2009년도 신년기념오찬

(25명분)

흰밥 (백미 5C, 현미)

떡만두국 (가래떡, 쇠고기국, 지단, 김, 만두, 두부, 숙주, 채소, 파, 마늘)

갈비구이 (갈비, 밤, 은행, 대추, 옥파, 파, 마늘)

양배추쌈 (양배추, 돼지안심, 옥파, 파, 마늘, 청량고추, 분추)

닭튀김 (닭, 튀김가루, 기름)

Salad (상추, 양, 오이, 깨잎, 비트, 당근, 고든도 레인에플, 레몬드레스)

나물 (무, 시금치, 고사리)

회오리감자 (감자, 식초, 조미료, 케찹)

야끼소바 (야끼, 당근, 옥파, 부침가루, 깨, 부침가루)

돈까스 (돈, 계란, 빵, 부침가루)

김치 (백, 배추, 깍두기)

- 생일, 부음자 위로, 당공 Cooking
- 떡 (약식, 시루떡, 찰떡)
- 과일 (감, 배, 키위, 오렌지, 레인에플, 귤)
- 음료 (커피, 차, 음료수 등)

31일 고기집:

갈비 2kg
돼지안심 2개

수윤장:

가래떡 3K
두부 1모
숙주 1봉
대파 1단
쪽파 1단
부추 1묶음
양배추 2통

달걀 1 30x
콩 300개

국 (육수, 떡국떡)
나물 (무쳐서 먹기
시리얼 (
만두 지난번 거 등

1일:

양식, 떡국 고기
나물 볶기 시리얼
떡국떡, 만두로 ~~닭~~
닭고기 볶기
갈비찜 만두삶기
양배추 찜

2022 신(경기도)중소기업 (30개)

현대백화점
더현대 서울 (가든테라스, 식고기, 지하철, 도보, 차)
여의도점, 무역센터점, 판교점, 도보, 버스)

갤러리아 (갤러리 W, 도보, 대중교통 또는 버스)

양재시민의숲 (더케이호텔, 주차 또는 버스 환승주차, 무료 양재시민의숲)

타임빌딩 (삼계탕집, 카페, 회의시설, 기숙)

Salad (신라호텔 갤러리, 2nd 카페는 5, 리츠칼튼, 그랜드, 지하철 더현대점, 도보이동)

버스 (지하철, 두, 서울역)

반포대교 (북두, 강남, 지하철 이용) 이용하는 (강남 두레라움 근처 이용)
갤러리아

골프장 (골, 카페는 복합시설)

강남 (버스, 지하철, 강남 역에)

상암월, 두들기, 더현점 지하

하늘정원, 한강공원

더케 (약속, 시부모님, 상견례)

리빙 (집, 더현점, 키즈, 식사, 카페이용, 골)

coffee 등

가족레스토랑 2K
한우집 2명
두부 1명
더케이호텔 3층 (한두, 양재시민의숲, 인터넷)
갤러리 7K
강남 레스토랑 강남 2 Parking

숙박
더케
고기집
버스
역곡
양재시 2층
지하철
도보
2번
지하철
골

30명 grand
골

키워 고기집
강남
더케이호텔
(2)

키워 수원점
가족레스토랑 양재시
두부 도보
숙박 버스
더케 지하철
고기집 더현점, 골
부족

2명:
더케이호텔
지하철
양재

키워 리빙
골
강남 조선
백화점
양재시
강남

그랜드백화점

그랜드백화점(주) 일산점

128-85-10216 김 만 진

일산구 주엽동 22번지 031)917-0101

http://www.granddepot.co.kr

이용해 주셔서 감사합니다

신속히 교환, 환불은 7일 이내만 가능하며

반드시 영수증을 지참하세요 (카드제외)

<신용카드 5만원 이상 3개월 무이자>

신한,KB,외환,롯데카드

* 삼성,현대,BC카드 제외 *

☎:031)910-2652

2008/12/28 NO:0104-000037 김미경

*01 [illegible] 6,280

2100365000004 [illegible] 6,280원]

*02 [illegible] 5,160

0490007588203 [1개: 2,580원]

*03 니트스커트(수입) 7,740

2111640000003 [1]

GRAND

앞면세 면세 물품 가액

뒷면세 세금 물품 가액

과세에 포함된 부가세 (1)

* 비고: 면세 상품 없습니다.

1 개 3품목 6점 19,180원

합 계 19,180원

[내점,1매] 19,180원

타 사 19,180원

비씨카드(주) 4140-2543-3645-****

승인번호:32080042 서명없이 서명 00

할부기간:20**/** 단말번호:000858 KIS

[내점,1매] 19,180원

[illegible] 990-04-8801502

[illegible]

GRAND

시용 정수 : 10

판매수량 : 1,483,173 8,265,681

[illegible] : 877

신용 건수 : 3,377

현재 건수 : 3541

누적 건수 : 3,472건

거래시간:2008/12/28 14:58 거래번호:0000035

20081228010400035

2008년 고객 감사기간 안내서

<서울면세 매장에서 적립안내>

[illegible]

그랜드백화점

그랜드백화점(주) 일산점

128-85-10216 김 만 진

일산구 주엽동 22번지 031)917-0101

http://www.granddept.co.kr

그랜드 일산점을 찾아주셔서 감사합니다
상품의 교환,환불은 7일 이내만 가능하며
반드시 영수증을 지참하세요 (기신세외)
<신용카드 5만원 이상 3개월 무이자>
신한,KB,현대,롯데카드
* 삼성,외환,BC카드 제외 *

☎:031)910-2062

2008/12/29 NO:0206-003313 [illegible]

01 [illegible] [illegible] 1 2,600
8804[illegible] [illegible] 2,600*1
02 미쓰대추장 800G 1 4,500
8801045141411 [단가: 4,500*1]
03 [illegible] 1 4,400
8805121050400 [단가: 4,400*1]
04 백설감미유0.9L 2 7,300
8801007001159 [단가: 3,650*2]

[illegible] 0원
[illegible] 17,091원
[illegible] 1,709원
* [illegible] *

[illegible] 18,800원

합 계 18,800원

[illegible] 18,800원

타 시 18,800원

비씨카드(승) 4140-2543-3645-****
승인번호:34020362 [illegible]
[illegible] 20**/**

[illegible] 18,800원

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

2008122906[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

그랜드백화점

그랜드백화점(주) 일산점

128-85-10216 김 만 진

일산구 주엽동 22번지 031)917-0101

http://www.granddept.co.kr

그랜드 고객님을 찾아주셔서 감사합니다.

상품은 교환, 환불은 7일 이내에만 가능하며

반드시 영수증을 지참하세요 (기산세외)

<신용카드 5만원 이상 3개월 무이자>

신한,KB,현대,모대카드

* 삼성,외환,BC카드 제외 *

현금 [소득공제]

TEL:031)910-2052

2008/12/29 NO:0103-000311 담당자

*01 도연구(초가늄S.)		1	1,620
2101030000003	[단가: 1,620원]		

부가세 면세 물품가액	1,620원
부가세 과세 물품가액	0원
신용에 포함된 부가세	0원

* 표시는 면세 상품 입니다.

현금 영수증 승인

[확인번호]	0100001234
[승인번호]	09[illegible]9435
[승인금액]	1,620원

현금 영수증 문의

전화번호 : 1544-2020

홈페이지 : http://현금[illegible].kr

소득공제 신청 : http://현금[illegible].kr

소 계	1품목	1건	1,620원

합 계 1,620원

[내실금액]	1,620원

현 금 2,000원

거스름돈	380원

[내신금액]	2,000원

그랜드 오인드 카드 930-04-08045072

방문해 주셔서 감사합니다.

시간 및 수 :		12
판매금액수 :	1,487,951	8,270,459
고객만족수 :		2,641
직원 칭찬 :		3,567
면세 칭수 :		12건
누적 칭수 :		3,579건

거래시간:2008/12/29 17:55 거래번호:000306

2008122901030000306

[illegible]

<식 단체 매장에서 적립안됨>

사업단체 매장에서는 1승계 서비스 매장에서

[illegible]

그랜드백화점

그랜드백화점(주) 일산점

12[illegible]-10216 김 만 진
일산[illegible]중 22번지 031)917-0101
http://www.granddept.co.kr

그랜드 일산점을 찾아주셔서 감사합니다
상품은 교환, 환불은 7일 이내만 가[illegible]하며
반드시 [illegible]증을 지참하세요 (고객용지)
<[illegible] 5만원 이상 3개월 무이자>
[illegible], KB, 외환, 롯데카드
* 삼성, 외환, BC카드 제외 *

GRAND

☎:031)910-2052

2008[illegible]/30 A0:0104-000133 이경서

01 [illegible]1KG		1	1,450
8801007101408	[1개:	1,450원]	
*02 에[illegible]스[illegible]8500g		2	1[illegible]300
8801492607[illegible]	[1개:	5,850원]	
*03 에[illegible]뉴[illegible]미[illegible]k[illegible]		2	28,200
8801492[illegible]2715	[1개:	14,100원]	
04 시[illegible]식품[illegible]원기 980원		1	980
8809103435557	[1개	980원]	
05 [illegible]원만두 에260g		2	[illegible]700
8801019503979	[1개:	1,350원]	
*06 생[illegible]130g([illegible]원)		6	8,940
8809122410030	[1개:	1,490원]	
*07 [illegible]스		[illegible]	[illegible]
2118110000006	[1개:	1,323	
*08 [illegible]스		1	1,238
2118110000006	[1개:	1,238원]	

GRAND

부가세 면세 [illegible]품가액	51,000원
부가세 [illegible]세 [illegible]품가액	4,664원
상품에 [illegible]원가 [illegible]액	466원

* 표시는 면세 상품 입니다.

수 계	8품목	16건	56,130원

합 계 56,130원

[할인내역]

할인쿠폰 [0490007509758]	-50원
할인총액	-50원

[내실금액] 56,080원

타 사 56,080원

비씨카드(주)	4140-2543-3645-****
승인번호:35882503	시급일반:일시불 00
유효기간:20**/**	전표번호:00227 KIS

[내실금액] 56,080원

1 우리[illegible] 카드 930-04-08045072
[illegible]객님 고객님 감사합니다.

시점 [illegible]수 :		13
판[illegible]수량 :	1,491,834	8,274,339
[illegible]인[illegible] :		2,879
직원 [illegible] :		3,580
현제 [illegible]수 :		280건
누적 [illegible]수 :		3,860건

GRAND

거래시간:2008/12/30 18:3[illegible] 거래번호:0000132

2008123001040000132

2008년 고객 상담감사 설문전
<식[illegible]대 비[illegible]식 식[illegible]인대>
식[illegible]대 [illegible]식은 1순[illegible] 서비[illegible] 비[illegible]식
대[illegible] 10[illegible] [illegible] [illegible]해 드[illegible]고 있습니다.

이지체크 Easy Check
한국정보통신㈜ www.kicc.co.kr

매 출 전 표

전표번호 [illegible] 단말기번호 [illegible]

카드종류 [illegible] 거래종류 [illegible] 결제방법 [illegible]

[illegible] 스윙그룹 [illegible]

[illegible] 취소시 원거래일자

유효기간 [illegible] 거래일시(Date/Time) [illegible]

[illegible] 12/31 10:52

전표제출 금액/AMOUNT 192,800

부가세/VAT

전표매입사 봉사료/TIPS

[illegible] 합계/TOTAL 192,800

거래번호 승인번호/APPROVAL NO. [illegible]

가맹점 [illegible]

대표자 [illegible] TEL [illegible]

가맹점번호 [illegible] 사업자번호 [illegible]

주소 [illegible]

서명(Signature)

행인고회 창립대, 교사 만찬
2007-2-25 5:00PM (50명)

현미밥 5cup -3c -3c 2c
찰밥(찹쌀, 백미, 흑미, 콩태, 팥)
김치밥(백미, 3c 해물, 김치, 돈고, 당근등)

① 나물(무, 도라지, 고비, 취, 우거지, 호박)
② 전주어(빈대떡(해물, 김치, 육개, 쪽파 홍고추, 녹두,) 굴
③ Spring Rale(양배추, 닭가슴살, 돈고, 육개, 쪽파) 양송이
④ 동태찜(살깨살, 청량고추, 양파)
⑤ 찜닭(토종닭, 청량고추, 감자, 당근 목이)
⑥ 떡고기(가래떡, 석고기, 두부)
⑦ 순대
⑧ 과일 Salad(오리, 감, 귤, 파인애플, 마카로니, 깨깐 견과류 크이 마요네즈)
⑨ 야채 Salad(생야채, 방울토마토, 새우, 마카로니)
⑩ 갈비(당면, 돈고, 시금치, 고추, 육개, 당근)
⑪ 김치찌개(돈, 생야채, 숙주)
김치 배추, 총각, 백김치
오징어, 배, 파인애플주스등
겉절이(생굴, 생야채, 유자, 깨, 굴갓김치두, 굴)
후식(고구마 Ice cream, Xmas Cake
과일(단감, 배, 키위, 감 파인애플)

떡(시루떡, 찰떡, 약식)

찹쌀
해물(김치찌개, 동태찜 빈대떡)
당근(김치찌개, 닭갈비, 잡채)
무
도라지
고비
취
우거지
호박
견과류(잣강회, 호두 R. 빈대떡)
홍고추(빈대떡, 튀김)
굴
닭가슴살
육개(빈대떡, 양R, 동태찜, 깐닭, 청량고추
토종닭
청량고추
감자
가래떡
석고기
두부
감
깨깐(오리고기, 견과류 크이
마요네즈
생야채
방울토마토

새우
당면
시금치
생야채
숙지
생고구마
호박고구마
굴
Ice cream
단감
배
키위
파인애플
양송이

후추
튀김가루
SR 피

일산주방에서

2006-3-26 6:00

잡곡밥 (현미찹쌀, 백미, 흑미, 찰보리, 콩, 콩)
흰밥 (찰보리)

나물 (도라지, 고사리, 우거지, 무 볶음, 냉이)
전 (부대찌개, 콩, 두부전)
동태찜 (간장양념, 청양초, 야채)
콩수 Salad (양상추, 오이, 방울토마토 치커리 대추살) 견과
초무침 (양배추, 양파, 풀고, 실파, 돼지고기)
김치 (백, 열무, 총각)
대들: 김밥(10), 돌미김 참깨시금치, 단무지, 계란 당근 어묵 우엉 오이
떡 (백설기 9cup, 흑임자, 호두떡 1.5kg=12cup 총은 80개)
약식
과일 (딸기, 배, 파인애플 키위, 감) 귤 한라봉
Cake 티라미수, 호고

음료 Coffee, 주스, 녹차

소스 T끼리 다진마늘 ㅊ1
간장 1/2
설탕 1/3
Olive oil 1/3
참기름 1/3
홀보수 약간
Mix

24일 저녁
달, 콩 삶는다 흑임자불주기 호두다지기
도라지, 고사리, 우거지 준비
라면하나

장보기: 인공수족인 애한글비늘?
사께두리
죽일: 호박Salad 재료 소스
오리부 사장보기
나물준비

Salad 소스 나물
동태찜 김밥속준비
초무침 그릇준비

26일:
5:00~8:00 AM 나물무치기 초무침 김밥만들
야고 총떡
상준비 (과일, 백김치 김치국 등)
2:00 귀가
3:00~6:00 지우떡기
나물양념
김밥마기
동태찜만들

장국

곰국이(빈대떡, 굴국)

비빔밥

콩나물

호박

고이

도라지

오이

풋고

당근

우엉

계란

채운기

미역국 or 우거지국, 무장국

(단무지

배

메론

파인애플

(과

Cake

장

초두

메주치

꽃감

생굴

~~Ice~~

Cemor

~~돼지고기~~

Cake

장

부서회의 환영 만찬 (50명)

2009-2-25 6:00 pm

흰밥 7cups

잡곡밥 (찹쌀, 현미, 콩, 팥, 흑미) 3cup 2cups 2cups

김치밥 (김치, 제육, 돌고등) 3cups 양념같

① 나물 (무, 도라지, 고비, 취, 유채지 호박)

② 장아찌 (빈대떡, 굴전)

③ 동태찜 (청경채, 연근)

④ 잡채 (당면, 돌고기, 당근, 목이 버섯)

⑤ 떡국떡

⑥ 순대

⑦ 파강회 (낙지, 생미역, 초고추)

⑧ Oak채 Salad (야채, 새우)

⑨ 퓨전 Salad (치즈, 굴, 소라, 오이, 비타민나, 고추장 겨자)

⑩ Spring Roll (카페유, 닭가슴살, 유부, 야채)

⑪ 잡채 (당면, 돌고기, 당근, 목이 버섯) 떡프리카 (3종)

굴양념장 (오이, 도라지, 생굴수 파프리카

김치 (백김치, 배추김치, 총각)

생채, 생러브, 콩등 취향 (그것으로두) 한그릇 위로

과일

크리스 Ice cream 갈아서 찰떡

X-mas Cake 얹기

제육 (김치용, 빈대떡)

산낙지 3줄

오징어 3마리

돼지기 1kg

닭가슴살 1pack

굴 1.3수제

새우 2packs

낙지

생미역

무 1개

도라지

고비

취

유채지

호박 2개

대파 3뿌

잣 1컵 (초장, 빈대떡 찍장치)

청경채

연근

청량리

홍고추

깻잎 (5개)

당근 (2개)

생야채 (상추, 오이, 방울토마토, 유채)

쌀국수

Ice cream

크리스마스 케익 (3줄)

당면

두부 (딱고기)

계란

미나리

초장피

토마토

다진마늘

고춧가루

미림

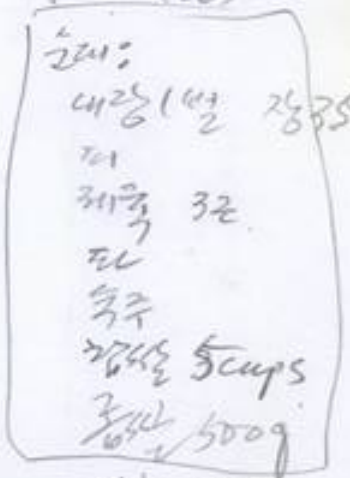
키위

간장

식초

굴

유부



목사님사모님한영목장 환영예 RSV 바운트 (50명)
2007-2-25(日) 5:00PM No.

한식
잡곡밥(찹쌀, 현미, 흑미, 율무, 콩 등)
김치밥(김치, 김, 돌, 당근)

나물(무, 도라지, 고비, 취, 우거지, 호박)
전유어(빈대떡: 녹두, 부추, 김치, 고추장)
Spring Rolls(양배추, 닭가슴살, 돌고, 부추, 고추장)
동태찜(한국식, 일식)
전골류(김치, 양념, 청국장 등 각종 육류 등)
데리야끼(야채 위에 소스, 두부)

양식
Green Salad(시저, 갈, 감, 치아바타 버거롤,
케찹, 오이, 버섯볶음, 버섯메리
꽃빵)
야채 Salad(생야채 오이, 방울토마토, 샐러
버섯볶음, 소스)
피망찜(닭, 생버섯, 고추장)
고등찜(양파, 돌고, 시금치, 부추, 당근 고추장)
김치(백김치, 배추김치, 총각김치)

과일(수박, 참외, 멜론, 키위, 포도, 딸기, 바나나)

후식(고구마 ice cream, 초콜릿 cake
떡: 약과, 떡, 키위, 감
치아바타롤)

떡(시루떡 찰떡, 약식)

Date

일상주문에서

05-1-29 8:00

No. _____

과제 Queremos

명사(동사)

예. 그날의, 저녁에도

생일 케이크

부사 Coffee

주스

체험주문

예문하이?

Date ____ . ____ . ____

✓ 숯불 상추

✓ 콜 3통이
✓ 새우
✓ 삼겹살 2 Pack
✓ 목리 40개

✓ 삼겹살 3개
김치찌개, 된장찌개 1 Pack
✓ 순종 닭 3마리 (육고)

✓ 까르보나라 4통이
✓ 두부 1모
✓ 계란 (60개)

✓ 양파 3개
✓ 무 1개
✓ 오이 300g
✓ 고추 "
✓ 파 "
✓ 마늘 2개
✓ 쪽파 소단
✓ 홍고추
✓ 부추 大1개미
✓ 청양고추 30개
✓ 청량고추
✓ 깻잎 5개
✓ 오이 2개
✓ 상추
✓ 쌈장 1개
✓ 상추쌈
✓ 토마토쌈 50개
✓ 양송이 25개

✓ 바질페스토 ✓ 치즈
✓ 당면
✓ 후추 알갱이소

✓ 생수통 (-5R 짜) 배달요

✓ 감 15개
✓ 귤 30개
✓ 딸기
✓ 키위 2개
✓ 키위 6개
✓ 라임에플

✓ 초코미 Ice cream 大 2

농협고양 하나로클럽

주소:경기 고양시 일산구 대화동 2324번지
대표자명 : 이성욱 전화번호:031-910-9100
사업자번호:128-82-06671
홈페이지 :shopping.nonghyup.com

시는 손 시는 우 [illegible]
사랑받는 종합, 복 [illegible]

정상거래 2001-02-24 12:[illegible]
주영숙 [illegible]

---

001 P에호박/3입(국산)
*2100009799766 3,900 1 3,[illegible]
002 P단감(국산)
*239444 5,500 2 11,[illegible]
003 P가지/3입(국산)
*2100009850342 1,800 2 3,[illegible]
004 P[illegible] 종님(국내산) [1200G]
*8803712304570 6,640 2 [illegible]
005 P삶은고사리/국산
*232659 6,464 1 6,464
006 P가지/3입(국산)
*2100009850342 1,800 1 [illegible]
007 P궁실모듬찌(궁실식품)
240675 2,020 1 2,020
008 P궁실모듬찌(궁실식품)
240675 2,060 1 2,060
009 P궁실모듬찌(궁실식품)
240675 2,090 1 2,090
010 P궁실모듬찌(궁실식품)
240675 2,210 1 2,210
011 P궁실모듬찌(궁실식품)
240675 [illegible]
012 P[illegible]
*8803712304570 6,640 1 6,[illegible]
013 P쪽파/단
*2100009778066 900 1 900
014 P[illegible]/국산
*238267 975 1 975
015 P허우스감귤(국산)
*239468 12,732 1 12,732
016 P홍고추/국산
*240016 2,250 1 2,250
017 P삶은사태살
*243642 2,484 1 2,484
018 P[illegible]/국산
*23204[illegible] 1,326 1 1,326
019 P청오이/5입(국산)
*2100009776512 2,900 1 2,900
020 P오뚜기순후추 [150G]
*8801045450438 2,250 1 2,250
021 P금촌찹쌀1kg [1kg]
*8804692210196 3,690 1 3,690
022 P활력자몽영양음료/병제 [특/15ㅊ]
*8808246009687 2,710 2 5,420
023 P깐쪽파/단
*2100009778073 1,300 2 2,600
024 P대파/단
*2100009777373 950 1 950
025 P방울토마토(국산)
*233296 1,680 1 1,680
026 P참다래(이집마루)10내 [10내]
*8801448117204 7,500 1 7,500
027 P오뚜기옛날당면 [1[illegible]]
8801045480404 4,550 1 4,550
028 P봉지굴/350G(중량) (350G]
*8801188000040 4,[illegible] 3 12,150
029 P오뜸[illegible] 2 1 1,482
030 P[illegible]
*8801024583[illegible] 500 1 2,500
031 P애기[illegible]
*8809045271855 [illegible] 1 2,170
032 P애기비타민/80g [illegible]
*8809045271855 [illegible] 1 2,170
033 P[illegible]

*234779	27,000	1	27,000
034 P대하(신선)			
*234462	4,736	1	4,736
035 P대하(신선)			
*234462	4,896	1	4,896
036 P애호박/개/300g			
*231659	1,400	3	4,200
037 P양상추(국산)			
*238117	1,907	1	1,907
038 P딸기/500g(진한) 국			
*2100009815853	6,800	4	27,200
039 P단감(국산)			
*239444	5,500	1	5,500
040 P목장우유 [1000ml]			
*8801115114260	1,930	1	1,930
041 P(신)채종샐러드유 1.8 [1.8L]			
8801039202616	4,050	1	4,050
042 ARI하니로해표채종유			
*8808498518661	-200	1	-200
043 P뜨라네배(국산)2입/팩 [2입/팩]			
*8801448110816	5,000	1	5,000
044 P모함초/단/국산			
*2100009777878	1,200	2	2,400
045 P김자(김자)			
*230871	1,010	1	1,010
046 P양상추(국산)			
*238117	1,489	1	1,489
047 P양배추/국산			
*238121	550	1	550
048 P찰옥수수(국산)			
*233023	3,100	1	3,100
049 P녹돈/삼겹 [삼겹]			
*253282	44,226	1	44,226
050 P양송이(양송이)			
*235553	3,492	1	3,492
051 P미역(보부)			
*252114	2,200	1	2,200
052 P산채(국산)			
*232642	8,288	1	8,288
053 P도라지(잡찹이)/국산			
*232804	6,370	1	6,370
054 P유색고구마			
*243216	6,076	1	6,076
055 P무/개			
*2100009893851	770	1	770
056 P고소한마요네즈 [800g]			
8801052203126	3,280	1	3,280
057 P양파/5KG/국산			
*2100000014606	6,900	1	6,900

부가세면세물품가액:	283,950
부가세과세물품가액:	20,331
부 가 세:	2,029
합 계:	306,313
계 통 쿠 폰:	200
총 할 인 액:	200
끝 전 할 인:	3
받 을 금 액:	306,110
신 용 액:	306,110

외권=02183204213781102300O 안채권 님

전회누계포인트:	10,668
기본적립포인트:	612
현재누계포인트:	11,280

****** 신용카드 매출전표(고객용) ******

국민카드:54092600****7035
할부:00개월 매출금액: 306,110원
승인번호:30017254 가맹점:00017686853
승인일자:2007/02/24 카드밴사:NICE

바코드앞 * 면세, # 영세, 상품명 P포인트
*부가세는 판매액에 이미 포함된 금액입니다.
본 매출전표는 반품,(세금)계산서 발급,
이면 확인요청시 반드시 지참하시고 재발행은
불가능합니다.

0130702241006001O3

LOTTE

LOTTE

LOTTE

안녕하세요.

e-Pantry 김태원 도 고객
128-19-28443 TEL : 031 819 3005
경기 고양 일산 주엽동83 레이크타운 81-85
07-02-24 13:45 113

NO	내 역	수량	단가	금 액
1	치토스크런치치즈	1	4,000	4,000
2	현미차	1	8,500	8,500
3	촌귤피(50장)	2	2,900	5,800
4	씨겨차	1	5,000	5,000
5	메이플(소)	1	8,500	8,500
6	봉지(중)	1	30	30

합 계 액 31,830
카드입금 31,830

차 도 1

이용해 주셔서 감사합니다.

안녕하세요.

e-pantry
128-19-28443
경기 고양 일산 주엽동[illegible] 세이크타운 B1-05
07-02-24 13:45

NO	내 역	수량	단 가	금 액
1	Ruf바닐라오일	1	3,500	3,500

합 계 액	3,500
카드입금	3,500
잔 돈	0

이용해 주셔서 감사합니다.

Check it
애음전표
즉 석 경 품
☎ 060-601-5151

대표자명

[illegible]

[illegible] 129-19-28443

[illegible] 123[illegible]

[illegible] [illegible]

회원번호(CARD NO)

5409-2600-2642-7035

카드종류 유효기간 거래일시(Date/Time)

[illegible] 170224 13:15:06

거래유형 결제방법 [illegible]

[illegible] [illegible]

매입사 [illegible] 32,119

[illegible] 3,211

[illegible] [illegible]

[illegible] 합 계 35,330

판매점명 승인번호 (Approval No)

0550 30017275

이용해 주셔서
진심으로 감사드립니다

서명(SIGNATURE)

Smartro www.smartro.co.kr

Store Information

강남점	02-594-4227	안국점	02-738-2967
고대역점	02-537-8425	압구정점	02-515-2509
도곡점	02-529-2544	압구정 로데오점	02-3447-4044
대학로점	02-745-6543	이대점	02-362-8358
무교점	02-773-8208	아촌점	02-792-1112
반포 서래점	02-3478-9139	여의도점	02-783-0009
코엑스점	02-6002-0082	정자점	031-712-8221
서울역점	02-312-7740	코엑스점	02-6002-0082
서초점	02-3478-0485	한남점	02-749-8757
서현점	031-704-8425	점포별 다소 상이할 수 있습니다	

Tel. 2071-9565 www.spceshop.co.kr

Catering Service

케이터링 서비스

PARIS CROISSANT

conference catering

Conference

세미나, 강연, 기업의 워크샵 혹은 컨퍼런스에 어울리는
가볍게 즐길 수 있는 베이커리 파티 메뉴

핑거 샌드위치 Finger Sandwich
오니기리 Japanese Style Rice Ball
신선한 과일 Fresh Fruit
쿠키 Cookies
미니페스트리 Mini Pastries
커피 또는 차 Coffee or Tea

15,000원/인

event catering

Event

회사, 학교, 단체의 이벤트 혹은 브랜드 런칭파티 등
감각 있는 자리에 추천되는 메뉴

까나페 Canape
미니 해산물 파이 Mini Seafood pie
미니 마르게리타피자 Mini Margheritta Pizza
핑거 샌드위치 Finger Sandwich
오니기리 Japanese Style Rice Ball
신선한 과일 Fresh Fruit
모듬 쿠키 Assorted Cookies
미니페스트리 Mini Pastries
커피 또는 차 Coffee or Tea

20,000원/인

Fine

기업, 단체, 개인의 커뮤니티 행사, 리셉션,
프라이빗파티 등 와인을 겸하면 좋을 프리미엄 파티 메뉴

쇠고기 패티와 연어 구이 Grilled Beef Patty & Salmon
버섯크림리조또 Mushroom Cream Risotto
치킨 퀘사디아 Chicken Quesadilla
콘 수프 Corn Soup
샐러드 & 야채 스틱 Salad & Vegetables Crudites
미니 해산물 파이 Mini Seafood pie
미니 마르게리타 피자 Mini Margheritta Puza
카나페 Canape
핑거 샌드위치 Finger Sandwich
오니기리 Japanese Style Rice Ball
케익 Cake
모듬 쿠키 Assorted Cookies
신선한 과일 Fresh Fruit
커피 또는 차 Coffee or Tea

35,000원/인

Kids Fun Party

어린이들을 위한 스페셜 메뉴로 구성된 파티 메뉴

미니 치즈버거 Mini Cheese Burger
후렌치 후라이 French Fries
닭봉 구이 Chicken Wing
오니기리 Japanese Style Rice Ball
콘 샐러드 Corn Salad
신선한 과일 Fresh Fruit
마카롱 Macaroons
주스 Juice

25,000원/인

Delivery Box

각종 모임에 도시락 형태로 즐길 수 있는 박스 메뉴

핑거 샌드위치 Finger Sandwich
오니기리 Japanese Style Rice Ball
샐러드 Salad
신선한 과일 Fresh Fruit
디저트 Dessert
커피 또는 차 Coffee or Tea

15,000원/인

여러가지 집안이라 일어나는 상황에 맞춘

2020-1-15 6:00 PM (30명)

밥(백 GC 종신 IC)

- 닭고기 구이(가라아게, 갈비)
- 닭강정(닭날개튀김, 가라아, 강정맛, 춘까)
- 스테(소고기 구이류)
- 양배추구이(양배추, 돼지안심, 목심, 구이, 무침)

- 생선튀김(생선, 튀김가루, 가라아, 배추무, 간장, 양념이)
- 국류(가라아, 된장 무침가루)
- 된장찌(낙지, 청경채, 고추, 호박장)

(III)채소(부추, 김치, 쌈, 콩고추)

나물(무, 시금치, 시래기)

아랍식 Salad(양상추, 청경채, 방울토마, 소스)

김치(백, 배추, 총각)

- 양식, 사무실, 출장
- 생일, 두돌, 학교생이 단합, 졸(내빈 체육는 날)
- Xmas Cake Cookies
- 단합(MT, 산행, 등산 단합기, 같)

Coffee & Tea

고기자르기
채소다듬기
채소씻기
기타 주방 업무

No.

삼겹살 (삼겹살, 항아, 목살, 뼈삼겹)
소내 (갈비살, 생우갈)
버터고기 (새우갈)
번데기(
에물리(조갯살, 홍합, 오징어, 갈비)
꼴뚜기튀김(꼴뚜기, 오이무, 미니김 까먹파, 양념)
두부(양념장)
묵 (양념장)
감자튀김
닭아귀 (백오이, 양배추, 무쌈, 상추)

KEUN YOUNG

Date

No.

KEUN YOUNG

Date . .

14일 장보기

농협:

닭상계고용 각 2P
돼지안심 2개

양배추 1개
옥수 大1개에서
쪽파 1단
깐호박 1개
양송이 10개
홍고추 1봉
무 1개
쇠고기
시금치 400g
양상추 1개
치아바타 약간
미트파리즈 1봉
생강
카레라면
고래밥 30개
만두피 1개
우유

Foil
Cola

식수 500ml
낙지 2근
콩 3봉
생새우 2P

참기름
튀김가루 부침가루
물엿
초고추장
치약을 초대로 또로
다양한 coffee
참깨기름
핫팩
고추냉

찹쌀 4K
깨 1K

김 10개
콜 20개

고기다지기 (새로개로 돼지소힘)
채소다듬기 (양배, 쪽파)
채소씻기

닭
생강

닭밀가루하기
가래떡 측면기
새우손질 (대하, 양송이)

쪽파 뿌리기
낙지 데치기
생새우 데치기
양배추 삶아 놓기
빈대떡 양념
나물무치

15일오전:
약식과시루떡 고르기

일산시장 소문난 바로 그집

등산 야유회행사 진공포장

가마솥

족/발/전/문/점

교동왕족발

※매장에서 직접 조리 신선한 맛!!

특大 17,000

大 15,000

미니 11,000

양념 상추 마늘 고추포함

신속 배달

★구일산점 ★구일산 시장 버스정류장 앞

975-7279

농협고양 하나로클럽

주소:경기 고양시 일산구 대화동 2324번지
대표사명 : 이상욱 전화번호:031-910-9100
사업자번호:128-82-06671
홈페이지 :www.goyanghanaro.com

사랑받는 농협, 꼭 필요한 농협이 되겠습니다

정상거래 2009-01-14 11:25:29
허용선 1038-00056

---

001 P미역 [.]
*262360 1,746 1 1,746
002 P미역 [.]
*262360 1,755 1 1,755
003 P종가집김치20 P [특산]
*8809105665051 4,900 1 4,900
004 P곰표밀가루(곰표식품)
240675 2,629 1 2,629
005 P곰표밀가루(곰표식품)
240675 2,376 1 2,376
006 P곰표밀가루(곰표식품)
240675 2,486 1 2,486
007 P콩자반/350G(종합) [350G]
*8801188000040 4,650 3 13,950
008 신한점 50원 할인
*2900105304189 -50 1 -50
009 P삼이유
*234779 22,000 1 22,000
010 P대하(산지)
*234462 9,421 1 9,421
011 P대하(산지)
*234462 12,600 1 12,600
012 P대하(산지)
*234462 15,722 1 15,722
013 P[아이에스동서]김부 [454G]
8801047449119 3,980 1 3,980
014 P쪽파/단
*2100009778066 2,300 1 2,300
015 P무/개
*2100009693851 700 1 700
016 P참조/국산
*231254 744 1 744
017 P신한장시락150g국산 [비닐/150g]
*8801448107786 1,200 1 1,200
018 P유기농쌀귀리 [500G]
8801045420011 3,980 1 3,980
019 P신한장시락150g국산 [비닐/150g]
*8801448107786 1,200 1 1,200
020 P오징어젓볶(맵다) [124G*5]
8801043004367 3,400 1 3,400
021 P애호박새(국산)h
*243316 762 1 762
022 P영양추/국산 [100g]
*270916 3,784 1 3,784
023 P새송남송 고추장 [320G]
8801007053004 1,980 1 1,980
024 P생강/국산
*240019 1,624 1 1,624
025 P신한장맛초/국산 [3입]
8801448108625 1,890 1 1,890
026 P[ ]
8801063174037 2,460 1 2,460
027 P[ ]/국산v
*232122 4,266 1 4,266
028 P홍고추/국산
*240016 432 1 432
029 P[ ]
*8809007709006 5,200 1 5,200
030 P신송쌀보 [1.2kg]
8801161275106 3,300 1 3,300
031 P[ ]
8801007402545 5,500 1 5,500
032 PNEW : [ ]
8801382126515 2,750 1 2,750
033 P스팸340g*3 [340*3]
8801007519173 13,500 1 13,500

035 P해표 참기름 [1000ML]
8801039050019 19,500 1 19,500
036 P하이 센스수입4수 [330*30]
8803583024805 4,540 1 4,540
037 P하이 수입2수 [250*30]
8803583024607 3,530 1 3,530
038 P크린엘(30*50) [30*50]
8801252015413 3,650 1 3,650
039 P크린백 [17*25*100*2]
8801252021292 2,000 1 2,000
040 P크린엘22*100 [22*100]
8801252015314 4,800 1 4,800
041 P맥심더치메이커리필 [170G]
8801037028713 7,530 1 7,530
042 P신림찹쌀2kg [2kg]
*8807730007246 9,100 1 9,100
043 P원주시연신찹쌀500g외 [500g]
*8808134161121 15,300 1 15,300
044 P날개(국내산) [500G]
*8803006131219 5,900 2 11,800
045 P토딤흑돈/언심
*233877 8,046 1 8,046
046 P햇반(210*3) [210g*3]
8801007009858 3,250 1 3,250
047 P토딤흑돈/언심
*233877 8,880 1 8,880
048 P봉(국내산) [500G]
*8803006203015 5,900 2 11,800
049 P단호박/국산
*2100009780908 3,400 1 3,400
050 P생왕만두피 [300g]
8803560060307 1,300 1 1,300
051 P삶은시래기/국산o
*243642 2,112 1 2,112
052 P양송이(양송이)
*235553 2,375 1 2,375
053 P양배추/통(국산)
*2100009777816 1,900 1 1,900
054 P단감(국산)1봉/대 [5입/트레이]
*2100010340825 3,900 1 3,900
055 P흙당근/국산
*238267 397 1 397
056 P단감(국산)1봉/대 [5입/트레이]
*2100010340825 3,900 1 3,900
057 P노지감귤(국산)
*243224 5,177 1 5,177
058 P호박고구마2kg/국산 [2kg]
*8801448121485 7,900 1 7,900
059 P양파/5KG/국산
*2100000014606 7,300 1 7,300

부가세면세물품가액:	209,444
부가세세물품가액:	91,491
부 가 세:	9,139

합 계:	310,124
시 사 구 포:	50
총 할 인 액:	50

받 을 금 액:	310,074
신 용 액:	310,074

NH

0218320421378110230000 [illegible]

전화주문 개인인증:	16,098
인터넷개인인증:	620
현재 개인인증:	16,718

****

****** [illegible] 매출전표(고객용) ******

****

신용카드 :540326******7035
할부:00개월 매출금액: 310,074원
승인번호:30018274 거래일시:00017686853
승인일시:2009/01/14 카드 명세:NICE

바코드 고객 안내, 포인트 적립안내 및 보관안내
*상 세내 역 은 매장에 따라 보일수 있습니다.
본 매출전표는 면세(세금)계산서 입니다.
이의 확인요청시 반드시 지참하시고 제반업무

0130901141038000056

트랜스지방… 오해와 진실

우유 버터등 유제품 "트랜스지만 괜찮아"

식품별 트랜스지방 함량

제품	트랜스지방 평균함량 (g/100g)
쇼트닝·마가린	14.4
전자레인지용 팝콘	11.0
도넛	4.7
튀김용 냉동 감자	3.5
초콜릿 가공품	3.2
감자튀김	2.9
케이크	2.5
식용유	1.0
닭튀김	0.9
피자	0.4
햄버거	0.4

자료: 식품의약품안전청

이름만 같을 뿐 무해… 고체기름 쓴 제품이 문제

미국 뉴욕 시 보건위원회는 2008년 7월 1일부터 모든 식당 음식에 대해 트랜스지방을 사용하지 못하도록 결정했다. 도대체 트랜스지방이 무엇이기에 이처럼 추방 결정까지 내리는 것일까. 트랜스지방이 있는 패스트푸드를 먹으면 안 된다고 생각하는 사람이 적지 않다. 이런 상식은 올바른 것일까. 트랜스지방에 대해 알아보자.

