

# 한의사의 계절 담은 식탁

## '오이부추김치'

### 우선 모든 요리의 기본은 양념입니다.

저희 집에는 흰 설탕이 없습니다. 설탕대신에 사용하는 것은 매실청, 고추청, 개복숭아청 등입니다. 음식마다 매콤한 맛이 필요한 곳에는 고추청을 새콤한 맛이 필요한 곳에는 매실청을 달달한 맛을 원한다면 개복숭아청으로 설탕을 대신합니다.

고추청이 좀 낫설으시니 설명을 드립니다.

매운 고추를 설탕과 1대 1비율로 넣은 후 냉장고에서 발효시킵니다. 매실청처럼 실온에서 두면 상하기 쉬워서 냉장고에서 숙성하고 냉장보관하면서 사용합니다.

식초 또한 여러 종류인데 시중에서 구한다면 현미식초를 권장합니다. 빙초산이 들어간 식초는 맛의 강함은 있지만 저희 집에서는 사용하지 않습니다.

간장, 된장, 고추장 또한 집안마다 맛이 다릅니다. 그러니 음식의 맛이 다른 양념이 좌우하니 마냥 따라 하기보다는 자신만의 방법을 찾으시기를 바랍니다.

### 권해진원장(래소한의원)

<우리동네한의사>라는 책을 내고 여러 곳에 강의를 다니게 되었습니다. 강의가는 곳마다 '건강을 위해 이런 음식은 어떤가요?' 라는 질문을 많이 받습니다. 그때마다 '이 음식이 만병통치약입니다.' 라고 할 수 없어 제철음식을 먹어야 한다는 이야기를 했습니다. 그 계절에 나는 음식 재료로 한의사의 밥상에는 무엇이 올라갈까요?

여름이 성큼 다가온 날에는 시원하지만 등골이 오싹한 차가움은 아닌 아삭한 청량감이 필요합니다. 딱 오이만큼의 시원함이 필요한 6월입니다.

6월부터(지역차이가 있습니다.) 나오는 노지 오이는 땀별에서 일하는 농부의 수분을 보충해줍니다. <동의보감>에 '성질이 차고 맛이 달며 독이 없다.'고 되어 있으니 여름에는 더위도 식힐 겸 먹어 주면 좋겠습니다. 하지만 성질이 찬 채소이니 제철이 아닌 때에 많이 먹으면 배탈이 나겠지요. 그래서 인지 <동의보감>에는 오이를 '호과(胡瓜)'라 하고 '많이 먹으면 한기와 열기가 나며 학질이 생긴다.'고 되어 있습니다.

봄부터 여름까지 계속 수확할 수 있는 부추는 한약재로 쓰이지는 않지만 <동의보감>에 '구채'라는 이름으로 소개가 됩니다. 채소지만 성질이 따뜻하고 오장을 편하게 하며 허리와 무릎을 따뜻하게 한다고 나와 있습니다.

### 이렇게 성질이 다른 두 채소가 만난 '오이부추김치'

여름에 오이의 시원함과 아삭함이 그러나 혹시 모를 차가운 오이로 몸이 상할까 따뜻한 부추와 매운 고춧가루로 중화한 김치. 만들어 보지 않을 수 없습니다.

#### 재료

오이 3개	다진 마늘 1큰술
부추 1줌 (약 100g)	다진 생강 1작은술 (선택)
양파 1개	고추청 1큰술 (없으면 설탕 추가)
굵은소금 약간	통깨 약간
고춧가루 3큰술	액젓 2큰술 (또는 까나리액젓, 멸치액젓 등)



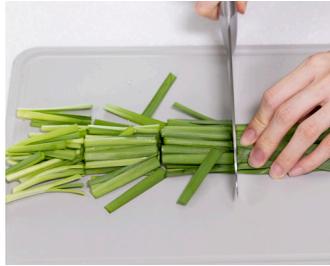
## 조리 방법

### 1 오이 손질



- 오이는 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라주세요.
- 끓은 소금을 넣고 물을 한번 끓입니다.
- 그 물에 썰어 둔 오이를 넣고 1분 정도 푹니다. 오이를 절이는 효과와 아삭함을 얻을 수 있습니다.
- 절여진 오이는 찬물에 가볍게 헹구고 물기제거를 위해 체에 두세요.

### 2 야채 준비



- 양파는 채 썰고, 부추는 4~5cm 길이로 썰어요.

### 3 오이에 양념 넣기



- 큰 볼에 오이를 넣고
- 우선 고춧가루 3큰술을 넣고 섞어요
- 오이에 썰어둔 양파와 부추를 넣어주세요.



- 그 후 준비된 양념을 넣어줍니다.
- 다진 마늘 1큰술
- 다진 생강 1작은술 (선택)
- 액젓 2큰술(또는 까나리액젓 멸치액젓 등)
- 고추청 1큰술 (없으면 설탕 추가)
- 통깨 약간



- 양념을 넣고 골고루 버무려주세요.



- 예쁜 그릇에 담아 냅니다.



이왕 텃밭에 갔으니 여러 가지 상추를 수확해 왔습니다. 요즘 상추는 치마상추, 로메인상추, 버터헤드, 결구상추 등 여러 가지가 많습니다. 심을 때는 이름을 알았는데 자라오 나면 어느 것인지 잘 모르기도 합니다.



상추 겉절이의 핵심은 상추를 손으로 찢어서 넣는 것입니다. 칼로 싹둑싹둑 잘라주면 제 눈에는 맛이 없어 보입니다.



투박하게 자른 다음 양념을 넣어줍니다. 마늘, 고춧가루, 들기름, 참기름, 간장, 고추청, 그리고 마지막에 참깨를 절구에 부수어서 넣어주면 고소한 향이 더욱 진해집니다.



접시에 담고 먹을 수 있는 식용 꽃(무우꽃, 배추꽃)을 올려 봅니다. 거기에 당귀잎 하나도 올려 볼까요. 가는 봄이 아쉬워 텃밭에서 상추로 봄을 접시에 다 담았네요.

