

호흡기 건강을 지켜주는

도라지



도라지의 효능



도라지(약초명 길경)는 초롱꽃과의 여러해살이 식물로,
약초이자 채소로도 이용되는 친숙한 식물이다.

도라지의 사포닌 성분은 쓴맛을 내지만
감기 예방, 비염 등 호흡기 질환 개선에 효과가 있고
폐를 맑게 해주어 목구멍 부위를 편하게 하는 효과가 있다.
특히 겨울뿐 아니라, 여름철 냉방 시설 등 실내외 온도 차로 인해 발생할 수 있는
호흡기 질환 예방에 효과적이다.



도라지를 활용한 요리!

통도라지 양념구이

< 재 료 >

통도라지 80g, 골파 15g, 통깨 3g, 소금 5g

양념장: 배 5g, 다진마늘 3g, 고추장 10g, 간장 7.5g, 참기름 15g

< 요 리 법 >

1. 도라지는 세척 후 껍질을 제거하고, 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸 후 물기를 없앤다.
 2. 도라지를 반으로 가르고 방망으로 두들겨 얇고 넓적하게 만든다.
 3. 같은 배, 다진마늘, 고추장, 간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
 4. 팬에 도라지를 구워 익히다가, 양념장을 발라 약불에서 다시 굽는다.
 5. 골파와 통깨를 뿌려 완성한다.
-



도라지무침

< 재 료 >

도라지 50g, 오이 2개, 굵은소금

양념: 고춧가루 2큰술, 깨소금 1작은술, 식초 1큰술, 매실즙 2큰술, 마늘 1/2작은술, 설탕 1큰술

< 요 리 법 >

1. 도라지를 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다.
2. 굵은소금으로 주물러서 5분 정도 두어 쓴맛을 뺀다.
3. 도라지를 다시 깨끗이 씻어 물기를 짠다.
4. 오이는 어슷썰고 소금으로 재운 후 거즈에 싸서 짭 짜준다.
5. 양념장에 도라지를 먼저 넣고 버무리다가 오이를 넣고 무치며 간을 본다.



도라지 나물

< 재 료 >

도라지 200g, 다시마물 1/3컵, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 식용유, 소금, 참기름, 깨

< 요 리 법 >

1. 도라지는 세척 후 가늘게 쪼개 소금을 넣고 주물러 씻은 뒤 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.
 2. 냄비에 식용유를 두르고 도라지를 볶는다.
 3. 도라지를 볶다가 다진 파, 다진 마늘을 넣어 더 볶는다.
 4. 다시마 우린 물을 붓고 국물이 자작해질 때까지 끓인다.
 5. 소금, 참기름, 깨를 넣어 간한다.
-
-



