

영양(교)사가 제안하는
전통음식 50선
추천음식 50선



제주특별자치도교육청

Jeju Special Self-Governing Provincial Office of Education

<http://www.jje.go.kr>

발간하면서...

생명은 먹을거리에서 시작합니다. 그리고 그 먹을거리를 바르게 알리는 것은 우리의 소중한 생명을 위한 첫 걸음입니다.

최근 우리 전통음식이 '건강식', '장수식' 트렌드인 슬로우 푸드로 인식되면서 한국 전통음식에 대한 세계인들의 관심이 높아지고 있습니다.

이러한 한식의 세계화에 발맞춰 학교에서도 지역 전통 식문화를 계승 발전시켜 전통음식을 식단에 반영하고, 청소년의 건강 증진을 위한 신토불이 향토음식을 개발하는 것은 매우 의미있는 일일 것입니다.

이에 우리교육청에서는 우리고장의 전통음식을 학교급식에 적용한 레시피를 표준화하고 친환경 식재료를 활용한 표준식단을 개발하여 학교에서 활용할 수 있도록 함으로써 전통 식문화 계승 및 친환경 학교급식의 효과를 극대화하고자 영양(교)사가 전통음식 50선·추천음식 50선을 직접 실습 후 평가하여 그 자료를 토대로 제작하였습니다.

아무쪼록 본 책이 전통음식 및 친환경에 대한 올바른 이해 등 음식 사랑의 교육 자료로 활용되고, 각급 학교에서 표준식단을 적극 활용하여 학교급식 발전에 조금이나마 도움이 되기를 바랍니다.

2010년 2월

제주특별자치도교육청 교육정책국장 고 운 수

목 차

제1부 제주 전통음식의 개관

1. 제주 전통음식의 문화	10
2. 제주 전통음식의 종류	11
3. 제주 전통 4계절 대표 음식	13

제2부 제주 전통음식 표준화 50선

■ 주식류 - 밥·죽

- 고구마밥 /16
- 좁쌀밥 /17
- 보말죽 /18
- 메밀조배기 /19
- 초기죽 /20
- 오분자기죽 /21
- 메밀죽 /22

■ 주식류 - 국·면

- 고기국수 /23
- 호박얹국 /24
- 국 /25
- 보말국 /26
- 갈치호박국 /27
- 성게미역국 /28
- 옥돔미역국 /29
- 멜국 /30
- 오분자기 해물탕 /31

고사리육개장 /32
접착뼈눔배국 /33
유채노물된장국 /34
배추콩국 /35

■ 부식류 - 볶음

돼지고기고사리볶음 /36
초기볶음 /37
깡이볶음 /38

■ 부식류 - 조림 · 찜

돔베고기 /39
고등어무조림 /40
흑도새기김치찜 /41
우럭콩조림 /42
자리조림 /43

■ 부식류 - 구이

갈치구이 /44
옥돔구이 /45

■ 부식류 - 무침 · 장아찌 · 쌈

유채나물겉절이 /46
소라초무침 /47
톳된장무침 /48
호박탕쉬 /49
콩지 /50
콩잎쌈 /51
마늘지 /52
메밀묵무침 /53
생기리무침 /54
한치무침 /55
양애무침 /56
물외장아찌 /57
패마늘무침 /58

청각고추장무침 / 59

우미냉채 / 60

■ 후식류

지름떡 / 61

빙떡 / 62

오메기떡 / 63

제주감귤주스 / 64

보리개역 / 65

제3부 제주 학교급식 추천음식 50선

■ 친환경 요리

가지볶음 / 68

감자브로콜리샐러드 / 69

김치홍합국 / 70

단호박스프 / 71

돼지고기건도토리묵무침 / 72

돼지고기김치롤튀김 / 73

된장소스와 채소샐러드 / 74

두부버섯샐러드 / 75

두부스낵 / 76

미역무침과 연두부 / 77

새송이어묵볶음 / 78

시금치컵케이크 / 79

실곤약채소무침 / 80

양배추샐러드와 굴소스 / 81

양배추쌈-볶음된장 / 82

연계닭조림 / 83

열무된장비빔밥 / 84

영양밥 / 85

오리탕 / 86

장태구이 / 87

쫄면채소무침 / 88

- 참나물사과무침 / 89
- 참치채소비빔밥 / 90
- 청국장찌개 / 91
- 키워드레싱샐러드 / 92
- 토마토주스 / 93
- 통옥수수구이 / 94
- 한치채소무침 / 95

■ 퓨전 요리

- 감자그라탕 / 96
- 고구마치즈볼 / 97
- 김치피자 / 98
- 닭다리브라운소스조림 / 99
- 떡볶이그라탕 / 100
- 마카로니그라탕 / 101
- 바게뜨피자 / 102
- 삼각토스트 / 103
- 쇠고기낙지찌개 / 104
- 순대떡볶음 / 105
- 식빵핫도그 / 106
- 오코노미야끼 / 107
- 올방개묵무침 / 108
- 웨이감자 / 109
- 치킨또띠아 / 110
- 치킨샐러드 / 111
- 치킨찰스테이크 / 112
- 치킨커틀릿-카레소스 / 113
- 카레볶음밥 / 114
- 포켓샌드위치 / 115
- 해물잡채 / 116
- 해물짬뽕 / 117

- 그 밖에 알아두면 좋은 식품 이야기 119
- 알아두면 약이 되는 식품 셀프 처방 127

일러두기

'제1부'에는 제주 전통음식에 대한 개괄적인 이론이 실려 있습니다. 제주전통의 전반적인 이해를 위해 음식의 문화, 종류, 4계절 대표음식 등의 내용을 간추려 정리하였습니다.

'제2부'에는 제주 전통음식 50선의 표준화에 필요한 조리법을 다루었습니다.

'제3부'에는 단체급식에서 이용할 수 있는 추천요리 50선에 대한 표준조리법 및 그 밖에 영양과 효능에 대한 내용이 실려 있습니다.

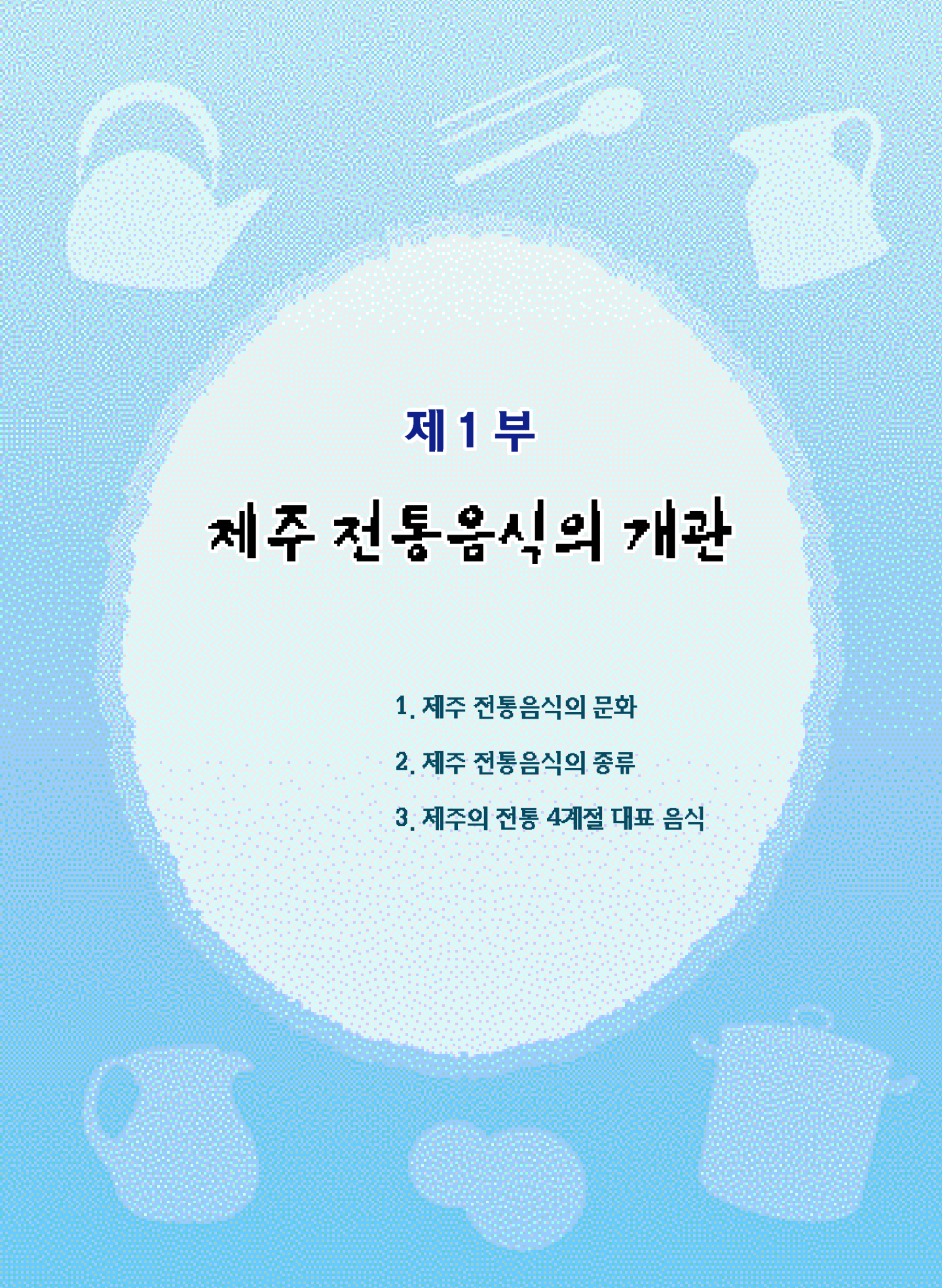
다음은 요리를 시작하기 전 꼭 읽어야 할 사항입니다

가. 이 책에는 제주 전통음식 및 학교급식 추천음식 100종의 표준 조리법이 수록되어 있습니다.

