

단체 스님에게 배우는 사찰요리



서울 당산동에 사는 문지선(35) 주부. 최근 건강열풍을 타고 최고의 '웰빙 음식'으로 꼽히는 된장에 관심을 갖기 시작한 문씨는 가족의 건강을 위해 매일 식탁에 된장 요리를 올려보려다 다짐한다. 하지만 된장찌개도 한두 번, 찌개나 나물 무침 외에는 딱히 다른 요리법이 떠오르지 않는다. 자극적인 음식에 길들여진 아이의 입맛을 '장맛'으로 돌리기 위한 좋은 방법은 없을까?

흔히 '음식 맛은 장맛'이고 '장맛을 보면 그 집안을 알 수 있다'고 한다. 우리 식탁에서 빼놓을 수 없는 재료인 된장은 건강식품으로 그 어느 때보다 각광을 받고 있지만, 소비량은 날이 갈수록 줄어들고 있다. 핵가족화와 외식문화 발달로 인해 집에서 밥을 해 먹는 횟수가 부족할 때가 많다.

직접 장을 담그는 집이 드물고 된장 소비량도 감소하자 최근에는 기업들까지 나서 '된장 먹기 캠페인'을 펼치고 있다.

생표식품은 지난 5월 5일부터 '자라나는 아이들에게 우리 된장을 먹입시다'라는 슬로건 아래 된장 먹기 캠페인을 벌이고 있다. 홈페이지(www.jang.org)를 통해 된장의 영양과 다양한 된장 요리법 등을 알리는 것은 물론 부모를 대상으로 '된장학교'를 개설해 운영한다. 된장학교는 국내 최초의 '된장 전문 교육 프로그램'으로 수강생에게 콩밭을 분양해 된장의 주원료인 콩의 파종에서부터 수확까지를 직접 체험해 볼 수 있도록 하는 '유기농 콩 농장'과 된장의 영양과 아이들이 된장과 친해질 수 있는 식습관 교육, 요리 실습 등의 강좌로 구성된다. 계절별로 진행되는 학기에는 50명씩이 참가 가능하다. 특히 이미경 쿼엔리연구소장의 '사찰요리에서 배우는 된장의 지혜' 강좌에서는 사찰 장류의 우수성과 장을 이용한 사찰요리 등도 배울 수 있다. (주)대상은 7월 23일까지 '세계 일류 장맛 대축제' 행사를 펼친다. 홈페이지(www.daesang.co.kr)를 통해 장류에 관한 퀴즈를 내고 정답을 맞힌 고객에게 상품을 증정한다.

중국의 <삼국지> '위지 동이전'에 '고구려가 장양(醬), 장담(醬), 술(飮) 등의 발효성 가공식품 제조를 잘한다'는 기록이 전할 정도로 오랜 세월동안 우리의 밥상을 지켜온 된장. 항암 효과가 탁월하고 간 기능 회복과 간 해독에도 탁월한 효과를 보이는 된장을 맛있게 먹을 수 있는 요리법을 사찰요리연구가 선재 스님에게 배워보자.

여수령 기자 snoopy@buddhaia.com 사진제공=디자인 하우스

된장 더 맛있게 먹자



옥수수 된장 수제비

옥수수 2개, 밀가루 3컵, 소금 약간, 미역 100g, 애호박 1/2개, 된장 2큰술, 고추장 1큰술, 참기름 1큰술, 다시마(20cm) 1장

① 옥수수 알을 칼로 긁어 믹서에 물을 조금 넣고 간다. 여기에 밀가루를 넣고 소금간해 말랑하게 반죽한 다음 냉장고에 30분간 넣어둔다.

② 미역을 물에 씻었다 건져 잘게 썬다. 애호박은 반달 모양으로 썬다. 된장과 고추장을 잘 섞은 후 참기름을 넣어 기름이 뜨지 않도록 끓고루 썬다.

③ 냄비에 물과 다시마를 넣고 끓으면 다시마는 건지고 된장, 고추장 섞은 것을 풀어 다시 끓기 시작하면 미역을 넣고 5분간 더 끓인다.

④ ①의 반죽에 찬물을 한 번 부었다 따른 다음 얇게 떼어 수제비를 떠 넣은 후 애호박을 넣어 좀 더 익힌다.

쌈 된장찌개

사람의 삶 된장찌개는 뽀뽀한 짠 일반 강된장과 달리 감자를 갈아 넣어 짜지 않고 맛이 부드러운 것이 특징이다. 짬뽕에 썬 호박이나 우엉, 양배추 등을 섞어 먹을 때 좋다.

