

10

건강에 좋은 음식

◆ 글을 읽고 새로 알게 된 사실을 정리해 봅시다.



음식을 만드는 재료를 알아보는 문제를 풀어 봅시다.

음식



무엇으로 만든 음식일까요?

두부

케첩

바게트

요구르트

동치미

장 담그기

추수가 끝난 지 얼마 되지 않은 날이었어요. 지수는 할머니께서 부르신다는 말에 방을 나섰어요. 할머니 방에는 이미 어머니가 와 있었어요.

지수가 어머니 옆에 가까이 앉자 할머니께서 말씀하셨습니다.

“지금부터 장을 만드는 법을 배우도록 하거라. 옛날부터 음식 맛은 장에서 난다고 한 것을 잘 알고 있겠지?”

지수가 “예.” 하고 대답하자 할머니는 지수의 어머니를 쳐다보았어요.

“사흘 전에 삶아 두었던 콩은 어떻게 되었니?”

“예, 아주 잘 떴습니다.”

‘떴다’는 것은 콩이 잘 발효되었다는 것을 말해요. 어머니의 대답에 할머니는 고개를 끄덕였어요.

“그럼 지수를 데리고 메주를 만들도록 해라.”

‘메주’는 삶은 콩을 으깨어 동글거나 네모나게 만든 것이예요. 장을 담그려면 삶은 콩을 메주로 만들어 한 번 더 발효시켜야 하지요.

“지수야, 이 틀에 콩을 꼭꼭 눌러 담도록 해라.”

어머니는 먼저 메주 만드는 틀에 삶은 콩을 꼭꼭 눌러 담기 시작했어요. 그것을 틀에서 떼어 내자 네모난 메주가 되었어요. 지수도 어머니를 따라 메주를 만들었어요. 어머니와 지수는 그렇게 만든 메주를 햇볕이 잘 드는 처마 밑에 매달았어요.

며칠이 지나자 메주가 딱딱하게 말랐어요. 그러자 어머니가 지수를 불렀어요.

“지수야, 이젠 메주를 띄우자.”

지수는 어머니를 도와 메주를 건넌방으로 옮겼어요. ‘메주를 띄운다.’는 것은 메주를 잘 보관해 우리 몸에 좋은 곰팡이가 피게 만드는 것이예요. 곰팡이

가 잘 피어야 장맛이 좋거든요. 그래서 바람이 잘 통해 메주 띄우기에 좋은 건넌방으로 메주를 옮긴 것이지요.

그렇게 겨울이 가고 봄이 시작될 무렵의 어느 날이었어요. 어머니는 지난 여름에 사 둔 커다란 항아리에 물을 붓고 소금을 넣었어요. 그런 다음 그 항아리 속에 메주를 넣었지요. 그리고 옆에 있던 고추와 숯을 넣으며 이렇게 해야 장에 나쁜 귀신이 붙지 않는다는 말도 했지요. 귀신이 고추의 붉은 빛을 무서워한다나요? 또 귀신이 들어와도 숯의 구멍 속에 귀신을 가둔다고 했어요. 이렇게 장을 담그고, 어머니는 장독대에 금줄을 쳤어요. ‘금줄’은 새끼줄에 고추와 숯을 끼워 만든 줄이예요. 장독대에 금줄을 쳐서 나쁜 귀신이 오는 것을 이중으로 막는 것이지요.

“됐다. 이젠 45일 정도만 기다리면 다 끝나는구나.”

장은 이렇게 가을부터 이듬해 봄까지 오랜 시간에 걸쳐 만들어요. 그런데 이게 끝이 아니지요. 지수 어머니의 말처럼 45일 정도가 더 지나야 완성되지요. 45일 정도가 지나 메주에서 영양소가 빠져나와 소금물이 까맣게 되면 그 물을 퍼내요. 그럼 항아리 속에 메주 찌꺼기만 남게 되는데 그게 바로 된장이예요. 그리고 퍼낸 까만 물을 달이면 간장이 되는 것이고요.

장을 만드는 데는 이렇게 오랜 시간과 정성이 들어갔어요. 사람들은 집안일 중에 장 만드는 것을 가장 중요한 일로 여겼지요. 왜냐고요? 우리나라 사람들한테 장은 가장 중요한 음식이기 때문이예요.



