

135 주요작물

핵심재배기술지도요강



제주특별자치도농업기술원

제주농업기술센터

<http://jeju.agri.jeu.kr>

가 공 분 야

◦ 농산물 이용 술, 차 만들기 1265

우리농산물을 이용한 『건강술』 『웰빙차』 만들기

생활지도사 송 효 선

요즘 먹을거리와 관련되어 주변에서 가장 많이 접할 수 있는 말은 “웰빙”이라는 단어일 것이다. 직역하면 『잘먹고 잘살기』라는 웰빙개념과 관련하여 현대인들은 먹고 싶은 음식, 몸에 좋다는 음식은 무엇이든 손쉽게 먹을 수 있을 만큼 세상이 편해지고 있는데 정체불명의 먹을거리를 단지 건강에 좋다는 이유만으로 무작정 먹을 것이 아니라 우리주변에서 손쉽게 구할 수 있는 우리농산물과 자생식물을 제철에 직접 가공하여 연중 활용한다면 말로만 부르짖는 우리농산물 애용 캠페인보다 열배 더 우리들의 밥상을 안전하게 지킬 수 있으리라 생각하며 우리농산물을 이용한 건강술과 건강차 가공방법을 소개하고자 한다.

I. 건강술

주변에서 쉽게 담그는 술은 방법에 따라 크게 발효주와 침출주로 구분할 수 있다. 발효주는 당분이 들어있는 곡류나 과일을 일정기간 발효시켜 만든 술로 원료에 함유되어 있는 효모나 주정 또는 인공효모 주입을 통해 원료내 알콜발효를 통해 얻어지는 술이고 침출주는 농산물이나 과일 등에 이미 가공되어 있는 소주 등을 첨가하여 일정기간 숙성시켜 원료의 유익한 성분을 우려내는 술로 여기서는 따로 구분하지 않고 작성하였다.

1. 건강술 만드는 기초상식

가. 술은 농산물의 유익한 약효 성분을 추출하고 우리몸에서 흡수하는데 도움을 준다

몸에 이로운 약초나 농산물을 술로 담그면 효과가 탁월한 건강술이 탄생한다. 술은 영양성분을 추출하는데 효과가 있으므로 건강을 위한 ‘약주’를 만들 수 있다. 적당량의 술은 좋은 콜레스테롤 수치를 높여 혈액순환에 도움을 주며 약효성분을 효율적으로 흡수하는 데 유익하다

나. 침출주를 만드는 데는 소주(과실주용)나 정종을 사용한다.

건강술을 만드는 데 가장 좋은 술은 소주다. 소주는 무색 무향이며 알콜 도수

도 22~35도로 선택의 범위가 다양하며 원료에 따라 선택하여 사용이 가능하다.

다. 신선한 재료를 사용한다

건강술의 재료로 사용하는 농산물이나 약초 등의 재료는 신선하고 깨끗한 것을 이용한다. 상처나 흠집이 있는 재료는 침전물이 생기거나 맛이 떨어질 수 있다.

라. 재료는 깨끗하게 손질해서 물기를 제거하고 담근다.

재료를 사용할 때는 깨끗하게 씻은 뒤 키친타올이나 마른행주로 물기를 제거하거나 그늘진 곳에서 건조시킨후 술에 담근다. 물기가 있을 경우는 곰팡이가 생길수 있으며, 씻지 않고 그대로 이용할 경우는 먼지나 이물질이 완전히 털어 제거하고 사용하여야 한다.

마. 처음 담을 때에는 입구가 넓고 투명한 병을 사용한다.

병은 밀폐가 가능하고 재료를 넣고 꺼내기 쉽도록 입구가 넓은 병을 선택한다. 또한 병이 투명해야 술의 숙성정도를 알아 볼 수 있으므로 유리병이 알맞으며 사용하는 병은 깨끗이 소독하고 물기가 없도록 건조시킨다.

바. 하루 한잔씩 장기간 음용한다.

