

자연이 좋아하는 음식

향토음식과 함께 떠나는
맛 여행 여섯 번째

향토음식과 함께 떠나는 맛 여행 여섯 번째

나들이에 좋은 음식

발행일 2013. 7.30.

발행처 농촌진흥청 가공이용과

발행인 농촌진흥청 국립농업과학원장 전혜경

편집인 국립농업과학원 농식품자원부장 김종철
한귀정, 유선미, 황영, 박보람, 김하윤, 한혜민

주소 경기도 수원시 권선구 서호로 30

전화 031-299-0460-0463

음식연출 이보은생활요리연구소

사진촬영 프레임스튜디오

인쇄처 미래기획(031-243-2175)

행정간행물 발간등록번호 11-1390802-000702-01

ISBN 978-89-480-0770-1 (세트)

978-89-480-2150-9 94520

* 이 책에 실린 내용(글·사진)의 무단 전재 및 복사용 금합니다.



향토음식과 함께 떠나는 맛 여행 여섯 번째
나들이에 좋은 음식



발간사

농촌진흥청에서는 전통향토음식의 계승·발전을 위하여 전국 9개도 전통 향토음식을 모아놓은 「한국의 전통향토음식」 전 10권을 집대성하였고, 우리 식탁에서 향토음식의 쓰임새를 늘리기 위하여 「한국의 전통향토음식」 중 생활에서 쉽게 이용 가능한 음식을 중심으로 실용조리서 시리즈를 발간하고 있습니다. 이번에는 「산·들·바다 음식», 「손님 초대 음식», 「몸에 좋은 음식», 「단체급식에 좋은 음식», 「어르신에게 좋은 음식」에 이은 여섯 번째로 「나들이에 좋은 음식」을 선보이게 되었습니다.

이 책에서는 주 5일제 근무 등으로 여가시간이 늘어남에 따라 야외활동을 즐기는 사람들이 집 바깥에서도 즐길 수





있는 향토음식을 소개하고 있습니다. 간단한 재료준비로 야외에서 쉽게 조리할 수 있거나 나들이할 때 추억으로 먹을 수 있는 음식들을 수록하였습니다.

나들이를 계획하는 분들이 건강한 음식을 통해 더욱 즐거운 여가시간을 보내는 데에 도움이 되기를 바랍니다. 이 책이 나오기까지 애써주신 모든 분들께 감사의 마음을 전합니다.

2013. 7. 30.

농촌진흥청 가공이용과





C contents

Part 1. 밥 · 죽 · 국수류

전주콩나물국밥	10
열무된장비빔밥	12
조감자밥	14
콩가루주먹밥	16
충무김밥	18
김치밥	20
녹두죽	22
옥수수채소죽	24
어죽	26
메밀묵채국수	28
콩물칼국수	30
다슬기 수제비	32

Part 2. 국 · 탕 · 찌개류

미역냉국	36
------------	----

콩김치국	38
밀국낙지탕	40
해물뚝배기	42
갈치찌개	44
평토렴	46

Part 3. 김치 · 장아찌 · 나물류

오이소박이	50
고구마순김치	52
마늘장아찌	54
무말랭이장아찌	56
호박나물	58
가지나물	60
오이지무침	62
콩나물잡채	64
꿀뚜기무생채	66





