



‘떡의 변신’ 한가위 처럼 풍성

웰빙 타고 ‘퓨전떡’ 신세대 입맛에 ‘꿀떡’

달지 않고 몸에 꼭 필요한 영양소가 모두 들어있으며 칼로리까지 낮은 떡이 웰빙 바람을 타고 인기가. 신세대 취향에 맞게 망고나 치즈를 넣은 떡들도 나오고 있다. 옛날엔 명절 때나 먹던 귀한 음식이었지만 이제 분쇄기와 스테인레스 찜기 등을 이용해 집에서 쉽게 만들 수 있는 떡, 고구마나 녹차를 넣고 케이크처럼 만들어 차례상에 올리거나 한가위 차

레를 지내고 난 풍성한 울곡으로 가족과 함께 색다른 떡을 만들어보면 어떨까. 보기 좋은 떡이 먹기도 좋다고, 추석 때마다 만드는 송편도 모양을 내면 일류 카페에서 파는 퓨전식 떡 못지 않다. 다음은 인터넷 카페 운영하고 있는 모은영 씨가 추천한 ‘은 가족이 함께 만들 수 있는 떡’이다.

이은비 기자 remy@buddhapia.com

- 도움주신 분 : 네이버 카페 ‘떡만드는 여자’ (cafe.naver.com/koreacake.cafe) - 모은영

■ 고구마 떡케이크

필요한 재료

멥쌀가루 500g, 고구마 쪄 것 150g, 설탕 5큰술

만드는 방법

1. 고구마는 찜통에 푹 찌서 껍질을 벗겨 굵은체에 내린다.
2. 찌은 깨끗이 씻어 5시간 이상 불린 후 소쿠리에 건져 물기가 빠지면 빵아 놓는다.
3. 고구마, 설탕과 함께 멥쌀가루를 넣고 고루 섞는다.
4. 김 오븐 대나무 찜기에 젖은 면보를 얹고 ③의 가루를 넣어 20분 정도 정도 찜 후 5분간 뜸을 들인다.



■ 꽃송편

필요한 재료

흰 멥쌀가루 200g, 옥색 멥쌀가루 200g, 호박 멥쌀가루 200g, 참기름 · 솔잎 송편 소 : 1. 밥 7개, 꿀 · 계피가루 약간, 햇콩 1/2컵, 소금 1/5작은술, 깨소금 1/2컵, 설탕 1큰술

만드는 방법

1. [삼색 쌀가루 준비하기] 찌은 5시간 이상 불린 후 빵아 흰 멥쌀가루를 만든다. 각각 데친 썬 20g 찜 단호박 30g을 불린 쌀과 함께 빵은 녹색 노란색 쌀가루도 준비한다.
2. [소 만들기] 계피가루, 꿀로 반죽한다. 햇콩에는 소금을 뿌리고 깨소금은 설탕이나 꿀로 버무린다.
3. ①에 끓는 물을 넣어 익반죽한 뒤 송편을 빚는다.
4. [장식꽃 만들기] 이쑤시개로 반죽을 눌러 꽃모양으로 낸 뒤 송편에 붙인다.
6. 찜통에 솔잎을 깔고 찜다. 송편 위로 김이 오르면 20분 정도 더 찜낸 후 찜틀에 헝군 뒤 참기름을 바른다.



■ 거피팔메시루떡

필요한 재료

멥쌀가루 500g, 거피팔고를 300g(거피팔 80g, 소금 1/2작은술), 밤 5개, 대추 10개, 물 2-4큰술, 설탕 5큰술

만드는 방법

1. [고를 만들기] 거피팔을 불려서 껍질을 모두 벗겨 낸 뒤 찜통에 면보를 깔고 안쳐 푹 찜다. 찜 거피팔에 소금을 넣고 빵은 다음 굵은체에 내려 고물을 만든다.
2. 쌀가루에 물을 넣고 섞은 후 중간체에 내려 설탕을 넣고 고루 섞는다.
3. 밤은 껍질을 까서 반으로 자르고 대추는 씨를 빼고 돌돌 말아 놓는다.
4. 대나무 찜기에 젖은 면보를 깔고 고물의 반을 안치고 쌀가루의 반을 편 후에 밤과 대추를 사이사이에 놓는다.
5. 남은 쌀가루와 고물을 순서대로 엮는다.
6. 가루 위로 김이 깔고 오르면 뚜껑을 열어 20분 정도 찜 후 5분간 뜸을 들인다.



