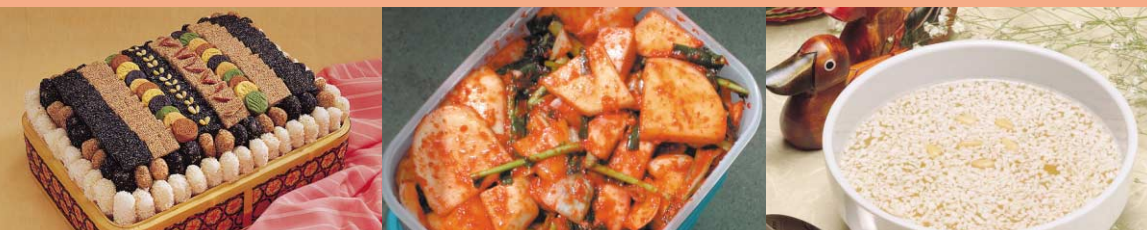






요 · 리 · 체 · 험



고구마 맛탕 만들기
 꽃유과 만들기
 무더위를 이기게 하는 냉매실차
 전통 취떡 만들기
 올챙이 국수
 순무 김치 담그기
 오미자로 만드는 맛있는 요리
 메밀 · 도토리 묵 만들기
 두부 만들기

장아찌 만들기
 메주 만들기
 장 담그기
 쑥개떡 만들기
 복숭아 병조림 만들기
 포도 병조림 만들기
 포도잼 만들기
 전통의 맛, 수정과와 식혜
 과실주 담그기



고구마 맛탕 만들기

학교 앞 분식점에서 손 하나 가득 문혀가며 즐겨 먹던 맛탕!
아이들의 재잘거리는 소리와 함께 즐거운 고구마 요리를...



유아(엄마동반)



사계절



1 시간



진행 방법

- ① 진행자는 각자 캐어온 고구마를 골고루 나눈 후 5인 1조로 조를 짠다.
- ② 맛탕 만드는 방법을 설명하며 고구마의 흠을 털어내고 물에 깨끗이 헹구도록 한다.
 - 고구마를 밤알 만하게 자른다.
 - 후라이팬에 기름을 넣고 익을 때까지 볶는다.
 - 그릇에 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 섞는다.
- ③ 요리가 끝나면 조별로 아이들이 직접 예쁜 접시에 담아 개성있게 꾸미도록 하여 각자 만든 요리에 대한 발표를 하고 잘 꾸민 요리를 선정하여 포상토록 한다.
- ④ 주민들과 둘러앉아 서로 이야기도 나누며 시식 시간을 갖는다.



진행 요령

- 엄마-아이 동반 프로그램으로 구성하여 요리 전 고구마 캐기 체험을 해보도록 한다.
 - 어린이가 영양간식으로서의 고구마의 장점을 참가자들에게 설명하여 준다.
 - 체험프로그램과 연계하여 마을 내 생산된 고구마의 판매가 이루어지도록 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 고구마 캐기
- 모닥불에 고구마 구워먹기
- 고구마 심기



준비해야 할 것

고구마, 물엿, 콩기름, 그 외 장식할 것(아몬드, 파슬리, 당근 등)과 취사도구



꽃유과 만들기

오랜 세월 특별한 날에 빠지지 않았던 한과
어머니의 정성을 담아 아이들에게 전통의 맛을 선물한다



성인(주부)



