하여 영양분 섭취는 물론 소화에도 도움을 주고 밥이 윤기가 돌고 차지답니다.



1 현미와 백미, 찹쌀보리는 각각 씻어 물에 담가 30분간 불린 뒤 체에 받쳐 30분간 더 불리고,



2 밥솥에 현미와 백미, 찹쌀보리를 섞어 넣고 물(2 1/2 컵)을 부어 밥을 해 마무리.

4인분

취나물참깨가루볶음

필수 재료 삶은 취나물(300g)

양념 국간장(1작은술), 다진 파(1큰술), 다진 마늘(1작은술), 참기름(1큰술), 소금(약간), 통깨(2큰술)



- 1 부드럽게 삶은 취나물은 먹기 좋은 크기로 썰고,

통깨는 손으로 부수 넣어요.



- 2 국간장(1작은술)과 다진 파(1큰술), 다진 마늘(1작은술)을 넣어 조물조물 무치고, 3 팬에 참기름(1큰술)과 식용유(1작은술)를 두르고 취나물을 넣어 살짝 물러질 때까지 볶다가 소금(약간)으로 간한 뒤 통깨(2큰술)를 넣어 버무리 마무리.

Bonus

취나물 더욱 맛있게 먹는 법 알려드려요

취나물은 연한 것으로 골라 4월에 따리는 것이 좋아요

1. 생취나물은 깨끗이 다듬고,
2. 끓는 물에 소금을 살짝 넣고 데쳐서 물기를 뺀 뒤 덩어리지 않게 풀고,
3. 넓은 채반에 펼쳐 통풍이 잘되고 햇볕이 잘 드는 곳에 서 바짝 말리고,
4. 완전히 마른 취나물은 한 번에 먹을 양만큼씩 묶어 두껍이 있는 대바구니에 담아 서늘한 곳에 보관하고,
5. 먹을 때는 하루 전날 취나물을 찬물에 살짝 담갔다가 끓는 물에 부드러워질 때까지 삶고 그대로 두었다가 다음날 아침에 여러 번 행궤아린 맛을 없앤 뒤 양념하고 윤기가 돌도록 볶아 마무리.



Plus 레시피

향긋하게 즐기는 취나물무침

필수 재료(4인분) 마른 취나물(2줌)

양념장 설탕(1작은술)+국간장(1큰술)+다진 마늘(1작은술)+다진 파(1작은술)+통깨(1작은술)

1. 마른 취나물은 따뜻한 물에 2시간 정도 불리고,
2. 불린 취나물은 30분 정도 삶은 뒤 불을 끄고 그대로 2시간 정도 두고,
3. 부드러워진 취나물은 물기를 짜고 먹기 좋게 썰어 양념장에 버무리 마무리.



순하고 구수한 맛이 속을 편안하게 해줘요

버섯들깨탕과 현미수수밥

담백하고 순하게 먹는 메뉴로 버섯을 넣은 들깨탕만한 게 없죠.
한 대접 먹고 나면 속 든든한 버섯들깨탕에 건강 먹거리 현미수수밥을
곁들이면 우리 집 특허 메뉴가 완성된답니다.



4인분

필수 재료 느타리버섯(100g), 마른 표고버섯(5장), 팽이버섯(1봉지), 대파(5cm),
순두부(200g), 현미수수밥(4공기)

들깨육수 쌀뜨물(1컵), 다시마 우린 물(3컵), 들깨가루(3큰술)

양념 다진 마늘(1큰술), 들기름(1작은술), 청주(1큰술), 소금(약간)

대파는 송송 썰어주세요.



쌀뜨물과 다시마 우린 물에 들깨가루를
넣고 명을 없이 풀어가며 끓여야
구수하고 맛이 좋아요.

- 1 느타리버섯은 곱게 찢고,
마른 표고버섯은 부드럽게 불려
밀동을 잘라 곱게 채 썰고,
팽이버섯은 밀동을 자르고,



- 2 냄비에 쌀뜨물(1컵)과 다시마
우린 물(3컵)을 붓고 끓으면
들깨가루(3큰술)를 넣어
조금 더 끓이고,



- 3 뚝배기에 느타리버섯, 표고버섯,
큼직하게 썬 순두부를 넣은 뒤
들깨육수를 붓고,



- 4 끓으면 다진 마늘(1큰술),
들기름(1작은술), 청주(1큰술)를 넣고
소금(약간)으로 간해 끓이다가
팽이버섯과 대파를 넣어 한번 더
끓이고,



- 5 버섯들깨탕에 뜨거운 현미수수밥을
걸들여 마무리.