Part 4. 찜 · 구이 · 조림류

가오리찜	70
서대찜	72
복어구이	74
쇠고기숯불구이	76
장어구이	78
두부조림	80
닭조림	82

Part 5. 회 · 찜 · 전 · 기타류

홍어삼합	86
미나리복어회	88
오징어물회	90
상추쌈	92
미나리전	94

쇠고기전	96
감자전	98
돼지고기완자전	100
육포	102
호두고추장무침	104

Part 6. 떡 · 음청류

증편	108
모시잎개떡	110
호박버무리	112
오미자차	114
매실차	116
미숫가루	118







밥 · 죽 · 국수류

전주콩나물국밥, 열무된장비빔밥, 조감자밥
콩가루주먹밥, 총무김밥, 김치밥
녹두죽, 옥수수채소죽, 어죽
메밀묵채국수, 콩물칼국수, 다슬기수제비

전주콩나물국밥

| 전라북도

콩나물은 전주의 팔미 중 하나로, 기록에는 콩나물은 풍토병을 예방하는데 효력이 있어 전주부사의 식탁에서 떠나지를 않았다고 하였다. 콩나물국밥 한 그릇에 반찬으로 여름에는 열무김치, 오이김치, 깍두기, 겨울에는 배추김치를 곁들인다. 보통 아침 해장국으로 많이 먹어서 전주 시내에 수십 곳에서 아침부터 성황을 이루고 있다.



재료 및 분량

밥 420g(2공기), 콩나물 200g, 대파 20g(1/2뿌리), 달걀 100g(2개), 새우젓국 3큰술, 목은 김치볶음, 깨소금, 고춧가루, 소금 약간, 삶은 오징어 1/2마리

- ▶ 콩나물 양념 : 간장 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 고춧가루 2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술
- ▶ 국물 : 멸치장국 국물(멸치, 다시마 물) 600mL(3컵), 콩나물 삶은 물 600mL(3컵)

만드는 방법

- 1** 콩나물은 깨끗하게 손질하여 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 건지고 국물은 따로 둔다.
- 2** 삶은 오징어는 채 썰고(0.5×5cm) 대파는 송송 썰어 놓고, 삶은 콩나물에 분량의 양념을 넣어 무친다.
- 3** 멸치장국 국물과 콩나물 삶은 물을 합하여 독배기에 부은 다음, 밥, 콩나물 무친 것, 새우젓국을 넣어 끓인다.
- 4** 끓어오르면 대파와 김치볶음, 깨소금, 고춧가루를 넣는다.
- 5** 날달걀이나 오징어 삶은 것을 넣어 낸다.



활용 TIP

- ▶ 야외에서는 멸치장국 국물에 콩나물과 송송 썬 배추김치를 넣고 끓이다가 밥을 넣어 끓여 국간장으로 간을 하여 먹어도 된다.



열무 된장비빔밥

| 경상남도

열무김치는 마늘과 함께 버무려 국물을 부어 담근 김치이다. 봄부터 담가두면 여름 내내 열무비빔밥, 열무국수, 열무냉면 등 다양하게 활용할 수 있는 김치이다.



재료 및分量

보리쌀 360g(2컵), 열무김치, 강된장찌개 적량, 물 470mL(2 1/3컵)

▶ 강된장찌개 : 된장 200g, 다진 마늘 1큰술, 참기름 1작은술, 물 100g, 다진 파 1큰술

만드는 방법

1 보리쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

2 그릇에 밥을 담고 강된장찌개와 열무김치를 곁들인다.



활용 TIP

▶ 보리쌀의 질감을 싫어하는 경우 쌀을 혼합하여 밥을 지어 먹어도 된다.



조감자밥

| 강원도

조를 물에 불려 감자와 함께 지은 밥이다. 밥을 풀 때 감자를 으깨어 고루 섞어 담는다.



재료 및分量

감자 450g(3개), 조 290g(2컵), 물 470mL(2 1/3컵)

만드는 방법

- 1 조를 씻어 30분간 물에 불린다.
- 2 감자를 씻어 껍질을 벗긴다.
- 3 솥에 불린 조와 물을 붓고 감자를 얹어 밥을 짓는다.
- 4 감자가 익으면 약한 불로 뜸을 들인다.
- 5 밥을 풀 때 감자를 으깨어 고루 섞은 후 그릇에 밥을 담는다.



활용 TIP

▶ 불린 조를 찌서 찐 감자와 섞어서 먹어도 좋다.



콩가루 주먹밥

| 전라남도

고슬하게 밥을 지어 식힌 다음 콩가루를 고루 섞어 만든 주먹밥이다. 전남에서는 식은 밥으로 주먹밥을 만들어 설탕과 소금으로 간한 콩가루를 묻힌다. 경북에서는 고두밥 콩가루무침 이라고도 한다.



