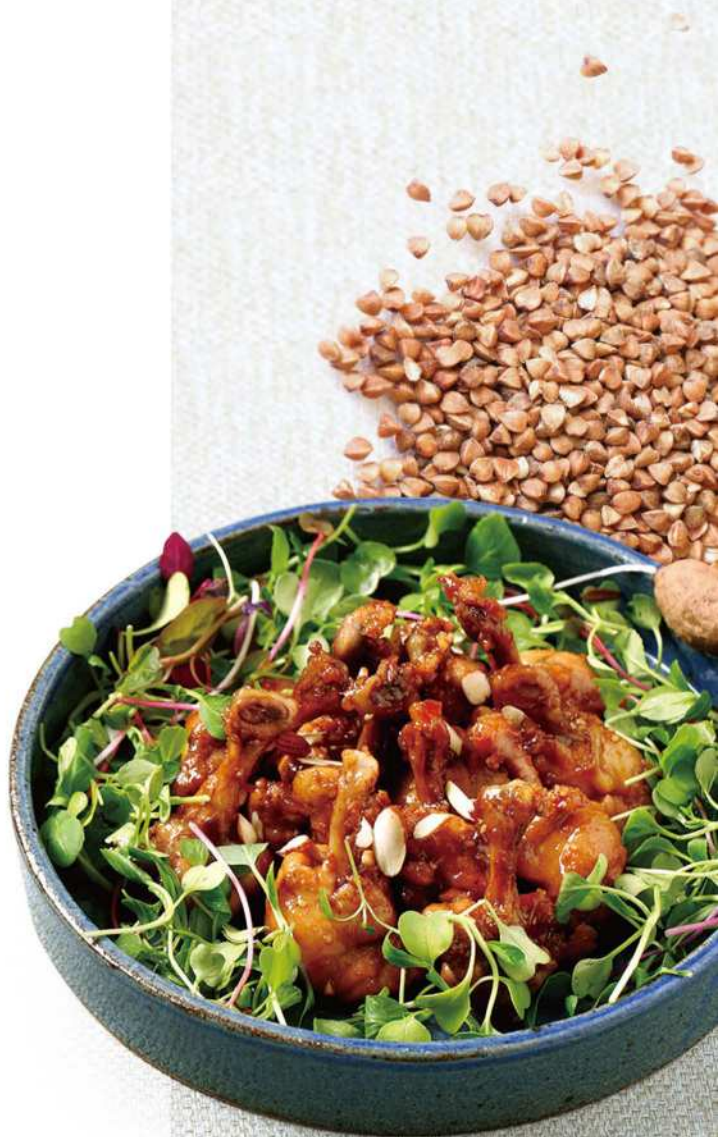




별미로 만들어 먹는

메밀속성장과 활용음식





별
미
로
만
들
어
먹
는

메밀속성장과 활용음식

별미로 만들어 먹는 메밀속성장과 활용음식

발 행 일 2016. 11.

발 행 인 국립농업과학원장 이진모

편 집 인 농식품자원부장 김행란

연 구 진 가공이용과 최송이, 유선미, 김진숙, 한귀정, 김기창, 김경미

발 행 처 농촌진흥청 국립농업과학원 가공이용과

55365 전라북도 완주군 이서면 농생명로 166

Tel. 063-238-3557, E-mail: songechoi@korea.kr

인 쇄 처 (주)삼미디자인 Tel. 063-714-3093

ISBN 978-89-480-4315-0 93520

차례

메밀속성장 이야기

메밀속성장이란?	6
옛날에 메밀속성장은..	7
이렇게 과학화 했어요!	8
이렇게 만들어요	9



메밀속성장을 활용한 음식

쌈밥과 메밀쌈장	12
아욱죽	14
묵은지버섯죽	16
메밀수제비	18
버섯전골	20
모시조개 시금치국	22
꽃게장국	24
더덕구이	26
제육구이	28
장어구이	30
호박조림	32
소고기 야채말이조림	34
닭봉조림	36
버섯나물	38
파리고추찜무침	40
무청시래기무침	42





메밀속성장 이야기

메밀속성장이란?

옛날에 메밀속성장은..

이렇게 과학화 했어요!

이렇게 만들어요



메밀속성장이란?

우리나라는 예로부터 단백질 급원이자 조미식품으로 다양한 장류를 먹어왔습니다. 조선시대 말기의 문헌 기록에 의하면 간장, 된장, 고추장의 기본 장 이외에도 비지장, 막장, 대맥장, 찌금장, 생황장 등 다양한 장류가 기록되어 있어 장류문화가 크게 발달해온 것을 알 수 있습니다. 장은 우리 민족의 정서와 문화가 담겨있는 전통식품으로 오늘날에도 한국인의 식생활에서 큰 비중을 차지하고 있습니다.