주말 별미로 준비해보세요
황태쌀수제비

팡팡 두드려 보슬보슬하게 찢어낸 황태살을 끓이면 진한 국물 맛이 일품이죠.
살짝 거칠지만 구수하고 쫄깃한 쌀수제비 뚝뚝 떼어 넣으면
온 가족 도란도란 먹을 수 있는 별미 밥상이 완성돼요.



4인분

필수 재료 말린 황태살 찢은 것(30g), 쌀가루(4컵), 대파 흰 부분(15cm), 양파(½개)
양념 들기름(2큰술), 국간장(1큰술), 다진 마늘(1작은술), 소금(약간), 들깨가루(3큰술)

말린 황태는 살만 도톰하게 찢은 것으로 준비해 찬물에 살짝 헹구어 축축하게 물려주세요.



- 1 쌀가루(4컵)에 물을 조금씩 붓고 손에 달라붙지 않을 정도의 농도로 반죽해 비닐에 감싸 30분 정도 숙성시키고,
- 2 대파는 어슷 썰고, 양파는 굵게 채 썰고,



- 3 냄비에 들기름(2큰술), 국간장(1큰술), 다진 마늘(1작은술)을 넣고 볶다가 황태살을 넣어 센불에서 볶고,



- 4 구수하게 황태 익는 냄새가 나면 물(10컵)을 붓고 20분 정도 중간 불로 끓이고,



- 5 대파와 양파를 넣고 쌀가루 반죽을 조금씩 떼어 납작하게 빚어 넣고,



- 6 쌀반죽 수제비가 떠오르면 소금(약간)으로 간을 맞춰 그릇에 담고 들깨가루(3큰술)를 뿌려 마무리.

아이들도, 어른들도 모두 좋아해요
옛날 오므라이스와
버섯구이

옛날이라는 말이 들어가면 왠지 생각나는 맛,
바로 어릴 적 엄마가 해주시던 별미 오므라이스예요.
감칠맛 나는 소스가 맛있어 숟가락으로 싹싹 먹던 추억을 떠올리면
주말이 더욱 기다려져요.



4인분

필수 재료 감자(1개), 당근(1/2개), 양파(1개), 피망(1개), 밥(4공기), 무염버터(2큰술),

새송이버섯(3개), 애호박(1/2개), 소금(약간), 달걀(4개)

오므라이스 소스 물(1/2컵), 시판 스테이크소스(2큰술), 케첩(2큰술),

쌀조청(1/2작은술), 후춧가루(약간)



감자, 당근, 양파, 피망은
사방 0.5cm 크기로 작게 썰고,



1 팬에 식용유(약간)를 두르고
뜨거운 밥을 넣어 고슬고슬하게
젓가락으로 볶아 꺼내고,



2 팬에 무염버터를 녹여 양파, 당근,
감자를 넣어 볶다가 감자가 익으면
피망을 넣고 소금으로 간해가며
볶다가 밥을 넣고 버무리고,



3 새송이버섯과 애호박은 1cm 두께로
도톰하게 썰어 소금(약간)을 뿌려
살짝 절인 뒤 팬에 식용유(약간)를
두르고 노릇하게 앞뒤로 부쳐내고,



4 약한 불로 달걀 팬에 키친타월로
기름칠을 하고 체에 걸러 알끈을
제거한 달걀물을 붓고 넓게
지단을 4장 부치고,



5 냄비에 물(1/2컵)을 붓고 끓으면
나머지 **오므라이스 소스** 재료를 넣어
걸쭉하게 만들고,



6 그릇에 달걀지단을 놓고 볶은 밥을
소복하게 올린 뒤 그릇에 얹어 담고,
새송이버섯과 애호박 구이를 곁들이고
오므라이스 소스를 뿌려 마무리.

주말 늦은 아침, 누룽지로 간편하게 끓이는
누룽지된장미역죽

죽은 속을 편안하게 해주는 최고의 메뉴죠.
현미누룽지와 된장, 미역이 만나면 영양 듬뿍
고소한 죽 한 그릇이 완성돼요.