건강술을 마실 때는 재료의 성질이나 치료하고 싶은 증세에 따라 음용량을 조금씩 달리하지만 기본적으로 하루 한잔(15~30ml)을 넘지 않도록 하고 식전이나 취침전에 음용하는 것이 좋다.

진할 때는 찬물이나 따뜻한 물로 희석해서 마셔도 좋으며 약주는 매일 적은 양을 장기간 음용해야 효과가 나타나므로 한번에 너무 많은 양을 마시지 않도록 한다. 특히 여성중 피부가 흰사람은 건강술을 과음하지 않도록 한다.

2. 손쉽게 술 담그는 법

가. 감귤주

◦재료 : 감귤 5개, 소주(25도)1.8ℓ

- 만드는 법

1) 감귤은 적당히 시고 주홍색을 띤 것을 골라 흐르는 물에 깨끗이 씻은

뒤 마른행주로 물기를 닦고 감귤의 꼭지부분과 배꼽부분을 제거하고 가로로 2등분한다.

- 2) 입이 넓은 유리병에 썰어둔 감귤을 넣고 소주를 부어 밀봉하여 어둡고 선선한 곳에 둔다
- 3) 1개월이 경과하면 과피의 쓴 맛이 너무 우러 나오기 전에 건더기를 건지고 가제로 술을 걸러 입이 좁은 병에 옮겨 담아 밀봉 보관하고 마실 때에는 기호에 따라 설탕을 가미하여 마신다.

나. 복분자주

◦ 재료 : 복분자 5kg 설탕 : 500g~750g 소주 : 7병(25°)

- 만드는 법

- 1) 복분자 5kg과 설탕 500g을 혼합한 후 손으로 으깨어 설탕과 잘 배합하여 1~2일간 발효시킨다.
- 2) 발효시킨 복분자 딸기액에 소주 12.6ℓ를 부은 후 저온 그늘에서 60일간 보관한다. 보관중 딸기가 뜰 경우는 신맛이 발생할 수 있으므로 소주를 1병 더 추가해준다.
- 3) 60일이 경과후 가는 체나 가제천에 복분자를 걸러내고 걸러낸 술은 유리항아리에 보관하며 침전물이 생기면 제거해 주며 그늘에서 6개월~1년간 숙성시켜 음용하도록 한다.
이때 알콜도수는 18~19도 정도가 되는 맛과 향이 좋은 복분자주가 생산된다.

다. 유자주

◦ 재료 : 유자 1kg, 설탕 300g, 소주 1.8ℓ

- 만드는 법

- 1) 유자는 단단하고 잘 익은 것을 골라 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 닦고 길게 4쪽으로 가르고 다시 가로로 3등분하여 병에 담으면서 쪼개어 설탕을 뿌린다.
- 2) 2일쯤 지나 소주를 붓고 밀봉하여 서늘한 곳에 숙성시킨다.
- 3) 1개월 정도 지나면 고운 체에 걸러 입이 좁은 병에 담아 밀봉 보관한다

라. 맥주보리 약탁주

◦ 재료 : 쌀 7kg, 보리쌀 3kg, 엿기름 1kg, 개량누룩 300g, 생효모 75g, 물 15ℓ

- 만드는 법

- 1) 쌀은 깨끗이 씻고 4~5시간 물에 불려 놓는다.
- 2) 보리쌀도 쌀과 마찬가지로 씻어서 충분히 물에 불려 둔다
- 3) 1)과 2)를 바구니에 받쳐 실온에서 한시간 동안 물을 빼고 찹솔에서 짜는데 쌀의 윗부분에서 뜨거운 김이 나오기 시작해서 30분정도 짜서 고두밥을 짓는다. 단, 쌀과 보리쌀은 짜지는 시간이 다르므로 번거로워도 따로 짜낸다.
- 4) 찼쌀은 35℃내외가 되도록 식힌 후 준비된 재료들은 골고루 섞고 정량의 물을 가하여 소독된 항아리에 담는다. 이때 물은 수돗물일 경우 하루전에 받아 가라앉힌 후 사용하고 가능하면 정수된 물이나 생수를 사용한다.
- 5) 4)를 항아리에 담고 윗부분을 랩이나 한지로 덮어주고 하루에 한번씩 위아래로 잘 저어준다.
- 6) 봄 가을을 기준으로 발효되는데는 평균 7일~10일정도 소요되며 발효가 충분히 되면 독안에서 라이터를 켜올 때 불이 꺼지지 않는다.
- 7) 발효가 다 되면 고운 체나 광목자루에 찌꺼기를 걸러내고 조미를 한 후 병에 담고 냉장고에 넣어 두면 맑은 약주와 탁주로 양분되는 데 약주로 활용하려면 위의 맑은 술만 분리하여 보관하고 탁주로 활용하려면 걸러낸 술을 알콜도수가 6~7%가 되게 물을 배합하여 활용하면 된다.