표고버섯 3장, 풋고추 10개, 된장 4큰술, 감자 1/2개, 다시마 국물 1/2컵

① 표고버섯은 물에 씻어 불린 다음 곱게 다진다. 표고버섯 불린 물은 따로 둔다.

② 풋고추는 곱게 다져 된장과 잘 섞는다. 감자는 껍질을 벗겨 강판에 간다.

③ 쪽배기에 다진 표고버섯과 표고버섯 불린 물, 다시마 국물을 붓고 풋고추에 버무린 된장을 잘 풀어 끓인다.

④ 끓기 시작하면 불을 줄이고 감자 간 것을 넣어 숟가락으로 눌지 않게 저으면 서 서서히 식힌다.



호박국

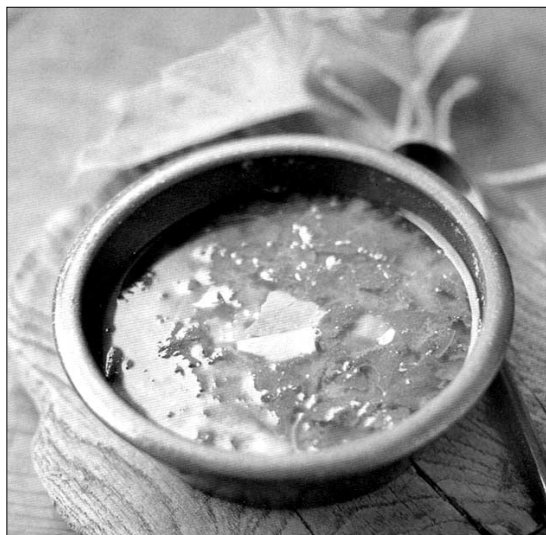
호박 200g, 굵은 소금 약간, 애호박 1개, 된장 2큰술, 고추장 1큰술, 표고버섯가루 2큰술

① 호박은 껍질을 벗긴 후 소금을 뿌리고 비벼 부드럽게 한 다음 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.

② 애호박은 반으로 갈라 방망이로 두들겨 잘게 부순다.

③ 된장과 고추장을 섞어 물에 풀고 표고버섯 가루를 넣어 끓인다.

④ 끓기 전에 호박을 넣고 어느 정도 끓었을 때 잘게 부순 애호박을 넣어 끓인다. 호박이 익으면 냄바닥을 두들겨 국물 맛이 더 좋다.



5000원으로 만드는 사찰음식 <20>

시금치콩국과 시금치나물

어느새 길거리의 가로수들이 무성한 푸른 잎으로 거리를 채우고 있습니다. 언제 이렇게 자라 버렸는지 알 수도 없을 정도네요.

'내가 이렇게 바쁘게 살고 있나' 생각해보지만, 꼭 그런 것만도 아닌 것 같습니다. 그렇지만 왜 그렇게 시간은 잘도 가는지요.

하루하루 사찰음식연구관 명목 하에 바쁘게 살고 있지만, 이 삶을 잘 살고 있는 것인지 하루에도 몇 번씩 스스로 물어볼 때도 있습니다. 하지만 후회 없는 삶을 살아야 한다는 것은 늘 명심하고 있습니다.

요즘 많이 더우시죠? 더위 때문에 지칠 때면 먹고 싶은 음식 한 가지가 생각납니다. 제 어머니의 친정은 부여에서도 한참 들어가는 귀양이 탄 작은 시골마을이었습니다. 초등학교 댄 질 너무나 예뻐했던 외할머니를 뵈러 외갓집에 며칠씩 머무르곤 했습니다. 그때 외할머니 손을 잡고 놀러가곤 했던 곳이 바로 사찰이었습니다. 그 집에 가면 스님께서는 꼭 파란색 등근 떡을 만들어 주셨습니다. 색도 예쁘고 맛도 아주 좋았던 것으로 기억이 됩니다. 더운 여름날이면 스님은 그 파란색 떡에 제가 유난히 싫어했던 콩국을 부어 주셨습니다. 그 떡 콩국의 비릿한 맛이 싫어서 이런 저런 핑계를 대고 먹지 않기도 했습니다.

그런데 사찰음식을 배우고 익히면서 전 이 음식에 빠져 헤어 나오지 못하고 있습니다. 더울 때면 제일 먼저 생각하고, 손님이 오셔도 꼭 이 음식을 대접합니다. 시간이 많이 걸리는 것도 아니고 비싼 재료가 들어가는 것도 아닙니다. 단지 불린 콩을 믹서기에 갈고, 시금치로 만든 경단만 있으면 더위에 지친 입맛을 살려줄 수 있는 자연의 먹거리가 완성됩니다.

