



# 우리쌀 이용 음식

Cooking Rice

2017



# 우리쌀 이용 음식

---

Cooking Rice

2017

## 우리쌀 이용 음식



**한** 국 사람에게 쌀은 특별한 곡식입니다.  
특히 쌀로 지은 밥은 ‘보약’ 이 되기도 하고, ‘밥심’ 의 원천이었습니다. 하지만 시대가 흐르면서 쌀밥의 위상이 예전 같지 않습니다.

사람들은 30년 전보다 더욱 바쁘게 살고 있고, 서구화된 식습관에 점점더 익숙해져 가족이 함께 둘러 앉아 따뜻한 밥 한 끼를 먹는 풍경이 아득해지고 있습니다.

이제 쌀은 더 이상 밥으로만 먹는 것이 아니라 시대 변화와 수요에 맞춰 떡, 국수, 빵 등 다양한 간편식 가공품으로 변신해 손쉽게 먹을 수 있는 음식의 원료입니다.

농촌진흥청은 2016년 10월부터 농생명산업의 새로운 가치 창조와 성장을 이끌어가기 위해 ‘톱(TOP)5 융복합프로젝트’ 를 추진하고 있습니다.

‘톱(TOP)5 융복합프로젝트’ 에는 ▲밀가루 대체 쌀가루 산업 활성화 ▲차세대 한국형 스마트팜 기술 개발 ▲반려동물 산업화 지원 기술 개발 ▲밭농업 기계화 및 고부가가치화 ▲곤충이용 식품 및 의약소재 개발이 있습니다.

이 가운데 제1과제로 쌀가루 산업 활성화를 선정하고, 가공용쌀 소비를 20만톤까지 확대하는 것으로 목표를 정하였습니다.

쌀가루로 가공하기 좋은 벼품종 개발, 기능성 쌀식품, 쌀을 이용한 신소재 개발 등 고부가가치 제품 개발에 중점 투자하고 연구개발에 최선을 다하고 있습니다.

또한 수요자 참여형으로 만드는 쌀가루 레시피 개발, 쌀맥주 원료 이용기술 및 쌀가루 이용 내수·수출용 제품 개발과 연구성과 확산을

위해 다양한 노력을 기울이고 있습니다.

쌀가루 제조 기술이전과 사업화를 위해 쌀가루 가공 전문가를 양성하고 쌀가루 소비확대를 위한 쌀가루 제품 경연대회, 아이디어 공모전도 준비 중에 있습니다. 쌀가루산업 활성화를 위해서는 밀가루 제품과 경쟁이 가능하도록 들녘경영체를 중심으로 생산단지를 조성하고, 가공적성에 맞는 품종 선택, 가공업체와 계약재배를 확대하여 품질 향상과 가격 경쟁력을 높여 나갈 계획입니다.

또한 건강기능성 식품, 의약품, 미용, 산업용까지 영역을 넓혀 다양한 분야에서 우리쌀이 활용되도록 연구를 확대하고 있습니다.

농촌진흥청은 우리쌀이 건강기능성식품으로서의 가치를 높이기 위한 홍보를 강화하고 있습니다. 또한, 쌀소비 촉진을 위해 관련단체와 연계해 대형급식업체, 외식업체 뿐만 아니라 소비자에게도 우리 쌀 이용 식품가공 교육을 추진하고 있습니다.

이번에 발간한 ‘우리 쌀 이용음식’이 다양한 쌀 음식을 알리고, 우리 쌀을 재발견 하는 계기가 되길 기대해봅니다.

가정과 식당 등에서 책에 수록된 다양한 쌀 음식 레시피로 따뜻하고 맛있는 한 끼를 준비하신다면 더할 나위 없는 보람으로 다가올 것입니다.

쌀은 지금까지 그래왔던 것처럼 우리와 함께 할 영원한 먹을거리입니다.

앞으로도 우리 쌀의 소비확대를 위해 많은 관심을 가져주시기를 부탁드립니다.

2017년 1월  
농촌진흥청장 정 황 근

# CONTENTS

## Part 01

### 쌀가루와 쌀을 활용한 음식의 조리

|                   |    |
|-------------------|----|
| 떡 / 기타음식 / 간식     | 06 |
| 밥 / 죽 / 기타음식 / 간식 | 07 |

## Part 02

### 쌀가루를 활용한 떡요리

|         |    |
|---------|----|
| 초코떡케익   | 08 |
| 자색고구마케익 | 09 |
| 장미꽃만들기  | 10 |
| 흑미레이스설기 | 11 |
| 무설기     | 12 |
| 상추설기    | 13 |
| 단호박설기   | 14 |
| 굴설기     | 15 |
| 현미설기    | 16 |
| 현미영양설기  | 17 |
| 무지개설기   | 18 |
| 납새반달송편  | 19 |
| 검은콩송편   | 20 |
| 호박송편    | 21 |
| 조개송편    | 22 |
| 꽃산병     | 23 |
| 꽃절편     | 24 |
| 사탕절편    | 25 |
| 썩개떡     | 26 |
| 현미감떡    | 27 |
| 고추장떡    | 28 |
| 두텁몹쌀편   | 29 |
| 증편      | 30 |





### Part 03

#### 쌀가루를 활용한 튀김/퓨전요리

|                      |    |
|----------------------|----|
| 쌀가루 해물파전             | 31 |
| 쌀가루를 사용한 새우 부침       | 32 |
| 참치토마토 크림소스 쌀가루 두부 원자 | 33 |
| 쌀가루즙을 곁들인 야채튀김       | 34 |
| 생떡국                  | 35 |
| 쌀가루 화이트 소스 라자니아      | 36 |
| 쌀가루 커스터드 크림          | 37 |
| 새우 쌀가루 스튜            | 38 |
| 쌀가루 치킨               | 39 |
| 크림소스 삼색 라비올리         | 40 |

### Part 04

#### 쌀가루를 활용한 밀반찬요리

|                  |    |
|------------------|----|
| 쌀가루 고사리나물        | 41 |
| 쌀풀 열무김치          | 42 |
| 쌀가루 계란 볶음        | 43 |
| 쌀가루 삼겹살 강남콩조림    | 44 |
| 쌀가루를 입힌 가자미 감자볶음 | 45 |

### Part 05

#### 쌀가루를 활용한 빵요리

|                |    |
|----------------|----|
| 흑미 마카롱         | 46 |
| 노란쌀 머핀         | 47 |
| 쌀 카스테라         | 48 |
| 쌀 마들렌          | 49 |
| 쌀 오믈렛          | 50 |
| 견과류 쌀 쿠키       | 51 |
| 쌀 팬케이크         | 52 |
| 쌀과 쌀가루로 만든 도너츠 | 53 |

### Part 06

#### 쌀을 활용한 밥/죽/면/기타요리

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 보리밥/검은콩밥              | 54 |
| 흑미밥/수수밥               | 55 |
| 무밥/롤밥                 | 56 |
| 유부현미새우덮밥/흑미두부비빔밥      | 57 |
| 해산물현미볶음밥/각색미유부초밥      | 58 |
| 하와이언 무스비/김치새우볶음밥      | 59 |
| 마파두부덮밥/모듬버섯감자술밥       | 60 |
| 불고기덮밥/콩나물쭈꾸미덮밥        | 61 |
| 김치제육밥버거/꼬마김밥          | 62 |
| 영양밥과 양념장/복쌈           | 63 |
| 닭 온반/주먹밥              | 64 |
| 비빔밥                   | 65 |
| 마늘쫄스크램블에그볶음밥/해산물크림리조또 | 66 |
| 닭고기덮밥/쇠고기채소죽          | 67 |
| 대합죽/잣죽                | 68 |
| 닭채소죽                  | 69 |
| 누룽지탕백숙                | 70 |
| 양지쌀국수                 | 71 |
| 멸치쌀국수                 | 72 |
| 볶음쌀국수                 | 73 |
| 쌀 파스타와 누룽지피자          | 74 |
| 매콤국물떡볶이               | 75 |
| 궁중떡볶이                 | 76 |
| 조랭이떡국                 | 77 |
| 쇠고기떡국                 | 78 |
| 곡물전                   | 79 |
| 식혜                    | 80 |
| 떡찜                    | 81 |
| 베이컨고추장 떡꼬치            | 82 |
| 삼색쌀엿강정                | 83 |
| 현미 볶음 강정              | 84 |
| 밥 타르트                 | 85 |



## 쌀가루를 활용한 음식의 조리

### 떡

모양 설기 - 초코떡케익, 자색고구마케익, 장미꽃설기, 흑미레이스설기

계절 설기 - 무설기, 상추설기, 단호박설기, 굴설기

현미 설기 - 현미설기, 현미영양설기, 무지개설기

빛 는 떡 - 납새반달송편, 검은콩송편, 호박송편, 조개송편

치 는 떡 - 꽃산병, 꽃절편, 사탕절편, 쑥개떡, 현미감떡

지지는떡 - 고추장떡

찌 는 떡 - 두텁몹쌀편, 증편

### 쌀가루 이용 기타 음식

쌀가루 해물파전, 쌀가루를 사용한 새우 부침, 쌀가루 두부 완자와 참치토마토 크림소스, 쌀가루즙 야채튀김, 생떡국, 쌀가루 화이트소스 라자니아, 쌀가루 커스터드 크림, 가리비 쌀가루 스튜, 쌀가루 치킨, 크림소스 삼색 라비올리, 중화풍의 쌀가루 계란 볶음, 쌀가루 뿌린 삼겹살과 노랑 강낭콩조림, 쌀가루를 입힌 가자미·감자볶음·고사리나물·열무김치

### 쌀가루 이용 간식

흑미 마카롱, 노란쌀 머핀, 쌀 카스테라, 마들렌, 레드카런트 넣은 쌀 오믈렛, 견과류 쿠키, 쌀팬케이크, 쌀·쌀가루 도너츠



## 쌀을 활용한 음식의 조리

**밥**      보리밥, 검은콩밥, 흑미밥, 수수밥, 무밥, 유부현미새우덮밥, 흑미두부비빔밥, 해산물 현미볶음밥, 각색미 유부초밥, 롤밥, 하와이언 무스비, 김치새우볶음밥, 마파두부덮밥, 모듬버섯감자술밥, 불고기덮밥, 콩나물쭈꾸미덮밥, 김치제육밥버거, 꼬마김밥, 영양밥과 양념장, 복쌈, 닭온반, 마늘쫄스크램블에그볶음밥, 비빔밥, 주먹밥, 해산물크림리조토

**죽**      쇠고기야채죽, 대합죽, 잣죽, 닭채소죽, 누룽지탕백숙

### 쌀 이용 기타 음식

양지쌀국수, 멸치쌀국수, 볶음쌀국수, 매콤국물떡볶이, 쌀파스타와 누룽지피자, 궁중떡볶이, 조랭이떡국, 쇠고기떡국, 곡물전, 떡찜, 베이컨고추장떡꼬치, 식혜, 닭고기 덮밥

### 쌀 이용 간식

삼색쌀엿강정, 현미볶음강정, 밥 타르트



# 초코떡케익



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g  
우유, 설탕 15g  
코코아가루 10g  
초코칩 1/2컵  
화이트 초코렛 약간  
슈가파우더, 물엿, 소금 2g

초콜릿은 카카오 콩을 재료로 가공한 식품이다. 카카오는 철분과 마그네슘, 칼륨, 포타슘, 인의 함량이 높은 식품으로 카카오로 만든 초콜릿에는 이러한 무기질들이 풍부하게 들어 있다. 무기질 중 마그네슘은 부족해지면 매우 불안하고 초조하며 경련을 일으키기도 하는 영양소로 마그네슘이 풍부한 초콜릿은 스트레스를 받은 사람에게 좋은 식품이다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루에 소금과 코코아가루를 넣고 섞는다.
- 02 우유를 넣고 잘 섞어 체에 내린다.
- 03 체에 내린 후 설탕과 초코칩을 넣고 살살 섞는다.
- 04 찰기에 시루 밑을 깔고 쌀가루를 넣은 다음 윗면을 고루 펴준다.
- 05 20분 정도 찌고 약한 불에서 5분간 뜸을 들인다.
- 06 초코 칩, 화이트 초코렛, 슈가파우더로 장식한다.

# 자색고구마케익



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g

설탕 12g

자색고구마가루 5g

고구마는 쌀과 비교해 열량이 낮아 다이어트 식사에 도움이 된다. 또한 식이섬유소가 많아 대변량이 증가하여 변통을 좋게 한다. 효능으로는 노화 예방과 면역력을 증진한다. 자색 고구마에는 고구마에 들어 있는 비타민 C, E와 베타카로틴 성분뿐만 아니라 안토시아닌 성분도 많아 노화 예방과 인체 면역기능을 높여주는 데 도움이 된다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루에 자색고구마가루와 물을 넣고 고루 비벼준 다음 체에 내린다.
- 02 쌀가루에 설탕을 넣는다.
- 03 찰기에 종이호일을 깔고 쌀가루를 넣어 윗면을 고루 펴준다.
- 04 20분 정도 찐다.
- 05 약한 불에서 5분간 뜸을 들인다.
- 06 평평한 접시에 쏙는다.

# 장미꽃 만들기



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g  
 설탕 1큰 술  
 딸기가루  
 단호박 가루  
 녹차가루  
 포도씨유

쌀가루를 설키로 찌서 치댄 후 반죽을 밀어 꽃 잎 모양으로 자르고 여러 잎을 포개어 장미꽃으로 만들어 본다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루에 물과 설탕을 넣고 고루 비벼 15분 정도 찐다(뜸은 들이지 않는다.)
- 02 목장갑을 끼고 비닐장갑을 낀 후 손에 기름을 살짝 바르고 떡이 뜨거울 때 치댄다(5분 정도)
- 03 절편을 4등분하여 각각 색소를 넣고 반죽한다.
- 04 반죽을 밀어 얇게 펴준다.
- 05 몰드나 기구를 이용하여 찍어낸 다음 장미꽃과 잎사귀를 만든다.