속성장이란 메주를 다른 방식으로 찌운다거나 메주를 만들 때 대두 이외의 재료를 첨가하여 맛을 낸 장 또는 계절에 따라 별미로 담가 먹는 단기장(短期醬)을 의미하는 것으로 별미장이라고 표현하기도 합니다. 각 지역마다 특산물을 이용하여 단기간 발효를 거쳐 제조되는 속성장은 지역의 다양성을 반영한 다채로운 장문화를 보여주고 있습니다.

그 중 메밀속성장은 콩에 메밀가루를 섞어 메주를 만들며 1주일 정도 찌운 메주에 소금과 물을 섞어 약 한 달 간 발효시킨 후 먹을 수 있습니다. 전통된장은 장기간 숙성하기 때문에 염도를 높게 하여 발효 중 부패를 방지하고 저장성을 부여합니다. 그러나 메밀속성장의 경우 단기간 숙성하여 먹기 때문에 염도가 5~7%로 된장에 비해 염도가 낮아 저염을 선호하는 현대인의 소비트렌드에 부합하는 장입니다.

[메밀속성장과 재래된장의 성분비교]

	수분 (%)	탄수화물 (%)	조단백 (%)	조지방 (%)	조회분 (%)	조섬유 (%)	나트륨 (mg/100g)	칼륨 (mg/100g)	칼슘 (mg/100g)	인 (mg/100g)
메밀속성장	56	10.9	18.6	4.7	9.8	2.7	3,477	592	68	214
재래된장*	54	11.7	13.6	8.2	12.5	3.6	3,748	647	84	208

〈*출처: 국가표준식품성분표, <http://koreanfood.rda.go.kr>〉

옛날에 메밀속성장은..

메밀속성장은 1766년 유증림이 집필한 증보산림경제에 '생황장'이라는 명칭으로 소개되어 있으며, 다음과 같이 메밀속성장을 담그는 방법을 설명하고 있습니다.

『삼복중에 누런 콩이나 검은콩이나 가릴 것 없이, 깨끗하게 씻어 하룻밤 물에 담갔다가 건져 솥에 넣어서 푹 삶아 익힌다. 꺼내어 얇게 펴서 아주 차게 식힌 다음 메밀가루와 골고루 섞어서 갈대자리 위에 해쳐 놓는다.
보릿짚이나 벼짚이나 도꼬마리 잎으로 덮어두면 하루 지나서 후끈후끈 열기가 나고, 이틀이 되면 누런 곰팡이가 생긴다. 사흘 뒤에는 뒤집어서 따가운 햇볕에 쪄는데 잘 마를수록 더욱 좋다.
메주 1근에 소금 4냥 비율로 쓴다. 정화수를 길어다가 넣는데 물은 메주보다 한 주먹 높게 하여 햇볕에 쪄이고, 맹물이 들어가지 않도록 한다. 메밀가루가 많으면 장이 노랗고 좋으며, 햇볕에 많이 쪄일수록 장맛이 좋다.』

生黃醬三伏中不拘黃黑豆揀淨水浸一宿漉出
鍋煮令熟爛取出攤令極冷多用白麵拌勻攤
簾席上用麥稈蒼耳葉淹一日發熱二日作
三日後翻轉烈日曬乾愈晒愈好黃子一斤用
西兩為率汲井華水下水高黃子一拳晒之不
生水麴多好醬黃晒多好醬味



이렇게 과학화 했어요!

옛날부터 우리나라에서는 지역에 따라
다양한 장문화가 발달해 왔습니다.
그러나 급속한 산업화를 거치면서
다양한 장문화가 사라져 가고 있는
상황입니다.

이에 농촌진흥청에서는 잊혀 가는 장 문화를 재현하고
제조 방법을 과학화하기 위한 원천기술 연구를 수행했습니다.
2004년부터 전통 속성장을 조사 발굴하기 시작하였으며
2009~2011년에는 메밀속성장과 대맥장, 소두장에 대한
제조 기술을 표준화 하였습니다.

특히 메밀속성장에서 효소활성 우수 균주를 분리하였으며
(특허출원번호 10-2010-0040174), 메밀속성장 제조 방법을 표준화하여
특허출원(특허출원번호: 10-2009-0134375)하였습니다.
그 후 표준화된 기술을 현장에 보급하여
현재 여러 농가에서 생산 판매 되고 있습니다.

이렇게 제조된 메밀속성장을 누구나 쉽게 활용하여
맛있게 먹을 수 있도록 활용 방법을 알려드리고자 합니다.



메밀속성장 만드는 방법

- 정선/수침 ○ 깨끗이 선별한 콩을 18시간 동안 물에 불려 줍니다.
- 증자 ○ 불린콩을 약 40분간 삶아 줍니다.
- 성형 ○ 증자한 콩을 뺑아 메밀가루와 섞은 후 메주모양으로 만들어 주고 20~30℃에서 하루정도 겉을 말려줍니다.
(콩:메밀가루=5:5 또는 7:3)
- 발효 ○ 겉말린 메주를 28~30℃(상대습도 80%)에서 7일간 발효시킵니다.
- 파쇄 ○ 발효된 메주를 지름 1~2cm로 균일하게 파쇄합니다.
- 염수첨가 ○ 파쇄한 메주에 15~18%의 염수를 메주 중량대비 1.5~3배 첨가해줍니다.
(예시. 메주 10kg, 천일염 1kg, 물 15L)
- 발효 ○ 25~30℃에서 20~30일간 발효하면 메밀속성장이 완성됩니다.

