한의사의 계절 담은 식탁
'감자 피자와 상추 물김치'

#한의사의 계절 담은 식탁 #한의사의 밥상

<우리 동네 한의사>와 <텃밭에서 찾은 보약>이라는 책을 내고 여러 곳에 강의를 다니게 되었습니다. 강의를 가는 곳마다 '어떤 음식이 건강에 좋은가요?'라는 질문을 많이 받습니다.
그때마다 '이 음식이 만병통치약입니다'라고 할 수도 없어 제철 음식을 먹어야 한다는 이야기를 자주 하게 됩니다. 한의사의 밥상에는 어떤 제철 음식이 올라갈까요?

한여름이라 그런지 '아아(아이스 아메리카노)'를 더 찾게 된다고들 합니다. 요즘 유행어에 '얼죽아(얼어 죽어도 아이스 아메리카노)'라는 말이 있을 정도지요. 그런데 그렇게 사시사철 아이스 아메리카노를 마시다가는 위가 정말 얼어 버린답니다. 시원하고 매콤한 게 아니면 먹고 싶어지지 않는 무더운 여름, 입맛이 뚝뚝 떨어지고 위장이 편하지 않을 때 둘레에서 쉽게 구할 수 있는 감자와 상추로 감자 피자와 상추 물김치를 만들어 먹어볼까요?

'하지 감자'라는 말이 있습니다. 이십사절기 가운데 하지(夏至, 올해는 6월 21일)쯤 수확하는 감자를 이르는 말입니다. 감자는 하우스나 시설 재배를 하지 않고 평범한 밭에서 오롯이 하늘과 땅의 힘으로만 키워낸 작물로 진정한 '텃밭에서 찾은 보약'입니다. 하지에 캔 감자는 저장성도 좋아 지인에게 선물하기도 좋고 가을까지 두고두고 먹을 수 있습니다. 이맘때쯤 어디서나 살 수 있는 '마트에서 찾을 수 있는 보약'이기도 합니다.

한의학에서 '감저(甘藷)' 또는 '마령서(馬鈴薯)'라고 불리는 감자는 평(平)하고 답[甘]니다. 성질이 부드럽고 순해 누구나 부담 없이 먹을 수 있는 작물입니다. 의서에는 감자가 위를 따뜻하게 하고, 소화력을 높이며 위산을 중화시키는 작용이 있다고 기록되어 있습니다. 소화가 안 되고 입맛이 없는 여름에 먹으면 위장 기능도 회복되어 더욱 좋습니다.

'상추'라는 이름은 생으로 먹는 채소라는 뜻의 '생채'라는 말에서 유래했다고 합니다. <동의보감>에는 상추를 '와거(萵苣)'라고 부르며, 성질이 냉하고 맛이 쓰며 약간 독이 있다고 기록되어 있습니다. 상추는 오장을 편안하게 하며 가슴에 기가 막힌 것을 통하게 하고, 경맥 또한 통하게 한다고 합니다. 이런 상추로 물김치를 담가 먹는다면 발효 과정에서 생겨난 유산균과 다양한 영양소로 인해 장 건강이 더욱 좋아지겠지요. 물김치에 매운 고추로 매콤함을 더해 볼까요? 한의학에서는 매운 맛의 신미(辛味)는 기를 발산하게 하는 효과가 있다고 합니다.

날이 더워지면 일단 밥맛이 없습니다. 밥 말고 다른 게 먹고 싶을 때 밀가루보다는 감자를 이용한 감자 피자에 상추로 만든 물김치를 만들어 먹으면서 더위를 한번 날려 볼까요?

감자 피자

제철 감자에 여러가지 채소와 과일, 치즈까지... 소화 안 되고 입맛 없는 여름철 건강식입니다.

재료

- **감자** 3개
- **여러 가지 채소와 과일** (냉장고에 있는 깻잎, 토마토, 블루베리 등)
- **부침가루** (선택)
- **피자 치즈**
- **소금** 1/2~1/3티스푼
- **식용유**

조리 방법

1

감자는 껍질을 벗기고 채를 썰어 둡니다.(갈아서 만들어도 됩니다.)

