



Green Salad with Spring

봄은 특히 샐러드가 맛있는 계절이다. 냉이 달래 봄동 돛나물 영양부추 등 봄나물을 비롯해서 각종 계절채소가 풍부하기 때문. 봄나물을 이용해서 걸절이처럼 샐러드를 만들 수도 있다. 액젓과 고춧가루 대신 레몬즙과 간장, 식초, 설탕 등을 넣은 새콤달콤한 드레싱을 만들어 가볍게 버무리는 기분으로 무치면 멋진 ‘봄나물 샐러드’가 된다. 이때 연두 부를 살짝 데친 후 네모로 썰어 넣거나 프라이드 치킨을 한입 크기로 썰어 넣으면 아이들도 좋아한다. 샐러드에서 채소 못지않게 중요한 요소가 바로 드레싱이다. 드레싱은 모든 재료를 함께 섞은 후 믹서에 갈면 완성된다. 생선류가 들어가는 샐러드의 드레싱에는 레몬즙을 넣어 비린내를 없앤다. 또 레드 와인을 한 컵 정도의 분량이 되게끔 줄여 냉장고에 보관해 두었다가 드레싱의 마무리에 한두 스푼 정도 살짝 끼얹어주는 것도 요리전문가들이 권하는 방법이다. 색깔이 예뻐질 뿐만 아니라 와인의 향과 맛 덕분에 한층 세련된 드레싱이 된다. 모든 샐러드에서 지켜야 할 철칙은 차갑게 먹는 것과 먹기 직전에 만드는 것. 드물게 채소를 따뜻하게 만들어 쓰는 경우도 있지만 샐러드는 기본적으로 차게 먹는 음식이다. 이를 위해 샐러드에 넣을 채소는 한입 크기로 썬 후 얼음물에 잠시 담가놓았다가 꺼내 물기를 뺀다. 드레싱 역시 냉동실에 넣어서 샤베트처럼 얼린 후 끼얹으면 한층 맛이 좋아진다. (주간동아, 2003.03.06.)

샐러드로 가벼운 한 끼!

건강식

샐러드 가게

Fresh Spring

피그인더가든 | 왓어샐러드 | 샐러드셀러 | 알로하포케 | 베드파머스

| 피그인더가든 |

파리바게뜨를 운영하는 SPC그룹의 샐러드 전문점. 도심 한가운데 등장한 자연 친화적인 인테리어가 기분을 상쾌하게 한다. 메뉴는 크게 볼 샐러드와 플레이트 샐러드로 나뉜다. 볼 샐러드는 클래식 시저, 머스터드 치킨 등 매장이 추천하는 6가지 샐러드 메뉴가 기본이다. 취향에 따라 직접 채소, 과일, 곡물, 견과류, 드레싱 등을 선택할 수 있다. 플레이트 샐러드는 그릴에 구운 돼지고기, 닭고기, 새우 등에 스쿱 샐러드가 곁들여 나온다. 그릴 미트 1가지, 샐러드 2가지를 선택하면 갈릭 바게트와 함께 접시에 담아 준다. 샐러드와 잘 어울리는 수제 맥주를 갖춘 것도 특징. 100% 착즙 주스, 레모네이드 등 건강한 음료도 다양하게 준비돼 있다.

주소 : 서울 영등포구 여의대로 56(한화손해보험 빌딩 1층)

전화 : 02-761-4272

메뉴 : 볼 샐러드 9000원~1만2000원, 플레이트 샐러드 1만3500원

원본이미지 참고용으로 배포된

| 왓어샐러드 |
본 이미지에 대한 저작권과 지적재산권은 소를 작가에게 있습니다. 복제나 이미지 샐러드에 들어가는 모든 재료를 드레싱까지 함께 넣고 맛있게 즐겨주세요. 푸로구엔 보호법에 의거하여, 단, 행사 등의 활용을 모두 허용합니다.

샐러드 셀러는 샐러드와 샌드위치로 만들어 먹어도 된다. 기본 메뉴는 8가지. 불에 구운 허브 치킨에 로메인, 로즈케일, 토마토 등의 채소를 더한 ‘로즈치킨시저 샐러드’를 많이 찾는다. 퀴노아를 메인으로 병아리콩, 구운 두부, 당근 등을 곁들여 내는 ‘골든퀴노아 샐러드’는 채식주의자 또는 채식을 선호하는 이들을 위한 건강 메뉴다.

