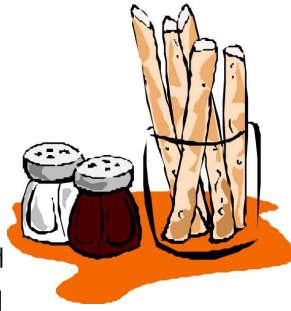


천연조미료 만들기

꾸준히 잘 먹고 잘 사는 법에 대한 관심들이 높아지고 있는 가운데 자연스레 '천연조미료'에 관한 관심도 높아지고 있습니다.

천연조미료를 분말로 만드실 때는 각각의 재료를 이용해도 되지만, 혼합하여 사용하시면 더운 좋습니다. 단맛을 좋아하시면 새우를 좀 더 넣고, 시원한 맛을 좋아하시면 다시마와 홍합을, 담백한 맛을 좋아하시면 표고버섯을 조금 더 많이 넣으면 됩니다.

집에 있는 재료를 잘 말려 분쇄하면 되는 간단한 작업으로 만들 수 있는 천연조미료! 이제는 집에서 만들어 보세요~



첫째, 멸치가루

가장 쉽게, 가장 많이 사용하는 조미료로 멸치의 내장을 제거하여 손질하고 바람이 잘 통하는 그늘에 말렸다가 분쇄기에 넣고 곱게 갈면 됩니다. 찌개나 국물 요리에 사용하면 좋습니다. 또 멸치가루로 강된장을 만들어도 좋습니다.

둘째, 들깨가루

깊은 구수한 맛을 낼 때 사용하는 조미료로 껍질을 벗긴 들깨를 곱게 갈아 만들면 됩니다. 미역국이나 나물 무칠 때 사용할 수 있으며 들깨가루를 이용한 요리에는 감자멸치들깨국, 고구마줄기들깨탕, 들깨죽, 버섯들깨탕, 순대볶음, 부추들깨탕, 해물들깨칼국수 등이 있습니다.

셋째, 새우가루

새우는 바짝 말린 보리새우를 준비하여 곱게 갈아 밀폐용기에 보관합니다. 찌개, 나물, 볶음 등에 사용되며 생선조림을 할 때에도 넣으면 음식의 독특한 맛을 느낄 수 있습니다.

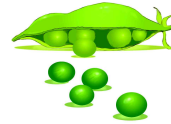
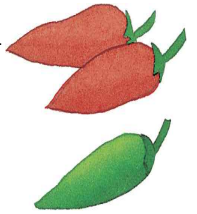


넷째, 매운양념

매운 양념을 만들 때에는 건홍고추와 마늘, 생강을 채썬 후 고추기름을 넣고 나서 소금과 후추를 간을 맞추시면 됩니다.

다섯째, 매운 참깨가루

호두와 잣을 곱게 갈은 후 고춧가루와 소금을 섞어 밀봉하여 보관합니다.



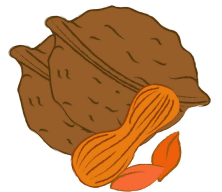
여섯째, 맛 콩가루

대두와 콩을 각각 팬에 볶은 후 분쇄기에 곱게 갈고 마늘가루와 깨소금, 소금을 혼합하시면 됩니다.

일곱째, 호두가루

쌈장을 만들 때 참기름이나 들기름 대신 호두가루를 넣으면 더 맛있고, 씹히는 질감이 좋습니다.

호두를 뜨거운 물에 담가 속껍질을 이쑤시개 등으로 제거하여 물기를 뺀 후 살짝 팬에 볶은 후 분쇄기에 갈아 사용하면 됩니다. 씹는 질감을 좋아하시면 약간만 갈아 사용하셔도 좋습니다.



여덟째, 잣가루

고소하면서 담백한 풍미를 지닌 잣가루는 한식을 고급스럽게 만드는 식품입니다.

너비아니, 편육냉채 등에 넣어 먹으면 영양소도 풍부해지고 맛스러워집니다.

아홉째, 홍합과 조개

시원하고 담백한 국물을 만들기 위해서는 홍합이나 조개를 이용합니다. 말린 홍합은 젖은 행주로 닦거나 씻은 후, 잘 손질해서 햇볕에 더 바짝 말린 다음 분쇄기로 갈아줍니다.

미역국, 된장국, 해물탕 등 개운한 국물 맛을 내거나 나물을 무칠 때 사용합니다.

tip. 모든 천연조미료 재료는 마른 프라이팬에서 볶아 갈아야 곱게 갈리고 냄새도 적어집니다. 전자레인지에 말려도 무관합니다. 또한 멸치는 내장을 제거하고 표고버섯은 꼭 들어가야 합니다.