

# 가을철 별미 부각 맛·영양 부각되네



왼쪽부터 시계방향으로 김부각, 감자부각, 산초부각, 생강나무부각, 자소부각, 우영잎부각, 방어부각.

가을철 햇볕이 길어지면 주부들은 겨울철 먹을거리 준비에 손길이 바빠진다. 이즈음, 산사의 공양간도 '부각' 만들기에 여념이 없다. 부각은 김이나 다시마·깨잎·고추 등에 찹쌀풀을 발라 튀긴 것으로, 채식을 하는 스님들의 열량 부족을 해결해주는 식품이다.

기름에 튀긴 음식이 그다지 발달하지 않은 우리나라 전통음식 중 튀각과 부각은 기름기를 보충할 수 있는 중요한 음식이다. 재료에 찹쌀풀을 묻혀서 튀긴 것을 부각, 재료 그대로를 튀긴 것을 튀각이라 한다. 주로 갯잎, 고추, 감자, 가축나무순, 우영잎 등 야채류와 김, 다시마, 미역 등의 해조류가 이용된다. 콩이나 죽순 등도 쓰인다. 부각은 찹쌀풀을 발라 튀었다가 필요할 때마다 기름에 튀겨 먹기도 한다.

부각과 튀각은 예로부터 사찰에서 주로 만들어 먹었는데, 특히 송광사에서 만드는 감자부각과 고추부각, 통도사 가축튀각, 해인사의 산동백잎부각, 구례 화엄사의 참죽부각, 여수 향일암의 김미역부각, 등이 유명하다. 송광사 고추부각은 사천 찹쌀풀

과 고추를 함께 찧아 간장으로 반죽한 후 물에 삶아 건져 말린 다음 기름에 튀겨 만드는 것으로, 일반적인 고추부각 만드는 법과 차이가 있다.

부각을 보관할 때에는 습기가 들어가지 않도록 밀폐된 용기에 넣어두거나 종이상자에 담아 건조한 곳에 두는 것이 좋다.

글=여수형 기자·사천=박재환 기자

■도움말: 선재사찰음식연구원장 선재 스님, 한국전통사찰음식연구원장 적문 스님

### 기름기 보충 해주는 전통음식 송광사 감자·고추 부각 유명 찹쌀풀 입혀 가을철에 말린 후 겨우내 바로바로 튀겨 먹어

## 만 · 드 · 는 · 법



▷ 김부각

김 10장, 찹쌀가루 1/2컵, 소금 약간, 물 1/3컵, 참깨 1작은술, 식용유

- ① 김은 두꺼운 것으로 선택해 접타가 없도록 손질한다.
- ② 찹쌀가루에 물을 넣고 소금으로 간을 해 풀을 섞어 섞어준다.
- ③ 찹쌀풀이 차게 식으면 김에 얇게 펴서 바른 다음 다시 한 장을 포개고 그 위에 찹쌀풀을 골고루 펴서 바른 다음 참깨로 고명을 해서 그늘에서 말린다.
- ④ 부각이 바삭바삭하게 마르면 140℃의 기름에서 빨리 튀겨낸다.



▷ 고추부각

고추 300g, 찹쌀가루 1/2컵, 소금 약간, 설탕 1작은술, 물엿 1큰술, 통깨 1큰술, 식용유

- ① 고추는 연한 것으로 선택해 꼭지를 떼고 씻는다.
- ② 물기를 털 뺀 고추에 찹쌀가루를 묻혀 찜통에서 4분 정도 쪄낸다.
- ③ 햇볕에서 바삭하게 말린 후 170℃의 기름에서 튀긴다.
- ④ 냄비에 물엿을 넣어 불에 녹인 후 튀긴 고추를 넣고 살짝 버무리면서 설탕과 통깨를 뿌린다.



▷ 다시마부각

다시마 100g, 찹쌀가루 1/2컵, 소금 약간, 식용유

- ① 다시마는 얇은 것으로 선택해 젖은 행주로 깨끗이 닦아 먹기 좋은 크기로 손질해 둔다.
- ② 찹쌀가루에 물과 소금으로 간을 해 풀을 섞어 섞어준다.
- ③ 다시마에 찹쌀풀을 골고루 발라 말린다.
- ④ 찹쌀풀이 바삭하게 마르면 160℃의 기름에 튀겨낸다.

### 찹쌀 일주일 이상 물에 담가놓고 써야 튀길때 잘 부풀어

찹쌀 식하기: 부각용 찹쌀풀을 만들 때는 일주일 이상 담가놓은 찹쌀을 써야 튀길때 잘 부풀어

찹쌀풀수기: 사천 찹쌀을 먼저 미수에 간다. 간 찹쌀을 냄비에 넣고 오랫동안 나무 주걱으로 저으면서 파리가 생길 때까지 조금 되직하게 풀을 섞어 식힌다.