나. 본 책에는 제주특별자치도교육청 학교급식 표준식단 개발팀 영양사 선생님들이 조리법에 따라 직접 조리시연을 통한 결과물을 다룬 내용이 실려 있습니다.

다. 본 책에 제시된 음식 조리방법은 전통방법을 토대로 현대인에 맞게 조정하였습니다.

라. 본 책의 레시피는 중·고등학생 1인량을 토대로 작성하였습니다.



제 1 부

제주 전통음식의 개관

1. 제주 전통음식의 문화
2. 제주 전통음식의 종류
3. 제주의 전통 4계절 대표 음식

1. 제주 전통음식의 문화

제주도에서만 나는 자리돔, 옥돔이 있고, 전복과 꺾이 흔하며, 한라산에서는 표고버섯과 산채가 난다. 겨울에도 기후가 따뜻하므로 김장을 담글 필요가 없고 담가도 종류가 적으며 짧은 기간 동안 먹을 것만 담급니다.

제주도의 지형의 특색에 따라 생활양식도 차이가 있다. 어촌은 해안에서 고기를 잡거나 해녀가 잠수 어업을 하며 해산물을 얻고, 농촌은 평야 지대로 농업을 중심으로 생활하였으며, 산촌은 산을 개간하여 농사를 짓거나 한라산에서 버섯, 산나물, 고사리 등을 채취하여 생활하였다. 제주도 지방에서는 쌀은 거의 생산되지 않고 콩, 보리, 조, 메밀, 고구마, 깨, 감자, 녹두 등이 많이 생산되어 이를 이용한 음식이 발달하였다.

제주도는 무엇보다도 감귤이 유명하다. 이미 삼국시대부터 재배하였고, 전복과 함께 임금께 올렸던 진상품으로 이 곳의 특산물입니다. 제주도 음식은 채소와 해초가 주된 재료이고, 바닷고기도 가끔 쓰였다.

수육을 만들 때에는 주로 돼지고기와 닭을 사용했다. 제주도 사람의 부지런하고 꾸밈 없는 소박한 성품은 음식에도 그대로 나타나서 음식을 많이 하거나 양념을 많이 넣거나 또는 여러 가지 재료를 섞어서 만드는 음식은 별로 없다. 각각의 재료가 가지고 있는 자연의 맛을 그대로 내려고 하는 것이 특징이다. 간은 대체로 짠 편인데 더운 지방이라 쉽게 상하기 때문이다.

- 가. 주식이 발달하였다.
- 나. 거친 음식을 먹기 위해 국이 발달하였다.
- 다. 음식의 종류와 조리법이 단순하였다.
- 라. 식재료의 영양 손실을 최소화 하였다.

◎ 제주 전통음식

오메기떡, 고사리육개장, 오분자기죽, 메밀수제비국, 표고버섯죽, 메밀빙떡, 옥돔 미역국, 갈치호박국, 성계국 등

2. 제주 전통음식의 종류

가. 주식류

1) 밥

밥은 쌀을 비롯한 곡류에 물을 붓고 가열하여 소화시킨 음식으로, 전통음식의 주식 중 가장 기본이 되는 음식이다. 밥은 넣은 재료에 따라 흰밥을 비롯하여 보리, 조, 콩, 팥 등을 섞어 지은 잡곡밥과 채소류, 어패류, 육류 등을 섞어 지은 별미밥, 밥에 나물과 고기를 얹어 골고루 비벼 먹는 비빔밥 등이 있다.

2) 죽

죽은 전통음식 중 가장 일찍 발달된 것으로, 곡류에 5~7배 정도의 물을 붓고 오랫동안 끓여 소화시킨 음식이다.

들어가는 재료에 따라 여러 가지로 나눌 수 있다. 죽은 주식으로서 뿐만 아니라, 별미식, 환자식, 보양식 등으로 이용되어 왔다.

나. 부식류

1) 국

국은 채소, 어패류, 육류 등을 넣고 물을 끓인 음식으로, 맑은장국, 토장국, 곰국, 냉국 등으로 나눌 수 있다. 한국의 기본적인 상차림은 밥과 국으로, 국은 우리나라 순가락 문화를 발달시켰다.

2) 조림

조림은 육류, 어패류, 채소류 등에 간장이나 고추장을 넣고, 간이 스며들도록 약한 불에서 오랜 시간 익히는 조리법이다. 간을 세게 하여 오래 두고 먹는다.

3) 볶음

볶음은 육류, 어패류, 채소류 등을 손질하여 기름에 볶아 낸 것으로 기름에만 볶는 것과 간장, 설탕 등으로 양념하여 볶는 것 등이 있다.

4) 구이

구이는 어패류, 육류 등을 소금에 절이거나 양념을 한 다음 불에 구운 음식이다.

5) 찜

찜은 주재료에 양념을 하여 물을 붓고 쭉 익혀, 약간의 국물이 어울리도록 끓이거나 찌내는 음식이다.

6) 전

전은 육류, 어패류, 채소류 등의 재료를 다지거나 얇게 저며 밀가루, 달걀로 옷을 입혀서 기름에 지진 음식이다.

7) 젓갈

젓갈은 어패류의 내장이나 자리돔, 멸치, 조개, 새우 등에 소금을 넣어 발효시킨 음식으로 반찬이나 조미 식품으로 쓰이고 있다.

8) 장아찌

장아찌는 무, 오이, 도라지, 마늘 등의 채소를 간장, 된장, 고추장 등에 넣어 오래 두고 먹는 저장 음식이다.

9) 속채

속채는 채소를 끓는 물에 데쳐서 무치거나 기름에 볶은 음식으로 가장 기본적이고 대중적인 부식류이다.

10) 생채

생채는 계절별로 나오는 싱싱한 채소류를 익히지 않고 초장, 고추장, 겨자 등에 새콤달콤하게 무친 것으로 재료의 맛을 살리고, 영양의 손실이 적은 조리법이다.

11) 김치

김치는 배추, 무 등의 채소를 소금에 절여서 고추, 마늘, 파, 생강, 젓갈 등의 양념을 넣고 버무려 익힌 음식이다. 한국 전통의 대표적인 저장 발효음식으로, 가장 기본이 되는 반찬이다.

다. 후식류

1) 떡

떡은 쌀 등의 곡식 가루에 물을 주어 찌거나 지지거나 삶아서 익힌 곡물 음식의 하나로 통과 의례의 명절 행사 때에 꼭 쓰인 음식이다.

2) 음청

음청류는 술 이외의 기호성 음료를 말한다.

3. 제주 전통 4계절 대표 음식

1) 봄 음식



고사리는 대개 3월 15일에서 4월 15일 사이 땅에서 나온 싹에서 잎이 나와 막 퍼지려고 하기 직전에 꺾어서 삶아 말려 두어야 부드럽고 맛이 좋다고 한다. 제주에서는 제사용 음식으로 반드시 사용되는 야채이기 때문에 겨울철에 김장 담그듯, 고사리가 나는 봄철에 반드시 마련해 두는 저장채소 중 하나이다. 고사리는 돼지고기와 궁합이 맞는 음식이기도 하다.



유채는 제주도의 3대 작물 중 하나. 꽃이 피기 전 연한 줄기와 잎을 나물로 먹는다. 무잎과 비슷하게 생겼지만 달콤한 맛이 난다. 깻가루와 된장을 넣어 무치기도 하고 입맛 없는 봄철 걸질어로 무쳐 먹어도 좋다.

2) 여름 음식



메밀가루를 먹으면 산후통이 빨리 낫고 혈기를 순환시켜 산모의 굶은 피를 빨리 배출시키는 효능이 있다 하여 제주 지방 민간에서는 산모에게 메밀수제비를 먹였다. 그리고 모글채는 온도 변화가 없어 수면에 좋다고 하여 가정에서 배갯속을 모글채(메밀겨)로 채워 이용하였다.



제주지역에서는 '톨'이라 하며 보리고개가 존재했을 당시 툷밥 등을 지어 구황식품으로 이용하기도 하였다. 시슴꼬리와 유사하다고 하여 '녹미채(鹿尾菜)'라 부르기도 한다. 툷은 씹을 때 툷툷 터지는 맛도 일품이고 비린내도 덜하고 영양도 우수하여 요즘에는 여름철 새콤하게 무쳐 먹기도 하고 생된장을 넣어 냉국으로 만들어 먹기도 한다.

3) 가을 음식



갈치국은 제주갈치의 하얀 속살이 뽀얀 국물로 우려 나오는 제주의 토속 음식이다.

다른 지방에서는 좀처럼 찾아보기 힘든 음식으로서, 제주의 청정해역에서 낚시줄로 낚아 올린 은빛 갈치로 만든다. 뽀얀 국물 속에 연두빛 배추가 재료로 들어가는데, 잘 끓여내면 배추가 질긴 느낌 없이 부드럽게 잘 씹힌다. 호박의 당도가 갈치국의 맛을 좌우하며, 고추의 매운 정도는 식성에 따라 달라진다.

이 야채들과 갈치를 함께 끓이면 담백한 국물 맛을 내면서 남길 것 하나 없는 진국이 만들어진다.



제주에서 가장 많이 생산되는 버섯 종류는 표고버섯이다. 표고버섯을 가을철에 채취하여 햇볕에 말려두었다가 볶음, 죽 등으로 요리하여 먹는다.

표고버섯은 영양가가 높고 칼로리가 낮아 다이어트에도 좋은 식품이다.

4) 겨울 음식



몰망국이라고도 부르는 이 국은 대소사를 앞둔 날, 이를 테면 잔치 전날이라든가 초상집에서는 일포제가 있는 날 등 집안의 대소사가 있을 때 돼지를 삶아낸 국물을 가마솥에서 돼지내장과 함께 끓여서 그 날은 손님들께 대접했다.

