

▷ 선재 스님의 두부 김밥

쌀 3컵, 다시마(10cm) 1장, 김 10장, 두부 2모, 우영 1/2대, 당근 1/2개, 오이 1개, 시금치 1/2단, 단무지 10줄, 두부·우영 조립장(진간장 4큰술, 물엿 1큰술), 식용유·들기름·참기름·소금·통깨 약간씩

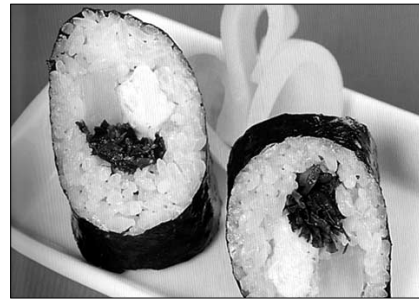
- 1. 두부는 굵고 길게 썰어 소금을 뿌려 물기가 빠지면 170℃ 식용유에서 노릇노릇하게 두번 튀긴다.
2. 채썬 우영은 들기름을 두르고 투명해질 때까지 볶다가 조립장의 반을 넣고 조리한다. 우

영은 건져내고 나머지 조립장을 넣은 후 끓으면 튀긴 두부를 넣어 조리한다.
3. 당근, 오이는 가늘게 채썬다. 팬에 식용유를 두르고 센불에서 당근과 오이를 각각 볶다가 마지막으로 소금간한다. 시금치는 다듬어 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 무친다. 단무지도 가늘게 썬다.
4. 쌀에 다시마 한 조각을 넣고 밥을 지어 소금, 참기름, 통깨로 간한다.
5. 김 위에 밥을 반쯤 얇게 펴고 그 위에 두부와 갖은 재료를 넣고 김밥을 만든다.

봄 소풍 갈때

‘사찰표 도시락’ 어때?

햄·고기 대신 두부·야채 넣은 3색 김밥 만들기



▷ 이여영씨의 냉이 김밥

냉이 200g, 참쌀 1/2컵, 멥쌀 2컵, 다시마물 3컵, 두부 1모, 단무지 100g, 구운소금, 참기름, 김, 녹말가루

- 1. 솥에 다시마물을 붓고 쌀을 넣어 소금간한 후 밥을 고슬하게 짓는다.
2. 냉이는 끓는 소금물에 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 짰 다음 참기름과 소금으로 간한다.
3. 두부는 마른 면보로 물기를 거른 다음 소금을 뿌려 녹말가루에 살짝 묻혀 노릇하게 지진다.
4. 단무지와 두부는 얇고 길게 썬다.
5. 밥 위에 김을 얹고 밥을 얇게 펴 후 냉이, 두부, 단무지를 얹어 김밥을 만든다.

▷ 박상혜씨의 장아찌 김밥

밥 4공기, 오이지 1개, 오이 1개, 고추장아찌 8개, 김 8장, 깻잎 16장, 당근 1개, 고춧가루 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 2큰술, 표고버섯 가루 1/2 작은술, 죽염·소금 약간, 맛기름(식용유 2컵, 대파 1뿌리, 양파 1/2개)

- 1. 깻잎은 밥에 맛기름과 통깨, 죽염, 표고버섯 가루를 섞는다. 맛기름은 분량의 재료를 넣고 1시간 정도 끓인 후 야채를 건져내고 식혀서 만든다.
2. 깻잎은 씻고 오이는 길이로 썰어 소금에 살짝 절인다. 오이지와 고추장아찌는 다지고 당근은 채썬다.
3. 오이지와 고추장아찌에 고춧가루, 참기름, 통깨를 넣어 버무린다.
4. 김을 깔고 양념한 밥을 고루 펴 후 깻잎을 깔고 재료를 올려 김밥을 만든다.

