"집에서 산사의 봄미각을…"

◇ 이여영 소장은 "사찰음식이 가정식 단으로뿐 아니라 저렴한 가격에 손님 접대 음식으로도 손색이 없다"고 말한다.

산사의 음식처럼 오신채(파 마늘 부추 생각 흥거)와 육류를 전혀쓰지 않고 식단을 꾸미는 가정이 있다. 불교학자인 심재열소장(원효사상연구소)댁. 나른해지기 쉬운 봄철. 심소장의 부인 이여영씨(한국사찰음식연구소장)가 소개하는 사찰음식으로 가족들의 입맛을 돋궈보는 것은 어떨까. 이소장이 만드는 사찰음식은 싱싱한 봄야채와 버섯을 주재료로 하고 있으며, 조리방법이 간단해 가정에서 손쉽게 만들 수 있다. 또 조미료를 일체 쓰지않아 야채와 버섯의 향미가 그대로 살아나 별미다.

이여영씨가 권하는 사찰음식 6選

산채모듬밥 표고·송이·팽이버섯, 취나물, 두릅 등 봄나물의 향미를 그대로 맛 볼 수 있는 모듬 음식으로, 사찰음식으로는 처음 개발돼 선보이는 것. 맛이 깔끔하고 풍부한 비타민과 칼슘으로 춘곤증을 이기는데 도움이 된다.

▷재료: 생표고·송이버섯·팽이버섯/취나물/죽순통조림/다시마/두릅/미나리/더덕/김

▷만드는법: 1. 표고버섯은 꼭지를 떼 데친 후 어슷하게 썬다. 양송이버섯은 끓는 물에 데쳐서 반으로 자른다. 팽이버섯은 밑둥을 잘라 씻어 불기를 뺀다. 더덕은 칼등으로 두들겨 알맞게 뜯다. 두릅은 소금물에 삶는다. 취나물은 잎만 다듬어 소금물에 데쳐 놓는다. 죽순은 빗살무늬로 썬다. 2. 찹쌀과 멥쌀을 반씩 섞은 솥에 소금 청주 설탕을 넣은 밥물을 붓는다. 3. 다시마를 쌀위에 덮고 고슬고슬하게 밥을 짓는다. 4. 밥과 참기름 통깨 흑임자를 고루 잘 버무려 식힌다. 5. 한입크기로 밥모양을 만들어 준비된 재료로 하나씩 싼 후 버섯은 김띠를, 더덕 두릅 죽순 취나물은 미나리로 묶는다. 6. 색을 맞춰 모양있게 담고 겨자간장을 곁들여낸다.

돌미나리찜 비타민이 풍부하고 칼슘 등 무기질이 많은 알칼리성 식품 미나리를 주재료로 한 요리. 독특한 향미와 청량미가 있어 일품이다. 해열 혈압강하 등 약용효과가 있다.

▷재료: 두부/붉은고추/돌미나리/된장/고추장/찹쌀가루/녹말가루/간장/잣가루/후추/깨소금/참기름/식초

▷만드는법: 1. 두부는 으깨서 물기를 짠다. 2. 미나리는 씻어 1㎝ 길이로 썬다. 3. 붉은고추는 씨를 빼 다진다. 4. 그릇에 녹말·찹쌀가루 미나리 된장 고추장 붉은고추 참기름 후추를 넣고 버무린다. 5. 4를 둥글납작하게 만들어 녹말가루에 무친 후 찜통에 찐다. 6. 간장과 식초, 잣가루를 섞은 양념장을 곁들인다.

녹차잎 호박 밀전병 녹차를 우려낸 녹차잎을 다시한번 식용할 수 있도록 개발 조리한 요리. 녹차잎의 향기와 호박의 단맛이 잘 어우러졌다.

▷재료: 우려먹은 녹차잎(말려놓은 것)/애호박/부침가루/찹쌀가루/소금

▷만드는법: 1. 불린 녹차잎과 채 썰어 소금에 절인 호박을 찹쌀·부침가루에 넣고 반죽한다. 2. 후라이팬에 전을 지져낸 뒤 김밥말듯이 둥글게 싸 썬다. 3. 초간장소스를 곁들인다. (진간장, 식초, 통깨, 설탕)

쑥 취나물 두부완자탕 단백질 탄수화물 지방 비타민을 다량 함유하면서 소화율이 95%나 되는 우수한 단백질 식품인 두부와 봄나물을 주재료로 한 요리. 특히 식욕부진 소화불량 월경불순으로 고생하는 사람에게 좋은 메뉴다.