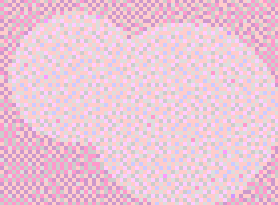
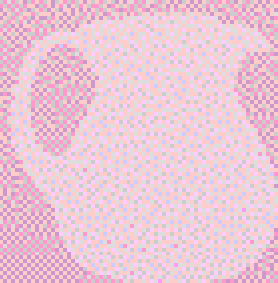


돼지고기국수는 육지와 차별화 된 제주도의 대표적인 국수 요리이다. 1970년대 가정의례준칙이 시행되면서 접대 음식의 간소화 정책으로 혼례나 상례 시 돼지를 잡아 삶은 국물에 국수를 얹어 대접한 데서 널리 퍼지게 되었다.



제 2 부

제주 전통음식 표준화 50선



주식류

고구마밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
410.4	30.7	6.8	0.6	90.7	0.6	0.7	11.2	30.2	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
70.5	291.7	5.7	0.0	33.9	0.1	0.1	1.7	7.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀	100g				
고구마	30g				



이렇게 만들어요

- 1 쌀은 깨끗이 씻어 건져 놓는다.
- 2 고구마는 사방 1.5cm 정도로 깍둑썰기한다.
- 3 1, 2를 섞어 밥을 짓는다.

plus Tip

- 고구마에는 딱히 물이 많이 나오는 게 아니라서 밥물은 그대로 한다.
- 고구마는 알칼리성 식품으로 칼륨 성분이 특히 많다. 그런데 이 칼륨 성분을 많이 먹게 되면 나트륨과 갈항 작용이 있어 몸 밖으로 나트륨이 많이 빠져나가게 된다.
고구마를 먹을 때 소금기가 많은 김치를 곁들여 먹는 일은 매우 합리적이라 할 수 있다.



좁쌀밥



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
370.2	11.1	7.0	1.0	79.9	0.4	0.6	6.6	71.4	0.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
53.8	196.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	2.1	0.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀	80g				
좁쌀	20g				



이렇게 만들어요

- 1 좁쌀은 깨끗이 씻어 건져 놓는다.
- 2 쌀을 깨끗이 씻어 1을 섞고 밥을 짓는다.

plus Tip

- 조는 쌀에 비해 영양가가 월등한데 미음으로 끓여 환자에게 먹이면 원기를 빠르게 회복시켜 주는 효과가 있다. 조는 몸을 따뜻하게 해주고 신장을 보호하며 몸의 습열을 제거하고 해독작용을 도와준다. 또한 당뇨병이 있는 사람이 먹으면 혈당을 조절해 주며 황달 치료에도 좋다.
- 산모가 조를 섞은 밥과 미역국을 같이 먹으면 최유촉진(催乳促進)과 더불어 산후회복 및 조혈이 좋아지며 어린이 성장에도 많은 도움을 준다. 本草綱目에 의하면 조는 위를 경쾌하게 해주고 내장을 고르게 하여 만성 속병을 다스리는 혈액 순환을 촉진한다고 기록되어 있다.



보 말 죽



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
305.0	30.7	9.2	3.0	57.2	0.3	2.5	79.8	156.5	4.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
523.4	129.6	2.1	0.0	12.6	0.1	0.1	2.0	0.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참쌀	22	소금	1.0		
쌀	47				
보말고둥(삶은 것)	30				
참기름	2.0				



이렇게 만들어요

- 1 쌀과 참쌀은 씻어서 2시간 이상 물에 불려서 채반에 건져 물기를 빼 놓는다.
- 2 보말살과 내장을 분리하여 내장은 손으로 으깨어 물을 부으면서 모래를 일어 국물을 체에 받쳐 내린다.
- 3 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀과 보말살을 넣고 볶다가 2의 국물을 붓고 끓인다.
- 4 끓어오르면 나무주걱으로 젓고 불을 약하게 줄인 뒤 쌀알이 푹 퍼지도록 끓인다.
- 5 소금으로 간을 한다.

plus Tip

- 보말을 삶은 후 보말딱지를 잘 제거하여 사용해야 한다.
- 보말은 고단백, 고지방 식품으로 섭취 후 바로 찬물을 마실 경우 설사를 유발할 수 있으므로 유의하도록 한다.



메주 배 맛기



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
140.3	58.6	7.4	2.7	21.3	0.4	1.9	26.8	111.7	1.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
463.8	255.1	9.3	2.5	40.0	0.1	0.1	1.8	0.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀가루	15	쇠고기(양지)	15	양파	5.0
마늘	2.0	애호박	7.0	소금	1.2
밀가루	13	무	30	후추	0.1
쇠고기잡배	40	대파	3.0		



이렇게 만들어요

- 1 메밀가루와 밀가루는 미지근한 물로 질게 반죽해 놓는다.
- 2 무, 애호박, 양파는 채썰기, 파는 송송 썬다.
- 3 쇠고기 육수(무, 양파, 마늘)가 끓으면 숟가락으로 반죽을 조금씩 떠 넣으면서 익힌다.
- 4 마지막으로 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.

plus Tip

- 메밀은 필수아미노산(라이신) 및 비타민 B₁, B₂를 다량 함유하고 있어 변비예방과 다이어트에 효과가 있다.
- 메밀은 모세혈관 강화 인자(루틴, 퀘르세틴, 비텍신) 등의 황산화성 플라보노이드를 함유하여 동맥경화, 고혈압 및 당뇨병 예방 효과가 있다.
- 메밀은 저칼로리 기능성식품으로 허약한 사람과 비만인 모두에게 좋고 당뇨병 등 성인병 예방은 물론 치료에도 적합한 식품으로 평가되고 있다.
- 메밀은 비타민C가 풍부한 식품(레몬, 오렌지, 브로콜리) 등과 함께 곁들여 섭취하면 많은 양의 플라센 생성의 상승효과를 얻을 수 있다.



주 식 류

초
기
죽



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	킬슘	인	철
236.2	6.3	4.6	2.4	47.7	0.6	1.0	3.4	92.1	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
196.1	201.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.8	0.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참쌀	15	소금	0.5		
쌀	50				
건표고버섯	5				
참기름	2				



이렇게 만들어요

- 1 쌀과 참쌀은 2시간 정도 충분히 불려서 채반에 건진다.
- 2 건표고버섯은 미지근한 물에 불려 밑동을 떼 후 0.2cm로 채 썰고, 물은 따로 담아 놓는다.
- 3 팬에 참기름을 두르고 표고버섯을 볶는다.
- 4 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 쌀알이 투명해지면 2의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 잘 저으면서 끓인다.
- 5 쌀알이 퍼질 무렵에 볶은 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인 다음 소금으로 간을 한다.

plus Tip

- 표고버섯은 무기질이 풍부하고, 표고버섯에 있는 멜라닌 색소성분은 자율신경을 안정시켜 스트레스를 해소하는데 도움을 준다.



주 식 류

오분자기죽



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
289.3	303	9.1	2.4	55.3	0.4	2.0	25.1	135.9	1.8
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
415.8	182.3	3.0	0.0	18.0	0.1	0.1	1.8	0.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쌀	50	참기름	1.5		
참쌀	15				
오분자기	20				
소금	1.0				



이렇게 만들어요

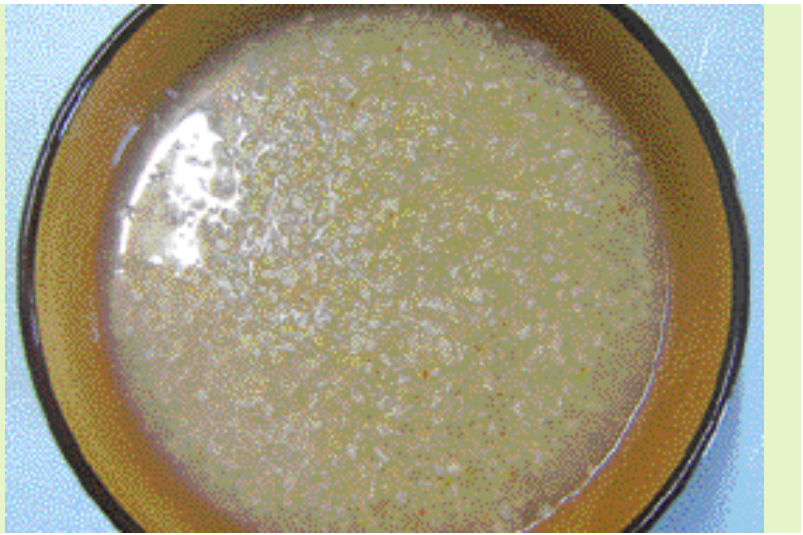
- 1 쌀과 참쌀은 씻어서 2시간 이상 물에 불려서 채반에 건져 물기를 빼 놓는다.
- 2 오분자기의 살과 내장을 분리하여 내장은 다지고 오분자기는 적당한 크기로 썬다.
- 3 솥에 참기름을 두르고 불린 쌀과 오분자기 내장을 넣고 볶다가 2의 국물을 붓고 끓인다.
- 4 끓어오르면 나무주걱으로 젓고 불을 약하게 줄인 뒤 쌀알이 푹 퍼지도록 끓인다.
- 5 오분자기 살을 넣고 한소끔 끓인 후 소금으로 간한다.

plus Tip

- 오분자기는 체내 흡수율이 높아서 임산부, 어린이, 노인, 환자 등의 영양식으로 좋으며 감칠맛을 주는 글루타민산이 많다. 단백질이 많고 지방질이 적어 간 기능의 회복에 특효인 것으로 알려져 있다.
- 오분자기 살을 처음부터 넣어 끓이면 살이 질겨지므로 쌀알이 익은 후 넣어야 질감이 좋다.



