

쌀로 만들어 보세요

포도 20kg, 쌀 1말, 엿기름 5kg

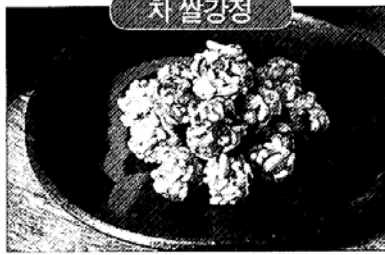
- ①포도는 즙을 내고 쌀은 찌서 고두밥을 짓는다.
- ②한 김 나간 고두밥에 엿기름물을 섞어 따뜻한 곳에 6시간 정도 두어 충분히 삭힌다.
- ③②를 베 보자기에 걸러 끓인다. 1/3가량 졸여 들었을 때 포도즙을 넣고 약한 불에서 졸인다.
- ④표면에 거품이 일면 불을 끄고 식힌다.



포도쌀조청

쌀 1/2컵, 시럽 2/3컵(설탕2/3컵, 물엿 2/3컵, 물 2큰술, 가루차 2작은술, 소금 약간), 대추 4개, 땅콩 50g, 소금, 물 약간

- ①5시간 정도 불린 쌀에 물을 넉넉히 붓고 끓인다. 손끝으로 문개보아 쌀알이 심이 없을 정도로 익힌 후 찬물에 행군다. 소금간 한 불에 5분쯤 담갔다 건져 물기를 뺀다. 쌀이 잘 드는 곳에서 바삭 말린다.
- ②①을 망에 담아 200℃의 기름에 튀긴다.
- ③냄비에 설탕과 물엿을 넣고 실이 생길 때까지 조리다가 소금을 넣는다. 물 2큰술에 가루차



차쌀강정

밥 2공기, 양파 1/4개, 소고기 50g, 피망 1/4개, 흑임자 1/2큰술, 달걀 1개, 소금, 후추, 밀가루, 식용유, 토마토케첩, 나무젓가락

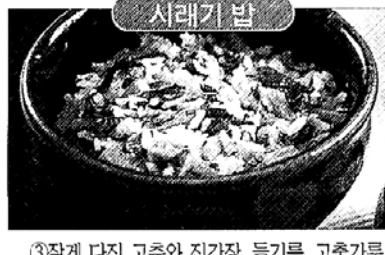
- ①양파, 피망, 소고기는 곱게 다져 소금, 후추로 양념하여 볶아낸다.
- ②밥에 흑임자를 넣고 소금, 후추로 양념한 후 ①의 재료를 넣고 잘 섞어 먹기 좋은 크기의 둥근 막대 모양으로 뭉친다.
- ③②에 밀가루, 달걀물을 입혀 식용유를 두른



밥바

참쌀 1컵, 멥쌀 3컵, 시래기 200g, 다시마물 4컵, 들기름 3큰술, 구운소금 1작은술, 홍고추, 풋고추 1개, 간장 3큰술, 통깨, 고춧가루 1작은술, 후춧가루

- ①마른 시래기는 충분히 불린 후 솥에 물을 넉넉히 부어 너무 무르지 않도록 삶아 물기를 뺀다. 잘린 찹쌀을 씻고 다음 잘게 찢어 놓는다.
- ②1시간 정도 불린 쌀과 시래기, 소금을 솥에 넣고 들기름으로 볶은 다음 다시마물로 밥물을 부어 쌀을 삶는다. 뜸을 충분히 들여야 한다.
- ③잘게 다진 고추와 진간장, 들기름, 고춧가루, 후춧가루, 통깨를 섞어 만든 양념장을 곁들여 낸다.