# 흑미레이스설기



## 주재료 및 부재료

흑미 쌀가루 500g

소금

설탕 5큰술

물 1-2큰술

검은 쌀에는 항산화·항암·항궤양 효과가 있다고 알려진 안토시아닌이라는 수용성 색소가 있어 검은색을 띠며 안토시아닌이 검은콩보다 4배 이상 들어 있으며, 비타민 B군을 비롯하여 철·아연·셀레늄 등의 무기염류는 일반 쌀의 5배 이상 함유되어 있으며, 노화와 여러 질병을 일으키는 체내의 활성산소를 효과적으로 중화시킬 뿐만 아니라 심장질환, 뇌졸중, 성인병, 암 예방에도 좋은 성분으로 알려져 있다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루에 물을 주어 손으로 골고루 비벼 섞은 후 중간체에 내려 설탕을 골고루 섞는다.
- 02 찜기에 시루 밑을 깔고 쌀가루를 고루 펴 얹는다.
- 03 끓는 물에 찜기를 올려 20분간 찌 후 불을 줄여 5분간 뜸 들인다.

# 무설기



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g  
 설탕 12g  
 무 25g  
 팔고물 1컵  
 소금 1g



무 설기 떡은 멥쌀가루에 무를 넣고 시루에 쪄를 두지 않고 찌낸 떡이다. 햇무가 제일 맛있는 10월 상달에 붉은 팔 고물을 넣은 떡을 찌서 집안의 평안을 기원하였다.



## 만드는 방법

- 01 무는 곱게 채를 썬다.
- 02 쌀가루에 소금을 넣고 체에 내린다.
- 03 체에 내린 후 설탕과 무를 넣고 가볍게 섞는다.
- 04 찜기에 시루 밑을 깔고 팔고물, 쌀가루, 팔고물 순서로 넣는다.
- 05 20분 정도 찌고 약한 불에서 5분간 뜸을 들인다.



# 상추설기



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g  
 설탕 12g  
 상추 12g  
 카스테라 고물 15g



상추 설기 떡은 상추가 들어가므로 일반 떡에 비해 물을 적게 넣는다. 상추에 수분이 있어 별도로 쌀가루에 수분을 주지 않아도 되는데 상추를 너무 많이 넣으면 수분이 많아 떡이 질어지게 된다.



## 만드는 방법

- 01 카스테라의 갈색부분을 제거하고 체에 내려 고물을 준비한다.
- 02 상추는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 다음 적당한 크기로 자른다.
- 03 쌀가루에 소금을 넣고 물을 준 후 체에 내린다(일반 떡에 비해 물을 적게 넣는다.)
- 04 체에 내린 쌀가루에 설탕과 상추를 넣고 가볍게 섞는다.
- 05 찰기에 시루 밀을 깔고 쌀가루를 넣는다.
- 06 20분 정도 찌고 약한 불에서 5분간 뜸을 들인다.
- 07 조금 식은 후에 카스테라 고물을 뿌려준다.

# 단호박설기



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 100g  
 설탕 12g  
 단호박가루 10g  
 단호박 1/4통  
 대추 2개, 호박씨 2큰술  
 잣 1큰술

단호박은 떡을 만들기도 하며 호박김치, 호박선, 호박죽 등의 재료로 이용된다. 식이섬유소가 풍부하고 지방이 적어 다이어트와 변비에방에 효과적이다. 호박에 풍부한 베타카로틴은 체내에서 비타민 A로 전환되어 눈 건강에 도움을 주며 풍부한 비타민은 감기 예방에 도움이 된다.



## 만드는 방법

- 01 단호박은 얇게 썰어 1/2컵 정도 준비한다.
- 02 쌀가루에 소금, 단호박 가루를 넣고 물을 준 후 체에 내린다.
- 03 체에 내린 쌀가루에 설탕과 얇게 썬 단호박을 넣고 가볍게 섞는다.
- 04 찰기에 시루 밑을 깔고 쌀가루를 넣는다.
- 05 20분 정도 찌고 약한 불에서 5분간 뜸을 들인다.

# 굴설기



굴은 겨울철 비타민의 보고로 비타민 C가 풍부해 감기를 예방한다.



## 주재료 및 부재료

굴 3개  
멥쌀가루 400g  
설탕 5큰술  
굴잼 70g



## 만드는 방법

- 01 굴은 깨끗이 씻어 껍질을 얇게 깎아 다져 설탕을 넣어 버무리고, 과육은 포크로 으갠 뒤 체에 걸러 굴 즙을 만든다.
- 02 멥쌀가루에 굴 즙을 섞은 뒤 체에 내리고 다진 굴껍질과 설탕을 섞는다.
- 03 김이 오르는 찜기에 젖은 면포를 깔 뒤 여러 모양의 쿠키 틀을 올려 쌀가루를 살살 담는다.
- 04 센 불에서 15분 정도 찐 뒤 불을 끄고 종이컵을 벗긴 뒤 5분간 뜸을 들인다.

# 현미설기



## 주재료 및 부재료

현미쌀가루 500g  
소금 1/2작은 술  
설탕 5큰 술  
물 1-2큰 술

현미는 수확한 벼를 건조, 탈곡한 후 고무 롤러로 된 기계로 왕겨를 벗긴 쌀로 백미에 비하여 저장성이 좋고, 충해나 미생물의 해가 적으며 정백으로 인한 영양분의 손실이 없으므로 백미에 비하여 지방, 단백질, 비타민B1, B2가 풍부하다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루에 물을 주어 손으로 골고루 비벼 섞은 후 중간체에 내려 설탕을 골고루 섞는다.
- 02 찜기에 시루 밑을 깔고 쌀가루를 고루 펴 안친다.
- 03 끓는 물에 찜기를 올려 20분간 찌 후 불을 줄여 5분간 뜸 들인다.

# 현미영양설기



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 750g  
 콩 75g  
 팥 80g  
 밤 5개, 대추 10개  
 소금 1/2작은술  
 설탕 5큰술, 물 3~5큰술

견과류에는 올레인산, 리놀렌산과 같은 불포화지방산이 풍부하여 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추고 동맥경화를 예방하는 효과가 있으며, 비타민 E 등 비타민과 무기질, 식이섬유소 등이 풍부하게 들어있어 식사에서 부족한 영양소를 보충할 수 있다.



## 만드는 방법

- 01 밤은 6등분하고, 대추는 씨를 발라내고 4등분하고 검은콩은 씻어 불려서 잠길 정도의 물을 부어 삶아 건지고 팥은 씻어서 물을 넉넉히 붓고 끓어오르면 첫 물은 버리고 다시 물을 넉넉히 부어 팥이 무르도록 삶는다.
- 02 쌀가루에 물을 넣고 고루 비벼 중간체에 내려 설탕을 먼저 섞고 밤, 대추, 콩, 팥을 넣어 섞는다.
- 03 찜기에 시루 밑을 깔고 섞어놓은 쌀가루를 고루 퍼 얹는다.
- 04 면보를 얹은 찜기를 끓는 찜 솥에 올려 20분 정도 찐 후 불을 줄여 5분간 뜸을 들인다.



# 무지개설기



## 주재료 및 부재료

현미멥쌀가루 1250g  
 물 10~20큰 술, 설탕 10큰 술  
 백년초가루 1작은 술  
 쑥 가루 1작은 술  
 치자가루 1작은 술  
 자색고구마가루 1작은 술



## 만드는 방법

- 01 5개의 불에 250g씩 나눠 담고 색깔을 내는 재료와 물을 주어 골고루 섞어 중간체에 내린 후 설탕을 섞는다.
- 02 찜기에 시루 밑을 깔고 색깔을 맞추어 각각의 쌀가루를 가볍게 펴서 안친다.
- 03 끓는 물에 찜기를 올려 20분간 찌 후 불을 줄여 5분간 뜸을 들인다.

# 납새반달송편



깨와 설탕이 비싸 언제 어디서나 구하기 쉬운 채소로 소를 넣어 큼직하게 빚는 북한식 송편이다.



## 주재료 및 부재료

멥쌀 400g  
소금 약간, 물 6~8큰술  
표고버섯 2개, 양파 1/4개  
애호박 5cm  
두부 1/4모, 밤 4개



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루를 중간체에 내려 뜨거운 물을 조금씩 넣어가며 젓가락으로 저어 몽글몽글하게 뭉쳐질 정도가 되면 손으로 반죽하여 오래 치대어 준다(위생봉지10~20분 숙성)
- 02 표고버섯, 양파, 애호박을 다져 볶아주고 밤과 두부를 다져 볼에 담아 소금을 넣고 섞어준다.
- 03 반죽을 크게 떼어 둥글게 빚은 후 우물을 파 소를 넣고 반달 모양으로 빚는다.
- 04 찜 솥에 물이 끓으면 찜기를 올려 20분 찜다.
- 05 찬물에 샤워 시켜준 후 현미유를 바른다.

# 검은콩송편



## 주재료 및 부재료

현미쌀가루 150g  
 흑미 쌀가루 150g  
 서리태 70g  
 소금, 설탕, 현미유

난알 껍질의 빛깔이 검은 빛을 띠는 콩으로 일반 콩에 비해 노화방지 성분이 많고 성인병 예방과 다이어트에 효과가 있다.



## 만드는 방법

- 01 검은콩은 씻어 불려서 잠길 정도의 물을 부어 삶아 건진다.
- 02 멥쌀가루에 설탕을 섞은 후 뜨거운 물을 조금씩 넣어가며 젓가락으로 저어 몽글몽글하게 뭉쳐질 정도가 되면 손으로 반죽을 오래 치댄다 (비닐봉지 10-20분 숙성)
- 03 치댄 반죽에 콩을 넣고 잘 뭉쳐준다.
- 04 분할하여 손으로 꼭꼭 눌러 강원도식 송편모양으로 빚어 찜기에 담는다.
- 05 찜솥에 물이 끓으면 찜기를 올려 20분 찜는다.
- 06 찬물에 샤워 시켜준 후 현미유를 바른다.

# 호박송편



덩굴채소 호박은 시장에서 흔히 볼 수 있는 채소이지만 비타민 A와 C가 풍부하여 몸에 이로운 작용을 하며 칼로리가 적어 다이어트에도 좋다.



## 주재료 및 부재료

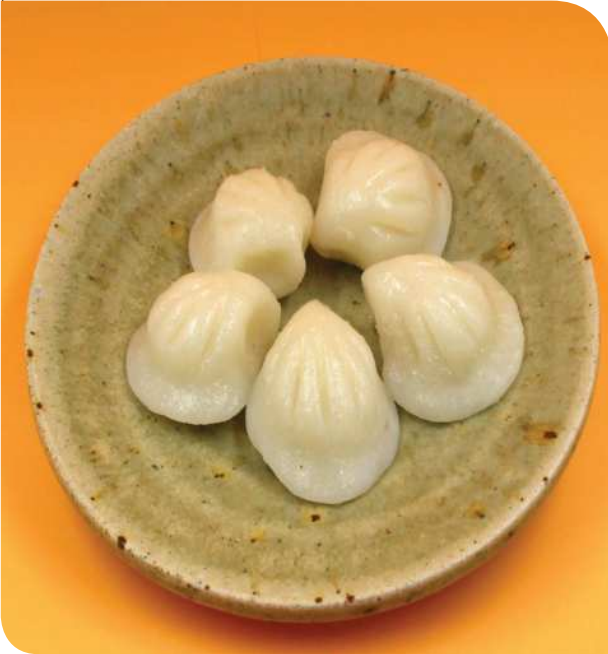
멥쌀 400g  
소금, 단호박가루 2큰술  
물 6-8 큰술,  
거피팔고물 1/2컵  
계핏가루 약간, 꿀, 소금  
녹차가루, 통깨



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루를 중간체에 내려 뜨거운 물을 조금씩 넣어가며 젓가락으로 저어 몽글몽글하게 뭉쳐질 정도가 되면 손으로 반죽을 한다.
- 02 반죽을 약간 떼어 녹차가루로 푸른색 반죽을 만들고 나머지는 단호박 가루를 섞어 오래 치대어 준다. (위생봉지에 넣어 10~20분 정도 숙성시킨다.)
- 03 반죽을 한입 크기로 떼어 둥글게 빚은 후 가운데 우물을 파 소를 넣고 동그랗게 빚는다.
- 04 동그란 모양을 엄지손가락으로 살짝 누르고 숟가락 봉으로 눌러 호박모양을 만들고 푸른색가루를 섞은 반죽으로 호박꼭지 모양을 만들어 붙인다.
- 05 찜 솥에 물이 끓으면 찜기를 올려 20분 찜다.
- 06 찬물에 잠깐 담가 식힌 후 현미유를 바른다.

# 조개송편



조개송편은 평안도 지방에서 많이 해 먹는 떡인데, 떡의 모양이 조개를 닮았다 하여 조개송편이라는 이름이 붙여졌다.

## 주재료 및 부재료

멥쌀 400g  
소금  
물 6~8 큰 술  
거피팔고물 1/2컵  
계핏가루 약간  
꿀, 소금, 흑임자



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루를 중간체에 내려 뜨거운 물을 조금씩 넣어가며 젓가락으로 저어 몽글몽글하게 뭉쳐질 정도가 되면 손으로 반죽을 오래 치댄다 (비닐봉지에 넣어 10~20분 정도 숙성시킨다.)
- 02 반죽을 한입 크기로 떼어 둥글게 빚은 후 가운데 우물을 파 소를 넣고 송편을 빚는다.
- 03 새알심처럼 굴린 반죽을 손바닥에 올리고 엄지와 검지로 살짝 꼬집어 모양을 잡고 반대편으로 돌려 가장자리를 꼭꼭 눌러 모양을 만들고 꼬치용 이쑤시개로 가장자리 부분을 꼭짓점처럼 짚은 위 지그시 눌러 선을 만든다.
- 04 찜 솥에 물이 끓으면 찜기를 올려 20분 찜다.
- 05 찬물에 잠깐 담가 식힌 후 현미유를 바른다.





