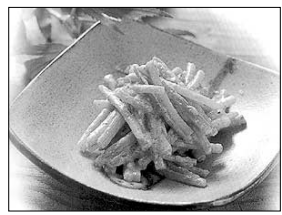


쌉싸름한 봄나물로 입맛 확~ 잡아라

매일 가족들의 건강과 입맛을 걱정하는 주부들. 특히 봄철이 되면 입안이 갈갈해지는 탓에 주부들의 반찬고민은 커진다. 그렇다고 입맛을 돋우기 위해 자극적인 재료로 요리할 수는 없는 노릇이다. 이런 고민을 한번에 해결할 수 있는 대안은 봄철 식탁 위의 마법사라 할 수 있는 나물이다. 겨우내 움츠렸던 우리 몸은 봄이 오면 활동기에 접어들어 각종

사찰식 봄나물 조리법

영양소를 필요로 한다. 봄나물에는 비타민과 미네랄, 무기질 등 이 시기에 필요한 영양소가 골고루 들어있다. 나물 각각이 가지고 있는 영양소를 유지하고 본래 맛을 잘 살리기 위해서는 사찰식 나물 요리법이 안성맞춤이다. 한국전통사찰음식연구소장 적문 스님이 추천한 봄 나물 요리법을 살펴보자.



메위대 나물

재료: 메위대 300g, 들깨즙 1컵, 소금 1큰술, 들기름 2큰술, 깨소금 1큰술
① 메위대를 삶은 뒤 껍질을 벗기고 3~4cm로 손질해서 찬물에 5~6시간 담가둔다.
② 냄비에 들기름을 두르고 달궈 손질한 메위대를 넣고 중불에서 서서히 볶는다.
③ 볶다가 소금 간을 한 뒤 들깨즙을 넣어 한소끔 끓은 뒤 식힌다.
④ 깨소금을 넣고 무친다.
* 메위대는 통통하고 싱싱한 것으로 고른다.



원추리나물 무침

재료: 원추리 300g, 고추장 2큰술, 고춧가루 1작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술
① 원추리를 깨끗이 다듬어 씻는다. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짜낸다.
② 고추장, 고춧가루, 깨소금, 참기름 등의 양념을 팔고루 섞어 양념장을 만든다.
③ 데친 원추리를 그릇에 살짝 펴서 담은 뒤 ②번 양념장을 넣어 고루 무친다.
* 기호에 따라 식초와 설탕을 넣어도 좋다.

산취나물 들깨무침

재료: 산취나물 200g, 볶은 들깨소금 1큰술, 된장 1큰술, 들기름 1큰술, 참깨소금 1큰술, 청초약간
① 취나물은 적당한 크기로 손질해서 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 찬물에 헹궈 꼭 짜낸다.
② 된장, 들깨소금, 들기름, 청장, 참깨소금을 넣어 양념한 뒤 손질한 취나물을 넣고 무친다.



고소 겉절이

재료: 고소 200g, 청장 1큰술, 고춧가루 1작은술, 통깨 1작은술, 식초약간
① 고소는 적당한 크기로 손질한 뒤 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
② 청장, 고춧가루, 식초, 통깨를 넣어 양념을 만든 뒤 고소를 넣고 살짝 버무린다.
* 돼지고기와 함께 먹으면 돼지고기 특유의 냄새도 없어지고 고기 맛을 담백하게 한다.



시금치 생절이

재료: 시금치 300g, 고춧가루 1작은술, 진간장 1작은술, 참깨 1작은술, 식초 1작은술, 참기름 1작은술
① 시금치는 연한 것을 선택해 먹기 좋은 크기로 손질해서 물기를 뺀다.
② 고춧가루, 고추장, 진간장, 식초, 참깨, 참기름을 넣고 양념장을 만든다.
③ ②에 손질한 시금치를 넣고 무친다.