메밀죽



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
291.5	14.6	7.5	1.5	61.1	0.4	1.9	9.7	137.6	0.9
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
369.9	227.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	2.3	0.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀쌀	30				
간장	2.0				
참깨	0.2				



이렇게 만들어요

- 1 메밀쌀은 깨끗이 씻는다.
- 2 메밀쌀과 물은 1 : 8 비율로 넣고 끓인다.
- 3 메밀쌀이 퍼지면 그릇에 담아 간장과 함께 낸다.

plus Tip

- 메밀은 위장의 열기와 습기를 몸 밖으로 배출시키는 효능이 있어 몸에 열이 많아 머리에 비듬이 생기거나, 종기가 생기는 사람에게 좋다.
- 메밀은 성인병의 원인으로 알려져 있는 활성산소를 억제하는 항산화물질이 들어 있어 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 주고 기억력을 향상시켜 준다.
- 몸 속의 노폐물을 잘 배출시키는 효능이 있어 다이어트 중인 사람이 섭취하면 좋다.



주 식 류

고기국수



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
677.6	184.0	32.6	13.9	100.3	1.5	3.6	70.3	450.9	5.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
1,524.2	436.0	142.3	4.4	827.2	1.3	0.4	5.7	23.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
건면	100	무	10	돼지고기(앞다리)	70
당근	10	대파	5	돼지등뼈	50
참깨	0.3	양파	8	청주	1
마늘	1.0	쪽파	3	생강	1.0
유부	10	소금	1.2		



이렇게 만들어요

- 1 육수는(등뼈, 무, 양파, 청주, 통마늘, 통생강, 대파) 푹 끓인다.
- 2 돼지고기는 핏물을 제거 후 삶는다.
- 3 당근, 양파는 채썰어 살짝 볶고, 유부는 데친 후 채썬다. 쪽파는 송송 썰고, 삶은 고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 국수를 삶아 그릇에 담고 고명과 고기를 넣고 육수를 붓는다.
(고춧가루, 쪽파, 참깨를 곁들여 먹는다.)

plus Tip

- 돼지고기가 듬뿍 들어가 있는 푸짐한 고기국수는 국과 함께 잔치가 열리거나 행사를 벌릴 때 손님들에게 대접하는 음식이었다.
- 고기국수를 우릴 때 청주, 마늘, 생강 등을 넣어 잡내를 제거한다.



주식류

호박잎국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
51.6	28.7	4.8	0.6	7.7	0.4	2.3	155.4	103.6	1.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
397.7	192.6	116.6	0.0	699.5	0.1	0.1	1.1	15.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
밀가루	7	소금	1.0		
호박잎	40				
다시말치	3				
다시마	1.0				



이렇게 만들어요

- 1 호박잎 줄기를 벗겨내고 손질한 후 씻는다.
- 2 다시말치, 다시마를 넣고 육수를 끓인다.
- 3 씻어놓은 호박잎을 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 밀가루를 물에 갠다.
- 5 2에 호박잎을 넣고 한소끔 끓으면 4를 넣고 소금으로 간한다.

plus Tip

- 밀가루를 별도로 개지 않고 호박잎에 무친 후 끓이면 색깔이 좋다.
- 호박잎의 거친 표면은 우리 몸 속에서 장 속을 지나며 불필요한 찌꺼기까지 깨끗이 청소를 해준다.



주 식 류



국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
202.5	114.4	15.3	10.1	12.1	1.2	3.8	130.6	230.0	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
322.7	287.0	49.0	3.4	273.4	0.6	0.2	4.4	5.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀가루	7.0	쪽파	2	청주	1.0
마늘	1.0	돼지등뼈	50	소금	0.5
무	10	돼지고기(앞다리)	20	고춧가루	1.0
생강	0.5	건모자반	50	된장	3



이렇게 만들어요

- 1 등뼈는 한소끔 끓인 후 깨끗이 씻어 무, 대파, 마늘, 생강, 청주, 된장을 넣어 육수를 낸다.
- 2 돼지고기도 씻어 1과 같이 삶는다.
- 3 모자반을 손질하여 썰고, 쪽파는 송송 썬다.
- 4 삶은 돼지고기는 절에 따라 손으로 으갠다.
- 5 육수에 돼지고기와 모자반을 넣고 한소끔 끓인 후 물에 갠 메밀가루를 넣는다.
- 6 소금으로 간하여 쪽파를 넣는다.
- 7 기호에 따라 고춧가루를 넣는다.

plus Tip

- 모자반은 간암, 혈압, 변비, 동맥경화 등에 효과가 있다.
- 모자반에 풍부한 칼슘, 칼륨, 철분 등은 어린이 뼈 성장 및 성인 골다공증에 아주 좋다.
- 모자반국에 풋배추나 신김치를 넣어도 좋다.



주식류

보
말
국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
42.5	24.6	5.9	1.0	2.2	0.1	3.6	142.0	100.3	4.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
583.9	228.6	11.6	0.0	69.5	0.0	0.1	1.3	1.1	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	0.5	소금	0.7		
보말고등(삶은 것)	25	다시말치	3.0		
건미역	1.6	다시마	1		
참기름	0.5	국간장	2		



이렇게 만들어요

- 1 멸치육수를 준비하고, 미역은 씻어서 썰어 놓는다.
- 2 보말살과 내장을 분리하여 내장은 손으로 으깨어 물을 부으면서 모래를 일어 국물을 체에 받쳐 내린다.
- 3 받쳐 내린 2와 멸치육수를 혼합하여 끓인다.
- 4 보말살을 참기름에 볶는다.
- 5 3에 미역과 보말살을 넣고 한소끔 끓으면 간을 한다.

plus Tip

- 국보말은 복죽류에 속하는 고등을 일컫는 제주어로, 제주에서 식용으로 이용되며 그 종류가 다양하다. 제주에서는 예로부터 보말을 많이 먹어왔다. 음식이 귀하던 시절 보말은 제주 사람들이 단백질을 보충하기 위한 매우 중요한 식량이었다. “보말도 귀기어(보말도 고기다)”라는 제주속담을 음미해 볼 일이다.



주 식 류

갈치 호박국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
112.0	121.9	12.7	4.3	5.4	0.7	3.7	161.4	200.5	2.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
531.4	549.8	107.4	10.0	582.8	0.1	0.1	3.0	17.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
갈치	50	풋배추	30	다시마	1.0
늪은호박	30	소금	1		
청양고추	0.5	후추	0.1		
마늘	0.7	다시말치	5		



이렇게 만들어요

- 1 갈치는 손질하여 토막 낸다.
- 2 늪은호박, 풋고추, 배추는 적당한 크기로 썬다.
- 3 멸치육수를 끓인 후 갈치, 마늘을 넣고 한소끔 끓으면 늪은호박을 넣는다.
- 4 3이 끓으면 배추를 넣고 간을 하고 고추를 넣는다.

plus Tip

- 칼슘, 인, 나트륨 등 무기질이 풍부하여 골다공증 예방에 좋다.
- 불포화 지방산과 무기질, 비타민 A, D, E, B군이 골고루 들어있어 기억력 증진, 각기병·야맹증 예방, 빈혈 방지와 소화 불량에도 좋은 생선이다.



주식류

성계미역국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
67.6	24.8	7.2	3.3	1.8	0.1	3.1	142.0	143.2	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
559.2	354.6	107.5	0.0	60.2	0.0	0.1	1.6	1.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
미역	1.6	국간장	2		
다시말치	3	소금	0.7		
성계	20				
다시마	1				



이렇게 만들어요

- 1 성계는 티를 골라내고 미역은 불린 후 적당하게 썰다.
- 2 멸치육수를 준비한다.
- 3 2에 성계를 넣고 끓이다가 미역을 넣고 간한다.

plus Tip

- 성계는 단백질과 비타민, 철분이 많고 칼로리가 적을 뿐만 아니라 소화가 잘 되고 기호도가 높다.
- 성계는 결핵 치료에 효과가 있으며 가래를 제거하는 작용 및 늑간 신경통에 효능이 있다.



주 식 류

에너지 보충제



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
47.5	28,56.9	1.7	1.0	1.0	0.1	1.7	35.7	82.9	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
424.4	287.2	25.4	11.6	83.3	0.1	0.1	0.7	0.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	2.0	국간장	2.0		
생육뚱	35				
미역	2.0				
소금	1.0				



이렇게 만들어요

- 1 쌀뜨물에 소금에 조금 넣어 끓인 후 손질한 육뚱을 넣고 푹 끓인다.
- 2 1에 준비된 미역을 넣고 간한다.

plus Tip

- 몸의 필수 구성 성분인 단백질과 미네랄 성분이 풍부하여 성장기 어린이나 입맛을 잃은 노인들에게 특히 좋으며, 제주에서는 산후 몸조리에 특효가 있다 하여 미역을 넣고 끓인 생육뚱국이 여성들에게 인기 있는 메뉴이다.



멜국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
70.4	114.5	13.8	0.8	1.8	0.4	2.7	82.5	141.4	2.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
431.1	440.0	58.4	5.2	317.6	0.0	0.1	3.4	16.8	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	1.0	멜(보리멜)	30		
국간장	2.0	다시마	1.0		
풋배추	30	소금	0.7		
청양고추	0.5				



이렇게 만들어요

- 1 멜은 머리 부분과 내장을 제거한 후 깨끗이 씻는다.
- 2 배추는 적당한 크기로 썰고, 청양고추는 어슷썬다.
- 3 끓는 물에 멜을 넣고 한소끔 끓으면 배추를 넣는다.
- 4 배추가 익을 때쯤 고추, 마늘을 넣고 간을 한다.

plus Tip

- 생멜은 칼슘이 풍부하며 낮은 염이 제철이다.
- 풋배추는 너무 오래 끓이면 색도 좋지 않고 맛도 없다.