사계절



1 시간



진행 방법

- ① 참가자들을 들로 데리고 가 마을의 자연을 감상하며 고명으로 사용할 들꽃을 직접 구할 수 있도록 해준다.(식용 가능한 야생꽃과 풀들에 대해 소개함)
- ② 미리 준비한 찹쌀가루를 보여주며 만들어볼 유과에 대한 요리법을 설명해준다.
 - 청주와 콩물을 타서 고루 섞어 덩어리가 뭉쳐질 정도로 반죽하게 한다.
 - 쟁반에 젖은 보를 깔고 폭 찢낸 후 절구에 넣고 방망이로 쳐 파리가 일도록 한다.
 - 안반에 찹쌀가루를 뿌리고 반죽을 방망이로 얇고 판판하게 밀어 나누어 자른다.
 - 잘 마른 한과 바탕을 미지근한 기름(100도)에 1차 지져낸 후 끓는 기름(160도)에 다시 한번 지져 바삭바삭한 바탕을 만든다.
- ③ 참가자들이 만든 것을 둘러보아 기름이 제거된 바탕을 끓인 조청이나 꿀에 담구었다가 들꽃으로 장식을 하도록 한다.



진행 요령

- 마을에서 생산되는 농작물의 판매를 위해 자체 생산된 재료를 사용한다.
- 조별로 나누어 잘 만든 조에 마을 주민들이 만든 한과세트를 선물로 주도록 한다.
- 한과에 어울리는 차가 곁들여질 수 있도록 다과를 준비한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 들꽃 술 만들기
- 보자기 만들기



준비해야 할 것

찹쌀가루, 술, 소금, 조청, 꿀, 튀김기름, 들꽃, 녹분, 쟁반, 젖은 보, 방망이, 한지



무더위를 이기게 하는 냉매실차

진행 방법

- ① 각자 수확한 매실을 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
- ② 매실의 씨를 발라내고 얇게 저민다.
- ③ 대추는 얇게 돌려 깎아 가늘게 채를 썰어 놓는다.
- ④ 그릇에 매실과 대추, 꿀을 넣어 30분~1시간 동안 재워둔다.
- ⑤ 매실과 꿀의 무게비율을 1:1.2로 재운다. 매실을 재워놓는 동안 매실주 만들거나, 우메보시 만들기를 같이 시행한다.
- ⑥ 재워둔 매실을 담고 차가운 생수를 부어 매실차를 즐긴다.
- ⑦ 마을에서 직접 양봉한 꿀과 매실 가공품을 전시·판매 한다.



준비해야 할 것

매실, 대추, 꿀 등



전통 취떡 만들기

진행 방법

- ① 참가자가 스스로 채취한 취나물을 다듬고 삶아서 행구어 물기를 꼭 짜놓는다.
- ② 삶은 취나물과 쌀과 섞어 소금을 넣고 찐다 떡가루를 만들게 한다.
- ③ 떡가루는 동네에 있는 방앗간을 이용하는 것이 좋고, 이것이 불가능하다면 제분기를 대여해서 찐다.
- ④ 준비된 떡가루에 물을 뿌려 반죽하여 시루에 넣고 푹 찐다.
- ⑤ 떡을 찌 때는 마을에서 사용하던 고유의 시루를 이용하는 것이 좋으며, 찌는 방법도 재래식으로 하여 시골스러움을 더하도록 한다.
- ⑥ 찌낸 떡을 안반(떡판)에 놓고 참가자가 직접 떡메로 치도록 한다.
- ⑦ 찌낸 떡으로 굵게 가래떡을 만들고 납작하게 눌러서 참기름을 발라 먹게 한다.



준비해야 할 것

쌀, 취나물, 참기름, 소금, 떡판 등



올챙이 국수

진행 방법

- ① 옥수수의 끈기가 약해 틀을 통과한 면발이 짧게 나오므로, 국수가닥이 올챙이 같이 생겼다고 해서 올챙이국수임을 설명해준다.
- ② 맷돌에 옥수수를 물과 함께 넣고 갈아낸다.
- ③ 옥수수를 갈아 얻은 옥수수 녹말을 솥에 물과 함께 넣어 끓인다.
- ④ ③이 끓어 옥수수 죽과 같은 형태가 되었을 때 틀에 넣어 면발을 만들어낸다.
- ⑤ 계절에 따라 겨울에는 따뜻한 국물에, 여름에는 얼음을 넣어 시원하게 말아낸다.
- ⑥ 채래식 간장에 갖은 양념을 넣고 풋고추를 송송 썰어 넣어 양념장을 만들어 간을 해서 먹도록 한다.