여수령 기자 snooky@buddhapia.com



천연재료 이용한 도시락 7가지
▷ 유부 채소밥
유부 20개, 유부 조립장(진간장 2큰술, 물엿 1/2큰술), 쌀 2컵, 다시마(10cm) 1장, 표고버섯 5장, 당근 1/2개, 오이 1/2개, 우영 1/2대, 흑임자·소금·들기름·진간장·물엿 약간
1. 유부는 반으로 잘라 속을 벌려 주머니를 만든 다음 끓는 물에 데쳐 행군다. 냄비에 진간장과 물엿을 넣고 끓이다가 유부를 넣어 부드러워질 때까지 조리한다.
2. 표고버섯, 당근, 오이는 각각 다져 소금간해 볶아 식힌다. 우영은 곱게 다져 들기름에 충분히 볶다가 진간장, 물엿을 넣어 조리한다.
3. 밥에 볶은 채소와 흑임자를 넣고 소금으로 간한 후 밥을 쥐어 유부 속에 넣고 모양을 만든다.
▷ 곱취나물 쌈밥
멥쌀 2컵, 다시마물 3컵, 곱취나물 200g, 참깨 2큰술, 참기름 1큰술, 구운소금 1작은술
1. 멥쌀을 씻어 1시간 정도 물에 불린 다음 다시마물을 붓고 뜸을 들이며 고슬하게 밥을 짓는다.
2. 곱취나물을 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐 찬물에 식힌 후 꼭 짜서 물기를 없앤다.
3. 한 김 나간 밥에 소금, 참깨, 참기름을 섞어 한 입 크기 밥을 뭉친 다음 곱취에 하나씩 싸준다.
4. 곱취나물 쌈밥에 겨자 초간장을 곁들인다.

5000원으로 만드는 사찰음식 <15>

미역주먹밥과 미역자반

저는 학창시절에 불교 청년회 활동을 하면서 초등학교와 미취학 아이들의 선생님 노릇을 한 적이 있습니다. 그렇다고 제가 부처님 가르침을 잘 아는 것도 아니고, 성격이 활발한 것도 아니었는데 단지 초등학교들과 잘 어울린다는 이유로 하나로 아이들의 선생님이 된 것입니다.



매주 일요일 오후에는 학생회가 열렸습니다. 학생회에는 초등학교를 다니는 형과 누나를 따라온 어린 동생들까지 합세해 늘 북적였습니다. 게다가 일요일이면 군인 밥회도 함께 열렸습니다. 군인 아저씨들은 초등학교들과 유치부 학생들을 위해 즐거운 시간을 만들어주곤 했습니다.

신도님들은 아이들을 위해 간식을 준비해 주셔서 일요일은 언제나 풍성한 간식 파티가 열리곤 했습니다. 그렇게 간식이 풍부하고 먹을 것이 많았지만 그래도 제일 맛있었던 것은 미역을 참기름에 달달 볶은 다음 참깨에 버무리 밥과 함께 만들어 주신 ‘공양주 보살님표 주먹밥’이었습니다. 절에는 생일불공이 많았기에 미역은 정말 많이 들어오는 시주물 중 하나였는데, 이것을 가지고 공양주 보살님은 아이들을 위한 맛있는 먹을거리를 만들어 주신 것입니다.

따뜻한 햇볕을 받으며 경내의 마당에 앉아서, 혹은 군인 아저씨랑 유치부 아이들과 술래잡기하면서 먹어본 그 주먹밥, 새삼스럽습니다. 요즘에야 스님들께서 워낙 세련되셔서 채식 캐러리아나 채식 자장면 등을 만들어 주시지만 그 옛날 시골에서야 자장이나 카레를 구하기도 힘들었고 나이 드신 공양주 보살님이 만들 수도 없었습니다. 하지만 자라나는 아이들에게 맛있는 것을 만들어 주려던 공양주 보살님의 그 깊은 마음만은 잊을 수가 없습니다.

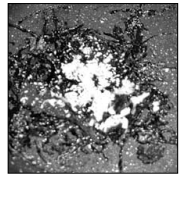
아이들을 위해 따로 간식을 만들어주고 또 일을 하셔야 할 보살님, 그 보살님이 계셨기에 지금 제가 이런 글도 쓸 수 있는 것이겠지요. 다시 한번 그 맛있는 주먹밥을 맛 볼 수 있다면 좋겠습니다.