주 식 류

오분자기 해물탕



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
115.6	117.6	15.1	3.0	7.8	0.9	4.4	181.8	218.4	5.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
616.8	465.4	70.9	1.0	419.0	0.1	0.1	2.4	9.4	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
오분자기	20	된장	7.0	떡새우	10
꽃게	10	대파	3.0	소금	0.5
무	15	풋고추	0.5	다시마	1.0
바지락	10	홍고추	0.3	고춧가루	0.5



이렇게 만들어요

- 1 해산물은 깨끗이 손질한다.
- 2 채소는 씻어서 무는 나박썰기, 미나리는 3cm 길이, 대파, 고추는 송송 썬다.
- 3 멸치육수를 준비한다.
- 4 멸치육수가 끓으면 해산물을 넣고 한소끔 끓인 뒤 무를 넣어 간한다.
- 5 4가 끓으면 미나리, 대파, 고추를 넣고 간한다.

plus Tip

- 칼슘, 철분 등 무기질과 비타민 B가 풍부하고 씹는 맛이 일품인 오분자기는 통통한 것으로 골라야 맛이 일품이다. 떡배기에 넣고 끓이면 잘 식지 않아 좋으며, 해물류는 오래 끓이면 질겨진다.



주식류

고 육
사 개
리 장



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
148.9	120.2	11.6	7.9	7.8	0.9	2.1	31.1	132.8	1.8
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
341.7	419.6	72.1	1.3	424.5	0.5	0.2	3.4	10.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀가루	7.0	미나리	5	돼지고기(등뼈)	50
고사리(건)	2.7	숙주나물	30	소금	0.7
마늘	1.0	양파	5	후추	0.05
무	10	대파	6		



이렇게 만들어요

- 1 등뼈는 한소금 끓인 후 깨끗이 씻어(무, 대파, 양파, 마늘, 생강 넣어) 육수를 낸다.
- 2 돼지고기도 씻어 1과 같이 삶는다.
- 3 고사리를 삶아서 적당히 썰고, 2와 섞어 양념을 하여 으갠다.
- 4 1에 3을 넣어 한소금 끓으면 숙주나물을 넣는다.
- 5 물에 갠 메밀가루를 넣은 후 마지막으로 대파, 미나리를 넣어 간한다.

plus Tip

- 고사리는 비위를 고르게 하고 대·소장을 윤택하게 한다. 그래서 변비를 없애고 소변을 잘 나가게 해서 부기를 빼주며, 정신을 깨끗하게 해주는 효능이 있다.



접 착 뽕 국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
112.0	81.9	8.9	5.8	6.4	0.6	1.9	28.8	115.6	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
367.9	251.2	5.1	2.4	16.3	0.3	0.1	2.8	13.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀가루	5.0	양파	5.0	소금	1.0
마늘	0.5	대파	2.0	후추	0.1
무	50	돼지등뼈	40		
생강	0.3	청주	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 등뼈는 한소끔 끓인 후 깨끗이 씻어(무, 양파, 마늘, 생강, 청주 넣어) 육수를 낸다.
- 2 무는 나박썰기, 대파는 어슷썬다.
- 3 1에 무를 넣고 푹 끓인 뒤 소금 간한다.
- 4 물에 갠 메밀가루 넣는다.
- 5 대파를 넣고 마무리한다.
- 6 고춧가루, 깨는 기호에 따라 넣어도 좋다.

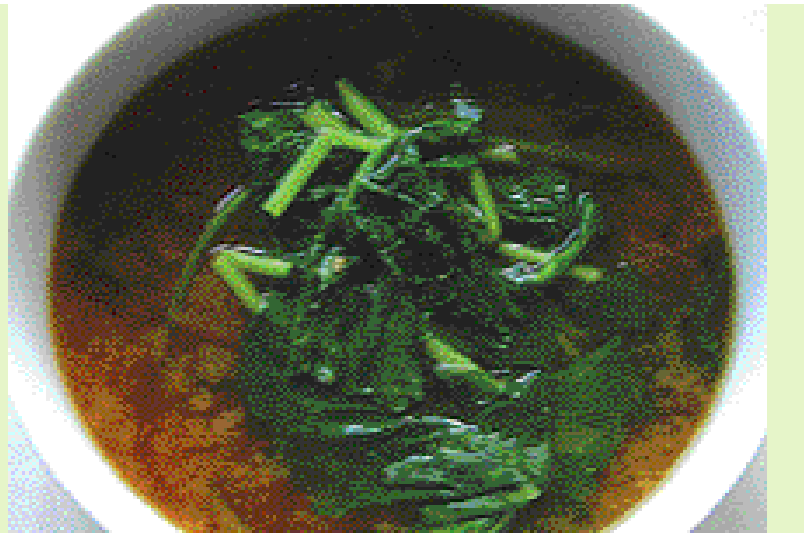
plus Tip

- 예전 제주에서는 잔치가 열리게 되면 돼지를 잡아 사니홀씩 푹 끓인다. 접착뽕(등뼈)을 푹 고와 냄배(무)와 메밀가루를 풀어 구수한 맛이 일품이다.



주 식 류

유채나물
된장국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
51.5	36.4	4.4	1.0	6.3	0.7	2.7	130.7	100.1	1.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
464.6	149.6	39.1	0.0	234.1	0.0	0.1	1.3	3.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	1.0	된장	10		
유채(동지나물)	35				
다시말치	5				
다시마	0.6				



이렇게 만들어요

- 1 유채나물은 손질하여 적당하게 썰어둔다.
- 2 멸치육수가 끓으면 된장, 마늘을 넣는다.
- 3 2에 유채나물을 넣고 한소끔 끓으면 간한다.

plus Tip

- 유채는 맛이 고소하여 그 어떤 채소와도 비교할 수 없고 영양면에서도 칼슘, 인, 비타민 등이 함유되어 시금치에 비해서도 월등하다.



주 식 류

배추냉국



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
83.3	36.4	8.8	3.3	5.1	1.0	3.7	174.6	192.3	2.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
581.5	412.9	15.9	0.0	95.0	0.1	0.1	1.4	8.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
콩가루	20	다시마	0.7		
무	10	소금	1.0		
풋배추	30	마늘	0.5		
다시말치	5				



이렇게 만들어요

- 1 멸치육수를 준비한다.
- 2 1에 소금을 넣고 끓이면 적당히 썬 배추를 넣는다.
- 3 한소끔 끓으면 물에 갠 콩가루를 넣고 간한다.

plus Tip

- 콩가루를 넣은 후 여러번 저지 않도록 하고, 뚜껑을 덮을 경우 넘칠 우려가 있으므로 주의한다.



부식류

고사리볶음
돼지고기



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
201.3	138.5	29.5	4.7	8.3	0.3	2.6	45.8	270.7	2.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
511.6	556.8	70.3	37.7	1,450.3	0.2	0.2	5.8	16.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	2.0	생강	0.3	참기름	0.5
설탕	1.0	양파	20	청주	1
삶은 고사리	40	대파	5.0	간장	5
마늘	1.5	돼지고기(앞다리)	90		
참깨	0.5	후추	0.2		



이렇게 만들어요

- 1 돼지고기는 양념(간양파, 마늘, 생강, 청주, 후추, 간장)을 한다.
- 2 고사리는 마늘, 간장, 참기름을 넣고 살짝 볶는다.
- 3 1과 2를 함께 볶는다.

plus Tip

- 고사리는 칼슘과 칼륨 등 무기질 성분도 풍부하여 피와 머리를 맑게 해주는 효과가 있다.



초기볶음



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
56.9	3.1	2.1	2.9	7.1	0.7	6.3	5.1	32.6	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
272.6	235.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	1.9	0.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
설탕	0.5	양파	5.0	소금	0.3
참깨	0.2	참기름	1.0	콩기름	0.5
마늘	1.0	간장	2.0		
건표고버섯	10	후추	0.01		



이렇게 만들어요

- 1 불린 표고버섯과 양파는 채썬다.
- 2 표고버섯에 양념한다.(간장, 마늘, 설탕, 참깨, 참기름, 후춧가루)
- 3 팬에 콩기름을 살짝 두르고 양념한 표고버섯을 볶는다.
- 4 표고버섯이 익으면 양파를 넣고 볶는다.

plus Tip

- 표고버섯은 수분 90%, 당질 5.1%, 단백질 2%, 지질 0.3% 등으로 이루어져 있고, 칼로리가 거의 없는 식품이다.
- 비타민 A를 제외한 대부분의 비타민이 골고루 함유되어 있고, 철분과 비타민 B₂, 비타민 D가 풍부하게 함유되어 있다.



겉이 볶우름



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
49.6	31.4	5.1	1.8	3.2	0.0	3.9	1714.7	118.3	1.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
52.2	72.8	109.6	0.0	656.8	0.0	0.1	0.7	0.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	2.0	겉이	30		
설탕	1.0	콩기름	1.0		
참깨	0.3	간장	2.0		
마늘	1.0	고추장	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 겉이를 깨끗이 손질한다.
- 2 1에 콩기름을 넣어 색이 변할 때까지 볶아준다.
- 3 2에 양념을 넣고 살짝 볶는다.

plus Tip

- 겉이를 콩기름에 비사하게 볶아준다.
(비사하지 않을 경우 겉이 질감이 축축하여 고소한 맛과 씹히는 맛이 떨어진다)



동 베 고 기



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
219.5	100.0	19.0	13.8	3.3	0.4	2.2	11.4	283.4	2.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
410.5	213.5	37.0	2.2	209.0	1.0	0.2	4.0	2.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	2.5	후추	0.05	청주	1.0
무	10	대파	5.0		
양파	10	된장	5.0		
돼지고기(앞다리)	180	생강	1.0		



이렇게 만들어요

- 1 (생)돼지고기를 덩어리로 준비하여 핏물을 제거한다.
- 2 1에 된장, 생강, 마늘, 대파, 양파, 무, 청주를 넣어 삶는다.
- 3 익으면 썰어낸다.

plus Tip

- 돼지고기에는 흡수율이 높은 철분과 메치오닌 성분이 많아 빈혈을 예방하고 간장을 보호하며, 풍부한 비타민 B군이 많아 피부를 윤택하게 한다.
- 몸 안에 합성될 수 없어 반드시 식품으로 섭취해야 하는 양질의 필수아미노산이 많은 식품이다.
- 정상적인 성장과 건강 유지에 필요한 필수 아미노산을 골고루 가지고 있어 영양가가 매우 높다.
- 요번에서 요리할 경우 육즙이 많이 빠져나가지 않아 고기가 부드럽고, 삶을 때 들어가는 기타 부재료가 필요없어 더욱 좋다.