준비해야 할 것

옥수수, 물, 간장, 갖은 양념, 풋고추, 맷돌 등



순무 김치 담그기

진행 방법

- ① 순무를 깨끗이 씻어 순무는 반달모양으로 썰어놓고, 순무청은 살짝 절여 씻은 후 5cm 길이로 자른다.
- ② 분량의 새우젓에 고추가루, 마늘, 생강 등을 섞어 양념을 준비하게 한다.
- ③ 순무에 ②의 양념을 잘 섞어준 후 절인 순무청과 실파 등을 넣고 가볍게 버무려준다.
- ④ 시원한 국물맛을 내기 위해 생수와 약간의 설탕을 넣어 다시 한번 버무려준다.
- ⑤ 각 참가자의 김치통에 담아 집으로 가져가서 3~4일 숙성시킨 후 먹도록 안내한다.
- ⑥ 조별로 김치를 담급 다 만든 후, '내 김치가 최고' 경연대회를 열어, 마을 할머니가 맛을 심사하여 시상하고, 서로의 김치를 맛보는 기회를 가지도록 한다.



준비해야 할 것

- 순무, 실파, 고추가루, 새우젓, 마늘, 생강, 물, 김치통, 큰 용기 등



오미자로 만드는 맛있는 요리

붉은 빛의 유혹. 자연이 주는 아름다운 선물,
오미자를 재료로 다양하고 맛깔스러운 요리를 만들어 본다



성인(여자)



여름



1 시간



진행 방법

[오미자 배화채]

- ① 마을인근 숲에서 오미자를 채취해온다.
- ② 펄펄 끓인 후 약 40℃로 식힌 물에 미리 하룻밤 정도 우려낸 오미자를 내놓는다.
- ③ 배를 얇게 저며 꽃모양으로 잘라 꿀에 재워놓는다.
- ④ 오미자 우린 물을 고운 체나 면 보자기에 거르게 한다.
- ⑤ 마을에서 생산된 꿀을 넣어 맛을 조절하게 한다.
- ⑥ 맛을 낸 오미자 국물에 꿀에 재워놓은 배와 잣을 띄워 차게 즐기도록 한다.

[오미자 샤베트]

- ① 오미자 우린 물에 생크림과 백포도주, 설탕시럽을 넣고 골고루 섞는다.
- ② 용기에 넣고 얼린다.



진행 요령

- 시간이 많이 소요되므로 하루 전 부녀회에서 오미자를 미리 다듬어 우려 놓도록 한다.
- 산행을 통하여 각자 채취한 오미자는 집으로 가져갈 수 있게 한다.
- 마을에서 직접 양봉(한봉)한 꿀을 사용하여 마을의 특산물을 선전한다.
- 마을에서 담귀놓은 오미자즙이나 오미자주를 시음해보고 구입할 수 있도록 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 오미자 따기
- 등산



준비해야 할 것

오미자 우린 물, 설탕, 꿀, 배, 잣, 생크림, 백포도주 등



메밀 · 도토리묵 만들기

메밀밭, 고소한 메밀묵이 우리를 부른다
가자! 토종 메밀묵 만들기



성인(여자)



사계절



1 시간



진행 방법

[메밀묵]

- ① 마을의 메밀밭을 돌아보게 한 후 직접 생산한 메밀로 묵을 쑤어보게 한다.
- ② 메밀의 쓰고 떫은 맛을 우려내기 위하여 끓인 물에 5분간 담근 후 건조시킨다.
- ③ 분쇄기로 빻아 40℃의 물로 거른다.
- ④ 주걱으로 저어가며 끓여낸 후 틀에 넣고 식혀 굳힌다.

