

한약재의 조화를 이뤄내는

감초



감초의 효능



감초는 기침 완화, 피부 건강, 호르몬 균형, 항암, 복통, 치아와 잇몸 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져있다.

또한, 항염증과 소화불량 및 복부 팽만 등의 증상을 감소시키는 데에도 효과적이며, 헬리코박터균에 의해 발병하는 위궤양과 암 치료에 도움이 될 수 있다.

이외에도 감초는 테스토스테론 생성을 감소시켜 다낭성 난소 증후군의 잠재적인 치료제 역할을 할 수도 있고, 갱년기 증상 완화, 체중 감량, 간 건강 개선 등에 효과가 있는 것으로 전해진다.



감소를 활용한 요리!

감초 약선 비빔밥

< 재 료 >

감초30g, 헛개나무열매30g, 흑미밥 2공기, 소고기, 고사리, 애호박, 무, 빨간 파프리카, 노란 파프리카, 새싹채소, 계란, 간장, 참기름, 다진 양파, 다진 대파, 다진 마늘, 올리브유, 물 200ml
약고추장 재료: 참기름 1큰술, 감초 물 3큰술, 헛개나무 열매 물 3큰술, 간장 2큰술, 통깨 2작은술, 고추장 2큰술, 다진 대파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 양파 1큰술, 다진 소고기 3큰술

< 요 리 법 >

1. 냄비에 헛개나무 열매, 감초와 각각 물 100ml를 넣은 뒤 30분 정도 중불에 끓인다.
2. 소고기는 다지고, 고사리는 삶아서 큼직하게 썰고, 애호박은 채 썰어 각각 간장, 다진 마늘, 다진 대파, 다진 양파, 깨소금, 참기름을 넣어 버무려 볶는다.
3. 계란은 흰자와 노른자를 구분하여 백색지단과 황색지단을 만든다.
5. 무는 채썰어 깨소금, 참기름, 다진 양파, 다진 마늘, 다진 대파로 양념하여 고루 볶는다.
6. 다진 소고기를 제외한 약고추장 재료를 섞어 양념장을 만든다.
7. 팬에 올리브유를 두르고 다진 소고기 3큰술을 볶다가 양념장을 부은 뒤 약불에 끓인다.
8. 흑미밥을 그릇에 담고 볶은 야채와 소고기, 새싹채소, 약고추장, 계란지단을 얹는다.



감초 새우장

< 재 료 >

감초 4g, 새우 1kg, 구기자 1큰술, 다시마 1장, 양파 1개, 무 200g, 간장 1컵, 국간장 1컵, 맛술 1/2컵, 청주 1/2컵, 마늘 3알, 생강 1톨, 설탕 3큰술

< 요 리 법 >

1. 새우를 제외한 준비된 모든 재료를 냄비에 넣고 장물을 끓인다.
 2. 장물이 끓면 다시마를 건져내고 어느정도 식힌 후, 채에 거른다.
 3. 채에 거른 장물을 완전히 식혀 새우에 부어준다.
 4. 이틀 정도 숙성한다.
-
-



감초 갈비찜 스테이크

<재료>

감초 1쪽, 쇠고기 안심 200g, 무 50g, 노루궁뎅이버섯 1/4개, 밤 1개, 은행 3개, 건고추 1개,
당근 1/2개, 생크림 1/3컵, 생강 1/2쪽, 마늘 1/2쪽

소스: 간장 1 1/2큰술, 생강즙 3/4 작은술, 이강주 1 1/3큰술, 다진 마늘 1/4작은술, 설탕 1작은술,
소금 1/2작은술, 버터 1 1/2큰술, 천혜향즙 1큰술, 꿀 1/2큰술

<요리법>

1. 쇠고기 안심에 소금과 후추를 뿌린 뒤, 간장 1/2큰술, 생강즙 1/4작은술, 이강주 1/3큰술, 다진마늘 1/4작은술, 어슷 썬 고추 1/2개를 섞은 소스에 30분 정도 재운다.
2. 팬에 물 1/2컵과 자른 무, 설탕 1작은술, 소금 1/2작은술을 넣고 물기가 거의 없어질 때까지 끓이다가 버터 1/2큰술을 넣어 코팅한다.
3. 밤은 얇게 저며 노릇하게 튀기고 은행은 볶아 껍질을 벗긴다.
3. 냄비에 채 썬 당근, 생크림 1/3컵, 물 1/3컵을 넣어 몽근하게 끓이다가 당근이 물러지면 불을 끄고 핸드믹서로 곱게 갈아 퓨레를 만들고, 다시 불을 켜 생강즙, 천혜향즙을 넣고 끓인 뒤, 버터 1/2큰술을 넣어 녹인다.
5. 팬에 꿀, 간장, 이강주, 채 썬 생강, 건고추 1/2개, 채 썬 마늘, 감초, 채 썬 대추를 넣고 약한 불에서 1분 정도 끓이다 버터를 넣어 녹인 뒤 체에 거른다.
6. 체에 거른 소스를 다시 팬에 넣고 데친 노루궁뎅이버섯을 넣고 살짝 끓여 코팅한다.
7. 쇠고기 안심의 건고추를 빼낸 뒤 구워 접시에 담고, 무와 당근퓨레, 버섯, 밤, 은행 등을 곁들여 완성한다.

양파 감초탕

<재 료>

감초 30g, 양파 1개, 양파 1개 껍질, 물 700ml

<요 리 법>

1. 약탕기에 감초, 양파 껍질을 넣는다.
2. 물 700ml를 붓고, 20분 정도 끓인다.
3. 양파 1개를 잘게 썰어 약한 불에 볶는다.
 4. 볶은 양파에 2를 넣어 졸인다.
 5. 각종 요리에 꿀 대신 사용한다.

작약 감초탕

<재 료>

감초 1.5g, 작약 1.5g, 산사나무열매 2g, 물 2컵

<요 리 법>

1. 냄비에 감초, 작약, 산사나무열매, 물을 함께 넣고 끓인다.
 2. 5분 정도 끓인 후 기호에 따라 꿀을 넣어 마신다.
-
-

보신 한방차

<재 료>

감초 2g, 택사 2g, 복령 10g, 창출 15g

<요 리 법>

1. 감초, 택사, 복령, 창출, 물 1.8L를 주전자에 넣고 끓인다.
 2. 한 시간 정도 멎게 달여 마신다.
-
-

감초차

<재 료>

자감초 10g, 물 500ml

<요 리 법>

1. 감초를 편으로 썰어 깨끗이 씻은 후 건조한다.
 2. 마른 감초는 기름기가 제거된 팬에 볶아 자감초를 만든다.
 3. 완성된 자감초를 물 500ml에 넣어 끓인다.
-
-



다가오는 환절기,
'감초' 드시고
건강하게 보내세요!!