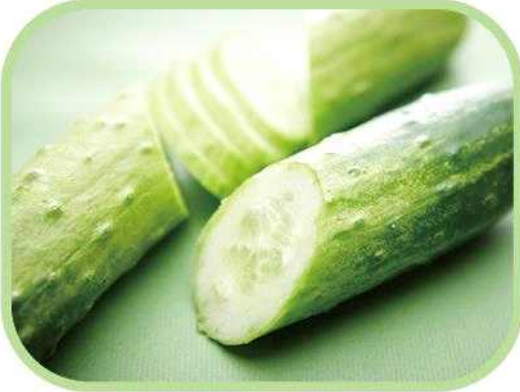


## 우리 지역 제철 식재료

싱싱하고 시원한 청량감

### 오이



#### 영양 이야기

오이는 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 다양한 요리에 쓰이고 있다. 풍부한 수분과 칼륨이 갈증 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민 C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 해소에 좋다. 또한 배와 함께 섭취하면 배의 열을 식히는 효과와 오이의 이뇨 작용이 서로 도움을 준다.



#### 식재료 활용 꿀팁

꼭지가 싱싱하고 과육이 단단하며 너무 굵지 않고 모양이 일정한 것이 좋다. 생으로 먹을 때는 굵은 소금으로 겉면을 문질러 씻은 뒤 물에 행구주면 쓴맛이 없어진다. 꼭지 부분은 쓴맛이 강하고, 농약이 끝부분에 묻어있을 수 있으므로 제거한다.

자연의 피로회복제

### 주꾸미



#### 영양 이야기

해마다 봄이면 주꾸미 축제가 열릴 만큼 봄에 꼭 맛봐야 하는 재료로 손꼽히는 주꾸미는 타우린이 풍부하여 피로회복에 좋고, DHA 등의 불포화 지방산을 다량 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤 수치 감소 효과가 있다. 또한 저열량인 반면 필수아미노산이 풍부하여 다이어트에 도움이 된다.



#### 식재료 활용 꿀팁

주꾸미 손질에서 가장 중요한 것은 세척이다. 빨판에 빨이나 불순물이 많이 붙어 있어 굵은 소금이나 밀가루를 뿌린 후 잘 문질러 여러번 행구어 사용한다. 보관할 때는 내장과 먹통을 제거한 주꾸미를 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 행구어 먹을 만큼 비닐 팩에 담아 냉동 보관한다.

## 제철 식재료로 만드는 요리



오이  
소박이



오이  
피클



닭가슴살  
오이냉국



주꾸미  
삼겹살볶음



주꾸미  
숙회



주꾸미  
샤브샤브