

# ■ 우리나라 전통음식 '김치'



## ▶ 김치란 무엇인가?

- 김치는 배추, 무 등의 주재료를 절인 후, 고춧가루, 마늘, 파, 젓갈 등이 혼합된 양념을 첨가하여 일정기간 발효시켜 만드는 우리나라 전통 채소 발효 식품입니다.



## ▶ 김치의 영양과 효능

- 바이러스 감염 억제, 항암작용, 항산화 효과, 빈혈 및 변비 예방 등의 효과를 들 수 있습니다.

### ※ 김치 속 주요 재료별 효능 ※

- 배추에는 비타민C와 칼륨이 풍부하여 면역기능 향상과 몸속 전해질 균형관리에 도움을 줍니다.
- 무에는 식이섬유소가 풍부하여 장운동을 촉진시키고 변비를 예방하는 도움을 줍니다.
- 생강의 진저롤과 쇼가올은 혈액순환을 활성화하고 수족냉증 개선에 도움을 줍니다.
- 마늘에는 비타민B<sub>1</sub>과 아연이 풍부하여 피로를 물리치고 면역기능 활성화에 도움을 줍니다.

## ▶ 김치의 종류

- 아래의 소개된 김치 이외에도 지역별, 계절별, 재료별 등 김치의 종류는 다양합니다.

배추김치	열무김치	파김치	총각김치	나박김치	백김치

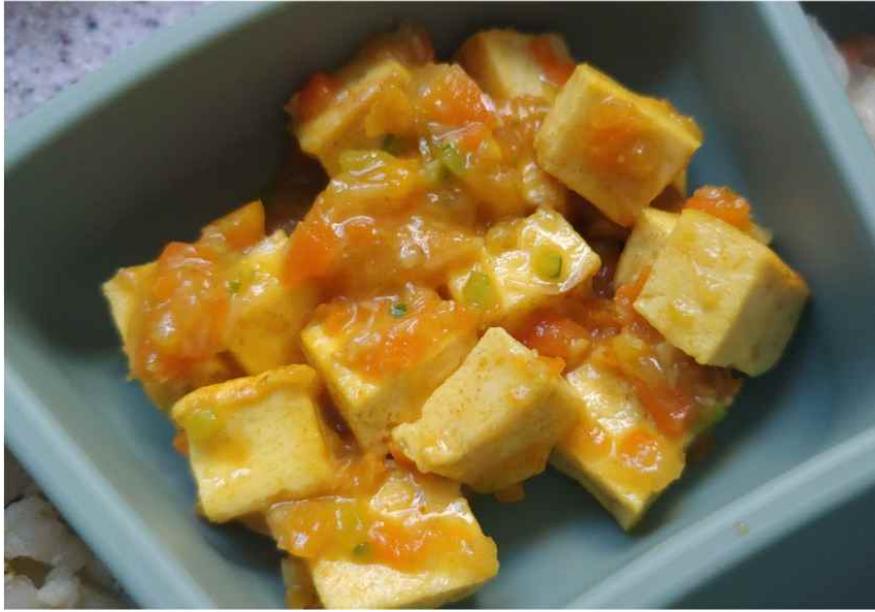


### 좋은 김치 재료 고르는 Tip!



- 배추는 크기는 중간정도로 들어보아 묵직하고 속이 꽉 찬 것이 좋습니다. 잎은 얇고 연녹색을 띠며, 줄기는 흰 부분을 눌렀을 때 단단한 것이 수분도 많고 싱싱합니다.
- 무는 몸매가 매끈하고 윤기가 나며 싱싱한 무청이 달려 있는 것을 골라야 하고, 무가 푸른 부분이 많을수록 단맛이 강하다. 들어보았을 때 묵직한 것을 고르도록 합니다.

※ 자료 및 이미지 출처 : 식품안전나라, 광주김치타운, 픽사베이



## [카레 두부조림]

### ▷ 재료

- 당근(10g), 애호박(10g), 양파(10g), 팽이버섯(10g), 두부(1모300g기준), 카레가루(50g), 물350ml~400ml

### ▷ 방법

1. 두부를 먹기 좋은 크기로 썰어 키친타월에 올려 물기를 제거한다.  
(유아용반찬이기 때문에 별도의 소금간은 하지않는 것을 권장)
2. 준비한 야채를 작게 다져놓고, 두부는 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
3. 냄비에 준비한 야채를 넣고 물과 카레의양을 조절하여 넣은 후 중불로 가열한다.
4. 3의 재료가 약간 끓을 때 쫄면 구운두부를 넣고 되직해질때까지 조리준다.

※ 그림 자료 및 레시피 출처 : あいたい. (가온이랑 초보엄마의 일상)