<참고자료>

□ 열무 보리밥 만드는법

재료: 백미, 통보리, 물(1:1:1), 열무김치 약간, 고추장, 참기름

1. 쌀과 보리를 씻어 30분 정도 물에 불린다.
2. 분량의 물을 붓고 밥을 짓는다.
3. 보리밥에 열무김치, 고추장, 참기름을 넣어 비빈다.
4. 기호에 따라 나물이나 채소를 곁들여도 좋다.

□ 콩국수 만드는 법

재료: 콩 (200g), 소금, 깨소금, 땅콩가루, 국수

1. 콩을 깨끗이 씻어 물에 8~10시간 정도 불린다.
2. 물을 넉넉히 넣은 냄비에 불린 콩을 넣고 물이 끓기 시작하면 센 불에서 중간 불로 줄여 10분 정도 더 끓여준다.
3. 삶은 콩과 콩물을 믹서에 넣고 갈아준 후 채에 걸러 냉장고에 보관한다.
4. 삶은 국수를 그릇에 담고 콩물을 붓는다. 기호에 따라 오이, 토마토를 얹어 먹어도 좋다.

대원콩	새단백콩	청자3호	청두1호

□ 메밀 막국수 만드는법

재료: 메밀면, 김치, 오이, 동치미국물, 깨소금, 고춧가루, 다진마늘

1. 배추김치는 속을 털어내고 잘게 썰어둔다.
2. 오이는 반으로 잘라 어슷 썰어 소금에 약간 절였다가 물기를 꼭 짜논다.
3. 메밀면을 삶아서 물기를 빼준다.
4. 분량의 양념장을 만들어둔다.
5. 그릇에 면을 담고 김치, 오이, 양념장을 올리고 동치미 국물을 붓는다.

<메밀싹을 얹은 메밀 막국수>