재료 및分量

밥 420g(2공기), 콩가루 170g(2컵), 소금 3g, 설탕 5g

만드는 방법

- 1 밥을 동그랗게 뭉쳐 주먹밥을 만든다.
- 2 그릇에 콩가루를 넣고 소금, 설탕으로 간을 맞춘다.
- 3 주먹밥을 콩가루에 굴려 고루 묻힌다.



활용 TIP

▶ 콩가루에 참깨가루, 흑임자가루 등을 고루 섞어 주먹밥을 만들 수도 있다.



충무김밥

| 경상남도

옛날 통영과 부산을 왕래하던 여객선 안에서 할머니나 아주머니들이 나무 함지박에 김밥과 오징어, 무김치를 팔았던 것이 기원이다. 할매 김밥이라고도 하며 여름철 밥의 변질을 방지하기 위하여 밥과 반찬을 분리하여 먹은 것에서 충무김밥이 생겨났다. 원래는 주꾸미를 사용하였으나 지금은 오징어를 대신 사용한다.



재료 및分量

쌀 360g(2컵), 김 8g(4장), 갑오징어 200g(3/4마리), 무 150g, 물 470mL(2 1/3컵), 소금 약간

- ▶ 갑오징어 양념 : 고춧가루 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술, 깨소금 1 1/2작은술, 소금 1/2작은술, 설탕 1 1/2작은술, 참기름 1작은술, 후춧가루 약간
- ▶ 무양념 : 젓갈 1작은술, 고춧가루 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술

만드는 방법

- 1 쌀은 깨끗이 씻어 30분 정도 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
- 2 갑오징어는 껍질을 벗겨 끓는 물에 살짝 데친 후 2cm 크기로 썰어 양념으로 무친다.
- 3 무는 어슷하게 썰어 소금에 약간 절인 다음 헹구서 물기를 빼고 양념으로 버무린다.
- 4 김은 6등분 하여 밥을 말아서 접시에 담고 준비된 갑오징어와 무를 곁들인다.



활용 TIP

- ▶ 갑오징어 대신 일반 오징어를 이용하여도 좋다.



김치밥

| 서울 · 경기

조선시대 문헌에 따르면 보리밥 · 콩밥 · 팥밥 같은 잡곡밥 외에 콩나물밥 · 김치밥 · 시래기밥 · 무밥 · 밤밥처럼 잡곡, 채소, 견과류를 넣고 지은 밥부터 비빔밥 · 볶음밥 · 쌈밥까지 다양한 형태의 밥이 식탁에 전해진다. 김치의 아삭한 질감과 쇠고기의 고소한 맛이 어우러져 나들이 시 즐기기에 안성맞춤이다.



재료 및 분량

쌀 360g(2컵), 배추김치 200g, 쇠고기 150g, 물 500mL(2 1/2컵), 식용유 적량

- ▶ 김치 양념 : 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 설탕 약간
- ▶ 쇠고기 양념 : 간장 1/2큰술, 설탕 1/4큰술, 참기름 1/2큰술, 깨소금 1작은술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 후춧가루 적량
- ▶ 양념장 : 간장 2 1/2큰술, 물 1작은술, 깨소금 1/2작은술, 참기름 1/2작은술, 고춧가루 1/2작은술, 실파 1작은술

만드는 방법

- 1 김치는 국물을 꼭 짰 후에 1cm 폭으로 송송 썰어 참기름, 깨소금, 설탕을 넣어 무친다.
- 2 쇠고기는 0.3cm로 얇게 채를 썰어 양념한다.
- 3 쌀은 씻어서 불렸다가 건져 물기를 뺀다.
- 4 솥에 기름을 두르고 김치를 넣어 잠깐 볶다가 고기를 얹어 볶는다.
- 5 4에 쌀을 넣고 밥물을 보통 밥 짓듯이 부어 밥을 한다. 끓어 오르면 불을 줄여 뜬을 잘 들인 후 고루 섞어서 그릇에 담는다.
- 6 밥이 뜨거울 때 양념장을 넣어 비벼 먹는다.