▽트랜스지방이란?=지방은 크게 동물성(포화지방산)과 식물성(불포화지방산)으로 나뉜다. 지방은 몸의 가장 중요한 에너지원일 뿐만 아니라 체온을 유지하고 세포막을 구성하는 주성분이다. 한창 자라는 아이들은 적정량의 지방을 섭취해야 한다.

트랜스지방은 식물성이나 동물성에 속하지 않는 인위적인 지방이다. 상온에서 액체 상태인 식물성 지방에 수소를 인공적으로 첨가해 운반 및 저장이 편하도록 경화유(고체 상태의 기름)를 만드는 과정에서 생긴 돌연변이 지방이다. 이는 순기능이 없는 해로운 지방이다.

적당히 먹으면 문제 될 게 없지만 과도하게 섭취하면 △피떡(혈전) 생성 △저밀도콜레스테롤(LDL) 증가 △비만 △심혈관계 질환 위험 증가 등 부작용이 생긴다. 성장기 아이들이 즐겨 먹는 가공식품에 트랜스지방이 많다. 이런 음식을 많이 먹으면 성장한 뒤 건강에 심각한 문제가 생길 수 있다.

▽어떤 음식에?=일단 마가린이나 쇼트닝 같은 '고체 기름'에 트랜스지방이 많기 때문에 이를 이용해 만든 음식을 피하는 게 좋다. 튀김류나 빵이 대표적이다. 물론 이 음식도 고체 기름이 아닌 동식물성 기름으로 조리했다면 트랜스지방의 위험에서 벗어날 수 있다.

과자 중에서도 팜유 등 식물성 기름으로 튀기는 스낵류는 괜찮다. 그러나 비스킷, 초콜릿, 쿠키, 케이크는 좋지 않다. 모양을 예쁘게 만들고 기름진 맛을 내기 위해 대부분 업체들이 고체 기름을 쓰기 때문이다. 팝콘은 식물성 기름으로 튀겼다면 괜찮다. 전자레인지에서 조리하는 즉석 팝콘은 고체 기름으로 일단 튀긴 것이어서 좋지 않다.

팜유사용 스낵류는 안심… 비스킷 초콜릿은 조심
닭튀김도 최근엔 경화유 거의 안써 안전지대
트랜스지방도 하루 2.5g이내로 섭취할 땐 무방

닭튀김은 점점 트랜스지방 안전지대로 바뀌는 추세다. 식품의약품안전청이 10월 시중에 파는 닭튀김을 수거해 분석한 결과 과거 고체 기름을 이용하던 업체가 대부분 액체 기름으로 바꾼 것으로 확인됐기 때문이다.

우유 요구르트 버터 치즈 등 유제품에도 트랜스지방이 존재한다. 그러나 이는 이름만 같지 해로운 트랜스지방과는 다르다. 유제품의 트랜스지방은 고체 기름처럼 가공 과정에서 첨가 물질로 인해 발생한 게 아니기 때문이다.

패스트푸드가 트랜스지방의 '주범'이란 말도 맞지 않다. 피자나 햄버거는 트랜스지방이 없거나 매우 적다. 가공 과정에서 기름을 거의 쓰지 않거나 기름을 써도 액체 기름이나 버터 치즈 등 동물성 지방을 사용하기 때문이다.

식약청은 튀김을 만들 때 쇼트닝보다는 액상 식물성 식용유를 사용하되 같은 기름을 반복 사용하지 말고, 토스트나 볶음밥 등을 조리할 때도 마가린 같은 고체 기름을 적게 사용할 것을 당부했다.

▽국내 기준은?=한국은 비교적 일찍 트랜스지방의 유해성에 눈을 뜬 편이다. 식약청은 올 3월 일찌감치 트랜스지방을 직접 관리하겠다고 팔을 걷고 나섰다.

우선 과자류와 유지류, 패스트푸드 등 가공식품 450여 종에 대해 얼마만큼의 트랜스지방이 들어 있는지를 조사했다(표 참조). 또 전문가들로 이루어진 '트랜스지방 낮추기 추진위원회'를 구성해 제조 공정 과정 개선 방안과 표시기준 마련 등 연구 활동에 착수했다.

아직까지 국내 가공식품에는 트랜스지방 함유량이 표시되어 있지 않지만 내년 12월부터는 모든 가공식품에 대해 함유량을 표시하는 '식품표시기준 개정안'이 시행된다. 이에 따라 모든 식품제조업체는 비만, 당뇨, 심혈관계 질환 등의 원인이 된다고 알려져 있는 당(糖)류나 트랜스지방, 콜레스테롤이 식품에 얼마나 들어 있는지 반드시 표시해야 한다.

트랜스지방을 지나치게 두려워 할 필요는 없다. 섭취량이 적을 경우 큰 해가 없다. 세계보건기구(WHO)는 하루 소비열량의 1% 이내에서 트랜스지방을 섭취하면 크게 걱정하지 않아도 된다고 밝혔다. 한국 어린이의 하루 평균 소비열량이 2000Cal인 점을 감안하면 20Cal 정도까지는 트랜스지방을 섭취해도 무방하다는 얘기다. 이를 무게로 환산하면 2.2~2.5g이다.

김상훈 기자 corekim@donga.com

집에서 만드는 韓-日-伊 새해음식

'돼지의 해' 정해년(丁亥年)의 막이 올랐다. 새해를 맞는 의미는 동양과 서양이 많이 다르다. 동양인에게 새해는 가족, 친척이 모여 조상을 기리고 1년을 준비하는 명절의 의미가 강하다. 반면 서양에선 해가 바뀜을 축하하는 파티 분위기다. 하지만 무병장수와 재복을 빌면서 새해 음식을 먹는 것은 동서양 공통의 풍습이다. 영양가가 풍부하고 집에서 쉽게 만들 수 있는 한국 일본 이탈리아의 새해 음식 조리법(4~5인 기준)을 소개한다. 이호갑 기자 gab@donga.com

빙떡 和合

세종호텔 한식당 '은하수'의 이광진 조리장이 만든 빙떡. 원대연 기자 yeon72@donga.com

무채 썰고… 전병 부치고… '행복 재충전'

'빙빙 돌려 만들었다'는 제주 향토음식

제주도에서는 새해 첫날 아침 강원도의 메밀전병(일명 메밀총떡)과 비슷한 '빙떡'을 부쳐 먹는다. 빙빙 돌려 만들었다고 해서 빙떡이란 이름이 붙었다. 멍석처럼 만다는 뜻에서 '멍석떡'이라고도 부른다. 빙떡은 관혼상제에서 빠지지 않는 제주도 향토 음식이다.

◆ 빙떡

▽속 재료=무 1kg, 불린 표고버섯 50g, 쇠고기 50g, 소금 1티스푼

▽반죽 재료=메밀가루 300g, 찹쌀가루 4티스푼, 계란 흰자 2티스푼, 전분 2티스푼, 소금 1티스푼, 물 600cc, 식용유 약간

▽만들기

①무를 채 썰어 준비한다.

②채 썬 무를 1티스푼의 소금으로 절이고 쇠고기와 불린 표고버섯도 채를 썬다.

③메밀가루와 찹쌀가루를 체에 발쳐 믹싱볼에 넣고 나머지 반죽 재료와 섞어 준비한다.

④팬에 메밀전병을 부쳐 낸다.

⑤무와 표고버섯, 쇠고기를 각각 볶아 믹싱볼에 넣고 함께 버무린다.

⑥메밀전병을 식힌 후 속 재료를 끝 선에 놓고 돌돌 말아 빙떡을 만든다.

⑦완성된 빙떡을 2cm 크기로 잘라 모양을 내어 접시에 담는다.

'가늘고 길어서' 장수 상징… 에도시대 풍습

일본에서는 새해 첫새벽에 '도시코시 메밀소바(국수)'를 먹는다. 에도 시대에 월말 결산으로 바쁜 상인들이 밤늦게 메밀소바를 먹던 습관에서 유래된 풍습이다. 소바는 가늘고 길어서 장수를 의미한다. 쉽게 자를 수 있어 질병이나 빚과 같은 나쁜 것들과 관계를 끊는다는 뜻도 있다.

◆도시코시 메밀소바

▽재료=메밀국수 700g, 물 2600cc, 다시마 100g, 가쓰오부시(가다랑어) 80g, 진간장 150cc, 미림 150cc, 대파 썬 것 80g, 김 가루 약간, 어묵 100g, 시치미 약간

도시코시 메밀소바 長壽

롯데호텔 일식당 '모모야마'의 구니유키 다케히토 조리장이 만든 도시코시 메밀소바.

잠포네와 제비콩 財福

밀레니엄서울힐튼호텔 이탈리아식당 '일폰테'의 아니타 비디디 조리장이 만든 잠포네와 제비콩.

▽만들기

①냄비에 물을 붓고 가열한 후 끓기 전에 기포가 형성되면 가쓰오부시를 넣고 국물을 우려낸다. 우려낸 국물을 고운 천에 내려 '가쓰오다시'를 준비한다.

②가쓰오다시에 진간장과 미림을 넣으면 '온소바다시'가 된다.

③대파는 원형 모양으로 얇게 썰고 찬물에 헹구어 매운맛을 제거한다.

④김은 가루로 만들어 준비하고 어묵은 취향대로 모양을 내어 썬다.

⑤끓는 물에 메밀국수를 삶아 찬물에 씻는다. 온소바다시에 어묵과 씻은 메밀국수를 넣고 끓여 그릇에 담은 후 파와 김 가루를 올린다. 여기에 시치미를 첨가하면 맛이 한결 좋다.

행운과 재복 부른다는 돼지족발요리

이탈리아 가정에서는 새해에 '잠포네'와 함께 담지 않은 스파클링 와인을 마신다. 잠포네를 먹어야 행운이 온다고 믿는다.

잠포네는 이탈리아 중부도시 모데나의 전통 음식으로 돼지 다리 껍질에 돼지고기를 채워 넣고 찐 요리. 한국의 돼지족발과 비슷하다.

잠포네는 대개 제비콩(일명 렌즈콩)과 곁들여 먹는다. 팥과 콩을 섞은 맛인 제비콩은 재복을 부른다고 해서 반드시 먹는 음식이다. 제비콩은 요리를 하면 2~3배 부풀어 오르기 때문에 재산이 늘어나는 것을 상징한다.

◆잠포네와 제비콩

▽재료=완제품 잠포네, 제비콩 150g, 다진 파슬리 10g, 토마토 100g(보통 크기 토마토 반 개), 다진 양파 50g, 다진 당근 40g, 다진 마늘 10g, 소금 후추 약간씩

▽만들기

①하루 전에 제비콩을 물에 담가 놓는다.

②양파와 당근을 볶는다. 칼집을 낸 뒤 뜨거운 물에 불려 껍질을 깐 토마토를 첨가해 끓인다.

③물에 불린 제비콩을 첨가해 토마토 소스가 자작자작 줄어들 때까지 졸인다. 파슬리를 뿌린 후 소금 후추로 간을 한다.

④잠포네를 썰어 접시에 놓고 익은 제비콩을 주위에 얹어 내놓는다.

즉석경품 !!!
ARS 060-705-7005
이지체크
Easy Check
A1
B1

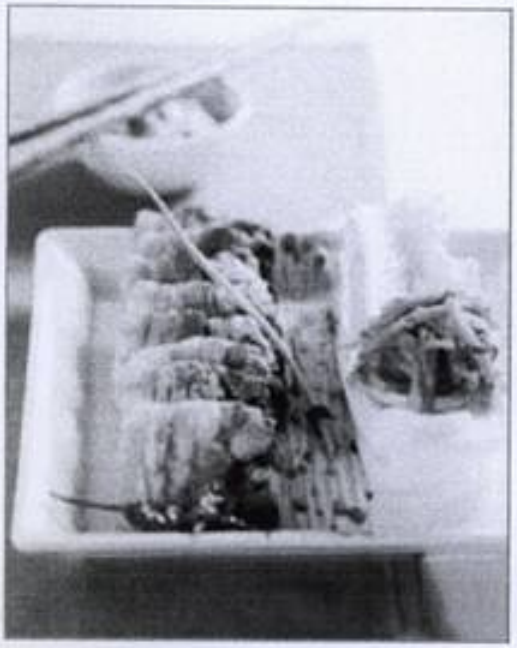
편육 > 돼지고기보쌈

작성일: 2004.12.13 17:28 | 답변: 0 | 추천: 8 | 조회: 3,664

재료

돼지고기(삼겹살 또는 아롱사태) 600g, 대파잎 2대, 생강 1/2톨, 마늘 5쪽, 양파 1/2개, 된장, 커피 1작은술씩, 정향 또는 팔각 1개, 통후추 5알(무생채) 무 200g, 굴 80g, 밤 5개, 고춧가루3큰술 다진 마늘1 큰술, 다진 생강 약간, 까나리액젓, 설탕 1작은술씩, 다진 파 2큰술, 통깨, 소금 약간씩(배추절이) 배추 1/2통, 굵은소금 1/2컵

만들기



[원본 이미지 보기]

❶ 돼지고기는 면실로 감아 모양을 잡아준다.

❷ 냄비에 대파 잎과 생강 마늘, 양파, 된장, 커피, 정향 또는 팔각 통후추를 넣고 물을 넉넉히 부어서 팔팔 끓이다가 ①을 넣어 삶는다.

❸ ②가 적당히 익혀지면 꺼내 찬물에 재빨리 헹군 후 기름기를 닦고 면실을 풀러 0.7cm 두께로 썬다.

❹ 무는 깨끗이 씻어서 0.5cm 두께, 7cm 길이로 썰어 옅은 소금물에 흔들어 물기를 뺀 후에 채반에 반나절 정도 말린다.

❺ 굴은 옅은 소금물에 흔들어 씻어 건진다.

❻ 배추는 잎 사이에 굵은 소금을 조금씩 뿌려서 1시간 후에 뒤집은 후 다시 절이는데 배추의 줄기가 휘어질 정도가 되면 건져내어 물기를 뺀다.

❼ 볼에 고춧가루와 마늘, 파, 생강, 설탕, 까나리 액젓을 넣어서 섞고 여기에 ④와 굴, 통깨를 넣고 살살 섞는다.

❽ 먹기 좋게 썬 돼지고기와 ⑥의 절인 배추와 ⑦의 무침을 곁들여 상에 낸다.

자료제공 : 엠파스 매거진 (http://zine.news.empas.com)

Copyright © SK Communications. All Rights Reserved.

굴보쌈김치

- 열량(1인분 기준) : 160Kcal
- 활용 : 반찬
- 재료(4인분 기준)

• 편육- 삼겹살 600g, 물 2ℓ, 된장 2큰술, 양파 1/2개, 통마늘 4개, 통생강 1개, 파 1개, 정종 2큰술, 통후추 1작은술, • 배추속- 무 300g, 배 1/4개, 굴 100g, 밤 3개, 쪽파 5개, 미나리 5개, 다진 마늘 1큰술, 고추가루 6큰술, 액젓 2큰술, 설탕 1큰술, 배추 1/4개, 소금 약간

요리법

1. 냄비에 분량의 물을 넣고 된장, 야채, 정종, 후추를 넣고 끓인다.
2. 냄비에 물이 끓으면 삼겹살을 넣고 은근하게 끓이다가 저분으로 질러 익은 정도를 확인한다.
3. 무는 채 썰어 소금으로 살짝 저려두고, 배도 채 썰고 밤은 편으로 썰어 준비한다.
4. 쪽파와 미나리는 5cm로 썰고, 굴은 소금물에 헹구어 낸다.
5. 볼에 고추가루, 액젓, 다진마늘, 설탕등을 넣고 버무린다.
6. 준비된 양념에 무채와 배, 굴, 밤 등을 넣고 버무린다.
7. 접시에 삶아낸 편육을 먹기 좋게 썰어 담고 절인 배추와 속도 함께 낸다.

재료정보

2.굴

굴은 일반적으로 지방이 적고 글리코겐을 비교적 다량 함유하고 있다. 굴은 패류 중에서 지방이 5~10%로 비교적 많은 편이다.

2.배추

칼로리가 낮으며 비타민 A, C가 풍부하고 단백질 조성도 좋다. 탄수화물의 약 1/20이 환원당이고 미량의 비환원당이 있으며, 미량의 전분과 많은 연한 섬유가 함유되어 있다. 배추의 열량은 100g당 25kcal로 비교적 적다

▶ 대파는 다듬어서 물에 씻어 반을 갈라서 7cm 길이로 편직하게 썰어서 준비한다.
▶ 양배추는 잎을 떼어서 물에 씻어 1cm 폭, 7cm 의 길이로 잘라서 준비한다.
▶ 오이는 소금에 문질러서 씻어서 5cm 길이, 폭 0.5cm 크기로 썰어서 준비한다.
▶ 마늘은 씻어서 얇게 어슷 썰어서 준비한다.
▶ 두껍이 있는 후라이팬에 마늘과 감자, 닭고기를 넣고 닭육수를 부어 센불에서 볶다가 뚜껑을 덮어서 5분정도 한다.
▶ 양파, 청량고추, 붉은 고추, 양배추, 대파, 당근을 넣어서 다시 잠관 볶다가 5분정도 한다.
▶ 준비한 소스를 넣고 다시 잘 섞어서 볶는다.
▶ 불린 당면과 오이를 넣고 잘 섞어서 뚜껑을 닫고 약 5분간 중간불에서 뜸서 두껑을 열고 저어서 그릇에 담아 낸다.

◆ 영양가 ◆

1. 단백질이 높은 식품이다.

단백질은 몸의 기능을 수행하는데 있어서 뼈대의 역할과 각종 질병을 예방해 준다. 가슴 살에는 단백질이 22.9%가 함유되어 있어 다른 동물성 식품에 비해 월등히 높아 체중조절에 관심있는 운동선수나 모델 등 여성들에게 필수건강식으로 이용되고 있다. 또한, 육질이 섬세하고 연하며 타 육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수가 잘 된다. 따라서, 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만아니라 어린이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.

2. 지방이 낮은 식품이다.

지방은 에너지 저장 및 식욕을 억제 시켜주는 역할을 하는 반면 다른 영양소에 비해 열량이 높은 편이다. 닭고기의 지방은 부드러우면서도 껍질한 닭고기의 껍질부분(피하)에 몰려 있어 같이 요리하기도 하지만 지방을 꺼리는 사람은 껍질을 떼어내면 기름을 쉽게 제거할 수 있다. 닭고기의 부위 중 가슴 살은 지방분이 1.2%로 매우 적고 담백해서 체중을 조절하면서도 체력을 유지할 수 있어 다이어트하는 사람에게 적극 권장할 식품이다.

3. 칼로리가 낮은 식품이다.

닭고기는 타 육류에 비해 칼로리가 낮아 체중증가를 우려하는 중년층이나 조절을 하는 사람, 회복기 환자, 신체 활동량이 적은 사무직 근로자에게 적합한 식품이다.같이 싸고 경제적인 닭고기는100g당 126kcal의 열량을 낸다. 타 육류와 비교해 볼 때 같은 비용으로 닭고기는 단백질과 아미노산이 가장 많다. 같은 값으로 닭고기를 섭취하는 것은 그만큼 열량섭취를 줄일 수 있는 것이다.

4. 불포화지방산 함량이 높은 식품이다.

필수지방산과 불포화 지방산은 피부 건강 유지에 꼭 필요한 영양성분으로 닭고기의 가슴 살과 다리 살에 16%이상 함유되어 있어 육류 중 가장 높다. 닭고기의 지방에는 동맥경화, 심장병 등의 예방효과를 가지는 리놀레산이 함유되어 있어 콜레스테롤치를 떨어뜨리며 어린이나 노인을 위한 음식이나 환자식에도 적합하다.

푸릇푸릇 식탁 위 드레싱 한방울에 활짝

샐러드를 즐기는 가정이 늘어나면서 샐러드 드레싱 시장도 커지고 있다. 지난해 샐러드 드레싱 시장은 300억원 규모에 이른 것으로 식품업계는 추산하고 있다. 2004년 108억원이었던 것에 비하면 세 배 가까이 성장한 수치다. 패밀리 레스토랑이나 샐러드 전문 레스토랑에서 다양한 샐러드 드레싱을 선보이면서 소비자들의 입맛도 갈수록 고급화하고 있다. 이런 흐름에 발맞춰 식품업체들도 프리미엄급 샐러드 드레싱을 잇달아 내놓으며 소비자들을 유혹하고 있다.

'참살이 열풍' 샐러드 인기
드레싱도 포도씨유·벌꿀 등
고급재료 쓰며 입맛 유혹

샘표식품은 '포도씨유'를 주재료로 한 '폰타나 포도씨유 드레싱' 3종을 판매한다. 포도씨유는 비타민E와 불포화지방이 많이 들어 있어 노화 방지와 성인병 예방에 효과가 있다. '폰타나 프렌치 디종 머스터드 드레싱'은 프랑스 디종 지방의 특산물인 '디종 머스터드'와 벌꿀, 백포도주 등을 함유해 톡 쏘는 맛과 달콤한 맛이 어우러졌다. '폰타나 이탈리안 드레싱'은 바질, 오레가노 파슬리 등 여러 가지 허브가 들어 있어 향이 풍부하며 새콤하고 고소한 맛이 특징이다. '폰타나 오리엔탈 드레싱'은 양조간장과 적포도주를 사용한 드레싱으로, 느끼하지 않으면서 상큼하고 짭조름한 맛이 식욕을 돋워준다. 가격은 270g 3400원.

청정원의 '저지방 요거트 샐러드소스'는 식용유를 전혀 사용하지 않고 마요네즈 대신 저지방 요구르트를 사용해 지방 함량을 기존 드레싱보다 훨씬 적은 2%대로 낮췄다. 또 샐러드와 맛 궁합이 잘 맞는 저지방 요구르트에 키위, 딸기, 블루베리 등 상큼한 과일을 넣어 맛이 상큼하고 부드럽다. 가격은 260g 2500원. 풀무원도 마요네즈 대신 콩 요구르트를 사용해 칼로리를 절반으로 줄인 '1/2칼로리 소이요거트 샐러드소스'를 선보였다. 요구르트 특유의 상큼함과 풍부함이 살아 있는 '1/2칼로리 소이요거트 샐러드소스'는 요구르트 본연의 맛을 느낄 수 있는 '오리지널플레인', 건더기가 풍부해 신선한 과육이 씹히는 '파인애플', 국내산 딸기를 15% 이상 함유한 풍부한 맛의 '스트로베리', 건강 원료 허브와 갈릭(마늘)을 사용한 고급스런 맛의 '허브&갈릭' 등 총 4종으로 구성되어 있다. 가격은 210~220g에 2800원이다.

씨제이가 내놓은 '참깨 피넛 드레싱'(235g)은 볶은 참깨, 검은깨, 땅콩 등이 들어가 진한 고소함을 담았다. 두부, 브로콜리, 구운 버섯 등에 잘 어울린다. 특히 월남쌈 소스, 샤브샤브 소스, 빵과 크래커의 딥소스 등으로 활용할 수 있다. '아몬드 드레싱'(240g)은 아몬드, 건포도, 옥수수, 땅콩 등을 주재료로 만들어 고소하면서 달콤한 맛이 난다. 청포도, 자몽, 블루베리 등 신선한 과일과 잘 어울린다. 가격은 둘 다 1950원.

오뚜기도 3년간 화학비료와 농약을 전혀 사용하지 않은 농토에서 자란 신선 유기농 소재를 사용한 '냉장 드레싱' 3종을 내놓았다. 프렌치 드레싱은 새콤한 토마토와 풍부한 겨자 맛이 어우러졌으며, 블루베리 드레싱은 블루베리 과육과 천연 향을 사용해 맛이 달콤하다.

윤영미 기자 youngmi@hani.co.kr

Apple Sauce Cake

$2\frac{1}{2}$ cups all-purpose or cake flour
2 cups sugar
$1\frac{1}{2}$ t Baking ~~Powder~~ Soda
$1\frac{1}{2}$ t Salt
$\frac{1}{4}$ t baking Powder
$\frac{3}{4}$ t ground cinnamon
$\frac{1}{2}$ t ground cloves
$\frac{1}{2}$ t ground allspice
$1\frac{1}{2}$ cups apple Sauce
$\frac{1}{2}$ cup water
$\frac{1}{2}$ cup Shortening
2 eggs
1 cup raisons
$\frac{1}{2}$ cup chopped walnuts

Butterscotch Meringue
2 egg whites
1 cup packed brown sugar
1 T lemon juice
$\frac{1}{2}$ cup finely chopped nuts

Just before cake is removed from oven beat egg whites until foaming. Beat sugar and lemon juice gradually into egg white until stiff. Carefully spread over hot 13x9x2 inch cake. Sprinkle with nuts Bake in 400° oven until brown 8 to 10 minutes

Heat oven to 350°. Grease and flour oblong Pan, 13x9x2 inches or 2 round layer Pans, 8 or 9x$1\frac{1}{2}$ inches.
Beat all ingredients in large mixer bowl on low speed, scraping bowl constantly, 30 seconds.
Beat on high speed, scraping bowl occasionally, 3 minutes.
Pour into Pan(s).

Bake until wooden pick inserted in center comes out clean, oblong 60 to 65 minutes, layers 50 or 55 minutes; cool.
Frost with Butterscotch Meringue if desired.

Applesauce

4 medium cooking apples, each cut into fourths
½ cup water
½ cup packed brown sugar or ⅓ to ½ cup granulated sugar
¼ t ground cinnamon
⅛ t ground nutmeg

Heat apples and water to boiling over medium heat; reduce heat.
Simmer uncovered, stirring occasionally to break up apples, until tender, 5 to 10 minutes.
Stir in remaining ingredients.
Heat to boiling; boil and stir 1 minute. About 3 cups

YELLOW FRUITCAKE

Make fruitcakes 3 to 4 weeks in advance and let them mellow in their wraps. For a richer flavor, pour wine or brandy over the cake before wrapping or wrap in wine-dampened cloths. Overwrap and store in refrigerator.

3 cups all-purpose flour*
1½ cups sugar
1¼ teaspoons baking powder
¼ teaspoon salt
¼ cup shortening
¼ cup margarine or butter, softened
¼ cup orange juice
9 eggs
16 ounces candied cherries, cut into halves (about 2½ cups)
15 ounces golden raisins (about 3 cups)
13 ounces candied pineapple, cut up (about 2 cups)
4 ounces candied citron, cut up (about ⅓ cup)
4 ounces candied orange peel, cut up (about ⅓ cup)
½ cup flaked coconut
8 ounces blanched whole almonds (about 1½ cups)
8 ounces pecan halves (about 2 cups)

Heat oven to 275°. Line 2 loaf pans, 9x5x3 inches,** with aluminum foil; grease. Beat all ingredients except fruits and nuts in large mixer bowl on low speed, scraping bowl constantly, 30 seconds. Beat on high speed, scraping bowl occasionally, 3 minutes. Mix batter into fruits and nuts in large bowl. Spread in pans.

Bake until wooden pick inserted in center comes out clean, 2½ to 3 hours. If necessary, cover with aluminum foil during last hour of baking to prevent excessive browning. Remove from pans; cool. Wrap in plastic wrap or aluminum foil and store in refrigerator 3 to 4 weeks or freeze. 2 FRUITCAKES.

*Do not use self-rising flour in this recipe.
**Do not use 8½x4½x2½-inch loaf pans.

Whole Wheat Fruitcake: Substitute 1½ cups whole wheat flour for 1½ cups of the all-purpose flour. Decrease sugar to 1¼ cups.

JEWELED FRUITCAKE

Always serve fruitcake thinly sliced; cut with serrated or electric knife.

8 ounces dried apricots (about 2 cups)
8 ounces pitted dates (about 1½ cups)
1 cup red and green maraschino cherries
9 ounces Brazil nuts (about 1½ cups)
5 ounces red and green candied pineapple, cut up (about 1 cup)
¾ cup all-purpose flour*
¾ cup sugar
½ teaspoon baking powder
½ teaspoon salt
3 eggs
1½ teaspoons vanilla

Heat oven to 300°. Line loaf pan, 9x5x3 or 8½x4½x2½ inches, with aluminum foil; grease. Mix all ingredients. Spread in pan.

Bake until wooden pick inserted in center comes out clean, about 1¾ hours. If necessary, cover with aluminum foil during last 30 minutes of baking to prevent excessive browning. Remove from pan; cool. Wrap in plastic wrap; store in refrigerator.

*If using self-rising flour, omit baking powder and salt.

GLAZES FOR FRUITCAKES

Pour a thin glaze over your favorite fruitcake after storing. Each of the following is enough for one fruitcake. To decorate, dip undersides of cut candied fruit in additional glaze and press on top of cake.

Jelly Glaze: Heat ¼ cup apple or currant jelly over low heat, stirring occasionally, until smooth.

Sweet Glaze: Heat 2 tablespoons light corn syrup and 1 tablespoon water just to boiling. Cool to lukewarm.

BAKING CHART FOR FRUITCAKES

Pan Size	Temperature	Baking Time
16-ounce vegetable can	275°	2 to 2½ hours
Miniature loaf pans, 4½x2¾x1¼ inches	275°	1 to 1½ hours
Muffin cups	275°	40 to 50 minutes

NOTE: Cans must be from heat-processed foods. Fill well-greased cans, pans and muffin cups almost full.

HADDON HOUSE KOREA SUPERMARKET

President(대표) : CHUN-IL SON
Quick Delivery : (02)794.-0511
사업자 번호: 206-09-43463
Hannam Heights Apt. B1, 220-1
Uksu-Dong, Sungdong-Gu, Seoul, Korea

Commodities	Price	Qty	Amount
후루티링/마시멜랭	4,200	1	4,200
Vanilla oil 29ml	9,500	1	9,500
식품	500	1	500
식품	20,000	1	20,000
crisco shortenin	11,000	1	11,000
오징어땅콩	650	1	650
cherries 11bs	5,500	1	5,500
baking power	5,000	1	5,000
cherries 11bs	5,500	1	5,500
orange peel	3,000	2	6,000
dried pineapple	4,000	2	8,000
BAKING SODA	3,500	1	3,500
식품	3,000	1	3,000
식품	1,450	1	1,450
쇼핑봉투	50	1	50
소 계			83,850
합 계			83,850
카 드	0	0	83,850

06/04/30 16:11 POS1 1 [illegible]

*** Thank You ! ***

HANNAM SUPERMARKET
Volvo B/D(B1).726-173 Han Nam-Dong,
Yong San-Ku,Seoul TEL.702-3313
BUSINESS REG. NO. 106-01-72167
(AM 08:30-PM 20:00)
THANK YOU!!! please come again!

06/04/30 No:1001-00139 담당자: 001111

상품명	단가	수량	가격
Dryed Apricot	4,300	* 3	12,900
ALMOND	4,300	* 2	8,600

Total : 21,500
거래건수: 2건
신용카드 21,500
받은돈 21,500
거래번호:137 16:53

즉석경품 !!!
ARS 060-705-7005

이지체크
Easy Check

전표번호 0-0000 단말기번호 15I1918

카드종류	거래종류	결제방법
BC 카드	신용구매	일시불

카드번호(Card No)
4048-2540-0152-4346

취소시 원거래일자
/ /

유효기간 거래일시(MMDay/Time) 품명
06/04/30 16:34

전표제출	금액/AMOUNT 83,850
EDC 매출표	부가세/VAT
전표매입사	봉사료/TIPS
비씨카드사	합계/TOTAL 83,850

경품번호(거래번호) 승인번호/Approval No)
5305 0859 7562 1125 S

가맹점 HANDOOK SUPERMARKET
대표자 손진일 TEL 795-0511
가맹점번호 7290016516 사업자번호 2060943463
주소 서울 성동구 옥수동2동 220-1하이츠상가

가맹점의 말 '5일 행운을 잡아라'
비접이TV, 에어컨, DMB폰 추첨경품확인.
자세한 내용은 www.KT555.co.kr

서명(Signature)

이지체크 4일행운잔치!
즉석경품 ARS(060-705-7005)
삼성LCDTV, 마스크팩

한국사이버결제㈜ www.KICC.co.kr

Key of Success

MONEYON

경품 추첨!
060-607-0777

머니온 매출전표

단말기번호( ) 전표번호( )

회원번호 (CARD NO)		
4304-2540-0152-4346		
카드종류	유효기간	거래일자 (Date)
		05/08/30 10:54:26
거래유형	품 명	취소시 원 거래일자
결제방법	판매금액	19,546
	부가세액	1,954
매입처	봉 사 료	
	합계(TOTAL)	21,500
전표매입사	승인번호 (Approval No)	
	17212773	

가맹점명	가맹점번호
	7203310205
대표자명	사업자등록번호
TEL 02 7023013	105-01-72367
주소 서울 동작구 노량진동 726-173	

서명(SIGNATURE)

한국정보통신㈜ ☎1544-7200 http://한국정보통신.kr 회 원 용

볶고 또 볶고… 코로 즐기는 정통 중국 산둥식 가정요리

재료의 조합이 눈길을 끄는 무 삼겹살 볶음. 삼겹살의 고소한 맛이 무에 배어 독특한 맛을 낸다. 쫀득쫀득한 삼겹살과 부드러운 무의 질감도 조화롭다. 원대연 기자 yeon72@donga.com

비슷한 재료… 색다른 조합
독특한 맛과 향, 군침 절로

자기 나라 정치가 세상에서 가장 형편없다고 말하는 사람은 많아도 자기 나라 음식이 맛없다고 말하는 사람은 없다. 어려서부터 먹은 음식이 입맛에 미치는 영향은 그만큼 크다.

화교인 프라자호텔 중식당 도원의 유방녕 주방장은 인천에서 살던 어린 시절 할머니가 해 주시던 음식을 잊지 못한다. 중국 산둥(山東) 지방 출신인 할머니는 한국에서 나는 재료들로 맛있는 반찬을 만들었다. 유 주방장이 24년 동안 도원 주방을 지킬 수 있었던 것은 할머니의 그 손맛 덕택인지도 모른다.

특급호텔 주방장이지만 그가 집에서 즐겨 먹는 반찬 요리는 따로 있다. 지리적으로 한국과 가깝기 때문인지 산둥 지방의 반찬은 한국 사람의 입맛에도 잘 맞는다. 자신이 조리한 산둥 음식을 한국인인 부인도 맛있게 즐긴다.

중국 가정식 요리의 기본은 요리 4가지와 국 1가지다. 여기에 밥이나 국수 또는 빵이 더해진다. 북쪽 지방에서는 국수나 빵을 많이 먹고 남쪽에서는 밥의 수요가 많은 편이다.

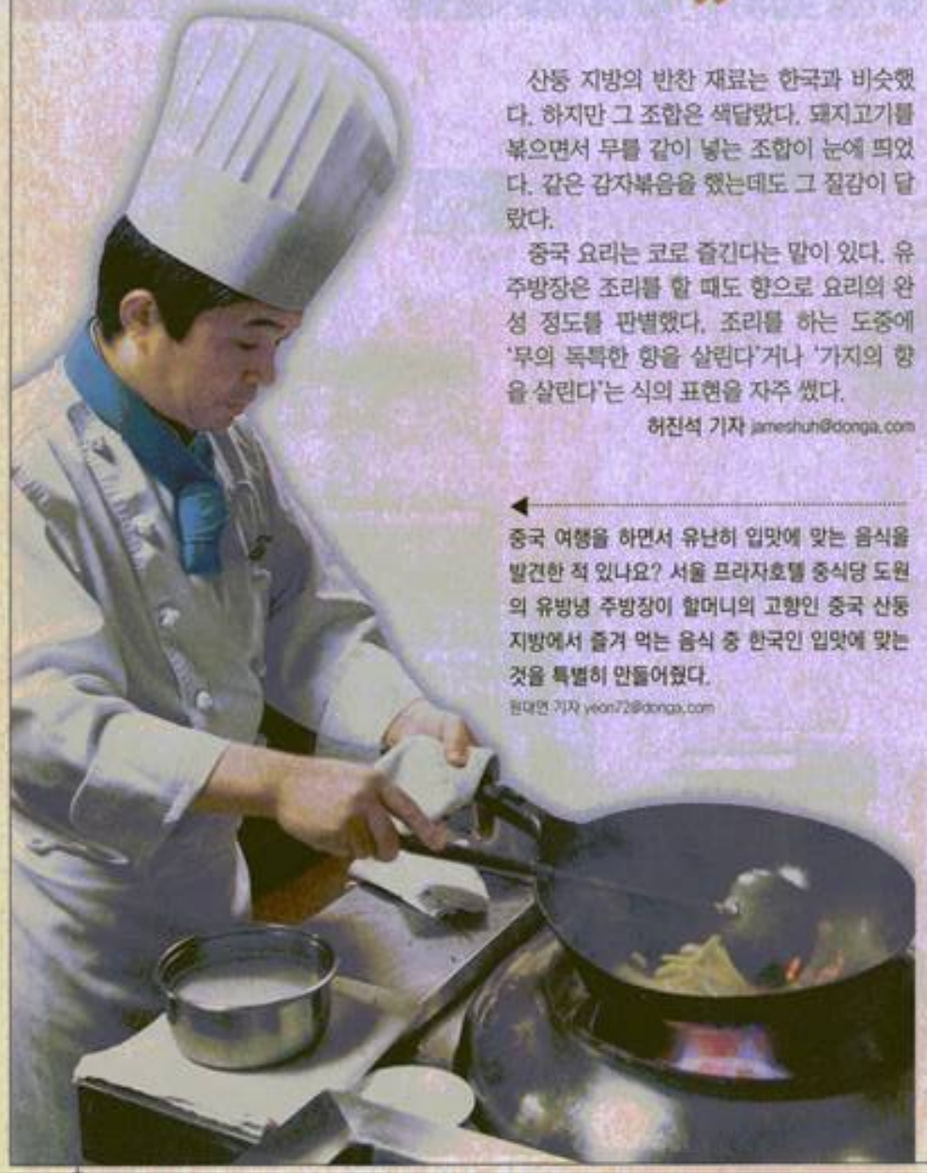
'남쪽인 광둥(廣東) 요리는 달고, 동쪽인 쓰촨(四川) 요리는 매우며, 서쪽인 산시(山西) 요리는 시큼하고, 북쪽인 산둥이나 베이징(北京) 요리는 좀 짜다'는 말이 있다. 그래서일까. 유 주방장은 자신도 짠 음식을 좋아하는 편이라고 했다. 물론 조리를 할 때는 철저하게 고객의 입맛에 맞춘다.

> 산둥요리 좀 짠 편이지만
> 한국인 입맛에도 잘 맞아

산둥 지방의 반찬 재료는 한국과 비슷했다. 하지만 그 조합은 색달랐다. 돼지고기를 볶으면서 무를 같이 넣는 조합이 눈에 띄었다. 같은 감자볶음을 했는데도 그 질감이 달랐다.

중국 요리는 코로 즐긴다는 말이 있다. 유 주방장은 조리를 할 때도 향으로 요리의 완성 정도를 판별했다. 조리를 하는 도중에 '무의 독특한 향을 살린다'거나 '가지의 향을 살린다'는 식의 표현을 자주 썼다.

