

보 고나물 안전 조리법!



보 고 나물의 조 류!

생으로 먹을 수 있는 것

생채

달래, 썸바귀, 돌나물
참나물, 취나물, 더덕 등



돌나물

데쳐서 먹어야 하는 것

숙채

냉이, 고사리, 두릅
다래순, 원추리 등



냉이

데친 후 건조한 것

☀️묵나물

참나물, 고사리, 취나물
두릅, 쑥, 고비 등



취나물



봄나물, **안전하게** 조리해요!

생채 조리 시 TIP!



달래

물에 담갔다가 흐르는
수돗물에 3회 이상
깨끗이 씻은 후 조리하기



식중독 발생 위험을 고려하여
일회용 장갑을 착용하고
위생적으로 조리하기

숙채 조리 시 TIP!



두릅

식물 고유의 독성분이 있어
반드시 끓는 물에 데쳐
독성분 제거 후 조리하기



원추리

원추리는 어린 순만 채취해
충분히 데쳐서 먹기

봄나물, 더 맛있고 건강하게 먹으려면?



소금은 되도록 적게 넣고 **들깨가루**를 사용하거나, 생채의 경우 **식초**를 넣으면 봄나물이 가진 본래의 향과 맛을 살릴 수 있어요



뿌리에 묻어 있는 흙을 제거한 후 **바닐이나 뚜껑** 있는 용기에 담아 **냉장보관**하면 고유의 향기와 영양성분을 오랫동안 보존할 수 있어요



도시 하천변 등에서 자라는 야생 봄나물은 **농약, 중금속** 등의 오염이 높을 수 있으므로 가급적 채취하지 말고, 구입한 봄나물도 반드시 **올바른 조리법**을 지켜야 해요



안전하게 먹어볼까요
봄나물