♣ 약탁주 1ℓ당 조미 배합비

고과당 46g, 구연산 28g, 아스파탐 0.07g, 소금 0.1g

마. 국화주

◦ 재료 : 식용국화(감국) 100g, 소주 1ℓ

- 만드는 법

- 1) 국화는 식용국화인 감국의 꽃과 잎을 모두 사용할 수 있는데 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 빼둔다.
- 2) 소독한 병에 물기를 뺀 국화를 넣고 소주를 채워 밀봉하고 1개월 정도 두면 국화의 향과 약효가 우러나는데 이때 술을 걸러 내어 입구가 좁은 병에 담고 밀봉하여 서늘한 곳에 보관한다.

바. 더덕주

- 재료 : 3년근 생더덕 300g(말린 것 200g), 소주 1.8ℓ
- 만드는 법
 - 1) 더덕은 껍질째 깨끗이 씻어 물기를 빼둔다
 - 2) 1)의 더덕을 병에 담고 소주를 부어 밀봉해서 서늘한 곳에서 3개월간 보관한다.
 - 3) 3개월정도 지난후 기호에 따라 설탕을 넣어 6개월정도 더 숙성 시킨 후 더덕은 건져내고 술만 입구가 좁은 병에 넣어 보관한다.
 - 4) 더덕주는 적당히 마시면 강장제, 건위제로 효과가 크며 폐와 신장을 튼튼하게 한다. 특히 가래가 많은 사람이 잠자기 전에 마시면 효과가 있다고 알려져 있다.

사. 마늘주

- 재료 : 마늘 300g, 소주 2ℓ
- 만드는 법
 - 1) 마늘은 껍질을 까서 뿌리부분을 깨끗이 제거하고 흐르는 물에 씻어 물기를 빼둔다
- ※ 생마늘의 아린맛을 줄이려면 술에 담그기 하루전에 양조식초에 하루정도 담궜다가 물기를 제거하고 술을 담그면 짧은시간에 순한 마늘주를 얻을 수 있다.
- 2) 소독한 병에 준비해 둔 마늘을 담고 소주를 부어 밀봉한다
 - 3) 마늘주가 충분히 숙성되려면 4개월이상 지나야 하며, 오래 익힐수록 술맛이 순해지고 마늘냄새도 없어진다.
 - 4) 마늘의 심한 냄새를 없애려면 술을 담을 때 5~6매 정도의 월계수잎을 같이 넣어 술을 담그면 먹은 후 입에서 나는 냄새까지 없애준다.
- ♣ 마늘주는 말초신경을 자극하여 혈액순환을 돕고 체내의 독소를 분해하는 작용도 하며 피로회복제로도 널리 이용되는 강장제이나 너무 많이 섭취하면 오히려 부작용이 생기므로 하루에 소주잔으로 1~2잔 정도가 적당하다. 특히 빈혈이나 위장장애가 있는 사람은 마시지 않는 것이 좋다.