■ 만드는 법

▷ 미역주먹밥 재료: 마른미역 1줄, 공깃밥 2공기, 참기름 2큰술, 참깨 약간, 죽염약간, 표고버섯가루 약간
① 마른 미역을 프라이팬에 기름 없이 볶아서 수분을 날려준다. ② 볶은 미역을 곱게 갈아서 잘라준다. ③ 밥에 참기름, 참깨, 죽염, 표고버섯가루로 양념한다. ④ 양념한 밥에 다져 놓은 미역을 넣어 한입 크기의 주먹밥으로 만든다.



▷ 미역자반 재료: 마른미역 1줄, 녹차기를 약간, 통깨 약간, 다진 대파흰부분 약간, 양념장(참기름, 설탕, 진간장 2큰술)
① 마른 미역을 한입 크기로 자른 뒤 녹차기에 살짝 볶아준다. ② 양념장을 만든다. ③ 프라이팬에 볶은 미역을 넣고 양념장을 부어 약한 불에서 버무리 준다. ④ 어느 정도 양념장이 배면 통깨와 다진 대파흰부분을 넣어 마무리한다.



▷ 다음 주에는 아콘스파게티를 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

현오스님의 꿈 / 미래의 열쇠

왜 꿈을 그렇게 풀어야 하는가!

각 풀이 마다 왜?를 설명한 책.

당신은 스스로 예언할 수 있다.

우리가 미해결사에 대해 고뇌하면, 우리의 잠재의식은 미래를 예측하고 그 사실을 우리에게 가르쳐 주고 싶어하나 방법이 없다. 그래서 꿈을 통해서라도 우리의 미래를 예지해 주는 것이다. 우리가 그것을 풀이하면 미래에 대한 열쇠를 갖고 대처하여 행복을 누릴 것이고, 깨닫지 못하면 무엇인지 모를 어둠속에서 헤매며 살아가게 될 것이다.

-서문 중에서-

사상최초로 꿈꾸는 마음과 상징원리와 해몽의 비밀을 불교의 유식철학 이론으로 완전히 해결하다.



목차 제2부 미래를 여는 창 꿈의 원리

- 1장. 꿈꾸는 마음의 구조와 기능
2장. 꿈의 상징원리
3장. 역사와 종교의 꿈
4장. 꿈과 최면술
5장. 마음을 수행한다

제2부 꿈의 상징과 해석

- 1장. 사람과 직업에 관련된 꿈
2장. 죽음과 시체, 장례와 제사의 상징
3장. 인체의 상징
4장. 배설물과 분비물의 상징
5장. 동물에 관한 상징
6장. 식물, 곡물, 경작의 상징
7장. 광물과 보석의 상징
8장. 색채, 시간과 날짜, 방향의 상징
9장. 돈과 문서 등의 상징
10장. 물, 섬, 호수, 강, 바다의 상징
11장. 불, 빛, 열에 관한 상징
12장. 산과 들, 고향, 도시의 상징
13장. 하늘, 천체, 기상의 상징
14장. 운송수단, 전화, 우편에 관한 상징
15장. 집과 관공서의 상징
16장. 서적, 문자, 도장, 숫자의 상징
17장. 전쟁, 병기, 깃발의 상징
18장. 질병, 의술, 약의 상징
19장. 의복, 치장 등 소지품의 상징
20장. 가구, 집기, 사무용품 등의 상징
21장. 음식과 음식 재료의 상징
22장. 운동, 오락, 예술의 상징
23장. 희노애락 등 감정의 상징
24장. 행동의 꿈 상징

사람은 누구나 꿈을 꾸다. 그 꿈의 의미를 알 수는 없을까? 이 책이 명쾌한 답을 줄 것이다.

< 꿈꾸는 마음과 상징해석 강의 >

대지 불교심리학 연구소 소장 현오스님이 직접 꿈꾸는 마음과 상징해석에 대한 강의를 합니다.

Table with 2 columns: Course Name, Time. Rows include '상속반' (30 min), '연구반' (30 min), '문의처' (02) 576-1462, and '장소' (Seoul Gangnam-gu).

< 근간- 꿈과 마음의 비밀(유식철학으로 밝힌다) >

현대 심리학을 전공한 류정수 선생과 현오스님의 공저로 불교의 유식철학과 서양심리학 이론으로 꿈과 마음의 비밀을 완전히 밝혀낸 꿈이론의 완결판!

신국판/ 519쪽/ 고급양장 값 20,000원

