



면역력 키우는 제철 자연 건강요리 쿠킹 클래스

봄철이 되면 몸이 나른해지고 입맛이 떨어져 고민하는 사람들이 많다. 이럴 땐 몸의 면역력을 키워주는 식단이 중요하다. 제철 채소를 활용한 건강한 식탁이야말로 봄철 보약이라 할 수 있다.

쿠킹 클래스 강사는 “더덕과 봄동, 풋마늘대 등의 식재료는 약용으로도 많이 쓰이며, 면역력 강화에 도움이 되는 영양소를 풍부하게 가지고 있다”면서 “화려하지는 않지만 제철의 식재료를 활용하면 맛을 물론 건강까지 만족시킬 수 있는 건강한 밥상이 완성된다”고 전했다.

이날 선보인 요리는 황태 더덕 돼지 불고기, 봄나물 모듬 겉절이, 풋마늘대 진미채 무침, 홍삼 숙 버무리 등 4가지다. 봄철 시장에서 쉽게 구할 수 있는 식재료인 데다 만드는 방법도 간단해 참석한 손님들의 관심이 더욱 높았다. 특히 이들 요리에 홍삼분과 홍삼절편, 홍삼콜 등 다양한 홍삼 제품을 첨가하여 활용하면 재료의 누린내와 비린 맛을 잡아주고, 혈액순환과 면역력까지 증가시켜 일석이조의 효과를 얻을 수 있다.

이번 쿠킹 클래스에서는 식재료들의 특성과 손질법도 소개됐다. 황사에 좋은 더덕을 두드릴 때에는 젖은 면보를 덮고 두드려야 더덕이 부서지지 않고, 채소를 데칠 때에는 소금을 약간 넣고 데쳐야 갈변을 예방하고 끓는점이 높아져 단시간에 데칠 수 있다. 풋마늘대는 알았던 땅을 뚫고 나오는 강한 생명력을 가지고 있어 면역력을 높이는 데 효과가 크다. 또 하나, 무침의 경우 와사비를 조금 넣어주면 깔끔하면서 매운 맛을 낼 수 있다.

제철 채소로 만든 요리는 먹는 즐거움과 함께 건강도 선물해 주었다. 쿠킹 클래스에 참여한 손님들은 “제철 채소를 활용해 이렇게 맛있고 건강한 요리를 완성할 수 있는 레시피를 배워갈 수 있어 뜻 깊었다”고 소감을 전했다.

앞으로도 KEB하나은행은 손님들에게 만족감과 감동을 줄 수 있는 수준 높은 이벤트를 이어나갈 예정이다. 



지난 3월 21일 KEB하나은행은 VIP 손님 20여 명과 함께 쿠킹 클래스를 진행했다. 이번 쿠킹 클래스의 주제는 ‘면역력을 키우는 제철 자연 건강요리’. 향긋한 봄내음으로 가득찬 법조타운 골드클럽에서 손님들은 건강한 시간을 만끽했다.

글 김봉연 기자
사진 임익순 기자

향과 맛으로 음미하는 ‘위스키 디너 클래스’

마니아층을 넘어 일반인들에게도 꾸준히 사랑받고 있는 위스키. KEB하나은행은 지난 3월 2일, HPBM 회원 20명과 함께 격조있는 위스키 디너 클래스를 진행했다. HPBM(Hana Private Bank Members)은 KEB하나은행의 VIP 손님 2세대들의 커뮤니티 모임이다.

이번 행사에서는 싱글몰트 위스키 제조과정과 싱글몰트 위스키 제대로 마시는 방법, 음식과 어울리는 싱글몰트 위스키 선택법 등에 대한 전문가의 강의가 곁들여져 더욱 유익하고 흥미로웠다.

싱글몰트(malt) 위스키는 100% 맥아만을 사용해 단식 증류기에서 몇 차례의 증류를 거쳐 오크통에서 장시간 숙성 시킨다. 증류, 숙성, 병입까지의 과정에 대한 설명이 끝난 후에는 음식 순서에 맞춰 12년산, 15년산, 18년산, 21년산을 차례대로 맛보는 시간을 가지며 싱글몰트 위스키의 매력에 흠뻑 빠졌다. 즐겁게 식사를 마친 후에는 럭키드로우 이벤트를 진행, 추첨을 통해 선물을 증정하는 시간을 가졌다.

KEB하나은행은 위스키 디너 클래스 외에도 각종 문화행사와 채테크 강좌 등에 2세대를 초청해 다양한 서비스를 제공하고 있다. 또한 VIP 자녀와 함께 하는 다양한 모임과 이벤트 진행을 통해 2세대 관리에 더욱 힘을 쏟을 예정이다. 