4인분

필수 재료 마른 미역(30g), 다시마 우린 물(6컵), 현미누룽지(200g)

양념 들기름(1큰술), 국간장(약간), 된장(1큰술)



1 마른 미역은 찬물에 불려 바락바락 주물러 씻어 물기를 뺀 뒤 잘게 썰고,



2 냄비에 들기름(1큰술)과 국간장(약간)을 넣어 미역을 볶고,



3 볶은 미역에 다시마 우린 물(6컵)을 붓고 된장(1큰술)을 풀어 끓이고,



4 현미누룽지를 잘라 넣어 무르게 퍼지도록 끓여 마무리.

Plus 레시피

고소한 맛이 일품인 **현미오곡죽**

필수 재료

현미(½컵), 찹쌀(¼컵), 멥쌀(¼컵), 차조(5큰술), 수수(5큰술), 된장(½큰술), 참기름(1큰술)

1. 현미와 찹쌀, 멥쌀은 한데 섞어 깨끗이 여러번 씻어 체반에 말쳐 3시간 이상 충분히 불리고,
2. 차조는 돌을 골라내 씻어 체에 건져 불리고 수수는 빨간물이 나오지 않을 때까지 씻어 체에 말쳐 불리고,
3. 믹서에 현미, 찹쌀, 멥쌀, 차조, 수수를 모두 담고 된장(½큰술)을 넣고 물(1컵)을 부어 아주 곱게 갈고,
4. 냄비에 참기름(1큰술)을 둘러 오곡 간 것을 약한 불에서 은근하게 끓이면서 물(6컵)을 붓고 걸쭉한 농도가 되도록 저어가면서 끓이고,
5. 현미오곡이 모두 잘 퍼질 때까지 끓이다가 된장의 구수한 맛이 배이면 간을 하지 않고 마무리.

쌀이라서 더맛있다!

쌀가공식품 TOP10

쌀은 밥으로만 먹는다고 생각하면 큰 오산. 쌀로 만든 다양한 가공품이 있어 식탁을 더욱 풍요롭게 만들죠.
한국쌀가공식품협회에서 선정한 우리 쌀로 만들어 더욱 맛있는 쌀 가공식품을 소개합니다.



백제물산 - 우리쌀즉석떡국

100% 국내산 햅쌀만을 사용하여 떡이 쫄깃쫄깃하고 부드러운 것이 특징. 우골엑기스 분말이 들어 있어 언제 어디서든 끓는 물을 붓기만 하면 2분 만에 사골 떡국의 진한 국물 맛을 느낄 수 있어요. 칼로리가 낮아 다이어트하는 사람들도 부담 없이 즐길 수 있습니다.

문의 1544-9449

영우냉동식품 - 미소리 컵볶이

떡과 소스를 넣고 3분간 조리해서 바로 먹을 수 있는 제품. 종이 컵 형태로 되어 있어 전자레인지 조리가 가능하고 들고 먹기도 편해요. 쫄깃한 쌀떡과 매콤한 고추장 소스가 잘 어우러진 제품으로 아이들 간식으로든, 술안주로든 제격이에요.

문의 063-636-2551



대선제분 - 해두루 쌀국수

쌀국수로 건강하게 한 끼 식사를 할 수 있는 제품. 소화흡수율이 높아 누구나 부담 없이 즐길 수 있고 세계 최초진공숙성방식으로 만들어 밀국수에 비해 쫄깃하고 부드러운 맛이 특징이에요.

문의 02-727-8400



칠갑농산 - 쌀쫄면 골드

쌀가루가 포함된 쫄면 제품으로 자연 건조방식으로 만들어 면발이 부드럽고 쫄깃해요. 고춧가루와 각종 양념을 첨가하여 직접 생산한 쫄면 양념장이 들어 있어 채소만 준비하면 누구나 맛있는 쫄면을 간편하게 즐길 수 있어요.

