

# 향긋한 풍미·자연의 소박함으로 존경의 마음 전한다

## ●추석 나물 음식

추석(秋夕)은 가을 저녁, 가을의 달빛이 가장 좋은 밤이라는 뜻으로 달이 밝은 명절이라는 뜻과 가배·가위·중추절(仲秋節)이라고 부른다. 또한 다른 명칭인 '한가위'라는 말은 '크다'는 뜻의 '한'과 '가운데'란 뜻의 '가위'가 합쳐진 말로 8월 '한가운데'에 있는 날, 즉 '보름'이란 뜻으로 '한가위'를 '큰보름'이라고 하기도 한다. '한가위에는 먹을 것을 얻어먹는다'라는 우리나라 옛 속담에서도 알 수 있듯이 한가위는 곡식과 과일이 풍성한 때다. 여러 가지 시절음식에 3색 나물은 우리나라의 명절 추석을 대표하는 전통 반찬음식이다. 도라지, 고사리와 같은 산나물과 시금치, 오이, 호박 같은 채소나물 등은 독특하고 향긋한 풍미와 맛, 그리고 씹히는 질감과 자연의 소박함과 조상에 대한 존경을 표현한 나물 음식이다.



박경영  
국립농촌진흥연구원 대표

### #...나물

우리 민족의 가장 풍성한 명절인 추석 상차림에 빠질 수 없는 3색나물은 흰색, 검은(갈)색, 초록색으로 이뤄지며 각각 조상, 부모님, 나(후세)를 의미해 3색나물을 맞춰서 상차림에 올리게 되었다. 우리나라는 산이 많고, 청명하고 사계절이 뚜렷하기 때문에 산과 들에서 계절별로 다양하게 자생하는 채소는 태

초부터 자연 그대로의 식량이었다. 이렇게 자연 그대로 생식하던 것이 농경 시대가 도래하자 곡물은 저장성이 있어서 주식의 위치를 차지하게 되고 채소는 반찬의 자리를 차지하게 되었다. 곡물은 인간의 주 에너지원이지만 사람은 곡물만으로 살 수 없고 무기질이나 비타민이 많은 채소의 섭취가 생리적으로 요구되어진다. 우리 조상들이 먹기 위해 개발한 채소의 종류는 다양하여 수백종에 이르며 그 조리법도 매우 다양하다. 이는 조상들이 산과 들에 나는 풀, 나무, 하나도 음식으로 개발한 지혜와 정성, 과학성을 찾아볼 수 있다. 우리의 전통 채소음식의 조리는 식재료의 정성, 전처리 과정, 조리 등의 다소 번거

롭고 시간과 노력이 많이 드는 경향이 있지만 채소를 이용한 나물음식은 우리나라의 자연환경을 이용하여 그 속에서 좋은 식물성 단백질과 무기질, 비타민을 얻고 식사의 균형을 얻음으로 인한 인간의 건강한 삶을 추구한 조상들의 지혜와 과학성이 돋보이는 대표적인 음식이다. 추석 차례상에 올리는 나물음식은 조상에게 바치는 정성의 표현으로 각 나물음식은 고유 의미를 가지고 있다. 이를 통해 조상께 감사의 마음을 전하는 것과 동시에 나물음식을 통해 조상과의 연결을 상징하며, 이를 통해 가문의 번영과 평안을 기원하는 마음도 담았다.

### #...조리 시일반사항

- ① 푸른 채소 나물은 끓는 물에 살짝 데쳐서 과량치 무치는 조리법이 좋다.
- ② 말린 나물은 물에 불려 볶아서 익히기도 하고, 물에 불렀다가 삶아서 볶아 조리하며, 익힐 때도 살짝 익히는 것과 꼭 익히는 조리가 있다.
- ③ 데친 채소는 물기를 짜서 싱거워지는 것을 막고 맛이 어울리도록 조리한다.
- ④ 나물양념으로는 참기름을 비교적 많이 쓰는 편이 부드럽고 맛이 있으며, 볶을 때는 다른 기름으로 볶는 다음 나중에 참기름을 넣어 조리하는 것이 좋다.
- ⑤ 나물음식에는 일반적으로 초를 쓰지 않는 조리를 한다.

