



▲ 봄동참나물 물김치

## 춘곤증을 이기는 봄 음식

봄에는 인체가 기지개를 펴면서 신진대사가 왕성해진다. 그런 만큼 노폐물이 몸에 축적돼 피로가 금방 쌓이게 마련이다. 봄에 수시로 눈꺼풀이 감기는 춘곤증이 생기는 것도 이러한 이유다. 나른한 봄의 피로를 푸는 방법엔 여러 가지가 있지만 그 중 하나가 바로 음식 섭취다.

춘곤증 치료제로 가장 효과적인 반찬은 비타민 C가 풍부한 신선한 봄나물.

생채나 숙채 혹은 국으로 즐기는 봄나물은 춘곤증으로 인해 잃은 입맛을 되찾아주고 원기를 돋워줄 것이다.

## ♣ 봄동 · 참나물 물김치

### 준비하기

봄동 · 무 100g씩, 참나물 30g, 홍고추1/2개, 실파 2대, 통마늘 2쪽, 레몬1/4개, 물김치 국물(물 5컵, 사과즙 3큰술, 고춧가루 2큰술, 밀가루 1작은술, 소금 · 설탕 약간씩)

### ▣ 만들기

1. 봄동은 밑동을 자른 다음 짧게 잘라 놓고, 참나물도 흐르는 물에 씻어 짧게 자른다.
2. 무는 나박하게 썰어 소금을 약간 넣고 절인 다음 물에 씻어 물기를 뺀다.
3. 홍고추와 통마늘은 손질하여 가늘게 채썰기하고 실파도 짧게 썬다.
4. 냄비에 밀가루를 담고 물을 부어 끓은 풀을 쏘 다음 사과즙을 체에 담아 흔들어 과일즙이 들도록 한다. 여기에 면보에 싼 고춧가루를 넣고 잠시 흔들어 연한 붉은색이 나도록 한다. 소금과 설탕으로 간한다.
5. ④에 채 썬 홍고추 · 통마늘 · 실파를 넣어 섞어준 다음 봄동 · 참나물 · 무를 넣어 가볍게 섞어 반나절 정도 익혀 먹는다.

## ♣ 원추리 닭고기 매운 볶음



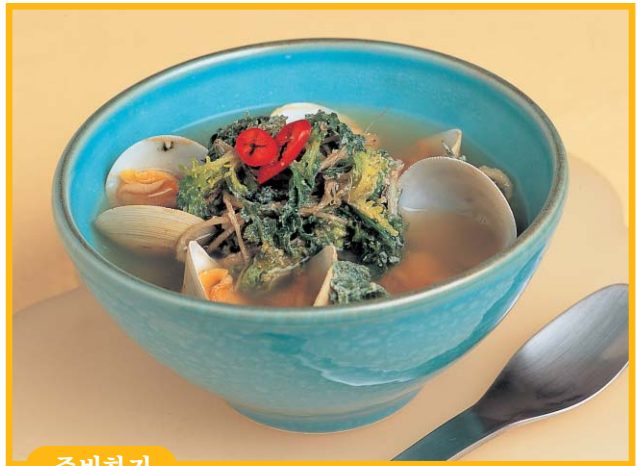
### 준비하기

닭안심 150g, 원추리 100g, 닭고기 밑간 양념(청주 1큰술, 소금 · 후춧가루 약간씩), 양파 1/2개, 올리브유 1큰술 반, 굴소스 · 청주 1큰술씩, 다진 마늘 · 참기름 1작은술씩, 마른 홍고추(작은 것) 4개, 소금 · 후춧가루 약간씩

### ▣ 만들기

1. 원추리는 밑 부분을 자른 다음 흐르는 물에 씻어 체에 말치고 뜨거운 물을 끼얹어 찬물에 헹구 놓는다.
2. 닭 안심은 힘줄을 자르고 2~3등분한 다음 준비한 밑간 양념을 넣어 쟀다. 양파도 굵직하게 채썰기 한다.
3. 팬에 올리브유를 두르고 다진 마늘과 마른 홍고추를 넣어 볶다가 양파와 닭 안심을 넣어 볶는다.
4. ③에 굴 소스와 청주를 넣고 볶아준 다음 원추리를 넣어 재빨리 볶는다.

## ♣ 냉이 모시조개국



### 준비하기

냉이100g, 모시조개 12개, 대파 1대, 다시마 10cm, 물 7컵, 날콩가루 5큰술, 된장 · 표고버섯가루 · 국간장 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술, 소금 약간

### ▣ 만들기

1. 냉이는 뿌리 부분을 칼끝으로 손질한 다음 굵은 것은 반으로 갈라 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
2. 모시조개는 소금물에 해감 시킨 후 찬물을 붓고 다시마를 넣어 끓인다.
3. 모시조개가 입을 벌리면 냉이에 날콩가루를 묻혀 넣어준다.
4. 한소끔 끓으면 된장을 풀어주고 표고버섯가루와 국 간장을 넣어 끓인다.
5. ④에 어슷하게 썬 대파와 다진 마늘을 넣어 끓인다. 소금으로 간해서 그릇에 담아낸다. 🍵

자료제공 : 자연의 소중함을 아는 가족생활정보지 「전원생활」