문의 1577-7966



성찬식품 - 검은콩현미스낵

국내산 검은콩과 현미를 사용해 전통 한과 제조방법으로 구워 만든 제품으로 검은콩과 현미가 어우러져 더욱 고소하고 담백한 맛이 특징이죠. 바삭한 식감으로 아이들 간식으로도 좋고 인공적인 단맛이 없어 어른도 좋아해요.
문의 031-835-1704



우리식품 - 인절미 라이스볼

국내산 쌀로 만든 라이스볼에 콩고물이 어우러져 고소하고 담백한 인절미 맛이 특징이에요. 합성착색료와 L-글루타민산나트륨이 포함되어 있지 않고 한입에 꼭 들어가는 크기로 아이들 간식으로 안성맞춤이에요.
문의 031-676-4452

경일식품 - 쌀조청

국내산 쌀과 생엿절감으로 만든 조청. 전통방식 그대로 화학적인 공정을 거치지 않고 가마솥에 끓이던 원리와 같게 만들어져 깊은 맛을 느낄 수 있어요. 떡이나 빵에 곁들여 먹거나 요리에 활용하면 좋아요.
문의 053-815-6703



리빙라이프 - 9가지 곡물 그래놀라

쌀을 비롯하여 흑미, 현미, 검은콩 등 통곡물을 오븐에 그대로 구워 썬는 식감이 살아 있는 시리얼 제품. 소포장으로 나눠서 포장되어 있어 눅눅하지 않게 먹을 수 있어요. 우유와 함께 한 끼 식사 또는 간식으로도 즐길 수 있어요.
문의 031-769-8765

세준F&B - 구수한 즉석 누룽지 곰탕

뜨거운 물을 붓고 3분이면 먹을 수 있는 즉석 누룽지 제품이에요. 기존 즉석 누룽지 제품에 곰탕 수프가 첨가되어 아침 식사나 야식으로 좋아요. 국내산 쌀로 만든 누룽지와 뉴질랜드산 사골로 국물을 우려낸 것이 특징이죠.
문의 033-432-9246



화요 - 화요

쌀에 순수 배양한 미생물을 집중해서 배양시킨 입국을 사용한 증류식 소주예요. 낮은 온도에서 증류되어 탄 맛이나 잡맛이 없고 숨 쉬는 용기에서 3개월 이상 숙성해 원료 고유의 향과 부드러움을 느낄 수 있어요.
문의 080-273-2730



RICE

PART 7

쌀로 만든 홈메이드
간식 & 디저트

예전엔 손님이 오시면 시원한 미숫가루 한잔 타드리는 것이 손님 대접이었지요.
보리, 현미 찹쌀, 콩, 백미를 고루 찌서 시원한 그늘에 말려
곱게 갈아 설탕 듬뿍 넣어 타 마시던 추억의 미숫가루.
요즘은 쌀가루, 현미가루, 흑미가루 등 간식 디저트로 손님 접대는 물론
우리 가족 영양별식이 되었어요, 손쉽게 만드는 별식, 차근차근 배워 볼까요?



성인병을 이기는

현미차

정수기 물보다 훨씬 영양 있는 차를 만들어 드세요.
현미를 툇툇 터지게 볶아서 만든 현미차는
4대 성인병을 물리치는 건강 음료랍니다.



4인분

필수 재료 현미(1컵)



- 1 현미는 깨끗하게 씻어 채반에 받쳐 물기를 빼고,



- 2 팬을 센불에 달군 후에 중간 불로 줄여 현미를 넣어 볶다가 어느 정도 마르면 약한 불로 줄여 현미가 툇툇 튀어 속살이 보일 때까지 노릇노릇하게 볶고,



- 3 쟁반에 펼쳐 식히고,



- 4 냄비에 물(1리터)을 붓고 끓으면 볶아둔 현미를 넣고 중간 불에서 20분 정도 노르스름한 갈색 빛의 물이 우러나도록 끓여 마무리.

4인분

필수 재료 현미(5큰술), 흰콩(1컵),
소금(약간)



- 1 현미는 깨끗하게 씻어 물기를 털 뒤 마른 팬에 넣고 갈색이 나면서 툭툭 튀어 속살이 보일 때까지 중간 불에서 볶고,



- 2 흰콩은 4시간 이상 불린 뒤 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 18분 정도 삶아 찬물에 행귀 물기를 빼고,



- 3 믹서에 흰콩과 물(2컵)을 넣어 곱게 갈고,



- 4 냄비에 흰콩 간 것과 현미를 넣고 볶다가 물(4컵)을 붓고 은근하게 저어가면서 수프를 끓이다 걸쭉한 상태가 되면 소금(약간)으로 간해 마무리.