부식류

고등어
등조림
어김



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
126.3	84.4	11.5	6.3	5.2	0.6	1.5	34.9	143.3	1.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
316.2	384.0	61.8	12.0	298.2	0.1	0.3	4.7	10.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
고등어	70	생강	0.2	물엿	2.0
대파	3.0	고춧가루	2.0	다시마	1.0
양파	5.0	설탕	1.0	물	50
조선무	40	마늘	1.0	간장	5.0
홍고추	0.5	맛술	1.0		
풋고추	1	참깨	0.3		



이렇게 만들어요

- 1 고등어(토막)는 깨끗이 손질하여 씻어 낸다.
- 2 다시마 육수를 끓인다.
- 3 무는 큼직하게 썰고 고추, 대파는 어슷썬다.
- 4 조림 양념장(간장, 간양파, 마늘, 생강, 물엿, 설탕, 참깨, 고춧가루)을 만든다.
- 5 무를 맨 밑에 깔고 고등어와 다시마육수를 넣고 양념장을 끼얹어 푹 조리한다.
- 6 고추, 대파를 넣고 마무리 한다.

plus Tip

- 고등어조림은 푹 조리 양념이 고기에 배야 맛이 좋으며 청주나 미림을 넣어 비린내 제거에 주의한다.
- 고등어는 EPA와 DHA가 풍부하고 차매, 천식, 아토피성 피부염, 동맥경화, 암 예방에 효과가 있으며 시력도 좋게 한다.
- 고등어의 살 중 거무스름한 부위엔 철분과 EPA가 많은데 EPA는 혈관에서 피가 엉기는 것을 막아 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 등을 예방해 준다.



부 식 류

흑도새기
신김치점



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
172.8	116.6	14.4	10.8	42	0.9	2.3	33.0	229.3	2.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
613.5	297.5	66.5	1.6	390.2	0.8	0.2	3.3	9.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
물엿	1.0	마늘	0.5	돼지고기앞다리	80
설탕	0.5	생강	0.2	참기름	0.5
참깨	0.2	대파	5	청주	0.5
김치	50	양파	10	고춧가루	1.0
후추	0.01				



이렇게 만들어요

- 1 양파, 대파는 깨끗이 씻은 뒤 양파는 1/4조각 썰고, 대파는 어슷썬다.
- 2 흑도새기는 덩어리로 준비하여 핏물을 제거한다.
- 3 돼지고기에 밀간(고춧가루, 마늘, 청주, 후추)하여 재워둔다.
- 4 바닥이 깊은 후라이팬(암력솥)에 돼지고기, 신김치, 양파를 넣고 푹 쪄다.
- 5 거의 익을 때 대파를 넣고 마무리한다.
- 6 적당히 썰어서 접시에 준비한다.

plus Tip

- 유전학적으로 맛이 좋은 흑돼지고기와 신김치의 조화가 절묘하다. 흑돼지고기를 밑에, 신김치를 위에 넣고 조리야 신김치의 맛이 고기에 충분히 배어맛이 더 좋다.





영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
134.3	42.9	15.8	4.7	7.2	1.2	2.7	78.8	208.7	3.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
220.8	507.7	42.4	5.0	224.4	0.1	0.1	1.9	1.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
돌우럭	50	간장	5.0	물	50
대두콩(노린콩)	10	설탕	2		
고춧가루	1.0	다시마	1.0		
마늘	1.0	후추	0.05		



이렇게 만들어요

- 1 콩을 물에 살짝 씻어 물기를 제거한 후에 잘 볶는다.
- 2 다시마육수를 준비한다.
- 3 우럭은 깨끗이 손질한 후 적당한 크기로 토막낸다.
- 4 콩과 우럭을 같이 넣고 간장, 다진 마늘, 깨소금, 후추, 고춧가루를 넣어 조리한다.

plus Tip

- 생선 조림에 장어의 일종인 마농지를 이용한다는 것과 볶은 메주콩을 이용하여 생선의 국물을 흡수하고 생선의 비린맛을 상쇄시키는 조리방법이다.



자 리 조 림



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
75.2	48.7	10.8	1.9	5.7	0.4	1.2	37.5	104.5	1.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
255.7	77.6	83.7	10.5	439.2	0.1	0.1	2.1	5.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
자리돔	50	간장	5.0	맛술	1.0
풋고추	1.0	생강	0.2	설탕	1.0
고춧가루	1.0	참깨	0.3	식초	0.3
마늘	1.0	물엿	2.0	물	30



이렇게 만들어요

- 1 자리를 준비하여 통째로 깨끗이 씻는다.
- 2 1에 양념장(간장, 마늘, 생강, 물엿, 설탕, 고춧가루, 맛술)을 넣어 조리한다.
- 3 2에 식초 한두방울을 떨어뜨려 중간 불에서 조리한다.

plus Tip

- 식초와 설탕을 넣으면 고기나 생선의 뼈에 함유된 칼슘성분을 녹이는 작용이 있어, 작은 생선을 뼈째 먹을 수 있도록 부드럽게 조리할 수 있다.



갈치구이



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
104.3	50.9	13.2	5.3	1.8	0.0	1.8	33.2	135.3	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
238.0	182.7	14.0	14.0	0.0	0.1	0.1	1.6	0.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
갈치(순질)	70	소금	0.5		



이렇게 만들어요

- 1 갈치에 소금을 적당히 뿌려 굽는다.

plus Tip

- 생물 갈치는 굵은 소금으로 밑간을 해주어야 간도 배고 살이 탱탱해서 맛있다.
- 후라이팬에서 구울 경우 밀가루를 묻혀 구워야 바삭해 맛이 좋다.



옥돔구이



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
78.5	36.8	9.8	4.2	0.0	0.0	2.4	14.5	57.5	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
0.0	0.0	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
건옥돔	70				
식용유	2.0				



이렇게 만들어요

- 1 옥돔을 깨끗하게 손질한다.
- 2 노릇노릇하게 굽는다.

plus Tip

- 옥돔은 배가 위로 향해 구어야 모양이 흐트러지지 않고 좋다.



유채나물



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
22.5	28.7	1.2	1.0	2.3	0.5	0.8	96	6.4	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
259.8	70.1	121.4	0.0	728.9	0.0	0.1	0.8	8.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
유채잎	20	마늘	1.0	식초	2.0
물엿	2.0	참기름	0.5	소금	0.5
설탕	0.5	간장	1.5		
참깨	0.3	고춧가루	1.5		



이렇게 만들어요

- 1 유채나물을 깨끗하게 씻어 적당하게 찢는다.
- 2 양념장(물엿, 마늘, 간장, 설탕, 식초, 고춧가루, 소금)을 만든다.
- 3 양념을 넣고 살살 무친 후 참기름, 참깨를 뿌린다.

plus Tip

- 유채는 비타민 A, C가 풍부하여 감기예방에도 좋다.
- 유채는 성인병 예방과 이토피 증상 완화에 좋다.
- 유채나물은 어린 것을 선택하고 껍질이 나지 않도록 살살 무친다.



소
라
초
무
침

영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
42.3	30.0	3.9	1.0	4.6	0.3	0.5	14.3	36.8	0.8
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
350.9	205.8	66.3	0.0	397.6	0.0	0.1	0.5	1.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
소라살	20	미나리	3.0	식초	1.0
오이	5.0	참깨	0.5	물엿	2.0
당근	2.0	마늘	0.5	소금	0.7
배	7.0	설탕	1.0		
양파	5.0	고춧가루	1.0		



이렇게 만들어요

- 1 삶은 소라살을 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 적당히 썬다.
- 2 채소는 깨끗이 씻어 오이, 배는 어슷썰기, 당근, 양파는 채썰기, 미나리는 3cm길이로 썬다.
- 3 양념장(고춧가루, 물엿, 설탕, 식초, 참깨, 마늘, 소금)을 준비하여 무쳐낸다.

plus Tip

- 소라는 타우린과 비타민 B₁₂가 많이 함유되어 있어 간 기능을 강화시켜 간질환을 예방하고 신경질환이나 악성 빈혈을 낮게 하는 효과가 있다.
- 먹기 직전 무쳐야 물이 생기지 않으며 오이와 당근을 함께 배합할 경우 식초를 첨가하면 영양소 파괴를 줄인다.



부식류

통된장무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
26.7	11.4	1.0	1.0	4.4	0.5	2.0	38.0	18.7	3.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
268.9	39.2	10.8	0.0	64.7	0.0	0.0	0.1	1.7	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
통(밀린 것)	4.0	설탕	1.0	식초	2.0
홍고추	0.3	물엿	1.0	마늘	1.0
양파	5.0	된장	5.0	참깨	0.2
고춧가루	0.5				



이렇게 만들어요

- 1 툇은 삶은 후 적당한 길이로 썬다.
- 2 양파는 채 썰고, 붉은 고추는 송송 썬다.
- 3 양념장(된장, 고춧가루, 물엿, 참깨, 식초, 마늘)을 넣고 무친다.

plus Tip

- 툇은 항고지혈증, 항콜레스테롤 효과가 있다.
- 식이섬유 UP! 동맥경화 DOWN!
- 툇은 식이섬유가 풍부한 것으로 알려져 있는데, 오이에 비해 2.5배나 많고 식이섬유가 많은 것으로 알려진 사과나 배보다도 풍부하다. 또한 심혈관계 질환의 대표질환인 동맥경화를 낮춰준다.



