



꽃난이 콩떡



재료 찹쌀가루 1컵, 멥쌀가루 2컵, 죽염 약간, 삶은 검정콩 1컵, 백년초 가루 1작은술, 단호박가루 1작은술, 참기름 약간

① 찹쌀가루와 멥쌀가루는 볼에 넣어 손으로 골고루 섞은 다음 죽염을 넣어 고운 채에 한번 내린다.
 ② 찹쌀가루와 멥쌀가루를 따끈한 물로 익반죽한 후 백년초와 단호박 가루를 각각 넣어 반죽한다.
 ③ 반죽된 각각의 재료는 손으로 많이 치댄다.
 ④ 한 입 크기로 반죽을 떼 후 삶은 검정콩을 섞어 동그랗고 길쭉한 모양으로 빚는다.
 ⑤ 김이 오를 쪄에 살짝 쪄 준 후 참기름을 발라서 완성한다.

맛내기 포인트
 인공색소가 아닌 천연 재료를 이용해 색을 내는 것이 중요하다. 찹쌀과 멥쌀가루를 익반죽을 해야 찌낸 후 쫄깃쫄깃하다. 아이와 함께 떡을 빚으면 창의성도 길러주고 정서적 안정감도 느끼게 된다.

애들아~ 맛있게 먹고 쑥쑥 크렴

사찰음식전문가 박상혜씨에게 배우는 간식만들기

결혼 적령기를 앞둔 사람을 만나면 빼놓지 않고 하는 질문이 바로 “아이의 건강을 위해 무엇을 하고 있습니까?”다. 아이의 건강은 당연히 부모로부터 이어지는데, 이미 엄마 아빠의 몸이 유해해소나 식품첨가물로 오염되어 있다면 아이의 건강 또한 장담할 수 없기 때문이다. 그래서 임신 6개월 전부터 음식조절을 해야 하는 것이다.

10여 년 전 내가 병원에 근무할 때만 해도 ‘아토피’라는 질병이 이 정도로 사회문제가 되진 않았다. 최근엔 아이의 아토피 때문에 밤잠을 설치고, 좋다는 처방은 다 써보지만 결국 치료하지 못하고 외국으로 이민을 가는 사람도 늘고 있을 정도다. 하지만 이민만이 최선의 선택일까?

나는 아이들 먹을거리의 해법을 사찰음식에서 찾고자 한다. 자연의 섭리를 거슬렀다고도 표현할 수 있는 5백(白), 즉 흰쌀과 흰 설랑, 흰 소금, 흰 조미료, 흰 밀

가루를 사용하지 않는 사찰음식을 통해 아이들의 건강을 지키고자 하는 것이다.

이 다섯 가지의 정제된 재료는 우리 몸에 필요한 칼슘, 미네랄 등을 빼앗아가는 것은 물론 면역기능도 떨어뜨린다는 보고가 잇따르고 있다. 그렇기에 더욱 이런 다섯 가지 ‘달콤한 유혹’에서 우리 아이들을 구해내야 한다. 트랜스지방과 높은 열량, 색소 등으로 버무려진 패스트푸드도 마찬가지다.

문제는 부모다. 유해한 식품들 사이에서 올바른 먹을거리를 선택하는 일도 쉽지 않고, 직접 만들어주는 것도 만만치 않은 시간과 정성이 필요하기 때문이다. 하지만 조리법도 간편하고 자연의 재료를 그대로 활용하는 사찰음식 조리법으로 아이들 간식을 준비하는 일은 그리 어렵지 않다.

우리 아이를 먹을거리 공포에서 구해내는 것은 돈이 아니라 ‘사랑’이라는 것을 잊어서는 안 될 것이다.