이렇게 고소한 수프가?

현미콩수프

아이들의 든든한 아침으로, 쓰린 속 달래는 남편의 해장으로 좋은 현미콩수프는 영양은 물론 식감까지 좋은 일품 메뉴랍니다.



달지 않고 고급스러운 맛에 반할걸요

현미흑미가루 넣은 호두미니머핀

씹을수록 고소한 현미가루와 흑미가루를 넣어 머핀으로 구워보세요.
과자나 케이크처럼 달지 않고 고급스런 풍미가 살아 있어
먹어도 먹어도 질리지 않아요.



4인분

필수 재료 제과용 쌀가루(1½컵), 흑미가루(¼컵), 현미가루(¼컵), 소금(½작은술), 베이킹파우더(¼작은술), 무염버터(4큰술), 설탕(5큰술), 달걀(2개), 우유(1컵), 호두(½컵)



1 제과용 쌀가루와 흑미가루, 현미가루를 체에 두 번 내린 뒤 소금과 베이킹파우더를 섞어 다시 한번 체에 내리고,



2 무염버터를 크림 상태로 만들어 휘핑한 뒤 설탕을 2-3회로 나누어 넣어가며 크림 상태로 만들고,



3 볼에 달걀을 깨뜨려 넣고 거품기로 잘 섞은 뒤 크림화한 버터와 가루류를 넣고 우유를 부어가며 잘 섞고,



4 호두는 미지근한 물에 헹구어 건진 뒤 마른 팬에서 볶아 굵게 다지고,



5 섞어 놓은 반죽에 호두를 넣고 섞은 뒤 머핀 틀에 유산지를 끼우고 70% 정도 붓고,



6 160°C로 예열한 오븐에 넣고 15분 정도 노릇하게 구워 마무리.

편식하는 아이에게 채소를 골고루 먹일 수 있는

밥 & 채소 쌀가루크로켓

길거리 주전부리보다 영양가가 3~4배는 많은
쌀가루크로켓으로 아이에게 건강을 선물해주세요.
아이들 생일잔치에 내놓아도 손색없는 일품 간식이랍니다.



4인분

필수 재료 애호박(1/2개), 당근(1/2개), 양파(1/2개), 감자(1개),
현미밥(2공기), 달걀(3개), 쌀가루(2컵)

양념 소금(약간)



- 1 애호박, 당근, 양파는 시방 0.5cm 크기로
썰어 각각 마른 팬에서 소금(약간)을
넣어가며 볶은 뒤 식히고,

젓가락을 찔렀을 때쑥 들어가면
다익은 거예요.



- 2 감자는 껍질을 벗겨 냄비에 물을
붓고 완전히 삶아 뜨거울 때 으깨고,



- 3 볼에 현미밥, 감자, 애호박, 양파,
당근을 넣고 소금(약간)으로 간해가며
버무리 지름 2cm 크기로 완자를 빚고,

쌀가루를 듬뿍 입혀야
도톰하게 찰떡김옷이
만들어져 더욱 쫄깃해요.



- 4 달걀을 풀어 완자를 완전히 적시고
쌀가루를 입히는 과정을 두 번
반복하고,



- 5 160°C로 달군 식용유(2컵)에 넣고
노릇하게 두 번 튀겨 마무리.



고급 카페의 브런치 메뉴 같다고요?

과일소스 올린 현미가루 팬케이크

후다닥 만들어 푸짐하게 먹는 현미가루 팬케이크를 주말 브런치로 내보세요.
밀가루 핫케이크나 부침개보다 영양가도 풍부할 뿐 아니라 오미자청
시럽의 달콤함이 모두의 입맛을 사로잡는답니다.