허진석 기자 jameshuh@donga.com



중국 여행을 하면서 유난히 입맛에 맞는 음식을 발견한 적 있나요? 서울 프라자호텔 중식당 도원의 유방녕 주방장이 할머니의 고향인 중국 산둥 지방에서 즐겨 먹는 음식 중 한국인 입맛에 맞는 것을 특별히 만들어줬다.

원대연 기자 yeon72@donga.com

중식당 도원 유방녕 주방장 추천 산둥요리 5가지

①무 삼겹살 볶음

의외로 잘 어울렸다. 삼겹살의 고소하게 기름진 맛과 무의 향이 어우러져 독특한 맛을 냈다. 푹 익힌 무는 부드러웠고 잘 볶인 삼겹살은 쫄깃했다. 무와 마늘을 납작하게 썰어서 준비하고 마른 고추와 대파는 손마디 하나 크기로 잘라 둔다. 팬에 기름을 두르고 삼겹살과 마른 고추, 대파, 마늘을 넣어 함께 볶는다. 간장을 넣어 간을 맞추고 난 뒤 무를 넣어 익힌다. 무를 잘 익히려면 물을 약간 넣은 뒤 뚜껑을 덮어 두는 것이 요령이다. 중국 요리에서는 이렇게 볶다가 물을 넣어 삶는 것을 '사오(燒)'라고 한다. 삼겹살이 팬에 달라붙지 않게 하려면 달궈진 팬에 기름을 적당히 두른 뒤 따라내면 된다.

②어향가지

기름의 고소한 맛이 가지 전체에 배어 독특한 맛이 난다. 잘게 썬 고기가 소스와 함께 씹히는 맛도 일품이다. 소개되는 음식 중 유일하게 프라자호텔 중식당 도원에서 맛볼 수 있는 정식 메뉴다. 가지는 4~5cm 크기로 썰고 표고버섯과 죽순은 1cm 크기로, 대파는 잘게 썰어 준비한다. 다진 고기도 필요하다. 쇠고기든 돼지고기든, 어떤 부위든 상관없다. 팬에 기름을 두르고 다진 고기와 파, 마늘을 함께 넣어 볶는다. 볶은 고기에 시중에서 쉽게 구할 수 있는 두반장 소스를 넣어 양념을 한 뒤 표고버섯과 죽순을 넣고 같이 볶다가 마지막으로 육수와 가지를 넣어 조린다. 도원에서는 육수를 닭고기와 돼지고기, 쇠고기를 함께 넣어 만든 것으로 쓰지만 다시마 육수나 물을 사용해도 된다.

③무 자장 볶음

재료에 고기가 적지 않게 들어가는데도 이름에는 '고기'가 없어 물었더니 무의 맛과 향을 즐기는 것이 주 목적이라는 대답이 돌아왔다. 자장에 적당히 버무린 무의 맛이 독특했다. 자장면의 소스에는 자장의 양이 많지만 이 요리에는 흘러내리는 자장이 없다. 무와 고기(역시 어떤 고기이든 상관없다고 했다)를 깍두기처럼 썰어 준비한다. 기름을 둘러 달궈 놓은 팬에 썰어 놓은 고기를 넣고 거의 다 익을 때까지 볶는다. 볶은 고기에 자장을 넣고 양념에 고기가 버무려지도록 섞는다. 납작하게 썬 파와 마늘, 생강을 넣어 약간 더 볶아 준다. 이후 무를 함께 넣어 볶다가 육수나 물을 조금 넣어 국물이 없어질 때까지 조리면 된다.

④감자채 볶음

아삭하게 씹히는 맛이 일품이다. 감자채를 폭 4~5mm 정도로 얇게 썰어서 조리한 것이 눈에 띄었다. 감자는 채를 썰어 찬물에 담가 보관했다가 색이 노릇노릇해질 정도로 잠깐 데친다. 찬물에 담갔다가 이렇게 살짝 데치면 감자의 아삭한 맛이 오래간다. 피망과 홍피망도 채썰기를 해서 준비한다. 팬에 고추기름을 두르고 감자와 피망을 넣어 볶다가 소금으로 간을 한다. 매운맛을 좋아하지 않는다면 고추기름 대신 식용유를 쓰면 된다. 좀 더 매운 맛을 원한다면 푸른 피망 대신 청양고추를 넣으면 된다. 감자를 찬물에 담그지 않으면 볶는 과정에서 감자끼리 달라붙게 된다.

⑤수박 볶음

수박 껍질을 활용한 요리다. 수박의 독특한 맛을 느낄 수 있다. 아삭한 느낌이 경쾌하다. 수박 껍질을 채 썰어 준비한다. 수박 대신 오이를 납작하게 썰어서 활용해도 된다. 마른 새우살은 뜨거운 물에 넣어 불려 놓는다. 중국 음식 재료를 파는 곳에 가면 껍질을 벗겨 놓은 마른 새우살이 있다. 팬에 기름을 두르고 기름이 달궈지면 청주를 약간 붓는다. 수박 껍질(또는 오이)과 마른 새우살을 넣어 함께 볶다가 소금으로 간을 한다. 마지막에 겨자 소스를 가미한다.

황태 육수에 황태 몸통만 끓여 진부령 황태맛 그대로

소문난집 맛의 비밀

서울 강남구 신사동 '황태골'

차가운 눈과 매서운 바람, 한낮의 태양빛.

명태는 제 몸이 얼고 녹는 혹독한 시련을 수십 차례 겪어야 비로소 황태라는 이름을 얻는다.

서울 강남구 신사동 '황태골'(옛 전주식당·02-512-9799)은 황태탕으로 유명하다.

황태란 '놈'은 묘하다. 명태가 마르면서 황태가 되면 단백질 양이 2배로 늘어나 56%(지방은 2%)나 된다. 콜레스테롤이 거의 없고 간을 보호하는 메티오닌 성분이 풍부하다.

이곳은 질 좋은 황태와 주인장 김원화(62) 씨의 30여 년 내공 덕분에 숙취에 시달리는 직장인들의 발길이 끊이지 않는다.

● **주인장의 말**

맛 좋기로 소문난 진부령 황태는 3, 4월에 나오는데 요즘은 보관기술이 발달해 제철이 따로 없습니다.

1975년부터 황태탕을 끓이면서 얻은 결론이 있죠. 황태는 맛이나 영양 면에서 매우 뛰어납니다. 이런저런 맛을 섞기보다는 그 자체의 맛을 제대로 살려야 최고의 황태탕을 만들 수 있습니다.

그래서 우리 집 황태탕은 황태 그 자체죠. 모시 주머니에 황태에서 발라낸 뼈와 머리 7~8kg을 넣은 뒤 센 불에서

하루를 꼬박 끓여 육수를 만듭니다. 무나 다른 야채, 양념은 일절 넣지 않습니다. 야채를 넣으면 텁텁하거나 떫은맛이 생겨 황태 특유의 맛이 약해집니다.

이 육수에 3, 4cm 간격으로 자른 황태 몸통과 미나리, 콩나물을 넣고 끓여 상에 냅니다. 콩나물은 살짝 데친 상태에서 넣어야 비릿한 냄새가 나지 않습니다.

가끔 손님들이 구수하고 시원한 맛의 비밀을 묻죠. 황태빼고는 미나리와 콩나물만 들어간다고 설명하면 다들 깜짝 놀랍니다. 혹시 싱겁다고 느끼는 분들을 위해 새우젓과 특별하게 만든 간장 소스를 제공하죠.

● 주인장과 식객의 대화

▽식객=황태탕을 꽤 먹어본 편이지만 이곳 황태는 특별합니다. 한마디로 '잡맛'이 없네요. 깊고 묵직한 맛입니다.

▽주인장='깔짝깔짝' 하는 그런 맛이 아니죠. 30년간 황태를 끓이면서 황태에게 많이 배웠어요. 제 맛을 그대로 내달라는데 그렇게 해야죠.

▽식=어떤 것이 좋은 황태입니까.

▽주=좋은 황태는 껍질이 '노르끄름'해요. 손으로 만져도 뻣뻣하지 않고 부드러운 느낌이 듭니다. 요즘처럼 손질된 황태가 나온 것은 10년밖에 안 됩니다. 이전에는 둥그런 황태를 두드려 손질하느라 어깨며 손이며 성할 때가 없었지요.

▽식=딸려 나오는 간장 소스가 달착지근하면서도 톡 쏘는 것이 예사롭지 않습니다.

▽주=할 말이 많죠(웃음). 어쩌면 육수보다 더 공을 들여요. 우선 끓는 물에 마늘 생강 청양고추를 넣고 12시간 정도 끓입니다. 여기에 감초와 녹각을 조금 넣은 뒤 5, 6시간 푹 끓여요. 그런 다음 집에서 담근 조선간장을 넣고 2, 3시간 끓이다 재료들은 모두 건져낸 뒤 다시 30시간 이상 끓여 냅니다.

▽식=왜 황태를 시작하게 됐나요.

▽주=지난해 시아버지가 92세로 돌아가셨는데 생전 황태에 콩나물을 넣어 끓여 드리면 좋아하면서 맛있게 드셨습니다. 그래서 그 맛을 살려 장사를 시작한 거죠.

황태탕, 간장게장, 황태구이가 이 집이 자랑하는 3합(三合)이다. 황태탕(5000원)을 시키면 맛깔스러운 전라도식 밑반찬 6가지가 딸려 나온다.

김갑식 기자 dunsanworld@donga.com

혼자 집에 있을때 한 요리인데 알려드릴게요.
매운 떡볶이만 먹다가 먹으니깐 맛있더라구요^^

재료: 떡 , 소고기, 표고버섯, 새송이 버섯, 피망등 (알아서 어울리는 것을 넣으시면 되요.)
양념: 간장, 설탕, 다진 마늘

야채와 고기는 먹기 좋게 만들어 놓으세요.

참고로 예상 비용 (2~3인분 기준)
떡 1팩 2500원
소고기 (150그람) 5000원 [등심으로 할 경우 한 14000원? 진짜 비싸다]
표고버섯 3송이에 4500원 유기농으로 사서 엄청 비쌈
새송이 버섯 2500원 정도?
피망 800원
양파 : 기억안남

먼저 올리브유나 식용유에 야채와 버섯 고기를 볶아주세요.
처음에는 피망 양파 등을 볶아주시고 그 다음에는
버섯과 고기를 함께 볶아주시면 되요.-_-::: 피망이랑 양파 볶아지는 냄새가 맛있습니다..히히히힛

야채가 다 볶아지면 떡을 넣고 말랑말랑 해질 때쯤 양념장을 같이 넣어 볶아주세요. 고기와 야채 버섯에는 간이 금방 배는 반면 떡에는 간이 늦게 배니깐 유의하시구요..^^ 떡을 작게 잘라주시면 더 좋겠죠?ㅋ

다 볶아 주시면 완성입니다. 여러 야채와 함께 넣어서 만드니 나름대로 건강식이 아닐까 생각되네요^^

양송이스테이크:

양송이 #5개 계란 60g 다진양파 6T 슬라이스 6개
피망 1/2개 버터 12T 생크림 9T 파슬리가루 3T
소금, 후추 약간씩

두부 데리야끼 포크찹: 돌려진 주물두부 2800원

두부 #모 돼지고기 2kg 일가두 250g 소금후추 약간씩 양념구
[순스] 양파3개, 실파 2대 호박 8개 다진마늘 5T -
다진파 500g, 호박호케찹 25T 우스타소스 10T(?)
핫소스 2/3T Red wine 5C(?) 물엿 5T.

오징어튀김:

오징어 8/6마리 손질한것 400g 양배추 8장 부추 800g
간장 4T 소 4t 파다진것 4T 마늘다진것 8t
깨들4T 깨소금 4T 후추,

다릿것

삶은계란 6개
파슬 2개
양파 (양파이
셀러리 (굵게)
피클 (굵게)
초피는 껍질벗기고 씨제거 잘게다진다.
소고기 (치마살), 오겹의슬라
닭가슴살 (양배추김
삶은 양배추 (오겹의슬라 8장
타르타르
오겹의라다

고기손질하고
계란삶아고
피클
즉다

다듬기와 다지기

돼지안심 (채썰기)
양배추
돌고
우
무채썰기

과자 Ice cream

과일 大 4개 2종

Coffee cup.

음료수 Cake & Coffee Bean

숟가락 (Spoon)

냅킨은 Spoon 갯수만큼

숟가락

젓가락(과일용) 큰것

미래포럼 총회

2005-2-15(화)

천일염 (양파 4C 감자 1/2C)

감자양파 (양파 4C, 감자 1C, 오리, 후추는 같은 양으로 2C)

- 동태찜 (청경채)
- 닭고기구이 (가지나물, 샐러드)
- 양배추구이 (양배추, 청경채 부추, 양파)
- 오징어스테이크 (스테이크, 양배추, 두부, 가지는 추천)

- 칠리새우
- 굴튀김 (비빔나물)
- 낙지 볶음밥

양송이스튜로는 40개

- Spring Roll (돼지안심, 양배추, 들깨, 고추, 오이 추천)
- 만두찜 (메밀가루)

나물 (무, 도라지, 고비, 취, 시래기 데침)

야채 Salad (양상추, 치커리, 적채, 방울토마토, 오이)

양파, 인삼배, 스위트콘

생굴, 낙지, 대왕, 메추리, 치즈 → 굴 Wine, 청양고추 생두

과일 (딸기, 키위, 배, 파인애플 같은)

청경채
닭고기
가지나물
양배추 (2개, 5개, 3개)
청경채 생굴
부추
양파
오징어
스테이크
두부
가지
새우
굴
돼지
낙지
고추
브로콜리
두부
돼지안심
생굴
만두찜
무
도라지
고비
취
시래기
비빔

양상추
치커리
적채
방울토마토
오이
노스
생굴
굴
튀김
그릴에 굽기

양송이 45개
감자 600g
파슬리 1/2개
버터
밀가루
우유
만들기

돼지등심 1600g
닭가슴살 3 Pack
돼지앞다리 4개

고추 8개
대파 2대
줄 2봉
낙지 2코 or 문어
생새우 1P
게맛살 600g

게맛살
당근
두부지 2봉
쑥갓 1봉
통마늘 두부 5알
고추가루
홍고추 1개
청양고추 1개
깻잎
홍고추가루
홍고추장
버섯미고
올리브oil
참기름

쌀라라 2대
호박 8개
양배추 2통
부추
양파
대파
적파고추
브라질리
양송이 4~5개
피망 2개 (양송이)
단호박 1개
무
방울토마토
게맛살
치즈케익
양상추 1개
찹쌀가루 1봉
고구마
오이 5개
죽순 500g
파프리카
호박고구마
줄
고추기
파인애플
깐

소고기 고기기
닭가슴살 다지기
돼지앞다리 썰기

양파다지기
양배추, 양파 썰기
무 채썰기

고추 깨끗 씻기기
대파 다지기

레시피스:
Water, Vegitable oil (canola and / or soybean)
Sugar, Distilled Vinegar, Vidalia®
Onion (5%) Mustard (Vinegar water
mustard seed, salt, turmeric, Paprika
Spices garlic Powder) Onion Powder,
Salt, Black Pepper, Xanthan Gum,
Sodium Benzoate and Potassium Sorbate
and calcium Disodium EDTA (Preservatives)
Yellow 5

Artificial Flavors
Vidalia® Onion
Vegitable Salad Dressing

계피가루 — 600g
누룽지
빨루미 (grand)
흰후추가루
튀김가루
찹쌀가

보관중

여성신문사

© 2007 여성신문

▲ © 여성신문 정대웅 기자

삶이 신비스러운 것은 마음먹은 대로 안되는 부분이 너무 많기 때문인지도 모른다. 역사적인 인물이 되었든, 그저 이름 없는 평범한 한 사람으로서 생을 마쳤든 한치를 알 수 없었던 인생의 지도를 따라 생이 다하는 날까지 걸었던 것은 같을 것이다.

박영숙은 "공적인 어머니"가 되고 싶다는 희망을 품고 어른이 되었고, 이제 사회의 원로가 되었다. 난중(亂中)에 태어나 역사의 소용돌이 속에서 크고 작은 일들을 이룩하며 민주역사의 산 증인이 되었다.

"이해하고 믿어주는 친구들 열 명은 족히 된다"

다른 이들보다 행운이 더 많았다고, 운이 더 좋았다고 표현하지만 오늘의 그는 역경과 고통, 실패와 좌절, 그리고 성공과 행운의 길고 긴 날들의 결과일 것이다.

그의 흥망성쇠를 함께 해준 가장 큰 은인은 남편 안병무이고, 그가 겸손하고 현실적이며 간절히 기도할 줄 아는 영적인 사람이 되게 해준 이는 아들이었다고 한다.

흥망성쇠를 함께 겪으며 인생의 중요한 스승이 되어준 남편이 있었고, 자신에게 진정한 어머니의 마음을 갖게 해준 자녀가 있었던 것이 인생의 축복이었다면, 그의 고난을 함께 울어주고 그의 성공을 함께 기뻐해준 벗들이 있었기에 그의 삶은 풍요로웠을 것이다.

박영숙은 말한다. "나는 지금도 나를 어떤 상황에서든 이해하고 믿어주는 친구들이 열명은 족히 된다"고.

자신에게 생명까지도 내어줄 수 있는 벗이 단 한명만이라도 있는 사람은 어떤 상황에서도 좌절하지 않는다. 죽음의 골짜기에서도 살아나올 힘이 솟아날 수 있을 것이다. 어떤 상황에서도 믿어주고 이해해주는 친구들이 있다고 확신 있게 말할 수 있는 것은 그 자신이 바로 친구들에게 그런 사람이 되어준다는 의미이기도 할 것이다.

"온 세상을 다 얻는다 해도 자신을 잃어버린다면 아무것도 아니다"라는 말씀처럼 온 세상을 다 얻는다 해도 자신을 인정해주고 지지해주는 벗이 없다면 그의 성공은 더 이상 빛이 아닐 것이다.

퇴직 후의 삶이야말로 덤이 아닌 진짜 삶이다

박영숙은 자신의 삶이 이제 황혼이라는 말을 하지 않는다. 인생의 마지막 여정을 걷는다고도 표현하지 않는다. "늘 현역으로 살고 싶다"고 말한다. 그에게 정치적 욕망이나 다른 사심들이 있어서가 아니라, 자신에게 부여된 내적 에너지를 끝까지 표출하려는 건강한 마음의 표현이다. 그는 자신과 자신의 연령에 다다른 이들의 삶에 대해 이렇게 표현했다.

"퇴직 후의 삶, 이것은 '남은 생'으로서 덤으로 살아도 되는 것이 아니다. 그때부터 의무감

이나 구속에서 벗어나 자기 삶의 보람을 찾아 내실 있는 '진짜 삶'을 사는 것이다…. 6070세대는 자원봉사의 길도 여의치 않은 오늘의 상황에서 자기가 자신을 고용하는 신업종들을 개발해야 한다고들 말한다. 이들 신업종의 종류가 다양할수록 이 사회가 더욱 기름지게 될 것은 분명하다. 이들이 지니고 있는 경륜과 지혜, 그리고 일하겠다는 의지는 이 나라의 버팀목이고 큰 자산이다."(국민일보 2004년 10월20일자)
그녀의 삶은 하나의 길로 이어져 왔다. 타인과 민족과 이 땅을 위한 사랑의 길로.

그가 해왔던 사회봉사활동, 환경운동, 여성운동, 민주화운동은 '우리'라는 이름으로 모인 사람과 자연과 생명 있는 모든 것들에 대한 한없는 애정의 길이었다.

정치권을 떠난 후에 그는 환경운동을 제대로 하기 위해 영국 케임브리지대학에 늦깎이 학생으로 입학했다. 62세 되던 해에 지구환경정책학을 공부하면서 호기심 많던 학창시절로 되돌아가 가슴 설레며 최선을 다해 공부했다. 당시 남편 안병무가 와병 중이라 공부하는 것이 마음을 무겁게만 했는데 안병무 선생은 한사코 공부에 열중하기를 권했다고 한다.

"그는 마지막을 준비하면서 나의 미래에 대해서도 많은 준비를 해줬어요"라고 회고하는 그의 얼굴에는 애잔함이 스치고 지나갔다.

서민적인 우리시대 맏언니…"아직도 내 뇌는 젊다"

인생의 훌륭한 멘토를 동반자로 만난 것이 그의 행운이었다고 할 수 있지만, 멘토들의 멘토링에 귀 기울이고 전적으로 신뢰할 수 있는 내적인 힘이 바로 박영숙이 지닌 천부의 재능인 것 같다.

그는 요즘 블랙커피 한잔으로 아침을 시작하고 대중교통을 이용하여 여성재단으로 출근하며 여성활동가들을 위한 기금 모금운동에 한창 열중하고 있다. 여성들을 위해 '급전 SOS'를 운영할 계획이어서, 얼마 전 종료된 TV 드라마 '쩐의 전쟁'을 즐겨 보기도 했다고 한다. 김치와 김치찌개, 두부 요리를 좋아하고, 대중교통을 이용하고, 텔레비전 드라마도 즐겨 보는 서민적인 그는 우리 시대의 맏언니이고, 비범함을 평범하게 펼쳐 보이는 이 땅의 어머니이기도 하다.

지적 호기심이 많았던 그녀는 여전히 공부를 좋아하고, 지적인 것들에 흥미를 많이 느끼는 노년기를 보내고 있다.

"얼마 전 목욕탕에서 정신을 잃고 넘어지는 바람에 머리를 조금 다쳐 병원에 가서 MRI 촬영을 했는데 이상이 없다는 말과 함께 '뇌가 젊다'는 너무 기분 좋은 말을 들었다"며 활짝 웃는 그는 시들 수 없는 현역 활동가다.

그는 세미나에 참여하여 다양한 이들이 녹여내는 지적 산물들, 창의적인 생각들을 나누고 듣는 것을 행복해 한다. "예전에는 세미나에 참석하면 120%로 활용했는데 요즘은 100%도 제대로 활용할 수 없어 안타까워요"라고 말하는 그의 얼굴에 영란꽃 같은 미소가 번졌다.

'성인(聖人)이란 삶을 일관성 있게 살아가는 것'이라는 라틴어 격언이 있다. 일관성 있게 살아가는 것은 너무 쉽고 매우 평범해 보이지만, 일관성 있는 삶은 철저한 절제와 수련을 통해 이뤄지는 고도의 자기관리에서 나오는 열매다. 박영숙에게서는 일관성 있는 삶의 흐름이 느껴진다.

그에게 활동과 가정의 삶은 조화로운 한 폭의 그림처럼 보였고, 열정적으로 지나왔던, 그리고 여전히 이어지고 있는 그의 활동은 '인간에 대한 깊은 사랑'이라는 한 줄기 흐름으로 흘러간다. 그의 경력, 그의 인맥, 그리고 연륜에 녹아 있는 깊고 그윽한 삶이 우리네 후배들에게, 그리고 이 땅에서 태어나고 이 땅을 지켜나가는 많은 이들에게 싱그러운 힘이 되어주기를 희망한다.

박영숙 이사장이 걸어온 길

▲ © 여성신문 정대웅 기자

<학력>
1955년 이화여자대학교 영어영문학과 졸업
1959~61년 필리핀 Far Eastern 대학교 대학원 국제관계 수업
1965~66년 미국 YWCA 중견간사 과정 수료
1967~68년 호주 YWCA 중견간사 과정 수료
1991~92년 서울대학교 경영대학 최고 경영자 과정 수료
1993~94년 영국 케임브리지 대학교 객원 연구원 국제환경정책 연구
영국 케임브리지 대학교 클레어홀 평생연구원
2001년 서울대학교 환경대학원 CEO 환경경영과정 수료

<주요 경력>
1955~63년 한국YWCA 연합회 청년 Y-TEEN, 대학생부 간사
1959년 기독교 사회문제 연구회 감사
1963~69년 한국YWCA연합회 총무
1970~74년 한국여성단체협의회 사무처장
1985~86년 아세아교회협의회 여성위원회 위원장
1987년 평화민주당 부총재, 88년 총재 권한대행
1988~92년 제13대 국회의원
1992년 유엔환경개발회의 한국위원회 공동대표, 사단법인 한국환경사회정책연구소 소장
1993~94년 영국 케임브리지 대학교에서 객원연구원으로 국제 환경정책 연구
1995~97년 녹색서울시민위원회 위원장, 98년 여성발전유공자 국민훈장 모란장 수훈
1996~97년 녹색연합 대표
1998~2006년 대통령 자문 통일고문회의 고문
1998~2000년 (사)사랑의 친구들 총재
1999년 현재 재단법인 한국여성재단 이사장
2000~02년 대통령 자문 지속가능발전위원회 위원
지속가능발전위원회 국제지역협력분과위 위원장
2002~03년 대통령 자문 지속가능발전위원회 위원장
2005년 현재 (사)미래포럼 이사장
(사)희망포럼 공동대표
2007년 현재 (사)아시아교육원 이사
복지국가 소사이어티 고문

<수상>
1990년 환경기자클럽 선정 <올해의 환경인상>
1992년 한국여성단체연합 선정 <올해의 여성상>
1998년 대한민국 국민훈장 모란장
2000년 한국여성단체협의회 선정 <김활란여성지도자상>
2001년 이화여자대학교 <자랑스런 이화인상>
2004년 대한민국 국민훈장 무궁화장
2007년 한국여성단체연합 공로상

<참고자료>
- 우리의 길벗(2006년 7-8월 호)
- 박영숙 의정보고서, 민주당
- YWCA 80년사
- 여성신문, 1998. 7. 17
- 여성신문, 1998. 10. 23

김현옥 / 객원기자·작가 miriamkim@dreamwiz.net
942호 [기획] (2007-08-10)

인 쇄 하 기 창 닫 기

출장요리사

최 경 숙

·한국 식생활 개발 연구회·

각종모임/결혼피로연
폐백/이바지음식전문

TEL:(031) 384-6847
H·P:010-3044-6845

하낙과 사람들은 여성가장들에게 경제적 자립지지 기반
조성 및 사회적 일터 만들기 운동을 주도하는 단체입니다.
주요 사업 - 우리밀 쿠키 과자점 - 하자 하회까페
- 먹거리 수제 명품점(준비중) - 출장 뷔페

상임이사 - 최혜린 office. 02) 825-1080
H.P. 011-9964-5498 e-mail. anakdle99@hanmail.net

배추를 기쁘게 하는 것들

이들과 함께라면 마구 버무려지고 싶다

■ 좋은 김장 재료 고르기

주부 이선숙(46·경기 성남시 산흥동) 씨는 김장거리를 둘러보러 시장에 갔다가 빈손으로 돌아왔다. 김장 재료 가격이 크게 오른 데다 품질도 예년만 못해 지갑을 열기가 꺼려졌다. 이 씨의 친구들은 아예 느지막하게 김장 날짜를 잡았다. 기다리면서 채소값 추이를 지켜보겠다는 것이다. 인터넷 경매업체 옥션의 조사 결과 예년에는 11월 하순 절정을 이뤘던 김장 시즌이 올해에는 12월 초로 늦춰졌다. 김장을 나눠서 담그겠다는 주부들도 있다. 결혼 3년차인 윤현숙(33·서울 동작구 사당동) 주부는 "11월 말 성수기에 한 번 담그고, 겨울 배추가 많이 나오는 12월 말에 또 한 번 담그기로 했다"면서 "귀찮기는 하지만 비용을 20%가량 절약할 수 있을 것 같다"고 말했다.

● 배추는 푸른 잎이 많고 단단해야

요리연구가 김영선 씨는 "올여름 비가 잦아 무·배추 작황이 좋지 않다"면서 "비싼 데다 질도 안 좋으니 잘 고르는 것이 중요하다"고 말했다.

배추는 푸른 잎사귀가 많고 잎이 단단하게 밀착된 것이 합격품이다. 너무 큰 것보다 중간 크기가 맛있다. 무는 단단하고 물기가 적은 조선무가 제격이다. 무청과 연결된 부분에 연두색이 많이 나야 맛있는 무다. 김장을 할 때 풍고추를 사서 빻아 쓰는 주부가 많다. 비닐하우스에서 말린 고추가 태양초로 둔갑해서 팔리는 경우가 많은데 태양초는 꼭지가 노란 반면 비닐하우스 고추는 파란빛을 띤다. 김장에는 대파보다 쪽파를 많이 쓴다. 전체 길이는 짧고 흰색 부분은 긴 것으로 고른다. 새우젓은 국물이 맑고 붉은색을 띠는 것이 신선하다. 새우살은 통통하고 형체가 분명한 것이 좋다.

올해 배추는 짤기므로 잘 절여야 한다. 국산 천일염으로 절여야 덜 짜고 간이 골고루 밴다. 요즘 중국산 소금이 대량 수입되고 있는데 국산과 잘 구별되지 않는다. 국산은 수분이 많아 손에 한 움큼 쥐었다가 놓았을 때 손바닥에 많이 들러붙어 있다.

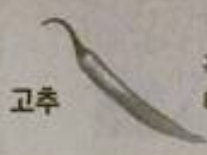
● 천연양념 사용하면 담백한 맛

김장을 많이 해 본 베테랑 주부들은 김치의 맛을 내는 양념을 천연 재료로 만든다.

담백한 맛의 김치를 원한다면 젓갈 대신 천연 맛국물을 내서 사용한다. 건새우, 다시마, 멸치를 넣은 맹사 팩을 5분 정도 끓는 물에 담갔다가 꺼낸 후 식혀서 사용한다. 무를 재료로 만드는 김치에 설탕이 들어가면 맛이 텁텁해진다. 이럴 때 홍시를 으깨서 넣어 주면 맛이 담백하고 무가 연해진다. 구수한 맛의 김치를 원한다면 재료를 버무릴 때 호박즙을 넣는다. 늙은 호박을 반으로 갈라 찜통에 넣고 중탕을 하면 속 부분에 물이 고이는데 이 부분을 넣으면 된다.

김치를 맛있게 먹으려면 보관법도 중요하다. 새해 전에 먹을 김치는 배춧잎 우거지, 더 오래 두고 먹을 김치는 무청 우거지로 덮는다. 젖은 손으로 김치를 꺼내면 곰팡이가 생길 수 있으므로 손을 말린 뒤에 꺼낸다. 날달걀을 파묻어 두었다가 하루 정도 지난 후 김치를 꺼내 먹으면 신맛이 훨씬 덜하다.

정미경 기자 mickey@donga.com



■ 무청-호박김치는 어때요

배추김치나 깍두기에만 집착하지 말고 값이 싼 채소를 이용해 맛깔스러운 김치를 만들어도 좋다. '대한민국 생활중심 김치백서'의 저자인 요리연구가 박상혜 씨는 무청김치와 호박김치를 추천한다.

▽무청김치=김장 때 무청은 버리거나 덮개용으로만 쓰지 말고 별도의 김치로 만들어도 손색이 없다. 무청은 무의 두 배 정도 길이가 가장 맛있다.

①무청을 1시간 동안 절인 후 헹궈서 물기를 뺀다. 건새우와 배를 믹서에 갈아 놓는다. ②찹쌀풀에 건새우와 배, 마늘, 생강, 멸치액젓에 불린 고춧가루를 넣고 양념을 만든다. ③5cm 길이로 썬 무청과 쪽파에 양념을 넣고 버무린다.

▽호박김치=요즘 제철을 맞은 늙은 호박은 값도 싸고 소화를 돕는 기능도 있다. 소화가 잘 되지 않는 수험생이 부담 없이 먹을 수 있다.

①호박을 한 입 크기로 얄팍하게 썰어 절인 후 물기를 뺀다. 무청도 절인 후 물기를 뺀다. ②멸치액젓에 불린 고춧가루, 마늘, 생강, 새우젓을 넣고 양념을 만든다. ③양념을 반 정도 덜어서 5cm 길이로 썬 무청과 쪽파를 먼저 넣고 버무리다 호박을 넣고 함께 버무린다. 나머지 양념을 넣고 마저 버무린다. ④설탕과 통깨를 넣고 버무려 완성한다.

■ 김장거리 장만 실속 해법

박 람 회 각 지역 특산 재료 한눈에
절인 배추 씻고 절이기 생략돼 간편
김치 투어 김장공장 가 버무리기만

'김치가 금치'란 말이 절로 나온다.

최근 농수산물유통공사(aT)에 따르면 상급 배추의 경우 포기당 3500~4000원으로 지난해에 비해 2배 이상 올랐다. 무도 개당 2500~2700원으로 60%가량 올랐다. 김장의 주재료인 대파, 마늘, 고추도 40~50% 올랐다.

4인 가족 기준으로 20kg의 김장(배추 20포기, 무 10개, 대파 3단, 마늘 1단)을 담그려면 15만 원 정도가 든다. 고춧가루 생강 젓갈 소금 갓 등 부재료까지 합치면 최소 25만 원은 있어야 한다.

중소기업청이 주최하는 '2007 전국우수시장박람회'에서는 각 지역의 재래시장에서 올라온 배추 고추 마늘 젓갈 등을 한자리에서 구매할 수 있다. 충북 괴산 고추, 경북 의성 마늘, 충남 홍성 새우젓, 경남 남해 멸치액젓을 시중보다 20% 정도 싼값에 살 수 있다.

서울 서초구 양재동 aT센터에서 15~18일 오전 10시부터 오후 9시까지 열리며 입장료는 무료. 02-751-0733

배추를 씻고 절이는 것은 힘들고 손이 많이 가는 과정이다. 요즘은 시장, 대형 할인점, 인터넷을 통해 아예 절인 배추를 산 후 김치소만 만들어서 버무리는 주부가 많다.

절인 배추는 주로 10kg(5~6포기), 20kg(12~13포기)짜리 박스로 판매한다. 10kg은 인터넷에서 2만5000원, 20kg은 5만 원대에 판매한다. 생배추를 사는 것보다 1.5배 정도 비싸다. 절인 배추를 살 경우 일찍 예약할수록 가격이 싸다. 정수된 물이나 천연수로 행군 '명품' 절인 배추도 있다.

고인돌 가게 이선자 대표는 "절인 배추를 살 때는 배추, 소금, 물 3가지를 확인해야 하는데 특히 배추와 소금이 중국산인지, 국산인지를 살펴봐야 한다"고 말했다.

대형 김치 제조업체들이 운영하는 '김치투어' 프로그램에 참가하는 것도 좋은 방법.

이 프로그램에 참가하는 주부들은 김치회사가 운영하는 김장공장에 가서 필요한 양만큼 김치를 담근다. 김치회사가 배추 무 마늘 젓갈 등을 손질해서 준비해 주기 때문에 주부들은 2, 3시간 동안 김치소를 버무려서 넣어 주기만 하면 된다. 완성된 김치는 원하는 날에 집으로 배달해 준다.

'동원 양반 김장투어'의 경우 참가비 6만 원을 내면 김치 10kg과 배추겉절이 2kg을 가져갈 수 있다. 참가비에 교통비, 식사비, 택배비도 포함된다. 김치 10kg을 추가할 때마다 5만 원을 더 내면 된다. 080-589-5252

정미경 기자 mickey@donga.com

단신

◆한국가정법률상담소는 별거 중이거나 이혼한 편부모가정을 대상으로 심리·법률 상담, 자녀양육, 직업준비 정보를 제공하는 '편부모가정의 복리를 위한 교육프로그램'을 실시한다. 14~28일 매주 수요일 오후 2~5시 한국가정법률상담소 교육원에서 열리며 편부모가정의 아버지, 어머니 모두 참가할 수 있다. 홈페이지(www.lawhome.or.kr)를 통해 선착순 40가정에 한해 사전 신청을 받는다. 참가비는 무료. 02-782-3601

◆아시아 여성학 연구의 활발한 교류를 위한 '아시아여성학회(AAWS)' 창립식 및 국제학술대회가 16일 오전 9시 이화여대 LG컨벤션홀에서 열린다. '지구화시대 아시아 여성학을 위하여'를 주제로 열리는 이번 행사에는 국내외 여성 학자 300여 명이 참석한다. 02-3277-4245

◆여성가족부는 가족친화적인 기업문화 확산을 위해 '홈퍼니(Home+Company) 사진 콘테스트'를 개최한다. 응모 작품은 육아휴직, 탄력근무제, 가족 초청 행사 등 기업의 가족친화제도를 표현한 사진이면 가능하다. 개인, 기업 모두 참가할 수 있으며 18일까지 사진을 설명과 함께 e메일(photo@prone.co.kr)로 보내면 된다. 당첨자는 22일 여성부 국정브리핑 블로그(blog.korea.kr/familylove)에 발표된다. www.mogef.go.kr

◆'2007 국제인천여성미술비엔날레'가 12월 30일까지 인천종합문화예술회관, 인천학생교육문화회관, 인천 남구 주안동 예원갤러리에서 열린다. '문을 두드리다'를 주제로 열리는 이번 행사에는 한국을 비롯한 22개국 여성 작가 440명의 작품 1700여 점이 본전시, 특별전, 부부전, 지역전 부문으로 나뉘어 전시된다. 032-772-7727, www.iwabiennale.org

12월 x 50 = 600만원

밥, 볶음밥

김밥종류 (야채, 계란)
Salad (양배추 레몬소스)
Wine (적, 백, 로제, 과일)

채식위주 or Spring Role

~~갈비찜~~

닭과 양배추구이 (닭가슴살, 양배추
등심구이 (한우등심, 한우갈비
연어구이
과일 Salad (레몬, 오이, 양파 · 레몬소스) 오이 양파
메밀국수, 비빔국수, 칼국수

과일

떡 (약식, 꿀떡, 찰떡)
X-mas cookies (X-mas Tree, snow, Can
식혜, coffee wine juice

샐러드, 곶감과자

요구르트 Ice cream

밥.
국
육회비빔밥
등심구이 (한우갈비, 양념)
전골류 (한방, 샤브)
샐러드 Salad, 드레싱
과일

김치찌개(김치, 양파, 돼고기, 두부, 대파)
버섯(양송이, 고기, 취, 치즈가, 빨강)
빨래감(겨울옷, 검은, 잡옷 티, 고기, 흰양말)
국밥(국 4P, 부침개 2, 계란, 파김치 기름)
쌀취김(5kg 100매 취김개수 계산, 배송기준)
SP(겨울옷, 잡옷 양배추, 무우, 참외, 수영복, 흰색티 2P 옷도)
밥취김(3대씩 4세트, 감자속을 취김개수 4개) 콜로
리틀Salad(치즈, 5, 감5개 줄1C, 채1C, 버섯4 양파개
당근 1/2개, 계란 10개, 고추 버섯이즈, 버섯 4Salad)
피망채(잡채1단, 양파3, 당근 1/2 초고추장)
만두기(버섯만 3P 세트 600g. 두부, 옷도
과일(딸기, 치즈과 포, 배)
양송이, 토마토(개수는)

15주기추모행사

10.16 화요

달력길 12시(점심)

버스비 1.5K (부족)

음식수 30

음료

양식 (참석 4K 불참 비용환불)

술

본소

양식

떡

과일(배, 감, 포도)

버섯불고기 20인분

농협 2040 ~~755~~ 75-52-047831

강성수

이제동

강성수 농협 2040 75-52-047831

조현정 박정호 안재현

강원도 나병희 장인교

유경식 박 규 김정호

이종석 박경호 차영태 부부

권순재 나경원씨

장영실씨

순대 만들기

2006/06/07 16:29

http://blog.naver.com/ju8618/110004974344

Copyright(c) 2006 Soloong.com all rights reserved.