⑥ 나물음식은 무쳐서 오래 두면 싱거워지고 맛이 좋지 않으므로 먹기 직전에 무쳐 조리하는 것이 좋다.  
⑦ 볶는 나물음식은 고기와 같이 볶는 조리법으로 하면 더욱 맛이 좋다.

### #...명절 차례상 3색나물 속 담긴 의미

- 1) 나물의 하얀색은 땅속에 뿌리를 박고 있는 조상을 의미 하는 것으로 시작하는 식물이 되면서 시작하는 나물이 된다고 한다. 우리나라 도라지 민요에 '한 뿌리만 캐어도 대바구니가 찼찰찰 넘는구나'의 뜻도 양이 많은 것이 중요하지 않고, 도라지 한 뿌리의 자체가 기복의 운이 들어있기 때문이다.
- 2) 나물의 갈색은 현세의 부모님의 의

미 하는 것으로 이치에 닿는 높은 사고의식으로 일을 하라는 의미를 가지고 있으며, 땅속에서 올라와 아기 손 같은 고사리의 모습이 하늘로 뻗어 올라가는 기운을 의미한다.  
3) 나물의 초록색은 후세를 의미 하는 것으로 미나리를 많이 사용했다. 미나리는 성장의 뜻을 가지고 있으면서 생물학적 기능으로 생리(生理)가 빨리 자라는 습성을 가지고 있으므로 배추, 시금치 등 푸른 나물로 활용할 수 있는 나물이었지만 미나리는 성장이 빠르므로 기복을 아는 집안에는 미나리를 쓴다고 한다. 이처럼 3색나물은 3대가 어우러져 가문 대대로 번영과 평안하라는 깊은 의미를 담고 있다.

## ※삼색나물 만드는 법



### 1. 시금치나물

- ▶ 식재료  
노지시금치 200g, 당근 30g, 천일염 1큰술  
\* 시금치나물 : 국간장 1큰술, 다진마늘 1큰술, 쪽파 2줄기, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술

### ▶ 만드는 법

1. 노지시금치는 뿌리를 다듬어 먹기 좋은 크기로 2-4등분해 흐르는 물로 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 당근은 굵게 채를 썰어 준비해둔다.
3. 큰 냄비에 노지시금치가 잠길 만큼의 물을 넣어 물이 끓기 시작 하면 천일염을 넣어준다.(천일염을 넣어 채소를 데치면 색이 더욱 선명해진다)
4. '③'의 끓는 물에 시금치를 넣고 30초 정도 저어가면서 데친 후 재빨리 찬물에 헹구 물기를 짜 준비해둔다.
5. 볼에 '④'와 국간장, 참기름, 다진마늘, 통깨, 소금을 넣고 손으로 조물조물 버무려 완성한다.
6. 접시에 '⑤'의 시금치나물을 모양 있게 담아서 마무리 한다.



### 2. 고사리나물

- ▶ 식재료  
생고사리 200g, 쪽파 1뿌리, 소고기육수 ½컵  
\* 고사리양념장 : 들깨기름 4큰술, 국간장 2큰술, 액젓 1큰술, 다진파 1큰술, 통깨 1큰술, 설탕 1큰술, 다진마늘 1큰술, 들기름 2큰술