4인분

필수 재료 현미가루(½컵), 베이킹용 쌀가루(1컵), 소금(¼작은술), 베이킹파우더(¼작은술), 달걀(2개), 설탕(2큰술), 우유(2컵)

과일오미자청 시럽 사과(½개), 방울토마토(8개), 오미자청(5큰술), 꿀(1큰술), 쌀조청(3큰술)



1 현미가루와 베이킹용 쌀가루에 소금과 베이킹파우더를 넣어 체에서 두 번 내리고,



2 달걀을 곱게 풀어 거품을 낸 뒤 설탕, 현미가루와 베이킹용 쌀가루 섞은 것을 넣고 자르듯이 섞으면서 우유(2컵)를 넣어 팬케이크 반죽을 만들고,



3 중간 불로 달군 팬에 키친타월로 식용유를 약간 칠한 뒤 팬케이크 반죽을 한 국자 넣고 약한 불에서 굽고,



4 사과는 부채꼴 모양으로 슬라이스하고, 방울토마토는 4등분하고,



5 사과와 방울토마토를 냄비에 넣고 물(¼컵)을 부어 끓이다가 오미자청(5큰술)과 꿀(1큰술), 쌀조청(3큰술)을 넣어 걸쭉한 **과일오미자청 시럽**을 만들어 식혀두고,



6 팬케이크를 그릇에 담고 과일오미자청 시럽을 듬뿍 뿌려 마무리.

몸에 좋은 쌀가루

집에서 만들어 쓰세요

흔히들 쌀가루는 방앗간에서 빻아오는 거라고 생각하지만, 소량의 쌀가루가 필요할 때
굳이 양을 늘려 방앗간에서 빻을 필요 없잖아요. 집에서 쉽게 쌀가루 만드는 법을 알려드릴게요.

쌀가루 만들기

1. 쌀은 2시간 이상 알갱이가 뭉그러지도록 불리고,
2. 물기를 완전히 빼고,
3. 블렌더에 쌀가루를 넣어 갈고,
4. 체에 한 번 더 내려 고운 쌀가루를 만들어 마무리.

여러 번에 걸쳐 갈고, 중간에 한번 체에 걸러
굵은 알갱이들만 다시 갈아요.



쌀가루 보관하기

직접 빻은 쌀가루는 밀가루와는 달리 수분이 남아 있어 실온에서 보관하면 금방 쉬어요. 밀폐용기나 지퍼백에
소량으로 나누어 저장하는 것이 좋고, 냉장실에서 3일, 냉동실에서는 1달 정도 보관이 가능해요.

단, 냉동했던 쌀가루를 해동하면 수분 함량이 전과 다를 수 있으므로 조리 시 유의하세요.

요리 활용법

전통적인 떡 외에도 쌀가루를 활용한 요리는 무궁무진해요. 특히
건강에 대한 관심이 높아진 요즘, 거의 모든 밀가루식품을 대체하
며 그 활용도가 더욱 높아지고 있어요.

수프 혹은 소스 - 외국 요리에 흔히 쓰이는 루(roux)를 만들 때 밀
가루 대신 쌀가루를 사용해 수프나 걸쭉한 소스를 만들 수 있어요.

유아식 - 유아식을 만들 때도 요긴하게 쓰여요. 쌀가루는 조리시
간도 단축시켜주고, 무엇보다 아이가 쉽게 먹을 수 있어 좋아요.

베이킹 - 요즘은 글루텐이 소량 첨가된 베이킹용 쌀가루가 따로
나와 건강 베이킹으로 빵, 쿠키 등을 만들 수 있어요.

그 외에도 **튀김요리, 전, 부침** 등에도 밀가루 대신
사용하면 더욱 바삭하고 쫄깃한 질감을 살릴 수
있어요.



멥쌀가루와 찰쌀가루 어떻게 다른가요?

멥쌀과 찰쌀은 겉모습이 비슷해서 구별이 쉽지 않은데요. 뽕이놓은 가루를 보면 더 구별하기가 힘들어요. 멥쌀가루와 찰쌀가루가 어떻게 다른지, 그리고 어떻게 활용할 수 있는지 알아봐요.

육안으로 봤을 때 살짝 투명한 빛이 돌면서 날씬한 게 멥쌀이고, 흰색이 더 짙고 오동통하게 생긴 게 찰쌀이에요. 가루를 간단하게 구별하는 방법은 흔히 빨간약이라고 부르는 요오드 용액을 살짝 떨어뜨리는 건데요. 멥쌀가루에는 아밀로오스가 들어 있어 요오드와 반응해 청색으로 변하는 반면, 찰쌀가루는 아밀로오스가 없어 요오드와 반응하지 않아 붉은색을 그대로 유지해요.