주소 : 서울 용산구 보광로59길 31

전화 : 02-794-9353

메뉴 : 로즈치킨시저 샐러드 9800원, 숲새우 샐러드 1만4100원, 골든퀴노아 샐러드 1만2900원

| 샐러드셀러 |

맛도 맛있지만, 담은 모양새가 예뻐서 자꾸 눈길이 간다. 영양과 맛, 색채감까지 여러 면에서 조화롭다. 특히 직접 만든 리코타 치즈와 루콜라, 시금

치, 블루베리와 딸기, 발사믹 드레싱이 어우러진 ‘더블베리 리코타 샐러드’는 보기만 해도 상큼한 봄기운이 느껴진다. 딸기 시즌이 끝나고 날이 더워지면 무화과 샐러드가 그 자리를 채운다. 아보카도, 브로콜리, 베이컨, 체더 치즈에 매콤한 치폴레 소스를 더한 ‘웜 아보 샐러드’도 별미다. 호두 식빵에 햄, 에멘탈 치즈, 사과 등을 넣어 만드는 ‘애플 루콜라 샌드위치’, 시나몬이 더해져 깊은 풍미를 내는 단호박 수프 등의 메뉴도 갖췄다. 현재 재정비를 위해 임시 휴무 중이다. 완전한 봄이 오기 전 다시 문을 열 계획이다. 재오픈 일정은 SNS(instagram.com/saladseller)에서 확인할 수 있다.

주소 : 서울 용산구 대사관로5길 28

전화 : 02-794-0282

메뉴 : 더블베리 리코타 샐러드 1만3500원, 애플 루콜라 샌드위치 1만원

| 알로하포케 |

포케(poke)는 하와이 전통 음식이다. 간편하면서도 영양까지 골고루 챙길 수 있어 체력 소모가 많은 서퍼를 위한 건강식으로도 알려졌다. 참치, 연어 등을 몽텅몽텅 잘라 각종 채소, 해조류와 함께 소스에 버무려 내는데, 한식으로 치면 회 무침과 비슷하다. 알로아포케에서는 우리 입맛에 맞게 풀어낸 포케를 다양하게 맛볼 수 있다. 많이 찾는 메뉴는 ‘하와이안 클래식 참치&아보카도’와 ‘노쇼어 갈릭 쉬림프’다. 녹차푹밥, 현미곤약밥, 퀴노아 샐러드 중 하나를 선택하면 그릇에 함께 담아준다. 취향에 따라 게살, 망고, 스크램블 등의 토핑을 추가할 수도 있다.

주소 : 서울 서초구 강남대로79길 22, 2층

전화 : 02-540-4864

메뉴 : 하와이안 클래식 참치&아보카도 1만1000원, 노쇼어 갈릭 쉬림프 1만2500원



| 베드파머스 |

신사동 가로수길 끝자락에 위치한 샐러드 전문점. 골목 안쪽에 자리 잡았지만 새빨간 건물이 눈길을 사로잡아 처음 찾는 사람도 놓치지 않는다. ‘건강한 음식으로 생명을 연장하자’는 슬로건에 따라 몸을 먼저 생각하는 음식을 내놓는다. 새우, 로메인, 케일 등이 들어간 ‘쉬림프볼’, 훈제 연어, 치킨, 아보카도가 든 ‘아보콥’ 등 6가지 샐러드 외에 가볍게 즐길 수 있는 오픈 샌드위치도 인기다. ‘늬지 않아’, ‘미안하다 내 몸아’ 등 재미난 이름이 붙은 착즙 주스도 있다. 실내 공간이 넓은 편이지만 테이블이 가까이 붙어 있어 아늑하거나 편안한 분위기는 아니다.

주소 : 서울 강남구 압구정로4길 31
전화 : 02-515-8400
메뉴 : 쉬림프볼 1만1500원, 아보콥 1만3800원



출처 [한국관광공사] 봄을 담은 한 끼 샐러드 2018.03.14