활용 TIP

- ▶ 김치, 양념한 쇠고기, 양념간장, 불린 쌀을 간단히 챙겨, 야외에서 간편하게 김치밥을 만들어 즐길 수 있다.



녹두죽 | 제주도

녹두는 떡이나 전 등에도 다양하게 활용되는 잡곡이다. 노폐물의 해독과 피로회복에 탁월하고 또 류신, 라이신 등 필수아미노산이 풍부해 아이의 성장과 발육에 도움을 주며 빈혈과 어지럼증을 개선하는 데에도 좋다. 녹두죽은 휴가지에서 온 가족이 즐길 수 있는 좋은 음식이다.



재료 및分量

녹두 400g(2컵), 쌀 360g(2컵), 물 3.2L(16컵), 소금 4작은술

만드는 방법

- 1** 녹두는 물을 붓고 삶은 다음 물을 부으면서 체에 내린다. 껍질은 버리고 체에 내린 물을 그대로 가라앉혀 윗물과 앙금을 각각 분리해 둔다.
- 2** 쌀은 씻어서 2시간 이상 물에 불린 다음 채반에 건져 물기를 빼놓는다.
- 3** 냄비에 불린 쌀과 **1**의 윗물만 붓고 끓인다.
- 4** 죽이 다 쑨어지면 나머지 앙금을 넣고 한 번 더 끓인다.
- 5** 소금으로 간을 한다.



활용 TIP

- ▶ 녹두죽을 만들 때 중요한 것은 물을 한꺼번에 붓지 않고 조금씩 부어가면서 죽을 쑨는 것이다. 죽이 되는 형태를 보아가면서 물을 첨가해야 죽의 맛이 좋다.
- ▶ 야외에서는 껍질을 벗긴 녹두를 물에 불려 삶고 곱게 갈아서 쌀과 함께 죽을 끓이면 된다.



옥수수채소죽 | 강원도

옥수수 알갱이를 되직하게 갈아서 끓는 물에 숟가락으로 떠 넣어 익힌 후 채 썬 애호박, 풋고추를 넣고 국간장으로 간한 죽이다. 옥수수풀어죽이라고도 한다. 강원도로 나들이를 떠났다면 한 번쯤 시도해볼 만한 음식이다.



재료 및分量

옥수수 1kg, 애호박 300g(3/4개), 풋고추 100g(7개), 물 적량, 국간장 1큰술

만드는 방법

- 1 옥수수는 완전히 익히지 않고 알알이 따서 분쇄기에 되직하게 간다.
- 2 솥에 물을 넣고 끓기 시작하면 1을 숟가락으로 떠서 넣는다.
- 3 애호박과 풋고추를 채 썰어(5×0.2×0.2cm) 넣는다.
- 4 국간장으로 간을 맞춘다.



활용 TIP

▶시중에서 판매하는 옥수수 캔이나 냉동 옥수수를 사용하여도 된다.



어죽

| 충청남도

민물 어죽은 각종 민물고기를 뼈째 푹 삶아서 살만 골라낸 뒤, 고추장이나 된장을 풀어 한 번 끓인 후 쌀이나 국수, 수제비 등을 넣어 계속 끓여 만든다. 이후 대파, 생강, 마늘, 깻잎 등의 양념을 첨가해 채소, 김치 등과 함께 먹는다. 계곡이 발달한 내륙 산간지방에서 애용하는 음식이다.



재료 및 분량

민물고기(붕어 등) 800g, 민물새우 100g(9마리), 불린 쌀 200g(1컵), 국수 200g, 깻잎 약간, 소금 약간, 풋고추 15g(1개), 물 2L(10컵), 고추장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 다진 양파 2술, 다진 마늘 2큰술, 들깨가루 2큰술, 참기름 1큰술

만드는 방법

- 1 민물고기를 손질하여 물에 푹 끓여서 체에 거른다.
- 2 1에 고추장, 고춧가루를 풀고 끓인 후 불린 쌀, 다진 양파, 다진 마늘, 민물새우를 추가해 끓이다가 국수를 넣어 다시 한 번 끓인다.
- 3 국수가 익으면 채 썬 깻잎, 다진 풋고추, 들깨가루, 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.