## 주재료 및 부재료

멥쌀 300g  
 식용색소 (오미자즙, 썬즙, 치자즙)  
 각각 1큰 술  
 팔소 200g  
 꿀 약간

‘꽃산병’은 이름 그대로 떡 위에 꽃을 얹은 것 같이 모양이 예쁜 충청도 지방의 향토 떡이다. ‘산병’은 송편이나 개피떡과 같이 만든 떡을 세 개 또는 다섯 개씩 붙인 떡을 일컫는 것으로 장식용으로 쓰이는 떡으로 많이 사용된다.



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루에 물을 섞어 반죽해서 20분간 썰서 충분히 치댄다.
- 02 찐 떡을 조금만 남겨두고 팔소를 넣은 뒤 동글납작하게 모양을 만든다.
- 03 남겨두었던 떡을 3등분하여 식용색소 (오미자즙, 썬즙, 치자즙)를 약하게 물들여 놓는다.
- 04 빛은 떡 위에 물감을 들인 떡을 조그맣게 떼어 놓고 떡살로 살짝 누르고 떡에 꿀을 바른다.

# 꽃절편



절편은 쌀가루에 물을 많이 주어서 찌낸 후 절구나 안반에 넣고 오래 쳐서 끈기를 낸 떡이다.



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 200g  
 설탕12g, 녹차가루 2g  
 백년초가루 (딸기가루)2g  
 단호박가루 2g  
 현미유 2g, 소금1g



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루에 분량대로 물을 넣고 비벼 준 다음 20분 정도 찐다.
- 02 찐 떡은 절구나 도마 위에 놓고 차지게 될 때까지 쳐서 비닐에 넣어둔다.
- 03 흰 떡을 조금씩 떼어 백년초가루, 단호박가루, 녹차가루를 넣고 색을 들어 팔알만하게 떼어 놓는다.
- 04 찐 떡을 큰 도마에 놓고 소금물을 바르면서 둥근 막대 모양으로 밀어 손으로 잘라 꼬리떡을 만든다.
- 05 꼬리떡 중앙에 색색의 꽃을 만들어 붙인 후 떡살에 기름을 바르고 눌러 모양을 낸다.
- 06 참기름, 식용유, 소금을 약간 섞어 떡에 바른다.

# 사탕절편



## 주재료 및 부재료

멥쌀가루 200g  
 설탕 12g  
 자색고구마 2g  
 백년초가루 (딸기가루) 2g  
 단호박가루 2g  
 현미유 2g, 소금 1g

절편은 시루에 찐 설기떡을 안반에 놓고 떡메로 쳐서 한 덩어리가 된 흰떡을 다시 굵게 비벼 끓여낸 후 떡살로 짚어낸 떡을 말한다. 절편은 여러 가지 색으로 물을 들어거나 섞는 재료에 따라 이름을 다르게 부른다. 사탕 절편은 떡메로 친 흰떡에 백년초 가루, 뽕잎, 쑥가루, 치자 등을 이용해서 진하게 물을 들어서 사탕모양을 만들어 준다.



## 만드는 방법

- 01 멥쌀가루에 분량대로 물을 넣고 비벼 준 다음 20분 정도 찐다.
- 02 찐 떡은 절구나 도마 위에 놓고 차지게 될 때까지 쳐준다 (떡이 마르지 않도록 비닐백에 넣어준다.)
- 03 흰 떡을 조금씩 떼어 자색고구마, 백년초가루, 단호박가루를 넣고 색을 들인다.
- 04 흰떡을 타원형으로 뭉쳐 놓은 후 각각의 색을 넣은 떡을 가늘게 밀어 색색으로 긴 쪽으로 감아준다. 이것을 떡가래 굵기로 둥글게 밀어 새끼손으로 가볍게 굴러가며 자른 후, 가운데를 작은 떡살로 짚어주고 꿀이나 참기름을 발라준다.

# 쑥개떡



## 주재료 및 부재료

쑥 75g  
 멥쌀가루 200g  
 소금 3g  
 설탕 15g  
 현미유 5g

‘가장 흔한 것이 가장 귀한 것’이라는 말은 쑥에게 해당되는 말로 쑥은 지천에 깔려 있으며 흙이 있는 곳이면 어디서든 쑥이 자라는 것을 볼 수 있다. 미네랄이 풍부한 알칼리성 식품인 쑥은 몸을 따뜻하게 해 부인병에 좋다.



## 만드는 방법

- 01 잎이 연한 쑥을 골라 깨끗이 씻어 둔다.
- 02 끓는 물에 파랗게 삶아 내어 물기를 꼭 짰 다음 절구에 찧는다.  
쑥을 삶은 물은 버리지 말고 받아둔다.
- 03 쑥과 멥쌀가루를 고루 섞어 쑥 삶은 물로 되직하게 반죽해둔다
- 04 8cm로 동글납작하게 빚은 다음 찰통에 젖은 면보를 깔고 되직하게 반죽한 것을 찌내어 참기름을 바른다.

# 현미감떡



현미쌀가루에 대추나 꽃감가루 등을 섞어서 찐 후 모양을 만들어 고명을 입히는 떡이다.



## 주재료 및 부재료

현미쌀가루 300g  
 꽃감가루25g, 대추가루25g  
 호두 2개  
 잣가루 70g, 설탕 35g,  
 따뜻한 물 3큰 술  
 꿀10g, 소금 약간



## 만드는 방법

- 01 호두는 속껍질을 벗겨내고 곱게 다지고 잣은 고깔을 떼고 킨타울에 올려 다진다.
- 02 따뜻한 물에 설탕과 소금을 넣고 잘 저어 설탕물을 만들어 쌀가루에 붓고 잘 섞은 다음 대추가루, 꽃감가루, 호두를 넣고 골고루 섞어서 시루에 안쳐서 20분간 찐다.
- 03 절구에 넣고 쳐서 찰기가 생기도록 한 다음 뜨거울 때 한입 크기로 떼어내어 동그랗게 빚어 꿀을 바르고 잣가루를 묻힌다.



# 고추장떡



장떡은 쌀가루에 된장과 고추장을 섞어 반죽하여 기름 두른 번철에 지져낸 음식으로 뜨거울 때보다 식어서 쫄쫄할 때 제 맛이 나며 옛날에는 먼 길을 떠날 때 비상식량으로 이용하였다.



## 주재료 및 부재료

쌀가루 1/2컵, 밀가루 2큰 술  
마늘 1개, 고추장 1/2큰 술  
홍고추 1개  
깨소금 약간, 현미유 1작은 술  
식용유 1큰 술



## 만드는 방법

- 01 풋고추는 얇게 썰어 씨를 제거하고, 마늘은 다져서 준비한다.
- 02 고추장을 찬물에 풀어 쌀가루와 밀가루를 넣어 반죽을 한다.
- 03 반죽에 마늘 깨소금 현미유를 넣어 잘 섞는다.
- 04 팬에 식용유를 두르고 5cm정도로 둥글게 빚어서 위에 홍고추를 올리고 노릇하게 지져낸다.

# 두텁몹쌀편



두텁편은 찹쌀가루에 간장으로 간을 한 다음 팔고물과 대추, 유자와 호두 등을 넣어 찌낸 떡이다. 떡의 쫄깃한 질감에 대해 거부감이 있는 외국인들을 위해 멥쌀을 사용하면 좋다.



## 주재료 및 부재료

멥쌀 500g

집간장 1 1/2큰 술, 대추고 1 1/2큰 술

설탕 1/2컵, 볶은 팔고물  
(거피팥 160, 진간장 1/2큰 술,  
설탕2큰 술, 계핏가루)

밤5개, 대추 10개, 유자청 1/4개

호두3개, 잣2큰 술



## 만드는 방법

- 01 밤은 얇게 저미고 대추는 씨를 발라내어 4~6등분하고 유자는 곱게 다지고, 호두는 곱게 썬다.
- 02 거피팥을 찐 후 중간체에 내려 간장, 설탕, 계핏가루를 넣어 골고루 섞은 후 팬에 보슬보슬하게 볶는다.
- 03 쌀가루에 진간장과 대추고를 넣어 고루 비벼 섞어 중간체에 내려 설탕을 섞는다.
- 04 쌀가루에 밤, 대추, 유자, 호두, 잣을 넣어 골고루 섞는다.
- 05 찜기에 시루 밑을 깔고 팔고물을 깔고 쌀가루를 얹어 얇게 편 후 다시 팔고물을 얹는 방법으로 쪄켜로 안쳐서 30분간 찐다.



쌀가루에 술을 넣고 반죽하여 발효시켜 부풀려 찐 떡을 이병류(餌餅類)라 하는데 그중 대표적인 것이 증편으로 잘 상하지 않아 여름 떡이라고도 한다.



### 주재료 및 부재료

현미멥쌀가루 150g  
 녹차 2g  
 백련초 2g  
 베이킹파우더 5g  
 우유 80g  
 설탕 25g



### 만드는 방법

- 01 찜 솥에 물을 넣고 불에 올린다.
- 02 멥쌀가루에 베이킹파우더를 넣고 체를 친다.
- 03 우유에 설탕을 넣고 설탕이 녹을 때 까지 젓는다.
- 04 체에 내린 가루에 우유를 넣고 섞어 3등분하여 녹차, 백련초를 섞는다.
- 05 틀에 반죽을 3/2 넣어 찜기에 안친다.
- 06 찜 솥의 물이 끓으면 불을 끄고 찜기를 올려 10분 동안 두었다가 중불로 올려 면보를 덮고 20분 찐다.

# 쌀가루 해물파전



비 오는 날이면 생각나는 바삭한 해물파전은 오징어와 새우를 듬뿍 올려 해물의 향이 가득한 파전에 청양고추를 넣은 매콤 새콤한 양념간장까지 곁들이면 푸짐한 한 접시 별미가 완성된다.



## 주재료 및 부재료

쪽파 40g, 오징어30g, 조갯살 10g

새우20g, 홍고추 10g, 소금 1g

현미유 2g, 식용유 2큰 술

### 반죽 재료

밀가루 10g, 멍쌀가루 30g, 달걀 15g



## 만드는 방법

- 01 조갯살, 오징어, 새우를 다듬어 연한 소금물에 흔들어 씻어 건져 물기를 뺀다.
- 02 밀가루, 멍쌀가루, 달걀흰자에 소금, 물을 넣고 잘 저어 걸쭉한 파전 반죽을 만든다.
- 03 쪽파는 씻어서 10cm길이로 자르고 뿌리 쪽에는 소금을 뿌려 둔다.
- 04 홍고추는 씨를 빼고 어슷하게 채를 썰어 준비한다.
- 05 뜨겁게 달군 팬에 현미유를 두르고 쪽파는 밀가루를 묻혀서 반죽에 넣었다가 꺼내 드문드문 팬에 놓고 조갯살, 새우, 오징어를 위에 올린 후 홍고추를 놓고 밀가루 반죽을 고루 덧발라 살짝 눌러준다.
- 06 팬 뚜껑을 덮고 약한 불에서 양면을 노릇하게 지져낸다.
- 07 모양 있게 지져낸 다음 접시에 담아 마무리한다.

# 쌀가루를 사용한 새우 부침



## 주재료 및 부재료

새우 50g, 파 45g  
감자 1개 (100g 정도)  
계란 1개, 쌀가루 100g  
맛술 1큰 술, 소금 약간, 물 70cc  
현미유 적당량  
참기름 약간

『본초강목』에서는 새우가 양기를 왕성하게 하는 식품으로 일급에 속한다고 하였다. 신장을 좋게 하는데, 혈액 순환이 잘 되어 기력이 충실해지므로 양기를 돋워 준다. 몸이 피곤할 때 먹으면 효과가 있다고 하며, 종기가 났을 때 새우를 찢어 붙이면 좋다는 민간요법도 있다.



## 만드는 방법

- 01 감자는 껍질을 벗겨 갈아두고 파는 잘게 다진다.
- 02 볼에 새우, 파, 감자, 쌀가루, 계란, 맛술, 소금, 물을 넣고 섞는다.
- 03 기름을 두른 프라이팬에 섞어 놓은 재료를 둘러 양면을 굽는다.
- 04 접시에 담기 전에 프라이팬 끝에서 참기름을 둘러 가장자리가 바삭하게 되면 접시에 담는다.
- 05 초간장 등과 함께 제공한다.



# 참치토마토 크림소스 쌀가루 두부 완자



쌀가루 두부 완자는 두부와 쌀가루를 섞어 조리하는 음식으로 쌀가루를 주식으로 사용할 수 있다.



## 주재료 및 부재료

### 완자

두부 1모, 쌀가루 60g, 소금 조금

### 소스

현미유 적당량, 마늘 1/2개

토마토 2개, 참치 통조림 80g

생크림1컵, 양파 1/2개, 소금 약간

후추 약간



## 만드는 방법

- 01 두부는 으깨어 면보에 담아 물기를 제거하고 쌀가루, 소금과 섞어 반죽한다.
- 02 반죽을 한입크기로 만들어 끓는 물에 넣어 떠오르면 건져 그릇에 담는다.
- 03 마늘과 양파를 곱게 다진다.
- 04 후라이팬에 올리브오일을 두르고 마늘을 볶다가 양파를 넣고 중불에서 투명하게 될 때까지 볶는다.
- 05 토마토, 참치를 섞어 잠깐 끓인 후 생크림을 섞고 소금, 후추로 간을 맞추어 담아 놓은 완자에 붓는다.

# 쌀가루즙을 곁들인 야채튀김



## 주재료 및 부재료

육수 150cc, 간장 1큰 술 반  
술 1큰 술, 미림 1큰 술 반  
무 75g, 가지, 호박, 피망  
붉은 파프리카 등 각각 적당량  
쌀가루 2큰 술(물 2큰 술에 녹인 것)  
튀김기름 적당량, 생강 조금

쌀가루는 물에 녹여 걸쭉하게 사용할 수 있으며, 녹말  
가루에 비해서 덩어리가 잘 생기지 않는다.