시래기밥

밥 2공기, 깍두기김치 100g, 치즈 2장, 계란 2개, 빵가루 2컵, 식용유, 소금, 케첩, 마요네즈

- ①밥에 잘게 썬 깍두기를 넣고 치즈를 위에 얹은 다음 전자렌지에 30초간 녹여 섞는다. 소금으로 간을 한 다음 적당한 크기로 모양을 만든다.
- ②계란은 잘 풀어둔다.
- ③빛어놓은 밥에 계란물과 빵가루를 묻혀 180℃ 기름에 튀겨낸다.
- ④케첩과 마요네즈를 곁들여 낸다.



라이스킴치 크로켓

쌀의 변신

쌀(米). 피자(破字)해 보면 팔십 팔(八八)이 된다. 한 톨의 쌀을 얻기 위해 사립의 손길이 여든 여덟 번이나 필요하다는 뜻으로도 읽힌다. 최근 식습관의 서구화로 쌀 소비가 줄어들고 있다고는 하지만 여전히 쌀은 우리의 주식이다. 또한 우리 농업 소득의 52%를 차지하는 쌀농사는 홍수조절기능은 물론이고 토양의 유실을 방지하고 대기 중의 이산화탄소를 제거하여 산소를 방출하는 등 다양한 기능을 한다. 다만 우리가 그것을 피부로 느끼지 못할 뿐이다.

지난해 국민 한 사람이 먹은 쌀의 양은 89kg으로, 1990년 1인당 연간 쌀 소비량이 1백 20kg이었던 데 비하면 10여년 사이 30kg 이상 줄었다. 쌀 재고량은 지난 96년 이후 연속된 풍작과 소비감소 등으로 2000년부터 적정량을 넘어서 지난해 말에는 전국적으로 927만석으로 증가했고 올해는 1,318만석에 달할 것으로 보인다. 때문에 쌀문제 해결을 위해 자치단체와 농민 시민단체가 나서 '아침밥 거르지 않

고 있는 것도 많다. 그러나 최근 쌀이 당뇨병 환자에게 오히려 권장할 만한 식품이라는 주장이 나왔다. 식품개발연구원 하태열 박사는 "쌀밥과 감자, 식빵을 각각 섭취한 후 혈당과 인슐린 반응을 살펴본 결과, 식빵이나 감자에 비해 쌀밥이 인슐린 분비가 훨씬 낮게 나타난 것으로 보고했다"며 "이는 쌀밥이 당뇨병의 치료식으로도 이용될 수 있음을 보여주는 것"이라고 말했다. 이제 가정에서도 쌀을 이용한 다양한 요리

음료에서 피자까지 쌀이용식품들 다양 "쌀밥 당뇨병 치료식 이용가능" 주장도

기'와 '내고향 찜사주기 운동' 등을 전개하기도 했다. 뿐만 아니라 쌀을 이용한 음료에서부터 요구르트, 소주와 스낵, 피자 및 햄버거에 이르기까지 새로운 형태의 '쌀식품'도 선보이고 있다. 밀, 옥수수 등과 함께 인류의 3대 곡물로 꼽히는 쌀은 영양도 뛰어나다. 쌀에 들어 있는 단백질은 필수아미노산인 라이신이 밀가루보다 2배나 많고 체내흡수율도 높다. 또 쌀밥은 빵에 비해 소화흡수가 잘 되므로 인슐린 요구량이 낮아 당뇨와 비만을 예방하며, 섬유질 성분이 구리, 아연, 철분 등 결합하여 중금속이 인체에 흡수되는 것을 막아준다. 이처럼 쌀은 우리 민족의 영원한 에너지원이다. 하지만 '쌀밥을 먹으면 살이 찐다', '쌀밥은 당뇨에 안좋다'는 등 쌀에 대해 잘못된

