

여러분의 **합격**을 기원합니다!

약초로 만든 식단으로 수험생 건강 챙기세요

국립원예특작과학원 약용작물과 김예진 043-871-5674



2019학년도 대학수학능력시험일이 며칠 남지 않았다. 이 시기부터는 수험생들의 건강관리가 무엇보다 중요하다. 그래서 농촌진흥청에서는 수험생을 위한 약초로 맥문동·구기자·갯기름나물을 추천하고, 영양 가득한 식단도 함께 소개한다. 맥문동, 구기자, 갯기름나물은 가정에서 쉽게 이용할 수 있는 약초다. 지친 수험생들의 몸과 마음을 편안하게 하고 체력을 높이는 데 약초를 활용해 도움을 받아보는 것을 추천한다.

먼저, 맥문동은 밥을 지을 때 넣어 먹으면 좋다.

- 맥문동은 한방에서 기침과 가래를 멎게 하고 기운을 돋우는 데에 좋다고 알려져 있어 수험생의 체력 유지에 도움을 줄 수 있다.
- 맥문동 쌀밥은 30분 이상 불린 백미에 깨끗이 씻은 맥문동을 넣어주면 간단하지만 영양은 더한 식단이 된다.

구기자는 잎으로 김치를 담글 수 있다. 구기자는 약재로 열매를 쓰고, 잎과 뿌리도 식재료로 활용이 가능하다.

- 구기자 잎에는 베타카로틴을 포함한 비타민과 무기질이 들어 있어 수험생의 피로감을 더는 데 도움이 된다.
- 구기자 김치는 구기자 잎을 소금으로 간을 하고 절여 간장, 액젓, 고춧가루 등을 넣은 양념장에 버무려 냉장 보관한다. 먹을 때 다진 마늘과 통깨, 참기름을 넣고 조물조물 무쳐 먹으면 된다.

마지막으로, 갯기름나물은 볶음으로 이용할 수 있다.

- 갯기름나물의 생약명은 '식방풍'으로 밖에서 들어온 풍(風)을 잘 막아낸다는 뜻이다. 면역력을 높이고 감기 예방에 좋다.

- 잎은 나물로 무쳐 먹을 수 있다. 끓는 물에 소금 한 숟가락과 잎을 넣어 데치고, 다진 마늘과 간장, 통깨, 소금, 들기름을 넣어 무치거나 팬에 살짝 볶아 먹을 수 있다.



맥문동



구기자



갯기름나물

만드는 과정

맥문동 쌀밥 - 1인분 기준

- ❁ 재료 : 맥문동 40g, 백미 100g
- ❁ 만드는 방법
 - ① 백미를 30분 이상 불린 후
 - ② 깨끗이 씻은 맥문동과 섞어 밥 짓기



구기자 김치

- ❁ 재료 : 구기자잎 200g, 진간장 1/2컵, 액젓 1/4컵, 물 1/2컵, 매실액 1/2컵, 고춧가루 1컵, 통깨, 참기름, 다진 마늘, 소금
- ❁ 만드는 방법
 - ① 구기자 잎을 소금간 하여 10분 정도 절인 후 그늘에서 4~5시간 말림
 - ② 간장, 액젓, 매실액, 고춧가루 등으로 양념장 만들어 버무려 냉장 보관
 - ③ 먹을 때 다진 마늘, 통깨, 참기름 넣고 조물조물 무치기



갯기름나물 볶음

- ❁ 재료 : 갯기름나물 100g, 다진 마늘, 들기름, 통깨, 소금, 간장
- ❁ 만드는 방법
 - ① 끓는 물에 소금 넣고 갯기름나물 살짝 데친 후
 - ② 다진 마늘, 간장, 통깨, 소금, 들기름 넣고 조물조물 무쳐 팬에 볶음

