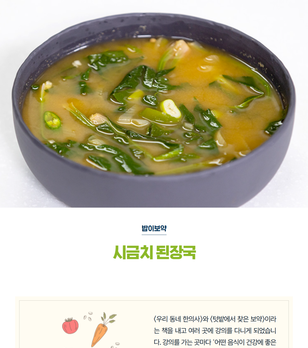
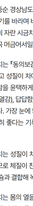


밥이보약

시금치 된장국



(우리 동네 한의사)와 (친절에서 찾은 보약)이라는 책을 내고 여러 곳에 강의를 다니게 되었습니다. 강의를 가는 곳마다 '어떤 음식이 건강에 좋은가요?'라는 질문을 많이 받았습니다.

그때마다 '이 음식이 만병통치약입니다.' 라고 할 수도 없어 체질 음식을 먹어야 한다는 이야기를 자주 했습니다. 한의사의 법상에는 어떤 체질 음식이 식탁에 올라갈까요?

봄의 시작은 언제일까요? 아십사절기 가운데 '봄 이라는 글자가 가장 먼저 들어가는 절기는 입춘(立春)입니다. '봄이 서기 시작했다' 라는 말이니 이제 봄기운이 온다~기 시작한다는 뜻이겠지요. 그래서일까요 입춘이 되면 항에서도 봄기운을 담은 물들이 온다~기 시작합니다.

2월 중순 경상남도나 전라남도 따뜻한 해안가 노지에는 겨울을 견딘 배추나 시금치가 많이 납니다. 겨울에 얼지 않기를 바라며 비닐이라도 한 장 덮어주었다면 경기도 어딘가에도 시금치를 볼 수 있습니다. 겨울을 견디며 조금씩 자란 시금치는 얼마나 달고 맛있을까요. 다른 계절보다 시금치가 더 맛있는 까닭은 겨울의 찬 기운을 차곡차곡 머금어서일 수도 있겠습니다.

시금치는 『동의보감』에 파채(菠菜) 또는 파룡(菠薐)이라는 이름으로 나옵니다. 『본초강목』에도 같은 이름으로 달고 성질이 차며 독이 없다고 나옵니다. 시금치는 혈을 보강하고(補血), 혈액을 순조롭게 하며(補血脈), 건조함을 윤택하게 하고, 장을 이끄럽게 하며(潤腸通便) 변비를 완화해 줍니다. 또한 열독을 풀고(解熱毒), 번갈(煩渴), 답답함, 목마름 등에 도움이 되며 소변을 잘 나오게 하고(通利), 눈을 밝게 한다(明目)는 기록도 있습니다. 겨울 눈에 띄는 초눈은 기를 보하고 식욕을 돋운다(益氣, 令人能食)는 강니다. 바위가 약한 사람에게 특히 좋다는 기록도 있으니 겨울 동안 신선한 채소를 먹지 못해 입맛이 없을 때 시금치를 먹으면 좋겠습니다.

시금치는 성질이 차고 미끄러운 음식으로 분류되어서일까요. 많이 먹으면 장이 차가워지고 설사를 유발할 수 있으므로 체질이 찬 사람은 적게 먹어야는 주의가 전해 내려옵니다. 현대에는 시금치에 수산(蓚酸)이 많아 체내 칼슘과 결합해 녹지 않는 수산칼슘으로 변하여 결석을 유발할 수도 있다고 합니다.

시금치는 몸의 열을 내리고 입맛을 돋우고 수분을 보충하는 채소이니 봄바가 오기 전(雨水) 된장을 넣은 된장국을 끓여 한 그릇 먹어보면 어떨까요?

재료 소개

시금치 된장국

/ 육수 재료

- 큰 멸치 10마리
- 마른 표고버섯 5개
- 무 150g
- 다시마 1장(5×5cm)
- 보리새우 2큰술
- 양파 1/4개

/ 국 재료

- 된장 2큰술
- 대파 1/3대
- 시금치 400g
- 청양고추 1개
- 다진 마늘 1작은술

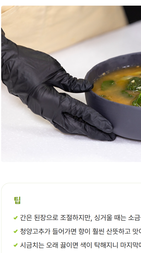
조리 방법

1

냄비에 물 6~7컵을 넣고 멸치, 보리새우, 표고버섯, 다시마, 무, 양파를 넣어 중불로 끓입니다.

2

10분쯤 뒤 육수가 끓기 시작하면 다시마는 먼저 건져 내고 나머지 재료는 10~15분쯤 더 끓입니다.



3

불을 끄고 한소끔 식힌 뒤 육수에 쓴 재료를 건져 냅니다.

4

된장은 체에 받쳐 곱게 풀어 육수에 넣고 끓입니다.

5

청양고추와 대파는 어슷썰기 합니다.

6

시금치는 뿌리를 다듬고 흙이 남지 않게 깨끗이 씻은 뒤 먹기 적당한 크기로 자릅니다.

7

다진 마늘, 청양고추, 대파를 된장을 푼 국물에 넣고, 마지막으로 시금치를 넣습니다.

8

시금치가 숨이 죽으면 1~2분만 더 끓여 그릇에 담아냅니다.

팁

- 간은 된장으로 조절하지만, 싱거울 때는 소금을 조금만 넣어 간을 맞추세요.
- 청양고추가 들어가면 향이 훨씬 산뜻하고 맛이 깔끔해집니다.
- 시금치는 오래 끓이면 색이 탁해지니 마지막에 넣어 줍니다.