아. 쑥주

- 재료 : 쑥기, 잎, 꽃 200g, 설탕 80g, 소주 1.8ℓ
- 만드는 방법
 - 1) 채취한 쑥 전체를 물에 담근 채 씻어낸 후 물기를 제거한다.
 - 2) 1~2일 햇볕에 말린다.
 - 3) 3~5cm 길이로 잘라서 가아제 주머니에 넣는다. 이때 깨끗한 조약돌도 몇 개(2~3개) 집어 넣는다.
 - 4) 3)의 주머니와 다른 재료를 같이 담아서 밀봉한다.
 - 5) 중간 중간에 주머니를 흔들며 숙성시킨다. 숙성은 2개월 지나서인데 이때를 한도로 해서 주머니를 건져내어 가볍게 짤다.
 - 6) 걸러낸 술은 옅은 녹색을 띠는 황갈색이고 독특한 향기와 약간의 쓴맛이 나는데 비교적 마시기 좋으며 스트레이트, 칵테일 등 만능의 약술이다.
- ♣ 쑥주는 강장, 건위, 정장, 진정, 이뇨 등에 유효하다고 하며, 또 응급시의 소염(消炎), 지혈(止血) 등에도 특효이다.

자. 매실주

- 재료 : 매실 5kg 소주 10ℓ
- 만드는 법
 - 1) 매실을 씻어 물기를 빼서 투명 유리병에 담은 후 소주를 부어 밀봉하여 어둡고 서늘한 곳에 보관한다.
 - 2) 담금 2~3개월후 매실 찌꺼기를 분리하고 매실주를 유리병에 담아 숙성시킨다.
 - 3) 매실주용 매실은 유기산과 당의 성분이 많아야 하므로 약간 늦은 때인 6월 중·하순경에 수확한다.

차. 오갈피나무주

- 재료 : 오갈피의 가지와 잎 200g(근피인 오가피는 100g), 설탕 100g, 소주 1.8ℓ
- 만드는 방법
 - 1) 여름에 잎이 달린 가지를 잘라서 물에 씻는다.

- 2) 바람에 말려서 물기를 없앤다.
- 3) 2cm 정도로 자른다.
- 4) 그늘에서 건조시킨다.
- 5) 건조된 지엽 또는 오가피를 병에 담고 다른 재료를 같이 넣어 밀봉해서 보관한다.
- 6) 3개월 후 호박색으로 오갈피 성분이 우러나면 여과하고 다른 병에 술을 옮겨 밀봉하여 보관한다.

카. 선인장 열매주

- 재료 : 선인장 열매 15개, 소주(35도) 1.8ℓ
- 만드는 방법
 - 1) 선인장 열매를 깨끗이 씻어 가시를 제거한 후 세로로 4등분한 후 병에 담고 소주를 부어 직사광선이 들지 않는 서늘한 곳에 보관한다.
 - 2) 한달후 알맹이는 여과하고 다른병(유색병)에 옮겨 밀봉하여 보관한다.
 - 3) 선인장 열매는 수분이 많아 알콜 도수가 높은 술(35도)을 이용하여야 한다.
 - 4) 선인장 열매주는 처음 추출하였을 때 진분홍이나 시간이 지날 수록 등 황색으로 변하므로 추출후 바로 음용하거나 자외선, 공기와 차단되도록 입구가 작은 유색병에 보관하면 좀더 오래 열매의 색을 유지할 수 있다.

II. 웰빙차

웰빙차는 특별한 것이 아니라 우리 주변에서 흔히 먹는 농산물이나 주변에서 쉽게 구할 수 있는 약초 등을 이용하여 연중 손쉽게 이용할 수 있도록 말리거나, 당류를 이용하여 가공한 것이다. 차는 의약품이 아니라 식품으로써 상시 활용하며 장기간 음용을 통해 우리 신체가 정상적인 활동을 할 수 있도록 지원해 주는 건강보조식품이라는 인식으로 가까운 곳에 두고 손쉽게 활용하면 건강은 물론 정서적인 안정까지 제공해 준다.

차는 만드는 방법에 따라 말린 차와 당분으로 우린 차로 나눌 수 있으며 마시는 방법에 따라 희석시켜 마시는 방법과 우려 마시는 방법이 있다.

1. 웰빙차를 만들기 위한 기초상식

가. 제철에 많이 나는 재료를 다양하게 가공한다.