### ▶ 만드는 법

1. 생고사리는 이물질을 제거 한 다음 물에 흔들어 깨끗이 씻어 냄비에 물을 넣고 팔팔 끓으면 천일염을 넣어 데쳐낸 다음 찬물에 담구어 헹구 채반에 널어서 물기를 제거해 준비해둔다.
2. '①'의 데친 고사리는 먹기 좋은 크기인 4-5cm 정도 길이로 잘라서 준비해둔다.
3. 쪽파는 송송 썰어 준비해둔다.
4. 믹싱 볼에 '②'의 잘라둔 고사리를 넣고, 양념장을 넣어 잘 무쳐 밀간을 해준다.
5. 팬에 올리브오일을 넣고, '④'의 밀간을 한 고사리를 넣고 같이 볶아준 다음 소고기육수를 넣어 국물이 자작하게 졸아들 때까지 볶아준 다음 천일염을 넣어 간을 맞춘다.
6. 접시에 고사리나물 볶음을 담고, 통깨와 들기름을 뿌려 완성한다.



### 3. 도라지나물

- ▶ 식재료  
도라지 200g, 쪽파 1줄기  
\* 도라지양념장 : 올리브오일 1큰술, 소고기육수 ½컵, 천일염 1큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술

### ▶ 만드는 법

1. 도라지는 칼을 이용해 껍질을 제거 한 다음 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기 좋은 6cm 정도 크기로 썰어 천일염을 넣어 바라바라 주물러 씻은 다음 설탕물에 담구 쓴 맛을 제거해 준비해둔다.
2. '①'의 쓴맛을 제거한 도라지는 물기를 제거한 다음 예열한 팬에 올리브오일을 넣고 볶은 다음 도라지가 어느 정도 익으면 소고기육수와 다진 마늘을 넣고 뚜껑을 덮고 끓여 국물이 거의 졸아들면 다진파, 참기름과 통깨를 뿌려준다.
3. 접시에 '②'의 도라지나물을 모양 있게 담아서 마무리한다.

방수제 · 바닥재 · 혼화제 · 천연 황토 코팅제 건물 보수제 전문 생산업체

**아직까지 방수로 고민하십니까? 기술이 필요없습니다.**

# 방수! 바닥! 직접 공사하세요!

**적용현장 및 시공범위**

옥상, 외벽, 지하실, 공장바닥, 주차장, 흙집, 물탱크, 양어장, 수영장, 화장실 타일, 기와집, 내구성 및 평활성을 요구하는 현장, 기타 방수를 요하는 모든 건축물

**생산 품목**

[DK-301] 강력접착 도막 방수제 / 드림탄<sup>2</sup>  
 [DK-303] 상도코팅방수제(녹색, 회색)셀프탄  
 [DK-305] 무색침투도막방수제 / 드림데칼<sup>3</sup>  
 [DK-307] 균열 보수제 / 다막스  
 [DK-306] 수용성 투명 발수제 / 탑코팅  
 [DK-308] 천연황토코팅제 / 황토리  
 [DK-5000] 광택증진 & 오염방지코팅제 / 오염스톱

**특징**

- 빗물은 막고 습기는 내보낸다
- 기술이 필요없다
- 숨을 쉬기 때문에 들뜨지 않는다
- 경제적이다
- 무독성 무기질 친환경 방수제다
- 습윤상태에서도 할 수 있다
- 미끄럼, 방지기능을 한다
- 욕실 및 화장실 타일을 뜯지 않고도 할 수 있다
- 특히 인종 신기술 공법이다
- 소비자가 인정했다

※전화 문의시 방수·바닥재 관련 책자를 보내 드립니다. (제품 구입시 시외 지역은 택배로 보내드립니다.)

⚠️유사품에 주의하세요

시중에 검증받지 않은 방수제품들이 난무하여 소비자들을 현혹하여 판매 및 시공하는 피해사례가 있다고 있습니다. 드림케미칼 코리아는 특허 인증 품질 보증업체입니다.

특허청

환경을 생각하는 기업

**드림케미칼코리아**  
DREAMCHEMICALKOREA

전국 대리점 및 판매점 모집(무담보, 무보증)  
문의 : 080-362-7788  
www.dreamchemicalkorea.com