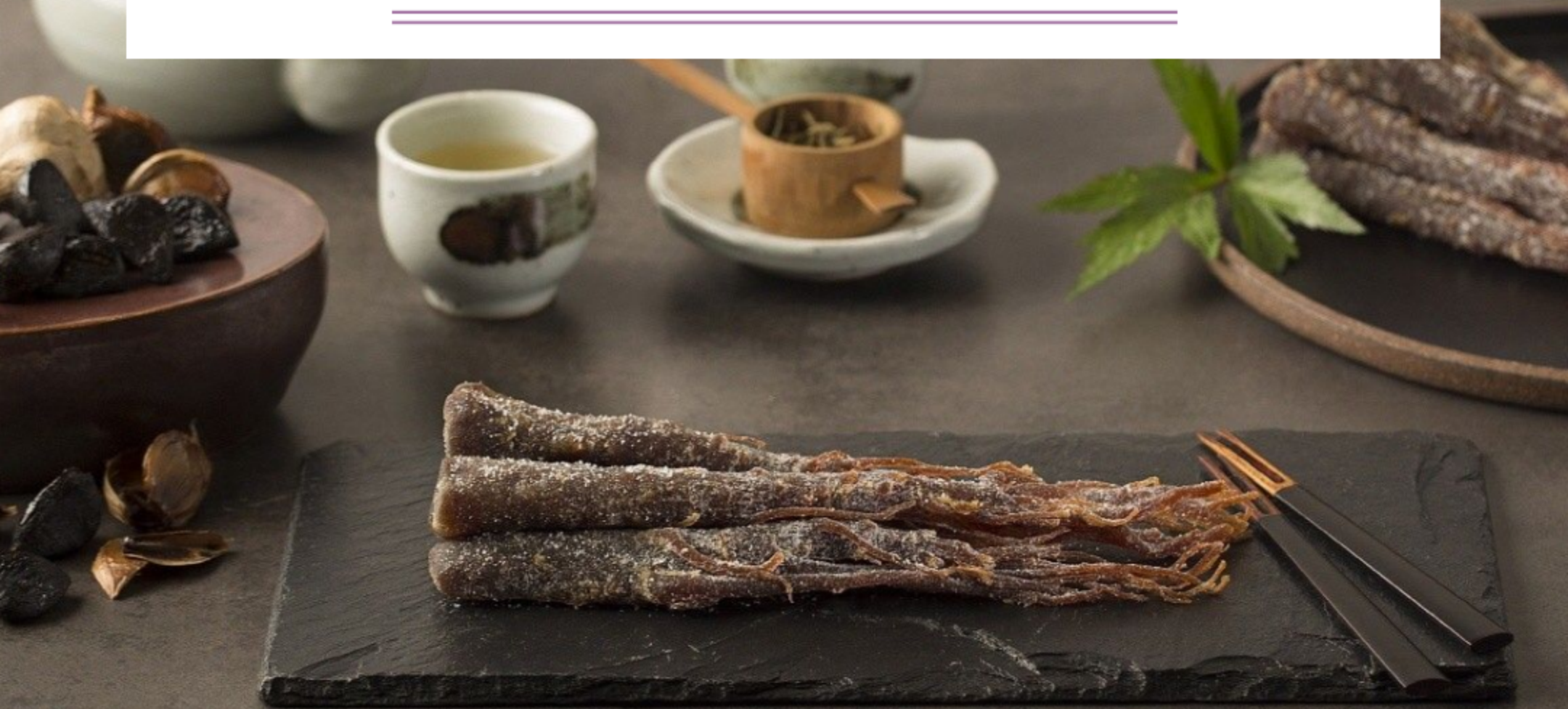
도라지정과

<재 료>

통도라지 150g, 소금 1/4작은술, 설탕 75g, 물 1컵, 꿀 3큰술

<요 리 법>

1. 통도라지는 껍질을 벗긴 뒤 4cm 길이로 자르고, 반 또는 4쪽으로 갈라 물에 담가 우린다.
2. 냄비에 물을 끓이다가 소금을 넣고 우려낸 도라지를 살짝 삶아 찬물에 헹군다.
3. 냄비에 삶은 도라지와 소금, 설탕, 물을 넣어 끓인다.
4. 끓으면 숟가락으로 거품을 걷어내고 국물이 반 이상 줄아들면 약불로 줄여 조린다.
5. 국물이 거의 줄아들면 꿀을 넣고 윤이 나게 바삭 조린다.



도라지 마멀레이드

< 재 료 >

도라지 300g, 설탕 360g, 물 350ml, 생강 약간

< 요 리 법 >

1. 도라지는 깨끗이 씻어 준비한다.
 2. 도라지와 물을 믹서기에 간다.
 3. 냄비에 2와 설탕, 생강을 넣고 중불로 천천히 저어가며 약 1시간 정도 끓인다.
 4. 농도가 걸쭉해지면 상온에서 식힌 후 용기에 담아 보관한다.
-



배 도라지 차

<재 료>

배 1개, 도라지 30g, 물 15컵

<요 리 법>

1. 배와 도라지는 깨끗이 씻어 준비한다.
 2. 씻어 놓은 배와 도라지를 한데 넣어 달인다.
 3. 물이 절반 정도로 줄아들 때까지 달인 후 따뜻하게 마신다.
-



목에 좋은
'도라지' 드시고
호흡기 건강 지켜세요!