▷재료(3인분): 두부/마른 표고버섯/취나물/쑥/찹쌀·녹말가루/잣/다마, 표고버섯으로 모양을 낸다.

"야채·버섯등 제맛 살리는 요리"

돌미나리찜 독특한 향·청량미 '일품'

쑥취나물… 식욕부진·소화불량에 좋아

탕수채 버섯은 항암물질이 풍부할뿐 아니라 정력, 미용 등 건강식으로 애용되고 있다. 이여영씨의 탕수채는 녹원스님(직지사 주지) 칠순법회에 참석한 1천여명의 대중들로부터 그 진가를 인정받은 바 있다.

▷재료: 마른표고·송이·팽이·목이버섯/죽순통조림/애호박/피망/당근/녹말가루/참기름/소금/식용류

▷만드는법: 1. 표고버섯을 물에 불려 건져놓는다. 2. 팬에 표고·송이·목이버섯 죽순 호박 순으로 넣어 볶다가 채선 피망을 넣고 좀더 볶는다. 3. 재료들이 익었을때 팽이버섯을 넣고 한번더 볶는다. 4. 표고버섯을 불린 물에 소금, 녹말가루를 섞고 볶아진 재료에 붓는다. 5. 참기름을 넣어 버무린 후 내놓는다.

양배추김치 ▷재료: 양배추/깻잎/소금/식초/설탕

▷만드는법: 1. 양배추는 밑둥에 홈을 파 통째로 5시간동안, 깻잎은 5분동안 소금물에 절인다. 2. 양배추과 깻잎을 하나씩 포갠 후 5㎝의 높이가 되면 모양이 흐트러지지 않도록 실로 묶는다. 3. 물 1ℓ에 소금으로 간을 한 다음 식초 설탕을 넣어 맛을 내고, 양배추에 부어 시원하게 해 먹는다.

도필선 기자

건강과 식품 〈3〉

김치

김치는 첨가 재료와 숙성시기, 담는 용기, 물, 저장조건 등에 따라 비타민C 함량의 큰 차이를 보인다. 김치는 조리가 되면서 이미 신선한 채소가 아님에도 불구하고 우리몸에 중요한 비타민C를 다량 함량하고 있어 한겨울에도 비타민C 공급원이 되는 저장식품이다. 김치속의 비타민C는 숙성하는 과정에서 초기에는 일단 증가했다가 서서히 감소되어 간다. 오랫동안 공기에 노출되고 담근지 오래 된 김치는 비타민C 파괴가 심하게 진행돼 미량만이 남게 된다. 즉, 비타민의 합성과 파괴가 동시에 일어나고 있음을 말한다. 비타민 합성이 파괴속도보다 활발한 초기에는 채소가 보유한 비타민의 총 함량을 능가하여 현저하게 증가하나 산화파괴가 지속되면서 결국 비타민C 함량은 점차 감소되는 것이다.

비타민이 감소되는 속도는 기온의 상승, 공기와의 접촉에 따라 심해지며 공기존재 하에 접촉하고 있는 용기의 기벽에서 활발하게 파괴된다. 특히 극미량의 금속 불순물이 있을때 산화파괴 촉매작용이 두드러져 비타민 파괴는 급속히 진행된다.

비타민C 다량함유
건치·상처재생 효과
숙성될수록 영양 감소

비타민C는 활성산소, 자유라디칼 등의 과량 생성을 막는 비타민E(토코페롤), 카로틴과 함께 산화방지 작용을 하는 한편 치아, 뼈의 세포간 물질인 콜란젠 같은 단백질 합성에 긴요한 작용을 하는 비타민이다. 또 건강한 치아, 골격형성, 상처조직의 재생과 치유를 촉진한다.

활성산소와 자유라디칼은 노화나 암 등을 유도하는 유독물질. 스트레스를 받거나 햇빛에 과다하게 노출될때 생긴다. 또 음식이나 호흡을 통해서도 생성된다. 그러나 활성산소나 자유라디칼은 정상적인 대사과정에서 필연적으로 생기는 것으로, 적당량의 생성은 오히려 우리몸의 면역성을 높여주는 역할을 한다.