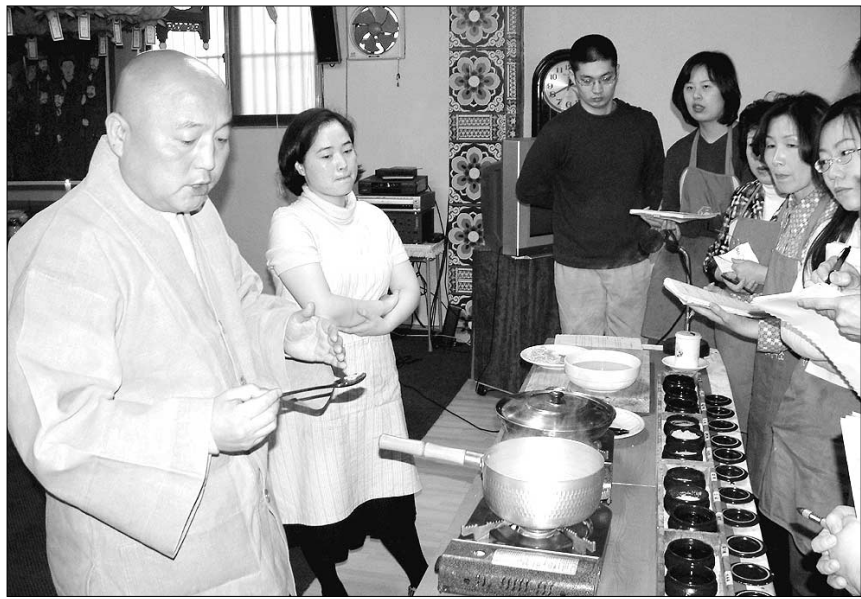
두릅밀전병 무침

재료: 두릅 200g, 밀가루 2분의 1컵, 소금 약간, 식용유 약간, 물 4분의 1컵, 고춧가루 1작은술, 청장 1작은술, 참깨 1작은술, 참기름 1작은술
① 두릅은 깨끗이 씻어 굵은 것은 밀등에 +자로 칼집을 넣는다. 굵은 물에 소금을 약간 넣은 뒤 데쳐서 물기를 뺀다.
② 밀가루에 물, 식용유, 소금을 약간씩 넣고 오레 저어 끈기가 나도록 걸쭉하게 반죽한다.
③ 팬을 달궈 기름을 살짝 두른 뒤 밀전병을 얇게 부쳐서 차게 식힌다. 식힌 밀전병을 가로 1cm, 세로 4cm 길이로 자른다.
④ 넓은 그릇에 두릅과 밀전병을 넣고 고춧가루, 청장, 참깨, 참기름으로 무친다.
* 두릅은 일반 나물류보다 오래 삶는 것이 좋다. 두릅은 덜 삶아도 파랗고 싱싱한 빛깔을 띠지 않고 깨알이 변하기 때문이다.



애송 튀김

재료: 애송 200g, 밀가루 2분의 1컵, 녹말가루 2분의 1컵, 물 3분의 2컵, 양념장(진간장 1큰술, 식초 2큰술, 통깨 1작은술)
① 애송은 깨끗이 다듬어 씻어 물기를 빼고 밀가루를 얇게 묻힌다.
② 밀가루와 녹말가루를 찬물로 반죽해 튀김옷을 만들어 놓는다.
③ 썬을 하나씩 잡고 튀김옷을 얇게 팔고루 묻힌다.
④ 양키지 얇게 살짝 털어가며 140~150°C의 끓는 기름에 튀겨낸다.
* 튀김옷을 입힐 때는 썬을 조금씩 넣도록 한다.
한성희 기자 hansangh@buddhapia.com



주부들이 적은 스님으로부터 봄나물 요리법 등 사찰요리 강의를 듣고 있다.