## 만드는 방법

- 01 육수, 간장, 술, 미림을 섞어 불에 끓인다.
- 02 무는 갈아서 물기를 가볍게 제거한 후 끓여 놓은 육수에 넣는다.  
물에 녹은 쌀가루를 첨가하여 약간 걸쭉하게 만든다.
- 03 채소류는 한입크기로 길게 썰어 기름에 튀긴다.
- 04 튀긴 채소위에 쌀가루를 넣어 뜨겁게 끓인 소스를 붓고 잘게 썬 생강으로 장식한다.



멥쌀가루를 반죽하여 떡가래를 만들고 둥글게 썰어 끓는 장국에 익힌 음식으로 예로부터 각종 잔치나 제사 또는 세찬에 떡국을 많이 사용하여 왔다.



### 주재료 및 부재료

현미쌀가루 1컵, 흑미쌀가루 1컵  
닭다리 2개  
마늘 5쪽, 대파 1뿌리  
무 50g  
달걀 1개, 국간장 1큰 술  
소금 약간



### 만드는 방법

- 01 현미쌀가루와 흑미쌀가루를 따로 그릇에 담아 뜨거운 물을 넣어가며 익반죽한 후 오래 치대어 30분 정도 숙성시킨다.
- 02 반죽을 가래떡 모양으로 늘려 어슷하게 썬다.
- 03 냄비에 나뭇잎에 썬 무, 마늘, 닭다리, 파를 넣고 30분간 푹 삶아 건져 닭다리를 찢어 소금과 마늘로 양념한다.
- 04 떡국 떡을 넣고 떡이 떠오를 때까지 끓여 국간장과 소금을 넣어 간을 맞추고 그릇에 담아 닭다리 살과 계란 지단을 올린다.

# 쌀가루 화이트 소스 라자니아



쌀가루 화이트소스 라자니아는 미트소스, 쌀가루를 넣어 볶은 화이트소스, 파마산 치즈, 라자니아를 썰어 넣어 만든 음식이다.



## 주재료 및 부재료

쌀가루 1컵, 달걀 1개  
 소금 1/4작은 술  
 물 1큰 술, 쌀가루 120cc  
 우유 300cc, 소금 1/2 작은 술  
 월계수 잎 1개, 미트소스 300g  
 파마산치즈 25g



## 만드는 방법

- 01 쌀가루, 달걀, 소금, 물을 잘 섞어 오래 치대어 비닐에 넣어 30분간 숙성시킨다.
- 02 쌀가루, 우유, 소금을 냄비에 넣고, 쌀가루가 녹으면 월계수 잎과 함께 걸쭉하게 될 때 까지 끓여 둔다.
- 03 내열용기에 기름을 칠하고, 미트소스, 화이트소스, 파마산 치즈, 라자니아 순으로 올린 뒤 맨 위에 소스를 뿌리고, 파마산 치즈를 얹어서 180도 오븐에서 20분 정도 굽는다.

# 쌀가루 커스터드 크림



## 주재료 및 부재료

쌀가루 3큰 술  
계란 3개  
설탕 6큰 술  
무염버터 1큰 술  
우유 300cc  
바닐라에센스 조금

커스터드는 우유나 달걀노른자에 설탕, 향미료 따위를 섞어 굽거나 찌서 크림처럼 만든 것으로 쌀가루를 넣고 커스터드를 만들면 덩어리가 생기지 않고 맛이 담백하다.



## 만드는 방법

- 01 쌀가루, 계란, 설탕, 버터, 우유, 바닐라에센스를 잘 섞어 놓는다.
- 02 냄비에 잘 섞은 재료를 넣고 불에 올려 저어가며 걸쭉할 때 까지 익힌다.



# 새우 쌀가루 스투



## 주재료 및 부재료

새우 250g, 양파 반개  
 새송이버섯 큰 것 1개  
 버터, 화이트 와인 1큰 술  
 기름 적당량, 월계수 잎 1장  
 우유 300cc, 쌀가루 3큰 술  
 소금, 백후추 각각 조금

스투는 고기와 채소를 넣고 국물이 있게 푹푹하게 끓인 음식이다. 새우 스투에 쌀가루를 넣으면 덩어리가 지지 않고 맑게 끓일 수 있다.



## 만드는 방법

- 01 새우는 버터로 살짝 지지고, 화이트와인을 첨가해 익힌다.
- 02 양파는 잘게 다져 투명하게 될 때까지 볶은 뒤, 다진 새송이버섯을 넣고 볶다가 준비해 둔 새우와 월계수 잎을 넣고 끓인다.
- 03 차가운 우유에 쌀가루를 푼 후 재료가 끓고 있는 냄비에 넣어 걸쭉하게 되면 소금후추로 맛을 조절한다.

# 쌀가루 치킨



닭을 튀길 때 쌀가루를 넣어 반죽하면 바삭바삭하고  
쫄깃쫄깃한 맛을 즐길 수 있다.



## 주재료 및 부재료

닭 다리살 500g, 간장  
미림 각 2큰술, 설탕 1.5 큰 술  
잘게 간 마늘 1/2 쪽  
잘게 간 생강 1/2개, 계란 1개  
우유 2큰 술, 쌀가루  
튀김기름 적당량



## 만드는 방법

- 01 닭 다리살은 큼직하게 썰어두고, 간장, 미림, 설탕, 마늘, 생강을 섞어 1시간 정도 절여둔다.
- 02 계란과 우유를 섞어 1의 닭 다리살에 묻히고 쌀가루를 듬뿍 묻혀 180도 튀김기름으로 바삭하게 튀긴다.

# 크림소스 삼색 라비올리



라비올리(ravioli)는 이탈리아의 대표적인 파스타 중 하나로 파스타 반죽에 치즈, 채소, 생선, 고기 등의 다양한 재료로 속을 채워 만든다.



## 주재료 및 부재료

**라비올리 반죽** 쌀가루 100g  
소금 1/5작은 술, 올리브오일, 계란 1개

**소** 다진 닭다리 150g, 토마토 100g  
올리브오일 1큰 술, 버터 1큰 술  
쌀가루 2큰 술

**크림소스** 닭 육수 3컵, 마늘 8쪽  
생크림 3컵, 쌀가루 1큰 술, 소금 약간  
후추 약간, 건과류



## 만드는 방법

- 01 넓은 그릇에 밀가루와 소금을 담아 가운데를 우묵하게 파고 올리브오일과 계란을 넣고 많이 치대어 반죽을 부드럽게 한 후 두 개로 나누어 랩에 싸 두었다가 얇게 밀어 놓는다.
- 02 버터를 녹여 쌀가루를 넣고 볶다가 닭 육수, 마늘, 생크림, 소금, 후추를 넣고 끓여 소스를 만든다.
- 03 올리브오일에 닭고기를 볶다가 다진 토마토를 넣어 볶는다.  
볶은 닭고기와 토마토에 쌀가루, 소금, 후추를 넣어 라비올리의 소를 만들어 조금씩 떼어 놓는다.
- 04 밀어놓은 반죽 한쪽 면에 일정한 간격으로 소를 놓은 다음 붓으로 계란물을 발라 남은 반죽 한 장을 덮어 준다.
- 05 사각틀이나 둥근 틀로 찍어 테두리를 꼭꼭 붙여 소금을 넣고 끓인 물에 2~3분 삶아 건져서 그릇에 담고 소스를 뿌려준다.

# 쌀가루 고사리나물



고사리는 식이섬유소를 다량 함유하고 있어, 포만감을 주어 다이어트에 효과적이다.

식이섬유소는 변비를 없애고 소변을 잘 보게 하여 부기를 내리는 작용을 한다.



## 주재료 및 부재료

고사리 50g  
양파 15g  
다진 마늘 5g  
간장 3g, 현미유 2g  
쌀가루 5g, 소금 약간



## 만드는 방법

- 01 고사리를 물에 불려둔 후 한번 데쳐 물기를 제거한다.
- 02 고사리는 줄기부분을 잘라내어 손질하고 적당한 길이로 잘라 준비한다.
- 03 팬에 기름을 두르고 고사리와 길게 썬 양파, 다진 마늘을 볶는다.
- 04 고사리가 어느 정도 익으면 쌀가루를 약간 넣어 함께 볶는다.
- 05 간장과 현미유로 간을 하고 마무리한다.

# 쌀풀 열무김치



## 주재료 및 부재료

열무 70g, 소금 5g  
 쪽파 10g, 쌀가루 5g  
 홍고추 5g, 설탕1g  
 고춧가루 2g, 마늘 2g  
 생강1g, 액젓 2g



열무는 무가 작고 가늘지만 대가 굵고 푸른 잎이 많아 봄부터 여름 내내 김칫거리로 가장 많이 쓰인다. 젓갈을 넣어 국물 없이 담그거나 풀 국을 하여 시원한 국물 김치로 담근다.



## 만드는 방법

- 01 열무와 쪽파를 손질한다.
- 02 손질한 열무는 소금물에 절여 소금물을 뺀다.
- 03 냄비에 쌀가루와 물을 섞어 센 불에서 끓이다가 중불로 낮추어 쌀풀을 만든다.
- 04 쌀풀에 양념을 넣어 고루 섞는다.
- 05 절인 열무에 양념을 넣고 쪽파를 넣고 버무린다.
- 06 접시에 담아 낸 후 홍고추를 올려 마무리한다.



# 쌀가루 계란 볶음



계란을 볶을 때 물에 녹은 쌀가루를 첨가하면 더욱 더 부드러운 질감을 느낄 수 있다.



## 주재료 및 부재료

계란 3개, 새우 1큰 술 반  
다진 파 1큰술, 다진 생강 1큰 술  
소금 조금, 후추 조금  
무순 30g, 기름 적당량  
쌀가루 1큰 술 (물 2큰 술에 녹인 것)



## 만드는 방법

- 01 계란에 새우, 파, 생강, 소금, 후추를 섞어, 기름을 두른 프라이팬에 반숙이 되도록 볶는다.
- 02 계란 반숙의 안에 잘게 썬 무순을 넣고, 물에 녹인 쌀가루도 같이 넣어 완전히 익힌다.

# 쌀가루 삼겹살 강남콩조림



## 주재료 및 부재료

얇게 썬 삼겹살 100g  
 쌀가루 2큰술  
 강남콩 16알  
 술 1큰 술, 기름 조금  
 미림·간장 각 1.5 큰 술  
 다시 1컵

돼지고기 삼겹살에 쌀가루를 미리 뿌려두면 고기의 표면이 매끄러운 식감을 줄 뿐 아니라 조리과정 중 육수도 잘 배어든다.



## 만드는 방법

- 01 삼겹살은 4cm 정도로 잘라 쌀가루를 뿌린다.
- 02 강남콩은 4cm 정도로 잘라 기름에 재빨리 볶는다.
- 03 볶은 강남콩의 팬에 술, 미림, 간장, 육수를 넣어 끓인 후 삼겹살을 넣는다.
- 04 국물이 걸쭉해 지면 불을 끄고 식혀 다시 데운다.

# 쌀가루를 입힌 가자미 감자볶음



가자미에 쌀가루를 뿌려서 기름에 볶으면 가자미 감자볶음의 향미가 오래 지속된다.



## 주재료 및 부재료

가자미 살 2토막, 소금, 후추 각 조금  
화이트 와인 1큰 술, 쌀가루 2큰 술  
감자 2개, 양파, 적 파프리카 1/4개  
피망 1/2개, 버섯 4개  
올리브오일 적당량, 마늘 1/2쪽  
화이트 와인 1/2 컵, 토마토 1개  
소금·후추 약간



## 만드는 방법

- 01 가자미는 큼직하게 잘라 밑간을 하고 쌀가루를 묻혀 둔다.
- 02 감자는 큼직하게 썰어 삶고, 양파는 얇게 썰고, 적 파프리카·피망은 적당히 썰고 버섯은 4등분 한다.
- 03 냄비에 올리브유와 다진 마늘을 넣고 약 불에서 향이 나면 쌀가루를 묻혀 둔 가자미의 양면이 색이 날 때까지 익혀서 꺼내둔다.
- 04 3의 냄비에 올리브유를 좀 더 넣고 양파, 파프리카, 피망, 버섯을 넣고 볶다가 화이트와인을 섞는다.
- 05 토마토와 감자, 가자미를 섞어 가볍게 끓이고 소금, 후추로 간을 한다.

# 흑미 마카롱



## 주재료 및 부재료

아몬드가루 140g

분당 140g

흰 자 110g

설탕 95g

흑미가루 15g

프랑스가 마카롱 본산지로 알려져 있지만 사실 마카롱은 프랑스 일부 지방에서만 유명하다. 마카롱의 발생지는 이탈리아로 머랭을 사용하지 않은 낭시(Nancy) 마카롱, 보르도 지방의 와인이 들어간 생테밀리옹 마카롱, 헤이즐넛을 사용한 마시악의 마카롱, 커다란 크

기에 바삭하며 부드러운 샤토랭의 마카롱 등 다채로운 마카롱이 나타나기 시작했으며 프랑스에서 여러 번 개량되면서 단맛이 더욱 강해졌다.



## 만드는 방법

01 아몬드가루와 분당을 체에 넣어서 친다.

02 흰자는 머랭을 단단하게 올려준 후 색소를 조금 섞어서 흰색 살짝 저어준 후 체를 친 가루를 넣고 재빨리 칼로 자르듯이 섞어주고, 큰 주걱으로 반죽이 섞이도록 저어 준다.

03 짤 주머니에 넣어 짜주고 말린(겨울은 10분, 여름은 30분) 후 140도에서 15분간 굽는다.

# 노란쌀 머핀



## 주재료 및 부재료

쌀가루박력분 500g, 설탕 300g  
 버터 300g, 계란 300g  
 베이킹소다 2g, 소금 5g  
 베이킹파우더 8g, 코코아 파우더 60g  
 물 175g, 탈지분유 30g  
 강황미가루 180g

‘기능성 쌀’ 가운데 가장 널리 알려진 쌀이 설탕노란 강황 쌀이다. 강황 쌀은 면역력을 증진시킬 뿐 아니라 암, 노화 등을 예방한다. 강황 쌀은 강황의 분말을 넣어 만들었으며 강황과 유사한 효능이 있으며 시력 회복에도 좋고 다이어트에도 효과가 있다.