찹쌀풀 발라 말리기: 찢은 산동백, 깨송이 등 부각 재료에 찹쌀풀을 발라 서로 겹치지 않게 체에 넣어준다. 처음에는 쟁반에 비닐 랩을 깔고 부각을 넣어 서로 붙지 않도록 여러 번 떼어내 주고 어느 정도 마른 후 쟁반에 옮겨 말린다.

튀기기: 기름이 완전히 달궈진 후 재료를 넣어 튀긴다. 기름에 넣자마자 찹쌀풀이 부풀어 오르면 곧바로 건져낸다.

## 체험! 사찰음식 현장

한국전통사찰음식연구원장 적문 스님이 10월 29일 오전 9시 방영되는 KBS 1TV '체험 삶의 현장'에서 탤런트 이정섭씨에게 사찰음식 노하우를 전수한다.

'체험 삶의 현장'은 사회 저명인사들과 연예인이 다양한 일터에서 직접 일해 봄으로써 이웃들의 노고를 되새겨보는 프로그램. 이정섭씨는 그동안 KBS TV '이정섭의 요리쇼'를 진행하고 <이정섭의 맛있는 우리음식> 등의 요리책을 펴낸 것은 물론 직접 한식당을 운영할 정도로 요리에 조예가 깊어 '사찰음식'에 도전하게 됐다. 10월 11일 경기도 평택 수도사 내 전통사찰음식 학습체험관에서 진행된 촬영은 오전 10시부터 오후 6시까지 무려 8시간에 걸쳐 마무리됐다.

적문 스님은 "최근 '웰빙'이라고 해서 사찰음식에 대한 관심이 높은데, 단순한 조리법이 아닌 사찰음식에 담긴 진정한 뜻이 무엇인지를 알리는데 주력했다"고 소감을 밝혔다.

한편 사찰음식연구소는 개원 14주년 기념 '겨울철 전통사찰음식 강좌'와 사찰음식 체험 템플스테이 참가자를 모집하고 있다. 강좌는 60여 가지의 겨울철 사찰음식을 배워보는 프로그램으로 11월 2일부터 3개월 동안 매주 목요일 오후 2시에 수도사에서 진행된다. 선착순 25명, 수강료 50만원. 사찰음식 템플스테이는 10월 28-29일 1박 2일 동안 사찰에 머물며 직접 가마솥으로 밥을 하고 단감김치 등 다양한 사찰음식을 만들어 보는 일정으로 진행된다. 참가비 5만원. 031-682-3169



적문 스님(왼쪽)이 탤런트 이정섭씨(왼쪽에서 두번째)에게 사찰음식을 설명하고 있다.

## 마산 중리복지관, 28일 종교단체 바자회

마산 중리종합사회복지관은 10월 28일 마산 삼계초등학교 운동장에서 '더불어 함께 사는 행복한 마을장터' 바자회를 개최한다. 이번 바자회는 중리종합사회복지관과 자비정사, 호계성당, 호계문교교회 등 지역 종교단체들이 종교를 떠나 이웃사랑을 실천하기 위해 마련한 행사다. 의류·학용품·생활잡화 등의 재활용품과 파리바게뜨가 협찬한 제과류 등이 판매될 예정이며, 먹거리장터와 사물놀이·즉석 장기자랑대회·재활용 발명품 만들기 등의 부대행사도 마련된다. (055)231-8017

## 인드라망생협, 친환경 무농약쌀 판매

인드라망생활협동조합은 10월 30일까지 지리산 실상사에서 친환경 농법으로 지은 무농약 햅쌀을 판매한다. 햅쌀 가격은 현미 백미는 20kg에 6만원, 찹쌀은 7만원. (02)576-1882

\* 기사남쳐 이번주 '5000원으로 만드는 사찰음식'은 습니다.

**절 수행 삼매 채행 건강비법 노하우 완전공개**

## 절을 기차게 잘하는 법 호흡에 맞춰 절하는 법

절할 때 호흡호흡은 저절로 자연스럽게 되어지는 가장 완벽한 비법으로, 절하고 일어설 때 마다 가슴차크라기 열리고 단전이 돌리면서 가슴 막혔던 지독한 업장덩어리의 팔자가 고쳐지고 병고액난의 병 덩어리가 녹아내리는 기적 같은 신비로운 일들을 수시로 체험하게 됩니다.

- 허리, 무릎, 발목, 발바닥에서 땀이 나며, 냄새 지독한 노폐물의 병독이 엄청나게 빠져나가며 두뇌활동이 되어지는 진짜 건강법의 절로, 머리는 얼음처럼 시원하고 몸은 100% 따뜻해짐
- 팔다리 가슴에 열이 많거나, 손가락 발가락이 마디, 무릎, 허리, 목이 깨알거나, 등허리 피부가 경고 지저분한 반점에서 병고액난의 많은 노폐물과 나쁜 기운이 빠져나가며 맑고 깨끗한 몸이 됩니다.
- 붉은 얼굴, 여드름, 아토피, 대머리, 백발, 고혈압, 당뇨, 심장병, 화병, 상기병, 만성피로, 혼침, 졸음, 골치 아픔, 가슴 답답함을 일으켰던 성년의 화독이 인과 코와 온몸에서 빠져나가며 얼굴은 환하게 밝아지고, 몸은 새털처럼 가벼워지고, 마음은 언제 환희심 상애를 체험합니다.