[도토리묵]

- ① 마을 산에서 도토리를 채취해 본다.
- ② 미리 말려놓은 도토리의 껍질을 제거한 후 물에 담가 떫은 맛을 우려내 준비한다.
- ③ 도토리를 분쇄기로 갈아 녹말을 걸러내는 과정을 보여준다.
- ④ 미리 준비한 도토리 녹말에 물을 부어 끓인다.
- ⑤ 틀에 부어 식혀 굳힌 후 묵을 만든다.



진행 요령

- 부녀회에서 미리 메밀을 씻고 껍질을 까서 물에 깨끗이 헹구어 놓아 준비해 놓는다.
- 도토리 녹말가루는 미리 만들어 준비하고 소포장하여 돌아갈 때 구입해 갈 수 있도록 한다.
- 만들어진 묵에 간장, 김, 파, 깨소금 등으로 간해서 먹을 수 있도록 준비한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 메밀 수확
- 밤, 도토리 줍기



준비해야 할 것

- 메밀묵 : 메밀, 녹두(녹두 양념), 물, 소금
- 도토리묵 : 도토리, 소금, 물



두부 만들기

할머니, 할아버지가 만들던 그 옛날 순두부,
영양만점 콩으로 만드는 전통 두부만들기

 성인

 사계절

 2 시간

진행 방법

[순두부]

- ① 미리 불려놓은 콩을 맷돌을 이용하여 부드럽게 갈게 한다.
- ② 끓인 물에 간 콩을 넣고 다시 끓인다.
- ③ 끓인 콩물을 가는 체에 부어 거른 후 간수를 넣고 다시 끓인다.
- ④ 10분간 놓아두어 두부가 엉기면 양념장을 준비하여 순두부와 같이 먹어본다.

[판두부]

- ① 불린 콩을 갈아 끓인 후 콩물을 가는 체에 부어 거른다.
- ② 걸러낸 콩물에 간수를 넣어 응고시켜 순두부의 형태를 만든다.
- ③ 두부틀에 베보자기를 깔고 순두부를 붓는다.
- ④ ③위에 보자기를 씌우고 뚜껑을 덮은 후 무거운 돌을 올려놓는다.
- ⑤ 물이 빠진 후 만들어진 두부를 적당한 크기로 잘라내 양념장과 같이 낸다.

진행 요령

- 콩은 미리 물에 불려놓아 넉넉히 준비한다.
- 마을에 내려오는 오래된 맷돌을 깨끗이 씻어 준비해 놓고, 두부만드는 방식도 최대한 전통식으로 유지하도록 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 콩수확
- 콩나물 키우기

준비해야 할 것

콩, 간수, 물, 양념장(간장, 참기름, 다진파, 고춧가루 등), 베보자기, 두부틀 등



장아찌 만들기

매콤한 고추와 달콤한 감으로 만들어 보는 밑반찬 여행
이제 반찬 걱정은 끝!



성인(여자)



여름, 가을



1 시간



진행 방법

[고추장아찌]

- ① 밭에서 직접 수확한 싱싱한 풋고추의 꼭지를 1cm 남기고 잘라 깨끗이 씻는다.
- ② 고추가 잠길 정도의 소금물에 절인 다음 건져서 바늘로 구멍을 낸다.
- ③ 절인 고추에 간장, 물엿, 고춧가루, 참기름, 다진마늘 등을 넣어 버무린다.
- ④ 항아리에 담아 각자 집에 가져가 숙성시켜 먹도록 한다.

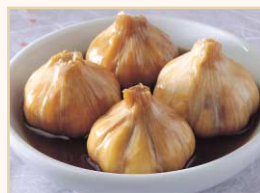
[단감장아찌]

- ① 직접 단감을 수확해본다.
- ② 소금물에 담귀 놓은 감을 건져 체반에 널어 말리는 과정을 알려준다.
- ③ 항아리에 미리 말린 감과 고추장을 차곡차곡 담게 한다.
- ④ 각자 항아리를 집에 가져가 3~4개월 동안 숙성시켜 먹도록 알려준다.



