



추석 명절 후 남은 음식 아이디어 보관법

명절 후 먹고 남은 음식은 최대한 빨리 먹는 것이 좋지만, 그렇지 못할 때에는 어떻게 보관하느냐가 중요하다. 대충 보관하면 냉장고에 며칠 있다가 버려지기 일쑤. 아예 만들어 먹을 메뉴를 미리 생각해서 메뉴에 따라 필요한 재료를 한 팩이나 용기에 넣어 냉장고에 보관하는 것이 좋다.

과일+야채=과일야채샐러드



과일과 야채를 적당한 크기로 썰어 진공밀폐용기에 보관해 두었다가 샐러드로 즐기면 좋다.

야채+밥=볶음밥



먹다 남은 밥은 한번 먹을 분량씩 냉동 전용용기나 밀폐용기에 넣어 냉동 보관해두었다 전자레인지에 돌리면 새 밥처럼 먹을 수 있다. 아예 밥 1인분과 자투리 야채를 함께 담아 보관해두었다가 볶음밥을 해먹는 것도 좋은 방법.

산적+야채=양념불고기



양파, 대파, 당근 등 남은 야채를 채썰어서 남은 산적과 함께 밀폐용기에 보관해 두었다가 양념불고기를 만들어 먹으면 좋다.

양념불고기는 기름을 두른 팬에 야채를 넣어 볶다가 산적을 넣고 간장, 꿀, 다진 마늘, 참치액 등을 넣어 끓이면 완성.

견과류=우유쉐이크



고명으로 쓰고 남은 잣이나 밤, 대추는 밀폐용기에 담아 보관해두면 두고두고 사용할 수 있다. 꺼내 쓰기 편리한 밀폐용기에 넣어두었다가 우유와 함께 믹스해 아침 대용 건강음료로 즐기는 것도 방법.

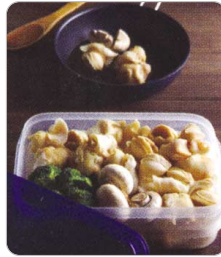
야채+생선+전=생선매운탕





야채는 큼직하게 썰고, 생선은 토막을 내서 전과 함께 냉동 보관했다 한꺼번에 해동해 생선매운탕을 끓이면 맛있다. 이때 두부전도 넣어 끓이면 맛있는데, 전류에 양념이 배어 있으므로

평소 매운탕을 끓일 때보다 간장이나 소금간을 약하게 하는 것이 좋다.

소라+야채+버섯전=굴소스소라볶음



산적을 만들고 남은 소라를 한 입에 먹기 좋은 크기로 썰어 야채, 버섯전 등 간장조림에 어울릴 만한 재료와 함께 보관해둔다. 팬에 기름을 두르고 모든 재료를 볶다가 굴소스, 꿀, 다진 마늘, 참기름 등을 넣어 조리면 입맛 돋우는 밑반찬으로 그만이다. 

참기름 등을 넣어 조리면 입맛 돋우는 밑반찬으로 그만이다. 

- 출처 : 우먼센스

Tip. 꼭 알아야 할 추석 상차림 원칙

첫째 줄 왼쪽부터 대추, 밤, 배, 감 순으로 놓고 나머지 과일은 오른쪽에 둔다.

둘째 줄 왼쪽부터 포, 나물, 물김치, 식혜를 놓는다.

셋째 줄 왼쪽부터 적, 생선찜, 전(부침개), 송편 순으로 놓는다. 생선찜은 머리가 오른쪽, 등이 신위 쪽을 향하도록 놓는다. 국수 대신 송편을 두 개 놓는 경우도 있다.



넷째 줄 육탕과 어탕, 소탕을 건너기만 건너 왼쪽부터 차례로 놓는다.

다섯째 줄 수저를 가운데 놓고 술잔을 좌우에 하나씩 놓는다.

신위 남자 신위는 왼쪽, 여자 신위는 오른쪽에 놓는다.

※ 상차림에 유의할 점!

과실 중 복숭아는 사용하지 않는다. 생선은 이름에 '치'가 들어가는 꽂치, 멸치, 갈치, 삼치 등은 사용하지 않고, 이면수어 같은 비늘 없는 생선이나 장어도 올리지 않는다.

마늘처럼 향이 강한 양념과 고춧가루도 사용하지 않는다. 상에 올릴 떡을 만들 때도 붉은 팥은 쓰지 않고 흰 고물을 내서 사용한다.

제사음식은 짜거나 맵거나 현란한 색깔은 피하는 것이 원칙. 추석 때는 밥 대신 송편을 올려도 된다.