활용 TIP

▶ 국수 대신 수제비 반죽을 이용해도 좋다(수제비 반죽은 냉동실에 15분 정도 두었다가 쓰면 더 쫄깃하다).



메밀묵채국수 | 강원도

굵게 채 썬 메밀묵에 따뜻한 장국 국물을 붓고 쇠고기, 김치, 황백지단채 등을 곁들여 얹은 것이다. 지역별로 곁들이는 재료는 다르지만, 강원도에서는 황백지단채와 송송 썬 갓김치, 경상도에서는 쇠고기, 표고버섯, 대파, 숙주나물을 곁들이고 올린다. 강원도에서는 메밀묵채국수, 경남에서는 메밀묵무침, 메밀묵국수라고도 한다.



재료 및分量

- 메밀묵 1모, 갓김치 200g, 달걀 50g(1개), 소금 약간, 깨소금 약간
- ▶ 장국 국물 : 멸치 20g(10마리), 다시마 10g(1/4뿌리), 양파 80g(1/2개), 무 100g, 풋고추 15g(1개), 물 1.6L(8컵)

만드는 방법

- 1 메밀묵은 굵게 채 썰어(7×0.5×0.5cm) 대접에 담는다.
- 2 장국 국물을 만들어 체에 거른 후 소금으로 간을 하고 따끈하게 끓인다.
- 3 갓김치는 1cm 길이로 송송 썰고, 달걀은 황백지단을 부쳐 가늘게 채 썬다 (5×0.2×0.2cm).
- 4 1에 따뜻한 육수를 부어 묵을 데운 후 따라내고 다시 뜨거운 육수를 붓는다.
- 5 황백지단과 갓김치를 곁들이고 식성에 따라 깨소금을 뿌려 먹는다.



활용 TIP

- ▶ 파, 상추, 오이, 양파 등을 메밀묵과 합하여 무쳐 먹기도 한다.
- ▶ 요즈음에는 멸치, 다시마, 새우 등의 건어물을 혼합하여 다시용으로 소포장하여 판매하는 제품이 있으므로 국물을 낼 때 이를 활용하면 편리하다.
- ▶ 장국 국물을 시원하게 냉장고에 넣었다가 먹으면 여름철 휴가지에서 별미로 먹을 수 있다.



콩물칼국수 | 충청남도

끓는 물에 삶아 두세 번 찬물에 행군 칼국수를 불린 흰콩을 삶아 껍질을 벗겨낸 뒤 참깨와 함께 분쇄기에 곱게 갈아서 만든 국물과 함께 담아 채 썬 오이를 얹은 것이다. 콩물을 시원하게 준비하여 여름에 별미로 먹을 수 있는 음식이다.



재료 및分量

흰콩 200g(1 1/4컵), 칼국수 250g, 오이 80g(1/2개), 물 적량, 참깨 2큰술, 소금 약간

만드는 방법

- 1 흰콩은 하루 전날 깨끗이 씻어서 물에 담가 불린다.
- 2 콩이 잠길 정도로 물을 넉넉히 부어 끓인다. 물이 끓기 시작하면 5분 정도 더 끓인다.
- 3 삶은 콩은 큰 그릇에 담고 찬물을 부어 식힌 후에 손으로 문지르면서 껍질을 벗긴다.
- 4 껍질 벗긴 콩과 참깨에 물을 조금 부은 후 분쇄기에 곱게 갈아서 체에 밭쳐 주걱으로 꼭꼭 눌러가며 국물을 받는다.
- 5 냄비에 물을 넉넉히 부어 끓이고 칼국수를 넣어 엉기지 않게 젓는다. 물이 끓어오르면 찬물 한 컵 정도 붓고 다시 한소끔 끓어오르면 불에서 내린다. 찬물에 여러 번 손으로 비벼가며 행군다.
- 6 오이는 깨끗이 씻어 곱게 채 썬다(5×0.2×0.2cm).
- 7 4의 콩 국물에 국수를 담고 오이채를 얹어 먹기 직전에 소금 간을 한다.