## 만드는 방법

- 01 버터를 부드럽게 풀어 준다.
- 02 설탕, 소금을 넣고 크림 상태로 만든다.
- 03 계란을 소량씩 넣으면서 크림을 부드럽게 만든다.
- 04 쌀 박력분, 소다, 베이킹파우더, 분유, 코코아 파우더를 넣고 혼합한 후 물, 초코칩을 넣고 혼합한다.
- 05 모든 재료의 혼합이 균일하고 되직한 반죽이 되도록 한다.
- 06 머핀 틀에 유산지를 깔아 쌀 주머니에 반죽을 넣고 70%정도 채워 180도에서 25~30분간 굽는다.



# 쌀 카스테라



## 주재료 및 부재료

쌀가루 500g  
 설탕 550g  
 계란 800g  
 소금 4g  
 바닐라 향 2g  
 베이킹파우더 2g

카스테라의 어원은 스페인의 옛 지방인 카스티야를 포르투갈어로 읽은 것이다. 카스티야에서 만든 과자를 그대로 카스테라라고 하였다.



## 만드는 방법

- 01 달걀은 흰자와 노른자를 분리하여 흰자는 차갑게, 노른자는 실온에 보관한다. 그릇에 실온에 보관한 달걀노른자를 넣고 거품을 낸다. 노른자 거품이 풍성해지면, 설탕과 바닐라의 분량 중 반을 넣고 거품기로 가장 센 단계에서 선명한 자국이 남는 단단한 거품이 될 때까지 휘핑한다.
- 02 다른 그릇에 달걀흰자를 넣고, 핸드믹서의 거품기로 가장 센 단계에서 거품을 내 거품이 풍성해지면 남은 설탕과 바닐라의 1/2을 넣고 가장 센 단계에서 단단한 머랭 상태가 될 때까지 휘핑한다.
- 03 거품 낸 달걀노른자에 박력분의 반을 체를 쳐 내리고 흰자 머랭 반을 넣고 섞다가 남은 박력분과 흰자 머랭을 넣고 다시 섞어준다.
- 04 박력분의 반을 넣은 달걀노른자와 흰자 머랭을 섞은 재료에 녹인 버터, 따뜻한 우유를 넣고 골고루 섞어준다.
- 05 유산지를 깐 틀에 반죽을 붓고 스크래퍼로 평평하게 정리하여 170도에서 40분간 굽는다.

# 쌀 마들렌



## 주재료 및 부재료

달걀 2개, 설탕 80g  
바닐라 8g  
레몬 1개, 쌀 박력분 70g  
아몬드가루 40g  
베이킹파우더 1/2작은 술  
버터 90g

마들렌은 프랑스의 대표적인 티 쿠키(tea cookie)이며 프랑스 북동부 로렌(Lorraine) 지방의 코메르시 마을에서 생산된 마들렌이 특히 잘 알려져 있다. 부드럽고 촉촉한 식감의 마들렌은 아이들의 간식으로 애용되

며, 매일 오후 4시경 프랑스의 르 구테(le goûter, 티타임)에 따뜻한 차나 커피와 함께 먹는다.



## 만드는 방법

- 01 깨끗이 닦은 레몬은 강판에 돌려가며 노란색 껍질 부분만 갈아준다.
- 02 그릇에 실온 상태의 달걀을 넣고 가장 센 단계의 핸드믹서로 10초간 휘핑하여 거품이 풍성해지면 설탕과 바닐라를 두세 번에 나누어 조금씩 넣으며 단단한 거품이 될 때까지 핸드믹서의 거품기로 가장 센 단계에서 2분간 휘핑한다.
- 03 거품을 낸 휘핑에 레몬껍질을 넣고, 두 번 체에 내린 박력분과 베이킹파우더를 아몬드가루 순으로 한번 더 체에 내려 가볍게 섞는다.
- 04 섞은 가루에 녹인 버터를 체의 반죽에 흘려 붓고 실리콘 주걱으로 가볍게 섞어준다.
- 05 마들렌 틀에 80% 채워 넣고 180도에서 12분간 굽는다.

# 쌀 오믈렛



## 주재료 및 부재료

노른자 35g  
 노른자용 설탕 30g  
 소금 0.5g, 바닐라 익스트랙 0.25g  
 흰자 70g, 흰자용 설탕 40g  
 쌀 박력분 50g, 생크림 200g  
 생크림용 설탕 15g



## 만드는 방법

- 01 그릇에 노른자를 넣고 살짝 풀어 설탕을 넣고 점도가 생길 정도로 거품을 내 소금, 바닐라를 넣고 다시 거품을 낸다.
- 02 그릇에 흰자를 넣고 거품기를 돌려 거품이 올라오면 설탕을 3~4번에 나눠 넣어가며 거품기로 단단해 질 때까지 저어준다.
- 03 거품을 낸 노른자에 체를 친 박력분을 넣어 섞고 흰자 머랭 1/3을 넣고 섞은 뒤 나머지 머랭을 넣고 머랭이 꺼지지 않게 섞어 준다.
- 04 반죽을 찰 주머니에 넣어 유산지에 짜 170도에서 10분간 굽고 식힌다.

# 견과류 쌀 쿠키



## 주재료 및 부재료

쌀가루 200g  
 베이킹파우더 5g  
 버터 100g, 설탕 50g  
 달걀 1개  
 아몬드 15g, 호두 15g, 호박씨 15g



## 만드는 방법

- 01 쌀가루를 체에 한 번 쳐준다.
- 02 실온에서 녹인 버터에 설탕을 넣고 섞어 준다.
- 03 달걀 1개를 넣고 골고루 섞어 준다.
- 04 체에 친 쌀가루와 베이킹파우더를 넣고 섞어준다.
- 05 견과류를 넣고 납작하게 모양을 만들어준다.
- 06 160~180도로 예열된 오븐에서 13분 정도 구워준다.

# 쌀 팬케이크



미국인들의 아침식사로 널리 알려진 팬케이크. 팬케이크는 뜨거울 때 먹으면 맛있다고 하여 핫케이크라고도 불린다.



## 주재료 및 부재료

쌀가루 1컵, 달걀 1개, 우유 100ml  
초콜릿 30g, 바나나 1개  
크렌베리 15g  
소금 3g, 설탕 30g  
버터 10g, 메이플시럽 20g



## 만드는 방법

- 01 쌀가루를 두 번 정도 체에 쳐 곱게 내린다.
- 02 볼에 쌀가루와 달걀, 우유, 설탕을 넣어 걸쭉한 농도가 되도록 팬케이크 반죽을 만들어 2등분한다.
- 03 초콜릿을 중탕으로 녹여 초콜릿 물을 만들어 다른 하나의 반죽에 넣는다.
- 04 반죽을 버터를 약간 두른 팬에 직경 8cm 크기로 동그랗고 도톰하게 구워낸다.
- 05 팬케이크에 시럽을 올리고 바나나와 크렌베리를 올려준다.



# 쌀과 쌀가루로 만든 도너츠



쌀가루가 밥을 감싸는 형태로 마른 과일이나 견과류, 참깨, 사과, 치즈 등을 넣으면 남은 밥도 맛있는 간식으로 변신합니다.



## 주재료 및 부재료

남은 밥 300g, 계란 2개  
 설탕 40g, 쌀가루 60g  
 건포도 80g  
 레몬껍질 같은 것 2개분  
 계피 조금, 튀김기름 적당량  
 취향에 따라  
 설탕가루(슈가파우더) 적당량



## 만드는 방법

- 01 남은 밥, 쌀가루, 건포도, 레몬껍질, 설탕, 계란, 계피가루를 그릇에 모아 잘 섞는다.
- 02 한입 크기로 둥글게 만들어 180도 기름에서 튀긴다.
- 03 취향에 따라 슈가파우더를 뿌린다.

# 보리밥



보리밥은 열무김치나 고추장에 비벼 먹거나 풋고추를 된장에 찍어 함께 먹으면 좋다.



## 주재료 및 부재료

찰 보리 80g

멥쌀 20g



## 만드는 방법

- 01 쌀냄비에 찰 보리를 넣고 그 위에 멥쌀과 물을 부어, 센 불에 4분 정도 올린 후 끓으면 4분 정도 더 끓인다.
- 02 중불로 낮추어 3분정도 끓이다가 쌀알이 퍼지면 약 불로 낮추어 20분 정도 뜸을 들인다.
- 03 밥을 주걱으로 고루 섞은 후 그릇에 담는다.

# 검은콩밥



콩밥은 콩을 물에 담가서 충분히 불린 후 씻은 쌀과 섞어 짓는다. 콩밥은 훌륭한 단백질 공급원으로 콩밥을 지을 때는 주로 검은 콩을 사용한다.



## 주재료 및 부재료

쌀(백미) 80g

검정콩 10g



## 만드는 방법

- 01 쌀과 검정콩을 불에 약 30분 정도 불린다.
- 02 불린 쌀과 검정콩에 분량의 물을 붓고 밥을 짓는다.

Part 06

# 흑미밥



흑미에 함유된 안토시아닌은 항산화 물질로 노화 예방 등에 도움이 된다. 흑미는 깨끗하게 씻은 후 불리고 흑미를 불린 물로 밥을 지어야 흑미에 든 안토시아닌을 충분히 섭취할 수 있다.



## 주재료 및 부재료

쌀(백미) 95g

쌀(흑미) 12g



## 만드는 방법

01 쌀과 흑미는 물에 약 30분 정도 불려둔다.

02 불린 쌀과 흑미에 물을 부어 밥을 짓는다.

Part 06

# 수수밥



수수밥은 수수를 물에 불린 후 불린 멥쌀과 커커로 솥에 안쳐 밥을 짓는다.



## 주재료 및 부재료

쌀 70g

차수수 20g



## 만드는 방법

01 쌀과 수수는 물에 30분 정도 불려둔다.

02 불려둔 쌀과 수수에 분량의 물을 붓고 밥을 짓는다.

# 무밥



무밥은 가을이나 겨울철에 무가 맛있을 때 많이 해 먹는 밥이다. 무밥은 물기가 많으므로 물의 분량을 흰 밥보다 약간 적게 하고 뜸을 꼭 들인다. 무밥은 양념간장을 만들어 비벼 먹는다.



## 주재료 및 부재료

무 150g

쌀 90g



## 만드는 방법

- 01 무는 껍질을 벗겨 굵은 채로 썰어서 냉수에 헹구어 물기를 뺀다.
- 02 쌀은 씻어서 충분히 불리고 물기를 빼둔다.
- 03 무를 솥 밑에 깔고 위에 쌀을 안치고 밥물을 부어 끓어오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 뜸을 들인 후 섞는다.
- 04 완성된 밥을 그릇에 담는다.

# 롤밥



캘리포니아 롤은 생선, 채소, 과일 등 다양한 재료를 사용하여 서구인의 입맛에 맞게 변형된 초밥으로 캘리포니아 지방에서 풍부하게 생산되는 아보카도를 사용하는 것이 특징이다.



## 주재료 및 부재료

밥 180g

김 1장, 새우 70g

당근 30g, 오이 30g

홍피망 30g, 노란 파프리카 30g



## 만드는 방법

- 01 새우를 깨끗이 씻어서 다듬고, 당근, 오이, 홍피망, 노란 파프리카를 채를 썰어 준비한다.
- 02 김발에 랍을 감싸서 준비한 후, 그 위에 밥을 고르게 퍼서 올린다. 고르게 편 밥 위에 김 1장을 올린다.
- 03 김 위에 채를 썬 채소들과 새우를 가지런히 올린다.
- 04 재료들이 빠져나오지 않도록 잘 눌러서 말고 먹기 좋은 크기로 잘라 마무리한다.

Part 06

## 유부현미 새우덮밥



현미밥은 식이섬유가 많아 고혈압이나 당뇨, 동맥경화 같은 질병을 개선해 주는 효과가 있다.



### 주재료 및 부재료

현미밥 180g, 양송이버섯 30g, 유부 30g  
당근 40g, 팽이버섯 20g, 양파 40g  
새우 30g, 청피망 30g, 전분 물 약간  
간장 5g, 소금 3g



### 만드는 방법

- 01 양송이버섯과 팽이버섯은 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 손질하고, 유부와 채소들은 길게 썰어 준비한다.
- 02 새우도 깨끗하게 씻어서 손질해둔다.
- 03 전분을 물에 개어서 준비한다.
- 04 팬에 기름을 살짝 두르고 준비한 재료들을 볶다가 개어둔 전분 물을 살짝 넣어서 농도를 맞춘다.
- 05 간장과 소금으로 간을 맞추고, 준비한 밥 위에 얹어서 마무리한다.

Part 06

## 흑미두부 비빔밥



흑미를 불린 물로 밥을 지어야 흑미에 든 안토시아닌을 충분히 섭취할 수 있다. 두부는 리놀산을 함유하고 있어 콜레스테롤을 낮추고 동맥경화 예방을 도와준다.



### 주재료 및 부재료

흑미밥 180g, 두부 50g, 깻잎 2장  
당근 30g, 쇠고기 30g, 호박 30g  
표고버섯 20g, 달걀 1개, 간장 15g  
참기름 7g, 파 5g, 깨소금 3g



### 만드는 방법

- 01 두부를 길게 썰어서 준비한다. 채소들은 깨끗이 씻고 길게 썰어 둔다.
- 02 계란은 흰자와 노른자를 분리해서 잘 저어두고, 약한 불에서 지단을 부친다.
- 03 팬에 기름을 살짝 두르고 썰어둔 채소들과 고기를 볶는다.
- 04 간장에 참기름과 파, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
- 05 준비된 그릇에 흑미밥을 담고, 두부를 올리고 볶은 재료들을 예쁘게 올린 후 양념을 뿌려 마무리한다.