찰쌀가루는 멥쌀가루에 비해 전분 함량이 높아 밥을 했을 때 더 차지고, 술이나 엿을 만들기에 적합해요. 형태가 유지되는 백설기와 쫄깃한 식감의 찰쌀떡을 비교하면 이해가 쉽죠?

이렇듯 멥쌀가루와 찰쌀가루는 열을 가했을 때의 식감이 달라 음식의 활용 방법도 달라져요. 반죽에 넣어 구웠을 때 바삭함을 살려주는 멥쌀가루는 전을 부칠 때나 생선에 묻혀 구우면 좋고, 구웠을 때 속이 쫄깃하고 점성이 높아지는 찰쌀가루는 얇게 부쳐 전병을 만들거나 전분 대신 튀김옷 반죽을 만들어도 좋습니다.

쌀로 만든 디저트

쌀로 만드는 디저트는 떡과 식혜만 있는 게 아니에요. 외국 사람들도 쌀로 만든 디저트를 즐겨 먹는다고 해요. 같이 만나볼까요?

남미의 전통음료 호차타(Horchata)

불린 쌀, 아몬드, 통깨 등을 넣고 물에 갈아낸 계피향이 나는 음료로 차게 식혀 먹어요. 맛이 우리의 식혜를 연상시키는 건강음료예요.

모두가 사랑하는 라이스푸딩(Rice pudding)

쌀과 우유, 설탕의 조화가 어색하게만 느껴지시나요? 익힌 쌀에 우유, 설탕, 연유 등을 넣어 걸쭉하게 조리 내 차게 식혀 좋아하는 토핑을 얹어 먹는 라이스푸딩은 각 나라마다 특징이 있지만, 공통점은 모두가 즐겨 먹고 좋아한다는 거예요.

쌀로 만든 아이스크림(Rice ice cream)

이탈리아에서는 쌀로 만든 아이스크림이 인기가 많다고 해요. 크림에 익혀낸 쌀에 커스터드크림을 섞어 만드는데 그 은은하게 나는 쌀의 맛과 식감이 인기의 비결이라네요.



**ㄱ**

- 견과류샐러드와 연두부드레싱 14
- 고소한현미오곡죽 89
- 곤약조림비빔밥 10
- 과일소스 올린 현미가루팬케이크 100
- 김치카레덮밥 36

ㄴ

- 나물숙채비빔밥과 된장달걀탕 66
- 누룽지된장미역죽 88

ㄷ

- 다시마쌈밥과 김치쌈밥 50
- 단호박드레싱 15
- 달걀샐러드 54
- 달걀탕 57
- 도라지생채 넣은 깻잎쌈밥 64
- 두부카프레제 42
- 떡볶이양념에 구운 가래떡과 파프리카오이 22
- 뚝배기콩나물국밥 70

ㄹ

- 발사믹크림소스 떡구이 41
- 발아현미 찰밥고치 21
- 밥 & 채소 쌀가루크로켓 98
- 버섯들깨탕과 현미수수밥 82
- 보리밥과 두부버섯잡채 8
- 보리현미밥 80

ㅁ

- 뿌리채소초밥 55

ㅂ

- 새싹채소 올린 사과고추장 비빔밥 56
- 생채소스틱과 쌀공딩 6
- 소시지떡조림 54
- 손두유 부어먹는 견과류 현미시리얼 26
- 쇠고기장조림 35
- 시래기 송송 비지찌개와 수수밥 72
- 쌀가루 넣은 두부찜 28

ㅇ

- 양배추롤쌈 48
- 얼갈이토장국 80
- 옛날오므라이스와 버섯구이 86
- 우엉잡채덮밥 58
- 유자에이드와 쌀떡구이 40

ㅈ

- 장조림주먹밥 34

ㅊ

- 취나물무침 81
- 취나물참깨가루볶음 81

ㅋ

- 퓌 올린 두부감자술밥 12

ㆁ

- 한입 김쌈밥 24
- 햄버그스테이크 53
- 현미가루 넣은 견과류 요구르트 38
- 현미밥으로 만든 달걀완자전 20
- 현미쌀가루 7
- 현미차 94
- 현미콩수프 95
- 현미흑미가루 넣은 호두미니머핀 96
- 호박채 올린 멸치국물 쌀국수 68
- 황태쌀수제비 84