진행 요령

- 단감을 4등분하여 씨를 빼고 소금물에 3~4일 미리 담귀놓은 후 건져 체반에 잘 말려 준비해 놓는다.
- 미리 담귀 놓은 단감장아찌를 꺼내어 채썰어 참기름, 물엿, 깨소금 등으로 양념한 후 프로그램 참가자가 맛볼 수 있도록 준비한다.
- 각 장아찌를 종류별로 모아 포장한 장아찌선물세트를 준비하여 구입할 수 있게 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 고추, 마늘, 단감 수확
- 꽃감만들기
- 장담그기



준비해야 할 것

풋고추, 단감(말린단감), 설탕, 소금, 물엿, 간장, 고춧가루, 참기름, 향아리등



메주 만들기

한국 음식의 기본이며 손맛의 상징인 메주
다함께 도전, 내손으로 메주 만들기!



성인(여자)



겨울



3 시간

진행 방법

- ① 메주콩을 깨끗이 씻어 물을 콩보다 훨씬 많이 부어 끓인다.
- ② 콩을 끓일 때 깨끗이 씻은 고구마를 같이 넣어 삶도록 한다.
- ③ 김이 나기 시작하면 불을 약하게 하고 넘칠 듯 하면 솥뚜껑을 닫은 채 찬물을 솥뚜껑 위에 부어 콩이 넘지 않도록 한다.
- ④ 콩이 익을 때까지 약한 불에 계속 끓여 뜸이 들면 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
- ⑤ 물기를 뺀 콩은 뜨거울 때 절구에 넣어 찌운 후 메주틀에 채운다.
- ⑥ 찌운 콩을 깔고 틀에 찍은 메주를 꾸덕꾸덕하게 말린 후 찌운 이용하여 십자모양으로 묶는다.
- ⑦ 묶은 메주에 본인의 이름을 쓰고 새끼줄로 매어 매달아 말리도록 한다.

진행 요령

- 메주콩을 삶는 가마솥에 고구마를 넣어 놓아, 삶은 콩의 물을 빼는 동안 솥에 다같이 삶은 고구마를 나눠 먹게 한다.
- 메주를 틀에 넣을때, 메주가 잘 만들어지도록, 깨끗한 비닐을 깔고 발로 밟아 빈틈없이 콩을 채우게 한다.
- 다 띄워진 메주는 잘 포장하여 각 참가자의 집으로 우송 시키거나 참가자들이 다시 모여 장 담그기행사를 할 수 있도록 준비한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 간장담그기
- 고추장담그기
- 새끼꼬기



준비해야 할 것

메주콩, 소쿠리, 메주틀, 절구, 찌, 고구마 등



장 담그기

시골할머니의 그 장맛을 그대로 가져올 순 없을까?
구수한 된장 맛, 옛날 우리 장을 담궜본다



성인(여자)



겨울



1 시간

진행 방법

[된장]

- ① 간장을 건지고 남은 메주를 큰그릇에 식힌 찹쌀죽과 함께 넣게한다.
- ② 간장제조에 쓰이지 않은 메주를 잘 말려 가루로 뺀 것을 ①에 함께 넣고 소금을 섞어 충분히 치댄다.
- ③ 항아리에 꼭꼭 눌러 담은 후 소금을 하얗게 덮고 뚜껑을 덮어 각 참가자의 집으로 가져갈 수 있도록 포장한다.

[호박 고추장]

- ① 호박은 껍질과 씨를 빼고 납작하게 썰어 엿기름물을 넣고 약한 불에서 조청처럼 되도록 끓이게 한다.
- ② 다 끓으면 식힌 후 메주가루와 고춧가루, 소금을 섞는다.
- ③ 알맞은 항아리에 꼭 눌러 담은 후 황설탕을 뿌려 뚜껑을 덮고 포장한다.
- ④ 각자 집으로 가져가 햇볕이 잘 드는 곳에서 숙성시키도록 안내한다.