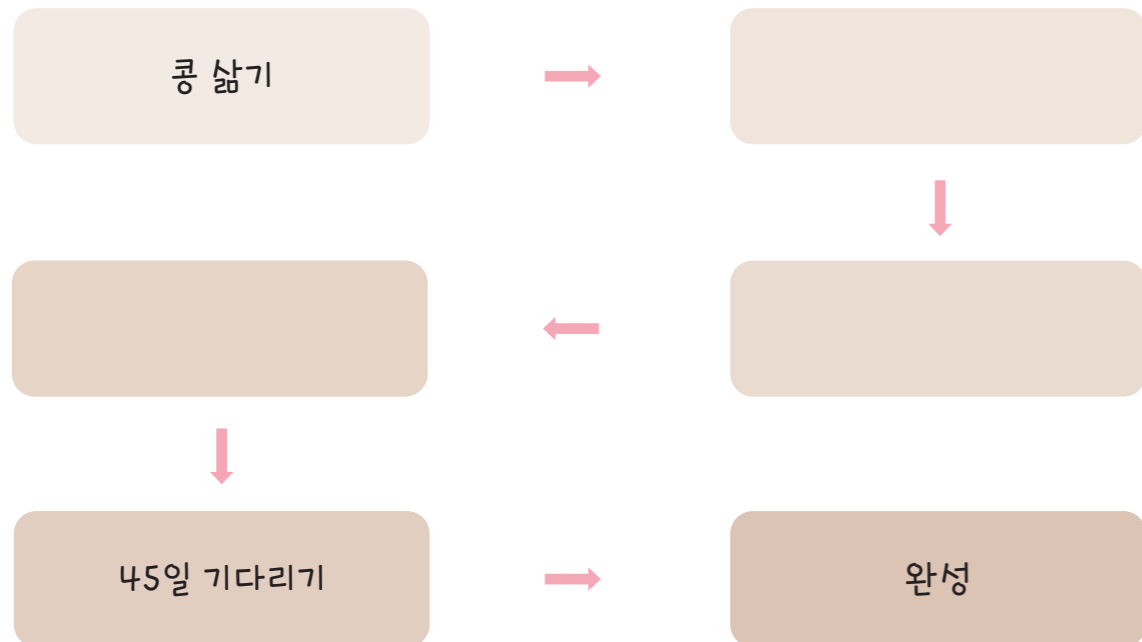
1 「장 담그기」를 읽고 물음에 답해 봅시다.

1 장을 담그기 위해 삶은 콩을 발효시키는 방법은 무엇인가요?

2 ‘메주를 띄운다.’는 말의 뜻은 무엇인가요?

3 사람들이 장을 만드는 일을 중요하게 여긴 까닭은 무엇인가요?

2 된장 만드는 방법을 정리하였습니다. 빈칸에 알맞은 내용을 써 봅시다.



3 빈칸에 공통으로 들어갈 낱말을 글에서 찾아 써 봅시다.

• 형주는 시냇물에 종이배를

• 할머니께서 청국장을

• 아빠와 나는 풍선을 하늘 높이

4 「장 담그기」에서 새로 알게 된 사실을 써 봅시다.

1. 된장은 콩으로 만든다.

2.

3.

4.

5.



5 「발효 식품」을 읽고 알게 된 사실을 정리하여 이야기해 봅시다.

발효 식품

세계적인 장수 마을의 특징 중 하나는 텃밭을 가꾸는 등 가벼운 일을 꾸준히 하며, 치즈나 요구르트 같은 발효 식품을 즐겨 먹는 것입니다.



발효 식품은 눈에 보이지 않는 미생물의 작용을 이용해 만든 음식입니다. 발효 식품은 맛이 좋고 저장하기에도 편합니다. 발효 식품에는 건강에 좋은 영양소가 많이 들어있습니다. 또한 소화가 잘되고 혈관을 튼튼하게 하며 암을 예방하는데에도 효과가 있어 사람들이 즐겨 먹습니다.

우리나라의 발효 식품에는 된장, 김치, 청국장, 막걸리, 젓갈 등이 있습니다. 다른 나라의 발효 식품에는 일본의 낫토, 중국의 취두부, 유럽의 치즈와 요구르트 등이 있습니다. 일본의 낫토는 삶은 콩을 발효시켜 만든 음식으로 우리나라의 청국장과 비슷합니다. 냄새가 독특하고 집으면 실타래처럼 끈적끈적하게 늘어나는 것이 특징입니다. 중국의 취두부는 소금에 절인 두부를 발효시킨 식품으로 냄새는 역겨워도 맛은 고소하다고 합니다. 옛날 중국의 두부 장수가 곰팡이가 핀 썩은 두부를 소금물에 절였더니 푸르게 색이 변했고 맛이 특이해 취두부 간판을 걸고 팔았다고 합니다.



배움 다지기

- 글을 읽고 새로 알게 된 사실을 정리했나요?