특허출원번호: 10-2009-0134375





메밀속성장을 활용한 음식

쌈밥과 메밀쌈장

아욱죽

묵은지버섯죽

메밀수제비

버섯전골

모시조개 시금치국

꽃게장국

더덕구이

제육구이

장어구이

호박조림

소고기 야채말이조림

닭봉조림

버섯나물

파리고추찜무침

무청시래기무침



한입에 느끼는 작은 행복



쌈밥과 메밀쌈장

재료 및 분량 4인 분량

- 밥 4공기(800g)
- 쌈 : 호박잎 16장, 양배추 16장
- 메밀쌈장 : 메밀속성장 5큰술(90g), 다진 양파 5큰술(60g), 두부 2½모(80g), 다진 견과류 30g, 다진 파 4작은술(12g), 다진 마늘 ½큰술(6g), 참기름 2작은술(10g), 깨소금(5g)



1



2



골고루 섞어 주세요

만드는 방법

1

양배추는 가운데 심지 부분을 제거한 후, 한 장씩 떼어서 준비한다. 찜기에 물을 붓고 가열해 끓어오르면 양배추를 올려서 찌 다음 호박잎을 올려 5분가량 더 가열한 후 불을 끈다.

2

두부는 데쳐서 곱게 다져 준비하고, 볼에 메밀쌈장 재료와 두부를 넣고 골고루 잘 섞어준다.

3

데친 양배추와 호박잎을 넓게 펴서 아랫부분에 밥을 올리고 메밀쌈장을 ½큰술 넣어 준 뒤, 양 옆을 감싸듯 접어서 돌돌 말아 준다.

3



양 옆을 감싸듯
돌돌돌 말아 주세요

* 요리 Tip

양배추쌈은 두꺼운 부분을 얇게 도려내고 쌈을 싸면 편리하며, 쌈장에 익힌 백태를 곁들여 다져서 섞어주면 더욱 고소한 메밀쌈장을 맛 볼 수 있다.





이뇨와 해열에 좋은

아욱죽

재료 및 분량 4인 분량

· 불린 쌀 1½컵, 아욱 1단, 메밀속성장 1큰술(18g), 쌀뜨물 6컵(1.2L),
대파 1대, 다진 마늘 1큰술(11g), 고추장 ½큰술(9g), 마른 새우 30g, 청장 약간



만드는 방법

1



2



물기는 꼬옥 짜주세요

1

쌀은 조물조물 씻어 물을 두 번 씻어 버린 뒤 박박 문질러 씻어 쌀뜨물을 받고 넉넉하게 물을 부어 2시간 정도 불린 뒤 소쿠리에 건져 놓는다.

2

아욱은 줄기를 꺾으면서 겹질을 벗긴 뒤 손으로 파란 물이 나오도록 바락바락 주물러 씻고 물기를 꼭 짜고, 대파는 어슷하게 썬다.

3



쌀이 몽글몽글 풀어질때까지 푼들여주세요

3

솥에 쌀뜨물을 붓고 메밀속성장을 체에 걸러 덩어리 없이 풀어준 뒤 마른 새우를 살짝 뺏아 아욱과 함께 넣고 팔팔 끓인다. 국물이 끓어오르면 불린 쌀을 넣고 주걱으로 저어가며 푹 퍼지도록 죽을 쑀어주며, 쌀이 몽글몽글 풀어지면서 죽이 어우러지면 고추장을 풀고 다진 마늘과 어슷하게 썬 대파를 넣은 뒤 잠시 뜸을 들인다. 부족한 간은 청장으로 간을 맞추고 그릇에 빈 그릇과 함께 담아낸다.

* 요리 Tip

식은 밥을 참기름으로 살짝 볶고, 육수에 쌀뜨물 대신 쌀가루를 이용하면 빠르게 아욱죽을 끓일 수 있다.



모두의 입맛에 잘 맞는 특식



묵은지 버섯죽



재료 및 분량 4인 분량

- 묵은지 150g, 느타리버섯 80g, 생표고버섯 80g, 소고기(우둔살) 100g,
쌀 1½컵, 물 7컵(1.4L), 메밀속성장 1큰술(18g), 다진 마늘 1큰술(11g), 다진 파 2큰술(18g)
- 소고기 양념 : 청장 1작은술(6g), 다진 마늘 1작은술(4g), 다진 파 1큰술(9g), 참기름 2작은술(10g), 후춧가루 약간