사시사철 얻을 수 있는 농산물이나 약초보다는 특정 절기에 구할 수 있는 재료에는 우리 몸에 유익한 영양분이 다량 함유되어 있으므로 제철에 나는 재료를 가공하여 활용한다.

나. 장기간 복용한다.

성인병 등 특정 질병이 있는 사람을 제외하고는 적량의 차를 장기간 복용하면 차의 효능을 충분히 볼 수 있다.

다. 우려 마시는 차는 약한 불로 천천히 달인다.

우려 마시는 차는 차재료 10~20g 에 물 500~600ml를 기본으로 양을 조절한다. 찬물에 차재료를 넣고 약한 불에서 20~40분 정도 우려내면 차의 효능을 충분히 볼 수 있다.

라. 따뜻하게 공복에 마신다.

마시고 싶을 때 마셔도 좋지만 공복에 따뜻하게 마시면 효과를 볼 수 있다.

2. 우리 농산물을 이용한 웰빙차

가. 당유자차

◦ 재료 : 당유자 500g, 설탕 400g, 꿀150g

- 만드는 법

- 1) 당유자는 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 4~8등분하여 껍질과 과육을 분리한다.
- 2) 분리한 껍질은 속부분의 흰부분을 제거하고 바깥 껍질을 얇게 저며 둔다.
- 3) 과육은 짜서 과즙을 준비해 둔다
- 4) 2)의 바깥 껍질을 2mm정도의 두께로 얇고 잘게 썬다.
- 5) 준비해둔 과즙과 썰어놓은 껍질을 합하고 설탕과 꿀에 골고루 잘 재워 하루밤을 두고 설탕이 다 녹으면 소독한 병에 담아 보관한다.

- 6) 장기간 보관하려면 한달정도 지나 노란 당유자청이 우려 나오면 코팅된 솥에서 한소끔 끓여 뜨거울 때 소독한 병에 담고 밀봉한 후 얹어서 식히면 1년정도 상온에서 보관하며 이용이 가능하다.

♣ 제주 재래꿀인 당유자는 임금님께 진상했던 꿀로 비타민C가 많아 피부미용, 감기예방, 피로회복에 아주 좋다.

나. 레몬차

- 재료 : 레몬 500g, 꿀이나 설탕 500g(꿀은 레몬무게보다 조금 더 준비한다)
- 만드는 법
- 1) 레몬은 잘 익은 것으로 골라 흐르는 물에 잘 씻어 물기를 제거하고 원형모양을 살려 3mm 두께로 얇게 썬다.
- 2) 썰어 놓은 레몬과 꿀 또는 설탕을 고루 섞어 하루정도 재워 두었다가 소독한 병에 담아 서늘한 곳에 보관한다.
- 3) 한달정도 지나 노란 레몬청이 우려 나오면 차로 이용이 가능하며 차를 끓일 때는 레몬과 레몬청을 같이 끓여 주어야 레몬맛이 제대로 우려 나온다.

다. 감귤차(마말레드)

- 재료 : 감귤과육(온주) 1kg, 감귤과피 200g, 설탕400g
- 만드는 법
- 1) 감귤은 흐르는 물에 깨끗이 씻서 4등분하여 껍질을 곱게 벗기고 과육은 속껍질까지 곱게 벗긴다.
- 2) 벗겨 낸 감귤 껍질은 안쪽의 하얀 내피 부분을 저며내고 바깥껍질만 2mm 두께로 가늘게 채썰어 끓는 물에 2분정도 끓여내어 물기를 빼둔다.
- 3) 코팅냄비에 손질한 과육을 넣고 나무주걱으로 잘 저어주며 끓이는데 끓기 시작하면 준비한 설탕의 1/3을 넣고 눌지 않도록 잘 저어준다
- 4) 다시 끓으면 ②의 과피와 설탕 1/3을 넣어 끓이고 거품이 생기면 걷어준다.
- 5) 충분히 끓으면 나머지 설탕을 넣고 투명해 질때 까지 끓인 후 미리 준비해 둔 감귤 껍질을 넣고 한소끔 더 끓인 후 소독한 병에 뜨거울 때 담아 밀봉하고 거꾸로 세워 식힌다

- 6) 만들어 놓은 감귤차는 용도에 따라 식빵에 발라먹는 잼으로도 활용이 가능하며 뜨거운 물에 넣고 끓이면 껍질의 질감이 살아 있는 맛있는 차가 된다.