진행 요령

- 각자의 항아리에 명찰을 붙이고 참가자 본인의 이름을 적게 한다.
- 완성된 간장은 깨지지 않게 안전하게 포장하여 각 참가자의 집으로 우송시켜준다.
- 된장을 각자 집으로 가져가 숙성시켜 먹을 수 있도록 안내한다. 또한 이동중 깨지지 않도록 잘 포장해준다.



연계 가능한 체험프로그램

- 콩 수확
- 호박 따기
- 호박 부침개 만들기



준비해야 할 것

- 된장 : 메주, 물, 소금, 숯, 고추, 항아리
에 불일 명찰과 유성펜 등
- 호박고추장 : 늙은호박, 고춧가루, 소금,
엿기름물, 메주가루 등



숙개떡 만들기

배고픈 시절, 허기를 채워주었던 숙개떡
어린시절 향수를 쫓아서, 숙향기를 따라서...



성인(여자)



사계절



1 시간

진행 방법

- ① 쌀을 깨끗이 씻어 충분히 불린 후 물기를 빼 미리 준비해 놓는다.
- ② ①에 소금을 약간 넣어 곱게 뺑는다.
- ③ 말린 쑥을 충분히 불려 무르게 삶아낸다.
- ④ 삶은 쑥을 꼭 짜서 절구에 차지도록 뺑는다.
- ⑤ 뺑은 쑥을 쌀가루에 잘 섞는다.
- ⑥ ⑤를 손으로 꼭꼭 뭉쳐 먹기 좋은 크기로 빚어 놓는다.
- ⑦ 찜통에 젖은 보자기를 깔고 나란히 얹어 찜낸다. 찜낸 떡 중 가장 예쁘거나 특이한 형태의 떡을 만든 사람에게 상을 주는 등 참가자의 흥미를 유도한다.

진행 요령

- 동네의 방앗간이 있을 경우 프로그램 참가자가 쌀 뺑는 과정을 볼 수 있도록 하고, 여의치 않을 경우 미리 쌀가루를 뺑아 준비해 놓는다.
- 마른 쑥을 삶아 낼 때는 마을에서 사용하던 오래된 가마솥을 사용하면 더욱 운치있어 참가자들이 좋아한다.
- 절구질을 프로그램 참가자들이 돌아가며 체험해 볼 수 있도록 하며, 절구의 청결이나 위생상태에 주의를 기울여야 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 쑥 염색
- 압화 만들기



준비해야 할 것

마른 쑥, 쌀, 소금, 절구, 찜통 등



복숭아 병조림 만들기

탐스럽게 달린 복숭아 한입 베어물면 단물이 흐른다
복숭아도 따고 맛있는 병조림도 만들고...



성인



여름



30분



진행 방법

- ① 복숭아밭에서 프로그램 참가자가 직접 잘 익은 복숭아를 채취하도록 한다. 이때 복숭아 채취의 주의사항과 잘 익은 복숭아 따는 법 등을 알려주어 주의하도록 한다.
- ② 미리 만들어 놓은 복숭아 병조림을 참가자들이 맛보도록 하여 참여를 유도한다.
- ③ 채취한 복숭아를 찬물에 담가 표면의 털을 제거한다.
- ④ 복숭아 껍질을 벗긴 후 씨를 제거하고 개인의 취향에 따라 2~6등분 시킨다.
- ⑤ 병에 복숭아를 넣은 후 물과 설탕을 넣고 개인취향에 따라 농도를 조절하도록 한다.
- ⑥ 넓은 그릇에 물을 반쯤 채우고 복숭아 병을 넣어 중탕한다. 가열시간은 복숭아의 종류나 상태에 따라 다르지만 일반적으로 10분이 적당하다.
- ⑦ 가열 후 병조림을 꺼내고 뚜껑을 꼭 채운다.