만드는 방법



- 1 쌀은 박박 문질러 씻어 쌀뜨물을 받고 넉넉하게 물을 부어 2시간 정도 불린 뒤 소쿠리에 건져 놓는다.
- 2 묵은지는 푹 익은 것으로 준비하여 소를 털어낸 뒤 물에 흔들어 고춧가루를 씻어내고 송송 썬다.
- 3 느타리버섯은 깨끗이 손질하여 찢어서 준비하고, 표고버섯은 채 썰어 준비한다. 소고기는 다지듯 썰어 분량의 고기 양념을 넣고 주무른다.
- 4 달궜진 솥에 참기름을 두르고 소고기를 볶다가 묵은지와 쌀을 넣고 볶아 주고, 쌀뜨물을 붓고 메밀속성장을 체에 걸러 덩어리 없이 풀어 가열한다.
- 5 국물이 끓어오르면 쌀이 퍼질때 까지 주걱으로 저어준다. 쌀이 퍼지면 버섯과 다진 마늘, 다진 파를 넣은 뒤 뜸을 들이고 메밀속성장으로 간을 맞춘다.

* 요리 Tip

묵은지의 향이 진 할 경우 찬물에 반나절 정도 담궈 두었다가 참기름, 다진 마늘, 다진 파로 조물조물 무쳐 둔 다음 볶아서 이용하면 풍미가 더해진다.





비가 오면 생각나는 쫄쫄함

메밀 수제비

재료 및 분량 4인 분량

- 메밀속성장 2큰술(36g), 모시조개 2컵, 애호박 ½개, 대파 1대, 감자 2개, 다진 마늘 1큰술(11g), 풋고추 1개, 홍고추 1개
- 메밀가루 반죽 : 메밀가루 1컵, 물 ½컵(100mL), 소금 1작은술(4g)
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 1큰술(18g), 청장 ½큰술(9g), 물 2큰술(30mL)



1



쫄쫄한 반죽

2



3



4



5



모시조개로 시원하고
구수한 깊은맛을
느껴보세요

만드는 방법

- 1 메밀가루에 소금물을 조금씩 넣어가며 쫄쫄하게 반죽을 준비한다.
- 2 모시조개는 깨끗이 씻어 소금물에 담가 해감하여 준비하고, 풋 · 홍고추는 ½개는 다지고, ½개는 어슷썰어 준비한다.
- 3 감자는 굵게 채 썰어 물에 담가두고, 애호박은 반달모양으로 썰고 대파는 어슷하게 썰어 둔다.
- 4 냄비에 물을 붓고 메밀속성장을 풀어 끓어오르면 감자와 호박을 살짝 익힌 뒤 메밀가루 반죽을 얇게 떼어 넣는다.
- 5 냄비에서 수제비가 투명하게 떠오르면 모시조개와 다진 마늘, 대파를 넣고 끓인 뒤, 소금과 청장으로 간을 한다. 수제비가 완성되면 양념장과 함께 곁들인다.

* 요리 Tip

반죽은 숙성과정을 거친 반죽을 사용 할 때 더욱 쫄쫄한 맛을 볼 수 있으며, 감자는 익는 시간이 가장 늦으므로 육수가 끓기 시작 할 때 넣어 익혀서 먹는 것이 좋다.

• • 메 밀 속 성 장 과 활 용 음 식

진한 국물 맛



버섯전골

재료 및 분량 4인 분량

- 느타리버섯 50g, 양송이버섯 150g, 표고버섯 100g, 황금송이버섯 100g, 새송이버섯 50g, 소고기 150g, 쪽파 2뿌리, 새우 5마리, 홍고추 1개, 풋고추 1개, 무 60g, 호박 100g, 물 3컵(600mL), 소금 적당량
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 2큰술(36g), 다진 파 1큰술(9g), 다진 마늘 1큰술(11g), 고춧가루 2큰술(14g), 설탕 ½큰술(6g), 참기름 ½큰술(7g), 후춧가루 약간



1



여러종류의 버섯을 준비

2



3



4



5



버섯향과 메밀속성장으로 깊은맛을 느낄 수 있어요

만드는 방법

1

표고버섯은 미지근한 물에 불려 기둥을 떼고 물기를 짜고, 양송이는 겹질을 벗겨 편으로 썰어서 준비한다. 새송이버섯은 모양을 살려 썰고, 황금송이버섯은 밑동을 자르고 씻으며, 느타리는 끓는 소금물에 살짝 데쳐 먹기 좋은 크기로 찢는다.

2

소고기는 곱게 채 썰고, 무는 겹질을 벗기고 씻은 후 3×4cm 크기로 알맞게 썰어 준비한다. 쪽파는 손질하여 4cm 길이로 썰고, 호박은 1cm 두께로 썬 뒤 3등분하여 은행잎 모양으로 썬다. 홍고추와 풋고추는 어슷하게 썰어 씨를 털어낸다.

3

새우는 꼬리와 머리는 남기고, 껍데기를 벗겨 꼬챙이로 등 쪽의 내장을 꺼내고 씻어 준비한다. 볼에 분량의 재료를 넣고 고루 섞어 양념장을 만들고, 물 600mL에 메밀속성장을 약간만 넣고 장국을 준비한다.