돌미나리 무침

재료: 돌미나리 200g, 배 8분의 1쪽, 잣가루, 초고추장
① 돌미나리를 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
② 지저분한 잎과 밑동을 잘라낸 뒤 3cm 길이로 채 썬다.
③ 배는 껍질을 벗겨 2cm 길이로 채 썬다
④ ②, ③를 초고추장에 팔고루 버무린다.
* 초고추장 만들기: 고추장 1큰술, 물엿 2큰술, 통깨 1작은술, 식초 1큰술, 잣가루 1작은술

통도라지 볶음

재료: 통도라지 300g, 들깨가루 3큰술, 소금 1큰술, 들기름 1큰술
① 도라지는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 식힌다. 4~5cm 길이로 굵게 썰어 손질한다.
② 냄비에 들기름을 두르고 볶다가 소금간 한다.
③ ②에 들깨가루를 넣고 물을 여유있게 부어 중불에서 서서히 끓인다.

현장에서 만난 우박이

한성대 의생활학부 이기향 교수



“저의 ‘근기’는 의상 작품을 통해서 부처님의 말씀을 시각화 하는데 있다고 생각합니다. 삼라만상의 진리를 담은 불법이 저에게는 무한한 컨텐트가 될 것이지 슬럼프나 실패가 두렵지 않습니다. 제 작품이 대중의 가슴에도 불법의 메시지를 심어줄 수만 있다면 무엇을 더 서원하겠습니까?”

이렇게 인터뷰의 서두를 연 이기향 교수(49·한성대 의생활학부)에게는 불자로서의 긍지와 의상예술 작가로서의 자신감이 강하게 느껴졌다. 그것은 자만심과는 분명히 다른, 자신의 작품활동에 최선을 다하며 일상에서 불법을 깨달아가는 참 불자의 환희심이었다.

이 교수가 원래부터 신심이 돈독했던 건 아니다. 그가 불교와 깊은 인연을 맺게 된 것은 남편인 윤희철 교수(성균관대 경영학부)의 영향이 컸다. <부처에게서 배우는 경영의 지혜>를 집필한 바 있는 유 교수는 훌륭한 도반으로서 이 교수의 작품이 탄생하기까지 불교적 영감을 불어넣어준다. 남편의 후원을 바탕으로 이 교수 또한 지

옷에 불교담아 세계로...

국제포교사로 한국불교 알리기 ‘열성’

난 2002년 국제포교사 자격증을 따는 등 활발히 신생활을 하고 있다.

부처님의 가르침을 나침반 삼아 자신 있게 작품세계를 열어가고 있는 이 교수에게도 시련은 있었다. 서울대 조소과를 졸업하고 미국, 일본 등지에서 유학까지 하고 1989년 한국에 돌아왔지만 그에게 쉽게 기회를 주는 곳은 없었다. 의상을 하기 위해 국내 대학원 시험에 응시해 낙방했고, 이후 교수에 임용되기까지 몇 번의 쓴 고배를 마셔야 했다.

“장애가 오히려 저 자신을 반성하도록 하는 스승이 됐지요. 무엇보다도 중요한 것은 내 안의 부처를 바라보듯 내면의 소리에 귀 기울이는 것임을 깨닫게 됐습니다.”

이후 이 교수는 1999년 열린 ‘영취산의 환희’, 2003년 ‘화환’ 등 불교적 주제로 의상전시회를 여는 등 작품을 통해 그만의 독특한 색채와 실루엣을 선보이며 주목을 받아왔다. 이 교수의 작품들은 불교를 직접적으로 전면에 내세우기보다 의상 자체가 지닌 조화로써 관객에게 감동과 찬사를 이끌어 냈다.

그는 요즘 지난 해 ‘화환’에서 선보였던 작품과 각 의상의 디테일, 작업 뒷이야기 등을 담은 DVD의 마무리 작업으로 바쁘다. 4월경 제작이 완료되면 영국, 미국, 일본 등지의 아시아 관련 박물관과 도서관에 기증할 예정이다. 그의 DVD가 의상예술 자료로서 뿐 아니라 우리나라 전통문화, 한국불교에 대한 관심을 넓히는 데 기여할 수 있기 때문이다. 더불어 내년에 돌아오는 연구년을 맞아 해외 학계와의 교류에도 힘을 예정이다. 이를 시작으로 이 교수는 세계무대를 향해 나아갈 준비를 차근차근 해 나갈 계획이다. 세계무대에서 의상을 통해 한국불교의 아름다움을 선보일 그의 모습을 기대해 본다.