순대만들기

큰창자 100g, 밀가루 1/2c, 배추김치 100g, 두부 1/4모, 찹쌀1c, 양파 1/2개, 돼지선지 1c, 숙주, 파, 생강, 후추, 소금, 간장, 깨소금

1.거름기를 떼고 뒤집어서 밀가루, 전분, 소금을 넣고 깨끗이 씻어야 한다.
2.순대는 대장으로 순대를 만들수 있다.
3.대장을 깨끗이 씻어서 물에 담구어 둔다.
4.삶을때에 육수에도 생강, 마늘, 소금, 양파, 셀러리, 파, 청가
5.소장, 위, 내장을 같이 삶아서 놓는다.
6.두부, 김치(새콤김치), 생강, 마늘, 파, 숙주, 당면을 다져서 소금후추양념
7.자춥쌀, 찹쌀을 충분히 당구었다가 선지를 야채와 같이 주물러야 한다.
8.pet병을 잘라서 넣은다음 양쪽끝을 묶어서 끓는물에 넣어서 삶는다.
9.고추가루, 새우젓, 소금, 후추, 설탕, 식초, 마늘, 생강, 깨소금을 익서에 갈아서 준비하여 넣는다(익힐때에 구멍을 뚫어서 익힌다)

댓글 쓰기 | 위인글 쓰기

이 포스트를..

전체 포스트 보기

NAVER 오픈사전

인쇄하기

찹쌀 당면 순대 만들기

조회수 : 2993 작성자 : oss1115 작성일 : 2006-07-15

노하우사전 분류 : 요리

혹시 집에서 순대 만들어 보신적 있으신가요?
한국계신 분들은 집앞에 나가면 어디든 있으니 굳이 만드실 필요는 없겠지만 아마도 해외에 계신 분들이라면 한국 식품점 같은 곳에서 파는 팩으로 나오는 순대로 순대에 대한 그리움을 달래 실 듯..

만드는 방법입니다.

[재 료] 돼지의 소장, 돼지 피4컵, 찹쌀2컵, 당면 300g, 당근한 개, 숙주 반 웅큼, 파2~3뿌리, 소금, 맛술1/4컵, 밀가루

전 만드는김에 순대국까지 하려고 돼지뼈와 영통 ,다른 내장과 약간의 잡고기두 샀었지요.

[만드는 방법]

1. 우선 소장에 붙어있는 기름기를 제거 하세요.

마치 생각을 달리해서 보면 예쁜 곱창밴드 처럼 둥글게 말리면서 한덩어리로 붙어 있어요. 그걸 가위로 다 제거 해야 한 줄로 쭈욱 길게 순대의 껍데기가 되지요.

잘 뒤집어서 안에있는 이물질?을 일가루 듬뿍 넣고 푹푹 주무르며 씻어내 주세요.

여러번 여러번. 헹궈내며..냄새가 좀 납디다.

2. 찹쌀은 물에 몇시간 불려 주시고, 당면은 삶아서 잘게 썰어 주세요.

3. 숙주는 데쳐서 물기꼭짜서 채쳐 주시고, 당근 파도 채쳐 주세요.

4. 볼에 2와 3을 넣고 돼지피를 섞은후 소금과 다시다를 넣어주세요.

tip* 제가 다시다를 사용한 이유는 이 속재료는 만들면서 간을 볼수 없으므로, 그저 쉽게 맛을 보장하는 다시다를 넣었답니다.

5. 깔대기에 창자의 한쪽을 대고 4의 재료를 채워 주세요

반대편구멍으로 흘러내릴수 있으니 실로 묶어주는것두 좋은 방법이지요.

길게 길게 만드셔도 좋아요. 깔대기가 없다면 플라스틱음료수병이나 생수병의 입구부분을 이용해서 하셔도 됩니다.(굳이 깔대기를 구입하시 않으셔도 된답니다.)

6. 속을 채운 순대를 찜통에 넣고 40분정도 쪄주면 끝.

소금에 고춧가루 섞어서 찍어먹거나 새우젓 찍어먹음 맛나지요.

일단 먹고 나머진 냉장고에 넣어두고 먹을때 마다 렌지에 돌려 먹음 되요.
순대국은 뼈를 푹 고아준 후. 다른 내장들도 삶아준 후. 순대와 함께 드시면 된답니다.

제가 일년에 두어번은 순대를 만들어본듯 한데. 만들때 마다 2m 정도씩은 만들었던 듯.

그 때만큼은 질려서 쳐다도 안볼만큼 먹은듯 합니다.

순대 재료는 여느 한국인이 하는 정육점이나 중국인이 하는 정육점에서 다 구할수 있어요.
중국음식엔 세상의 모든 식재료가 들어 가는 듯.

언젠가 홍콩에 간적이 있는데 늉 놀랬던 요리 중 닭발 요리가 있었어요.
그게 진정 닭발이였는지는 모르겠으나 어른 손만한 닭발을 양념해 구워서 나무 젓가락에 꽂아 핫도그 처럼 팔더라구요.

국수에도 내장이나 선지를 넣어 먹으니 순대 재료 구하기쯤은 우습죠~

돼지피를 따로 못구하면 선지로 해두 얼추 맛은 비슷하답니다.

-불펌금지, 퍼가실땐 맨트라도 한 줄.-

내용출처 : [직접 서술] 블로그 집필 - 재키망의오지라이프

이제 직접 만든 순대를 맛있게 드셔보세요~

참쌀 당면 순대~ 야채들은 잘 안보여요~

핏물이 들어서~~

완료 **백순대 (내공검)**

1 | 0

bitnas

조회1888 답변2

답변이 완료된 질문입니다. (2003-05-18 17:43 작성)

백순대 너무 먹고 싶은데

집하구 신림동이 너무 거리차이가 나요

집에서 백순대 쉽게 만드는 방법좀 알려 주세요

우선 순대와 쫄면 양배추재료가 있어야 겠져 ㅡ ㅡ

그리고 백순대 찍어먹는 양념장도 알려 주세요 꼭!

성의있는 답변해주신분께 내공팍팍 ㅋㅋ

질문자 선택

백순대 처음 들어봤는데요. 여기저기 찾아 봤어요.

1980dark (2003-05-18 21:18 작성)

순대 먼저 만들어야겠죠?

★ 순대 만들기(2인분)
재료
고추장 2 (g)
돼지고기,안심,날것 120 (g)
돼지고기부산물,소장 60 (g)
마늘,풋마늘 20 (g)
생강 20 (g)
소금,고운소금 1 (g)
무청시래기,삶은것 200 (g)
양파 60 (g)
차조 40 (g)
찹쌀 40 (g)
파,실파 50 (g)

※ 100g에 대한 눈대중 손대중
덩어리 고기 →두께 2cm, 길이 10cm 1조각
다진고기 → 한손가득

인쇄하기 인쇄하기 empas

키워드 중국요리 > **동파육**

[요리명] 동파육 조회수 5,244 평가지 4 평점 4 답글 0
[난이도] 중 [인원] 4인 [열량] 506kcal

용어설명

삼겹살은 흐물흐물할 정도로 푹 익히면 기름기가 쭉 빠진다.

재료

돼지고기(삼겹살) 600g, 굵은 파 1대, 생강 1톨, 양파 ½개, 청경채 6포기

조림장-간장 4큰술, 청주 1½컵, 설탕 4큰술, 굵은 파 2대,마늘 3쪽, 생강 2톨

만들기

[원본 이미지 보기]

❶ 삼겹살은 덩어리로 준비해 두께 1.2cm, 폭 8cm 크기로 썬다.

❷ 돼지고기 삶을 때 쓸 파는 길게 토막내고, 생강은 저민다. 양파는 큼직하게 썬다.

❸ 청경채는 밑동에 칼집을 넣어 소금을 약간 탄 끓는 물에 데쳐서 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짠 다음 반으로 가른다.

❹ 조림장에 쓸 파는 5cm 길이로 토막내고, 마늘과 생강은 저민다.

❺ 냄비에 물을 붓고 ②의 파, 생강, 양파를 넣어 끓인다. 물이 끓어오르면 삼겹살을 넣는다. 다시 물이 끓어오르면 불을 줄이고 30분 정도 서서히 삶는다. 도중에 꼬치로 찔러보아 쑥 들어가면 건져서 찬물에 헹군다.

❻ 바닥이 넓은 냄비에 조림장 재료를 한데 넣어 끓어오르면 삶은 돼지고기를 넣고 알루미늄 호일을 냄비 지름에 맞추어 동그랗게 오려서 가운데에 구멍을 뚫은 것을 뚜껑처럼 덮는다. 이렇게 하면 조림장 국물이 위아래로 움직여 간이 잘 밴다.

❼ 국물이 거의 없어지고 삼겹살에서 빠져나온 기름이 위에 말갛게 뜨면 꺼내어 접시에 담고 가장자리에 데친 청경채를 담은 후 냄비에 남은 조림장 국물을 청경채에 끼얹어 낸다.

자료제공 : Cookand (http://magazine.cookand.net)

Copyright © 1999-2006 (주)엠파스 All Rights Reserved.

인쇄

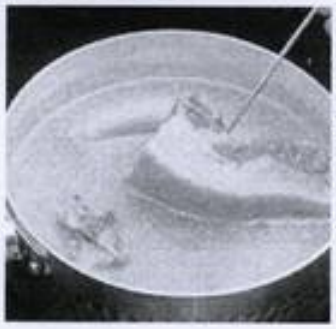
×닫기

동파육

재 료

돼지고기(삼겹살) ····· 600g
파잎 ····· 1뿌리
생강 ····· 3쪽
식용유 약간
(조림장)
맛술 ····· 1큰술
간장 ····· 2큰술
설탕 ····· 1큰술
물 ····· 2컵
물엿 ····· 1큰술
참기름 약간

만드는 법



1.
삼겹살은 기름기가 적은 부위로 선택하여 냄비에 덩어리째 넣고 파잎, 생강, 소금을 넣어 속까지 푹 익도록 삶아 놓는다.

2.
삶은 고기는 냉수에 헹구어 보자기에 싼후 도마로 눌러 모양을 고정시켜 놓는다.

3.
눌러놓은 고기를 1.5cm 두께로 썰어 팬에 기름을 적당히 두르고 앞뒤가 노릇노릇하게 지져 기름기를 뺀다.

4.
팬에 위 분량의 조림장을 넣고 약한 불에서 서서히 반 분량 정도가 될때까지 조린다.

5.
3번의 지진 고기를 4번의 양념장에 넣고 은근히 조린 후 윤기나게 조려지면 물엿과 참기름을 넣어 완성한다.

창닫기

CHOL 메일 무제한 CHOL 메일

SEATRA 로그아웃 ▸메일(0) 심파일 프리미엄 클럽 검색 뉴스

메일홈 | 편지읽기 | 외부메일가져오기 | 환경설정 | 주소록 | 무한수신 | 철통보안

CHOL 메일이 새옷을 입었습니다. 이전메일 보기

JunglmKim

받은편지 (0)
편지쓰기
보낸편지
수신확인

개인편지함 추가 관리
임시보관함 비움
광고편지함 비움
휴지통 비움

FAQ 운영자 질문코너
인터넷 FAX
E카드 보내기
악성코드 무료검사

받은편지함 내용보기

목록 답장 | 전체답장 전달 원본 저장 인쇄 삭제

제 목 정임형님~~ 샐러드 드레싱 레시피요.

보낸 사람 김하정 <hajoung31@hanmail.net> [수신거부] [주소록추가]

누들샐러드 드레싱 레시피요~
맛나게 만들어 드셔요.

(재료준비)

양상치, 치커리, 오이, 방울 토마토,

크래미(또는 새우나 닭가슴살) 기호에 맞게-준비

소면(먹기 바~로 직전에 삶아서 차게 준비하는것이 중요해요.)

(소스 준비)

간장(1), 올리브유(1/3), 참기름(1/3), 설탕(3/2), 굴소스 한티스푼,
다진마늘 한티스푼(마늘 좋아하시면 양을 약간만 늘려도 좋아요.), 와인이나 럼주

* 파슬리 가루와 와사비는 기호에 맞게(참고로 저는 이거 안넣었어요.)

"우리 인터넷 Daum" http://www.daum.net 「평생쓰는 무료 한메일넷」

車운전자 필수 신용카드 - 평생 연회비 면제(마감임박) go
철수록 자동차보험료 할인 및 푸짐한 혜택 - 하나 다음다이렉트 카드

목록 답장 | 전체답장 전달 원본 저장 인쇄 삭제

※ 간단하게 답장을 쓰실때 사용하세요. (원문은 자동으로 포

간편 답장

노하우 쇠고기장산적

Lvaolivier21님 작성

조회: 48 작성일: 06-0
추천0

쇠고기장산적

- 열량(1인분 기준) : 205Kcal
- 활용 : 손님초대상, 술안주, 반찬
- 재료(4인분 기준)

다진쇠고기 200g, 두부 50g, 잣가루 1큰술, 식용유 • 고기양념 – 다진파 1큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 소금, 후춧가루 • 조림간장 – 간장 4큰술, 물 2큰술, 청주 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 마늘, 생강

요리법

1. 쇠고기는 기름기 없는 연한 살코기만 곱게 다지고 두부는 칼로 으깨서 면보에 물기를 꼭 짠다.
2. 다진 쇠고기에 으깬 두부를 넣고 칼로 문질러가며 잘 섞고 분라으이 고기 양념을 섞어 잘 버무린다.
3. 양념한 다진 고기를 잘 치대어 반죽한 뒤 네모지게 만들어 기름 두른 프라이팬에 지진다.
4. 분량의 조림간장을 은근히 끓이다가 구운 산적을 넣고 조린다.
5. 간장물이 거의 졸아들면 불에서 내린다.
6. 산적을 먹기 좋은 크기로 썰어 위에 잣가루를 뿌려 낸다.

재료정보

1. 일반적으로 식육류는 양질의 단백질, 지질, 무기질 및 비타민의 양호한 급원체이다. 쇠고기는 질 좋은 단백질의 공급원으로서 식물성 단백질에 적은 함황 아미노산을 많이 함유하고 있다. 특히 성장기 발육에 꼭 필요한 필수아미노산인 라이신(lysine)이 많이 함유된 것도 쇠고기의 특징이다.

출처 : 검색

동파육

소동파가 즐겨 먹었다는 동파육. 직접 만들어 집에서 즐겨보세요.

음식분류 조림>고기조림
조리시간 60분
칼로리 689kcal (1인분)
주재료 삼겹살(껍질 있는 삼겹살) 1000g

레시피 올리기 | 나의 레시피

상세정보 | 기본 요리법

요리재료

6인분 기준

주재료 삼겹살(껍질 있는 삼겹살) 1000g

부재료 청경채 200g, 소금 3g, 식용유 15ml, 녹말물 30ml, 참기름 4ml, 팔각(향신료) 4g, 대파 35g, 생강 4g, 마늘 6g, 물 1000ml, 청주 60ml, 간장 90ml, 설탕 80g, 노두유(중국식 재료상에서 구입 가능) 45ml, 치킨파우더 30g

재료설명 소스 (팔각4g, 대파35g, 생강4g, 마늘6g, 물1000ml, 청주60ml, 간장90ml, 설탕80g, 노두유45ml, 치킨파우더30g)

대체재료 노두유 → 노두유가없을시간장을사용하여도좋다.

기본정보

조리시간 60분

칼로리 689kcal (1인분)

난이도 재료손질 보통, 불조절 어려움, 조리단계 적음, 주재료개수 적음, 재료구입 어려움

요리과정

01 삼겹살은 통째로 끓는 물에 20분 정도 삶고, 먹기 좋은 크기로 썬다

02 냄비에 팔각, 대파, 생강, 마늘, 물, 청주, 간장, 설탕, 노두유, 치킨파우더를 넣고 잘 섞어준 뒤 삼겹살을 넣고, 소스가 1/2컵 정도 남을 때까지 졸인다.(노두유는 중국 간장이며 색을 낼 때 주로 쓰이고 없을 경우 간장으로 대신한다.)

03 끓는 물에 청경채와 소금, 식용유를 넣고 데쳐 접시에 담는다.

키친피플의 선택

'고기조림' 인기요리
닭매운탕
닭간장조림
쇠고기장조림
닭장자조림
돼지고기장조림

'삼겹살' 재료 인기요리
수육
고추장삼겹살
보쌈
삼겹살스테이크
마늘보쌈

더보기

요리 검색순위

1. 닭감자조림	-	0
2. 해물떡볶이	↑	1
3. 참치김치찌개	↑	1
4. 후라이드치킨	↓	2
5. 떡국	↑	1
6. 고구마피자	↓	1
7. 매생이국	-	0
8. 소갈비찜	-	0
9. 만둣국	↑	2
10. 파닭	↓	1

도움말 2010.12.29

04 삼겹살도 접시에 담고, 졸인 소스에 녹말물과 참기름을 섞어 고기 위에 뿌린다.

05 완성

키친 레시피

'동파육' 검색결과 보기

매운 동파육 샌드위치의 유혹..

손님접대에 그만~ 동파육..

간단하게 즐기는엄마표[동파육]..

달콤 새콤한 중국식 홍삼겹..

동파육▶자투리 족발로 만든..

정보제공 쿡쿡TV

키친 도움말 키친 이용약관 **개인정보취급방침** 책임의 한계와 법적고지 게시중단요청서비스 고객센터

Copyright © NHN Corp. All Rights Reserved.

수입확인: ✓갈비 10K
✓양지머리 2근 243,470
✓갈비기 1근

일산시장: ✓국물(육수갈것) 2근
✓삼겹살 3근
✓닭 3마리 (15-4)k

22000
57,000
18,000
16,500
3000
116,500
243,470
359,970
153,640
513,610

재료
✓도라지
✓고비
✓무
✓대파
✓고추장
✓애호박 2개
✓버섯이 15개
✓청경채 3P
✓오이 2개
✓두릅
✓대파
✓숙주
✓미나리 2단
✓당근 2개
양상추 1통
홍고추
청고추

✓우엉 1뿌리 (데치기, 반주기)

밥값 5 | 1
국물 4 | 2
고명 4 | 2
샐러드 5 | 2
홍합 3 | 1
4 | 1
45500
22000
67000

✓녹두 1K
✓찹쌀 2K
✓생굴 4주머니
✓54구
✓깔끼 2P
✓반주기 5개
✓기계땅 (대파기, 대중국)
✓소세지
✓마요네즈

✓양상추 1통
✓버섯이 15개
✓청경채 3P
✓홍고추
청고추

대파 양념국
깔깨가루
통마늘
참기름
숙주
소세지
대파기

비네그릭
굴원
겨자(3개)
배추(6개)
Salad (2가지)
마요
고추
청양고추

가래떡 5K
양지머리 2K
육수 大1Pack
계란
갈비 10K
닭 5마리
쉬림기름 2병
녹두 2K
레몬 1K
호박 2개
생버섯 10개
굴 大4봉
도라지 1K
시금치 2단 +1단
고비 1K
당면
당근 2개
참깨 2K
배 3개
생강 3봉

쇠고기:
배 10cm
양파 3개
쇠기 12근

표고
버섯

만두피 4개
두부
숙주
레몬

양지머리 2근
갈비 12K
채소찌꺼기(양파껍, 뿌리)
쇠고기찌꺼기(떡국기)
닭 3마리

녹두
참깨

생굴 大4봉
생우

√배
√당근
√양파
√버섯들
포도
대파

가래떡
계란
만두피

당면
양파
두부
파프리카, 콜

육수
호박 2개
생송이 10개
도라지 1K
시금치 (3단)
고비 1K
당근 대파
숙주 청주
소이 홍고추
다진 청고추
누타니버섯 참깨
생송이 무

수입목록: 갈비 12K
양지머리 2근
갈비찜 1근

일식재장: 위생2근
계육갈것 도라지 두부 1모
닭 3마리 고비
무
삼겹살 3근 피(쪽,대)기름 2단
우피 당근 2개
홍과후 애호박 2개 숙주(반두름)
청과후 새송이 15개 오이
양송후 1개 대파
청양초 3P 두리버섯

농해: 녹두 Cambodia들 2 반두피 4P
찹쌀 2K 가래떡 (떡고기 떡국)
생굴 4P 소세지
새우 버물레고
달기 2P

태터데스크 관리자

도움말

적용하기 | 첫페이지 만들기

태터데스크 메시지

저장하였습니다.

문성실의 맛있는 밥상

검색

- 블로그홈
- 미디어로그
- 지역로그
- 태그
- 방명록

배추김치가 물린다면~~양배추김치~~

김치,장아찌 2008/06/23 00:55 by 문성실

중국산김치 주은농산
김치, 김장김치, 배추김치, 묵은지김치, 깍두기, 총각김치, 갓김치, 수입김치.
www.jueunfood.com

미루리 전문제작 서울국악사
미루리, 사물의상, 장구, 북, 징, 꽹과리, 소고, 태평소, 상모 및 사물악기.
www.seoulkukak.co.kr

저희집에 배추김치 장난 아니게 많아요~~

겨울 김장 김치도 아직까지 있고요~ㅋ

맨날 뽀까먹고, 지져 먹고 해야 없어질듯 한데..

다른거 해서 먹느라고 좀처럼 줄지를 않네요.....ㅋㅋ

그래도 요새 다른 김치들이 먹고 싶어서 이것저것 담그고....

또 성격 급해 오래 묵은 장아찌는 안 담가 먹고 후다닥 할 수 있는 장아찌도 담가 먹고..

뭐...그렇게 살고 있더랍니다~~^^

오늘 올리는 양배추김치는 잘 모르시는 분들도 계실 텐데요...

배추랑 또 다르게 맛이 아작아작한데 진짜루 맛이 괜찮습니다~~^^

중식 체인점인 팔선생에 가면 다른곳과 달리(보통 다른 곳에서는 짜사이무침을 주죠..) 양배추 김치를 줍니다. 그 양배추 김치를 보면 때깔도 그렇고, 뭔 맛이 있을까 싶기도 한데, 막상 먹어보면 진한 액젓 맛이 돌면서 새콤하고, 김칠맛도 있어서 음식을 먹으면서 자꾸만 집어 먹게 되더라고요....

그 맛을 생각하면서 다시금 담가본 양배추 김치.....ㅋㅋ

재료를 최소화 하고, 과정도 최소화 해서 또 문성실 버전으로다가 쉽게 만들어 보았시요~~~~

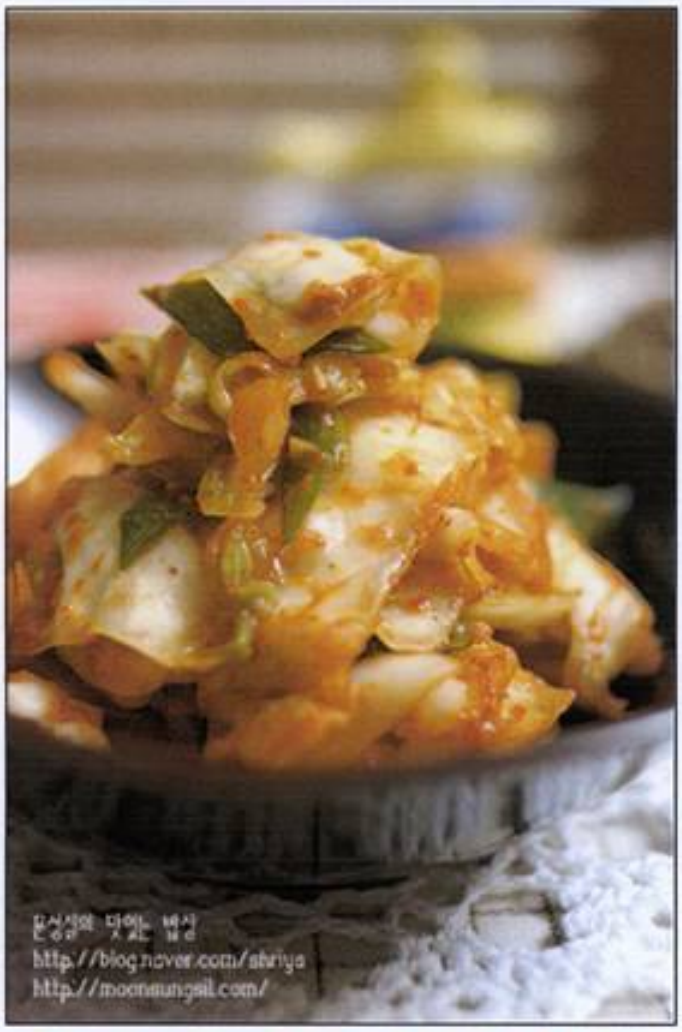
양배추김치(김치통 1통)

재료준비(종이컵과 밥숟가락 계량입니다.)

주재료: 양배추(큰 것 2분의 1통-900g), 양파(중 1개), 대파(1대)

절임물: 물(1컵), 굵은 소금(2숟갈)

양념재료: 고춧가루(5), 멸치액젓이나 까나리액젓(7), 다진 마늘(1), 생강즙이나 가루(약간), 설탕(1)



씹으면 정말로 아작아작 소리가 나는 양배추 김치....^^

먼저 양배추는 깨끗히 씻어서 칼로 큼직하게 썰어 준비하고....^^

집에 있는 조각조각 양배추를 다 모아봤어요...

사진에서 보여지는 양보다 사실 조금 더....

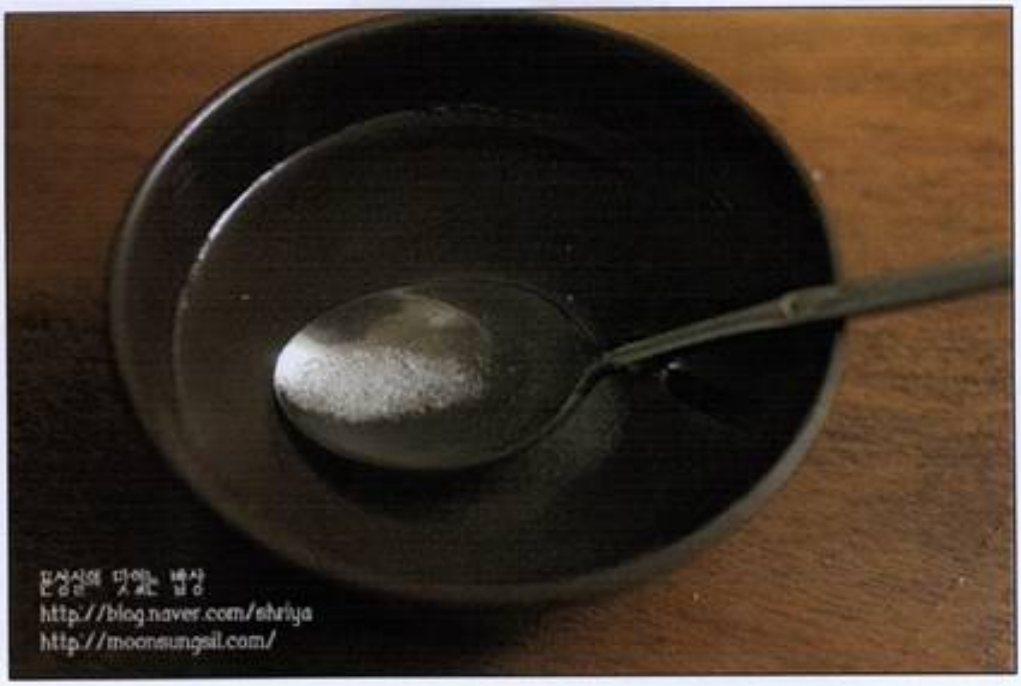
보통 커다란 양배추 2분의 1통 분량 정도....

저도 이번에는 저울을 사용해서 양배추 양의 그람을 정확히 재어서 하였으면 저울 있으신 분들은 양을 재서 하시면 좋을듯 합니다....

본래 양배추 김치에 양배추는 칼을 대지 않고 마구 찢어서 하는 것이 맞다고 해요..

칼을 대면 쉽게 물러지기도 하고, 삭는다고 해야하나~~

그래도 저는 뜯을 자신이 없어서 그냥 칼로 듬성듬성 썰었답니당~~~헤헤~



물(1컵)에 굵은 소금(2숟갈)을 넣고서 소금이 녹도록 저어 양배추를 절일 절임물을 만들고....

가끔 제가 만든 김치 따라하다가 실패하시는 분들...

굵은 소금의 양을 숟갈을 컵으로 알고 절이셨다고 하는분들...

헉...굵은 소금 4컵이면 통배추 김치 5통은 절일 수 있는 양인데~~어찌....?

지난번 오이 소박이도 8개 담그는데 소금 4숟갈인데 어찌 4컵으로 하셨나이까?

게다가 소금으로 절이고 나중에 보통은 짜디짠 젓갈로 맛을 내는데~~~말이죵~~~^^

그리고 김치 절일 때 꽃소금 사용하시는 분들....

절대 안되요..

영분 자체가 틀립니다...

김치 절이실 때는 천일염이라 불리는 굵은 소금 사용하시되...

그 소금 자체를 믿지 못하겠다 하시는 분들은 굵은 소금 자체를 살짝 헹궈서 사용하세요..

그렇게 해서 겉에 있는 이물질 정도만제거하고 사용하셔도 좋습니다....

커다란 볼 안에 잘라 놓은 양배추를 넣고 절임물을 골고루 뿌려 약 1시간 가량 절여주고...

중간에 한 두번 양배추의 자리를 바꿔가면서 절여 주시면 되요...

그냥 소금 자체를 뿌리면 절이는 시간도 길어지고 하여 이렇듯 소금물에 절여 주는 것이랍니다...

절이는 동안 양파 채 썰고, 대파도 큼직하게 썰어 준비하고....

약 1시간 가량 절여서 나른해진 양배추는 찬 물에 한 두번 헹궈 물기를 쪽 빼서 준비하고.....

물기를 쪽 빼는데는 아무래도 샐러드 스피너(야채탈수기)만 한게 없지용~~~

제가 사용하는 야채 탈수기는 만물백화점...그런데서 1만원 주고 산 이름없는 것이야요~~~^^

물기를 쪽 뺀 양배추에 양념재료인 고춧가루(5), 멸치액젓이나 까나리액젓(7), 다진 마늘(1), 생강즙이나 가루(약간), 설탕(1) 을 넣고.....

전에 팔선생에서 먹어본 양배추김치는 멸치액젓 향이 진하게 진동을 하더군요..

이 부분에서 까나리 액젓을 대신해 사용하거나, 또는 새우젓(3), 멸치액젓(4)을 섞어서 사용해도 좋답니다...^^

또 양배추 김치는 따로 풀을 쑤어 담지 않아도 괜찮아유~~~~

또 미리 양념재료를 섞어 놓아 만들어서 하면 버무릴 때 좋긴 하지만, 이렇게 막 담근듯 하게 양배추 김치는 담가야 더 맛있는것 같더라고요~ㅋ

이어서 양파와 대파 썬 것도 넣어 골고루 버무리고....

맛을 보아 간이 약간 있다 싶게 나머지 간을 액젓으로 더 맞춰주고.....^^

또 달달하게 드시는 것을 좋아하면 설탕도 쬐금 더 추가해서 넣어주시고....

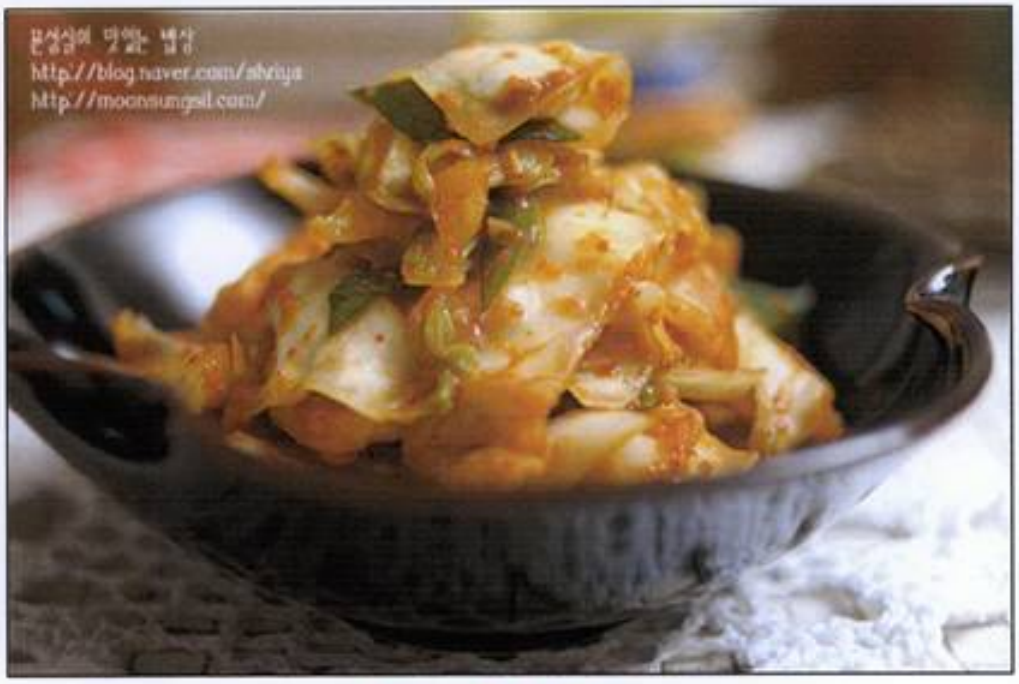
취향 따라서 통깨 솔솔 뿌려주면 끝...

저는 통깨는 깔끔한 맛이 죽을까봐 넣지 않았어요....

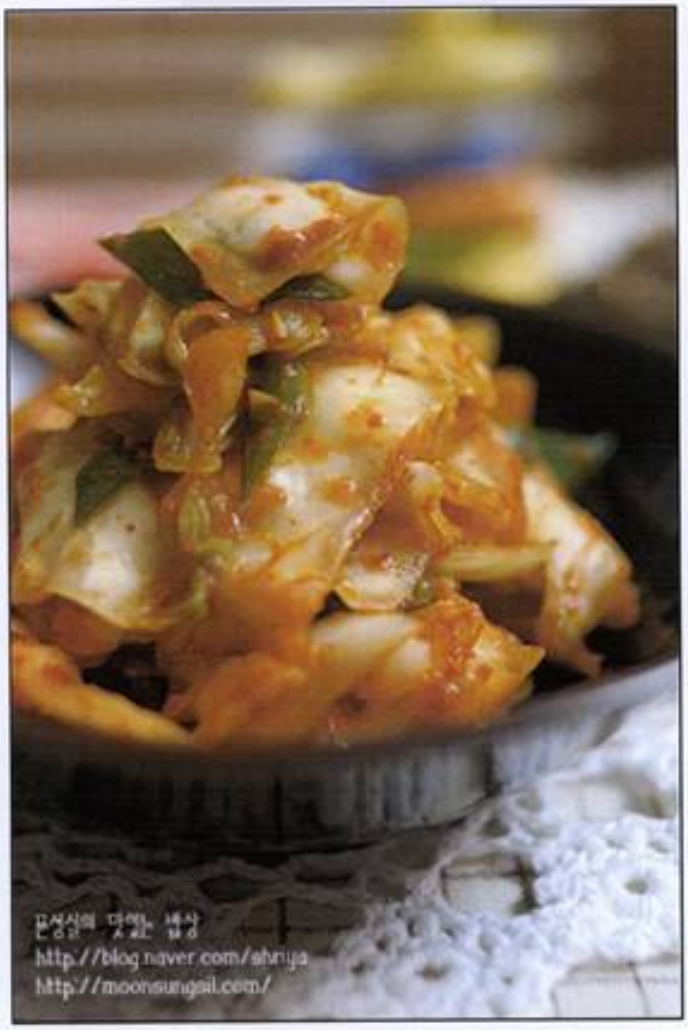
이렇게 통에 담아 꼬박 여름 기준으로 24시간 실온에 두었다가 냉장고나 김치냉장고로 직행.....^^

통에 담을때 느끼는 희열감...ㅋㅋ

양배추 김치는 막 담가서 먹이면 생각보다 아이들이 잘 먹고, 폭삭 익혀서 먹는 맛도 표현하지 못하게 맛나다...^^



완성된 양배추김치....^^



방금전 점심에도 혼자 차려 먹는 밥상에 양배추 김치 올리고 호뭇해 하는 나...ㅋㅋ.....(깻잎절임, 콩잎장아찌, 어린 두릅초무침, 감자조림, 동태무국, 양배추김치...이렇게 차려서 먹었시유~~~^^)

요새 우리집 식탁이 온통 풀천지라서...

어제 닭고기 한마리 쪼렸더니만 둥이들이 환장을 하고 달려들어 먹는구만요....^^

한동안 공부한답시고 요리는 하고 살았어도,(밥은 해먹어야 하니깐~~흑흑...) 블로그에 올린 요리 사진 제대로 못 찍어서 늘 마음 한구석이 숙제를 안한 불량생 마냥 편하지 않았는데....

이거 포스팅 하고 나서 부엌으로 달려가, 또 열심히 요리의 세계로 빠져봐야 될것 같습니다.....^^

양배추 김치 맛이 궁금하신 분들은...

함 담가 잡쏴 보세용~~^^

중국산김치 주은농산
김치, 김장김치, 배추김치, 묵은지김치, 깍두기, 총각김치, 갓김치, 수입김치.
www.jueunfood.com

미투리 전문제작 서울국악사
미투리, 사물의상, 장구, 북, 징, 꽹과리, 소고, 태평소, 상모 및 사물악기.
www.seoulkukak.co.kr

2006 김장

절인배추 5130X
달걀수 2130X
무 25개 — 5단
갓 5단
쪽파 3단
대파 2단
미나리 3단

생강 2K
홍고추 60개
배 10개
굴 1.5K
청해삼 1.5K

새우젓 한컵 $2\frac{1}{2}$ cup
고추가루

11. 11. 2006

2006년도 김장(11월29일~30일)

Call Taxi
1588-1382

배추 6 BOX (60K)
갈릭두 (10K)

무 大 25 (2개입)
갓 4단
쪽파 3단
생강 2K
미나리 5단
대파 1단
마늘 1.5K (12,000)
새우 10개
굴 4L 8000×4
생새우 3L 9000×3
새우젓 1K 10,000

55,000,-
배달비 16,000,-
NH 10,000
굴 32,000
생새우 27,000
새우젓 10,000
250,000

무김치
무 1개

배김치
배추 4포기
무 1개

양념김치
1통에 6포기

배 5통
양파 3통 + 1
홍갓 小 2
갓두기 (무 4개) 小 1
쪽파김치 2

배추 6포기
무 4개

2007 대조 감정 (11월 27~28)

대지 15K×3 = 45K
단독주 5K
} 100,000

주 大2만10개 중치기 2만 (주택 1 + 깍두기 3개)
갓 4만
고추장 2만
대장 1.5K
메주 3만 (4500덩x)
대파 1만
옥타 1방(소)
70,000

양념통 1K 6만
항아리
굴 2K
생선액 1K

백김치 5통 (배추 4포기
무 2개
대파 2개
총각무 15개

마늘 50통
대고배추 1포대
배 10개

양념 3통 + 씨1통
깍두기 씨1통
총각 씨1통

2008년3월 김장
11-24-26

배추 15K x 3 = 45K 70,000,-

24일

무 大2단10개 동치미 2단 총각무 2단(깍두기)
갓 4단
쪽파 2단
생강 1.5K
배추 3단
대파 1단
양파 1망(소)

새우젓 500g
황태기 300g
굴 2K
생새우 1K

마늘 50통
다진마늘 1주머니
배 10개

백김치 5통 (배추 4포기
무 2개
배 2개
홍고추 15개

양파 3통
깍두기 소1통
총각무 소3통

추석 10주기 행사 김치
2016-9-23

배추 2: 130포기
무 6 (大) — 채 2개 1개 빨간치 깍두기 3개
총각 3kg x 2
대파 1단
쪽파 2단
미나리 2단
갓 2단

빨간치 大 2
배추 大 1 小 1
총각 小 2
깍두기 小 2

514무청 (추청)
황514기
매운허벅청
고추가루 3봉
갈고추 1.5봉
생강 1.5봉
마늘 1봉 (간장) 알남 (1.1봉)

2025 김장

25포기
참인배추 5.30X 50K x18포 9포
단감농수 2.30X 10K x25포 5

무 25개 5만x6000=30,000
갓 8단 8 x 2500= 20,000
쪽파 5단 5 x 3500=17,500
생강 2K 13,000

85,500

새우젓 (김장때 한포)
멸치액젓 2병 2500x2=5000

통깨 60개
참깨 10개
굴 1.5K 27000
황태채우 1.5K 25000

새우젓 27000
멸치액젓 5000

찹쌀가루 1cup 찹쌀풀 2 1/2 cup
고춧가루 2봉

휴대폰기부

현대인의 일상에서 없어서는 안될 정도로 일반화되어 있는 휴대폰. 그 이용금액의 일부를 일등의 밝은 미래를 위해 나눔을 실천하는데 쓸 수 있도록 한 캠페인입니다.

http://www.womenfund.or.kr

011. 278. 4248 아내

2014 김장

절인배추	6 130X	60K →	580X
담갔배추	4 130X	20K →	10K
무	25개		
갓	6단	→ 5	20단X
쪽파	3단		
대파	2단		
미나리	7단	→ 5	
마늘	1274	→ 1074	
생강		총 3근	
대추		30톨	
굴	2K		
생새우	2K		

새우젓

멸치젓

꽃소금

찹쌀가루

보리가루

황태 1.5 cup

유산 1%기부

유산의 1%나눔은 뒤에 남아올 다음 세대들이 달려올 수 있도록 길을 닦고 어루만지는 부모나 스승, 선배와같은 마음으로 시작합니다. 이땅의 모든 딸들을 자식으로 품어안는 명예로운 상속자를 기다립니다.

http://www.womenfund.or.kr

재료

배추 30포기+20포기
무 10개+5단
쪽파 4단+2단
갓 5단+3단
미나리 5단+3단
생강 2조+2조
마늘 2kg+2K
생새우 4컵
대파 1단

멸치 3컵 (육수)
찹쌀죽 1kg
들깨가루 500g
× 설탕 깨
× 밥 . (야간)
(새우젓
갈치속젓)

고추가루

GOMMURI CO.,LTD.