■ 녹차설기

필요한 재료

멥쌀가루 500g, 녹차가루 1큰술, 물 2-4큰술, 설탕 5큰술

만드는 방법

1. 찌은 깨끗이 씻어 5시간 이상 불린 후 빵아 놓는다.
2. 쌀가루에 녹차가루 불린 물을 2-4큰 술 섞어서 손으로 잘 비빈 후 중간체에 내린다.
3. ②에 설탕을 넣고 고루 섞는다.
5. 대나무 찜기에 젖은 면보를 깔고 쌀가루를 위가 편편하도록 만들어 안친다.
6. 가루 위로 김이 깔고 오르면 뚜껑을 열어 20분 정도 찜 후 5분간 뜸을 들인다.



김재덕 역학교육원
역학, 음악영양, 인성권선명 강사
주간지 Goodday 365 미용역학 삼정의
인연법 사주에어 고정연재중
월간뉴티팩션 '역학'이 연재중

실력있는 역학인으로 만들어 드립니다
모집과정 : 수시모집
강 의 : 주 2회(화,수요일)
사주통변이 부족하신 분, 책을 보고 독자하신 분
사주통변이 자신 없는 분
사주통변 및 작명법, 인연법 : 김재덕선생
관상학(특강 월2회 화요일) : 신기원선생
신청문의 02)567-4833
011-9702-2237

‘추석맞이 템플스테이’로 명절보내요

갑사·자광사 등 특별 프로그램 준비

‘사찰에서 마음의 휴식 취하며 차례를 지내볼까’ 대한 자광사와 공주 갑사, 부산 흥법사, 충남 무상사, 경기 강화사 등 템플스테이 지정운영 사찰들은 내외국인을 위한 ‘추석맞이 템플스테이’를 준비하고 있다. 연휴기간 귀성길 인파에 시달리는 대신 정신건강을 위한 템플스테이에 참가해보는 것은 어떨까. 각 사찰마다 차이는 있지만 2박 3일 혹은 3박 4일 일정동안 스님들의 수행생활을 따라하며 마음의 휴식을 취할 수 있고, 연휴 만들기나 발우공양도 체험할 수 있다.

특히 이번 템플스테이는 명절을 맞이하여 가정에서 차례를 지내지 못하거나 마땅히 계획이 없는 내외국인을 위한 프로그램도 다채롭게 기획되었다. 우리 민족의 고유명절인 추석의 풍습들을 ‘해국식 발우공양’ ‘사찰에서 배우는 차례공습’ 등으로 사찰문화와 접목시킨 것.

갑사에서는 ‘보름달 보며 고구마 굽기’, ‘가족 민속놀이 게임’ 등의 특별 프로그램을 준비했고, 자광사에서 ‘한가위 맞이 송편 빚기 행사’를 마련했다. 한편 무상사는 추석연휴를 ‘집중 참선수행기간’으로 지정, 주지스님이자 선원장인 무심 스님과 공안시간을 갖는다.

로그그램도 다채롭게 기획되었다. 우리 민족의 고유명절인 추석의 풍습들을 ‘해국식 발우공양’ ‘사찰에서 배우는 차례공습’ 등으로 사찰문화와 접목시킨 것.

갑사에서는 ‘보름달 보며 고구마 굽기’, ‘가족 민속놀이 게임’ 등의 특별 프로그램을 준비했고, 자광사에서 ‘한가위 맞이 송편 빚기 행사’를 마련했다. 한편 무상사는 추석연휴를 ‘집중 참선수행기간’으로 지정, 주지스님이자 선원장인 무심 스님과 공안시간을 갖는다.

9월 추석맞이 템플스테이 프로그램							
지역	사찰명	일정	기간	대상	인원	홈페이지	문의처
대전	자광사	9월 27일~9월 29일	2박 3일	내외국인	20명	없음	042)822-9220
충남공주	갑사	9월 24일~9월 29일	1박2일/3박4일	내외국인	60명	www.gapsa.org	041)857-8981
부산	흥법사	9월 27일~9월 29일	2박 3일	내외국인	30명	www.busanbuddhism.com	051)508-0345
충남계룡	무상사	9월 25일~9월 28일	3박 4일	내외국인	40명	www.musangsa.org	042)841-6084
경기강화	강화국제연동회관	9월 25일~9월 29일	1박2일/3박4일	내외국인	20명	없음	032)937-7033, 019-9410-1024