4

볼에 손질한 여러 가지 버섯과 소고기를 넣고 양념장 중 절반을 덜어 넣은 뒤 골고루 무쳐 양념한다.

5

무와 호박에 나머지 양념장을 넣고 무친 뒤 전골냄비 바닥에 간다. 그 위에 양념한 소고기와 버섯, 새우, 쪽파와 고추를 색이 겹치지 않게 돌려 담고 장국을 붓는다. 처음엔 센 불에 올려 국물이 끓기 시작하면 불을 낮추고 천천히 끓여 죽석에서 먹도록 한다.





따뜻하고 구수한 국한그릇

모시조개 시금치국

재료 및 분량 4인 분량

· 시금치 1단, 모시조개 2컵, 메밀속성장 1큰술(18g), 다진 마늘 1큰술(11g),
다진 파 2큰술(18g), 소금 약간



만드는 방법

- 1 시금치는 누런 잎을 떼고 깨끗이 손질하여 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 건져서 준비한다.
- 2 모시조개는 깨끗이 씻어 소금물에 담가 해감하여 준비한다.
- 3 냄비에 물을 붓고 메밀속성장을 풀어 준 다음 가열하여 끓어오르면 모시조개와 시금치를 넣어 한소끔 더 끓인 뒤 다진 파와 다진 마늘을 넣어 완성한다.

* 요리 Tip

메밀속성장국은 냉이, 콩나물, 북어 등을 이용하여 끓여도 좋으며, 시금치는 데친 후 소량씩 배분하여 냉동한 후 냉동 한 채로 이용하면 번거러움을 줄일 수 있다. (냉동 된 야채는 냉동된 상태로 끓는물에 넣어야 물성이 변하지 않는다.)





감칠맛의 조화

꽃게장국

재료 및 분량 4인 분량

- 꽃게 2마리, 무 100g, 애호박 ½개, 양파 ½개, 대파 ½개, 풋고추 2개, 홍고추 1개, 썩갠 100g
- 장국 : 메밀숙성장 1큰술(18g), 맛술 1큰술(15g), 다진 마늘 1큰술(11g), 다진 파 2큰술(18g), 고춧가루 2큰술(14g), 고추장 ½큰술(18g), 물 8컵(1.6L), 소금 1큰술(12g)



만드는 방법

- 1 꽃게는 깨끗이 씻어 등딱지를 분리하고 2 등분하여 준비한다.
- 2 무와 애호박은 깨끗이 씻어 무는 나박나박 썰어두고, 애호박은 반달모양으로 썰어 준비한다. 양파, 대파는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 다음 양파는 채로 썰고 대파와 풋·홍고추는 어슷 썰어 준비한다. 썩갠은 흐르는 물에 헹들어 씻은 다음 연한 줄기만 다듬어 준비한다.
- 3 냄비에 메밀숙성장, 고추장, 맛술, 다진 마늘, 고춧가루를 분량대로 넣고 물 8컵을 부어 잘 섞어준다. 납작하게 썬 무와 꽃게를 넣어 푹 끓인 다음 애호박, 양파, 대파, 고추를 넣고 한소끔 더 끓인다. 국물 맛이 어우러지고 애호박이 익으면 소금으로 간을 맞추고 썩갠을 얹어 살짝 끓인 뒤 불을 끈다.

* 요리 Tip

꽃게는 살아 있는 재료를 이용하거나 냉동 꽃게를 이용하며, 칫솔로 구석구석 깨끗하게 씻어 무가 익을 정도로 육수를 낸 다음 숙성장을 풀고 씹힌 육수에 야채와 꽃게를 넣어 시원한 맛이 우려나게 하며, 불을 끄기 직전에 마지막 간은 소금으로 한다.



향긋한 별미



더덕구이

재료 및 분량 4인 분량

- 더덕 4개
- 유장 : 진간장 1큰술(18g), 참기름 3큰술(42g)
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 고추장 1큰술(18g), 설탕 1큰술(12g), 올리고당 1큰술(21g), 다진 파 1큰술(9g), 다진 마늘 ½큰술(5.5g), 풋고추 1개, 홍고추 1개, 깨소금 1큰술(6g), 참기름 1큰술(14g), 청주 1큰술(15g), 물 1큰술(15mL)



만드는 방법

- 1 더덕은 뿌리가 희고 굵으면서 쪽 고른 것을 골라 물에 불린 뒤 칼로 동그랗게 돌려가며 껍질을 벗기고 풋 · 홍고추는 어슷썰어 준비한다.
더덕을 찬물에 담가 쓴맛을 우려내고 물기를 뺀 뒤 큰 것은 반으로 가른다. 방망이로 자근자근 두들겨 살을 부드럽게 한 후 넓게 편다.
- 2 진간장과 참기름을 섞어 유장을 만든 뒤 솔로 찍어 넓게 편 더덕에 고루 바른다. 처음부터 양념을 발라 구우면 익기도 전에 타 버린다.
- 3 석쇠를 달군 뒤 더덕을 얹어 살짝 초벌구이 한 후 분량의 재료로 양념을 만들어 더덕에 바른 뒤 달군 석쇠에 약한 불에서 앞뒤로 서서히 윤기 나게 굽는다.