상시 1406-3012

NO. 816-580

영 수 증 (공급받는 자용)

귀하

공급자	사업자 등록번호	128-91-92179		
	상호	서울어시스골프연합 우리는부부	성명	강미천 ㊞
	사업장 소재지	경기 고양시 일산동구 마두동 806 (아워스윙 에이-112)		
	업태	서비스	종목	체스

작성년월일	공급대가총액	비고
2006.11.27.	₩ 485	

공 급 내 역

월일	품목	수량	단가	공급대가(금액)
	목	24		8,—
	장갑	4	3,—	12,—
	골프티	3		8,—
	샤프장갑	1K		5,—
	마커기	5	25—	125
	티티	1		1,—
	합 계		₩	

위 금액을 영수(청구)함.

019586-9870

통제실	4	24.0㎡	42
욕	3	18.0㎡	28
침실	2	9.0㎡	
서재	3	9.0㎡	
강	9	36.0㎡	
테라	1	2.0㎡	
방파	1	2.5㎡	

103.5㎡

건강한 3강 102,000

IN 10개 15,000.-
3강 18,000.-
4강 10,000.-

KOREAN 요리
한국요리.com
KOREANYORI.com.co.kr

찜 편

59.안 동 찜 닭

Home Back

재료

닭(600g)	▶1마리
감자	▶3개
당근	▶1개
양파	▶1개
청양고추	▶4개
붉은 고추	▶1개
대파	▶1대
양배추	▶100g
오이	▶1/2개
마늘	▶4톨
닭육수	▶4컵
불린당면	▶100g

소스

닭육수	▶2컵
진간장	▶4큰술
청주	▶3큰술
설탕	▶3큰술
다진 파	▶3큰술
다진 마늘	▶2큰술
굵은고춧가루	▶3큰술
깨소금	▶1큰술
참기름	▶1큰술
후춧가루	▶약간
들깨가루	▶3큰술

처음부터 찜닭이란 말은 없었습니다. 아직도 사람들은 찜닭을 한가를 피는 음식이나 혁수로 생각하는 사람들이 많은것 같습니다. 1984년 안동구시장 통닭골목에서부터 이날 저날 닭을 육주로 지진시장을 하던 한 단골손님이 닭도리탕을 해달라고 했습니다. 20년전의 닭도리탕이라는 말도 생소했었고, 처음 닭도리탕을 할때도 무의 시뜬한 맛으로 적잖을 냈었습니다. 음식이라는게 다 그렇듯이 이게 옳다는 법은 없는 것 같습니다. 그 단골손님이 그 다음번 감자를 넣어 달라, 양파를 넣어 달라는 등 주문이 많았고, 그러다가 다른 손님도 앞에 먹는 음식처럼 해 달라고 해서, 이것저것 이채를 넣다 보니 당면까지 들어가게 되었습니다. 당면도 여러 당면을 요리로 사용하다가 불에 불리게 되었습니다. 가스 불이 보편화되기 전의 가정에서 쓰는 연타보다 훨씬 큰 연탄의 전기풍로를 이용하여 찜 닭을 만들었습니다. 그 불 조차도 약한 연탄 위에 번개탄을 두어 줏닭기도 했습니다. 불이 약하면 닭 특유의 기름기가 돌기 때문입니다. 시간이 지날수록 요령이 생겨서 달면쓰만 아니라, 여러 종류에 맞게 찜닭을 할 수 있는 노하우가 생겨서 찜 닭이 만들어졌습니다. 처음에는 그냥 집에서 쓰는 냄비에 요리를 했고 양도 지금처럼 많지 않았습니다. 지금은 한 번만 닭이내면 4명이 가든히 먹을 수 있는 양이지만, 그때는 아니었습니다. 그렇기 때문에 만들어진 찜닭이 영가게로 퍼지면서 정착으로 유명한 아채찜닭이 된 것입니다. 이귀남 여사가 찜 닭을 하기 전엔 찜 닭이라는 말도 없었을 뿐만 아니라 찜 닭 비슷한 음식도 전혀 없었습니다. 안동찜닭은 화학조미료와 화학색소를 거의 쓰지 않습니다. 자연 색 그대로 자연의 맛 그대로입니다. 어떻게 만드나구요? 재료는 닭고기, 청량고추, 감자, 당면, 파, 당근... 등 맛있는 것은 다 넣습니다. 양념은 마늘, 물엿, 그리고 안동 찜 닭만의 간장소스만을 넣어 뜨거운 불에서 끓이는 거죠....간단하죠? 사실 이렇만 찜 닭이지 닭을 찌지는 않는답니다. 중요한 건 양념비율과 불의 세기, 재료의 삶선도입니다. 찜닭은 재대로 맛내기가 까다롭습니다. 누구나 할 수 있지만 아무나 맛있게 하진 못하지요. 작은 차이로도 맛은 달라집니다. 정말 맛있는 찜 닭, 재대로 된 안동찜닭을 만들어보고 싶으신 분은 안동 위생 찜닭으로 한번 와 보세요. 위생찜닭에서 찜 닭 만드는 것도 구경하시고 또 시식도 한번 해 보시고, 주인 아주머니의 안성도 느껴보시고..... 그리고 만약 원다면 저희가 가진 비법을 통째 가르쳐드릴게요. (http://we-zzimdak.com)을 참조하세요. 그리고 만드는 과정을 보시고 싶으시면 (http://www.zzimdak.org)에 동영상을 구경하며 보세요. 비법은 소스에 있는데 저도 소스에 대해서는 알지 못합니다. 닭도리탕과 유사하지만, 그 경너고 재료에서부터 차이가 납니다. 또 같은 고온에서 25분간 졸이므로 닭의 기름기가 없어지고 각종 야채인 감자, 당근, 양파, 오이, 양배추,파를 넣어서 만든 일종의 퓨전요리입...!! 감칠맛 청량고추는 매운 맛과 진간장의 맛을 여우려준 음식입니다. 특유의 독수로 맛을 내며, 화학조미료를 사용하지 않아 많이 먹어도 질리지 않습니다. 식사와 함께 비비 먹을 수도 있고, 술안주로도 손색이 없으며, 특히 단체손님 접대용으로는 이보다 더 푸짐한 음식은 없을 것입니다. 기공된 소스를 사용하지 않으며, 가장중요한 것은 미리 익히거나 예비간을 하지 않은 " 즉석요리 "입니다. 미안합니다. 여기에 요리법은 길게이 되지 않은 상태이며 참고만 하세요.....

◆ 준비하기 ◆

▶ 닭고기

닭은 어린 것보다 어느 정도 크기가 있고 표면이 불그스레한 것을 사용해야 국물이 잘 우러나므로 잘 선택하여, 어느 정도 손질이 된 것이라도 뜨거운 물에 담가 잔털을 말끔이 뽑아내고 나서 배를 갈라 2~3회 맛속을 깨끗이 씻어야 냄새가 나지 않는다. 지방을 떼어내고 깨끗이 씻어서 다리와 날개, 몸통을 큼직하게 자른다. 그리고 칼기를 뚫어준다.

▶ 소스

안동 닭찜의 원조 소스 비율은 알수가 없으며 다만 추정하여 재료의 종류의 양을 가늠하였으며 연구 발전시키는 기술이 필요하다고 봅니다. 닭육수에 재료를 넣고 간간하고 우르게 소스를 만들어 놓는다.

안동 찜닭

◆ 요리하기 ◆

▶ 감자는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 다음, 찬물에 15~20분 정도 담가서 5mm 두께로 썰어서 준비한다.

▶ 당근은 껍질을 벗기고 감자와 같은 굵기로 어슷썰어 준비한다.

▶ 양파는 감자와 비슷한 4~6등분 하여 썰어둔다.

▶ 청량고추와 붉은 고추는 어슷썰어 찬물에 헹구어 씨를 없앤다.

Paran 블로그

인쇄 창닫기

안동 찜닭 만드는 방법

2006.11.15 00:58

조선시대부터 그 명맥을 이어왔다는 안동찜닭은 일반 닭찜과 달리 푸짐하고 매콤한 것이 특징이다. 안동에서 귀한 손님이 찾아왔을 때 주로 대접한 메뉴라고 한다. 손님상차림에도 좋고 가족들이 함께 하기에도 부담없는 메뉴이다.

분량	4인분	난이도	어마추어
칼로리	920 Kcal	조리시간	40분
주재료	닭 1마리, 당면 100g, 대파 1대, 양파 1/2개,마른표고 버섯 3장, 감자 1개, 당근 100g, 마른고추 3개, 소금, 참기름 약간, 물 적당량		
부재료	양념장 : 간장 4큰술, 맛술 4큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 2큰술, 물엿 1큰술, 굴소스 1큰술, 소금, 후추 약간		

이렇게 만들어 보세요

1. 닭, 감자, 당근은 한입크기로 썰어 끓는물에 살짝 데쳐 헹군다.
2. 대파는 어슷하게 썰고 마른표고 버섯은 물에 불려 놓는다.
3. 당면은 물에 불리고 양념장은 분량대로 섞어 놓는다.

4. 팬에 기름을 두르고 마른 고추를 넣어 볶다가 닭을 같이 넣어 볶는다.

5. 4에 감자, 당근을 넣고 같이 볶다가 양념장과 물을 넣어 끓인다.
6. 한번 끓은 후 감자 덩면이 익으면 당면을 넣고 볶은 위에 소금과 후추로 간을 맞춘다.

인쇄 창닫기

기본기 궁금하면 깐풍기 주문을

중국음식광 · 전문 요리사와 나눠본 중국요리 이야기 · 최근 본토 출신 요리사 늘어

탕수육의 맛은 고기가 얼마나 부드러운지, 녹녹하지 않고 바삭한지에 좌우된다. 1. 대가방의 탕수육. 2. 쇠고기볶면. 3. 계살볶음밥

이달 23일은 상강(霜降)이다. 24절기 중 18번째다. 음력 9월로 '된서리가 내린다'는 말뜻처럼, 날씨가 추워지고 가을걷이가 절정에 달할 때다. 중국음식광인 블로거 다루인(Daruine · 김재우)은 쌀쌀해지는 날씨를 따끈한 중국음식으로 견딘다. 발품 팔며 맛본 중국음식 정보가 블로그에 빼곡하다. 그에게 '탕수육 맛있는 중식당' 정보를 묻기 위해 자리를 마련했다. 여경래(49 · 사진) 한국화교중식조리사협회장이 귀한 시간을 허락해, 자리에 함께했다. 만드는 사람과 먹는 사람이 방배동 중식당 대가방에서 중국음식에 대해 대화를 나눴다.

여경래 회장(이하 여): 화교 조리사 회원 수가 줄고 있습니다. 지난해 조사를 해봤더니 한국 중식당 조리사 중에 화교 출신, 중국 본토 출신, 한국인 출신 비율이 대략 3 대 3 대 4더군요. 예전에는 화교 아니면 한국 조리사였죠. 화교조리사협회 회원은 200여명쯤 됩니다.

중국음식 느끼하다 공식은 궁핍한 시절 생긴 오해

고나무 기자(이하 고): 대만이나 홍콩에 비해 한국 중식당 음식은 좀 느끼한 것 같습니다.

여: 한국에서는 중국음식이 느끼하고 기름지다고 알려져 있지만, 중국, 대만에서는 해산물도 많이 이용하고 튀기기보다 찌서 음식을 많이 합니다. 더 담백하죠. 최고의 요리는 많이 가공한 것보다 원래의 (재료) 맛을 살린 것이죠. 한국에서 1950~60년대는 중국음식을 많이 접하지 못했죠. 전후였으니까. 그땐 튀기면 양이 많아 보인단 말이죠. 게다가 고기도 많이 못 먹을 때니까. 튀기면 푸짐하고 맛도 있기 때문에 튀김을 많이 한 거죠.

블로거 다루인(이하 다): 전 1966년생인데요, 제가 자라던 1970년대엔 중국집에서 먹는 요리가 한정돼 있었어요. 깐풍기, 탕수육, 난자완스 정도였죠. 사람들이 중국요리의 방대함을 모르는 거죠. 안 먹어봤으니까요.

여: 참고로 중식당의 수준을 판단할 때 깐풍기로 기본기를 판단하는 게 편합니다. 잘 만든 깐풍기는 소스 맛이 좋고 바싹 튀겨져야 하죠. 그런 면을 판단하기에 깐풍기가 제일 좋아요. 잘못 버무리면 금방 눅눅해집니다.

고: 요새 한국 젊은이들에게 유행하는 궈바러우(鍋巴肉), 양꼬치, 훠궈(火鍋) 같은 중식들 드셔보셨어요?

여: 궈바러우는 동북식은 아니고요. 중부 지역 산시성식입니다. 찹쌀을 넣어 바삭하다고 하더군요. 저도 몇 번 먹어보긴 했는데요, 참고로 찹쌀 안 넣어도 바삭하게 할 수 있습니다. 튀김옷 만들 때 계란을 넣지 않고 전분과 물로만 반죽을 하면 바삭해집니다. 훠궈는 사천식이고 양꼬치는 동북 사람들과 만주 사람들이 좋아합니다. 그러나 고급 음식이라기보다 서민적인 음식이죠. 북경식이 제일 고급이고, 그다음으로 광둥요리가 고급으로 대접받죠.

다: 원래 성남에 있던 '진영관'에 추억이 있어요. 집이 성남입니다. 오래 살았죠. 어느 날 뒷골목을 지나가다 허름한 중국집을 발견했어요. 넓지도 않은데 원탁이 있더라고요. 요리도 많지 않고 탕수육, 오향장육, 물만두만 하더군요. 식사류는 면이 없고 짬뽕밥 정도만 있고요. 탕수육을 먹었는데 굉장히 맛있더군요. 지금은 양평으로 옮겼죠. 맛을 잊지 못해 이번에 추천도 했고, 저도 종종 찾습니다. 저는 주로 화상(화교)들이 요리하는 중식당을 찾아다니는데, 대부분 3대를 못 넘기더군요.

여: 오늘 아침에도 요리 안 하겠다는 아들한테 요리사도 나쁘지 않다고 설득했어요. 저 같은 경우 부득이하게 시작했어요. 아버지도 일찍 돌아가셨고 당시 한국에서 화교가 할 수 있는 일이 별로 없었으니까요. 제가 처음 시작할 땐 조리사라는 말도 없었어요. 그냥 "주방에서 일한다"고 했죠. 지금은 노력만 하면 나쁘지 않은 직업이 됐어요. 집사람은 충청도 출신 화교인데 어려서부터 중식당을 했던 걸 싫어해서 아들이 요리하는 걸 반대하죠. 사실 중식당 운영하는 화교들이 제일 싫어하는 말이 '짱깨'라는 말이에요. 마치 한국 사람들이 일본 사람한테 "조센징"이라는 말 들었을 때와 비슷한 느낌이죠. "짱깨 하나 주세요" 그러면 안 파는 요리사도 있습니다.

고: 1950년대에 디노미네이션(1953년 100원을 1환으로 바꾼 통화 개혁)이 있었습니다. 은행 거래보다 현금 보유를 좋아한 화교들이 타격을 입었죠. 중국음식점에 높은 세율을 적용하고 음식값을 통제하기도 했습니다. 1970년대 미국이나 대만으로 한국 화교들이 많이 이주했다더군요.

여: 의무는 부담하지 않으면서 한국인의 권리만 달라는 건 아닙니다. 하지만 세금 낸 만큼은 혜택을 같이 받았으면 합니다. 지금은 65살 이상 화교 노인들은 지하철 무료 이용권도 못 받고, 장애인 차량도 이용하지 못하죠.

고: 다루인 님은 언제부터 중국음식에 빠지셨어요?

다: 어려서 자장면과 탕수육을 좋아했습니다. 집에 아무도 없으면 무조건 자장면을 시켜 먹었죠. 한마디로 중국음식을 먹으면서 큰 거예요. 다양하게는 못 먹었지만 오래 먹은 음식이죠. 2000년대 초 인터넷 동호회 활동을 하며 자주 중국 식당을 찾았습니다. 저는 만두도 좋아하는데, 일반적인 중국 식당 중에 만두 잘하는 집 별로 없어요. 화교 식당에 가면 제대로 된 만두가 있었죠.

여: 만두를 씹었을 때 어떤 중식당은 고기소가 만두피와 떼어져 덜렁거리죠. 맛있는 만두는 씹었을 때 육즙이 터져나와야 하죠. 육즙을 만들려면 그냥 고기만 치대면 안 되고 고기 다진 데 육수를 섞어야 합니다. 예전엔 중식당 '시다'가 고기와 육수를 종일 힘들게 저었죠. 지금은 기계가 하지만.

고: 중국 본토 요리사들은 어떤 분들인지 궁금합니다.

여: 취업 알선 중개업자들이 있다고 들었습니다. 한국에 들어오면 서너 달은 교육을 시킨대요. 본토에는 한국식 짬뽕이나 자장면이 없으니까요. 한 달에 120만~150만원쯤 받는다고 알고 있습니다. 화교와 달리 그분들이 따로 모임은 없는 걸로 압니다.

고: 여 회장님은 고향이 어디세요?

여: 아버지는 개성에서 내려오셨죠. 6살 때 돌아가셔서 잘 모릅니다. 한국에 친척도 없고요. 1992년 한-중 수교가 이뤄지자마자 산둥성으로 뿌리를 찾으려 찾아갔습니다. 배로 18시간이 걸렸죠. 제가 태어난 수원에 아버지를 안다는 화교 할아버지가 계셨어요. 그분이 일러준 대로 자전거를 3시간 타고 가서 남아 있는 친척을 겨우 찾았죠.

음식 블로거들 식당과 협상하면 곤란해

고: 어떤 요리사는 미식가나 음식 블로거 가운데 요리를 제대로 이해하는지 의심스러운 분도 있다고 지적합니다. 요리도 모르면서 평가한다는 겁니다.

다: 블로그는 개인 미디어죠. 사실 음식을 확실히 이해하지 못하는 분도 있고 편견이나 아집이 있는 분도 있습니다. 또 블로거가 권력화된 측면이 있는 것 같아요. 안 좋은 면이 있어요. 가령 블로거들끼리 키워주기식 교류를 하는 거죠. 또 어떤 음식 블로거들은 중식당에서 모임을 할 때 속칭 '쇼부'를 쳐요. 가령 10명이 3만원씩 회비 걷어 30만원어치 먹으면 되는데, 요리사에게 그 이상을 요구하는 거예요. 그런 사례를 꽤 많이 봤어요. 진정한 블로거라면 음식 공부도 많이 해야 하고 그냥 음식만 먹는 게 아니라 주인이나 요리사와 교류가 있거나, 객관성을 유지하고 의견을 피력해야 한다고 봐요. 어쩌면 저도 예전에 그렇게 했을지 몰라요. 맛집 블로거들이 좀더 신중하면 좋지 않을까 생각합니다. 아니면 그저 '나는 오늘 ○○를 먹었다'고 일기 쓰듯 하는게 맞죠.

정리 고나무 기자 dokko@hani.co.kr · 사진 곽윤섭 기자 kwak1027@hani.co.kr

중국음식광 추천 탕수육 맛집

중국음식광 '다루인' 김재우(43)씨가 '사랑하는' 탕수육이 맛있는 중식당이다. (네이버 블로그 'Daruine 공작소' http://blog.naver.com/daruine)

⊙ **대가방** | 서울 강남구 신사동에 1호점이 있다. 2호점은 역삼에 있다. 손님이 많아 예약하는 게 좋다. 신사점 (02)544-6336, 역삼점 (02)3453-0038.

⊙ **원흥** | 탕수육뿐 아니라 다른 음식들도 수준급이다. 서울시 중구 다동 (02)773-3624.

⊙ **주** | 자장과 짬뽕도 기본 이상의 맛을 낸다. 서울시 방배동 (02)3482-3374.

⊙ **진영관** | 성남에 있다가 양평으로 자리를 옮겼다. 새콤하고 깔끔한 탕수육으로 입소문을 탔다. (031)774-8519.

마파두부 만들기

임범의 노천카페

요즘 날씨 같으면 서울이 사랑스럽다. 아는 사람이 오키나와로 놀러 가선 전화로 "여기 너무 좋다"고 자랑해 대는데 하나도 안 부럽다. 파란 하늘에 조각구름이 떠다니고, 북한산이 코앞에 보이고, 덥지도 춥지도 습하지도 않고…. 햇빛도 달라졌다. 명도가 높아지고 채도는 낮아졌다. 난 지금 가회동 노천카페에 앉아 있다. 오후 5시다. 분 단위로 빛이 붉어진다. 동쪽에 구름이 많으니 조금 있으면 하늘이 불탈 거다.

배가 고파진다. 가을은 천고마비의 계절이기도 하다. 텔레비전만 틀면 아침저녁으로 지상파 4곳 중 2~3개에선 사람들이 뭘 먹고 있다. 맛집 찾아가고, 또 가을이라고 여차하면 어촌 가서 각종 해산물을 잡아서 먹는다. 그런데 이상하다. 먹는 프로는 많은데, 막상 요리를 가르쳐주는 프로는 최근 2~3년 사이에 부쩍 줄었다. 지상파의 요리 프로는 교육방송의 '최고의 요리비결'이 유일한 듯하다. 케이블에서도 '제이미 올리버' '마사스튜어트' '빅 마마' 등등이 다 사라졌다. 먹는 프로는 늘고 요리 프로는 줄었다?

2006년 칸 영화제에 갔을 때였다. 식당에서 스파게티 하나를 사먹는 데 1만원이 넘었다. '한국의 물가가 싸구나' 생각했는데 그게 아니었다. 8~9명이 파티를 한답시고 마트에 가서 술과 해산물과 야채를 잔뜩 샀는데 8만원 정도 들었다. 그 인원이 충분히 먹고 남았다. '물가는 싸고 인건비가 비싼 거구나! 한국은 반대로 인건비가 싸고 물가는 비싼 것이었구나!' 좀처럼 밥해 먹지 않던 한 여자 후배가 최근 영국에 연수 다녀와선 식습관이 달라졌다. 요리에 취미가 붙어 오븐 등 각종 조리용품을 장만했다. 영국도 마찬가지였다. 사 먹는 건 비싸지만, 식재료 값은 무척 쌌다고 했다.

서울에선 식구가 대단히 많지 않다면, 사 먹나 해 먹나 돈 차이가 크지 않다. 그러니 해 먹기보다 사 먹고, 요리 정보는 필요 없고 맛집 정보가 중요해지고…. 좋은 일이 아니다. 사람들이 만들 줄은 모르고 소비할 줄만 안다는 게 문제고, 또 식당들이 그 저렴한 가격에 재료를 제대로 쓰겠냐는 것도 문제다. 건강 프로에 요리 코너가 자주 등장하는 걸 보면, 어떤 이유에서든 요리 정보의 수요를 부정할 수 없는 건 확실하다. 요리 프로를 레시피 중심의 암기식보다, 원리를 짚어주며 이해시키는 방식으로 만들면 어떨까.

얼마 전 케이블에서, 마파두부 만드는 일본 프로를 봤다. 주부 5명을 불러 마파두부를 만들게 하고, 프로 요리사 셋이 만든 것과 맛을 비교했다. 당연히 천양지차였는데, 이 프로는 주부들의 조리법과 요리사들의 조리법의 차이점을 조목조목 짚어가며 시청자의 이해를 도왔다. 메모할 필요도 없었다. 다음날 그대로 만들었더니 맛이 기가 막혔다. 마파두부의 맛이 이런 거구나! 이런 프로라면 한국에서도 시청률이 제법 나오지 않을까.

마파두부는 15분이면 만든다. 간 돼지고기를 볶다가 파, 고추를 왕창 썰어 넣는다. 두반장, 굴소스를 넣고 볶다가 물 붓고 끓으면 두부를 넣는다. 마지막으로 녹말 푼 물을 넣는다. 주부들도 그렇게 했는데 뭐가 문제였을까. 주부들과 달리 요리사들은 다음 세 가지를 지켰다. 돼지고기를 투명한 기름이 나올 때까지 바짝 볶는다.(태울지언정 덜 익히면 안 된다.) 두부를 넣고 식용유 두세 방울을 떨어뜨린 뒤 절대로 젓지 않는다.(저으면 두부의 탄력이 떨어진다.) 녹말 물을 넣고 가장자리가 탈 때까지 익힌다.(마파두부가 끓이는 게 아니라 굽는 음식이란다.) 맛과 향은 미세한 차이의 미학이다. 그건 요리를 할 때 더 즐길 수 있는 세계일 거다.

대중문화평론가

재사

1. 천화원 삼선짬뽕은 담백했다. 2. 천화원 삼선자장. 3. 원덕성원 계짬뽕. 4. 천화원 배영장 주방장이 요리하는 모습.

뼈대 있는 자장면, 맛도 심오해

60년 전통 자랑하는 거제도와 제주도 중국집 명가를 찾아서

밸런타인데이는 과자업체의 광고 전략에 불과하다는 비판을 받아 왔다. 공정무역 초콜릿을 주고받자는 움직임이 대안으로 논의된다. 그럼 '정치적으로 올바른' 블랙데이(4월14일)는 공정무역 밀가루와 해산물로 만든 자장면을 먹자는 게 될까? 불행히 이는 아직 불가능하다. '만든 사람의 역사와 문화를 알고 먹자'는 정도면 어떨까. 이미 맛집이 많이 알려진 서울을 떠나, 지역에서 수준 높은 음식을 만드는 두 세대 이상 된 오래된 중국집을 찾아 헤맸다. 음식칼럼니스트 예종석 한양대 경영학부 교수가 경남 거제의 '천화원'(天和園)과 제주도의 '원덕성원'(原德盛園)을 추천했다.

담백함의 비법은 깨끗한 주방? 거제도 천화원

유산슬은 한자로 溜三絲(류삼사)라고 쓴다. 산슬(三絲)은 '3종류의 채를 썬 재료'를 뜻한다. 해삼·죽순·돼지고기 등의 재료를 채를 썰고 데친 다음 양념에 볶는 요리다. 소스는 굴 소스, 물 녹말, 마늘, 간장 등으로 만든다. 여기까지가 공식 조리법이다. 그러나 지난 3일 맛본 배영장(62) 주방장의 유산슬은 재료는 비슷했지만 유산슬이라고 불러야 할지 망설여졌다. 천화원은 거제 장승포항 바로 옆에 있다. 그가 만든 유산슬은 바다 맛이 났지만 짜지도 달지도 않았다. '담백한 중국음식'을 형용모순이라고 생각하는 사람이 있다면 그에게 먹여 주고 싶었다.

"이기 문 연기 1951년도 …. 1·4 후퇴 때 왔그등. 이북에서 태어났지 …. 화폰데, 응. 이북 함흐(함흥)이지. 아버지는 산똥. 산똥에 일조시가 이쓰요. 우린 올 때는 할아버지까지 다 나왔으요. 요리는 내가 뜸뜸 학창 시절 (아버지를) 도와주긴 했지. 그땐 그래 했지. 요리는 본격적으로 스물두 살부터 했나?"

그의 유창한 거제 말은 화교라는 개인사와 잘 어울리지 않았다. 19세기 말 한국에 처음 들어온 화교는 일제강점기 무역업을 지배하다시피 했다. 해방 공간의 번영은 오래가지 않았다. 한국전쟁이 터지고 배씨와 동료 화교 수백 명은 거제까지 피란을 갔다. 이웃 화교들이 부산으로 죄다 떠날 때 배씨 가족만 거제에 남았다. 아버지가 돌아가신 1970년, 지금의 2층 건물을 신축했다. 그 뒤부터 배씨는 장승포항을 바라보며 해물을 볶고 면을 삶았다. 그의 주방 창에선 장승포항이 보인다.

맛있는 음식을 먹자니 그에게 미안했다. 1960~80년대 한국인들의 화교 억압은 상상을 초월한다. 외국인 토지 소유 금지법으로 화교들은 고생했다. 60년대 초 박정희 정권이 화폐 가치를 절하하는 화폐단위 변경을 단행했다. 이론상으로는 액면가만 변한 것이지만 실제로는 구매력이 하락했다. 대부분의 재산을 현금으로 보유한 화교들이 가장 큰 피해를 봤다.

삶의 생채기를 생각하면 맵고 짠 음식이 나올 것 같은데, 자장도 담백했다. 기름을 덜 썼고 무엇보다 인공적인 단맛이 없었다. 삼선 짬뽕은 더 담백했다. 보통 중국식당이 내는 짬뽕과 달리 고추기름 없이 해물 육수만으로 국물을 냈다. 시원하고 깔끔했다. 담백한 음식은 깨끗한 주방에서 나오는 것 같았다. 3평 남짓한 주방은 구석구석 깨끗했고, 요즘 유행하는 오픈 키친처럼 요리하는 모습이 다 보였다. 배 주방장은 손님들의 시선을 약간 즐기고 있었다. 창피를 무릅쓰고 유산슬과 자장·짬뽕을 다 먹었다. 서울로 돌아가는 길에도 속이 전혀 더부룩하지 않았다. 그의 음식은 장승포항처럼 담백했다.

* 천화원: (055)681-2408. 경남 거제시 장승포동 232-29. 9시까지 영업한다.

거제=글 고나무 기자 dokko@hani.co.kr · 사진 박미향 기자 mh@hani.co.kr

제주도 자장면의 다른 이름, 원덕성원

서귀포에서 나고 자란 기자에게 '자장면=덕성원'이던 시절이 있었다. 초등학교 다니던 35년 전 덕성원은 동경의 대상이었다. 하지만, 삶이 팍팍한 시절이었던 탓에 덕성원의 자장면은 '그림 속의 꿀'이었다.

취재에 나서기 전에 서귀포와 인연을 갖고 있는 선배 두 분에게 덕성원에 가 본 적이 있느냐고 질문을 던졌다. 한 선배는 "덕성원 자장면이 그렇게 먹고 싶었는데 주머니 사정이 여의치 않아 먹어보지 못했다"는 답변이었고, 비교적 넉넉히 살았던 또 다른 선배는 "가족 행사 때면 덕성원에서 자장면을 먹었다"고 했다.

서귀포 시민들에게 덕성원은 '시민 중국집'이나 다름없었다. 중·고교 시절 친구들끼리 '내기 축구'를 해도 허기진 젊은 배들을 채우려고 가는 곳은 덕성원이었다. 친구와의 약속 장소도 덕성원을 기준으로 할 정도였으니까. 40대 이상의 서귀포 시민들 가운데 덕성원을 모르면 서귀포 출신이 아니라는 말.

이 덕성원이 60년이 됐다. 원덕성원(原德盛園. 덕성원 본점) 사장 왕옥해(40)씨에 따르면 조부가 일제강점기 시절 제주도에 와 정착하고 1945년 제주시에 작은 자장면집을 열었다고 한다. 그러다 1950년 서귀포로 넘어와 당시 사귀면 내에서 가장 번화가였던 솔동산 거리에 둥지를 틀고 '덕성원'이란 간판을 내걸고 부친(왕복안)이 평생 운영하다 4년 전 장남인 현재의 옥해씨에게 넘겨줬다.

왕 사장의 숙부도 서귀포에서 '덕성루'를 오래 운영했다. 덕성원은 도로를 확장하면서 삼일빌딩 앞으로 옮겨 10여년 정도 운영한 뒤 다시 옛 자리에서 운영하다 2005년 10월 바로 뒤편에 3층짜리 덕성원 건물을 지었다. 서귀포시 중문동에는 둘째가 2호점을, 제주시 일도 지구에는 셋째가 3호점을 냈다.

취재차 지난 5일 찾아간 덕성원은 옛날 덕성원과는 비교가 안 될 정도로 깨끗하고, 유니폼을 입은 종업원들이 부지런히 손님들에게 음식을 내는 모습이었다. 상전벽해는 이럴 때 쓰는 말이 아니던가!

이곳의 '게짬뽕'이 유명세를 탄다고 한다. 자장면으로 유명한 중국음식점으로 알았는데 '짬뽕'도 아니고 '게짬뽕'이라니. 다른 곳에 없는 메뉴가 등장한 연유를 물어봤다. "꽃게를 집에서 자주 먹었는데 맛이 괜찮아 메뉴로 개발해 보자고 했다." 이렇게 태어난 게 짬뽕이 인기 메뉴로 자리 잡은 지 10년이 됐다.

게짬뽕은 각종 해물과 함께 끓인 꽃게 육수를 사용하고 푹 곤 꽃게 한 마리를 먹기 좋게 잘라 집어넣었다. 일반 짬뽕이 붉은색을 많이 띠는 데 비해 금방 나와 뜨거운 게짬뽕은 꽃게를 넣은 탓인지 거품이 일었고, 붉은색이 덜했다.

진한 게 향과 함께 된장을 풀어 넣은 게짬뽕은 일반 짬뽕에 비해 시원하고 얼큰했다. 전날 술을 마신 주당들에게는 깊은 맛이 우러나 해장에 좋고, 일반인들에게는 색다른 맛으로 다가갈 것 같았다. 하지만, 이곳의 전통 메뉴는 자장면이다. 면이 쫄깃쫄깃하고 자장 향이 진해 깊은 맛을 보여주는 것은 예나 지금이나 차이가 없었다.

"전통이 그냥 나오는 것은 아니죠. 역사가 음식을 만듭니다. 오죽이나 프라이팬을 볼에 많이 댔으면 밑창이 구멍 날 정도겠습니까?" 왕 사장의 말이다.

* 연락처: (064)762-2402. 제주특별자치도 서귀포시 정방동 474. 9시까지 영업하며 마지막 주문은 8시다.

서귀포=글 · 사진 허호준 기자 hojoon@hani.co.kr

"어, 이건 뭘로 만들었어요?"(직장인) "제철을 맞은 파래를 넣어 부친 전이에요"(영양사) 단체급식 메뉴 중에는 집에서 조리해 가족과 함께 먹어도 괜찮을 것 같은 별미 요리가 종종 눈에 띈다. '구내식당 밥은 배가 빨리 꺼진다'고 주장하는 직장인들이 적지 않지만 전문가가 하루 섭취 영양분을 고려해 만든 식사가 천대받을 이유는 없다. 사원들의 '음식 복지'에 신경을 쓰는 기업이 늘면서 구내식당의 메뉴는 점점 다양해지고 있다. 최근에는 천연 양념과 유기농산물 위주로 메뉴를 구성하는 단체급식도 증가하는 추세다.

구내식당의 가장 큰 장점은 구하기 쉬운 재료와 합리적인 비용. 호텔 음식과 달리 집에서 만들어 먹기에도 부담이 없다. 맛난 음식을 발견했다면 조리사나 영양사에게 만드는 법을 물어보라. 물리지 않는 메뉴를 고민하는 그들에게 당신의 반응은 큰 힘이 될 것이다. 급식업체를 운영하면서 천연 양념과 친환경 배추를 사용한 김치와 장아찌까지 직접 담그는 요리경력 15년의 손순형(39·나인푸드서비스 대표·사진) 씨가 집에서 만들어 먹기 좋은 메뉴를 추천했다. 비용과 영양의 최적 조합으로 이뤄진 단체급식 메뉴 중에서 골랐다.

글=허진석 기자 jameshuh@donga.com 사진=원대연 기자 yeon72@donga.com

구하기 쉬운 재료-합리적 가격에 영양도 만점… 집에서도 만들기 좋은 단체 급식 메뉴

식당 짬밥? 가정 별미!

단체급식의 재발견

평범한 요리에 포인트 주기 팁 3가지

조리 현장에서는 요리 아이디어가 많이 나온다. 간식거리인 떡볶이도 그냥 내놓지 않고 접시에 담은 뒤 치즈를 얹으면 한결 맛이 있다. 매콤한 맛에 치즈의 고소한 맛이 더해지는 것. 영양학적으로는 탄수화물에 단백질이 추가되는 것이다. 고추장과 치즈는 대체로 어떤 음식에도 잘 어울린다는 것이 손 씨의 설명이다.

친구끼리 떠나는 여행에서 단골로 해먹는 요리가 있다. 감자와 양파, 참치를 넣고 고추장을 듬뿍 넣어 만드는 고추장찌개. 여기에 미역을 넣으면 바다 향이 물씬 풍기는 요리가 된다. 미역과 고추장도 궁합이 잘 맞는 편이다.

아이들에게 시금치를 먹이고 싶으면 '비취볶음밥'을 만들자. 시금치를 소금에 절인 후 잘게 다져 볶는다. 여기에 다른 재료를 섞어서 더 볶으면 시금치가 선명하고 예쁜 비취색을 띠는 볶음밥이 탄생한다.

● 제철인 굴과 파래로 만드는 김치굴밥-파래전

'신선한 재료를, 최대한 간단히 조리해서, 맛있게 먹자.'(영국의 유명 요리사 제이미 올리버)

신선함이라면 당연히 제철 산물이 으뜸이다. 요즘 제철을 맞은 굴은 바다의 우유라 불릴 정도로 영양가가 뛰어나다. 필수 아미노산은 물론이고 아연 요오드 철분 칼슘 칼륨과 같은 무기질도 풍부하다.

굴과 집에 있는 김치를 조화시킨 메뉴가 김치 굴밥. 김장 김치를 썰고 콩나물을 넣어 밥을 짓는다. 씻어둔 굴은 밥이 끓을 때 넣고 뜸을 들인다. 양념장을 곁들이면 금상첨화.

요즘 제 맛을 내는 또 다른 재료는 파래. 역시 비타민과 무기질이 풍부하다. 파래로 전을 만들어 먹는다는 아이디어가 독특하다. 물에 3번 정도 헹구어 씻은 파래로 전을 부치는데 계란이나 굴을 넣으면 더 좋다. 파래 특유의 향을 즐기려면 반죽을 할 때 간을 잘 맞춰 양념장 없이 먹는 것이 포인트. 그래도 장에 찍어 먹고 싶으면 간장과 식초로만 양념장을 만든다.

● 손님 접대에 어울리는 닭고기 전골- 닭가슴살 오렌지샐러드

"초대하는 손님들이 20, 30대의 젊은 층이라면 샐러드를 곁들인 퓨전요리, 40, 50대라면 보쌈 같은 전통음식이 제격이지요."