호두 파이



재료 머핀 가루 300g, 녹차가루 50ml, 간 호두 3큰술, 채수 70ml

① 반죽그릇에 양파, 무 등을 넣고 끓인 채수를 넣고 거품기로 알갱이가 없도록 가볍게 한 방향으로 가루를 풀어준다.
 ② 녹차가루를 넣고 다시 저어준다.
 ③ 호두를 넣어서 주걱으로 섞는다.
 ④ 일반 머핀 컵이나 주물 냄비 등을 이용해 190℃로 예열된 오븐에서 20분정도 굽는다.

맛내기 포인트
 머핀 가루를 반죽할 때는 일반 우유 대신 저지방 우유를, 식용유 대신 녹차가루를 사용한다. 계란은 넣지 않는 것이 좋다. 호두는 두뇌발달에 도움이 되는 오메가-3 지방산이 포함되어 있어 아이들 간식으로 적합하다.

떡볶이 그라탕



재료 떡볶이 떡 12개, 모짜렐라 치즈 1컵, 고추장 1/2작은술, 토마토케첩 3큰술, 양송이 2개, 청색피망 1/2개, 빨강피망 1/4개, 황설탕 1작은술, 다진 대파 1작은술, 녹차가루 약간

① 떡볶이 떡은 따뜻한 물에 불려서 물기를 뺀 다음 녹차가루에 살짝 튀인다.
 ② 양송이는 다진 다음 다진 대파와 함께 녹차가루에 튀어준 다음 고추장과 토마토케첩에 황설탕을 넣어 볶아 소스를 만든다.
 ③ 청색 피망과 빨강 피망은 네모난 모양으로 자른다.
 ④ 볶은 떡볶이를 소스에 버무려준다.
 ⑤ 그라탕 용기에 버무린 떡볶이를 담고 모짜렐라 치즈를 골고루 뿌려준 다음 두 가지 색 피망으로 장식한다.
 ⑥ 200℃로 예열된 오븐에서 7분 정도 가열하면 노릇하게 구워진다.

맛내기 포인트
 피자를 좋아하는 요즘 아이들에게 집에서 손쉽게 만들어 줄 수 있는 간식이다. 백년초, 단호박, 녹차, 잣가루 등으로 반죽한 떡볶이 떡을 준비한다면 좀 더 색다른 떡볶이가 된다.

야채튀김



재료 빨강·노랑 파프리카 1개씩, 청피망 1개, 썬다 3줄기, 깻잎 2장, 올리브라워 약간, 빵가루 1컵, 녹말물 1/2컵, 유기농 밀가루 약간, 포도씨유 5컵, 소스(겨자 1작은술, 식포 2큰술, 배추 1큰술, 설탕 1/2작은술, 다진 대파 약간)

① 파프리카와 피망은 원형으로, 올리브라워는 줄기로 자른다. 깻잎은 씻어 물기를 뺀다.
 ② 야채를 밀가루, 녹말물, 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
 ③ 160~180℃ 정도의 포도씨유에 빠르게 튀겨낸다.
 ④ 소스 재료를 섞어 소스를 만들고, 튀김을 담아 함께 낸다.

맛내기 포인트
 한꺼번에 너무 많은 재료를 넣으면 기름의 온도가 내려가 바삭해지지 않으므로 재료를 여러 번에 나누어 튀긴다.

오미자 수박화채



재료 수박 1/4통, 오미자 2큰술, 배 1개, 꿀 3큰술, 타임허브 잎 2개, 황설탕 1큰술, 생수 8컵

① 오미자를 깨끗이 씻어 생수에 하루 정도 담가둔다.
 ② 오미자를 건져내고 물은 냉장으로 보관한다.
 ③ 손가락이나 스쿠퍼(과일을 동그랗게 파내는 조리기구)로 수박을 먹기 좋게 파낸다.
 ④ 배는 나박썰기 후 설탕물에 담가둔다.
 ⑤ 오미자 우린 물에 수박과 배, 꿀을 넣고 타임허브 잎을 띄워 마무리한다.

맛내기 포인트
 오미자는 생수를 넣어 우려야 떫은맛이 없어진다. 꿀은 기호에 따라 첨가하고 허브 잎을 띄우면 청량감을 높일 수 있다.