* 요리 Tip

더덕은 껍질을 벗기고 실온에 반나절 정도 놓아두고 방망이로 두들기면 깨지지 않고 넓적하고 예쁘게 퍼진다. 유장을 바른 다음 더덕을 충분히 익혀주면 양념을 태우지 않고 구울 수 있다.





메밀속성장 양념이 쏙~밴

제육구이

재료 및 분량 4인 분량

- 돼지고기 500g, 부추 100g, 대파 적당량, 홍고추 1개
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 2큰술(36g), 고추장 1큰술(18g), 물 1큰술(15mL), 고춧가루 ½큰술(3.5g), 올리고당 1큰술(21g), 설탕 2큰술(24g), 다진 파 2큰술(18g), 다진 마늘 1큰술(11g), 다진 생강 1큰술(11g), 깨소금 1큰술(6g), 후춧가루 ¼큰술(2.5g), 참기름 1큰술(14g), 청주 1큰술(15g)



가장자리엔
잔 칼집

메밀속성장 양념이
골고루 배도록 고루
익혀주세요

만드는 방법

- 1 부추는 깨끗이 씻어 2cm 길이로 썰어두고 대파는 하얀 부분만 가늘게 채로 썰어 준비하고, 홍고추는 씨를 털어내고 채로 썬다.
- 2 돼지고기는 등심이나 삼겹살로 준비하여 도톰하고 큼직하게 썬다. 구울 때 오그라들지 않도록 가장자리에 잔 칼집을 넣는다.
- 3 고춧가루에 진간장을 넣어 고춧가루를 적신 다음 나머지 재료를 고루 섞어 매콤한 메밀속성장 양념을 만든다. 부추 50g을 섞은 메밀속성장 양념을 준비된 돼지고기에 앞뒤로 고루 발라 간이 충분히 배도록 1시간 정도 재워 둔다.
- 4 석쇠를 달군 뒤 양념에 재워 둔 돼지고기를 겹치지 않게 나란히 얹고 앞뒤로 뒤집어가며 중불에서 겉면을 익힌 다음 약한 불에서 속까지 고루 익도록 구워 준 후, 부추를 곁들여 낸다.

* 요리 Tip

봄철엔 부추 대신 달래를 이용해도 좋으며, 후라이팬에서 충분히 익힌 다음 석쇠에 익히면 더욱 맛있는 구이를 맛 볼 수 있다. 부추나 달래 분량의 50%는 남겨두었다가 구이 팬에서 꺼내기 직전에 넣어주면 더욱 좋다.





겨울철 보양식



장어구이

재료 및 분량 4인 분량

- 장어 2마리, 생강채 적당량
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 1큰술(18g), 고추장 2큰술(36g), 물 1큰술(15mL), 청주 1큰술(15g), 고운고춧가루 1큰술(7g), 올리고당 2큰술(42g), 설탕 2큰술(24g), 다진 파 2큰술(18g), 다진 마늘 1큰술(11g), 깨소금 1큰술(6g), 후춧가루 ¼큰술(2.5g), 참기름 1큰술(14g), 생강즙 1큰술(15g)

만드는 방법



- 1 장어는 구입할 때 대가리와 뼈 등을 손질해 가져와 물에 씻지 말고 종이타월이나 마른 면보자기로 핏기를 닦아 준 후 사용한다.
- 2 불에 메밀속성장, 고추장, 청주, 진간장, 고운 고춧가루, 올리고당, 설탕을 넣고 섞어 준 후 물, 다진 파, 다진 마늘, 생강즙, 참기름, 깨소금, 후춧가루 순으로 넣어 고루 섞어 메밀속성장 양념을 만든다.
- 3 뜨겁게 달궈진 석쇠에 기름을 바르고 손질된 장어를 얹어 앞뒤로 가볍게 초벌구이 한 후 메밀속성장 양념을 장어의 앞뒤로 고루 발라가며 약한 불에서 굽는다. 장어가 노릇노릇하게 구워지면 먹기 좋게 잘라 접시에 생강채와 함께 예쁘게 담아낸다.

* 요리 Tip

장어는 신선한 재료를 선택해야 하며, 초벌구이 과정에 노릇노릇하게 익혀서 양념 해준다. 구이는 고수와 같은 향이나 쓴 맛이 있는 야채를 곁들이면 좋다.