호박탕수



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
46.3	54.2	1.1	3.3	4.1	0.6	1.5	17.1	24.3	0.3
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
337.8	175.0	114.6	0.0	687.0	0.0	0.0	0.6	11.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참깨	0.3	참기름	0.5		
마늘	0.5	소금	1.0		
얇은호박	60				
쪽파	3.0				



이렇게 만들어요

- 1 깨끗이 씻은 호박을 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬다.
- 2 끓은 소금물에 호박을 삶은 후 양념하여 무쳐낸다.

plus Tip

- 호박의 주성분은 당질이지만 카로틴 형태로 들어 있는 비타민 A가 풍부하고 식물성 섬유와 비타민 B₁, B₂, C, 칼슘과 철분, 인 등 미네랄이 균형 있게 들어있다.
- 비타민 A와 C가 풍부해서 잡박을 튼튼하게 하며 감기에 대한 저항력을 길러준다.



부식류

콩
지



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
75.0	7.5	5.2	2.7	7.9	0.7	2.0	43.7	93.5	1.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
459.5	220.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
대두(노란콩)	12	청주	2		
간장	7.0	마늘	1		
참깨	0.3				
설탕	2				



이렇게 만들어요

- 1 콩을 물에 살짝 씻어 물기를 제거한 후에 잘 볶는다.
- 2 간장소스(청주, 간장, 설탕)를 끓인다.
- 3 끓인 간장소스에 마늘과 볶은콩, 참깨를 넣어 섞어준다.

plus Tip

- 콩을 하루밤 정도 불려서 콩을 부드럽게 만든 후 사용한다.



콩
잎
쌈

영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
19.0	8.3	1.2	0.8	2.3	0.8	0.5	19.2	24.0	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
556.7	118.3	59.2	0.3	353.2	0.0	0.0	0.6	2.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
마늘	1.0	양파	1.0	설탕	0.5
콩잎	8.0	참깨	1.0	참기름	1
청양고추	1.5	고춧가루	1.5		
멸치젓	3	된장	5		



이렇게 만들어요

- 1 콩잎과 청양고추는 깨끗이 씻는다.
- 2 청양고추는 씻어서 소독한 후 다진다.
- 3 된장쌈장(간양파, 마늘, 된장, 고춧가루, 참기름, 설탕)을 양념한다.
- 4 멸젓에(다진 고추, 고춧가루, 마늘) 양념하여 곁들여 낸다.

plus Tip

- 5~6월께 콩잎을 먹는 제주에서는 멸치나 자리젓갈을 곁들여 쌈용으로 즐긴다.
- 콩잎에는 "아이소플라본"이 풍부하여 골다공증 예방 및 유방암 발생 억제에 효과적이다.



마
농
지

영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
29.3	35.5	1.5	0.2	6.1	0.4	2.1	12.1	22.7	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
645.3	140.3	84.6	0.0	507.0	0.0	0.0	0.3	24.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
꽃마늘	30	소금	1		
설탕	3	식초	3		
사이다	3				
간장	6				



이렇게 만들어요

- 1 꽃마늘을 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고 꽃마늘을 먹기 좋게 썬다.
- 2 간장소스(간장, 식초, 소금, 설탕, 사이다, 물)를 만들어 끓인다.
- 3 2가 식으면 꽃마늘을 넣어준다.

plus Tip

- 마늘은 파, 부추, 무 등에 비해 단백질, 당질, 인, 나트륨, 비타민 B₁ 등이 많이 포함되어 있다. 마늘 성분인 알리신은 몸의 생리작용이나 기능, 뇌의 활성화에 작용하며 항암 역할, 이질·임질균에 대한 저항력도 가지고 있다.
- 맛은 맵지만 약효로는 몸을 따뜻하게 하며, 혈액순환을 촉진하여 신진대사를 좋게 하고 살균·항암작용이 있어 위염, 고혈압, 암 치료에 쓰인다.



메밀묵무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
41.0	50.5	1.3	0.6	8.1	0.3	0.7	10.2	31.4	160.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
160.4	65.3	27.3	0.0	163.8	0.0	0.0	0.7	1.2	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀묵	50	오이	5.0	간장	2.0
설탕	1.0	쪽파	2.0	고춧가루	0.5
참깨	0.2	참김(마른것)	0.2		
마늘	0.2	참기름	0.3		



이렇게 만들어요

- 1 메밀묵은 반으로 잘라 7mm두께로 납작하게 썬다.
- 2 쪽파는 송송 썰고 김은 살짝 구워 채썬다.
- 3 간장에 양념(파, 마늘, 참깨, 참기름, 설탕, 고춧가루)을 한다.
- 4 메밀묵 위에 양념장과 김을 부린다.

plus Tip

- 메밀은 성질이 찬 식품으로 단백질, 라이신, 알기닌, 철, 비타민 B₁, B₂가 풍부하게 들어 있다.
- 피부에 윤기를 주며 고혈압, 동맥경화 예방 및 위와 장을 튼튼하게 한다.



부식류

생기리무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
51.3	6.9	1.7	1.0	9.7	1.2	1.2	36.2	41.9	1.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
179.5	279.6	79.3	0.0	476.1	0.0	0.1	0.7	8.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
무말랭이	9.0	미늘	1.0	고춧가루	1.0
물엿	2.0	쪽파	2.0	고추장	2.0
설탕	1.0	참기름	0.5		
참깨	0.2	간장	2		



이렇게 만들어요

- 1 무말랭이를 깨끗이 씻어 불려준다. 30분간 정도. 너무 많이 불리면 꼬들한 맛이 없어진다.
- 2 불려진 무말랭이에 고춧가루 조금 넣어 무쳐준다.
- 3 양념(마늘, 고추장, 간장, 물엿, 참깨, 파, 설탕, 참기름)을 만든다.
- 4 고춧가루 묻힌 재료에 양념을 넣고 조물조물 무쳐준다.

plus Tip

- 무말랭이에는 전분 분해효소인 아밀라제를 비롯하여 우리 몸에 해로운 과산화수소를 분해하는 효소들이 골고루 들어있어 소화는 물론 신진대사가 원활하게 잘 돌아가게끔 해준다.
- 영양 성분적인 면에서도 대부분이 수분이고 비타민 B군과 비타민 C가 풍부하며 식이섬유소가 많아 체내 노폐물의 배설을 촉진시켜 고혈압, 당뇨 등과 같은 생활습관 질환의 예방에도 효과가 있다.

한치무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
85.3	90.5	9.4	2.2	7.3	0.9	1.6	29.0	182.8	1.0
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
210.6	271.9	158.3	1.7	938.9	0.1	0.1	1.8	5.0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
한치오징어	55	깻잎	2.0	설탕	1.0
배	10	식초	2.0	참깨	0.3
오이	20	마늘	1.0	참기름	0.5
양파	8.0	고추장	2.0	고춧가루	2.0



이렇게 만들어요

- 1 한치는 손질하여 끓은 물에 삶은 후 찬물에 헹구어 낸다.
- 2 한치, 오이, 배, 깻잎은 굵은채로 썰고, 양파는 가는 채로 썬다.
- 3 양념장(마늘, 고춧가루, 고추장, 설탕, 식초, 참깨, 참기름)을 준비한다.
- 4 2에 3을 무친다.

plus Tip

- 한치는 가을철이 제철로 맛과 영양이 풍부하다.
- 오이나 무를 생으로 넣어도 좋으나 국물이 생기기 쉬우며, 고추장 양념 대신 겨자장으로 무쳐도 좋다.



부식류

양애무침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
22.9	35.5	1.6	0.8	3.3	0.6	1.5	19.6	23.9	0.5
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
391.0	146.7	112.8	6.0	676.0	0.1	0.1	0.3	32.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
재래간장	1.0	양애	35		
참깨	0.5				
소금	1.0				
참기름	0.5				



이렇게 만들어요

- 1 양애는 손질한 후 삶아내어 결방향으로 찢어 준비한다.
- 2 1에 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.

plus Tip

- 양애는 해독 해열제로 쓰이는 채소로 환절작용은 물론 천식 및 진해·거담에 효과가 좋다.



물외장아찌



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
36.9	49.7	0.6	0.1	9.4	0.2	1.0	0.6	19.4	0.2
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
294.2	93.4	21.6	0.0	129.3	0.0	0.0	0.2	5.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
설탕	2.0	간장	0.5		
물외	40.0	소금	2.0		
고추장	2.0	고춧가루	1		
식초	3.0	물엿	2		



이렇게 만들어요

- 1 물외는 싱싱한 것을 골라 씻은 다음 말끔히 씻은 후 반으로 갈라 씨를 긁어낸다.
- 2 1을 굵게 어슷 썰어 소금에 절인다.
- 3 소금기를 제거한 물외에 양념장(고추장, 설탕, 식초, 고춧가루, 물엿, 간장)을 무쳐낸다.

plus Tip

- 여름철 발기 물외는 더위에 지쳤을 때 입맛을 돋우는 음식이다. 물외는 고추장 양념장으로 무쳐야 특유의 쓴맛을 없앨 수 있고 깔끔한 맛을 낼 수 있다.



