

여름철 갈증 해소에 좋은 약초

# 오미자



---

---

# 오미자의 효능

---

---



오미자는 사람의 형기를 양생하고, 기를 다스리며,  
담, 폐, 신장을 보호하는 기능이 있어  
체내의 비생리적 작용을 조절하는 역할을 하므로  
**심장, 간장, 기, 혈이 허약한 사람에게 좋습니다.**

또한, 눈, 피부, 맥박, 생식기, 항문의 이상 현상을 다스리는 효력이 있고,  
**노약자와 허약하고 마른 사람, 심한 갈증을 느끼는 사람에게 효능이 있습니다.**



오미자를 활용한 요리

---

---

# 오미자 샐러드

## < 재료 >

모듬 샐러드, 오미자 엑기스 3T, 레몬즙, 식초, 올리고당 1T

## < 요리법 >

1. 양상추, 치커리, 당귀잎, 새싹채소 등 모듬 샐러드를 준비한다.
  2. 모듬샐러드에 오미자 엑기스, 식초, 레몬즙, 올리고당을 넣고 혼합한다.
  3. 기호에 따라 바나나와 오이 등을 첨가한다.
- 
- 



---

---

# 오미자차

## <재 료>

건조오미자 50g, 물 2L

## <요 리 법>

1. 깨끗이 씻은 건조오미자를 준비한다.
  2. 물 2L에 건조오미자 50g을 넣고 냉장고에 하루정도 보관한다.
  3. 건더기를 거른 다음 설탕이나 꿀을 기호에 맞게 첨가한다.
- 
- 



---

---

# 오미자 양갱

## < 재료 >

한천 30g, 물 900cc, 설탕 660g, 물엿 330g, 백옥양금 1kg, 오미자분말 1T

## < 요리법 >

1. 한천은 하루 전 날 찬물에 불리고 건져낸 후, 물 900cc에 넣고 끓인다.
  2. 설탕을 넣고 20정도 바글바글 끓인다.
  3. 물엿을 넣고 조금 더 끓인다.
  4. 백옥 양금을 넣고 눌지 않도록 조금씩 풀어가며 끓인다.
  5. 찬물에 떨어뜨려 풀어지지 않으면 불을 끄고 틀에 붓는다.
  6. 냉장고에서 3시간 정도 굳힌다.
- 
-

---

---

# 오미자 엑기스

## < 재료 >

생오미자 1kg, 설탕 1kg

## < 요리법 >

1. 생오미자를 흐르는 물에 씻고 체에 받쳐 물기를 제거한다.
2. 유리병이나 황토항아리에 생오미자와 설탕을 넣고 밀봉한다.
3. 서늘하고 통풍이 잘 되는 곳에 두어 25~30일간 우려낸다.
  4. 다 녹지 않은 설탕은 가끔씩 저어 완전히 녹인다.
  5. 생오미자를 체어 거른 후 엑기스를 냉장 보관한다.

## < 팁 >

소주, 동동주 등에 첨가하여 칵테일로 마실 수 있으며 육포나 고기를 재울 때 활용하면 고기를 더욱 부드럽게 먹을 수 있다.

---

---

# 오미자크림소스 두부스테이크

## < 재료 >

부침용 두부 1모, 표고버섯 2개, 새송이버섯 1개, 숙주 100g, 토마토 1/2개, 쪽파 2대  
소스: 오미자 20g, 물 1C, 꿀 2T, 다진 양파 2T, 다진 마늘 1t, 생크림 1/2C, 소금 1t, 후추, 올리브유

## < 요리법 >

1. 두부는 키친타올로 물기 제거 후, 4등분으로 잘라 소금, 후추를 약간씩 뿌려둔다.
2. 표고버섯은 채 썰고 새송이버섯은 슬라이스 한다.
3. 숙주는 다듬어 씻어 물기를 빼고 토마토는 과육만 채 썬다. 쪽파는 송송 썬다.
4. 두부는 노릇하게 굽고 버섯은 소금, 후추로 간 해 볶는다. 숙주와 토마토도 살짝 볶는다
5. 따뜻한 물에 오미자를 담가 하룻밤 우려 후 체에 거르고 꿀을 섞어 오미자 물을 만든다.
6. 달군 팬에 올리브유를 두르고  
다진 양파와 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 오미자물 1/2C, 생크림, 소금, 후추를 넣고 조린다.
7. 접시에 구운 두부를 담고 버섯과 채소, 오미자 크림소스, 쪽파를 뿌린다.





갈증 해소에 좋은  
'오미자' 드시고  
시원한 여름 나세요!