한성희 기자

간(肝)의 건강

건강해야 장수할 수 있습니다.

지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

도종 웅담과 비갈만한 자연산 참다슬기 물의 활력을 찾으세요. 지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(기마술) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 생애 한 해를 열어줍니다.

① 다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해고 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 기마술에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장합니다.

② 다슬기 기름: 다슬기 15kg을 향이리에 넣고 완고 97마니를 달은 뒤 완고에 물을 붓고 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어둔 빈 향이리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 완고가 다 타들어 가기가까지 꼬박 8~9일이 걸립니다. 한달 분은 1.8리터입니다.

『농축액을 개발하여 KBS TV “6시 내고향”에 방영된 이래로 “생방송 좋은아침” MBC TV “고향은 지금” 조선일보, 중앙일보에 소개 됨』

자료신청: (055) 963-9583 · 상담문의: (055) 355-5626
산마을 토종 (민속농원)

대구 대승불교대학 정토사 부설 불교의식 대학 제2기 불교의식(범음·범패) 수강생 모집

3월초 개강

본 대학은 대승불교의 수행 이념을 전파코자 설립한 교육기관으로서 갑신(甲申)년에 정전 강의와 함께 불교의식반 신입(수강)생을 모집합니다.

과정

① 초급반(3개월): (매주, 수요일 오후 3시~5시)
사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루기, 도량성, 쇄송, 상단예불, 각단예불, 향수해례, 행선축원, 신중청, 관음기도법, 산왕기도...

② 중급반(3개월): (매주, 화요일 오후 3시~5시)
상주관공, 대령관공, 신중작법, 지장청, 관음시식, 시다립법, 정안시식, 방생시식, 구병시식

③ 작법반(6개월): (매주, 화요일 오후 5시~6시30분)
천수바라, 다계작법, 오공양작법, 요전바라, 삼귀의작법 (일명 바라 나비춤)

④ 고급반(6개월): 영산재, 예수재, 수륙재 등... (희망자 소수)

대구 대승불교대학 부설 범음·범패 의식교육원 · 정토사

신청문의: 대구광역시 달서구 송현동 1914-5 (월촌역4거리) 전화: (053) 622-0333 / 011-699-9120

한국불교범음범패 대학원 제2기 수강생 모집

◆ 개강: 4월 초
◆ 수강요일: 매주 수, 목 4시~6시까지

본원은 초종파 교육도량으로써 수요증을 수료하며 초심자라도 여법하게 불교전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.

과정

▶ 초급과정(3개월): 사물(목탁, 요령, 징, 북) 다루는 법, 도량성, 쇄송, 각단예불, 관음기도법 등

▶ 중급과정(3개월): 상주관공, 대령관공, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비시 등(초중범음범패)

▶ 대입과정(6개월): 영산재, 예수재, 수륙재, 각종어산(범음범패), 49재

▶ 특수반: 천수바라, 오공양작법

◆ 연락처: 부산광역시 동래구 온천1동 77-54번지
011-849-0961, 051-554-1518
한국불교의식대학원 원광사

관절염

자생환(自生丸)

관절염(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

▶ 주의사항 - 심장질환자, 폐질환자, 임신부, 흡수전수에 복용금지

관절염은 참 건디기 힘든 병입니다. 뼈마디의 통증은 통증대로, 약을 먹으면 위장장애 때문에 이증으로 고통을 합니다. 자생환으로 근본적인 치료를 해보세요. 상태가 심한 분은 3개월 이상 복용해야 합니다.

1개월분 ₩180,000
2개월분 ₩320,000

발명자: 민속의화학사 권재우 동(경남 산청)
주문 및 상담전화 (055) 972-4054

한방을 선도하는 기업
骨仁製藥(株)