단체급식 업체를 운영하다 보면 연령이나 성별에 따라 선호하는 음식에 민감해진다. 예컨대 추어탕은 나이에 따라 호불호(好不好)가 극명하게 갈리는 음식이다. 반면 미역국은 연령에 상관없이 누구에게나 무난한 메뉴다.

모든 연령대에서 좋아할 만한 색다른 메뉴로는 닭고기 전골이 있다. 버섯전골이 흔하지만 닭고기를 주재료로 해서 개발한 메뉴다. 국물 맛이 시원하고 담백한 것이 특징이다. 유부 속에 넣은 찰떡은 건져먹는 재미를 더한다.

닭가슴살 오렌지샐러드는 젊은 층을 염두에 둔 메뉴. 통상 튀긴 닭고기를 야채 위에 많이 얹는 데 이를 구운 것으로 대체해 지방을 줄였다. 양상추와 파프리카, 오렌지로 맛과 멋을 낼 수 있어 손님 접대용 메뉴로 적당하다.

● 아이들이 좋아하는 포크립- 생딸기우유

패밀리 레스토랑의 인기 메뉴인 '포크립(어린 돼지의 갈비 구이)'도 바비큐 양념(소스)만 만들 줄 알면 생각보다 쉽다. 우선 케첩과 고추장을 1 대 1의 비율로 섞는다. 사과 간 것과 물엿을 넣고 진간장으로 간을 맞추면 소스는 완성된다. 핏물을 제거한 돼지갈비뼈를 양파즙과 레드와인, 후추, 소금에 2시간 재어두었다가 바비큐 양념에 버무린다. 브로일러(불로 직접 굽는 조리기구)로 20분간 구운 후 뒤집어서 15분간 더 구우면 끝난다. 닭고기에 소스를 발라 조리해도 맛있는 바비큐 양념 구이가 된다.

아이들이 갈증을 느낄 때 주면 좋은 생딸기 우유는 만들기가 아주 쉽다. 딸기를 자잘한 크기로 썬 다음 꿀에 재워 냉장고에 보관했다가 먹기 직전에 저지방 우유를 부으면 된다.

딸기를 너무 잘게 다지거나 믹서에 갈면 씹는 맛이 떨어지고 영양소 손실이 있을 수 있다. 딸기의 유기산과 우유의 단백질이 반응하면 단백질의 소화를 방해하므로 마시기 직전에 섞는 것이 제일 좋다.

추천 메뉴의 재료와 조리법 ❶ 재료(4인분) ❷ 조리법

김치굴밥

❶ 쌀 320g, 굴 300g, 김치 300g, 콩나물 200g
•양념장: 간장 6큰술, 고춧가루 1큰술, 청양고추 1개, 붉은고추 1개, 참깨 1큰술, 참기름 1큰술
❷ 김치는 소를 털고 송송 썰어 볼려 놓은 쌀과 섞은 뒤 솥에 넣고 콩나물을 얹는다. 은행과 대추를 넣어도 좋다. 밥이 끓으면 불을 줄인 뒤 굴을 넣고 뜸을 들인다.

닭고기 전골

❶ •밑간: 닭가슴살 300g, 달걀 1개, 간장 1큰술, 청주 2큰술, 다진 파 4큰술, 소금, 후추 •야채: 배춧잎 3장, 생다시마 약간, 대파 1대, 생표고 3개, 유부 8장, 찰떡 8개, 쑥갓 약간 •육수: 물 8컵, 멸치 30g, 다시마 1장, 가다랑어포 20g, 간장 3큰술, 미림 4큰술, 술 1/2컵
❷ 참기름을 바른 접시에 밑간을 한 닭가슴살을 감아서 펼쳐놓고 그 위에 노른자를 발라둔다. 유부는 끓는 물에 넣어 기름을 뺀 뒤 속에 쌀떡을 넣고 미나리로 묶는다. 전골육수가 끓으면 야채를 넣고 닭가슴살을 숟가락으로 떠 넣는다. 마지막으로 유부, 찰떡과 쑥갓을 넣는다.

포크립

❶ •밑간: 돼지갈비 1200g, 양파즙 4큰술, 레드와인 4큰술, 후추, 소금 •바비큐 소스: 케첩 6큰술, 고추장 6큰술, 진간장 2큰술, 사과 1개, 물엿 4큰술
❷ 핏물을 제거한 돼지갈비에 양파즙과 레드와인, 후추, 소금을 넣고 2시간 정도 재워둔다. 바비큐 소스로 버무려 10분 정도 숙성. 250도로 예열한 브로일러에 20분간 구운 후 뒤집어 15분간 더 굽는다.

[오성규] 박영숙선생님 초청 막걸리 파티에 오실 분들 입니다

받은 날짜 | 2010년 07월 26일 17:09

보낸 사람 | 오성규<ohskk@eco.or.kr>

받는 사람 | urionni@empal.com, 남윤인순<nisoon@hanmail.net>, 민만기<pedest2@hanmail.net>, yongsun lee<yslee9282@gmail.com>, 박순성<sunsong@dongguk.edu>, 하승창<chang@action.or.kr>, 오성규<ohskk@eco.or.kr>, 양길승<rc2000@chollian.net>

지금까지 막걸리 파티에 참석하시겠다고
회신주신 분들은 아래와 같습니다.

김승국, 박주현, 이숙진, 최승국, 남윤인순
양길승, 백승현, 전민용, 이용선, 박순성
하승창, 오성규, 박영숙(평화재단)

이상 13명인데요,
몇분은 전화로 한번 더 확인하려 합니다.

오성규 올림

--

■ 오성규 시민사회단체연대회의 운영위원장
전화)02-734-3924 팩스)02-6280-3924 휴대폰)010-3343-0372
http://greenjustice.tistory.com / www.civilnet.net

OH, Sung-Kyu the chairman of steering committee
Civil Society Organizations Network in Korea
T)+82-2-734-3924 F)+82-2-6280-3924 C.P) 82-10-3343-0372

1일 11/18

밥(백미, 현미, 흑미)

✓ 나물(시래기, 우 제철 채소류 무침, 등)

✓ 찌개(된장찌개, 순두부찌개, 김치찌개, 국)

✓ 김 샐러드 Salad

김치(배추, 깍두기, 백김치)

✓ 어묵볶음(어묵,

✓ 튀김(새우튀김, 칠리조, 야채)

✓ 과일(제철 과일, 디저트 케이크류) 죽

✓ Coffee 등

✓ 잡곡, 누룽지, Cookeye Hwitake
Mixed nuts, 차, 주스

✓ Table mat
✓ 제품광고

박은희
010-2444-7521

7. 8

이길순들
010-8801-7367

우 1개
시금치 1단
깐대파
실곳 대파

모든야채
애호박일
계란 5개

대파볶음 만들기

대파볶음 (소금 무) 대파, 죽도

대파볶음
2.15 화. 16수
6:30

맛있고 즐거워요

미설이류(流) 다양한

자리빵

*휘핑 버터크림의 분량은 버터 50g, 그라뉴당 1~2큰술, 생크림 100cc.

해운잔치 ARS 060-606-6006
케 이 에 스 넷

카드조회과 설차 및 거래정 계상 1588-8995(발구매이)

IA IPLATINUM카드

4048254002097029

116109

11611

127720

71955812

"대리운전도 신용카드로"

www.kspay.co.kr

www.ksnet.co.kr

이지체크 Easy Check
한국정보통신㈜ www.kicc.co.kr

매 출 전 표

전표번호 0-0000 단말기번호 17526616

카드종류 SC PLATINUM 거래종류 신용구매 결제방법 일시불

회원번호(Card No) 4108-2540- 1029 취소시 원거래일자 / /

유효기간 거래일시(Date/Time) 품명
07/10/13 09:51

전표제출 금액/AMOUNT 57,273
신자전표 부가세/VAT 5,727
전표매입사 봉사료/TIPS
비씨카드사 합계/TOTAL 63,000

거래번호 승인번호(Approval No.) 7197 4982 SC

가맹점 [illegible]
대표자 김정숙 TEL 031-914-1677
가맹점번호 7325587776 사업자번호 2016800856
주소 경기 고양시 일산구 무진동 50 강선마을

A

서명(Signature)

B

전통의 맛과 멋을 이어가는~

대치떡방

주엽본점.
일산서구 주엽동 50 강선마을 6단지
상가 1층101호
TEL : (031) 914-1677~8
FAX : (031) 914-1678

마두점.
일산동구 마두동 781번지
현대프라자빌딩 101호
TEL : (031) 906-9630

계좌번호 : 국민은행 166102-04-017612 예금주 : 김정숙

12기 임원 총회
2008-10-19 7000원

명: 총회비 1500×15 = 22,500 - 2024 지출
회식비 3000×5 = 15,000
총무 2000×5 = 10,000
총무 6000×3 = 18,000
65,500

약식: (찹쌀 10C 밤, 대추, 잣, 계피, 간장 흑설탕)
빈대떡: (녹두, 파, 고추, 김치, 대파, 부추) 총 2수
우수수: 3×10통
2개 5개 1통 10개 1300
모임: (떡, 과, 수박, 감, 포도)
카메라 두 종류 (필름, 디지털)

2024 8명
필름
소독기
나눔
명분

디지털 충전기 및 메모리
2 사무실 대출 및 반납
3 약식
빈대떡
우수수

편지 도로 대출
카메라 두 종류

12주기 성묘
2008-10-17 300분

흰밥(백미 6C 좁쌀 1C)
잡밥(찰쌀 5C 백미 3C 검곡 3C(흰미, 좁쌀, 콩)
나물(도라지, 고비, 취, 무) 호박, 가지
전유어(생선 1Pack, 호박, 애호 20cm, 두부, 빈대떡)
곱게 차린(4바리분) 고비찰밥

무채(오이섞어서)
고추장찜(백숙)
밑반찬(장아찌, 김 등)
김치(백추, 총추, 오이소배기)
국(~~어~~생, 황태국, 동태, 시루떡)
과일(자두, 배, 감, 포도)
우리먹는음식 취급

웃음꽃 Coffee
웃음
물

대황이
소황이
검은깨
김
나무귀
토코
장아장엽
배추김치
돗자리

고비 394
도라지 296
취 422
무 274
오이 374
호박 2+3
애호 40cm
~~두부 25개~~ 두부 1Pack
우동
대동
꼬불우동
불은우동
꼬리우동
쌀국수

생선 2종류

파전 2+1
감 16개
포도 1BOX(2K)

12주기 성묘
2009-10-17

현미밥 (백미 6 cups, 찹쌀 1C)
찰밥 (검은쌀 5C 백미 3C 검곡 3C (흑미, 찹쌀, 콩쌀 등))

1 나물 (고비, 도라지, 취, 무)
2 국거리 (생선, 조밥, 연근, 돌고, 김대감) 녹두국C (IP일까지)
3 콩비지찌개 부대찌개
4 무침 (오이생채) 5 곰장국
김치 (배추, 총각, 오이소박이)
6 밑반찬 (장아찌, 김, 등)
1일까지
7 대적 (약식, 흑임자찰떡, 송편, 시루떡)
8 과일 (피망, 배, 감, 포도)
9 국과일 느릅리취김

유과 Coffee 유과 콩

끓는 찬밥들

대추정이
콩정이
찰감주
컵
나무귀
곶감
상고상보
떡시루 주전자
돗자리

고비
도라지
취
무 1개
오이 2개
피망 1개
연근 200m/m
돌고 15개
육포
대추
곶감
불고기감
꼬리곰국
쑥갓

생선 1 Pack

피망 3개
감 20개
포도 1송이
배 3개

고추장
고추

추모일: 김치담그기
배추
총각
오이소박이

나물준비
찹쌀담그기
송편반죽 (꽃송이)

모일일
과일준비
약식
묘주물 (추모일 8:00

No. _____

칼갈기대장 영업처
2006-7-17 2:30PM 가오픈

칼종(주방용, 육절용, 야채)	1500×45 = 67500 -54,000
연기 (대추연기, 훈연기)	2500×14 = 35,000
송편	2000×7 = 14,000

콩칼 1t
~~육절~~ 1t
야채 1t
} 5t. —

대추연기 2500×7개
훈연연기 2500×7
} 35.—

송편 2.—×7 14.—

103.—

103,000

메일

장보
해산
대구고
장자반가 Hank
강

Date _____

4개월출산 D-day 502일
09-11-1P

밥: ① 현미밥 (백미 6cups + 콩5알 1cup)
② 잡밥 (찹쌀 3C + 백미 3 + 흑태, 콩종류 콩5알 같은)

반찬: 생굴, 취, 김자반 굴

나물: (고비, 도라지, 취, 무, 시래기, 톳고)

국: ① 동태국 (연근, 청경채)
② 불고기 (잣가루)
③ 닭강정 (살구, 봉 홍합, 청경채)

찌개: (비지찌개, 생선, 호박 굴)

샐러드: ① 피망채, 부리, 생미역 (초고추장)
② 과일시리얼 (감, 키위, 오이, 파프리카, 건포도 게란, 당근, 마요네즈 피망, 굴)
③ 채소 (양상추, 오이, 청경채 아보카도 소스)
④ 생야채 (배추, 오이, 무고추, 고추장)

튀김류: ① Spring Role (카레새우, 오징, 돼지 안심, 톳고 고추튀부추?) + 바나나
② 새우
③ 양송이 와 단호박

다시기 (다시마기, 두부)

김치: ① 배추
② 총각

후식: 과일 (딸기, 배, 키위, 감, 토도등)
떡 (시루떡, 찰떡)
약식
고구마 Ice cream
옥수수

음료: 옥수수차, 오미자, 토르주스 Wine, 맥주
Coffee

2006년 10월 16일 (월)

10주기 추모 학술세미나 저녁식사

표고버섯 수삼냉채
야채팔보채
잡채(버섯 혹은 김치)
두부강정(고추장)
버섯들깨탕(죽)
메생이전

찰밥 두부김밥과 맑은 된장국
호두연근졸임 혹은 단호박졸임
삼색나물
반찬 3- 4가지
장아찌류
사찰김치 (과, 마늘 제외)

연꽃차

식사 1인당 15,000원 x 120명 = 1,800,000원
떡 공주떡집 6되 60,000원 전화: 042-531-1106
계좌 번호: 농협 453-035-56167-968
택배및 퀵 배송료 12,000원 배중수
영광 모시떡 36,000원 전화: 061-353-4700
계좌번호: 농협 643-105-52-146152 오병수
과일 100,000원
합계 2,008,000원 (1,970,000원 예상)

음식대 10월 9일 1,000,000지불
떡값 10월 15일 72,000원 송금
36,000원 송금

~~4Kg~~

~~1K~~

고내 400g
도라지 400g
~~1K~~
~~1개~~
시래기 500g
~~1개~~
~~3 Pack~~
~~1.5K~~
홍고추 1봉
~~1봉~~
~~中 1개~~
양파 2개
~~2개~~
~~1개~~
~~1개~~
~~2개~~
~~1개~~
~~1개~~
~~2개~~, 생강 3개
~~1개~~
~~2개~~
~~1개~~
~~4 Pack~~
감초가루 600g

생강편 1 Pack
굴 大3봉
낙지 1코
~~2 Pack~~
무 40cm

튜브 1통
~~Spring Rale 2 Pack~~
~~40개~~
~~1개~~
~~1개~~

~~中 1개~~
~~2 Pack~~
~~1개~~
부침가

~~2개~~
~~1봉~~
~~3숟이~~
~~20개~~
~~5개~~

Ice cream
~~1개~~
~~2개~~

안이랑 해먹을 수 있는 간단 리스트
아구니-1P (40개월)

No. _____

밥: 흰밥 (백미 6C + 현미 1C)
잡밥 (현미 3C + 백미 3C + 잡곡 2C)

나물: 고비, 도라지, 취, 무, 시래기, 톳고

육류: ① 돼지목 (앞다, 뒷다리)
② 불고기 (잡가능)
③ 닭가슴 (날개, 봉, 통, 뼈고기)

김치: (생선, 호박, 계, 비빔면 - 김치, 제육, 쭈꾸, 오징어 등)

냉채등: ① 진간장, 식초, 설탕, 초고추장
② 과일 Salad (감, 사과, 배, 키위, 오이, 당근, 고구마, 케찹 마카로니, 마요네즈)
③ 채소 Salad (양상추, 오이, 청경채, Nuts, 머스타드, 소스)
④ 샐러드 (배추, 오이, 양파, 고추장)

튀김류
① Spring Role (캐비지, 당면, 돼지고기, 통고 굴소, 우스 소스)
② 새우 (깨끗, 배추속 취김치) 튀김 (깨끗, 마요네즈, 우스 소스)
③ 야채이나 단호박

다양한 (기타 잡채, 국수)

김치

Date . .

MOONEUM CO.

No. _____

과일: 사과, 귤, 감귤, 포도 등등 수입과일

음식: 피자 (피자, ㅠㅠ, 나초, 감, 토르)
떡볶이 (치즈떡볶이, 참치떡)
약과
프랑스 ice cream
옥수수

음료 초콜릿라떼, 그린티 프프, Wine 맥주
Coffee

Date . .

2008년도 식단계획표 (火) 30일 No.

현미밥 7 cups
떡국 (떡국, 고기, 지단, 김, 파) 만두

찌개: 찌개모음 (순두부, 콩, 버섯, 생굴)
된장찌개
~~북어국~~

반찬류 (김치, 숙주, 고사, 계란, 전)

잡채 (당면, 시금치, 숙주, 당근, 돌김)
Salad (샐러, 깨깔, 파인, 콩, 오이, 감귤, 고추 바나나, 미들레드)
Spring Rale (양배추, 돌김, 숙주, 깻잎)

떡고기 (닭고기, 두부, 숙주등 양념)

김치 (백, 배추, 깍두기)

Date . .

No. 7

생일, 부활절계란, 추석, 한가위, X-mas cake 같은것들.

겨울: (눈싸움, 눈썰매)

여름: 해변에서, 캠핑, 갯벌 가기)

겨울에 Ice cream

Date

2008년 크리스마스 준비 ☆ 30여

준비물

단체복 (치마, 까만바지 지갑, 신, 가디건)
명찰 (김희, 송주, 혜경, 두부)

테이블 (십자가상, 촛불, 새, 생화) 제단 꽃

꽃꽂이 ?

장식 (장갑, 지팡이, 주머니 장갑, 눈고)

엘리베이터 (김희, 송주, 고씨, 혜경, 진) + 도우미
떡볶이 (치즈, 두부, 주먹밥 등양념)
야채튀김 (야채)
Salad (상추, 깨소, 치즈, 고기, 오이, 방울, 견과류 마카로니 아울렛)
Spring Rale (양배추 롤, 고기, 당면 찹쌀피 Rale 롤 10개 양배추 1/2 통 3개 채 찹쌀가루)
김치 (백김치, 보기, 깍두기)

생일, 성탄절 케익, 우유, 캠핑 x-mas cake
단추 (색깔, 종류, 지퍼, 찍찍이)
계란 (계란세트, 삶은기, 새, 깐) 줄
2가지 Ice cream

떡볶이 2주머니

단체복 4K
떡볶이 떡 3 Pack
두부 2모

십자가상 5단이 (4K) 촛가는 것
촛불 1Pc
생화 2통

지팡이 2단
장갑 2개
송주 2통
고기 200g
양배 2단
단무 1단
오이 2개
양배추 1/2개

계란 30개

누두 2K 6cups → 3cups

~~새로운 계획~~

찹쌀가루 2키로
Ice cream
Coffee
우유
설탕
생수 대두

야채튀김

계란 3×4
두부 4×2
장갑 4
깐눈 3×4
고깔 4
주머 5
지팡이 4

9주기 행사 2005-10-16

밥 (찹보리 40cup 8K) 4K
불고기 (28근) — 10근
닭강정 (12마리) — 8마리
김치 (배추, 총각)
무채 (2015 우지)
전유어 (생선 5 Pack, 호박 1 빈대떡 (1K)) 5
Salad (시금치 0.2kg, 당근 1, 달걀 1 개분 20, 마카로니 1 컵의 3 줄 3 당분 고추장 소, 마요네즈 3병)
고추조림 (메추리) 1/2
떡 (기계농판 1/2 말, 증편 ⑦ 팥떡 (흑임자 1/2 말 콩가루 1/2) 5 7000x7=49.000 45.000 35.000
시루편 (콩강, 팥) 40cup
약식 (20cup (4K) — 3K 1장군 1장군
과일 (배 4 줄, 감 대추 8 토도) 4 2장군

누름적 취김, 고구마
Cake (choco)
음료 (유자, 모과, 녹차 Coffee) 생수

쌀등 농협 10P.730
누룽지 20.000
찌엘리쌀등 34.150
밥 21.000
과일등 239.988
고기 260.300 8500x28
빨설기 방앗간 28.000
닭 15마리?

✓ 양보
✓ 찻잔
✓ 나무젓가락
✓ 추성장식 Pack
✓ 사진 부탁

311호 [illegible]
2005-9-4

[illegible] 참치회(중앙대, 이화) 30개(土) 7度
시루떡(포항, " " 떡집)
동태
홍어 삶은

70명 예정

참외 20개
딸기 4개
포도 5K 1상자
방울토마토

참치 80
나무젓
Tuna
생강
Serving 접시
Cup

음료 에신
오렌지
녹차

Cake

(ㄷㄷㄱ)

찹쌀떡 20개

딸기떡 10개

大 4개

찰떡 3개

ㅋㅋㅋ 5개

[illegible] 3개

[illegible]

콩 [illegible]

[illegible]

[illegible]

日本金

9250

P/4 송리 1406 - 301

① 8/6 - 580 f

$440

정편 10. - ✓

부식용편. 1.5Kg ✓ 21. -

호박씨기) 14 " 35. -

아몬드 ")

초밥과 1574 (생) 16. -

약과 1444

* 5Kg에 담김 X

102. -

쌀 50.

52. -

2024. 10. 1 P

30인분:

전주어 (호박, 양파, 느타리 버섯)

단무 (애호, 살짝데친, 줄단무, 시우단무)

채소 (배, 당근, 키위, 파인애플 캔)

호박 2개

양파 두개, 생강

소금, 후추

당근, 파인애플,

줄단무

지장국

조금

후추조금

간장2

Cup

배즙

설탕

소

버터

맛내고 끝

닭 6 Box 14,000 x6 591-6445

김밥 50줄 125,000 543-5451

떡 [흰떡편 1말 80,000
찰편 1/2 4,000 446-5250

방울증편 3Box 31,000x3 548-9164
1Box 10,000

과일 [귤, 사과
포도 " 약식 10C

타르트, 쉬크림, cake (마카롱)

Baklova

녹차, 생강차, 옥수수차.
커피

녹차
(커피
설탕

Naplein

약 140~150 명
흰떡편은 1/2로 하였고, 귤 1/2로 줄였다.
증편 - 1상자
약식은 모자랐음.
김밥 안왔다.

2004. 10. 19
120명분

불고기 (주차, 누타리) ✓
밥 (기장쌀) ✓
김치

15 10개 6개 3 10 20 3 소고기

게맛살 (오이, 피망 닭가슴살 얹혀서) ✓

Salad (양배추(10) 게맛살(30) 오이(7) 당근(2개) 청경채(1)
파프리카 1봉 치즈(4) 3 콘(4) 3 땅콩, 건포도 머랭이즈

오징어무침 (오징어(12) 오이(10) 토마토 1/2 삶고

떡 (송편, 증편, 찰떡, 시루떡)

야채 (밤, 대추 곁들임, 찰가루

과일 (배 (10) 또또 콘)

음료 (오미자, 매실, 호도 (차) 녹차, Coffee)

닭튀김 (프론 10개)

Cake

불고기 ~~1kg~~ 15근
우족, 우꼬리 5개씩

기장쌀 1 Kg
소이 35개
녹두밥 5개
감자숟갈 5개씩
식초 1숟갈
당근 2개
생강 1개
오징어 12마리
Veg 1숟갈 + 5개
홍고 1숟갈
꿀 2숟갈
전 2판
버터 1

두부기

No 15
15
55
12
12.7

돈 계산

대 125000,-
30,000
155,000
- 2
135,000

사진, ~~###~~
샐러드
새우꼬리
참깨밥
흑임자죽
음료
Tea
장
cup ?
장국
차례상
Frank

쌀, 기장쌀

10주기 문화행사 (1000명분)

2026. 10. 15

김밥 80줄 (40줄) - 02-536-1011
1500×80

닭강정 10박스 (2kg)

과자 (새우깡 3Pack, 초코파이 4box 오징어 1K)

우유 (딸기 2 바나나 4개)

김치 (10kg, 총각)

떡 시루떡
증편
백설기 4Pack
찰떡 (콩떡 30개, 꿀떡 4K)

약식 (2K) 강정 오징어 40-30

과일 (포도 6K 귤 6K, 배 10개, 감 20 한라봉 15)

음료 생수
Coffee
24캔

017-756-5002

무 2개 계란 1Pack
당근 3Pack
호박 3개
오이
적채
대파
홍고추
쌋갓
대추
호박잎
깻
콩
두부
옥수수 40자루 2만원

참기름

땅 꼬마김밥 4Pack

김밥 12만원
김밥용 13만원
떡
김밥 15만원

11cup 5cup

밥 C(강황쌀가) 찹쌀(흑미, 기장, 찰보리)

나물(도라지, 고비, 취. 무 시래기)

고추장 찌개(청국, 된장, 미역국)

장조림

꽈리고추 (물에 불이기) 장아찌

콩자반

쌀 콩 깨 참기름 통깨 약식

콩 팥 검정콩 수수 찰옥수수 찰기장 찰보리 찰흑미 찰현미 찰수수 찰조 찰피 찰수수 찰현미 찰흑미 찰보리 찰기장

40만원

2021-6-24 2:00 (50만원) -30

아르스선기 ~~500~~ x 6 = 14.-

호박선기 " = 14.-

증편 1판소 12-

송편 2.- x 5 = 10.-

약식 1200 x 20개 = 40

콩찰떡 " 100.-

실금 10.-

관리 10.-

. . . 예성지대단 식구들
2006. 11-10

불고기
애돼지갈비
소세지

상추와 생야채 (고추장, 된장) 피무침, 오징어무침

Salad (치즈, 햄, 콜, 감, 오이, 버섯볶음, 계란
바운에그, 땅콩)

된장국(게)

백김치
배추김치
총각김치

과일 (배, 감, 수박, 파인애플, 키위)

약식
증편
찰떡

음료수
Coffee

. . .

2005-10-28 여자단체구경(12시경)

X

밥

메뉴:

쇠고기 3K 8500×3 = 25500
돼지갈비 2K 12000×2 = 24000
소주 3병
맥주 3캔
양념이 2개

Salad: Honeymustard
양상치
오이
당근
삶은계란

샐러드:
상추
깨잎
깻잎장아찌 등

과일: 배, 감, 귤, 파인애플 등등

떡볶이 양념

누룽지
치즈스
카레라면용
Wine =
Cola =

자기계발하는 사람의 계획법 (방법, 계획)

관심있는 분야에 대해 얼마나 많이 알고있는지 점검하고
내가 갖는 이점이 무엇인지 정리

iPad를 쓰는 것은 목적이다

인간관계에 지장을 주지 않을 정도로 (목적을 명확히 할 것)

원칙: 매일매일 이 원칙을 준수하여 평생에 걸쳐 유지하는 것을 계획

꼭 지켜야 할 규칙과 같

자기만의 상황에 맞게 인간상의 에 관계 없는 한 가지를 정하고
정한 것을 실행하기 위한 방법
반드시 지켜야 할 것을 정함

(방, 부엌)

버킷리스트

1. 호주 워홀 1년 (2014 ~ 2015)
2. 영어 공부 (학원 3개월 + 혼자 3개월)
3. 여행 (동남아 1개월, 유럽 1개월)
4. 운전면허 1종 보통
5. 스노보드 타기
6. 스킨스쿠버 자격증 따기
7. 스카이다이빙 하기
8. 번지점프 하기
9. 세계 일주 (1년)
10. 요트 타기
11. 스쿠버다이빙 하기
12. 스키 타기
13. 스노클링 하기
14. 서핑 하기
15. 승마 하기
16. 패러글라이딩 하기
17. 스케이트보드 타기
18. 스키점프 하기
19. 스노보드 타기
20. 스키 타기
21. 스노클링 하기
22. 서핑 하기
23. 승마 하기
24. 패러글라이딩 하기
25. 스케이트보드 타기
26. 스키점프 하기
27. 스노보드 타기
28. 스키 타기
29. 스노클링 하기
30. 서핑 하기
31. 승마 하기
32. 패러글라이딩 하기
33. 스케이트보드 타기
34. 스키점프 하기
35. 스노보드 타기
36. 스키 타기
37. 스노클링 하기
38. 서핑 하기
39. 승마 하기
40. 패러글라이딩 하기
41. 스케이트보드 타기
42. 스키점프 하기
43. 스노보드 타기
44. 스키 타기
45. 스노클링 하기
46. 서핑 하기
47. 승마 하기
48. 패러글라이딩 하기
49. 스케이트보드 타기
50. 스키점프 하기
51. 스노보드 타기
52. 스키 타기
53. 스노클링 하기
54. 서핑 하기
55. 승마 하기
56. 패러글라이딩 하기
57. 스케이트보드 타기
58. 스키점프 하기
59. 스노보드 타기
60. 스키 타기
61. 스노클링 하기
62. 서핑 하기
63. 승마 하기
64. 패러글라이딩 하기
65. 스케이트보드 타기
66. 스키점프 하기
67. 스노보드 타기
68. 스키 타기
69. 스노클링 하기
70. 서핑 하기
71. 승마 하기
72. 패러글라이딩 하기
73. 스케이트보드 타기
74. 스키점프 하기
75. 스노보드 타기
76. 스키 타기
77. 스노클링 하기
78. 서핑 하기
79. 승마 하기
80. 패러글라이딩 하기
81. 스케이트보드 타기
82. 스키점프 하기
83. 스노보드 타기
84. 스키 타기
85. 스노클링 하기
86. 서핑 하기
87. 승마 하기
88. 패러글라이딩 하기
89. 스케이트보드 타기
90. 스키점프 하기
91. 스노보드 타기
92. 스키 타기
93. 스노클링 하기
94. 서핑 하기
95. 승마 하기
96. 패러글라이딩 하기
97. 스케이트보드 타기
98. 스키점프 하기
99. 스노보드 타기
100. 스키 타기

2014 ~ 2015 호주 워홀 1년

영어 공부 (학원 3개월 + 혼자 3개월)

여행 (동남아 1개월, 유럽 1개월)

운전면허 1종 보통

스노보드 타기

스킨스쿠버 자격증 따기

스카이다이빙 하기

번지점프 하기

세계 일주 (1년)

요트 타기

스쿠버다이빙 하기

스키 타기

스노클링 하기

서핑 하기

승마 하기

패러글라이딩 하기

스케이트보드 타기

스키점프 하기

스노보드 타

블로거 — 티스토리 5억 4K
애드센스 - google 4억 2K
장점 단점
오이
소셜커머스 — 2억

티스토리
장점 단점
오이
도메인
수익
키워
광고
양파 계피가루
계란 두부
coffee
숫
자동화

블로거
티스토리
장점, 단점
도메인
애드센스

워드프레스
티스토리
계란
숫
수박
키위
광고
오늘수
양파

티스토리
계란
숫
수박
키워
광고
오늘수

농협
숫
계란
자동화
양파
coffee

Cake Powder

여행갈때 싸가는 음식들 (20여가)
07-6-29 금

No.

밥 : 햇반 4 + 5분도3 + 잡곡밥 1 = 8Cups

반찬류 : 양념돈육(25장), 돼지갈비(3개), 소세지(30개), 참치(6캔), 김(20봉지), 멸치(9봉지)
양념이, 고추장, 고추장, 깨소금 + 올리브유

해장국 : 조갯살, 콩나물, 된장, 콩나물 북어국, 황태국

샐러드 salad (채소, 과일, 고기, 치즈, 계란, 버섯류 과일, 버섯이즈)

해장국 : 대황국지
참치, 돼지고기, 깨소금 기타 + 고추장

김치: 배추김치, 백김치
총각김치

국물 : 우유, 커피, 티오레즈

비상약 :

KEUN YOUNG

Date ____ . ____ . ____

소등심 6kg
소사지
~~부~~
상추
콜
포도
~~송~~
스
끗
끗
내일까지

채소 5
차 4
쿠 4
돌 4 ~ 26
경 3
경주 5
제주 3 24 (31)

26일 오늘 고구마

2006. 10. C

[비빔국 소등심고기 ~~[illegible]~~
소사지
애호박 볶음이

돼지 양념이
지방없는 제육

무채
상추등 야채쌈
빈대떡
찌개류 (된장, 콩, 미역, 버섯류, 김치도 오이제외)
김치 - 배추, 백, 총각

야채, 콩으로 찰떡 이루어 강정

과일, 배, 사과, 콜, 포도

추석기념 1차 (22명?)
07-9-25

① 햇살 내림
② 메뉴
토끼기 (토끼에게 당근주기) 3개
애티지 갈비 양념이
소세지
탱수육 20 → 15
오징어 4 → 2
③ 탱OK끼 (상추, 깻잎 등)
고추장
④ 김치. (총각, 배추김치)
⑤ 피일 (냉 크림새우, 튀김, 야채)
⑥ 찹채, 팥죽 드릭
⑦ Salad (치즈, 콘, 크림새우, 메추리알, 계란
오이, 깐토마토,

송편끼기
쌀, 깨, 소일 고명
(40개 (8K) 시루떡 2K 탱떡(6K)
30cup(6K?)

참고: 송편, 피일 콘
피일 (냉, 튀김)

애티지갈비 4근
소세지 30개
탱수육 25마리
오징어 4 마리
양념이 30개
깐토마토기 1K
팥
튀김새우

상추는 채소가게도 있다

크림새우
콘
메추리알
소일
깨
계란
오이
깐토마토
팥
튀김새우

J

인 환 증

성명 NAME	귀하(M·W) 생년월일 AGE	전화	
주소 ADDRESS		HP	

	SPH	CYL	AXIS	ADD	O.U	P.D
O.D.				+		
O.S.				+		

FRAME	담당	검	판	조
LENS				

	B.C	DIA	특이사항
O.D			
O.S			

합계 TOTAL ₩	선금 DEPOSIT ₩	잔금 BALANCE DUE ₩

주문일 ORDER DAY 2008년 월 일 찾는날 AVAILABILITY DAY 2008년 월 일

다비치안경체인 (주엽점) TEL. 918-8300
Davich Optical Chain Store
www.davich.com

고온의 사우나, 약품에 의한 변질손상을 주의하시고, 무대착용시 충격에 의해 깨지면 위험하며, 렌즈의 흠집은 사력장애를 유발합니다.

이상덕님 명단하신 분들

정영애 O
이재윤 O
왕인순 O
양경숙 O
왕성옥 (고양시의원) O
고은정 (고양시의원) O
명진숙 O
이상덕 O

조형 X
이경순 X
허연 (외국출장) X

DIOVAN Co-Diovan

강희영 선생님

최재숙 (해군생활)
김제남 (녹색연합)
김정희 (가베온)
이상화 (이화여대)
김미란 (자원순환연대)
정희정 (에너지시민연대)
유미호 (기독교 환경연대)
강희영 (여성환경연대)

이상 8명 입니다.

DIOVAN Co-Diovan

확인증 (입금증, 영수증, 계산서, 전자통장거래확인증 등 겸용)

타행 송금의뢰 확인증

박영숙 님

2009년 10월 13일 10:18:53

입 금 은 행 : 국민은행
입 금 계 좌 : 44442501063942
수 취 인 : 박동호
적 요 :
의 뢰 인 : 박영숙
전 문 번 호 : 004231

대 체 : ₩ 3,000,000

합 계 : ₩ 3,000,000

송금수수료 : ₩ 3,000

※ 전화하나로, 인터넷뱅킹을 이용하여 송금하시면 수수료가 훨씬 저렴합니다.

연신내점 (☎ 02-382-1111) 취급자 : 한송희

• 타행계좌 입금은 뒷면의 유의사항을 참고하여 주시기 바랍니다. • 항상 저희 은행을 이용해 주셔서 감사합니다.

4-08-1065 (200×130) 모조지 70g/㎡ (2009. 5. 제정)

하나은행

국회의원 박선숙

서울시 영등포구 여의도동 1번지 국회의원회관 428호
Tel. 02-788-2258 Fax. 02-788-3428

150-702

국회구내우체국
요금별납

경기도 고양시 일산구 대화동 성리마을
14단지 1406동 301호

박영숙 이사장님

411-705

www.suns.or.kr

구도에 이르는 실천철학

우리나라 시대별 다도

선조들의 다도정신

차(茶)라는 물질적 세계와 도(道)라는 철학적 세계가 합쳐진 다도(茶道)라는 것을 한두 마디로 쉽게 정의 내리기는 어렵지만, 다도는 '차를 끓여 마시는 바른 방법'이라는 과학적 의미와 '그로부터 얻어지는 진리'라는 철학적 의미의 두 뜻을 동시에 내포한다. 우리나라에서 '다도(茶道)'란 말을 처음 쓴 것은 조선시대 다산(茶山) 정약용의 제자였던 초의선사가 쓴 17절 492자의 동다송(東茶頌)에서인데, 중정(中正)·중화(中和)·사무사(思無邪)로 집약할 수 있다. 사무사는 공자사상에 있어 인과 화쟁의 근원이 되는 사상이기도 하다.

현대의 다도생활

최근의 다인들은 우리의 현실 생활 속에 존재하는 '실천철학'이라는 점에 더 큰 의미를 둔다. 특히 실용을 더욱 중시하는 현대에 와서는 다도가 갖는 '실용철학'이 더욱 부각될 수 있는 것이다. 즉 차와 다구를 준비하고, 끓이고, 마시는 행동 그 자체에서 우리의 자아를 발견하고, 이상적인 삶을 꿈꾸고 실현할 수 있기 때문에 현대를 사는 우리에게도 다도란 무척 소중한 것이 될 수 있는 것이다.

다도라고 해서 대단한 다실과 다구를 갖추어야만 누릴 수 있는 것은 아니다. 일상 속에서 여유를 찾았던 선조의 다도정신을 본받아 차를 준비하고 마시는 행위 자체에서 정신적 자유를 추구할 수도 있는 것이다.

조선왕조실록에 나타난 접빈다례

접빈다례는 태조 때부터 태평관, 인정전, 명륜당 등에서 왕이나 왕세자가 중국사신에게 공식접대에 따라 차를 손수 대접했던 의례를 일컫는다. 고종 때까지 빈번히 행해졌는데 세종 때는 다례를 방지하여 술과 성찬을 접대하는 예가 많다는 지적도 있다. 『조선왕조실록』에 의하면 조선왕조 518년 동안 접빈다례를 한 기록이 총 570회 정도 나온다. 공식다례는 일정에 따라 영접다례, 접견다례, 연회다례, 감사다례, 전별다례 등으로 구분되어 행해졌으며, 왕실의 중요 의전행사에서 접빈다례는 필수적인 행사였다.

좋은차 좋은물

설록차

올바른 다도(茶道)란 무엇일까?

1 유명 차인들이 말하는 다도의 정의
2 세계인의 음다풍습
3 우리나라 시대별 다도

유명 차인들이 말하는 다도의 정의

다도의 의미에 대해 옛 성현들과 유명 차인들이 제각기 다른 해석을 내린 점이 흥미롭다. 김명배 다인은 다도란 "차잎 따기에서 차를 우려 마시기까지의 차 일로서 몸과 마음을 수련하여 덕을 쌓는 행위"라고 말한다. 석용운 다인은 다도란 "차(茶)라고 하는 물질적 또는 정신적 세계와 도(道)라고 하는 절대적 진리적 경지가 한 단어로 표현된 말"이라고 정의하고 있으며, 최계원은 "차를 끓이는 법식과 차를 마시는 데에 있어서 마음가짐"이라고 표현하고 있다.