# 해산물 현미볶음밥



새우는 칼슘과 타우린이 풍부하게 들어 있어 고혈압 예방과 성장 발육에 효과적이다. 키토산은 혈액 내 콜레스테롤을 낮추는 역할을 한다. 오징어는 열량이 낮아 다이어트에 도움이 된다.



## 주재료 및 부재료

현미밥 180g, 양파 30g, 새우 50g  
오징어 50g, 청피망 30g, 당근 30g  
쪽파 10g, 소금 3g, 후추 1g, 식용유 약간



## 만드는 방법

- 01 새우와 오징어를 깨끗이 씻어서 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.
- 02 양파, 청피망, 당근, 쪽파는 잘게 다져서 준비한다.
- 03 팬에 기름을 약간 두르고 다진 재료들과 해산물을 넣어 볶는다.
- 04 재료가 어느 정도 볶아지면 현미밥을 넣어 함께 볶다가 소금과 후추로 간을 맞추고 준비된 그릇에 담는다.

# 각색미 유부초밥



유부초밥은 밥을 고슬고슬하게 지어 설탕, 식초, 소금으로 간을 한다. 유부는 끓는 물에 살짝 데쳐서 기름기를 없앤 후 간장, 설탕, 물을 넣어 조려서 사용한다.



## 주재료 및 부재료

현미 80g, 흑미 80g, 유부 10장, 양파 50g  
당근 50g, 청피망 50g, 식초 1큰술  
설탕 1/2큰술, 소금 약간



## 만드는 방법

- 01 양파와 당근, 청피망을 잘게 다져서 준비한다.
- 02 현미밥과 흑미밥에 식초와 설탕, 소금으로 간을 한다.
- 03 밥과 잘게 썰어둔 채소들을 잘 섞어서 준비한다.
- 04 유부에 준비한 밥을 넣어서 속을 채운다.

# 하와이언 무스비



무스비는 일식 조리 용어로 매듭 또는 주먹밥이라는 뜻이다.



## 주재료 및 부재료

밥 180g, 치즈 한 장  
김밥용 김1장, 달걀1개  
참치 1/2캔



## 만드는 방법

- 01 달걀은 부쳐 준비한다.
- 02 김 위에 준비된 밥을 펼쳐 올린다.
- 03 치즈와 달걀 참치를 순서대로 올린다.
- 04 각을 만들며 김으로 돌려 싼 뒤 먹기 좋게 잘라 마무리 한다.

# 김치새우볶음밥



김치볶음밥은 김치의 영양과 밥의 당질, 첨가된 부재료에 의한 훌륭한 한 끼 식사가 된다. 다른 볶음밥과 달리 느끼한 맛이 적다.



## 주재료 및 부재료

김치 70g, 새우 50g, 양파 40g  
밥 180g, 쪽파 10g, 소금 3g, 후추 1g



## 만드는 방법

- 01 김치와 양파를 다져서 준비하고, 새우를 깨끗이 씻어서 손질한다.
- 02 팬에 식용유를 두르고 김치, 양파, 새우 순으로 볶는다.
- 03 볶은 재료에 밥과 쪽파를 넣고 마저 볶는다.
- 04 마지막에 소금과 후추로 간을 하고 준비된 그릇에 담아 완성한다.

## 마파두부덮밥



마파두부를 만들 때 고추기름을 만들어 사용하거나 고추기름을 구입하여 사용하면 음식의 색이 더 곱다.



### 주재료 및 부재료

쌀밥 180g, 두부 80g, 돼지고기 30g  
양파20g, 홍피망 20g, 노란파프리카 20g  
후추1g, 소금 2g, 참기름 3g  
전분 5g, 굴 소스 5g, 고춧가루 3g



### 만드는 방법

- 01 두부는 깍둑썰기하고 데쳐둔다.
- 02 달구어진 팬에 마늘과 고춧가루를 넣고 볶다가 돼지고기와 후추를 넣고 볶는다.
- 03 양파, 두부를 넣고 볶다가 굴 소스를 넣고 살짝 볶는다.
- 04 물에 갠 전분을 넣어 농도를 맞춘 뒤 참기름 넣는다.
- 05 준비된 밥 위에 마파두부를 올려 마무리한다.

## 모듬버섯 감자솔밥



버섯은 고단백·저칼로리 식품이며, 무기질과식이섬유가 풍부하고 면역 기능을 향상하고 혈압 조절 작용을 한다. 감자에 함유된 칼륨은 나트륨의 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움이 된다.



### 주재료 및 부재료

흑미 60g, 표고버섯 50g, 양송이버섯 50g  
감자 150g, 대추 20g, 호박씨 7g



### 만드는 방법

- 01 흑미는 깨끗이 씻은 후 찬물에 담가 불려놓는다.
- 02 표고버섯과 양송이버섯을 깨끗하게 씻고 다듬은 후 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
- 03 감자는 껍질을 까서 깍둑썰기 한다.
- 04 뚝배기에 불려놓은 흑미를 넣고 감자와 버섯, 대추, 호박씨를 넣어서 밥을 짓는다.

Part 06

## 불고기덮밥

쇠고기는 양질의 단백질 공급원으로 필수 영양소를 골고루 가지고 있고 철분, 아연 등의 무기질과 비타민 B군이 풍부하다.



### 주재료 및 부재료

쌀 90g, 고기 100g, 양파 40g  
표고버섯 30g, 느타리버섯 30g  
간장 4g, 설탕 2g, 마늘 1g  
후추 1g, 소금 1g, 녹말 3g



### 만드는 방법

- 01 필요한 재료를 손질합니다.
- 02 고기는 양념장 재료에 20분 정도를 재운다.
- 03 달군 팬에 기름을 두르고 불고기를 넣어 볶다가 양파와 버섯을 넣고 중간불로 줄인다.
- 04 거의 익으면 녹말 물을 넣어 농도를 맞춘다.
- 05 준비된 밥 위에 올려 깨소금을 살짝 뿌려 마무리한다.

Part 06

## 콩나물 쭈쭈미덮밥

콩나물은 비타민 C와 숙취해소에 좋은 아스파라긴 산이 풍부하고 쭈쭈미는 피로회복에 좋은 타우린이 풍부하다.



### 주재료 및 부재료

밥 180g, 쭈쭈미 50g, 콩나물 50g, 양파 20g  
당근 10g, 풋고추 5g, 대파 8g, 물엿 10g  
고추장 10g, 고춧가루 2g, 간장 3g,  
다진 마늘 3g, 깨소금 1g, 참기름 2g, 소금 1g



### 만드는 방법

- 01 고추장, 고춧가루, 간장, 다진 마늘, 깨소금, 참기름, 소금, 물을 넣어 양념장을 만들어 둔다.
- 02 쭈쭈미는 깨끗이 씻어서 준비한다.
- 03 콩나물을 씻어서 준비하고 양파, 당근, 풋고추, 대파는 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비한다.
- 04 팬에 식용유를 두른 후 모든 채소를 먼저 넣고 볶는다.
- 05 볶은 채소에 양념장과 물엿을 섞은 후 쭈쭈미를 넣고 다시 볶는다.
- 06 준비된 그릇에 밥을 담고 볶은 쭈쭈미를 올려서 완성한다.

## 김치제육 밥버거

직장인의 점심시간을 아껴줄 수 있으며 아이들의 영양 간식으로도 좋다.



### 주재료 및 부재료

밥 200g, 김치 60g, 돼지고기 80g  
양파 15g, 김 10g, 소금 2g

### 양념장(돼지고기)

고추장 10g, 고춧가루3g, 간장 3g  
마늘 1g, 참기름 1g, 설탕 2g, 후추 약간



### 만드는 방법

- 01 소금으로 간을 한 밥을 평평하게 만들어 기름을 살짝 두른 팬에 밥을 노릇노릇하게 굽는다.
- 02 돼지고기, 김치, 양파는 먹기 좋게 자르고, 돼지고기는 양념장에 재워둔다.
- 03 돼지고기를 볶다가 김치와 양파를 넣고 함께 볶는다.
- 04 접시 위에 밥을 담고 볶은 돼지고기를 올리고 다시 밥을 위에 얹은 후 김 가루를 뿌려준다.

## 꼬마김밥

꼬마김밥을 만들어 먹기 좋게 썰어주면 채소를 싫어하는 아이들도 먹을 수 있다.



### 주재료 및 부재료

흰쌀밥 200g, 김 20g, 빨간 파프리카 25g  
노란 파프리카 25g, 시금치 20g  
느타리버섯 20g, 오이 20g, 계란 1개  
참기름 5g, 소금 2g, 후추 약간



### 만드는 방법

- 01 밥은 참기름과 소금을 넣고 골고루 버무려 밀간을 하고 김을 10x11cm으로 자른다.
- 02 소금을 넣은 끓는 물에 시금치는 단시간에 데쳐내고 물기를 제거한다.
- 03 파프리카와 오이는 채 썰고, 느타리버섯은 먹기 좋게 손으로 찢어 놓는다.
- 04 계란을 알끈을 제거하고 소금을 넣어 풀어 준 후 지단을 부쳐낸다.
- 05 식용유를 두른 팬에 채소들을 볶으면서 소금, 후추 간을 해준다.
- 06 김말이 위에 김, 밥, 채소들을 가지런히 올려 말아주고 참기름을 발라준다.



## 영양밥과 양념장



### 만드는 방법

- 01 쌀을 씻어서 불려 체에 건진다.
- 02 인삼과 밤은 먹기 좋게 자르고 호두는 뜨거운 물에 불려 껍질을 제거한다.
- 03 솥에 쌀을 안치고 은행을 제외한 재료를 넣어 끓는 물을 부어서 뚜껑을 열고 끓인다.  
끓기 시작하면 중불로 낮추고 저어준다.
- 04 밥물이 거의 없어지면 약 불로 줄이고 은행을 넣어 10분 정도 뜸을 들인다.  
고루 섞어 그릇에 담고 양념장을 들인다.

영양밥은 노화방지에 효과가 있는 비타민E와 섬유질, 칼슘, 아연, 철분, 마그네슘 등 미네랄도 풍부하게 들어있다.



### 주재료 및 부재료

흰쌀 100g, 현미쌀 40g  
인삼 1뿌리, 대추 2개  
밤 2개, 은행 5알, 호두 1개

### 양념장

실파 5g, 간장 30ml  
참기름 약간, 깨소금 약간

## 복쌈



### 만드는 방법

- 01 양배추, 적채, 호박잎은 끓는 물에 적절하게 데쳐낸 후 물기를 제거하고 먹기 좋게 자른다.
- 02 소고기는 잘게 다져 양념장을 잘 버무려 팬에 볶아내고 밥과 골고루 섞는다.
- 03 여러 가지의 채소에 소고기 밥을 올리고 된장을 올려 쌈이 풀리지 않게 말아준다.

비타민C가 풍부한 다양한 채소와 소고기를 곁들인 쌈밥이 건강은 물론 입맛을 살려준다.



### 주재료 및 부재료

흰쌀밥 160g, 소고기 30g, 양배추 25g  
적채 25g, 호박잎 25g, 된장 10g

### 양념장(소고기)

간장 5g, 파 2g, 마늘 1g, 참기름 1g  
설탕 2g, 후추 약간

## 닭 온반

밥에 뜨거운 고깃국을 얹은 북한의 전통음식으로 겨울철에 즐겨먹는 별미이며 밥에 닭이나 꿩 또는 쇠고기를 고아 우려낸 물을 얹은 장국밥의 일종이다.



### 만드는 방법

- 01 닭은 끓는 물에 향미채소를 넣고 부드럽게 삶는다.
- 02 닭을 건져서 살을 모두 발라내고 결 방향으로 찢고 국물은 고운체로 걸러 간장과 소금을 넣고 간을 한다.
- 03 애호박은 채 썰어 물기를 꼭 짜서 소금 간을 한다.
- 04 당근은 5cm 길이로 채 썰고 표고버섯은 불려서 꼭지를 따고 가늘게 채 썬다.
- 05 애호박과 당근을 각각 볶아 식힌다.
- 06 계란은 알끈을 제거하고 흰자와 노른자를 분류하여 황백지단을 부쳐낸다.
- 07 밥을 그릇에 담고 재료들을 가지런히 돌려 얹고 가운데 황백지단을 올리고 육수를 부어준다.



### 주재료 및 부재료

닭 1/2마리, 흰쌀밥 180g

애호박 15g, 당근 15g

표고버섯 1장, 계란 1개

#### 닭 육수

마늘 2개, 생강 1/2개

대파 20g, 간장 5g, 소금 2g

## 주먹밥

여러 가지 양념을 섞어 만든 밥을 먹기 쉽게 손으로 주물러 주먹 모양으로 만든 밥이다.



### 만드는 방법

- 01 밥을 2등분하여 각각 견과류와 멸치볶음을 밥, 참기름과 함께 버무려낸다.
- 02 깨소금, 검은깨, 콩기름으로 다시 한 번 옷을 입혀준다.



### 주재료 및 부재료

쌀밥 180g, 깨소금 15g

검은깨 15g, 콩가루 15g

견과류 20g(호두, 아몬드, 잣, 호박씨)

멸치볶음 50g

# 비빔밥



색과 맛, 계절과 지역, 자연과 인간이 한데 어울려 조화와 융합을 이루는 것이 비빔밥 이다. 흰 밥 위에 여러 가지 나물과 고기볶음, 튀각 등을 올려 비벼 먹는 비빔밥은 우리나라의 대표 음식이다.