들을 만들어 보자. 바삭한 차 쌀강정과 남은 밥을 이용해 만든 밥바, 크로켓은 아이들 간식으로 좋다. 쌀의 제맛을 살리려면 우선 잘 씻는 것이 중요하다. 밥을 이용한 요리를 만들 경우 적어도 밥을 짓기 30분전에 쌀을 물에 불려 쌀알에 수분이 충분히 흡수되도록 하는 것이 좋다. 이때 쌀을 씻은 첫물은 되도록 빨리 행구어 버린다. 쌀 표면에 묻어 있는 쌀겨 냄새가 씻는 동안 쌀에 배일 수 있기 때문이다. 쌀을 씻은 후에는 체에 받쳐 물기를 완전히 빼두었다가 밥 짓기 바로 전에 물을 넣어 밥을 한다. 밥물의 양은 쌀의 용량, 즉 부피의 1.2배 정도가 적당하고, 중량으로는 1.5배 정도가 알맞다. <자료제공=향토음식연구회> 여수령 기자 snoopy@buddhania.com

이럴때 이렇게

- 쌀을 신선하게 보관하려면 비닐이나 은박지를 입힌 종이에 포장된 쌀은 공기가 차단되므로 쌀독이나 쌀통에 넣어 보관한다. 쌀을 신선하게 보관하려면 사과를, 쌀벌레를 퇴치하려면 마늘을 넣어둔다. 쌀을 덜 때는 물 묻은 용기를 사용하지 않는 것이 좋다.
- 묵은 쌀 냄새를 없애려면 묵은 쌀에서 나는 냄새 제거에는 식초가 제격. 우선 아침밥으로 사용할 쌀을 그 전날 저녁에 식초 1~2방울을 떨어뜨린 물에 씻어서 물기를 빼 놓는다. 밥을 지을 때 한 번 더 미지근한 물로 행구고 난 뒤 밥을 지으면 냄새가 나지 않는다.
- 설익은 밥 뜯들이기 가스불이나 전기밥솥으로 밥을 지을 경우 물의 양을 잘못 맞춰 밥이 설익게 되는 경우가 종종 있다. 이럴 때는 다 끓인 밥에 찹주를 조금 뿌린다. 그리고 다시 한번 밥솥의 스위치를 켜거나 약한 불에 5분 정도 둔다.
- 밥 탄 냄새를 없애려면 나무주걱 같은 것을 밥 위에 올려놓고 그 위에 큰 숟가락 여러 개 얹은 후 뚜껑을 닫아둔다.

생물들의 삶·계절변화 담은 생태달력 나왔다

2003 4월 4일, 꽃다지 꽃망울이 올라옴. 4월 3일, 버들잎벌레가 짝짓기. 4월 26일, 꼬마물떼새가 알을 낳다. 5월 7일, 토끼풀천국. 생물들의 삶의 모습과 계절의 변화를 기록한 '2002년도 생태달력'이 나왔다. 환경단체 '생태보전시민모임'이 만든 달력에는 환경운동가와 자원봉사자 20여 명이 지난 3년 동안 도심의 작은 산과 생태공원 등에서 관찰한 생물들의 출현시기와 새싹이 나오는 시기, 꽃이 피는 날 등 생태변화가 사진과 함께 담겨 있다. 달력을 만든 생태보전시민모임은 환경운동 중에서도 생태관을 특화시켜 갖가지 활동을 펼치고 있는 시민단체. 민성환 간사는 "생태에 대한 관심과 감수성을 키워 자연을 바라보는 시각과 행동을 바꾸어보자는 뜻에서 달력을 만들었다"고 설명했다. 생태달력은 홈페이지(www.ecoclub.or.kr)를 통해 구입할 수 있으며, 값은 1만2천원. 여수령 기자

집에서 만드는 사찰음식

아욱수제비

수제비 반죽(밀가루 200g, 단호박 찢 것 1/4개, 소금 약간), 아욱 400g, 된장 2큰술, 고추장 1큰술, 참기름 2큰술, 물 4컵, C-시마(10cm) 1장, 표고버섯 1개 2큰술, 굵은소금 약간

1. 아욱은 잘린 찹쌀을 씻고 굵은 소금을 뿌려 치대어 푸른 물을 빼고 찬 물에 행군다. 건져놓는다.
2. 냄비에 물을 붓고 고추장, 참기름

을 잘 푼 다음 다시마, 표고버섯 가루를 넣는다. 끓기 시작하면 아욱을 넣고 충분히 끓인다.