맛과 영양 으뜸

호박조림

재료 및 분량 4인 분량

- 애호박 1½개, 소고기(우둔살) 100g, 마늘 5개, 파리고추 6개, 홍고추 1개, 식용유 1큰술(14g), 소금 약간, 잣 ½큰술(3g)
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 2큰술(36g), 다진 마늘 ½큰술(5.5g), 다진 파 1큰술(9g), 올리고당 1큰술(21g), 물 ½컵(100mL), 깨소금 1큰술(6g), 후춧가루 ¼큰술(3g), 참기름 1큰술(14g)



1



2

소고기는 양념이
배도록 조물조물

3

재료를 넣고
윤기나게 조리주세요

만드는 방법

1

호박은 씨가 없는 연한 애호박으로 골라 씻는다. 5cm 길이로 토막 낸 다음 삼각형이 되도록 다시 3등분 한 후 씨 부분을 반듯하게 잘라낸다. 조림 도중 모양이 쉽게 망가지지 않도록 소금을 살짝 뿌려 놓았다가 면보로 감싸 물기를 짠다. 파리고추는 씻어 꼭지를 따고, 홍고추는 어슷 썰어 씨를 털어낸다. 마늘은 편으로 썰어 준비한다.

2

밑이 두툼한 냄비에 기름을 두르고 마늘을 마늘기름이 나도록 볶다가 분량의 양념을 넣고 끓여 메밀속성장 양념을 만든다. 소고기는 곱게 채 썰어 메밀속성장 양념을 넣고 간이 배도록 조물조물 주물러 둔다.

3

남은 양념장이 자글자글 끓어오르면 소고기를 먼저 볶다가 애호박, 파리고추, 홍고추를 넣고 약한 불에서 윤기나게 조리준다. 호박조림에 윤기가 돌면 참기름을 넣고 뒤적인 후 그릇에 예쁘게 담아 잣가루를 뿌려 완성한다.

* 요리 Tip

애호박은 손질하여 소금으로 1큰술 정도 밀간 해 주면 맛의 풍미를 높일 수 있으며, 소고기 대신 멸치, 돼지고기, 건새우를 이용해도 좋다.





마늘 향을 더한

닭봉조림



재료 및 분량 4인 분량

- 닭봉 500g, 마늘 5개, 아몬드슬라이스 2큰술(12g), 어린잎채소 1줌
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 진간장 2큰술(36g), 설탕 2큰술(24g),
올리고당 1큰술(21g), 참기름 1큰술(14g), 후춧가루 ½작은술(4.5g),
다진 마늘 1큰술(11g), 다진 파 2큰술(18g), 물 ½컵(100mL), 풋고추 1개, 홍고추 1개

1



2



마늘향이 배도록
볶아주세요

만드는 방법

1

닭봉은 흐르는 물에 깨끗이 씻고 핏물이 빠지도록 30분정도 물에 담가 두었다가 물기를 제거하고, 뼈있는 밑부분을 잡고 살을 발라낸 뒤 뒤집어 봉모양을 살려 준비한다. 풋 · 홍고추는 깨끗이 씻어 잘게 다져준 후, 팬을 달구어 양념장 재료를 모두 넣고 보글보글 끓여오르면 다진 풋 · 홍고추를 넣는다.

2

마늘은 편을 썰어 준 후, 달군 팬에 기름을 넣고 마늘향이 나도록 볶아 마늘기름을 준비한다. 여기에 닭봉을 넣고 80% 정도 익도록 볶아준다.

3

양념장 소스가 담긴 후라이팬에 마늘기름으로 익힌 닭봉을 넣고 윤기가 나도록 졸여준다. 그릇에 어린잎 채소와 아몬드슬라이스로 예쁘게 담아 완성한다.

3



양념장 소스에
닭봉을 넣고 졸여주세요

* 요리 Tip

닭다리, 닭가슴살, 돼지고기(목살) 등에도 이용이 가능하며, 후라이팬에서 마늘기름에 80% 익히고, 양념장이 고기에 배도록 약한 불에서 졸여준다.



사각거리는 식감이 매력적



소고기 야채말이 조림



재료 및 분량 4인 분량

- 불고기용소고기 300g, 파리고추 12개, 당근 100g, 양파 100g, 모zzarella치즈 80g
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 물 ½컵(100mL), 굴소스 1큰술(16g), 청주 1큰술(15g), 참기름 ½큰술(7g), 다진 파 1큰술(9g), 다진 마늘 ½큰술(5.5g), 진간장 ½큰술(9g), 후추가루 약간, 올리고당 1큰술(21g), 설탕 1큰술(12g), 실파 2줄기

1



재료를 잘
잘라주세요

2



만드는 방법

1

파리고추는 꼭지를 떼어내고 깨끗이 씻어둔다. 실파는 송송 썰어 두고, 당근과 양파는 가늘게 채를 썰어 볶아서 준비한다. 소고기는 소금, 후추로 밑간을 하고 파리고추와 당근, 양파를 넣고 돌돌 말아서 준비한다.

2

가열한 팬에 소고기가 고정되도록 살짝 익혀준다.

3

분량의 소스재료를 중간 불로 거품이 보글보글 일 때까지 끓인 후 소고기 야채말이 구이를 넣고 졸여준 뒤, 고기에 윤기가 돌면 불을 끄고 모zzarella치즈를 얹는다. 완성된 소고기야채말이조림을 접시에 담고 송송 썬 실파를 뿌려준다.