## 주재료 및 부재료

흰쌀밥 150g, 소고기 30g, 당근 20g  
애호박 15g, 도라지 15g, 고사리 15g  
콩나물 15g, 표고버섯 1장, 계란 1개  
다시마 5g, 고추장 10g, 참기름 15g

## 양념장 (소고기, 표고버섯)

간장 10g, 파 2g, 마늘 1g, 참기름 2g  
설탕 3g, 후추약간



## 만드는 방법

- 01 애호박, 당근, 도라지는 채 썰고 고사리는 먹기 좋게 자르고, 채소와 나물은 소금 간을 하여 참기름에 볶아낸다.
- 02 콩나물은 꼬리를 떼고 끓는 물에 데쳐낸다.
- 03 소고기와 표고버섯은 채 썰어 양념장에 버무린 후 볶아낸다.
- 04 계란은 알끈을 제거하고 흰자와 노른자를 분류하여 황백지단을 부쳐낸다.
- 05 다시마는 기름에 튀겨 먹기 좋게 부스러트린다.
- 06 밥 위에 가지런히 재료들을 올리고 약고추장을 올려 낸다.

## 마늘쫀스크램블 에그볶음밥

마늘쫀에 있는 알리신은 면역증강 작용과  
항암 작용이 있다.



### 주재료 및 부재료

마늘쫀 30g, 달걀 1개, 밥 180g  
소금 약간, 후춧가루 약간  
당근 10g, 고기 10g



### 만드는 방법

- 01 마늘쫀은 송송 썰고, 당근과 고기를 다져서 준비한다.
- 02 달걀에 소금 약간, 후춧가루 약간을 넣어 고루 푼다.
- 03 팬에 식용유를 두른 뒤 약 불에서 고기, 당근을 볶고 마늘쫀을 넣고 30초 정도 볶아 향을 낸다.
- 04 밥을 넣고 중간불로 올린 후 밥을 함께 볶다가 소금과 후추로 간을 한다.
- 05 밥알에 전체적으로 기름기가 돌면 가장자리로 밥을 살짝 옮기고 팬을 기울여서, 식용유를 살짝 더 두른 뒤 달걀 물을 부어 스크램블을 만든다.
- 06 달걀이 몽글몽글하게 익으면 불을 끄고 밥과 함께 전체적으로 섞어서 마무리한다.

## 해산물크림 리조또

리소토(risotto)는 쌀을 버터나 올리브유에 살짝 볶은 뒤  
육수를 붓고 채소, 향신료, 고기, 해산물 등의 부재료를 넣  
고 함께 졸여낸 부드러운 식감의 이탈리아 쌀 요리이다.



### 주재료 및 부재료

불린 흰쌀 140g, 마늘 1쪽, 양파 15g  
바지락 5개, 새우 4개, 오징어 30g  
카레가루 15g, 생크림 50ml, 우유 50ml  
버터 15g, 파마산치즈가루 10g  
소금 2g, 후추 약간



### 만드는 방법

- 01 해감 시킨 바지락을 끓는 물에 넣어 육수를 만들고 손질한 새우와 오징어를 넣어 데쳐준다.
- 02 마늘과 양파는 잘게 다진다.
- 03 팬에 버터로 마늘과 양파를 넣고 볶다가 불린 쌀을 볶으면서 육수를 넣으면서 약한 불로 서서히 익혀준다.
- 04 쌀이 설익을 정도가 되면 카레가루를 풀고 해산물과 생크림, 우유를 넣고 졸여준다.
- 05 소금, 후추로 간을 하고 파마산치즈가루로 농도 조절을 한다.

## 닭고기덮밥

닭고기덮밥의 재료에 밀간을 하면서 쌀가루를 묻혀 양념이 잘 배어들게 된다.



### 주재료 및 부재료

닭 다리살 350g, 표고버섯 4개  
쌀가루 1½큰 술, 잘게 다진 생강 1큰 술  
술 1큰 술, 간장 1큰 술, 매실장아찌 2개  
두반장 1/2 작은 술, 설탕 1작은 술  
굴 소스 1작은 술, 참기름 조금, 쌀 360g  
물 240cc, 기름 1작은 술



### 만드는 방법

- 01 쌀은 씻어 둔다.
- 02 닭 다리살은 큼직하게 자르고, 표고버섯은 4등분 한다.
- 03 냄비에 닭 다리살과 표고버섯을 넣고 볶다가 쌀가루, 생강, 술, 간장, 매실장아찌, 두반장, 설탕, 굴 소스, 참기름을 넣고 끓여 준다.
- 04 물이 끓는 찜통에 씻어둔 쌀, 물, 기름을 섞어 강 불로 25~30분 정도 찐 후 그릇에 담고 닭을 밥 위에 얹는다.

## 쇠고기채소죽



### 주재료 및 부재료

쌀 90g, 쇠고기(간 것) 20g, 청 피망 15g  
홍 피망 15g, 당근 20g, 참기름 2작은 술  
간장 1작은 술, 깨소금 1작은 술  
소금 약간, 물 10컵



### 만드는 방법

- 01 쌀은 씻어 물에 담가 30분 정도 불린다.
- 02 청 피망과 홍 피망은 씨를 제거하고 잘게 다지고, 당근은 씻어서 잘게 다진다.
- 03 냄비를 달군 후 참기름과 쌀을 넣어 볶다가 쌀이 익으면 쇠고기와 다져 놓은 채소를 넣고 볶는다.
- 04 물을 붓고 나무주걱으로 저어가면서 약 불에서 충분히 끓인다.
- 05 간장, 통깨, 소금을 넣어 간을 하고 준비된 그릇에 담아 완성한다.



# 대합죽



대합은 백합과에 속하며 길이가 10cm로 큰 조개에 속하며 우리나라에서 가장 흔히 볼 수 있는 조개로 주로 백합이라고 하며 3월에서 5월에 생산되는 것이 가장 맛이 있다.



## 주재료 및 부재료

대합 2개, 불린 쌀1컵, 참기름 1큰술  
소금 ½ 작은술, 깨소금 1큰술



## 만드는 방법

- 01 쌀은 씻어서 불린다.
- 02 조개는 소금물에 담가 해감을 시켜 씻은 후 껍질을 열고 살을 발라내 씻은 후 곱게 다진다.
- 03 불린 쌀은 건져 반쯤 절구나 믹서에 갈아 놓는다.
- 04 냄비에 참기름을 두르고 조갯살을 볶다가 쌀을 넣고 함께 볶은 후 쌀 분량의 6배인 6컵을 넣고 은근히 끓여 퍼지면 그릇에 담는다.

# жат죽



жат은 고혈압, 중풍 등 성인병을 예방하고 하루에 몇 알만 먹어도 피를 깨끗하게 하는 정혈작용과 피부미용에도 효과가 있다.



## 주재료 및 부재료

멥쌀 45g, 물 75g, жат 22.5g  
물 25g, 물 200g, 소금 1g



## 만드는 방법

- 01 냄비에 갈아 놓은 멥쌀물과 물을 붓고, 센 불에 5분 정도 올려 명물이 생기지 않도록 저으면서 끓인다.
- 02 끓기 시작하면 중불로 낮추어 뚜껑을 덮고, 가끔 저으면서 15분 정도 끓이다가 갈아 놓은 жат 물을 붓고, 5분 정도 더 끓인다.
- 03 죽이 잘 어우러지면 소금으로 간을 맞추고, 2분 정도 더 끓인다.

# 닭채소죽



## 주재료 및 부재료

닭 1/2마리

불린 쌀 150g

애호박 15g, 당근 15g, 양파 15g

표고버섯 1장, 마늘 2쪽,

소금 3g, 후추 약간



## 만드는 방법

- 01 씻은 쌀은 물에 2시간 이상 충분히 불려서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
- 02 닭은 배를 갈라서 안쪽의 핏줄과 기름을 떼어 내고 깨끗이 씻어 마늘을 통째로 넣고 냄비에 물을 부어 2시간 정도 닭살이 무를 때까지 끓인다.
- 03 애호박, 당근, 양파, 표고버섯은 잘게 잘라 준비한다.
- 04 닭살을 가늘게 뜯고, 닭 국물에 불린 쌀을 넣어 밥알이 푹 퍼질 때까지 나무 주걱으로 저으면서 끓인 후 3번 재료들과 닭살을 넣고 둥근하게 끓여준다.
- 05 쌀이 다 익으면 소금과 후추로 간을 하고 그릇에 담아낸다.

# 누룽지탕백숙



## 주재료 및 부재료

영계(600g) 1마리, 찹쌀 3큰 술  
은행 2알, 마늘 3개, 밤 2개  
대추 3개, 대파 1개, 생강 1개  
식용유 1작은 술, 소금 1작은 술  
후춧가루 약간

닭고기는 칼로리가 낮고 우수한 단백질 공급원이며 지방은 껍질이나 배 부위에 있어 제거하기 쉬우며 근육에는 지방이 적다.



## 만드는 방법

- 01 찹쌀은 씻어 30분 정도 불려둔다.
- 02 영계는 배속을 열어낸 다음 씻은 후 다리 안쪽에 칼집을 넣는다.
- 03 은행은 팬에 식용유를 두르고 소금을 넣고 파랗게 볶아 껍질을 벗겨 놓는다.
- 04 대추, 마늘은 씻어놓고, 밤은 껍질을 벗겨 물에 담겨 둔다.
- 05 닭의 배속에 불린 찹쌀과 밤 1개, 마늘 3개, 대추 2개를 넣어 빠져나오지 않도록 칼집사이로 다리가 서로 엇갈리도록 끼운다.
- 06 냄비에 닭을 넣고 물을 부어 대파, 생강, 대추 1개, 밤 1개를 넣고 푹 무르도록 삶는다.
- 07 닭이 익으면 건져내고 국물은 면포에 걸러 소금, 후춧가루를 넣어 간을 맞춘다.
- 08 그릇에 닭과 대추, 은행, 밤을 담고 육수를 뜨겁게 데워 부어서 낸다.

# 양지쌀국수



쌀국수는 쌀가루를 반죽해서 만든 국수로 밀가루 국수에 비해 소화가 잘되고 칼로리가 매우 낮다.



## 주재료 및 부재료

마른 쌀국수 90g  
 조미양념가루 1큰 술, 양지 60g  
 숙주 50g, 청양 고추 1/4개  
 홍고추 1/4개, 대파 1/4대  
 레몬즙 약간, 후춧가루 약간  
 양파 1/4개, 소금 0.5작은 술  
 식초 1큰 술, 설탕 0.5큰 술



## 만드는 방법

- 01 양파는 채 썰어 소금, 식초, 설탕, 물을 넣고 30분 정도 절여 물기를 뺀다.
- 02 숙주는 머리와 꼬리를 떼고 씻어 물기를 빼고 청양고추와 홍고추, 대파는 송송 썬다.
- 03 대파와 고기를 넣고 끓여 육수를 낸다.
- 04 쌀국수는 찬물에 30분 정도 담가두었다가 끓는 물에 30초만 삶아 찬물에 헹궈 건진다.
- 05 그릇에 국수를 담고 육수를 붓는다.
- 06 레몬즙을 뿌려 마무리한다.



# 멸치쌀국수



## 주재료 및 부재료

쌀소면 90g, 취나물 20g

### 육수

멸치 10g, 다시마 5g, 마늘 1쪽

대파 5g, 간장 5ml, 소금 3g

물 500ml



멸치를 비롯한 생선뼈는 주로 인산칼슘으로 이루어져 있는데 이 화합물은 비타민 D의 도움을 받아야 흡수가 잘된다. 그런데 비타민 D는 생선 내장에 많이 함유되어 있으므로 내장과 뼈를 통째로 먹을 수 있는 마른 멸치가 칼슘 흡수면에서 탁월하다. 불안하거나 신경질이 나는 것은 체내 칼슘이 부족하기 때문인데 매일 일정량의 칼슘을 섭취하면 건강뿐만 아니라 정신적으로도 매우 좋다.



## 만드는 방법

- 01 멸치, 다시마와 향미채소를 넣고 육수를 끓이다가 간장과 소금으로 간을 하고 체에 걸러낸다.
- 02 국수를 삶아 찬물에 여러 번 헹구어 물기를 뺀 다음 사리를 만들어 그릇에 담는다.
- 03 육수에 취나물을 넣고 끓이다가 간을 맞춘 뒤 그릇에 담아낸다.



# 볶음쌀국수



볶음 쌀국수는 굵은 쌀국수를 사용하여 조리하는 것이 식감이 좋다. 땅콩을 빵아 뿌려 먹으면 고소한 맛이 더해져 볶음 쌀국수의 맛이 더욱 좋다.



## 주재료 및 부재료

쌀국수면 50g  
홍 피망 20g, 청 피망 20g,  
노란 파프리카 20g, 새우 30g  
마늘 5g, 식용유 약간  
굴 소스 10g, 멸치액젓 10g  
설탕 10g, 물 15g



## 만드는 방법

- 01 쌀국수를 미리 불려둔다.
- 02 팬에 식용유를 두르고 마늘을 먼저 볶아준다.
- 03 마늘이 노릇해지면 새우와 채소를 넣어서 볶아준다.
- 04 재료들이 어느 정도 볶아지면 쌀국수를 넣어서 볶다가, 굴 소스, 멸치액젓, 설탕, 물을 넣어서 함께 볶는다.
- 05 면이 익으면 준비된 그릇에 담아서 마무리한다.

# 쌀 파스타와 누룽지피자



영국인은 홍차, 미국인은 커피, 중국과 일본인들은 녹차를 좋아한다면 우리나라를 대표하는 전통 차는 누룽지를 끓여 우려낸 구수한 숯농이다.



## 주재료 및 부재료

쌀 파스타 100g, 흰쌀밥 80g  
베이컨 60g, 빨간 파프리카 15g  
초록 파프리카 15g, 피자치즈 30g

## 토마토 소스 재료

토마토페이스트 40g, 토마토 60g  
말린 고추 1개, 마늘2쪽, 양파 40g  
올리브오일 30ml, 소금 3g, 후추 약간



## 만드는 방법

- 01 파스타면은 소금을 넣은 끓는 물에 6분간 삶아주고 흰쌀밥은 납작하게 펴서 오일을 살짝 두른 팬에 약한 불에 노릇하게 구워낸다.
- 02 올리브오일을 다진 마늘과 양파를 두른 팬에 볶다가 베이컨과 말린 고추, 토마토를 볶는다. 베이컨이 적당하게 익으면 토마토페이스트를 볶다가 면 육수를 넣고 소금, 후추 간을 하여 소스를 만든다.
- 03 소스를 2등분하여 하나는 파스타면에 넣어 팬에서 한 번 더 소금, 후추 간을 해서 볶아주고, 하나는 누룽지에 위에 소스를 얹고 파프리카와 치즈를 올려 오븐에 구워낸다.