활용 TIP

- ▶ 콩국수는 콩 특유의 비린내 때문에 개인에 따라 비위에 맞지 않을 수 있으므로 먹기 전에 소금 간을 해서 약간 짭짤하게 먹는 것이 좋다. 설탕을 넣어서 먹는 지방도 있다.
- ▶ 콩물을 미리 준비하였다가 야외에서 국수만 삶아서 먹으면 좋다.



다슬기수제비 | 전라남도

푸른색을 띤 국물이 담백하여 자주 먹어도 질리지 않는다. 「동의보감」에 의하면 다슬기는 소화기 질병을 예방한다고 하였고, 구수하고 담백하며 씹새로운 감칠맛이 독특하여 숙취를 푸는 데 제격이다.



재료 및 분량

다슬기 90g, 밀가루 330g(3컵), 반죽물 200mL(1컵), 애호박 50g(1/2개), 양파 50g(1/2개), 대파(또는 부추) 10g(1/4뿌리), 풋고추 10g(2/3개), 굵은 소금 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 물 1.6L(8컵)

만드는 방법

- 1 다슬기를 삶아 국물을 받아 두고, 다슬기살을 빼놓는다.
- 2 밀가루에 물을 부어 수제비 반죽을 만든다.
- 3 애호박은 굵게 채 썰고(5×0.3×0.3cm), 양파도 0.3cm 너비로 채 썬다.
- 4 대파와 풋고추는 어슷하게 썬다(0.3cm).
- 5 물과 다슬기 국물을 섞어 국물이 끓으면 수제비 반죽을 얇게 떼어 넣는다.
- 6 애호박, 양파, 대파, 풋고추, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 마지막에 소금으로 간한다.
- 7 그릇에 수제비를 담고 다슬기살을 얹는다.



활용 TIP

▶ 다슬기는 하루 정도 물에 담가놓으면 깨끗이 해감된다.







국 · 탕 · 찌개류

미역냉국, 콩김치국, 밀국낙지탕
해물뚝배기, 갈치찌개, 팽토름

미역냉국 | 제주도

불린 미역을 양념(된장, 깨소금, 설탕, 식초, 다진 마늘)으로 버무린 다음 냉수를 붓고 부추를 띄워낸 국이다. <조선요리제법>(미역찬국), <조선무쌍신식요리제법>(미역창국)에 소개되어 있다.



재료 및分量

불린미역 200g, 부추 1g, 물 1L

▶ 양념 : 국간장 3큰술, 깨소금 1작은술, 설탕 3작은술, 식초 2작은술, 다진 마늘 1/3큰술, 소금 5g

만드는 방법

- 1 불린 미역은 깨끗이 씻어 적당하게 썰고 양념으로 버무린 다음 찬물을 붓는다.
- 2 1에 부추를 송송 썰어 띄워낸다.



활용 TIP

- ▶미역의 부드러움과 담백한 맛을 즐기기에 냉국이 좋다.
- ▶야외활동할 때에는 불린 미역을 냉동하여 준비해 가면 손쉽게 즐길 수 있다.



콩김치국

| 충청북도

콩가루를 푼 물을 저어가며 끓이다가 썬 배추김치와 김치국물을 넣어 순두부처럼 엉기게 끓여 만든 국이다. 고소한 콩과 새콤한 김치가 어우러져 시원한 맛을 낸다.



재료 및分量

생콩가루 50g(1/2컵), 배추김치 200g, 물 1.2L(6컵), 김치국물 1컵, 대파 20g(1/2뿌리), 국간장 2큰술

만드는 방법

- 1 잘 익은 배추김치를 1cm 정도로 곱게 썬다.
- 2 물에 콩가루를 풀어서 저어가며 끓이고 한소끔 끓어 오르면 불을 약하게 한다(이때 국물이 끓어 넘지 않도록 주의한다).
- 3 끓는 국에 배추김치 썬 것과 김치국물을 넣어 저으면 순두부처럼 엉긴다.
- 4 3의 국물이 끓어오르면 송송 썬(0.5cm) 파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.