3



양념장 소스에
소고기야채말이를
넣고 졸여주세요

* 요리 Tip

돼지고기를 이용해도 좋으며, 야채는 파리고추만 활용해도 좋다. 밑간은 짜지 않게 해야 양념장에 졸였을 때 짜지 않다.





버섯향이 살아 있는

버섯나물

재료 및 분량 4인 분량

- 느타리버섯 50g, 표고버섯 100g, 새송이버섯 50g, 소고기 80g, 풋고추 1개, 홍고추 1개
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 국간장 1큰술(18g), 다진 대파 2큰술(18g), 다진 마늘 1큰술(11g), 참기름 1큰술(14g), 깨소금 약간, 통깨 약간, 소금 약간



만드는 방법

- 1 느타리버섯은 가늘게 찢고, 표고버섯과 새송이버섯은 굵게 채로 썰어 준비한다.
- 2 풋고추, 홍고추는 씨를 털어내고 굵게 채로 썰어 준비한다.
- 3 볼에 메밀속성장, 국간장, 다진 대파, 다진 마늘을 골고루 섞어서 준비한다.
- 4 소고기는 양념장으로 밑간하여 후라이팬에 볶아둔다.
- 5 냄비에 물을 붓고 불에 올려 끓어오르면 버섯을 데친 후 찬물에 씻어 물기를 짜 준다. 버섯과 풋고추, 홍고추, 볶은 소고기를 섞어서 양념장에 골고루 무친다.

* 요리 Tip

느타리버섯은 살짝 데쳐야 손질하기가 쉽다.
양념장에 무쳐도 되지만 데친 버섯의 물기를 꼭 짜서
볶다가 양념장에 버무려 볶아도 좋다.





입맛을 돋우는



파리고추찜무침

재료 및 분량 4인 분량

- 파리고추 200g, 밀가루 3큰술(24g), 통깨 약간
- 양념장 : 메밀속성장 1큰술(18g), 물 1큰술(15mL), 진간장 1½큰술(27g), 다진 파 1큰술(9g), 다진 마늘 ½큰술(5.5g), 고춧가루 ½큰술(3.5g), 참기름½큰술(7g), 깨소금 1큰술(6g)



만드는 방법

- 1 파리고추는 작고 맵지 않은 것으로 골라 꼭지를 떼고 깨끗하게 씻어서 준비 한다.
- 2 고추에 물기가 남아있을 때 밀가루에 굴려 옷을 입힌다.
- 3 찜통에 물을 붓고 김이 충분히 오른 뒤 고추를 넣어 5분 정도 찜다. (밀가루가 투명하게 선명해지면 꺼낸다)
- 4 볼에 분량의 양념을 골고루 섞어서 준비한다.
- 5 찜통에서 찜진 파리고추를 뜨거운 김이 있을 때, 양념장을 끼얹어 가며 골고루 무친 다음 통깨를 뿌려 완성한다.

* 요리 Tip

파리고추에 물기가 있을 때 밀가루를 묻혀야 밀가루가 떨어지지 않으며, 파리고추에 밀가루를 묻히기 전에 소금 밀간을 해 주면 좋은 맛을 오래 유지 할 수 있다.





Recipe
for
Cooking

· 시래기(삶은무침) 300g, 소고기 200g
· 밀간 양념 : 메밀숙성장 2큰술(36g), 국간장 2큰술(36g), 들기름 4큰술(56g)
· 양념장 : 진간장 1½큰술(27g), 다진 대파 4큰술(36g), 다진 마늘 2큰술(22g), 다시마물 1컵(200mL),
 풋고추 1개, 홍고추 1개, 후춧가루 ½작은술(1.5g), 소금 약간, 통깨 약간

1



2



조 12월 조 12월 12월 12월 12월
재무팀 12월 12월 12월 12월 12월

3



시작하기가 무르도록
일하고 마무리~

2

3

팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를
볶아 향이 우러나면 소고기와 밀간한 시래기를
넣고 볶은 뒤 다시마물을 넣은 후 뚜껑을 덮어서
시래기가 무르도록 익힌 후 채 썬 풋·홍고추를
올리고 소금으로 마무리 간을 하고 통깨를
뿌린다.

* 231 Tip

43



부피환산표

(단위:g)

구분	간장	국간장	고추장	된장	식초	굵은 고춧가루	고운 고춧가루
1컵	233	239	255	242	201	98	110
1큰술	17.7	17.8	19.0	18.0	15.3	6.7	7.4
1작은술	5.9	6.0	7.0	6.3	5.1	2.6	2.6

구분	참기름	통깨	깨소금	후춧 가루	소금	마늘	파	생강	설탕
1컵	186	90	72	119	144	155	110	130	165
1큰술	14.1	6.5	5.6	8.6	11.3	11.3	8.9	10.5	12.5
1작은술	4.7	2.2	1.9	3.0	3.7	4.3	2.7	3.4	3.5

한식양념장-한식양념장으로 간편하게 조리하기(농진청, 2014)