라. 귤피차

- 재료 : 감귤껍질 200g, 생강 10g, 설탕 약간, 잣
- 만드는 법
 - 1) 감귤껍질은 흐르는 물에 깨끗이 씻고 안쪽의 흰 내피부분을 벗겨내고 얇게 채썰어 그늘에서 말려 둔다.
 - 2) 생강은 껍질을 벗겨 편썰기를 한 후 채썰어 말려 둔 ①과 같이 주전자에 넣고 센불에서 끓이고 끓기 시작하면 뭉근한 불에서 달여 국물을 곱게 받아 기호에 맞게 꿀이나 설탕으로 단맛을 맞추고 잣을 띄워 낸다.

마. 모과차

- 재료 : 잘익은 모과 5kg, 황설탕(또는 백설탕) 5kg
- 만드는 법
 - 1) 모과는 잘익은 것으로 골라 물에 깨끗이 씻어 물기를 빼둔다.
 - 2) 물기를 뺀 모과는 크기에 따라 6~8등분하여 씨를 도려내고 과육만 얇게 저민다.
 - 3) 저민 모과와 동량의 황설탕을 준비하고 유리병은 깨끗이 소독하여 준비한다.
 - 4) 소독된 유리병에 저민 모과 한켜 황설탕 한켜씩 병목까지 켜켜히 눌러 담아 맨위부분은 두껍게 설탕은 덮는다.
 - 5) 모과차는 한달이상 숙성시키면 노란 모과청이 형성된다.
 - 6) 모과청이 형성된 후 차로 끓여 마시면 비타민 공급원으로 매우 좋다.

바. 솔잎차

- 재료 : 적송 솔잎
- 만드는 법
 - 1) 솔잎은 적송의 새잎을 채취하여 활용한다.
 - 2) 솔잎은 잎자루를 가위로 정리하고 깨끗하게 씻은 후 뜨거운 김이 오르

는 찜통에 넣고 약 2~3분간 쪄 후 꺼내서 2cm정도의 길이로 잘라 햇볕에 말린다.

3) 충분히 말린 솔잎을 밀폐용기에 담아 보관하며 녹차를 우려 내듯이 찜주전자에 넣고 우려내서 마시면 된다

☞ 솔잎은 예로부터 내장기관을 보호하고 수명을 연장시키는 불로장생의 약재로 손꼽는다. 솔잎차를 자주 마시면 비타민을 보충할 수 있으며 머리가 맑아진다.

사. 당근차

◦ 재료 : 당근

- 만드는 법

1) 당근은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다

2) 당근은 야채칼로 돌려가며 껍질을 벗기듯이 저민 후 채반에 얹게 널어 그늘에서 말린다

3) 충분히 말린 당근은 기름을 두르지 않은 후라이팬을 달군 후 한줌씩 넣어 고루 저으며 볶아준다. 이때 당근은 검게 타지 않을 정도로 노릇하게 충분히 볶아 주어야 물에 우려 냈을때 고소한 맛과 단맛이 어우러지므로 잘 볶아서 식힌 후 밀폐용기에 보관하며 필요한 양을 덜어 내어 뜨거운 물에 우려 마신다

☞ 원산지가 분명하지 않은 보리차나 옥수수차보다는 제철 비상품 당근을 이용하여 차를 충분히 만들어 두었다가 집에서 마시는 보리차대용으로 활용하면 좋다.

아. 오이껍질차

◦ 재료 : 오이

- 만드는 법

1) 오이는 식초를 희석시킨 물에 잘 씻은 후 맑은 물로 행구고 물기를 제거한다.