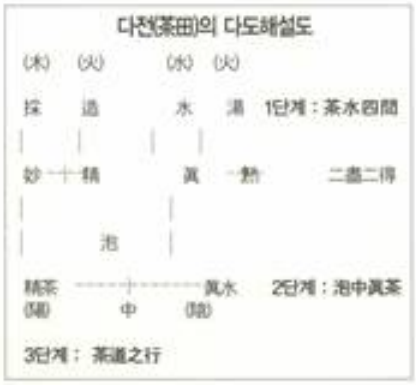
다도의 특징 3가지

다도를 하면 몸이 즐겁고 마음이 깨끗해진다고 한다. 다도의 어떤 매력이 이처럼 심신의 기를 촉진시켜주는 것일까. 첫째, 오감을 즐겁게 하는 것은 다도만이 지닌 가장 큰 장점이며, 다른 심신단련법에서는 볼 수 없는 독특한 점이다. 차를 마시면 시각 · 청각 · 미각 · 후각 · 촉각을 통해 자연을 느끼게 되며, 차츰 아름다움을 보는 안목이 생긴다. 둘째, 동작을 정성스럽게 한다. 절차가 번거롭고 복잡하다고 여겨지지만, 다도는 정작 행동을 조심하게 만든다. 셋째, 일상생활에서 손쉽게 마실 수 있다는 점이다. 일을 하다가 심심하거나 갈증이 나면 사무실이나 집에서 혼자 혹은 여럿이서 함께 마실 수 있으므로 다도는 심신을 수련하는 좋은 방법이다.

「동다송」의 다도해설도

「동다송」의 다도해설도를 보면 다도의 핵심 부분이 구조적으로 잘 정리되어 있어, 다도를 처음 접하는 일반인들도 이해가 쉽다. 다전의 다도해설도를 알기 쉽게 해석하면, 1단계는 각각 정다(精茶 : 만들어진 차)와 진수(眞水)를 얻는 과정이다. 즉 차를 먼저 따고, 다음엔 불을 이용해 만든다. 그리고 물을 구하고 다음에 불을 이용해 끓여 탕수를 만든다는 내용이다. 2단계는 이것들을 다관에 넣고 우리는 과정인데 이로써 차(물)와 신(차)이 하나되어 진다(眞茶 : 우려낸 차)가 되는 것이다. 3단계는 다도의 최종 목표를 명시하고 있다.

다전(茶田)의 다도해설도



세계인의 음다풍습

중국, 일본의 다도

중국의 황하 유역은 물이 탁하고 먼지가 많아 일찍부터 차 생활이 성행하였다. 육우는 『다경』에서 "차잎을 떡으로 뭉쳐서 말려두었다가 가루를 내고 거기에 끓는 물을 부어서 대나무 젓가락 같은 것으로 휘저어 거품을 일으켜 마신다"고 표현하고 있는데, 이로 미루어 중국에선 당나라 때부터 본격적인 차문화가 성행하고 다도가 성립된 것으로 추측된다.

일본인들이 차나무를 재배하고 음용한 시기는 9세기 초인 헤이안 시대 초기로, 자생적이라기보다는 중국으로부터의 전래에 기인한 것으로 보인다. 8세기 후반 승려 에이추의 영향으로 궁정귀족과 승려들 사이에 단차법(團茶法)이 유행했다.

한동안 차 마시는 풍속이 퇴조하다가 14세기 중엽 차의 탕이 성립된 이래 차의 탕문이 전개되었고, 메이지 시대를 거치면서 일본식 다도는 국민의 일상생활 문화로 자리잡았다.

한국의 다성(茶聖) 초의선사

조선후기 해남 대흥사에 머물던 초의선사(1786~1866)는 다도의 중흥에 크게 기여하였다. 그는 우리나라 최초의 본격적인 다서(茶書)라고 할 수 있는 『다신전(茶神傳)』과 『동다송(東茶頌)』을 저술하였다. 이 책에는 차의 보편적인 특성, 차의 산지, 특히 우리나라가 차 재배

지의 적지임을 강조하고 있다. 또한 제다법(製茶法), 채다시기, 제조, 감별, 불, 그릇, 물, 달이는 일, 음다법(飮茶法) 등에 대해 자세히 설명하고 있다.

그는 저서와 다시(茶詩) 등을 통해서 중정(中正) · 중화(中和) · 화정(和靜) 등의 한국 다도의 정신을 나타내고 있다. 이 다서들은 저술한 지 5백년이 지난 지금도 다인들의 경전으로 자주 애용되고 있다. 중국에 육우가 있다면 일본엔 센노리큐가 그리고 우리나라엔 다성 초의선사가 있다고 말할 수 있겠다.

다도와 다례의 차이점

다도와 다례는 얼핏 같은 것 같지만 내포하는 의미가 사뭇 다르다. 다도란 차와 더불어 심신을 수련하여 다도의 멋 속에 인간의 도리를 추구하는 다에 관한 전반적인 수련의 길인데 반하여, 다례는 차를 마시는 것을 중점으로 하는 예의범절 즉 예법(禮法)나 몸가짐 그리고 차와의 조화를 중심으로 한 분위기와 차에 관한 여러 가지 제반된 지식 등을 일컫는다.

조선시대 차문화는?

1 고려 진다의식이 다례의식으로 발전
2 이조백자, 분청사기, 진사청자
3 조선시대 차문화

K E Y P O I N T

흥분을 시로 달랜 시인들의 행적

조선시대 차문화

일반 백성들도 차를 마셨을까?

고려의 차문화가 조선시대에 와서 쇠퇴하는 현상을 보인 것은 사실이나 그렇다고 차문화가 급격히 사라진 것은 아니다. 우리나라 마지막 왕조인 이 시대에도 왕실에서는 고려의 다례의식을 계승한 차문화가 존재했고, 민간에서는 차를 제사 및 접대용이나 혹은 약용으로 썼다. 민중 속으로 뿌리내려 면면히 이어져와 오늘날 차문화의 또다른 뿌리가 되었음을 알 수 있다. 차시(茶詩), 차민요 등을 통해 조선의 차 생활을 엿볼 수 있는데, 다분히 귀족적인 고려차에서 소박한 민중차로 자리잡았음을 알 수 있다.

조선시대 다도정신

조선시대의 다도정신은 서산대사의 차시와 초의선사의 동다송, 다신전 등에서 엿볼 수 있다. 우선 서산대사는 그의 시에서 청허(淸虛) · 다선일여(茶禪一如) 정신을 차와 연계하였고 초의선사는 동다송 29송에서 다도정신의 중화(中和) · 중정(中正)을 말하였다. 이밖에 조선시대의 다도정신을 종합분석해 볼 때 청허(淸虛), 화정(和正), 중화(中和), 중정(中正)으로 집약된다고 하겠다.

조선시대의 다구

조선시대의 찻잔은 고려 때와 별 차이가 없다. 아랫부분보다 윗부분이 넓어 입차를 마

백자막잔 (조선시대 17~18세기)

실 때 많이 사용되었다. 찻종(茶鍾)은 향이 나가는 것을 막기 위해 잔뚜껑이 있었다. 다구는 굽이 높고 아래위가 같은 의식용 다기가 사용되었으며 그외 차 보시기(茶甫兒), 다배(茶杯), 귓대그릇, 돌솥다관, 화로와 풍로 등이 있었다.

숭늉을 즐긴 조선인들

조선 초기만 해도 평민사회에서 집안이 양해 조상 제사에 차례(茶禮)를 올릴 차 한잔 없다는 뜻으로, 누구네 집에 차 항아리가 비었다는 말이 전해 온다. 일반 가정의 제례에서도 제주(祭酒)로 청주를 많이 사용하였으며 일상생활에 담배와 술 같은 기호품의 성행과 한국인의 좋은 생수였던 숭늉을 많이 마시는 등 한국인의 생활습관의 변화로 인하여 차문화가 쇠퇴하였다. 또한 조선 후기 지방관리들의 다공(茶貢)에 대한 지나친 수탈도 쇠퇴의 원인이 되었다고 볼 수 있다.

고려 진다의식이 다례의식으로 발전

유교와 차의 관계

조선시대에는 불교문화와 함께 도입된 차가 성리학의 도입과 승유억불정책으로 사원에 중심을 부과하여 불교가 함을 잃어 다도(茶道)가 다소 쇠퇴하였으나, 사원을 중심으로 차문화의 전통이 이어졌다. 조선 초기에는 조정과 왕실 제도나 의례에서 고려의 음다풍속을 이어왔으나 차 대신 술이 사용되면서 임진왜란 이후 차문화가 급격히 쇠퇴, 차의 품격도 떨어졌다. 또한 차 산지 주민들에 대한 차세 부과로 차 생산지가 줄고 차에 대한 거부감이 심화되어 기호음료로서 차가 정착되지 못했다. 그러나 사신의 왕래시에는 차를 가지고 다례를 행하였으며, 선승(禪僧)이나 선비들, 그리고 궁궐에서 다례의식을 행하며, 포청과 의금부에는 다모를 두는 등 차의 명맥을 이어나갔다.

조선시대 음다풍속

이 시기 많은 시인들이 등장, 다시를 발표했지만, 고려시대에 비해 차생활이 많이 쇠퇴해 버린 것이 사실이다. 부처에게 차를 올리는 공다례는 연등회와 팔관회에서 행해졌으나 그 규모나 내용면에서 많이 축소되었고, 사원에서의 다례나 일반 차 생활도 많이 위축되었다. 한편 문인들의 차 생활은 개인과 모임을 통해 소박하고 운치 있게 다회를 운영해 나갔다. 이때 다인들은 청빈과 안일을 즐거움 삼아 무욕의 삶을 살았음이 나타나는데, 그 대표적인 인물이 김시습이다. 그는 차를 기르기도 하며 따기도 하고 차를 달이기도 한 다인이며 시인이었다.

조선시대 여성들과 다례

조선시대에는 여성들이 차를 끓여 올린 경우가 많았다. 궁궐의 차 심부름도 궁녀가 담당했고, 지방관청에는 차모가 있어 관리에게 차를 끓여 주었고, 기생들도 다례를 베푸는 일을 하였다. 세종 때는 처녀를 뽑아 사신들에게 다례를 행하기도 했다. 왕실에서는 왕이 주다례를 행한 후에 대비도 따로 다례를 행한 경우도 있었다. 여성 문인들도 거문고 타며 차 마시고 많은 시를 지은 기록이 남아 있다. 영수합 서씨(1753~1823)는 훌륭한 다인이며, 그의 다시가 여러 편 전해진다.

조선시대 차의 종류

토 산 차	대 용 차	수 입 차
작설차(雀舌茶) 죽로차(竹露茶) 보림차(寶林茶) 황차(黃茶) 황금차(黃金茶) 뇌소차(雷笑茶) 선차(仙茶) 노아차(露芽茶) 소차(小茶) 용학다병(龍鶴茶茶餅)	백산차(白山茶) 해아차(孩兒茶) 국화차(菊花茶) 인삼차(人蔘茶) 천궁차(川芎茶) 구기차(枸杞茶) 기구차(杞菊茶) 우유차(牛乳茶) 오과차(五果茶) 송절차(松節茶) 생지차(桑枝茶) 귤피차(橘皮茶) 약재로 만든 차생김치, 오과차, 유자차, 감임차, 당귀차, 두충차, 결명자차, 보리차, 옥수수차 등)	몽단차(蒙團茶) 몽단차(蒙團茶) 건안차(建安茶) 용정차(龍井茶) 보이차(普洱茶) 자순차(紫筍茶) 황차(黃茶) 형편차(片茶)

이조백자, 분청사기, 진사청자

세계적인 문화유산, 백자

다구의 발달은 당시 역사적인 배경과 밀접한 연관이 있다. 고려청자 다기가 조선에 와서는 백자로 변하게 되는데, 이는 차의 빛깔에 따른 변화라기보다는 그 시대의 종교, 생활습관, 경제 사정 등의 영향을 입는다. 백자로 만든 다기는 은은하고 안정되고 우아하며 보수적인 색감을 띠고 있어 한국적 아름다움을 잘 표현하고 있다. 문양장식 방법에 따라 순백자와 상감백자, 청화백자, 철화백자, 붉은색 또는 자주색을 띠는 진사백자, 안물 · 동물 · 식물 · 건물 등 갖가지 형상을 본떠 만든 상형백자로 나뉜다.

조선 오기(옻器)와 진사청자

제사 때 사용되는 목기처럼 굽 부분이 밖으로 벌어진 특징을 갖는 오기다완 형태는 앉음새가 안정되고 당당해 조선시대 풍치가 느껴진다. 오기다완이 제작된 시기는 정호다완이나 분청다완과 동일한 조선시대 중기로, 일본 무로마치 시대 후반에 다인들 사이에 인기가 높았던 작품이다. 한편 진사청자는 녹색과 붉은색이 불길에 의해서 자연적으로 나타나는 것인데, 현존하는 최고의 진사는 12세기의 것으로 청자진사당초문완(靑磁辰砂唐草文碗)이며 영국 대영박물관에 보관되어 있다.

조선시대의 다인열전

조선시대에는 잎차의 애용과 함께 백자로 만든 다구들이 유행했다. 차관에서 우려낸 찻물은 연둣빛이기 때문에 빛깔이 조화되는 백자의 차종에 따라서 마셨으나 근본적인 차 마시는 문화는 많이 쇠퇴하였다. 그러나 조선 말엽 정약용(丁若鏞), 김정희(金正喜), 초의선사(艸衣禪師) 등을 중심으로 조선시대 차문화의 중흥기가 있었다.

또한 조선조 시대를 대표하는 명승 서산대사는 한국의 도성(都城)은 개미집과 같고 천가(天家)의 호걸들은 하루살이와 같다도, 밝은 달, 흰구름을 벗한 차회(茶會) 자리에 차솥 물 끓는 소리 하염없이 들리네 라는 유명한 차시에서 밝은 달과 흰구름을 벗한 자신의 청수(淸秀)한 모습과 해탈의 경지에 이른 청허(淸虛)한 마음을 표현하였다.

다시는 무명 30필

조선시대 다세제도는 고려시대의 제도를 그대로 계승하였으나 차츰 차문화 발전의 저해요인으로 작용하였다. 차 산지는 다세부과 지역이며 인접한 지역도 부과 대상이 되었고 차의 가격은 매우 높았다. 일례로 거창의 다세를 보면 거창 군민들이 무명 30필을 주고 차 한 달과 교환 대납을 했으나 거창은 차 산지가 아니었다. 즉 이는 다세를 받기 위해 시정한 조선 관리들의 가혹함이 단적으로 증명된 것이다.

차에 어떤 성분이 들어있나요?

1 기(氣)에 좋고 신체에 좋은 차의 약효
2 명의들이 학계에 발표한 효능
3 우리나라 차의 효능

K E Y P O I N T

동의보감에 기록된 차의 과학

우리나라 차의 효능

동의보감과 차

허준의 『동의보감(東醫寶鑑)』은 조선시대 선조의 명(命)으로 편찬된 전 25권으로 구성된 세계에서 가장 뛰어난 의서로 약차 처방법에 보면 차의 효능에 대해 '차는 성품이 차고 싸늘하다. 맛은 쓰고 달며 독기는 없다. 기운을 내리게 하고 체한 음식을 삭힌다. 머리와 눈을 맑게 하며 소변을 통하게 하고 소갈(消渴)을 멈춘다. 사람으로 하여금 잠을 적게 한다. 또 뜸질하여 뎬 독과 식중독을 풀어주고, 치아를 튼튼하게 하고 기생충을 없애주며, 알약을 먹을 때 찻물로 먹는다.' 는 기록이 있다. 특히 화(火)와 관계되는 머리, 눈, 귀 질환의 경우에는 상당수의 처방에서 차 달인 물을 복용하라고 하였고, 인후(咽喉) 등의 질환에도 몇 처방에서 차를 함께 마실 것을 권하고 있다. 『동의보감』은 백과사전처럼 많은 의서의 주요부분을 편집한 성격을 갖고 있기 때문에, 탕액편(湯液篇)에는 차에 대해 다른 본초서(本草書)에서 인용한 것들이 대부분이다.

현대인과 티 브레이크

티 브레이크는 그 누구에게도 방해받지 않고, 업에도 얽매이지 않고 자유로운 마음으로 돌아가는 자기만의 시간이다. 일상생활에 바쁜 현대인과 차의 아름다운 조화는 차가 머리를 맑게 하고 소화를 돕는다는 좋은 점을 살 속에서 재발견함으로써 시작될 수 있다. 어쩌다 과식했다면, 뱃속의 상태를 조정해주는 보이차를 1~2잔, 손발이 차면 로즈차를, 입냄새와 소화불량이 걱정된다면 녹차 한 잔을 마시는 것이 건강에 좋다.

국제학술발표 결과 – 국제 녹차심포지엄

발표일	발표내용
1차 (1989. 9. 22)	한국산 녹차의 특성 – 신미경 (한국, 원광대학교 식품영양학과) 일본차의 혈당 저하 성분에 관한 연구 – Mineo Shimizu (일본, 도야마 의대)
2차 (1993. 9. 1)	녹차의 중금속 제거 효과 – 이세경 (한국, 이화여대 식품영양학과) 녹차의 피부암 및 피부염증에 대한 효과 – Hasan Mukhtar(미국, Case Western Reserve대) 건강음료로서 차의 영양 및 치료 효과 – K. K. Krishnamurthi (인도, Tamil Nadu 농과대)
3차 (1995. 9. 1)	차의 항알러지 효과 – Kiyoshi Sugiyama (일본, 시즈오카 현립대 환경연구소) 항암작용에 대한 차 폴리페놀의 생화학적 연구 – I-ming Juan (대만, 의대 생화학연구소)
4차 (1997. 9. 3)	알츠하이머병에 대한 카테킨의 효과 – 키츠오신야(일본, 동경대 분자세포 생물학과)
5차 (1999. 5. 7)	녹차의 항당뇨 효과에 관한 연구 – 양예 (중국, Shanghai Institute of Materia Medica, 중국 과학 아카데미) 제2형 당뇨병 환자에게 녹차의 혈당 조절 효과 – 김현민 (한국, 아주대학교 의과대학 내분비대사내과) 당뇨쥐에서 녹차 카테킨의 심장 질환 예방 효과 – 이승재 (한국, 대구효성카톨릭대학교 식품영양학과)
6차 (2001. 5. 19)	녹차에 의한 치매 치료 및 예방 연구 – 임종순 (한국, 대전대학교 한의과대학) 녹차 EGCG의 자외선에 의한 피부 손상 및 노화 억제 효과 – 정진호 (한국, 서울의과대학 피부과학교실)

좋은다원 좋은녹차
설록차

기(氣)에 좋고 신체에 좋은 차의 약효

다경에 전수된 차의 약효

『다경(茶經)』에 나타난 약효를 종합하면 대략 9가지로 다음과 같이 적혀 있다. "차는 사람에게 매우 좋은 음료이다. 좋은 차를 마시면 갈증을 없애고, 음식을 소화시키고, 담을 제거하고 잠을 쫓고, 소변에 이롭고, 눈을 밝게 하고, 머리가 좋아지고 걱정을 씻어주며 비만을 막아준다. 사람에게는 본래 하루도 차가 없어서는 아니 되는 것이다. 식사가 끝났을 때 진한 차로 입안을 가시면 기름기가 말끔히 제거될 뿐만이 아니라 뱃속이 개운해진다. 이 사이에 낀 것도 차로 씻어내면 다 소축(消蓄)되어 모르는 동안에 없어지기 때문에 번거롭게 이를 쑤실 필요가 없다. 이의 성질에 쓴 것이 좋기 때문에 자연히 이가 튼튼해져 충과 독이 저절로 없어진다. 대부분의 사람들은 증류이나 하품의 차로써 효능을 얻는다." 이러한 내용은 최근 과학적 검증으로 성분 분석이 이뤄지면서, 차의 과학적 효능의 근거 자료로 이용 되고 있다.

차가 일으키는 열 가지 덕

중국 당나라 말기의 유정량(劉貞亮)은 차가 일으키는 열가지 덕을 다음과 같이 표현하였다. 여기서 덕(德)이란 차가 신체적, 정신적으로 유익한 효능을 지니고 있음을 뜻한다.

차의 덕(德) – 당나라 말기의 유정량(劉貞亮)

1) 차는 울적한 기분을 흩어지게 한다. 以茶散鬱氣
2) 졸음에서 깨게 한다. 攝睡氣
3) 생기를 나게 한다. 養生氣
4) 병을 없앤다. 除病氣
5) 예의를 닦게 한다. 利體
6) 공경심을 나타낸다. 表敬
7) 맛을 즐긴다. 資味
8) 몸을 닦는다. 修身
9) 마음을 아름답게 한다. 雅心
10) 도를 행하게 한다. 行道

차나무 카테킨류 함유량 분석(국제 녹차심포지엄 발표 내용 발췌)

구 분	성 분	함 량	건강에 이로운 점
수용성	카테킨	10~18%	당뇨의 니코틴 해독에 도움을 줌 수돗물의 중금속(납, 수은, 카드뮴) 흡착, 식중독 균(O-157, 살모넬라균 등) 번식균 해독작용, 항암 예방 효과, 살균작용, 수렴작용, 피지조절에 도움을 줌
	비타민 C	150~250%	숙취제거에 도움을 줌 (술의 알코올을 분해시켜 체외로 배출), 감기 예방 입맛 감소, 태아나 성장기 어린이 발육 촉진
	무기질	2~4%	플라보노이드 : 구취제거
지용성	비타민 A		레티놀 : 잔주름 제어, 피부노화 제어
	비타민 E		토코페롤 : 기미, 주근깨 생성 억제, 각질제거 및 피부노화 방지
	베타카로틴		피부노화 방지

명의들이 학계에 발표한 효능

오염물질을 중화시키는 타닌

차는 가장 사랑받는 음료일 뿐만 아니라 건강을 지켜주는 유용한 음료. 따라서 차를 많이 마시면 약을 멀리할 수 있다. 현대의학의 약리적 작용을 토대로 차의 효능을 살펴보면, 녹차의 타닌 중 폴리페놀 성분은 발암성을 갖는 불안정한 단자와 결합하여 암을 예방하고 암세포의 증식을 억제하는 효과가 있다.

실제 녹차, 홍차, 우롱차의 폴리페놀 성분이 발암물질에 대한 변이원성 억제 효과가 있음이 학계에 보고되었고, 국제 녹차심포지엄 연구발표에서도 녹차의 음용으로 암세포의 증식을 억제하며 에이즈 바이러스 억제 효과는 물론 중금속 해독 및 불소와 플라보노이드 성분의 함유로 충치예방, 구취제거에 효과가 있는 것으로 발표되었다.

성인병과 노화 예방에 좋은 카테킨

학계에 자주 보고되는 내용 중 녹차의 효능에 관한 내용은 세 가지. 우선 카테킨은 치매를 억제하고, 콜레스테롤 수치를 낮추어 고혈압과 동맥경화를 줄이고, 혈액 내 포도당의 흡수를 지연시켜 혈당치를 저하시켜 당뇨병 예방에 효과가 있는 것으로 알려져있다.

한편 비타민 C를 함유하고 있는 녹차는 니코틴의 비타민 파괴를 줄이며 니코틴의 체내 축적을 방지하는 데 도움을 주고, 화학물질과 햇볕에 의한 피부 손상을 억제한다. 이밖에 환경호르몬인 다이옥신의 흡수를 억제하고 배설을 촉진하는 효과를 가지고 있다는 연구 결과가 발표되고 있다.

녹차효능을 기초로 한 운동요법

중국차뿐만 아니라, 차에 포함된 카페인 전반에 비만 관리 효과가 있다는 사실은 여러 번 증명되었다. (제6회 국제 녹차심포지엄) 체중을 줄이기 위해서는 운동하면서 지방을 태우는 것이 가장 건강하다. 하지만 실제로 운동만으로는 지방이 연소되기까지 30분 이상의 시간이 걸린다. 그러나 카페인에는 지방의 연소를 촉진시키는 작용이 있다. 노칼로리 음료에 차가 자주 이용되는 것은 이러한 효능 때문이다.

아울러 녹차에는 비타민 C가 다량 함유되어 있어 과로나 스트레스로 피로해진 몸을 풀어주는 역할도 한다. 또한 녹차성분 중 비타민 C의 아스파라긴산, 알라닌 성분은 알코올 분해효소를 활발히 작용시켜 이뇨작용을 돕는다.

몸을 가볍게 해주는 녹차

녹차의 다른 성분인 카페인과 플라보노이드 성분은 상호작용을 일으켜 칼로리 연소량에 변화를 주어 체중을 감소시키는 효과가 있다. 녹차는 열량을 지닌 성분이 거의 없는 저칼로리 음료로 녹차에 함유된 폴리페놀은 체내에 과잉 축적된 체지방의 대사를 활성화, 배설시킨다.

〈차의 주요 성분과 효능〉

이순재 (대구효성카톨릭대학교 식품영양학과)

Kim, Min Suk

&

Park, Yu Mi

Menu

Marinated Scallops, Asparagus, Tomato Concasse and Herb Dressing
허브 드레싱의 가리비와 아스파라거스, 토마토 꽁카세

* * *

Lobster Bisque, Capsicum Ravioli, Basil Cream
피망 라비올리와 나룩풀 크림을 얹은 바다가재 비스크 수프

* * *

Pear and Lim Sherbet
배 라임 셔벗

* * *

Peppered Tenderloin of Australian Beef, Mashed Potatoes, Sautéed Zucchini, Wild Mushrooms and Beef Jus
매시감자와 애호박 소테, 버섯을 곁들인
쇠고기 소스의 호주산 쇠안심 스테이크

* * *

Mixed Berry Tian, Grand Marnier Sabayon, Strawberry Yoghurt Ice Cream
그랑마니에 사바용 소스의 베리 티안과
딸기 요구르트 아이스크림

* * *

Coffee or Tea
커피 또는 차

Friday, November 6, 2009 at 6:00 p.m.

Grand Ballroom, Grand Hyatt Seoul

안재권

보낸 사람: "이미영" <ecolmy@hanmail.net>
받는 사람: <ysparkwf@magicn.com>
보낸 날짜: 2004년 12월 27일 월요일 오후 5:29
제목: 이미영입니다

선생님

참가자 명단을 알려드립니다.

전체 28인- 30인정도 될 것 같습니다.

활동가들을 위해 좋은 자리 마련해 주셔서 감사합니다.

이미영

.....

박영숙 선생님댁 송년모임 참가자

박영숙 선생님댁 송년모임 참가자

염태영 (전병준, 권기태, 유문종)
김미화
김제남 (김혜애, 최승국, + 1)
민만기
오성규 (서왕진)
이미영 (명진숙, 진위향, 장이정수, 강희영, 김선미, 김소연, 이보은(?))
환경연합 (김혜정, 최재숙, 홍혜란)
이정수 (강현주, 허진, 차명제)
유미호
김은경
여진구

敬天愛人
peace in your mind and body

Lee,Mi-young
Director
Korea Women's Environmental Network
2th floor, 97 Hwa-dong, Jongro-gu,Seoul
Korea 110-210
Tel)822-722-7944
Fax)822-723-7215

2024-1-30 지옥의 요리 (20명)

① 잡곡밥 (흑현미, 콩, 콩, 콩)
② 버섯 (무, 취, 시래기, 우타케) 김, 잡채 (당면, 돌, 시금치, 당근 구운 당면)
③ 홍합 (카레찜, 구이, 찜, 해물)
④ 닭살빵채 (오이, 피망, 닭가슴살, 계란, 마요네즈)
⑤ 낙지와 채강회
⑥ 삼색 콩밥
⑦ 꼬치구이 (방대장, 두부, 곤)
⑧ Salad (바게트, 계란, 시금, 오이, 당근, 견과류, 크랜베리)
⑨ 불고기
⑩ 떡구이
⑪ 샐러드 (배추, 곳배추, 오이, 돗고추 및 채소장)
⑫ 김치

배추, 곳배추, 돗고추
취, 시래기, 우타케
잡채 오이

돼지안심, 닭가슴살
- 돼지안심

양계란, 마요네즈
가방대장 두부, 바게트

낙지, 곤

당근, 대, 오렌지
계란, 고구마 Icecream
Coffee

땅콩, 김부각, 곶감과 잣, 호두
Nut종류, 바게트스.

Wine, 맥주, 주스 콜라 물

2004-1-30 지식쌓기 (20)

1) 김치 (당면, 시금치, 버섯, 당근, 무우)
2) 닭살냉채 (닭가슴살, 오이, 올리브유 0소금, 설탕, 식초, 케러스 머스터드, 마요네즈, 양겨자, 우유 버터 설탕 소금, 후추가루)
3) 초밥 (캘리포니아, 유부, 돌고)
4) 초우이 (두부국, 콩국)
5) 새우케찹
6) 덕구이
7) 난자완스탕수육
8) Salad (시저, 케찹, 오이, 당근, 토마토, 콩, 고르곤졸라, 비네그레)
9) 고추닭
10) 김치 (배추, 백김치, 총각)
밥 (김치볶음밥 2cup 잡곡밥 4cup)

~~새우김치~~
~~버섯~~
~~시금치 당면 당근~~
~~닭가슴살~~
~~오이~~
~~후추가루~~
~~캘리포니아~~
~~유부~~
~~두부~~
~~케찹~~
~~콩~~ 1
~~케찹~~
~~새우~~ 3
~~새그리감자~~ 1
~~난자~~ 1-5
~~고추~~
~~덕구~~
~~당면~~ 1-5
~~마요~~
~~초밥~~
~~김치~~ 2

리얼: 달걀, 버, 오렌지
고구마로 Ice cream

당콩, 곳감, 잣, 대추, 생율
Wine, Juice 유리로, 백주

(재)실림이 2010년도 정기 이사회
2010. 1. 20 6:30 선릉 가든 (22인)

영양온반, 영태순대, 영태식혜 참나물김치, 양배추김치, 가지닭고기 냉채, 두부잡채, 총떡(삼색쌈)	1 이해동
떠먹기 쉽이 김치	2 조병찬
가지닭고기 냉채	3 안상일
두부잡채 (씨로기)	4 홍영진
영태순대	5 정훈해
영태식혜	6 황광국
총떡 (삼색쌈)	7 강인호
참나물김치	8 김진호
양배추김치	9 신덕균
	10 최병학
사과리김	11 조정
쌀기차	12 박관경
—o—	13 홍경희
초콜릿, 생크, 쿠키 양과대추로	14 이상덕
리얼(바나, 파인애플, 감, 대추기, 키위)	15 이상윤
떡(약식, 시루떡, 찰떡)	16 이상옥
Cakes, Cookies (Coffee)	17 권복기
강냉이, 땅콩, 누룽지 튀김	18 이종구
고구마 Ice cream	19 김명희
	20 김수자
	21 전인옥

여러종류

김밥(김, 밥, 단무지, 어묵 당근, 오이 돼지고기, 우엉)
깻잎, 계란말

돌김밥(날개1P, 꼬리1P, 기름)

Salad(상추1개 칼카라 300g) 버무리, 소스

벚꽃김밥

빈대떡?

과일(사과, 배, 파인애플)

음식(유리, 약리, Cook리)

버터

동태
시금치
야식
기타

100명

안박사님 1주기 추모모임 예비메뉴

1. 잡곡밥
2. 된장국
3. 야채샐러드
4. 갈비찜(호주산)
5. 탕평채 또는 잡채 (1가지 선택)
6. 우엉요리 또는 연근 카나페 (1가지 선택)
   - *우엉에 찹쌀가루 묻혀 튀겨낸후 초고추장소스로 버무림
   - *연근에 통밀가루묻혀 지져낸후 간장,들깨소스 묻혀 다시한번 굽는요리
7. 두부요리
8. 양배추또는 다시마를 이용한 야채롤 말이
9. 나물
10. 김치
11. 과일

지불방법
계좌이체이름
019-305-2983
입금확인?

그룹입
011-781-5804

양배추
2000원초반 창경원에

떡: 쌀 25C → 20C
빈대떡: 녹두 8C → 5C
닭튀김: 8 Pound → 7 P
부산 30C → 20C

골뱅이무침

더운 여름철 맥주안주로 찾는 메뉴중 하나가 골뱅이무침이 아닐까합니다. 새콤달콤하게 야채와 함께 무쳐서 소면과 같들이면 요기도 되서 든든합니다.

음식분류	나물·샐러드>해산물무침
조리시간	20분
칼로리	340kcal (1인분)
주재료	골뱅이(캔 골뱅이) 200g, 대구포(말린 대구포) 30g, 오이 90g

레시피 올리기 | 나의 레시피

상세정보 | 기본 요리법

요리재료

2인분 기준

주재료 골뱅이(캔 골뱅이) 200g, 대구포(말린 대구포) 30g, 오이 90g

부재료 당근 30g, 양파 100g, 소면(건면) 25g, 대파 15g, 마늘(다진 마늘) 12g, 고추장 20g, 고춧가루 15g, 간장 10g, 설탕 20g, 식초 24g, 참기름 5g, 깨 3g

재료설명 양념 (마늘12g, 고추장20g, 고춧가루15g, 간장10g, 설탕20g, 식초24g, 참기름5g, 깨3g)

기본정보

조리시간 20분

칼로리 340kcal (1인분)

난이도 재료손질 보통, 불조절 쉬움, 조리단계 적음, 주재료개수 보통, 재료구입 쉬움

요리과정

01 골뱅이는 캔의 국물을 반컵만 남기고 건더기만 따라 체에 받쳐둔다.(골뱅이가 너무 큰경우 반으로 잘라서 준비한다.)

02 쭉쭉 찢은 대구포는 골뱅이 국물에 담가 살짝 불린 다음 건져 물기를 꼭 짜 놓는다.

03 오이는 반으로 어슷썰고 대파도 어슷썰고 양파는 두껍게 채썰어 준비한다.(양배추나 맛잎등 취향껏 야채는 준비한다.)

키친피플의 선택

'해산물무침' 인기요리
파래무침
오징어초무침
미역초무침
김무침
골무침
더보기

요리 검색순위

1.	떡국	- 0
2.	후라이드치킨	↑ 2
3.	닭감자조림	↓ 1
4.	고구마피자	↑ 2
5.	해물떡볶이	↓ 2
6.	소갈비찜	↑ 2
7.	참치김치찌개	↓ 2
8.	파닭	↑ 1
9.	족발	↑ 15
10.	떡만두국	↑ 11

도움말 2010.12.31

04 소면은 삶아서 물기를 빼고 준비한다.

05 골뱅이와 야채 복어포를 넣고 분량의 양념에 무쳐 소면과 함께 낸다.

06 완성

키친레시피

'골뱅이무침' 검색결과 보기

[대한민국 대표 술안주]황태채..

다이어트에 좋은 곤약..

술안주엔 빠질 수 없는 술도둑..

오리훈제골뱅이무침..

화끈한 ★ 골뱅이무침..

정보제공 농촌진흥청

키친 도움말 키친 이용약관 **개인정보취급방침** 책임의 한계와 법적고지 게시중단요청서비스 고객센터

Copyright © NHN Corp. All Rights Reserved.

더덕의 효능/껍질쉽게벗기기

더덕은 초롱꽃과의 여러해살이 덩굴 식물로 전국의 산속에 분포한다.
사상, 백삼, 노삼, 산해라 등으로 불리우기도 하는 더덕은 산속 그늘에 잎이 3~4장씩 마주난 덩굴 식물로 뿌리가 두꺼비 잔등처럼 더덕더덕 하다고 하여 붙여진 이름이라 한다.

뿌리는 굵은 덩이 이고 줄기나 뿌리를 꺽으면 특유의 향이 나고, 하얀 점액이 나온다. 잎은 긴 타원형으로 마주나는데 겉은 초록색, 뒷면은 회색빛이 나는 백색이며, 잎 주위가 매끈하다. 꽃은 8월에 종모양의 꽃이 아래를 향해 도르르 말려서 핀다.

더덕의 효능

한방에서는 뿌리를 양유라고 하며, 폐의 열을 내리고, 기운을 보하며, 신장/비장이 강해지고, 염증을 삭히며, 가래와 기침이 멈추고 양기를 북돋우는 효능이 있다. 폐결핵, 폐렴, 독감이나 천식으로 인한 심한 가래, 기관지염, 유방염에 약으로 처방한다.

뿌리는 그늘에 말려 사용한며, 핏속 콜레스트롤 낮춤작용, 혈압낮춤 작용, 호흡 흥분작용, 피로회복 촉진작용, 혈당 높임 작용 등에도 탁월한 효과가 있다고 한다.

말린 뿌리 15~20g을 달임약으로 달여서 복용하며, 외용으로 사용할때는 전초를 찧어서 종기가 나거나 독충에 물렸을때 사용하면 좋다.

더덕 껍질쉽게벗기기

더덕껍질은 뜨거운 물에 4초간 담갔다 꺼내서 면장갑이나 고무장갑을 끼고 벗기면 손에 끈적거림도 덜 하고 잘벗겨집니다. 4초지나면 안되요...
떡 4초만에 꺼내서 벗기세요.

더덕 보관방법

더덕은 받은즉시 요리할만큼 제외하고 나머지는 신문지에 물을뿌려 싸서 냉장보관하시면 오래동안 두고 드실수 있습니다.

생산지 : 강원도 횡성군 둔내면 삼교리(구두미마을)해발700고지(고랭지)
생산자 : 이금옥 오금택 011-287-1917
다음카페//"구두미마을"에 오시면 자세한 정보 보실수 있습니다

04 소면은 삶아서 물기를 빼고 준비한다.

05 골뱅이와 야채 북어포를 넣고 분량의 양념에 무쳐 소면과 함께 낸다.

06 완성

키친레시피

'골뱅이무침' 검색결과 보기

[대한민국 대표 술안주]황태...

다이어트에 좋은 곤약...

술안주엔 빠질 수 없는 술도...

오징어채 골뱅이무침...

매콤하여 톡깃톡깃한...

정보제공 농촌진흥청

키친 도움말 키친 이용약관 **개인정보취급방침** 책임의 한계와 법적고지 게시중단요청서비스 고객센터

Copyright © NHN Corp. All Rights Reserved.

골뱅이무침

더운 여름철 맥주안주로 찾는 메뉴중 하나가 골뱅이무침이 아닐까합니다. 새콤달콤하게 야채와 함께 무쳐서 소면과 같들이면 요기도 되서 든든합니다.

음식분류	나물 샐러드>해산물무침
조리시간	20분
칼로리	340kcal (1인분)
주재료	골뱅이(캔 골뱅이) 200g, 대구포(말린 대구포) 30g, 오이 90g

아기천국 유연/오크 소킹 리뉴얼

레시피 올리기 | 나의 레시피

상세정보 | 기본 요리법

요리재료

2인분 기준

주재료 골뱅이(캔 골뱅이) 200g, 대구포(말린 대구포) 30g, 오이 90g

부재료 당근 30g, 양파 100g, 소면(건면) 25g, 대파 15g, 마늘(다진 마늘) 12g, 고추장 20g, 고춧가루 15g, 간장 10g, 설탕 20g, 식초 24g, 참기름 5g, 깨 3g

재료설명 양념 (마늘12g, 고추장20g, 고춧가루15g, 간장10g, 설탕20g, 식초24g, 참기름5g, 깨3g)

기본정보

조리시간 20분

칼로리 340kcal (1인분)

난이도 재료손질 보통, 불조절 쉬움, 조리단계 적음, 주재료개수 보통, 재료구입 쉬움

요리과정

01 골뱅이는 캔의 국물을 반컵만 남기고 건더기만 따라 체에 밭쳐둔다.(골뱅이가 너무 큰경우 반으로 잘라서 준비한다.)