이태녕 〈서울대 명예교수·화학〉

만화 백유경 百喩經 이향원

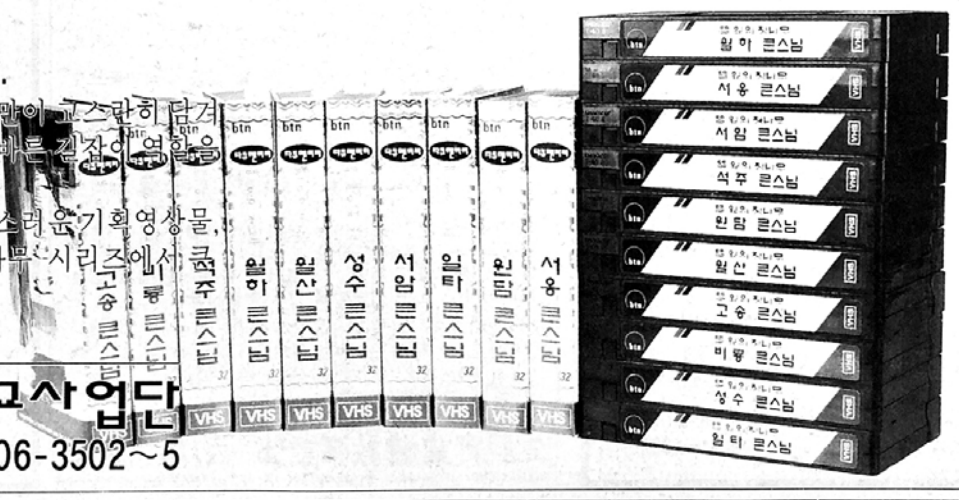
격조높은 작품·감동적인 영상 — 불교TV 영상물

불교TV 영상물은 한 잔의 맑은 차처럼 山寺의 향음이 그윽합니다.

불교TV 특집 다큐멘터리 '뜰 앞의 잣나무' 시리즈 1집

불교TV 영상물에는
역사의 깊이가 녹아 있습니다.
고승대덕의 법문이 살아 숨쉽니다.
부처님의 숨결을 함께 느끼실 수 있습니다.

불교TV 영상물에는 한국문화의 정수만이 고스란히 담겨 있습니다.불자들을 위한 수행정진의 바른 길잡이 역할을 다하도록 기획·제작되어 있습니다.
어느 곳·어느 순간에 내놓아도 자랑스러운 기획영상물, 불교TV 특집다큐멘터리 '뜰 앞의 잣나무' 시리즈에서 큰스님의 숨결을 함께 느껴 보십시오.



지혜의 빛·자비의 샘
btn 불교TV 영상포교사업단
(02)3272-0781~5/706-3502~5

불교TV 특집 다큐멘터리 '뜰 앞의 잣나무' 시리즈 1집

① 서응 큰스님 (고불총림 방장)
백양사 주지 지선스님이 은사스님의 치열한 구도정신을 가르침 받는 성찰의 소리

② 서암 큰스님 (전 조계종 종정)
불교환경교육원 유정길 불자가 큰스님의 고고한 자태와 함께 청량한 삶을 조명

③ 원하 큰스님 (조계종 종정)
탤런트 고두심 불자가 통도사를 배경으로 큰스님께 청해 듣는 이시대 깨침의 말씀

④ 석주 큰스님 (칠보사 조실)
동화작가 정채봉 불자가 큰스님의 구도정신을 탐색하는 감동의 영상

⑤ 월산 큰스님 (불국선원 조실)
영남대 김성규교수가 자연속에 동화되어 생활이 곧 선이 되어 버린 큰스님의 삶을 취재

⑥ 성수 큰스님 (법수선원 조실)
숭가대 송찬우교수와의 대담으로 큰스님의 독특한 수행과정이 전개되는 감동적 영상

⑦ 고송 큰스님 (파계사 조실)
수행이 얼마나 많은 노력을 통해 이루어지는 것인지 탤런트 엄앵란 불자에게 설파

⑧ 비룡 큰스님 (월정사 조실)
관음보살같은 자비스런 깨달음의 말씀을 불교조형연구소 이기선 소장과 대담

⑨ 원담 큰스님 (덕숭총림 방장)
관화가 황남채 불자가 속세의 발길이 닿지 않는 큰스님의 산중련지를 전함

⑩ 일타 큰스님 (전 조계종 전계대화상)
현대인의 가슴에 속속한 봄비같은 청량감을 주는 말씀을 연화장세계 임기준 대표가 진행

※ 위 차례는 방송된 순서임

비디오 테잎·10개 1세트 / 구매가 : 170,000원

구입문의 : 불교TV영상포교사업단 (02)3272-0781~5/(02)706-3502~5