

봄철 식재료

무엇이 있을까요?

영양



봄이 되면 우리몸은 신진대사가 왕성해지고, 활동량이 늘어 각종 영양소의 필요량이 증가하며, 염분과 수분, 비타민C의 균형이 깨져 입맛이 없고 나른함을 느끼게 됩니다. 봄철 춘곤증 극복 및 식욕을 돋우는 봄철 대표 식재료에 대해 알아보겠습니다.



아삭하고
향긋한
봄동

- 베타카로틴 함량 높아 항산화 작용으로 노화방지, 암예방 효과
- 칼륨, 칼슘, 인 등 무기질과 함께 빈혈예방 및 콜레스테롤 합성 억제 동맥경화 방지

구입요령

- 잎이 시들지 않고 벌레 먹지 않은것
- 잎이 크지 않고 속이 노란색을 띠는것
- 크기는 성인남자의 두손으로 감쌀 정도

보관방법

- 비닐팩에 밀봉해 냉장 보관
- 보관기간 길어질 경우 비타민 손실 우려로 가급적 빨리 섭취



쌉쌀한 맛과
향이 좋은
냉이

- 간과 위를 튼튼
- 단백질, 비타민A, 칼슘, 철분 섬유질등이 골고루 함유

구입요령

- 잎이 짙은 녹색이고 잎과 줄기 작은것
- 향이 진한것
- 뿌리가 너무 굵고 질긴 것 피함

보관방법

- 비닐 랩에 싸서 습기를 유지하여 냉장보관
- 손질하고 남은 것은 살짝 데쳐서 보관



몸에 생기를
불어 넣는
두릅

- 혈당과 혈중지질을 낮춰줌
- 단백질 함량 높고, 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 사포닌, 비타민(B₁, B₂, C)등이 함유

구입요령

- 크기 12~15cm정도, 향이 진한것
- 잔가지 적고, 몸통이 굵고 손이 연하며 잎이 피지 않고, 상처가 나지 않은것

보관방법

- 씻지 않은 채로 물을 살짝 뿌려 신문지 or 키친타월에 싸서 밀폐용기 담아 냉장보관
- 냉동보관시 데쳐 물기 제거 후 보관

✓CHECK
체크해봐요!

꾸덕꾸덕 봄철 춘곤증!! 예방법

- 물을 자주 마시고 우유, 달걀, 생선등 단백질이 풍부한 음식, 비타민, 무기질등이 풍부한 채소, 과일을 골고루 섭취
- 냉이, 달래, 쑥과 같은 채절 음식 섭취하기
- 가벼운 스트레칭과 운동 꾸준히 하기

✓CHECK
체크해봐요!

도로에 핀 봄나물! 먹어도 될까요?

- 대로변, 공원, 하천변 등에서 채취하면 중금속 오염의 위험이 있어 삼가하기
- 봄나물과 유사한 독초가 있을 수 있어 가급적 채취를 자제하고 전문가가 채취한 봄나물을 섭취하기
- 봄나물 섭취 후 조금이라도 이상증세 나타나면 반드시 병원방문!

한입에 봄내음이 가득!

봄주먹밥



재료
봄동10g, 팥10g, 낙지 다리15g, 참기름3g, 두릅8g, 올리브유4g, 미나리13g

주먹밥 재료
데친 고막살14g, 올리브유4g, 밥100g, 참깨3g

두부감단장 재료
참기름10g, 다진 양파14g, 다진 당근, 애호박각 14g, 물150g, 된장14g, 고춧가루14g, 다진 마늘4g, 송송 썬 붉은 고추, 청양고추각 4g, 으편 두부76g

조리법

- 1 봄동과 팥은 데친 뒤 물기를 제거한다
- 2 데친 고막살을 다져 올리브유로 양념한 밥에 참깨와 함께 주먹밥을 만든다
- 3 낙지 다리는 데쳐 찬물에 식힌 뒤 참기름3g에 양념하고, 두릅은 데쳐 올리브유로 양념한다
- 4 봄동에 고막살을 넣고 만 뒤 팥으로 싸고 데친 미나리로 묶는다
- 5 냄비에 참기름10g을 두르고 양파, 당근, 애호박을 볶은 뒤 남은 재료를 넣고 끓인다 두부를 넣고 끓여 두부감단장을 만든다
- 6 봄주먹밥에 낙지와 두릅, 두부감단장을 곁들인다

요리법 출처: 식품안전나라 > 나트륨, 당류줄이기 > 봄이벤트

향긋한 향이 솔솔

냉이 수제비 된장국



재료
우리밀가루 30g, 냉이15g, 팥이버섯 5g, 된장 8g, 파 3g, 국멸치 3g, 홍고추 2g, 다진마늘 25g, 건다시마 2g, 물 250g

조리법

- 1 밀가루에 물 20g 을 넣어 반죽하고 두정 있는 그릇에 담아 30분 이상 냉장 보관한다
- 2 물 2컵에 국멸치와 다시마를 넣고 멸치다시마국물을 내고, 다시마는 건져내 2~3cm 가량으로 채 썬다
- 3 팥이버섯은 밑동을 자르고, 냉이와 씻어내고, 2~3cm 가량으로 썬다
- 4 멸치다시마국물 3/4컵에 된장을 풀고 냉이와 밀가루반죽을 태어 넣는다
- 5 수제비가 떠오르면 어슷 썬 파, 마늘을 넣는다
- 6 홍고추를 어슷하게 썰어 장식한다.

요리법 출처: 식품안전나라 > 나트륨, 당류줄이기 > 냉이 수제비 된장국