부식류

쪽파
마
농
무
침



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
15.6	33.0	0.9	0.7	1.8	0.4	0.6	36.5	12.5	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
102.7	92.3	37.1	0.0	223.3	0.0	0.0	0.2	6.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
쪽파	35	고춧가루	0.7		
참깨	0.2				
참기름	0.5				
간장	2				



이렇게 만들어요

- 1 쪽파는 끓는 물에 소금 약간 넣고 데쳐 낸 후 썰다.
- 2 1에 간장, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 무친다.

plus Tip

- 파는 비타민과 칼슘, 철분 등이 풍부하여 위의 기능을 돕고 감기 악화를 막는 효과를 낸다. 또한 파는 생선에 기생하는 독을 해독시키며, 생선이나 고기의 비린내를 중화시켜 주는 해독 작용을 한다.



부 식 류

청각무
고추장
참깨



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
36.5	34.7	1.1	0.8	6.5	0.3	0.8	24.2	16.3	1.6
543.5	84.7	47.2	0.0	283.3	0.0	0.0	0.6	3.3	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
청각	30	마늘	0.5		
물엿	2.0	참기름	0.5		
설탕	1.0	고추장	8.0		
참깨	0.3	식초	2.0		



이렇게 만들어요

- 1 청각을 깨끗이 씻어 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 꼭 짜서 등성등성하게 썬다.
- 2 1의 재료에 양념(고추장, 참깨, 식초, 마늘, 설탕, 참기름)하여 무친다.

plus Tip

- 청각은 얇은 바닷 속 바위에 붙어살며 시금בל과 비슷한 모양을 하고 있다. 칼슘과 요오드를 다량 함유하며 여름철 입맛이 없을 때 향긋한 맛이 입맛을 돋워준다.



부식류

우
미
냉
채



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
21.0	89.5	0.7	0.3	4.2	0.2	0.5	19.1	25.4	0.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
104.5	95.5	8.5	0.0	50.4	0.0	0.0	0.1	2.6	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
우뭇가사리	50	간장	2	설탕	2
오이	15	식초	2	홍고추	0.3
양파	5	마늘	0.5		
부추	3	참깨	0.3		



이렇게 만들어요

- 1 우미는 씻은 후 채썬다.
- 2 오이, 양파 채썰기, 부추 송송썰기, 홍고추는 씨를 빼낸 후 얇게 채썬다.
- 3 양념장(간장, 마늘, 소금, 설탕, 식초, 깨)을 만든다.
- 4 1, 2, 3에 물을 넣어 간한다.

plus Tip

- 우뭇가사리를 포함한 해조류는 식물성 섬유질로서 각종 성인병 예방 및 노폐물 배설, 독성 제거에도 효능이 있다.



지름떡



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
157.2	5.7	2.7	3.2	29.1	0.2	0.9	8.0	44.7	0.6
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
238.6	45.0	1.4	1.3	0.6	0.1	0.0	0.7	0.1	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
참쌀가루	30	더운물	5.0		
설탕	3.0	식용유	3		
소금	0.7				
우유	5.0				



이렇게 만들어요

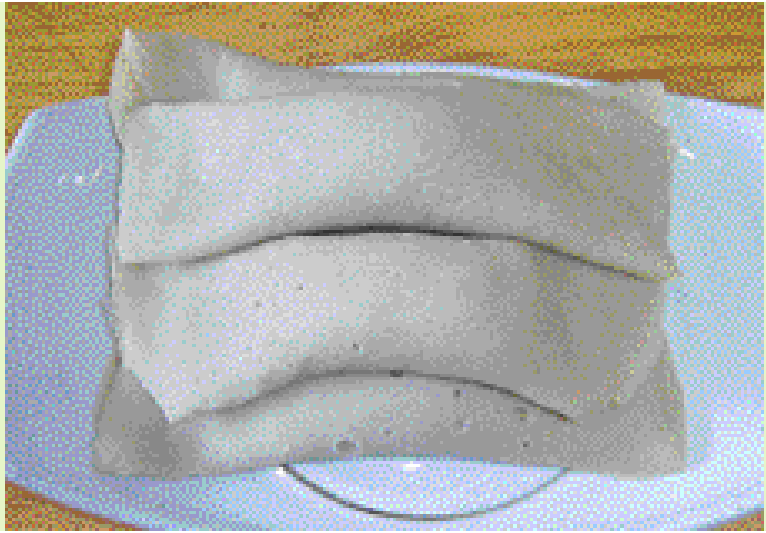
- 1 참쌀가루를 더운물로 익반죽을 한다.
- 2 반죽을 밀대로 0.7cm 두께로 밀어 지름떡 본으로 찍어낸다.
- 3 팬에 기름을 둘러 양면을 노릇노릇하게 지진다.
- 4 채반에서 식힌 후 그릇에 퍼 놓고 설탕을 뿌린다.

plus Tip

- 화전과 비슷하나 크기와 가장자리의 모양에 차이가 있다. 톱나비 모양의 떡으로 별을 상징하여 제사의 맨 위에 오르기 때문에 우짜이라고도 한다. 닭벼슬을 제주어로 고달이라 하므로 그 모양이 닭벼슬 같다 하여 “고달돈떡”이라고도 하였고, 별떡이라고도 하였다.



빙떡



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수성유	회분	킬슘	인	철
149.2	51.9	5.4	3.8	24.8	0.6	1.0	29.6	163.2	1.1
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
220.0	297.0	20.8	0.0	124.1	0.2	0.1	1.8	8.9	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
메밀가루	35	참기름	0.5		
무	40	참깨	0.1		
쪽파	3.0				
소금	1.0				



이렇게 만들어요

- 1 메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 소금간하여 반죽한다.
- 2 무는 곱게 채 썰어 푹 삶은 후 물을 꼭 짜두고, 쪽파는 송송 썬다.
- 3 2에 참기름, 소금, 살짝 무쳐 소를 만든다.
- 4 팬에 기름을 둘러 약한 불에서 메밀반죽을 지름 20cm 크기로 얇게 지지낸다.
- 5 접시에 4를 펴고 3의 소를 한쪽에 가지런히 놓고 김밥 마는 것처럼 돌돌 말아 양끝을 손으로 꼭 누른다.

plus Tip

- 빙빙 만다 하여 또는 빙철에 짓는다 하여 빙떡이라 한 것 같고 서귀포지역에서는 전기떡이라 부르기도 한다. 옛날에는 하나만 먹어도 배가 부를 정도로 컸으나 요즘에는 크기도 작아지고 속재료도 쇠고기, 버섯, 팔 등 다양한 재료를 이용하여 만들어 먹고 있다. 빙떡은 뜨거울 때보다 식혀서 먹으면 시원한 맛이 더욱 좋다.



오메기떡



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
178.8	12	5.2	1.0	36.4	0.7	0.7	9.4	121.9	1.4
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
337.8	182.2	0	0.0	0	0.1	0	1.7	0	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
흐린차조	30	설탕	2.0		
참쌀	10	소금	1.0		
팥	15				
더운물	10				



이렇게 만들어요

- 1 차조는 뽕는다.
- 2 통팥은 물에 불려 푹 삶는다.(소금, 설탕 넣기)
- 3 통팥의 1/2 정도는 곱게 찜어 팥앙금을 준비한다.
- 4 차조가루, 쌀가루에 익반죽하여 떡 반죽을 한다.
- 5 둥글둥글하게 빚은 뒤 안에 팥앙금을 넣는다.
- 6 떡 표면에 통팥고물을 묻힌 뒤 찜기에 찜는다.

plus Tip

- 제주 주요 농작물인 차조, 팥을 이용한 제주 전통떡으로 통팥고물이 입안에서 툭툭 터지고 구수한 맛과 향이 일품이다.



후 식류

감귤주스
제주스



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
138.0	261.6	2.1	0.3	35.4	0.0	0.6	27.0	0.0	0.7
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
1.2	158.0	36.0	0.0	212.4	0.0	0.0	0.4	27.6	0.6



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
귤	300				



이렇게 만들어요

- 1 귤은 껍질을 제거하고 곱게 갈아준다.

plus Tip



- 귤은 알칼리성 식품으로 비타민 C는 신진대사를 활발히 해 체온이 내려가는 것을 막아 주어 피부와 점막을 튼튼하게 해주고 감기 예방에 좋다.
- 칼륨 성분이 많이 함유되어 있어 고혈압을 예방해주는 효과가 있다.
- 귤껍질 인쪽에 있는 흰줄에는 식이섬유가 풍부해 변비에 좋고 또한 헤스퍼디딘이라는 비타민 P가 많이 함유되어 있어 모세혈관의 활동을 활발하게 해준다. 특히, 귤껍질에는 비타민 C가 과육보다 4배가량 더 많이 들어 있으며 귤의 주성분인 혈중 콜레스테롤을 낮추는 작용을 하는 섬유소인 펙틴이 풍부하다.

보리 개역



영양량

에너지	수분	단백질	지질	탄수당질	탄수섬유	회분	칼슘	인	철
136.6	44.7	5.5	3.0	23.6	0.4	0.8	59.3	89.5	0.8
나트륨	칼륨	Vit A	레티놀	베타카로틴	Vit B ₁	Vit B ₂	니아신	Vit C	Vit D
34.6	208.8	14.0	13.0	6.0	0.0	0.1	0.8	0.5	0.0



준비재료

식품명	1인량	식품명	1인량	식품명	1인량
미숫가루	25	생수	50		
설탕	3.0				
우유	50				
얼음	10				



이렇게 만들어요

- 1 미숫가루, 설탕, 우유, 생수를 넣고 잘 저어 얼음을 띄운다.

plus Tip

- 개역의 원재료인 쌀보리는 겉껍질을 도정하지 않고 전곡 상태로 사용하기 때문에, 섬유질 함량이 높은 것이 장점이다. 특히 보리곡립의 씨눈 부분에 섬유소의 성분인 베타글루칸(β -glucan) 함량이 높다. 이 성분은 혈중 콜레스테롤 수치를 저하시킴으로써 심장 질환을 예방하는 효과가 있으며, 그 외에도 항암 작용 및 인체의 면역 세포를 자극하여 인체의 방어 체계를 활성화시킨다고 알려졌다.