활용 TIP

▶ 불린 콩을 갈아서 김치국으로 끓여도 좋다.



밀국낙지탕 | 충청남도

낙지는 서해안에서 많이 잡히는 어종으로 어육이 연하고 맛이 담백한 것이 특징이며, 어촌에서 조리하여 먹던 것을 1970년경부터 탕류로 개발하여 보급하기 시작하였다. 서해안으로 여행을 갔다면 산지에서 직접 산 낙지로 손 쉽게 끓여 먹을 수 있다.

재료 및分量

칼국수 200g, 무 200g(1/4개), 풋고추 30g(2개), 붉은고추 30g(2개), 물 1.6L(8컵), 대파 20g(1/2뿌리), 마늘 10g(2쪽), 소금 약간, 어린 낙지 10마리

만드는 방법

- 1 낙지는 먹물을 빼고 깨끗이 씻는다.
- 2 무는 나박 썰고(2.5×2.5×0.3cm), 풋고추와 붉은 고추는 어슷 썬다(0.3cm).
- 3 대파의 일부는 어슷 썰고 일부는 다진다.
- 4 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 끓으면 풋고추, 붉은 고추, 어슷 썬 파, 다진 마늘, 다진 파를 넣고 소금 간을 한다.
- 5 한소끔 끓으면 낙지를 넣어 살짝 익힌 다음 칼국수를 넣고 끓인다.



활용 TIP

▶ 잘 손질한 낙지와 채소를 미리 준비하여 아이스박스에 담아가면 캠핑에서 간단하게 요리할 수 있다.



해물뚝배기 | 경상남도

해물뚝배기는 갖가지 싱싱한 해물에 된장을 풀어 넣고 끓여 바다내음이 물씬 풍기며 담백하고 시원한 맛이 일품이다.



재료 및 분량

꽃게 250g(1마리), 조개 200g, 미더덕 100g(10개), 바다소라 2~3마리(100g),
가재 6~7마리, 애호박 150g(1/3개), 양파 100g(2/3개), 대파 35g(1뿌리), 풋고추 45g(3개),
물 1L, 다진 마늘 2큰술, 된장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 소금 1/2작은술

만드는 방법

- 1 된장은 물에 풀어 체에 거른다.
- 2 미더덕, 조개, 바다소라, 가재는 소금물에 깨끗이 씻고, 꽃게는 다듬어 먹기 좋게 3~4등분 한다.
- 3 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기하고, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다.
- 4 대파와 풋고추는 어슷 썬다(0.3cm).
- 5 냄비에 1의 된장물을 부어 끓이다가 미더덕, 조개, 바다소라, 가재, 꽃게, 호박, 양파를 넣고 끓인다.
- 6 어슷 썬 대파와 풋고추, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 소금으로 간을 하여 한소끔 더 끓인다.



활용 TIP

- ▶ 쌀뜨물을 이용하면 맛이 좋다. 해물은 방문한 지역의 어시장에서 구입하면 좋다.
- ▶ 조개 종류는 껍질째 조리하기 때문에 손질할 때 해감을 잘 시키는 것이 무엇보다 중요하며 오래 끓이면 질겨지므로 주의한다.



갈치찌개 | 경상남도

농어목 갈치과의 바닷물고기로서, 생김새가 기다란 칼 모양을 하고 있어서 예로부터 도어 또는 갈치라고 불렀다. 지방에 따라 이름을 다르게 부르기도 하는데, 통영 지방에서는 빈쟁이, 전라도에서는 어린 갈치 새끼를 가리켜 풀치라고도 한다.