# 매콤국물떡볶이



흰 떡가래(가래떡)는 삼국시대부터 먹어오던 우리 전통의 떡으로 지금은 방앗간에서 쉽게 뽑아내고 있지만, 옛날에는 멥쌀가루를 찌서 안반 위에 놓고 떡메로 무수히 쳐 끈기있게 만든 후 길게 빋어 만들었다.



## 주재료 및 부재료

쌀떡150g, 홍 피망 30g  
청 피망 30g, 노란파프리카 30g  
양파 30g, 표고버섯 30g, 양송이 30g  
쇠고기 50g, 고추장 10g, 간장 4g  
현미유 4g, 소금2g, 물엿 5g  
식용유 약간



## 만드는 방법

- 01 소고기, 표고버섯은 양념장에 버무려 재워 놓는다.
- 02 팬을 달구어 소고기와 표고를 먼저 넣어 볶는다.
- 03 미리 준비해둔 채소와 양파를 넣고 익힌다.
- 04 반쯤 익기 시작하면 떡과 양념장을 넣어 완전히 익힌다.
- 05 접시에 담아 마무리한다.

# 궁중떡볶이



길거리 음식으로 더 친숙한 떡볶이는 원래 궁중에서만 먹던 음식으로 19세기 말엽 조선 말기의 요리책인 <시의전서>에 궁중에서 흰떡, 등심살, 참기름, 간장, 파 등으로 만든 떡볶이에 관한 내용이 있다.



## 주재료 및 부재료

가래떡 50g, 소고기 30g

오이 20g, 당근 20g

표고버섯 1장, 계란 1개

## 양념장(소고기, 표고버섯)

간장 10g, 파 2g, 마늘 1g

현미유 2g, 설탕 2g, 후추 약간



## 만드는 방법

- 01 가래떡, 소고기, 오이, 당근은 1x7.5x0.5cm 크기로 자르고 표고버섯은 물에 불려 채 썰어 준다.
- 02 가래떡, 당근은 끓는 물에 데쳐내고 소고기와 표고버섯은 양념장에 잘 버무려 놓는다.
- 03 계란은 알끈을 제거하고 흰자와 노른자를 분류하여 황백지단을 부쳐낸다.
- 04 식용유를 두른 팬에 소고기, 오이, 당근, 표고버섯을 볶으면서 간장과 소금, 후추로 간을 맞춘다.
- 05 가래떡을 참기름에 볶아 4번 재료와 함께 버무려 완성 접시에 담고 위에 황백지단을 올린다.



# 조랭이떡국



새해 아침 한해의 안녕을 기원하면서 가래떡보다 얇은 누에고치 모양으로 만든 개성지방의 음식이다.



## 주재료 및 부재료

조랭이떡 130g, 실파 5g, 계란 1개

### 육수

소고기 60g, 마늘 1쪽

대파 10g, 간장 10ml

소금 2g, 물 500ml



## 만드는 방법

- 01 고기를 물에 담가 핏물을 빼고 냄비에 물을 붓고 고기와 파, 마늘을 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 02 고기는 건져서 식힌 다음 먹기 좋게 자르고, 국물은 체에 발쳐 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.
- 03 계란은 알끈을 제거하고 흰자와 노른자를 분류하여 황백지단을 부쳐낸다.
- 04 끓는 육수에 고기와 조랭이 떡을 넣고 한소끔 끓여 낸 다음 그릇에 담고 실파와 지단을 올린다.



# 쇠고기 떡국



## 주재료 및 부재료

흰떡 150g, 쇠고기(사태) 20g  
 파 2g, 마늘 2g, 후춧가루 1g  
 소금 약간, 달걀 20g  
 김 가루 1g



떡국은 설날 아침에 먹는 음식으로 설날에 떡국을 먹으면 한 살을 더 먹는다고 생각하였으며, 떡국은 소의 사골이나 양지머리, 사태 등을 오래 고아야 국물의 맛이 좋고 양지머리는 건져서 얇게 썰거나 가늘게 뜯어서 양념한 후 떡국 고명으로 사용한다.



## 만드는 방법

- 01 냄비에 육수를 붓고, 센 불에 8분 정도 올려 끓으면 흰떡을 넣고 3분 정도 끓인다.
- 02 떡이 익어 떠오르면, 파를 넣고 간장과 소금으로 간을 하여 2분 정도 더 끓인다.
- 03 그릇에 담고, 쇠고기와 황백지단과 김을 고명으로 얹는다.

# 곡물전



각기 다른 효능을 가진 다양한 곡물로 만든 곡물전으로 맛있게 즐길 수 있다.



## 주재료 및 부재료

불린 멥쌀 60g, 불린 수수 60g  
불린 녹두 60g, 불린 흰콩 60g  
배추김치 50g, 숙주 40g  
돼지고기 40g, 소금 2g

## 양념장(돼지고기)

간장 5g, 대파 1g, 마늘 1g  
참기름 1g, 설탕 1g, 후추 약간



## 만드는 방법

- 01 멥쌀, 녹두, 흰콩, 수수는 5시간 이상 불려 곱게 뺑아 체에 내린다.
- 02 배추김치는 속을 털어 잘게 썰고, 숙주는 데쳐 잘게 썰어 밀간을 한다.
- 03 돼지고기는 다져 밀간을 한다.
- 04 재료를 모두 섞어 팬에 식용유를 두르고 지진다.



### 주재료 및 부재료

엿기름 24g

밥 40g

설탕 30g

물 1L



식혜는 단술 또는 감주라고도 부르는데 밥알을 띄워서 먹는 것은 식혜, 밥알을 걸러내서 먹는 것을 감주라고 한다. 식혜를 만드는 엿기름에는 당화효소인 아밀라아제가 많이 있어서 당화작용이 일어나고 생성된 말토스에 의해 식혜의 독특한 맛을 내게 한다. 그리고 아밀라아제는 식후 소화를 돕는 역할을 한다.



### 만드는 방법

- 01 불에 엿기름과 물을 붓고 1시간 정도 불려둔다.
- 02 불린 엿기름을 주무르거나 비벼가면서 하얀 물을 만든 후, 엿기름을 체에 거른다.
- 03 엿기름에 다시 물을 붓고 같은 과정을 반복한다. 체에 걸러서 엿기름 건더기를 버리고 전에 해둔 엿기름물과 합친다.
- 04 엿기름물을 하루 정도 가만히 두어서 앙금을 가라앉히고 윗물만 사용한다.
- 05 엿기름물에 고슬고슬하게 지은 밥을 넣고 밥알이 뭉쳐지지 않도록 잘 저어놓고, 밥솥에 넣어 보온상태에서 4~5시간 정도 삭힌다.
- 06 마지막으로 냄비에 담고 끓인 후 설탕으로 당도를 맞춘 후, 차게 식혀서 먹는다.



## 주재료 및 부재료

가래떡 150g  
 소고기 70g  
 무 30g, 당근 30g, 감자 30g  
 은행 5알, 계란 1개

## 양념장

간장 60ml, 설탕 15g, 대파 5g  
 마늘 3g, 참기름 3g, 후추 약간  
 물 400ml



## 만드는 방법

- 01 무와 감자는 밤톨 크기로 자르고, 당근은 자른 후 돌려 깎아 모서리를 다듬어 준다.
- 02 계란은 알끈을 제거하고 흰자와 노른자를 분류하여 황백지단을 부쳐내어 마름모꼴로 자른다.
- 03 양념장에 무, 당근, 감자, 소고기를 넣고 설익을 때까지 삶아지면 떡과 은행을 넣고 양념이 재료에 골고루 스며들 때까지 졸인다.
- 04 떡찜을 접시에 담고 지단을 올려낸다.

# 베이컨고추장 떡꼬치



## 주재료 및 부재료

떡 60g, 베이컨 40g  
 빨간 파프리카 30g  
 초록 파프리카 30g, 양파 30g

## 양념장

고추장 25g, 간장 3ml  
 사이다 5ml, 설탕 10g,  
 참기름 3g, 후추 약간



## 만드는 방법

- 01 떡을 7cm 크기로 자르고 파프리카와 양파는 6.5cm 크기로 자른다.
- 02 베이컨은 떡을 말 수 있을 정도로 자른다.
- 03 꼬치에 떡을 감싼 베이컨과 양파, 파프리카, 다시 떡을 꽂는다.
- 04 식용유를 두른 팬에 떡꼬치를 익히다가 양념장을 발라가면서 익혀준다.



# 삼색쌀엿강정



엿강정은 여러 가지 견과류나 곡식을 볶거나 따끈하게 데워서 설탕, 물엿, 조청을 끓인 시럽에 버무려 서로 엉기게 한 다음 반대기를 지어서 약간 굳으면 모양내어 썬 것이다.



## 주재료 및 부재료

멥쌀 60g, 치자가루 5g  
 백련초가루 5g, 물엿 30g  
 설탕 30g, 깨소금 10g  
 검은깨 10g, 호박씨 10g  
 건포도 5g



## 만드는 방법

- 01 말린 쌀알을 180℃의 기름에 넣고 나무주걱으로 계속 휘저으면서 튀겨 활짝 일어나면 튀김 망에 건져 기름을 완전히 빼 놓는다.
- 02 물엿과 설탕을 동량으로 끓인 후 각각의 냄비에 2등분으로 나누어 담고, 백련초 우린 물, 치자 우린 물을 넣고 은근한 불에서 실이 나도록 조린다.
- 03 튀긴 쌀에 2를 넣고 깨, 호박씨, 건포도를 각각 나누어 넣고 나무주걱으로 잘 섞어서 한 덩어리가 되도록 한다.

# 현미 볶음 강정



옛강정은 호두, 잣 등의 견과류나 쌀밥이나 찰쌀밥을 말렸다가 튀긴 것 또는 콩깨, 들깨, 땅콩을 볶아서 옛으로 버무려서 굳힌 것이다.



## 주재료 및 부재료

볶은 시리얼 30g  
호두 10g, 캐슈넛 10g  
피칸 10g  
크렌베리 10g  
물엿 15g, 설탕 5g



## 만드는 방법

- 01 냄비에 물엿과 설탕을 넣고 시럽을 만든다.
- 02 시럽이 완성되면 중탕하면서 사용한다.
- 03 비닐에 기름을 발라 준비한다.
- 04 아몬드와 캐슈넛은 적당한 크기로 자른다.
- 05 팬에 아몬드, 캐슈넛, 볶은 현미, 크렌베리를 넣고 따뜻하게 볶는다.
- 06 재료가 따뜻해지면 시럽을 넣고 약한 불에서 실이 많이 보일 때까지 버무린다.
- 07 틀에 기름 바른 비닐을 깔고 버무린 재료를 쏟아 밀대로 밀어준다.
- 08 식으면 적당한 크기로 자른다.

# 밥 타르트



타르트는 원래 밀가루와 버터를 섞어서 만든 반죽을 타르트틀을 이용하지만 밥을 이용하여 반죽틀을 만들기도 한다.



## 주재료 및 부재료

밥 150g, 브로콜리 ¼송이  
양파 ½개, 양송이 5개  
모짜렐라 치즈 ½컵, 우유 ½컵  
달걀 1개, 올리브유 1작은 술  
소금약간, 후춧가루 약간



## 만드는 방법

- 01 밥에 소금을 넣고 잘 섞는다.
- 02 양송이, 양파, 브로콜리는 적당한 크기로 자르고, 브로콜리는 끓는 물에 소금을 약간 넣어 데쳐낸다.
- 03 팬에 양파, 양송이, 브로콜리를 넣어 볶다가 소금과 후춧가루로 간한다.
- 04 달걀에 우유, 소금을 넣어 잘 섞는다.
- 05 타르트 틀에 올리브유를 고루 바르고 밥을 틈이 생기지 않도록 잘 편다. 여기에 3의 볶은 재료를 올리고 4를 붓고 모짜렐라 치즈를 올린다.
- 06 예열된 오븐에 넣어 구워낸다.

# Rice Food Recipe

## 우리쌀 이용음식

Vol.2017

## Book

|      |                                                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 발행일  | 2017년 1월                                                                                                                                               |
| 발행인  | 농촌진흥청장 정황근                                                                                                                                             |
| 편집인  | 농촌진흥청 농촌지원국장 김상남                                                                                                                                       |
| 기획   | 농촌진흥청 농촌지원국 기술보급과 김봉환, 김부성, 최을수, 박홍재, 장면주, 정병진                                                                                                         |
| 집필자  | 김주현 동서울대학교 호텔외식조리과 조교수<br>조영림 주)한국식생활교육연구원 대표<br>야은숙 동서울대학교 호텔외식조리과 부교수<br>이형주 동서울대학교 시각디자인과 부교수<br>홍소아 우리현미쌀연구가<br>박지윤 농가맛집(문경새재 오느길 대표)              |
| 발행처  | 농촌진흥청 농촌지원국 식량산업기술지원단<br>전라북도 전주시 완산구 농생명로 300 (우)54875<br>전화 063)238-1500, 팩스 063)238-1791<br><a href="http://www.rda.go.kr">http://www.rda.go.kr</a> |
| 인쇄   | 동양피앤씨 02)502-3994                                                                                                                                      |
| ISBN | 978-89-480-4391-493520                                                                                                                                 |

이 책은 우리 쌀 이용 음식 교육용으로 제작되었으며, 동서울대학교 등 외부 전문가의 자료를 활용하였으므로 내용을 인용하실 때에는 반드시 출처를 밝혀야 하고, 농촌진흥청의 동의를 얻어야 합니다. 이 책을 무단 복사, 복제, 전재 하는 것을 금합니다.