

항산화와 다이어트에 좋은

구기자



구기자의 효능



구기자는 진시황제가 찾던 명약으로,
무병장수를 기원하며 불로장생약 처방에 쓰이기도 하였다.
오늘날에는 항산화 효과가 뛰어나 노화방지는 물론, 섬유질이 풍부하여
식욕 조절과 체중을 관리하는 데에 도움을 준다.
또한, 콜레스테롤 저하, 혈압저하, 항혈당, 골다공증 예방 및 근력향상에도 효과가 좋고,
간기능 개선 및 보호와 피부미용에도 좋은 것으로 알려져있다.



구기자차를 활용한 요리!

구기자 돼지고기찌개

< 재료 >

구기자 100g, 돼지고기 500g, 김치, 두부, 흰 떡, 파, 마늘, 생강, 조미료

< 요리법 >

1. 생강, 마늘, 고춧가루는 전날 섞어둔다.
2. 구기자는 깨끗이 씻어 물에 불린다.
3. 김치는 알맞게 익은 것으로 준비한다.
4. 파는 4~5cm로 자르고, 마늘은 다진다.
5. 냄비에 김치, 양념고춧가루, 돼지고기, 파, 다진마늘, 조미료 순으로 넣고 육수를 붓는다.
6. 센 불에서 어느 정도 끓이다가 김치가 물러지면 흰 떡과 두부를 넣고 중불에서 끓인다.



구기자 채소전

< 재료 >

구기자 30g, 당근 1/3개, 양파 1/2개, 호박 1/4개, 감자 1개, 부추 50g, 풋고추, 홍고추, 식물성기름, 소금, 밀가루 2컵, 달걀 1개, 물 250ml

< 요리법 >

1. 구기자는 깨끗이 씻어 물과 함께 믹서에 간 후 체에 받쳐 구기자 물을 만들어 놓는다.
2. 당근, 양파, 호박은 사방 0.5cm 크기로 썬다.
3. 감자는 껍질을 벗겨 강판에 곱게 갈고 부추는 2cm 길이로 썬다.
4. 오목한 볼에 1을 붓고 달걀을 넣어 거품기로 잘 푼 다음 밀가루를 넣고 섞는다.
5. 밀가루 반죽에 2와 3을 넣고 소금으로 간다.
6. 팬에 기름을 두르고 반죽을 올려 노릇노릇하게 지진다.



구기자 오색깨엿강정

< 재료 >

흰깨, 검정깨, 구기자분말, 구기자순분말, 포도청, 물엿, 설탕, 물 약간

< 요리법 >

1. 흰깨를 실깨하여 건져 타지 않게 볶는다.
 2. 물을 조금 붓고 설탕을 넣어 녹인다.
 3. 2에 물엿, 구기자순분말, 구기자분말, 포도청을 넣고 약불에서 끓여 시럽을 만든다.
 3. 시럽을 바로 깨에 붓고 서로 잘 엉기도록 나무주걱으로 재빨리 버무려 뭉친 후, 조금씩 떼어 동그랗게 깨엿강정을 만든다.
 4. 붉은색, 푸른색, 보라색, 흰깨, 검은깨강정을 만든다.
-
-

구기자 연근조림

< 재 료 >

구기자 100g, 연근 2뿌리, 금귤 6개, 마가루 2작은술, 설탕 3큰술

< 요 리 법 >

1. 구기자는 물에 불려 준비한다.
 2. 연근은 껍질을 벗기고 얇게 썰어서 구멍에 구기자를 끼운다.
 3. 금귤은 얇게 썰어 시를 뺀다.
 4. 냄비에 연근과 금귤을 넣고 설탕을 뿌린 후 구기자 불린 물을 부어서 졸인다.
 5. 거의 졸아들었을 때 마가루를 물에 개어서 넣는다.
-
-



구기자 약주

<재 료>

쌀 20kg, 누룩 15kg, 엿기름 2kg, 구기자 3kg, 구기자잎 1kg, 지골피 1kg

<요 리 법>

1. 쌀은 불린 후, 소쿠리에 건져 물기를 빼고 시루에 넣어 고두밥을 찌낸다.
 2. 멍석을 깔고 고두밥을 펼쳐가며 식힌다.
 3. 구기자, 구기자잎, 지골피는 삶는다.
 4. 3의 삶은 물을 고두밥, 누룩가루와 고루 섞고 술독에 담근 후, 엿기름을 넣고 잘 섞는다.
 5. 5~6일간 27~30℃에서 발효시키고, 20일 정도는 15℃정도에서 후발효 시키며 숙성시킨다.
 6. 용수를 받아 맑은 술로 떠낸다.
-
-



구기자 차

<재 료>

구기자 또는 구기잎 15g, 물 600ml, 꿀 약간

<요 리 법>

1. 구기자 또는 구기잎을 물에 씻은 후 물기를 뺀다.
 2. 재료를 차관에 넣고 물을 부어 끓인다.
 3. 물이 끓으면 약불에서 은근하게 오래 달인 후 건더기는 체로 걸러낸다.
 4. 찻잔에 국물을 따르고 기호에 맞게 꿀을 타서 마신다.
-
-



노화와 뱃살 고민,
'구기자' 드시고
해결하세요!