진행 요령

- 물과 설탕의 비율은 보통 1:1 이 좋다. 또한 복숭아 고유의 색을 유지하기 위하여 백설탕을 사용하는 것이 좋다.
- 병조림이 이동중 깨지지 않도록 잘 포장해준다.
- 미리 준비한 병조림을 구입해 갈 수 있도록 전시 판매한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 복숭아 따기



준비해야 할 것

복숭아, 설탕, 물, 입이 넓은 유리병 등



포도 병조림 만들기

맑은 공기와 햇살을 듬뿍 머금은 보라빛 포도
포도따기 체험과 맛있는 병조림 만들기



성인



여름



30분



진행 방법

- ① 포도밭에 프로그램 참가자들을 데리고 가서 포도의 다양한 효능에 대하여 설명한다.
- ② 맛있는 포도를 고르는 법과 따는 법을 실제로 보여준다.
- ③ 알이 크고 잘 익은 포도를 알알이 따서 물에 깨끗이 씻어 건져놓게 한다.
- ④ 각자가 포도껍질과 씨를 제거하여 설탕물에 1~2회 행구어 소쿠리에 건져 놓는다.
이때 나온 포도물을 병조림에 사용한다.
- ⑤ 미리 소독한 병에 껍질을 깠 포도를 2/3정도 채운 후 병 입구에서 1cm 쯤 남기고
설탕물을 채운다.
- ⑥ 포도가 든 병의 뚜껑을 험겁게 덮고 물로 열탕한다.



진행 요령

- 포도는 꼭지 쪽에서 멀어질수록 빨리 익으므로 꼭지에 가까운 포도알을
잘 보고 고르며, 색이 짙고 알이 클수록 달다는 것을 알려준다.
- 프로그램 참가자 각자 집에 가져가서 12시간이 지난 뒤 조인 뚜껑을 험겁게 한
상태에서 보관하도록 안내한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 포도 따기
- 포도잼 만들기



준비해야 할 것

포도, 설탕, 물, 유리병 등



포도잼 만들기

한 여름 뜨거운 태양빛 아래 영근 새콤달콤한 포도
포도농장에서 느끼는 한여름의 자연과 먹거리



가족단체



가을



1 시간



진행 방법

- ① 농장에서 포도따기 체험을 한 후 단체 취사시설을 갖춘 곳으로 이동하여 포도의 영양 성분에 대한 소개와 포도잼 만드는 방법을 설명해준다.
- ② 각자 따온 포도를 씻어서 물기를 빼고 알알이 떼어 냄비에 설탕과 함께 넣게하고 아래 순서대로 포도잼을 만들어 본다.
 - 포도와 설탕을 잠시 두었다가 냄비에 물을 붓고 약한 불에서 끓인다.
 - 부드럽게 되면 나무주걱으로 알맹이를 눌러서 껍질이 벗겨지도록 한다.
 - 포도과육에 레몬즙을 첨가하여 다시 한번 냄비에 넣고 약한 불에서 끓인다.
 - 설탕을 2~3회로 나누어 넣고 나무주걱으로 저어가며 15분간 농축시킨다.
- ③ 아이들이 예쁜 스티커로 꾸민 유리병에 포도잼을 담도록 한 후 시식 시간을 갖는다.



진행 요령

- 프로그램을 실시하기 전에 포도밭으로 이동하여 포도따기 체험을 할 수 있도록 하고 마을 내 생산되는 포도의 판매가 이루어질 수 있도록 한다.
- 적당한 농도의 잼이 될 수 있도록 수시로 진행상황을 체크하도록 한다.
- 빵과 음료를 준비하여 참가자들이 자신이 만든 잼을 바로 시식할 수 있도록 해준다.
- 스티커를 준비해서 자신이 직접 만든 포도잼병에 붙여갈 수 있도록 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 포도따기
- 포도주 만들기
- 포도알 받아 먹기 게임