오렌지 병조림



재료 오렌지 5개, 식용장미 3송이, 레몬 1/2개, 화이트와인 1컵, 사이드 1컵, 황설탕 1작은술, 진공병 1개

① 화이트와인과 사이드 그리고 설탕을 넣어서 설탕이 녹을 때까지 끓여준다.
 ② 끓기 시작하면 불을 끄고 레몬을 등성등성 썰어 넣어주고 식용장미 잎을 때어 넣어 냉각고에서 충분히 식혀 로즈워터를 만들어 준다.
 ③ 오렌지는 원형으로 껍질을 제거한 후 편으로 3~4조각 잘라준다.
 ④ 진공병을 뜨거운 물에 세척해 물기를 완전히 뺀다.
 ⑤ 로즈워터가 식으면 레몬과 장미꽃잎을 건져내고 준비된 병에 자른 오렌지를 넣고 만들어진 로즈워터를 부어 뚜껑을 닫으면 완성된다.

맛내기 포인트
 화이트와인은 불에서 가열할 때 알코올이 날아가므로 아이들 간식 재료로도 적합하다. 오렌지 대신 복숭아나 딸기 등 신선한 과일이라면 무엇이든 통조림으로 만들 수 있다.

용문사 윤장대 윤전으로 모든 액을 소멸하자!



윤장대(보물 제684호)

용문사 전경 용문사 윤장대(보물 제684호) 용문사 교지(보물 제729호) 용문사 천불전 목각좌상 및 목각탱(보물 제989호) 용문사 민들보사 영산회괘불탱(보물 제1445호)

삼사순례와 방생법회는 윤장대가 있는 용문사에서!

윤장대를 둘러 업장을 소멸하고 소원을 성취하자

소백산 용문사는 신라시대에 창건된 천년고찰로서 한국불교 중흥과 호국에 앞장서온 대표적인 사찰입니다. 유구한 역사를 자랑하는 용문사에는 우리나라 유일의 회전식 장경각인 윤장대 및 대장전, 목각탱·목각삼존불, 세조의 교지, 괘불탱, 팔상탱 등 약 315점의 문화재가 있습니다. 특히 호국을 기원하기 위하여 조성된 윤장대는 부처님의 가르침을 읽고 배우고 싶어도 그럴 수 없었던 이 땅의 수많은 중생들에게 복덕과 지혜의 길을 열어 주는 자비롭고 영험하신 부처님 말씀이었습니다.

요즘에는 심각한 경제난과 사회 불안으로 점점 살기가 힘듭니다. 사업에 어려움을 겪고 계시는 분, 건강을 기원하시는 분, 그리고 집안에 수험생이 있는 분, 새로 이사하는 분들 모두 윤장대를 둘러서 업장소멸 하시고 사업성취, 병자쾌차, 학업성취를 이루시기 바랍니다. 용문사에서는 5분거리 방생할 수 있는 전용 저수지가 있으며, 삼사순례를 할 수 있는 대승사, 김용사, 부석사, 청량사, 봉정사, 명봉사 등 전통있는 사찰들이 1시간 이내의 거리에 있습니다. 방생과 삼사순례로 한량없는 공덕 쌓으시고, 윤장대를 둘러서 업장을 소멸하고 바라는 바 모든소원을 성취하시길 다시한번 기원합니다.

대한불교조계종 용문사 주지 벽담 청안 합장

용문사 소시는 길

버 스 : 동서울터미널 출발(06:10~6:30, 30분 간격) 3시간 소요 → 예천 하차 → 택시(용문사)20분

승용차(서울) : ① 중부고속도로 → 영동고속도로 → 중양고속도로 → 예천IC
 ② 영동고속도로 → 여주IC → 중부내륙고속도로(충주김천방향) → 점촌·합천IC

승용차(부산) : 경부고속도로 → 중양고속도로 → 예천IC
 승용차(대구) : 중양고속도로 → 안동 → 예천IC



삼사순례도

