겨울을 담은 건강한 채소
제주 월동채소

심장파수꾼 당근

비타민, 미네랄이 균형 있게 들어있는 알칼리성 식품인 당근은 심장이 약한 사람이 하루에 세 번 계속 먹으면 효과가 있다. 뿌리에 카로틴이 많이 들어 있어 기름에 볶아 먹으면 영양분이 파괴되지 않은 상태로 먹을 수 있다. 다른 채소와 함께 주스를 만들면 채소에 들어 있는 비타민C를 파괴하게 되니 이왕이면 주스는 단품으로 만들어 먹는 것을 추천한다.

(100g중, 출처: 농촌진흥청 국가표준식품성분표)

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)	나트륨 (mg)	비타민 (ug)		베타카로틴
										A	C	
생것	31	1.02	0.13	7.03	24	42	0.28	299	23	460	3.02	5,516
주스	38	0.44	0.09	10.03	11	16	0.09	193	42	604	5.64	7,251

당근 초절임

샐러드처럼 또는 기름진 음식과 함께!

재료 당근 중간크기 2개

조미액 올리브유 5큰술, 식초 5큰술, 설탕 3큰술, 가는 소금 1작은술

만들기
1. 세척 및 손질된 당근은 얇게 껍질을 벗긴다.
2. 적당한 길이로 얇게 채 썰어 둔다.
3. ②에 조미액을 넣어준다.
   (설탕, 식초, 소금은 기호에 맞게 추가)
4. 골고루 섞어주고 밀폐용기에 담아 실온에서 반나절 보관 후 냉장보관한다.

겨울을 담은 건강한 채소
제주 월동채소 시즌이 돌아왔습니다.

천연소화제 무

제주 월동무는 아삭 아삭 씹히는 맛이 일품일 뿐 아니라 기운이 아주 강해서 겨울철 인삼이라 불리운다. 무 생즙, 무말랭이, 무청 등 그 쓰임도 다양한 매력만점 채소이다. 무는 비타민 C와 각종 소화효소가 풍부하여 소화를 돕고 기침, 노화방지, 미용, 감기에 특효이다. 무 특유의 단맛과 시원하고 깔끔한 맛을 원한다면 무밥을 만들어 먹거나 무와 궁합이 잘 맞는 메밀과 함께 먹어도 좋다.

(100g중, 출처: 농촌진흥청 국가표준식품성분표)

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)	비타민		베타카로틴
									A (ug)	C (mg)	
생 것	20	0.67	0.12	4.34	23	34	0.16	261	0	8.65	2
말린것	318	13.29	0.3	65.34	344	308	5.18	3,108	1	61.38	17
무 잎	31	2.9	0.2	6.1	341	85	11.5	388	14	72	166

뚝딱 깍두기

한국인이 많이 좋아하는 깍두기, 아삭한 맛 제철무로 시원하게

주재료 무 2개(2kg), 사과 1/2개, 양파 1/2개, 절임(굵은 소금 2큰술, 물 100ml)

양념소 고춧가루 2/3컵, 매실액 1/2컵, 멸치액젓 1/2컵, 생강 1/2작은술, 간마늘 3큰술, 식은밥 5큰술

만들기
1. 무는 1.5cm 두께로 썰어 굵기에 따라 2~4등분(섞박지 크기로) 한다.
2. 정량의 소금과 물로 무를 30분간 절인다.
3. 사과와 양파를 양념소와 함께 믹서에 간다.
4. ②에 ③의 양념소를 골고루 묻혀 실온에서 하루정도 보관 후 냉장고에 넣고 먹는다.

제주특별자치도농업기술원 제주농업기술센터(760-7521~23) https://agri.jeju.go.kr/jeju

식이요법 천재 **브로콜리**

사실 우리가 주로 먹는 부분은 어린 꽃이다. 하지만 줄기와 잎 모두 활용 가능하다. 브로콜리에는 설포라판(sulforaphane)이 함유되어 있어 즐겨 먹으면 폐암, 위암, 대장암, 유방암, 자궁암, 전립선암 등에 걸릴 위험이 낮아진다. 생으로 먹으면 약간 쓴맛이 나고 데치면 없어지는데, 삶아 먹기보다 데쳐먹는 편이 식감도 좋고 맛도 우수하다.

(100g중, 출처: 농촌진흥청 국가표준식품성분표)

구분	에너지 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	총 식이섬유 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)	비타민 (ug)		베타카로틴
											A	K	
생 것	32	89.4	3.08	0.2	6.32	3.1	39	68	0.8	365	22	182.46	264
데친것	28	90.7	2.8	0.31	5.34	3.1	37	60	0.68	301	29	175.1	353
삶은것	30	89.9	3.9	0.4	5.2	4.3	41	74	0.9	210	69	190	830

브로콜리 장아찌

브로콜리를 장아찌로 만들면 좋은 영양소들의 흡수가 2.5배 높아져요.

재료 브로콜리 3kg, 양파 1kg

조미액 간장 1.8ℓ, 양조식초 900mℓ, 설탕 600g, 물 100mℓ, 월계수잎 6장, 정향 6개

만들기
1. 브로콜리와 양파는 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다.
2. 물에 간장, 식초, 설탕을 분량대로 넣어 끓인 뒤 월계수잎과 정향을 넣는다
3. ②가 뜨거울 때 ①에 붓는다.
4. 3~4일 후 초간장을 따라내어 끓인 다음 식혀서 다시 부어 저장한다.

비타민 덩어리 **양배추**

양배추는 부위별로 영양소 함량이 다른데, 겉잎, 속잎별로 비타민 및 철분 함량이 다르다. 양배추는 저탄수화물 고섬유질에 근거한 다이어트, 위장보호 효과 등에 섭취하는 경우가 많다. 익혀 먹으면 특유의 달큰한 맛이 올라온다. 단단한 심지는 제거하는 경우가 많은데 의외로 위장에 좋은 비타민U 성분이 가장 많다.

(100g중, 출처: 농촌진흥청 국가표준식품성분표)

구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	칼륨 (mg)	나트륨 (mg)	비타민 (ug)		베타카로틴
										A	C	
생 것	33	1.68	0.08	7.92	45	35	0.27	241	8	1	19.56	13
데친것	32	1.71	0.12	7.56	43	38	0.31	240	7	2	40.26	23
찐 것	32	1.68	0.12	7.41	41	36	0.3	233	6	2	29.19	24

양배추 깻잎 초절임

아삭아삭 양배추의 식감은 그대로 깻잎의 풍미를 더해보자.

재료 양배추 1/2, 적채 1/2, 깻잎 30장

조미액 식초 1컵, 설탕 1컵, 소금 4큰술, 물 5컵

만들기
1. 양배추와 적채는 심을 도려내어 잎을 한 장씩 떼고 반으로 잘라 씻어 물기를 뺀다. 깻잎은 한 장씩 씻어 물기를 뺀다.
2. 양배추, 적채, 깻잎은 교대로 차곡차곡 겹친 다음 통에 담는다.
3. 물에 식초, 소금, 설탕을 끓여 식혀서 조미액을 준비한다.
4. ③를 ②에 붓고 무거운 돌(또는 물그릇)로 눌러 놓는다.
5. 4일 후 식초물을 따라내어 식혀 다시 붓는다.
6. 2~3회 반복하고 맛이 들면 먹는다.