준비해야 할 것

포도, 설탕, 냄비, 걸름체, 나무주걱, 병조림병, 닭개, 조이개, 숟가락, 물컵



전통의 맛, 수정과와 식혜

전통음료는 맛과 비타민C를 보충하는 지혜로운 삶의 방식이었다
달콤한 음료와 조상의 슬기를 함께 배워보는 시간을 가져본다

 성인

 겨울

 1 시간

진행 방법

[수정과]

- ① 얇게 저며 준비한 생강에 계피와 물을 넣고 끓이도록 한다.
- ② 한참 동안 끓인 후, 끓인 물을 고운 체에 거른다.
- ③ 거른 물에 설탕을 넣고 다시 한 번 끓이도록 한다.
- ④ 끓인 물을 식혀서 차가워지면 꽃감을 넣도록 한다.

[식혜]

- ① 멥쌀밥에 미리 준비한 엿기름 물을 붓고, 밥을 버무려서 전기 밥솥에 넣어 보온 상태로 5시간 정도 둔다.
- ② 밥알이 완전히 떠오르면, 밥알을 건져 냉수에 행군다.
- ③ 남은 물은 설탕과 생강을 넣고 끓여 식힌 다음, 밥알과 잣을 띄워 마시도록 한다.

진행 요령

- 수정과를 만든 후 각자 집에 가져가서 꽃감을 하룻밤 정도 재웠다가 먹도록 안내한다.
- 엿기름가루는 맛이 우러나오도록 미리 따뜻한 물에 풀어 1~2시간 시간 지난 후 엿기름물을 받아놓는다.
- 밥과 엿기름물을 삭히는 동안 산행 등의 다른 프로그램과 연계하여 시간을 보낼 수 있도록 한다.



연계 가능한 체험프로그램

- 꽃감 만들기
- 겨울산행

준비해야 할 것

- 수정과 : 꽃감, 생강, 계피, 설탕, 물, 잣 등
- 식혜 : 멥쌀, 엿기름가루, 생강,



과실주 담그기

푸른 자연의 신선함과 정갈함으로 자라난 야생열매
복분자와 버찌로 맛있는 과실주를 만들어 본다

 성인

 봄, 여름

 1 시간

진행 방법

[복분자주]

- ① 초여름 인근 산이나 들에서 산딸기를 채집하도록 한다.
- ② 채집한 산딸기를 상하지 않도록 물을 뿌리면서 가볍게 씻는다.
- ③ 독이나 항아리에 담아 재료 2~3배 가량의 소주를 붓고 밀봉하여 냉암소에 보관한다.
- ④ 10~20일이 지난 후 술이 탁해지기 직전에 과실은 건져내도록 한다.
- ⑤ 과실을 건져낸 술을 가제로 여과시키도록 안내한다.

[버찌술]

- ① 잘 익은 벚나무 버찌를 채취하여 물에 씻고 소쿠리에 담아둔다.
- ② 독이나 항아리에 말린 버찌를 넣고 재료의 2~3배 가량 소주를 붓는다.
- ③ 밀봉하여 각자 집으로 가져가 1개월쯤 지난 뒤 건더기는 건지도록 안내한다.

진행 요령

- 복분자 술을 담귀 포장한 후 각자의 집으로 가져가 2달 동안 숙성시키도록 알려준다.
- 버찌술도 건더기를 건진후 1~2개월간 숙성시켜 음용하도록 안내한다.
- 미리 담귀놓은 과실주를 시음시키며 복분자주가 신경쇠약, 불임, 시력장애, 피부 미용에 좋고, 버찌술은 피로회복, 쾌면, 방광, 식욕증진에 좋다는 사실을 알려준다.
- 마을에서 제작한 과실주를 선물로 사갈 수 있도록 포장하여 전시한다.

연계 가능한 체험프로그램

- 나무열매 채취
- 벚꽃구경

준비해야 할 것

산딸기, 버찌, 항아리, 소주 등