**▶수련일시**  
서울 군자법당 : 매주 수요일 오전 10:30, 오후 7:30  
부산 금정법당 : 매주 화요일 오전 10:30, 오후 2시  
준비물 : 기도포, 수건, 두꺼운 면양말, 법복바지  
불교신행단체에서 수행비용 일체를 후원해줍니다.

**※ 절 하는 법 교육받을 시간이 없으신 분은 특별수련시간을 조율 받으십시오.**

**※ 절을 잘하시는 분의 99.999%는 호흡호흡호흡의 비법테크닉을 배우고 전수받을 수 있습니다.**

**백만불자 108배 만일결사 수행정신교육도량 법왕정사**

청견스님 011-9088-9449  
서울군자법당 02)456-0035 / 부산금정법당 051)583-7886  
http://cafe.daum.net/sorisan(절하는 법 동영상 참고)

**스님이 직접만든 원주생식**

- 현미를 비롯한 17종의 곡류 31.56%
- 녹색채소, 담색채소, 황색채소 22중 31.9%
- 버섯류, 한약재, 해조류 10중 26.3%

**◀ 1일 1기 40g 1포 × 60포 60,000원**

**★청국장 분발 (우리콩) 1Kg 20,000원**

**★청국장 환 (우리콩) 1Kg 25,000원**

**당뇨환자 전화상담**

**무상사 053-958-5921**

우체국 703314-01-001873 예금주 무상사  
대구광역시 수성구 만촌1동 산28-3 무상사

생산물배상책임보험(동양화재해상보험) ISO 9001 품질인증업체  
유통기한중 이상있는 제품은 구입처에서 교환해 드립니다.

**'장애청소년과 함께 떠나는 주말 가족 산행'**

## 참가자 모집 공고

서울근교 지역의 산으로 일요일 총 4회에 걸쳐 부모-자녀, 장애청소년이 가족을 이루어 전문산악인과 숲 해설가, 청소년지도사와 함께 떠나는 산행봉사 활동에 학부모님과 청소년 여러분의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

**○ 모집구분**

날 짜	산행지	인원	활동 내용
1회 10월29일(일)	북한산	가족단위로 전차순접수	① 입산식, 장애·비장애 가족구성 ② 라포 형성 및 안전지도 교육 ③ 산행지 출발
2회 11월05일(일)	도봉산	중	④ 산행지 안내활동, 즉석사진촬영
3회 11월12일(일)	수락산	고등학생 대회 3-4인 가족	오 후 1:00 - 정성도사막 5:00 - 소금 나무기, 설문지 제출 장애인 시설까지 배움
4회 11월19일(일)	불암산		

**○ 유의사항**  
산행 봉사활동에 참여시 반드시 사전교육 1회 이상 참석 후 가능  
1차) 2006. 10. 28(토) / 2차) 11. 11(토) 10:00 ~ 14:00

**○ 접수기간**  
2006. 10. 23(월) ~ 11. 3(금) **선착순 마감**

**○ 제 공** ※ 자원봉사 확인증 발급  
등산용 긴팔셔츠, 간식, 도시락, 수건, 배낭대여, 사진, CD앨범

**○ 주 최** 사대한불교청소년연합회

**○ 후 원** 국가청소년위원회

**○ 신청문의** 사무국 02)735-8165 / 733-5138  
사) 대한불교청소년연합회(부설 청소년자원봉사센터)  
홈페이지 www.yeba.or.kr / E-mail : yeba@chol.com  
※ 전화접수 / 홈페이지 접속 후 신청서 작성

사단법인 **대한불교청소년연합회총재**

**어르신을 모시는 사회**

편안한 노후생활-천혜의 자연과 함께 아름다운 삶을 보낼 수 있는 곳

## 거북마을 실비노인요양시설

(경기도 파주 소재)

태봉산에 위치한 약수암이 운영하는 거북마을은 어르신을 내 집 내 부모처럼 편안히 모시며 여생을 아름답게 마무리하는 마을입니다

[입소비용] 저렴한 비용, 안락한 시설, 최상의 서비스

입주보증금	월생활유지비	비 고
4,000,000 (상당 후 결정)	568,000	치매,중풍 등 중증어르신 모심

[입소상담 및 문의] 안경주 부원장 010-4874-4732  
"자비의 마음으로 어르신의 포근한 보금자리가 되어드리겠습니다"  
거북마을 원장 신 선 기

경기도 파주시 파주읍 연풍리 346-1  
TEL 031)953-4805, FAX 031)953-4806  
WWW.YOUNGTOP.OR.KR  
**한국불교태고종약수암**