2) 1) 오이를 야채칼로 벗겨 껍질만 2~3일간 햇볕에 말린다

3) 완전히 말린 껍질은 손으로 비비면서 적당한 크기로 부수어 밀폐용기에 보관한다.

- 4) 물 200ml에 말린 껌질 10g을 넣고 끓인다. 물이 한번 끓어 오르면 불을 약하게 조절하여 물의 양이 반으로 줄어들 때까지 우려낸다
- ♣ 하루에 몇잔이라도 상관없이 마신다. 한번 우려낸 차는 하루가 지나면 마실 수 없으므로 그날 모두 마신다.

자. 감잎차

◦ 재료 : 어린 감잎

- 만드는 법

- 1) 5~6월경에 어린 감잎을 따서 물에 깨끗하게 씻은 다음 5mm 넓이로 잘게 썬다.
- 2) 잘게 썬 감잎을 천주머니에 넣고 입구를 끈으로 졸라 매어 찜통에 넣어 살짝 찌낸다.
- 3) 살짝 찌 낸 감잎을 꺼내어 뜨거울 때 천주머니를 손으로 잘 주물러 세포벽을 파괴해 주어야 차를 우려 낼 때 잘 우려난다.
- 4) 잎을 천주머니에서 꺼내 채반에 담아 그늘지고 바람이 잘 통하는 곳에서 2~3일 동안 말린 후 다시 햇볕에서 완전히 말린다.
- 6) 말린 감잎은 밀봉하여 보관하며 필요할 때 찻주전자에 넣어내어 뜨거운 물을 붓고 5~10분 정도 충분히 우려내어 마신다.

차. 집에서 만드는 녹차

◦ 재료 : 어린 녹차잎

- 만드는 법

- 1) 어린 녹차잎을 채취한다
- 2) 집에 있는 프라이팬중 바닥이 가장 두꺼운 것을 깨끗이 닦고 최고 뜨거울 정도(200℃)로 달군 후 ①의 녹차잎을 넣고 약간의 수분이 날아갈 정도로 나무주걱으로 재빠르게 뒤집으면서 3~4분 정도 볶는다.
- 3) 볶은 녹차를 채반에서 수분을 증발시키며 손으로 비벼 돌돌 말리도록 한다.
- 4) 바람이 통하는 선선한 곳에서 수분을 증발시키고 다시 120℃ 정도의 후라이팬에서 고루 뒤적이며 뒤어주고 손으로 비벼주는 작업을 3~4회 반복한다.

- 5) 마지막으로 70℃ 정도로 온도를 유지한 다음 녹차잎의 물기가 완전히 마르도록(거의 부서지지 않을 정도의 습도, 약 3%) 저어가며 타지 않도록 말려 밀봉한다)

카. 선인장차

- 재료 : 선인장 열매 1kg, 올리고당 1kg
- 만드는 법
- 1) 선인장 열매는 씻어 가시를 제거하고 3~4등분하여 동량의 올리고당과 잘 혼합하여 3~4일간 재워두면 액이 우러나온다.
- 2) 우러나온 액을 추출하여 냉장보관 또는 햇빛이 닿지 않는 곳에 보관하며 필요시 희석시켜 마신다.

이외에도 주변에서 손쉽게 구할 수 있는 우리농산물 원료를 이용하여 연중 가공하여 가정에서 활용하면 가족구성원의 건강을 지켜주는 버팀목이 될 뿐만 아니라 FTA의 높은 파고에 어려움을 겪고 있는 우리농산물 생산농가의 든든한 소비자 응원군이 될 것이다.

□ 참고문헌

- 청정 제주의 맛 - 북제주군농업기술센터(2004)
- 먹으면 약이 되는 음식 - 넥서스북(2006)
- 지역농산물 조리가공 - 북제주군농업기술센터
- 제주의 먹거리 모음 - 제주음식연구회(2001)
- 손바닥 선인장의 이용과 가공-북제주군(1998)
- <http://blog.daum.net/ssstr55>(행복이 머무는 곳)