사찰 공양간에서는 참 다양한 먹거리가 전해지고 있다는 것을 사람들은 알고 있을까요? 아마 사찰음식과 그 속에 담긴 지혜를 사람들에게 알려주라고 부처님께서는 저에게 사찰음식의 인연을 맺어주신 것인지도 모르겠네요.

■ 만드는 법

<시금치 콩국> 재료: 시금치 2줄기, 참쌀가루 1컵, 죽염, 콩 국물 1/2컵, 오이 1/2개

① 시금치는 흐르는 물에 씻어 믹서기에 갈아서 시금치 물을 만든다. ② 참쌀가루에 죽염을 약간 넣어 간을 해준다. ③ 오이는 돌려 깎기 해 파란부분이 아닌 하얀 부분을 채 썰어준다. ④ 참쌀가루를 시금치로 반죽해 완자를 빚어 뜨거운 물에 데쳐낸 후 찬물에 바로 헹군다. ⑤ 그릇에 시금치 완자를 넣고 콩 물을 부어준 다음 오이채로 완성한다.

<시금치나물> 재료: 시금치 반 단, 양념장(포도씨유 1작은술, 죽염 약간, 다진 대파 흰 부분 1작은술, 참깨 약간)

① 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다. ② 시금치는 끓는 물에 데쳐서 꼭 짜둔다. ③ 데친 시금치에 양념장을 버무린 후 완성한다.

▶ 다음 주에는 오이 측삭장아찌와 오이나물을 만들어 봅시다.

■ 박상혜(사찰음식연구관)

승기건강비법 신비의효능 [마·가·목] 강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굵은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인에게 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수 받아 갖가지 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다. 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영 이 효능은 (본초강목, 동의보감) 기록 첫째로, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고 둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람에게 좋다. 셋째, 중풍에 특효하며 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장 (콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증에 특효하다. 넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 여هل도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지다)과 성인병 예방에도 좋다. 다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소한다. \* 계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생긴다. "실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 된다. 즉, 민병의 근원인 혈액속의 콜레스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

불자주주경영자 및 소액주주 분을 모십니다 대리점 계약금으로 주주가 되십시오 ● 제품소개 1)속취해소 기능식품 : 세계특허 출원완료 각국 진입단계 국내특허 출원 중 (9월 완료 예정) 2)관절치료 기능식품 : 국내특허 출원 중 (9월 완료 예정) ● 당사는 전문 웰빙제품을 제조하는 회사입니다 ● 당사의 특허 관리는 회사 명의로 되어있다 ● 당사는 한방화장품, 한방비누, 제약으로 발전할 다수의 제품을 개발 완료 하고 특허출원 중인 제품도 있으며 현 기능식품, 한방비누는 출시 중 ● 당사는 주주분의 참여시 즉각 한방화장품 출시 ● 특 전 1) 주주경영자 및 소액주주 분에게 상기의 모든 특허 건 및 향후 특허 건에 대해 공동소유의 자격을 부여함 2) 소액주주 분은 각 지역 대리점권도 부여함 주식회사 9up9 (김보현행 회장) 053)314-3363~4 / 010-9025-3363

실기 훈련을 위주로 하는 설법 연수생 모집 ● 교육목표 각 개인별 특수성을 파악하여 설법의 실기 연수과정 중 통한 능력배양, 자료를 재구성할 수 있는 수준으로 향상 시킬 것을 그 목적으로 한다 ● 교육내용 1. 정체성 확립(가치관&성격) 2. 단전호흡의 이론과 실제 3. 설법의 개념 및 부처님의 5종 설법 4. 설법자료에 의한 연수 5. 음성언어와 몸짓언어의 실제 6. 원고 작성법(자료의 재구성) 7. 표현상 修辭 및 논리상의 修辭 8. 상담 & 대화의 이론 및 실제 9. 회의진행법, 토론 및 각종 사회진행 요령 10. 인사말, 축사, 격려사, 주례사 등 요약 ◆ 특징 : 비디오 촬영 - 모니터링 ◆ 모집 : 종합반 - 수시접수 5명 이내 \* 맞춥니다 개인지도 - 총 8회과정 ◆ 문의 및 신청 ◆ TEL 02)747-1567 / H·P 011-248-1567 한국설법연수원 서울 종로구 종로 3가 20(영흥 B/D 4층) <지하철 1,3,5호선 종로 3가역 2번출구>

경기도 양평군 용문산 도솔암 전화번호 : (031)775-1285 지수 대진 합장