

찾아볼 고양
로컬푸드&레시피



우리 지역 생산 농산물

올곧볼곧
새콤달콤한
맛의 향연, 딸기

이제는 봄철 딸기도 옛말로 하우스재배를 통해 겨울부터 딸기 시즌을 맞이한다. 딸기는 비타민C가 많아 레몬의 두 배나 되며, 딸기 3~4개(약 70g)면 성인의 하루 필요량(약 70mg)을 섭취할 수 있다. 이달의 고양시 로컬푸드로 붉은 과실의 선두 주자 딸기를 소개한다.

정리 편집부, 농업기술센터

우리 지역 로컬푸드 매장



로컬푸드는 지역에서 생산된 먹거리를 장거리 이동과 다단계 유통과정을 거치지 않고 그 지역에서 소비하는 새로운 먹거리 유통문화로서 생산자와 소비자 사이의 먹거리 이동 거리를 최소화하여 환경과 건강을 지키고, 지역농업 발전 등 지역사회의 도농상생을 촉진하는 일련의 활동이다. 고양시에는 2014년 5월 일산농협 풍동점을 1호점으로 시작하여 8개소가 운영 중이다. 우리 지역민이 생산한 신선한 농산물로 맛있는 식탁을 꾸려보는 것은 어떨까?

구분	일산 로컬푸드 풍동점 (1호점)	일산로컬푸드 일산점(2호점)	일산로컬푸드 장항점(3호점)	원당 로컬푸드	벽제 로컬푸드	송포 로컬푸드	지도로컬푸드 무원점(1호점)	지도로컬푸드 화정점(2호점)
운영	일산농협	일산농협	일산농협	원당농협	벽제농협	송포농협	지도농협	지도농협
위치	일산동구 숲속마을1로34	일산서구 일청로30	일산동구 장항로 226-68	덕양구 원당로 33번길 36	덕양구 통일로 775	일산서구 일산로640	덕양구 무원로19 (행신동)	덕양구 화중로220
문의	031-906-3666	031-975-8322	031-907-8161~2	031-966-6251	031-962-1873	031-918-5949	031-971-2302	031-967-6013

딸기 구입 및 보관법



- **구입요령** 꼭지가 마르지 않고 진한 푸른색을 띠는 것이 좋다. 과육의 붉은 빛깔이 꼭지 부분까지 도는 것이 잘 익은 딸기이다.
- **보관온도(일)** 1~5℃(4일)
- **보관법** 딸기는 습도에 약하기 때문에 밀봉하여 보관하면 물러지거나 곰팡이가 생기기 쉬우므로 종이상자에 담아 보관하는 것이 좋다. 금방 먹을 딸기는 꼭지를 떼지 말고 비닐 랩을 씌워 냉장고에 보관한다.
- **손질법** 딸기는 껍질이 얇아 상하기 쉽고 과육이 부드러우므로 흐르는 물에 가볍게 씻는 것이 좋다. 30초 이상 물에 담가두면 비타민C가 물에 녹아 빠져나온다.

가족과 함께 만드는 딸기 팬케이크



누구나 쉽게 만들어 보는 이달의 로컬푸드를 이용한 레시피를 소개한다. 비타민C는 감기예방은 물론, 피부에 멜라닌 색소가 침착하는 것을 막기 때문에 기미, 주근깨 예방에도 좋다. 또 딸기에는 식이섬유인 펙틴이 매우 풍부해 혈액의 흐름을 원활하게 해 준다. 제철 딸기로 달콤하고 폭신한 팬케이크를 만들어 나른한 봄에 기지개를 쳐보자.



딸기 팬케이크 만들기 Recipe



재료
딸기 5개, 박력분 1컵,
우유 2/3컵,
달걀 1개, 설탕 1/3컵,
베이킹파우더 8g
버터 10g 바닐라 에센스10g
소금 약간
생크림 재료 - 생크림200ml,
설탕 20g

- ① 볼에 달걀, 설탕, 소금을 넣고 휘핑한 후 분량의 우유를 넣어 고루 섞어주세요.
- ② 박력분과 베이킹파우더를 채로 쳐서 넣은 후 반죽이 덩어리지지 않도록 섞어주세요. 중탕한 버터와 바닐라 에센스를 넣고 저어주세요. * 시판 팬케이크 가루를 사용해도 됩니다.
- ③ 딸기는 깨끗하게 씻은 후 일정한 두께로 잘라주세요.
- ④ 핸드믹서로 생크림을 가볍게 거품낸 후 설탕을 넣어주세요. 풍성한 거품이 나도록 휘핑해주세요.
- ⑤ 예열된 팬에 기름을 두른 후 완성된 반죽을 넣어 구워주세요.
- ⑥ 구운 팬케이크 위에 생크림과 딸기를 먹기 좋게 올려주면 딸기 팬케이크 완성~!