2

여러 가지 채소와 과일을 씻어 손질합니다. 여기서는 깻잎과 토마토, 블루베리를 사용했지만 파프리카, 바질, 루꼴라, 고추 등 냉장고에 있는 재료를 마음껏 사용하세요.

3

채 썬 감자에 소금을 넣고 섞습니다. 소금은 간을 하기 위한 것도 있지만 감자의 수분을 없애는 목적도 있습니다. 수분이 많으면 감자끼리 붙지 않아 모양이 흐트러집니다.

4

시간이 조금 지나면 감자에서 물이 생기는데 이때 손으로 감자를 짜서 따로 둡니다.

5

짠 물을 그대로 두면 감자 전분은 가라앉고 물은 위로 뜹니다. 위에 뜬 물은 버리고 감자 전분은 감자에 넣고 섞습니다.(감자 전분을 한 숟갈 정도 따로 추가해도 됩니다.)

6

기름을 두른 프라이팬에 감자를 얇게 펴서 올리고 약불에서 천천히 굽습니다.

7

감자가 노릇노릇해지면 뒤집어서 뚜껑을 닫고 조금 더 익힙니다.

8

감자가 다 익었으면 피자 치즈를 먼저 올리고 그 위에 준비한 채소와 과일들을 올립니다. 초록 깻잎, 빨간 토마토, 검은 블루베리처럼 여러 색들이 입맛을 당기게 한답니다.

9

토핑 위에 다시 치즈를 뿌리고 녹을 때까지 잠시 뚜껑을 덮어 약불로 굽습니다.

10

치즈가 녹아 토핑이 잘 고정되면 접시에 옮겨 담습니다.

상추 물김치

상추의 아삭한 식감과 매콤하고 시원한 국물이 별미입니다.

재료

상추	마늘	양파	새우젓
홍고추	생강청	풋고추 (매운 고추)	멸치 액젓
사과즙	통밀가루풀 (물+통밀가루)	소금	

조리 방법

1

통밀가루를 물에 개어두고 끓는 물에 조금씩 넣고 저으면서 풀을 쑤어 둡니다.

2

상추는 '아삭이 상추'나 '로메인 상추'로 준비해야 담은 다음에도 아삭합니다. 또는 상추가 많이 자랐다면 상추대까지 사용해도 됩니다.

3

상추와 다른 재료들을 깨끗이 씻어 물기를 제거합니다. 상추는 무르지 않게 살살 씻어줍니다.

4

홍고추와 양파 일부, 새우젓을 믹서에 넣고 곱게 갈아 줍니다.

5

식힌 통밀가루풀에 믹서에 간 양념을 넣습니다. 이때 멸치 액젓, 생강청도 넣고 단맛을 내기 위해 사과즙도 넣습니다.(매실청이나 배즙을 넣어도 됩니다.)

6

남은 양파와 홍고추, 풋고추도 잘게 썰어서 넣어 줍니다.

7

양념을 다 넣었으면 물을 붓고 소금을 넣어 간을 합니다. 물은 준비한 상추 양을 보고 상추가 잠길 정도로 가늠하고, 소금은 약간 짜다고 할 정도로 넣습니다. 나중에 상추에서 수분이 나와 간이 맞춰집니다.

8

상추를 통에 담고 통밀가루풀 양념을 국자로 상추 더미에 붓습니다. 한꺼번에 붓지 말고 상추를 켜켜이 조금씩 쌓아가며 그 위에 여러 번 나누어 부어줍니다.

9

하루 정도 실온에 두면 상추 숨이 죽어서 양이 반으로 줍니다. 이때부터는 냉장 보관합니다.

10

오목한 그릇에 담아 맛있게 드세요. 상추 물김치는 오래 두지 말고 일주일 안에 다 먹는 것이 아삭함과 시원함을 끝까지 즐길 수 있습니다.