3. 분량의 재료를 넣고 수제비 반죽을 한다. 이때 물을 넣지 않아야 맛있다. 반죽을 비닐봉지에 넣고 냉장고에 1시간 정도 보관한다. 냉장고에서 꺼낸 반죽에 찬물을 부었다가 물을 따라낸 다음 수제비를 떼어 쪄준다.
4. 아욱이 누르스름해질 때까지 국물을 끓인 다음 수제비 반죽을 조금씩 뜬다.

수맥으로 부터 건강을 지켜드립니다.

눈에 보이지 않는 수맥·지전류·지자기의 유해파로 인해 만성피로, 불면증, 두통, 목·어깨결림, 우울증, 악몽, 관절 및 근육통 순환기 장애 등이 발생합니다. 수맥생이 집중력을 상실하기도 합니다. 또 컴퓨터나 휴대폰을 사용할때 손끝이 저리거나 눈·머리가 아프고 얼굴에 열이 나는 것은 전자파 때문입니다. 바로 이런 분들께 유해파를 차단시켜 건강을 회복시켜 드립니다. 특히 세대의 이름과 번지만 알면 자력·사문실·조상묘소의 수맥·지자기·지전류유무를 금방 알 수 있습니다. 양택과 음택을 원력으로 알 수 있습니다. 온천과 지하수도 찾아드립니다.

- 스님들께는 살비로 차폐해 드립니다.
- 유해파 차단은 직접 현장에 가서 해 드리며 휴대용 신개발품도 널리 이용되고 있습니다.

지기진단 수맥연구가 이 기 일
☎ 053) 255-7370
011)9596-4848

잘 낫지 않고 고통스러운 감기 기침

[인진무염] 으로 다스리세요.

[인진무염]은 늦가을 서리맞은 토종무에다 인진속, 구기자, 살구씨, 호도기름과 기타 몇 종류의 약초를 첨가하여 엿기름에다 1주일 정도 고아서 먹기 좋게 물엿같이 만든 우리민족 고유의 전통제품입니다. 그동안 [인진무염]을 써 보신분 만이 그 효능을 인정하고 가족과 친지는 물론 주위 분들에겐 권하여 기침의 고통을 덜어 줌으로서 자신이 복을 짓게 되는 제품입니다.

- 판매가 : 1kg 1병 = 70,000원, 2병 = 125,000만원
- 송금구좌 : 국민은행 096-24-0196-202 유영동

인연을 소중히 여기는 **건강나눔** 041-541-1095 011-336-8377
효과를 못 보신 분은 대금을 환불해 드립니다.

의소적 梵 鍾

범종이 스스로 운다(自鳴梵鍾)!! 아직도 잠자는 범종은 없습니까? 아직도 울리지 못하는 범종은 없습니까? 범종은 있으나 칠 사람이 없는 범종은 없습니까? 걱정은 이제 그만 던지십시오. 울어라! 한번만 命 하시면 봄·여름·가을·겨울, 원 하시는 시간에! 원 하시는 횟수대로! 영원히 크고 크게 울려 매아리 칠 것입니다. 離苦得樂을 이루고! 破邪顯正으로 맑고 밝은 氣運이! 부처님 眞理를 宣揚할 것입니다. *年內로 하시는 寺刹은 염가로 해 드립니다. 시스템 시설은 선착순입니다. 합장하고 소식을 기다리며 佛日增輝法輪常轉을 千拜萬拜!!!

부영공업사 특수기계제작부
대표 신현직 부처님 품에서 發願祈禱!!!
☎ : 033-562-1535
H·P : 011-369-2732