02 쪽쪽 벋은 대구포는 골뱅이 국물에 담가 살짝 불린 다음 건져 물기를 꼭 짜 놓는다.

03 오이는 반으로 어슷썰고 대파도 어슷썰고 양파는 두껍게 채썰어 준비한다.(양배추나 깻잎등 취향껏 야채는 준비한다.)

키친피플의 선택

'해산물무침' 인기요리
파래무침
오징어초무침
미역초무침
김무침
굴무침
더보기

요리 검색순위

1.	떡볶이	↑ 1
2.	닭강자조림	↑ 1
3.	백개장	↑ 14
4.	오이냉국	↓ 3
5.	참치김치찌개	↓ 1
6.	후라이드치킨	- 0
7.	고구마피자	- 0
8.	돼지갈비찜	- 0
9.	파닭	↑ 1
10.	수박화채	↓ 5

도움말 2010.07.23

따라 쥐따, 고기따

무 배추
동이배짓 뿌리
양동이
주타
쭈꾸미
오이
양장수

쥐새끼
도리기

배추 상대하게 오징어짓
낚는거

삼겹살(돼지고기,
닭가슴살
찬다리기

강동(대인예술, 강동)
미용배우

단식
강
Gold 키키

2004-12-27

잡곡밥 떡국

나물 두, 고사리, 취, 시래기

3종의 버섯 줄 엔다리즘

홍차(아쌈두, 카라두, 우바, 그루타)

꽃게절이김치

불고기

Salad

생굴

곶감

누룽지

리츠스

Nuts

2004-12-21 환경 NGO 활동가들

No.

잡곡밥
김치밥 (양념장)

나물	무, ~~콩나~~, 콩, 우거지, 도라지
찌개	된장찌개, 콩비지, 콩국
튀김	고추, 양송이 튀김
볶음	김치볶음, 돼지김치고추장볶이, 오징어
샐러드	Salad (상추, 감, 오이, 당근, 양배추, 파프리카, 견과류 마요, 참)
	묵채샐러드 (묵가루, 오이 당근 마요 아몬드슬라이스)
	생곡과 채소류 (현미, 찹쌀) 등등
김치	배김치, 포기김치, 총각, 석박지
떡	떡국이, 시루떡, 찰떡,
과일	생과, 느릅나무열매, 키위, nuts wine 화장품
후식	단감, 곶, 감, 배, 파인애플 과자 Ice cream

Date

2005-1-1 가족식사

No.

밥
된장국 (채소, 고기국물 같은 것, 김)
나물 (무, 도라지, 콩)
고추장 (반찬국물, 콩, 버섯)
찌개 (김치, 양념이, 닭)
김치 (배추김치, 오이, 깍두기)
Salad (시금, 감, 토마토, 콩, 버섯류, 견과류 등이 많은 것)
부침개 (오징어부침, 해물)
김치
깍두기

과식 햄버거, 스파게티, 피자는 좋지 않다
적식 밥, 국, 토마토등 야채

Date

MOONHWA CO.

2004-1-28 고희식구 30명

① 찰밥 흰밥
② 나물(무, 숙가리, 취, 도라지)
③ 전두어(빈대떡, 두부, 굴)
④ 닭산병채(닭가슴살, 오이, 붉은 파망)
⑤ 초무침(가베추, 옥파, 돌고기, 계육)
⑥ 전복 해우와 계자장
⑦ 대구이
⑧ 낙지와 돼지불고기
⑨ 갈비 찜
⑩ Salad(신라, 깨잎, 배추, 오이, 당근 깻잎, 고추)
⑪ 족발
⑫ 김치(백김치, 배추, 총각)

딸기, 배, 오렌지, 고구마 Ice cream

한라, 맛, 청춘, 대풍, 내촌
juice, 식이다, 맥주, Wine

2010년도 가을 오찬 (25개) No. 5

흰밥 7 cups
조랭이 떡국 + 만두
김치 (깍뚜기, 배추, 백김치)

- 나물 (무, 도라지, 고비, 시금치 or 취) 2개 김
- 갈비구이 (밥, 대추, 오랑; 묻2) 15조 전-전날 준비
- 닭튀김 or 양념튀김 20pc 5개
- [빈대떡 (김치, 파김, 잡채 부침, 홍고추) 샐러드 가능
  굴전
- Salad (사과, 피칸, 건, 계란, 양, 참치, 버섯, 견과류. 마요네즈)

떡: 약식, 시루떡, 찰떡

5C 약과, 누룽지, Tea nut cookie, 유과, 약과
과일: 배, 감, 파인애플, 딸기 철

음료: 레귤러 Ice cream

KEUN YOUNG
Date

No.

KELIN YOUNG

Date

양지머리 2근
우둔 大1개내
대퇴
장퇴
제갈 20개
유
도라지
반두리 3개
제육(반두리 빈대떡)
두부 1모
고기
지름치
취
당근
감자전분 3K
튀김기름 2병
홍고추
누릉지
배
감
떠먹는요
딸기
Ice cream
미숫가루

갈비 25근
닭(살계육용 6마)
돼우
생굴 大3주내

대파
실파

육류: 갈비 양지머리 제육 닭

생선: 돼우 굴

채소: 우둔 대퇴 장퇴 유 도라지 무 지름치 취 당근 홍고추 ~~대파~~ ~~실파~~

제갈 반두리 ~~두부~~ ~~감자전분~~ ~~튀김기름~~ 누릉지 ~~미숫가루~~ Ice cream. ~~Coffee 2마~~

과일 배 감 떠먹는요 ~~실파~~ 딸기 키위

2004-1-13 에버그린 리조트 (300일)

감자밥 (감자, 채소, 당근, 돼고) 양념장
잡곡밥 (흑미, 흑태)
○ 나물(무, 무생채, 콩)
부추김치 겉절이
○ 조림(고등어 돼고, 우엉, 장조림 ~~닭볶음~~)
✓ 장아찌 (콩, 배추, 단무지)
○ 채소 두부에 계절 볶음
✓ 단무지 ○ 닭조림
✓ 된장국
○ 두부 ✓ 된장국
○ Salad (양파, 배추, 당근 등이 계절 채소 샐러드
견동초 피에레, 콩)
김치

후식: 단팥죽, 떡, 오렌지
고구마 Ice cream

무
~~김치~~
~~콩~~
장아찌
구이
미역?
~~부추겉절이~~
닭지
두부
된장
Wine
~~조림~~
떡
딸기
계란
당근
채소
~~볶음~~

당종
꽃감
자두
배
생강

Wine

시부콜랑
광한, 별떡
이유리
Wine

이지수 은
기숙사 앞
이유리 (*)
이지수
이지수
이지수

2005 여름 group, 40

잡곡밥(백미 6cup 보리 1/2 흑미 1/2 콩종류 1cup)
김치밥 4cup
비빔(무 1/2 (무거지 5쌈거리, 김치 볶음거리, 고비 숙주, 도라지 숙주 취) 양념장)

전유어(빈대떡, 굴전,)
(홍합(카레가루 넣은 육수 4개 홍합 포도 20개 닭가슴살 1P)
홍합찌개 3통)
양동이(생강주 레몬 3개)

돔타워(돔껍질 3K 연근 1개, 청경채 50쌈거리)
파채김(줄기 15개)
떡고기(떡국P, 떡볶기 부로)
된장찌(낙지 2조 생새우 1P, 홍합 30쌈거리) 초고추장 2P
Salad(도라지갈기 오이2개 당근 1/2 피망 1/2 고추로
마카로니, 레몬5 치즈에그)

해물탕
김치(백, 배추, 총각)

(시금치
깻잎
쑥싱)

생굴, 비빔 취소는 mint Wine

[수제비(콩가루, 생강, 레몬, 굿 홍합)
김치(피망, 버섯, 당근기 갈)
고추 Ice cream

✓무 1개
✓굴 3통
✓레몬 20개
✓깻잎 2단
✓대파 1
✓부추 1줌레기
✓닭가슴살 1 Pack
✓홍합찌 5개
✓양동이 40개
✓산낙지 3K
✓청경채 50쌈거리
✓파 홍합찌 15개
✓찌개용 3통
✓쇠고기 1
✓낙지 2조
✓생새우 2 Pack
✓초고추장
✓감 10개
✓만능에그
생강 레몬
✓당근
피망 버섯
✓당근 갈기
✓Ice cream
✓홍합 고추

녹두 1 1/2 cup (주1 숟가락 양념장 150g
✓육수
해물탕 건더기 (14우 추가)
부추김치

무
생강
대파
오징 大 3개
양동이 생새우
청경채
파 홍합찌
찌개용
부추
생새우 1 Pack
생굴
당근
산낙지
쇠고기
대파기

홍합찌
굴
육수
레몬 30개
홍합찌 5개
조개찌 3개
Ice cream
만능에그
생강
생굴
배추
당근
갈
파
생강

에상게 차로 소금

2008-5-23 (금) 에상대는 40명

밥 백미 + 완두콩

반찬 소고기
삼겹살
오징어 Basque (양파 + 고추, 홍피망) 대회리
돼우
양송이
김치 (배추 + 오이) 상추등채소

김치(백김치, 깍두기김치, 총각김치)

야식 (김밥, 빵, 대추, 튀김함, 찹쌀떡, 찐, 건강참)
음료수 (30개)
Cookies
수입과일
떡 (흰떡찹쌀떡, 콩시루떡, 절편등)
우유
음료:

과일 (수박, 참외, 파인애플, orange, 포도)

참치 4K
완두콩 1주머니
소고기 4덩이
삼겹살 4덩이
오징어 10마리
돼우 3K
양송이 40개
김치 20개(소)

상추와채소
쌈장 (깨두리, 청량고추)

배추
찹쌀가루
미림

김밥 2K

2019년도 모임메뉴입니다
19-12-28(금) 50명

흰밥 (백미 7C 현미 1C)
잡채 (당면 3C 백미 3C 물 2C)
나물(도라지, 고비, 취, 무, 시래기, 콩)

육류 [동태찜 (삼겹살, 청양채, 연근)
불고기
찜닭
(김치, 채소, 족발, 수육)

전유어(생선, 호박, 표고 굴, 빈대떡)

쌈것 [피망회, 낙지, 생미역 (초고추장)
리얼 Salad (감, 치즈, 굴, 타인, 오이, 당근 건도도, 그레프 바카로니, 시로이크)
생야채 (배추, 오이, 풋고추 고추장)

Spring Rale (양배추, 죽떼, 돼지안심, 표고, 죽떼 소스) Rale피
샤브샤브 (꽃게, 배상추, 쉬길가루, 기름)

떡오기 (도라지, 두부, 수제)

김치 (백김치, 배추, 총각)

안주: 생굴, 회, 굴, 누룽지 튀김 와인 Wine
후식: 리얼(과일, 감, 배 단감)
떡: 시루떡 감떡, 약식
고구마 Ice cream
옥수수

고비 400g
도라지 400g
취나물 1K
무 1개
시래기 500g
연근 소1개
청양채 3Pack
청양고추 1봉
호박 2개
표고 20개
죽떼
오이
당근
삼색피망
풋고추
양배추
죽떼
호박고구마
옥수수

삼겹살 2근각
순종닭 고비리
돼지안심 2개

전용생선
굴 大2봉
낙지 1코
생미역 1Pack
생우 50마리

감, 단감, 타인, 배
Can 굴
" 피오

그레프
S.R 깻잎
S.R 소스
쉬길가루
바삭기름
그레프
두부
식빵

갈비찜 (생갈, 은행, 대추)
홍차 (양배추, 레몬, 오렌, 주스, 홍고)
버섯 (두, 취, 도라지 수타리) 영이초무침, 잡채 (상추 깻잎 양파 시금치 당근)
잡채 (빈대떡, 홍합 대추이)
Salad (시금, 오이, 당근, 콩, 토마토, 건포도 케찹 머스타)
닭튀김
낙지 또는 강회
수박 (수박장, 고추가루 양념장)
닭고기 간장구이
죽반
생굴, 꽃갑살이(호두, 잣) nuts

고추씨 Ice cream
고깔기, 바, 콜레온

200불

갈비 / 레몬 / 건포도 / 두 / 취 / 도라지 / 수타리 / 영이 / 콩 / 낙지 / 대추 / 수박 / 고추씨 / 닭고기 / 메론 / 닭

차태승 010-6385-6665
김병준 ~~018-280-0910~~ ?
011-221-0470
또는 185-3133

011-9635-6255
이승희

송봉식 011-P02P-6761

- 잡채 시금치
- 두 오이
- 도라지
- 수타리
- 영이
- 취
- 오이
- 당근
- 대추
- 고추씨

- 콩
- 버섯
- 낙지

- 갈비 닭
- 레몬
- 닭고기 간장구이

- 레몬
- 고기 빈대떡

부침개루 홍두깨
잡채

- 닭고기
- 메론

끝

닭구이 고기구이(장)
Lemon Chicken 강정
돼지갈비 ㅁㅁ구이

생선구이 ㅅㅅㅋㅋ볶음 ㄴㅈ회(떠강회)
ㅅㅅ튀김
줄전
붉어구이

야채 ㅈ전
탕탕채
냉채
잡채

조개이 ㅂㄹㅁㄹ
ㅂㅅ
두부

버섯 김치볶음
찹쌉

새우: 무, 우끼끼,

ㄷㄷ구이

2019.11.22

곡물: 찹쌀, 현미, 깨

육류: 삼겹살 (4덩이) → 3
돼지갈비 (3개)
닭날개 (4 Pack)
닭봉 (2 〃)
닭가슴살 (1 〃)

어류: 굴 (4봉)
새우 (50마리)
소라 (1캔) → 2캔
낙지 2P

광신품: 미숫가루
참기
참깨
가루(참깨용, 현미가)
올리
마늘
갈치 (구운것, 양념손질)
갈치튀김
치즈가루 can
블루베리 캐스

과일: 사과, 감, 포도(샤인) (4개)
키위, 레몬, 귤 1Box

야채: 청경채
표고버섯 (1개) → 2개
대파
깻잎(저장히, SR. 빨대용)
방울토마토(25개), 양송이(70개)
무 (1개)
콩 (600g)
느타리버섯 (1)
오이 (Salad, 장아찌)
당근 (영양용, Salad) 2개
양배추 (3통)
양파 (SR 양배추용, 중국동포大
대파 (냉야채)
표고버
홍고추 (빨대용)
부추(영양용, 양배추용)
다진마늘

깻잎(Salad, 장, 60개
가지나물 (3)
두부
애호박볶음용야채
대파
팽이버섯

농화 → 태양 → grand

홍고추 (태양) 4개
팽이버섯(grand/태양용)

2003년 송년회(12월 26일)

이름	확인	소속	직위	휴대폰	집전화
강남식	O			019-951-4348	
권순옥	O	작은 것이 아름답다	편집국장	011-9004-0610	
김상희	O	여성민우회	공동대표	016-387-0388	
김성애	O			016-230-3425	
김태현	X	성신여대 가족문화소비자학과	교수	011-245-4230	
김혜정	X	한국걸스카웃국제위원회	부위원장	017-202-7756	
김효선	X	우먼드림 비지우먼 대표	대표이사	017-251-1338	
남인순	O	한국여성단체연합 사무총장	사무총장	011-660-9535	
박승진	~~X~~	법무법인 다인	변호사	011-579-4189	
박정자	O			016-261-1139	
박주현			변호사	016-731-1344	426-1170
박효신	X	광고주협회 상무	상무	011-250-8390	
변영선	O	삼일회계법인	회계사	019-210-5635	
서혜경	O		교수	011-248-9373	
신석교	O	제일은행 검사부	차장	011-9365-6080	
심영희	O	한양대학교 사회학과	교수	011-9884-0845	
안중길	O	㈜인 하우징		011-344-5210	
오숙희	O		여성학자	011-398-7942	
이경숙	O	한국여성단체연합회	상임대표	011-242-3302	
이경순	O	방송평론	방송인	018-277-8069	031-916-8070
이계경	X	여성신문사	사장	011-226-7764	
이상경	X				031-979-8991
이연숙	O	국회의원	국회의원	011-389-9613	
이재은	O			011-9751-7107	579-8834
이철순	O	대표		011-9447-6476	
이태수	O	현도대학교	교수	011-687-0139	355-0112
이혜경	O	여성문화예술기획 대표	대표이사	011-9826-7285	
이홍주	X	SK와이더덴닷컴 상무	상무	011-215-5171	
임혜선	O	KBS 외주제작국 프로듀서	PD	011-682-3686	
정광모	X		이사	011-242-1780	
정무성	X	가톨릭대학교 사회복지학과	교수	016-766-2140	
조흥식	O	서울대학교	교수	011-339-6459	
한명섭	X	YMCA	간사	011-9066-3761	
황기현	X	실버불릿 전략기획실	실장	011-701-5689	

환경연체 4명.

DEC.20.2004 3:51PM KOREA FUND FOR WOMEN 025956397 NO.284 P.1

이종옥 문국현

12월22일 송년모임 참석자 리스트

이름	확인	소속	비고	휴대폰	집전화	회사전화	인원	
강경희		사무처					1	
강남식		배분위원					2	
곽배희		성폭력상담소, 소장					3	
김상희		한국여성민우회 대표					4	
김숙임	?	평화를만드는여성회, 대표					5	
김혜정		기획홍보위원					6	
김효선		기획홍보위원					7	
나영희	?	국가인권위원회, 국장					8	
남윤인순		한국여성단체연합 대표					9	
박승진		재무위원					10	
박옥희		문화세상 이프토피아 대표					11	
박인혜		한국여성의전화연합 대표					12	
박주현	?		문국현, 하승창,김기식과 늦게 합류할 수도					
신은숙		여성정치연맹 대표					14	
신필균	?				543-8895		15	
신혜수		정대협, 여성의전화 공동대표					16	
신희정		사무처					17	
오한숙희		기획홍보위원					18	
오한숙희			어머님동행				19	
유성희		YWCA 사무총장		010-8301-9704			20	
윤숙자		배분위원					21	
윤정숙		운영위원		011-419-3146			22	

이경순		운영위원		018-277-8069			23	
이계경		국회의원					24	
이미경		국회의원					25	
이상덕		안성여자기능대학, 학장		016-236-2962			26	
이수인		사무처					27	
이연숙		이사		011-389-9613			28	
이연주		한국여성유권자연맹 대표					29	
이유미		사무처					30	
이주환		연구조사팀		016-702-5174			31	
이철순		운영위원		011-9447-6476			32	
이태수		배분위원					33	
이현숙		대한적십자사 부총재					34	
이혜경		여문기획대표					35	
장미정		사무처					36	
장하진		충남대 교수					37	
정수현		사무처					38	
정현백		운영위원	늦게라도	010-9988-5344			39	
조정은		사무처					40	
조현옥		여성정치세력민주연대 대표					41	
지은희		여성부 장관					42	
최광기		전문사회자					43	
한경희		지은희장관 비서					44	
한명희		이사		011-9711-4456			45	

행복舞 모임

참석예정자

	성명	연락처	e-mail주소
1	이미경	010.6423.3991	
2	신명	010.6440.8872	
3	상향숙	017.557.1995	
4	이경숙	011.242.3302	
5	지은희	010.9169.4488	
6	김경애	019.364.7231	
7	김상희	016.387.0388	
8	남윤이순	011.660.9535	
9	장현백	010.9988.5344	
10	권미희	016.793.5780	
11	최상림		
12	박옥희	019 244.7521	
13	한명희		
14	이현숙		
15	조현옥		
16	최광기		
17	오숙희		
18	신슈희		
19	김효선		
20	배옥병	011.9717.8151	
21	경선순	017.274.8896	
22	최분심니	010.2782.6619	
23	박진경	019.643.3736	
24	김유임		
25	강경희	011.9928.0139	
26	이옥경	018.297.7885	
27	최영희	011.720.4140	

한춘화 김희오 정경자

한춘화 김희오 정경자

이상연 이상연 이제경 안제경

이상연 이상연 이제경 안제경

이강순 제영애 김경희

10월2일 모임 참석자 리스트

이름	확인	소속	비고
곽배희		가정폭력상담소 소장	
권미현		여성민우회 공동대표	
김금옥		한국여성단체연합 사무처장	
김상희	?	통합신당	
김숙임	?	전 평화를 만드는 여성회 대표	
김제남		녹색연합 사무처장	
남인순		한국여성단체연합 상임대표	
박옥희		문화세상 이프로피아 대표	
박인혜		한국여성의전화연합 상임대표	
박주현		시민경제사회연구소 소장	변호사
신혜수			
심영희		한양대학교 사회학과	교수
오숙희			여성학자
오유석		여세연 대표	
유경희		여성민우회 공동대표	
유성희		전 YWCA 사무총장	
윤정숙		아름다운재단 상임이사	
이경숙	?	열린우리당 국회의원	
이경순		영화등급위원회 위원장	
이미경	?	열린우리당 국회의원	국회의원
이미경		성폭력상담소	소장
이미영		여성환경연대	
이상덕			
이상영			
이유명호			
이현순		일하는여성아카데미 대표	
이현숙		대한적십자사 부총재	
이혜경		여성영화제 대표	대표이사
임혜선		KBS 외주제작국 프로듀서	PD
정강자			
정현백			
조현옥			
조형		이화여자대학교 교수	
지은희		덕성여자대학교 총장	
진선미		변호사	
최광기			
최상림		한국여성노동자협의회 대표	
최영애		국가인권위 상임위원	
한명숙	?		
한명희			
홍미영	?	열린우리당	국회의원

안당님 011-9134-5036
남미희 011-9455-3347
김미경 011-31P-5188
이경숙 011-386-4781
정강자 016-28P-4505
이재은 010-9552-368P

011-9928-0139

2009 생일

[redacted]

돼지갈비 찜이 or
Lemon chicken

국수

여섯가지 (또는 여섯, 일곱가지)

튀김

떡국이

Salad

두부볶음

한입에들

달기

콜

라

2018.12.23, 예상문제지

잡곡밥 (찹쌀, 흑미, 백미, 현미, 콩, 콩)
흰밥 (백미, 곤) 5C

① 나물 (무, 콩, 시금치) 콩나물
② 전유어 (빈대떡 호박 동그랑땡, 어묵 [술찜])
③ 동태찜 (생선찜)
④ 닭볶음 (닭살개 -
⑤ 순대, 간등
⑥ 생선 (고등어 구이)
⑦ 낙지볶음 (낙지, 낙지, 생미역줄기볶음)
⑧ Salad (양배추, 양파, 오이, 피망, 당근, 건포도, 마지막에 레몬, 마요네즈)
⑨ 양배추찜 (양배추, 돼지고기, 양파, 파, 마늘)
⑩ 돈까스 (양배추, 돈까스, 밥, 케찹, 소스) 튀김
⑪ 떡볶이 (가래떡, 어묵)
⑫ 생선구이 (생선, 오이 풋고추, 통마늘, 고추장)
⑬ 김치 (배추김치, 배추, 총각)

전식 (생굴 무침, cooky 술, 땅콩 2개씩) + Wine 한잔씩

후식 (약식, 시루떡, 과일
과일 - 귤, 배, 딸기, 키위, 제철과일)
Cake & cooky?
고체, 수정과,

No.

03-12-26 40명

잡밥
나물 (시래기, 무, 도라지, 취, 두릅)

잡채 (당면이?) 채소 (야채, 양념 등은 개별
소비자 구이 고기는
돈육 등)

해물찜, 돌찜 (조개, 낙지 등 해산물 오징어 등, 부침개류)

샐러드
Salad (감귤, 메론, 파인애플, 키위 등 과일 종류 여러가지)
김치 (백김치, 깍두기, 총각)
후식 apple Pie
과일

KEUN YOUNG

Date

고기 구이 or 양송이 (소금)

생야채 or 과일

오징어 구이

토마토 or 소스 고기 또는

빵 (롤, 크, 오이, 시금치)

김치 (총각, 배추 백김치)

현미밥 or 잡곡밥

고구마

옥수수

송편

Wine or 맥주

Nuts

콧감 or 차

Cookey

Rice (Steak, 찌, 불고기, 카레

2004-12-22(수) 6:00 새벽리에서 (50번째)

밥: 잡곡밥(흑미, 흑태, 보리, 콩, 좁쌀)
김치밥(김치, 계란, 돈고, 당근)

나물: 무, 우거지, 취, 도라지

찌개: 된장찌개, 두부, 돈고, 돈고기

취김: 동태, 찜, 양송이

육류: 갈비찜(밥, 대추, 은행) 돈가스 생선
소세지
Salad(상추, 깻, 오이, 당근, 삶은계란, 게맛살, 브로콜리, 감자조, 자일리톨, 초, 당콩)
닭가슴살(닭가슴살, 오이, 대파 양념)
우지와 도라지(초고추장)

김치: 백김치, 배추, 총각, 석박

디저트 찰떡 시루떡 개떡

전식 양송, 대왕, 두릅장, 치즈스 Wine 한잔씩

후식 단감, 홍, 감, 배, 자일리톨 과자 Ice cream, 커피

Date

(환영)우리 라면 요리교실 (30명)

(비빔라면) 여수-14(토) 9:00~11:30 No.

토마토 1K → 500g
오이 1K → 500g
당근 3개 → 大1개
양파 5개 → 大2개
계란 2개 1K → 1K
고기 100g → 1개
파채 5개 → 3개
튀김 30개 + 튀김 → 50개
깨소금 30개
진간장 2/cup
식초(냉국) → 1.5개
김가루 2장분
오이채 10개분

레몬즙 1K
설탕 3컵분

국물용 2개 물 1/2개
라면 1개

누름판
무게 - 8cup

라면 부서짐, 가볼 것
파인애플 1/2, 오이 2개

참기름 10개.
깨소금 20개

Date

No. _____

Date _____

여행가기 자료수집 (50명) No.

2008-5-23 (금) 5:00 여행가는 날

밥: 밥버거 or 김밥, 컵라면 or 우동

반찬: 오징어채, 소시지야채볶음, bacon, 오징어, 너겟 양념이, 감자

간식: 초콜릿, 양갱, 과자, cookies, 샌드위치, 우유

과일: 수박, 참외, 파인애플, orange, 토종 키위

음료:

Date

불고기
오징어구이
소세리(양송이)
생야채 (고추장 쌈장)
나물(무 취 우거지)
김치 (배추 백김치 총각 갓)

옥수수
고구마
떡

수박
참외
포도
제철과일
술

콩
누룽지

10개분류

찹밥 (팥, 참깨, 현미 흑미, 쌀 기장 콩)

나물 (취 고사리, 도라지, 무나물, 고비)

Salad (양배, 당근 채썰기, 감초, 깨소, 양념 버무리
감, 시판 마요네즈 Can콩, 피클등 여러 가지)

해물찬 (조개살, 오징어, 새우) 부침개류, 조림

젓갈류 5가지정도

불고기 (15종)

생야채 (상추, 배추, 오이 풋고추 풋마늘, 당근 숫갓, 깻잎) 쌈장

김치 (배추, 총각, 빨김치)

장아찌 (단무지, 무우, 매실, 양파 등)

떡

Cake, 과일

양념장

과일 (철, 감, 배, 시판 과일)

꽃장식

2001. 12. 28 (금)

- 현미밥 (찹쌀, 보리쌀, 팥, 수수 차조 흑미 등 10곡 혼합)
- 나물 (취, 도라지, 고비, 두릅, 우거지)
  더덕초무침

- 흰밥 (5곡 혼합)
- 불고기
- 생야채 (배추, 오이, 당근, 풋고추, 풋마늘 슬라이스 깨일)
  고추장 된장
- 무생채
- 해물찜 (조갯살, 모래새우, 오징어, 표고버섯가루)
- Salad (감자, 깨소, 버섯소, 콩, 찹쌀튀김, 도라지, 김, 생초, 가토도, 당콩, 오이, 당근, 셀러리)
- 데침채 (가지데침, 배추, 풋고, 당근)
- 김치 (백김치, 총각, 배추)

후식 떡
Cake
과일 (귤, 딸기 배)

간식: 당콩
꽃감
생콩
고구마
당근
Popcorn

매콤달콤 빠알간 유혹

별미 '칠리새우' 만들기

가정의 달 5월에는 어린이날, 어버이날, 스승의 날 등 각종 행사가 이어져 선물값도 만만찮고 외식비도 적잖게 들어가기 쉽다. 빠듯한 가계부에 주름살이 더욱 지기 쉬운 5월이다. 외식 메뉴로만 생각했던 별미 음식들을 만들어 식탁에 올려보면 어떨까?

식당 음식을 집에서 직접 만들려면 쉽게 맛을 낼 수 있는 손쉬운 메뉴를 선택해야 실패가 없다. 어린이날과 어버이날 별미 메뉴로, 만들기도 쉽고 매콤달콤해서 어린이와 어르신이 모두 좋아하는 '칠리 새우'를 추천한다.

새우만 잘 고르면 누구나 어렵지 않게 만들 수 있는 요리가 바로 '칠리 새우'다. 생새우를 손질해서 쓰면 더욱 좋겠지만 냉동새우를 써도 괜찮다. 새우가 제철일 때 넉넉하게 냉동해뒀다 먹어도 좋고, 또 요즘 대형 마트에 가면 잘 손질해 냉동해 파는 새우들을 쉽게 구할 수 있다.

칠리 새우용 냉동새우는 좀 큰 것으로 하는 것이 훨씬 볼품도 있고, 맛도 좋다. 크기가 큰 냉동새우를 고르는 법은 포장지에 적혀 있는 숫자를 보면 된다. 21/30, 혹은 31/40, 200/300 등등 냉동새우 포장지에 적혀 있는 숫자는 약 450g(1파운드)에 들어 있는 새우의 마릿수를 뜻한다. 즉 21/30은 450g이면 21마리에서 30마리가 들어 있는 큰 새우라는 뜻이고, 200/300은 450g에 200에서 300마리가 들어있는 자잘한 새우라는 뜻이다. 칠리 새우용 냉동새우는 값비싼 21/30도 좋지만 31/40도 한입에 먹기 딱 적당한 크기다. 400g에 30마리 정도 들어 있는 크기의 새우를 골라 칠리 새우를 만들어 보자.

냉동새우로 조리할 때는 무엇보다 완전히 해동한 뒤 조리해야 하는 점을 잊지 않아야 한다. 해동이 덜 된 상태로 조리하면 새우가 뻣뻣하고 맛이 없다. 해산물의 경우는 급속 해동하는 것이 영양소의 파괴가 적으므로 냉동새우를 비닐 봉지에 담아서 직접 물에 닿지 않게 한 다음 물에 담가서 재빨리 해동하는 것이 좋다.

칠리 새우에 들어가는 스위트칠리소스는 마트에서 어렵지 않게 구할 수 있다. 스위트칠리소스를 사용하면 맛을 내는 데 큰 어려움이 없지만, 소스를 구하기 어렵다면 토마토케첩과 두반장을 이용해 만들어볼 수도 있다. 토마토케첩 5큰술에 두반장 1큰술, 물엿 2큰술을 섞어서 사용하면 된다.

글 김혜경/음식칼럼니스트
사진 www.82cook.com

재료와 만들기

재료
새우 400g(30마리 정도), 녹말가루 ½컵, 물 1컵, 달걀 흰자 ½개, 튀김용 식용유.
소스 재료: 양파 ½개, 토마토 ½개, 다진마늘 1큰술, 스위트칠리소스 ½컵, 고추씨기름 1작은술, 소금, 후추 식용유 약간씩.

만들기
① 녹말가루 ½컵에 물 1컵을 넣어 잘 저은 뒤 녹말가루의 앙금이 가라앉도록 놔둔다.
② 새우는 찬물로 씻고 물기를 빼둔다.
③ 새우에 녹말앙금을 넣고 달걀 흰자를 넣어 버무린다. 달걀 흰자가 너무 많으면 튀김옷이 질척해지기 때문에 많이 넣지 않도록 한다.
④ 튀김기름의 온도가 180도 정도 되면 새우를 넣고 바삭하도록 두 번 튀겨낸다.
⑤ 양파와 토마토는 굵게 다진다. 토마토 씨는 대충 빼야 소스를 만들었을 때 더 상큼하다.
⑥ 팬에 식용유를 두른 뒤 양파, 토마토, 다진 마늘을 넣어 볶는다.
⑦ 양파가 투명해지면 소스와 고추기름을 넣어 끓인다.
⑧ 소금, 후추로 간하고 새우를 소스에 넣어 버무린다.

단신

풀무원김치박물관은 5월 가정의 달과 개관기념일(5월3일)을 맞아 서울 강남구 삼성동 코엑스몰 지하 2층 김치박물관에서 5월 한달간 다양한 행사를 연다. 할아버지와 할머니, 아버지, 어머니, 자녀 등 3대 가족(6인 이내)은 김치박물관을 무료로 관람할 수 있다. 1~5일에는 박물관 견학 어린이들에게 퀴즈를 내 기념품을 나눠주며, 5일 어린이날에는 선착순 100명에게 무료관람 기회와 얼굴그림 행사, 풍선 나눠주기 등을 벌인다. (02)6002-6456·6477, www.kimchimuseum.or.kr.

한국외식산업연구소는 18일 오후 7시 경기도 하남시 창우동 한정식 전문점 소나무에서 새로운 음식 경향과 외식에 관심있는 25명을 초대해 한정식의 새로운 가능성을 시험하는 무료시식회를 연다. 매실장어구이, 제육장아찌쌈, 쇠고기 석쇠구이, 취나물밥과 강된장 등 다양한 한정식을 선보인다. 신청 8일까지 xnwod777@naver.com으로. (02)587-6266.

코리아나 화장품은 5월 한달간 홈페이지(bl.coreana.com)에 부모와 스승에 대한 따뜻한 추억을 응모하면 심사를 거쳐 코리아나 럭셔리 타임 리커버리 크림(40만원 상당) 등을 63명에게 준다.

정상영 기자 chung@hani.co.kr

2007년 2학기 중간고사 20점

현빈

얼굴두루 (양지머리, 가래떡 만두 (두부, 채소, 송이)
나물 (도라지, 고비, 시금치).

갈비구일 (밥, 은행, 대추, 신선)
안동닭구일 (감자, 당근, 양파, 청양고추, 붉은고추, 대파
양배추 당면) 들깨가루

찬주이 (배추전, 굴)

떡국이

순대

편육

유밥 Role (양배추, 고기, 즉석 당면)

김치 (백김치, 배추통김치, 겉절이)

떡 (시루떡, 송편, 찰떡)

약식

X-mas cake

고구마 Ice cream

과일 (배, 바나나 파인애플, 감귤)

양치하기 2L
가래떡
반죽기 50개
계란 1/2개
프라기
고기
✓ 시금치
대추
✓ 인삼
닭
당근
✓ 찹쌀가루
생크림
당면 (Soak, 안불리고) 2봉
✓ 들깨가루
가래떡 (떡국)
쌀국수면
곤약
Ice cream

종이옷

2007년도 가족설문지 30문항

No.

현미밥 7 cups

떡만두국 (지단, 김, 떡)

나물 (도라지, 고비, 시금치)

갈비찜 (배, 대추, 은행 안주)

잡유미 (버섯, 죽순)

닥고기 (고기, 두부

월남쌈 SET (양배추 새우, 육포, 당면)

능이

버섯불고기 (6가지버섯, 당근, 당면)

김치 (백김치, 배추, 깍두기)

KELAI YOUNG

Date

No.

KEUN YOUNG

Date

T-065 P001/002 F-268
'08-12-22 13:25 FROM-

2008년 12월23일

이름	확인	소속	비고	휴대폰	집전화	회사전화	인원
강남식	O			019-591-4348			1
고미경	?			011-575-6165			
곽배희	O			010-5240-3427			2
권미혁	O			016-793-5780			3
김금옥	O			011-658-7738			4
김상희	?			016-387-0388		2100-8263	
김숙임	X			011-255-2153		031-393-2153	
김효선	문자			010-6251-1338			
남인순	X	한국여성단체연합 사무총장	사무총장	011-660-9535	nisoon@hanmail.net	2273-9535	
박옥희	O			019-244-7521		717-9247	5
박인혜	X			011-665-3117			6
박주현	?		변호사	016-731-1344	426-1170		
손봉숙	문자			011-9029-6761			
신혜수	X			011-268-2962			
심상정				011-579-8085			
심영희	O	한양대학교 사회학과	교수	011-9990-8474			7
오숙희	문자		여성학자	010-3018-0079			
오유석	O			019-392-2632			
오혜란	O	부장		010-4372-2398		810-5031	8
유성희				010-8301-9704		774-0056	
유승희		열린우리당	국회의원	018-382-3917			
윤정숙	O			011-419-3146	894-6202	736-7883	9
이경숙	X			011-242-3302			
이계경	X	여성신문사	사장	011-226-7764		318-2794	
이미경	?	열린우리당	국회의원	011-668-5955		784-5021	
이미경		성폭력상담소	소장	017-744-3477		338-2890~2	
이미영	O			011-1744-0744	441-4423		
이상덕	O			016-236-2962	031-979-8991	730-5008	10

이상엽	O			010-8846-8560	031-884-9970	358-6800(227)	11
이승희				011-9635-6255			
이연숙		국회의원	국회의원	011-389-9613		788-2851	
이유명호				011-732-0120	3776-1029	719-4231	
이윤상		성폭력상담소	부소장				
이재경	O			011-9719-9790			12
이정자	O			016-353-3630			13
이종옥	O						14
이철순	O						
이현숙	O						15
이혜경	O	여성문화예술기획 대표	대표이사	011-9826-7285		587-0590~2	16
임혜선		KBS 외주제작국 프로듀서	PD	011-682-3686		781-3147	
장필화							
장상	X			011-9195-7650			
장하진	O	여성가족부	장관			2100-6601	17
정강자	O			017-263-1019	418-8695		18
정춘숙	?			011-9725-8121			
정현백	문자			010-9988-5344			
조영숙	O			019-9164-6487			
조흥식				011-339-6459	2617-1139	880-6301	
조현옥	O			016-285-1946		337-7810~1	19
지은희	O			010-9169-4488		3703-2501	20
진선미	O	변호사		011-228-4072		567-2316	21
최광기	O			011-9934-5457			22
최상림				016-275-7247			
최순영	O	국회의원		011-719-9954		784-5723	23
최영애		국가인권위 상임위원		011-9101-9590		2125-9609	
한명숙	O			010-7168-7799		784-5075	24
한명숙	O					784-5075	
한명희				011-9711-4456		867-4456	
홍미영	O	열린우리당	국회의원		788-3737	784-6143	25

정영애
설훈정
김혜숙 이CT /

또문 < 김현아
우승희

에스더관 식품매장 직원들과 장경례 면담

2008-1-15 6:00PM (30명)

밥 (백미, 콩나물)

갈비 떡국집 (갈비, 가래떡)

닭강정 (닭날개튀김, 계란, 강정콩, 흑깨)

소대

양배추김밥 (양배추, 돼지안심, 우타, 쪽파, 부추)

새우튀김 (새우, 튀김가루, 계란 노랑가루, 단호박, 양송이)

굴전 (계란, 부침가루, 파)

파강회 (낙지, 생미역, 쪽파 초고추장)

빈대떡 (녹두, 김치, 파, 홍고추)

나물 (무, 시금치, 시래기)

야채 Salad (양상추, 청경채, 알루미튀김, 소스)

김치 (백, 배추, 총각)

약식, 시루떡, 잡채

생절, 두릅전, 찰강냉이, 대광콩 콜 Wine과 차량들로

X-mas Cake, Cookie

과일 (배, 사과, 키위, 대추 감)

Coffee & Tea.

가래떡

닭날개튀김

계란

물엿

양배추

돼지안심

우타

쪽파

부추

새우

튀김가루

단호박

양송이

굴

낙지

생미역

초고추장

홍고추

무

시금치

시래기

양상추 & 청경채

알루미

콜

차량들로

김

비스킷츠