사찰, 법당, 앰프 설치

지난 30년간 사찰의 앰프, 마이크, 스피커 소리를 연구해온 음향연구가 김문희가 직접 설치해 드립니다. (아무리 먼 곳이라도 출장비는 받지 않습니다)

소리공양 실적
홈페이지를 참고하세요!
www.yukosound.com

염불, 설법 전용 고성능 마이크
DX-707스탠드 마이크
가격 : 250,000원

소리공양 종목
▷ 사찰 법당 앰프설치
▷ 고성능 무선마이크
▷ 각종 마이크 판매
▷ 법당전용 스피커

바구니님 특별우대! | 법당전용스피커 YM-520

유코음향연구소
소장 김문희 : 011-335-2695
서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호
(02)2697-9976, 2601-8284 팩스 (02)2695-9676
홈페이지 : www.yukosound.com

간(肝)이

간 지방간
간 경화

건강해야 장수할 수 있습니다.
지리산자락 신비의 **참다슬기 농축액**

토종 웅덩이와 비결만한 자연산 참다슬기 삶은 활력을 찾으세요.
지리산 자락 청정 지역에서 서식하는 자연산 참다슬기만 가지고 전통재래식(기미술) 방법으로 달인 참다슬기 농축액은 상쾌한 하루를 열어줍니다.

다슬기 농축액: 지리산 자락 계곡 맑은 물에서 채취한 참다슬기와 구슬알 다슬기를 죽은 것과 빈 껍데기를 골라 내어 깨끗이 씻고 해금 시킨다. 다음 다슬기 10kg을 분쇄하여 기미술에 넣고 전통방법으로 다슬기 속살이 녹을때까지 48시간을 다린다. 여기 마늘, 생강, 대추를 넣고 24시간을 더 달인다. 농축액은 60도 단위로 포장한다.
다슬기 기름: 다슬기 15kg을 황이리에 넣고 황겨 97가마를 덮은 뒤 원거에 물을 붓고 그 열로 다슬기가 명숙에 묻어둔 빈 항아리에 녹아 흘러내리게 합니다. 다슬기 기름을 만드는데 황겨가 다 타들어 가까지 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
산마를 토종 (민속농원)

전자식 2중문 3중경보 특한 불전함

가려 수요증가로 시중품과 가격동일 움직이거나 던문만 열어도 경내 전지역 경보상태

돌발적인 정보로 침입자, 100% 도주
도난의 염려가 없는 사고 미연방지 100%
각지역 대리점 모집

서원기전 회 043-647-2378, 011-467-1472

녹음테이프로 공부하는 太極四柱가 나왔다

(사주배우기가 너무 쉬워졌다)

중국 命理學을 완전 압도하는 새로운 太極四柱가 나왔다. 太極四柱는 이론이 간단명료해서 누구나 쉽게 배우고 속성으로 완성하며 자신있게 개입할 수 있다. 中國四柱인 命理學은 10년을 공부해도 끝이없고 올바른 판단이 불가능하다. 그러나 太極四柱는 배우기가 매우 쉽고 자상하며 간단명료해서 구체적이고 논리가 정연함으로서 차분하고 능소능대한 강의는 들을수록 감명과 실감이 생생하다. 누구나 이해하고 터득하도록 실례를 들어 흥미 진진하게 설명하므로 질문이 전혀 나오지 않는다. 녹음테이프를 하루 한시간씩 독학으로 2개월이면 완성하고 인간만사를 정확하게 판단한다. 20여년간 강의하고 연구개발한 太極四柱는 오관과 실수가 없다. 中國命理學과는 하늘과 땅 차이다. (안내서 무료 배부)

※ 그동안 많은 독자의 호응에 감사드립니다.

● 주문방법: 아래 계좌로 송금하시고 전화하면 즉시 배송에 드립니다.
테이프(14개)와 교재 代金 30만원
▶ 농협: 100080-56-022361 (손선영)
※ 스님 및 포교사 특별할인 (20만원)

學術團體 韓國陰陽學會中央會
(053) 324-2468 / 326-4585
釜山支部: (055) 384-2303 大邱支部: (053) 641-2334
龜尾支部: (054) 465-2642 慶南支部: 016-274-3170
慶北支部: (054) 553-5145