재료 및分量

갈치 320g (1마리), 애호박 200g(1/2개), 붉은 고추 30g(2개), 대파 35g(1뿌리), 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1작은술, 소금 1작은술, 물 1.2L(6컵)

만드는 방법

- 1 갈치는 비늘을 긁어내고 내장을 제거한 후 5cm 길이로 자른다.
- 2 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기 한다.
- 3 붉은 고추와 대파는 어슷썰기 한다.
- 4 냄비에 물을 부어 끓인 후 갈치와 애호박을 넣어 끓인다.
- 5 4에 붉은 고추, 대파, 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 한소끔 더 끓여 소금으로 간을 한다.



활용 TIP

- ▶ 애호박은 간장에 절여 이용하기도 한다.
- ▶ 늙은 호박을 이용하면 갈치 늙은 호박찌개라고 한다.



꿩토렴

| 제주도

제주도 특산품인 꿩은 임금님 수라상에 오르던 음식으로 육지에 사는 꿩보다 몸집은 작지만 깃털의 빛깔은 매우 아름답기로 유명하다. 옛날에는 냉장시설이 발달하지 못해 겨울에 꿩을 잡으면 눈 위에 그대로 얼렸다가 가슴살은 육회로 먹고 나머지는 포를 떠서 찬바람에 말려 육포를 만들어 술안주로 먹었다.



재료 및分量

꿩 1/2마리, 배추 100g, 무 30g, 당근 10g, 미나리 50g, 양파 160g(1개), 대파 35g(1뿌리), 물 적량

▶ 양념장 : 간장 2큰술, 물 1큰술, 식초 1큰술

만드는 방법

- 1 꿩은 뼈를 발라내고 고기를 얇게 저며 접시에 가지런히 담는다.
- 2 냄비에 꿩뼈와 무를 넣고 물을 부어 둥근히 끓여 육수를 만든다.
- 3 배추, 당근, 미나리, 양파는 적당한 크기로 썰어 접시에 담아 둔다.
- 4 전골냄비에 육수를 붓고 끓이면서 준비된 채소와 꿩고기를 기호에 맞게 살짝 익혀 양념장에 찍어 먹는다.



활용 TIP

- ▶ 꿩토렴은 꿩고기를 포 뜨듯이 얇게 써는 것이 중요하다.
- ▶ 꿩고기는 너무 익히면 맛이 없어진다.







김치 · 장아찌 · 나물류

오이소박이, 고구마순김치, 마늘장아찌
무말랭이장아찌, 호박나물, 가지나물, 오이지무침
콩나물잡채, 꿀뚜기무생채

오이소박이 | 전라남도

봄부터 여름에 걸쳐 먹는 별미 김치로, 오이의 아삭아삭 씹히는 맛과 시원한 국물이 특징이다.



재료 및分量

오이 1.4kg(10개), 부추 200g, 고춧가루 1컵, 다진 마늘 5큰술, 다진 생강 2큰술, 새우젓 3큰술, 소금 3큰술, 물 적량

▶ 소금물 : 물 600mL(3컵), 소금 6큰술

만드는 방법

- 1 오이는 너무 크지 않은 것을 골라 소금으로 껍질을 문질러 씻어서 6~7cm 길이로 썬 후, 가운데에 열십자로 칼집을 넣어 연한 소금물에 담가 절인다.
- 2 오이가 알맞게 절여지면 건져서 물기를 꼭 짠다.
- 3 부추는 깨끗이 다듬어 씻어 3cm 길이로 썰어 놓는다.
- 4 고춧가루는 더운물에 불려 놓는다.
- 5 그릇에 불린 고춧가루와 다진 마늘, 다진 생강, 새우젓, 소금을 넣고 고루 섞은 다음 부추를 버무려 놓는다.
- 6 오이의 칼집을 벌려서 5의 양념을 넣은 후 항아리에 담아 서늘한 곳에서 익힌다.



활용 TIP

▶ 오이를 굵은 소금에 절일 때는 소금을 뿌리지 않고 굵은 소금에 문질러서 절인다.



고구마순 김치

| 경상남도

통영의 제례음식이며 딸이 시집갈 때 이바지 음식으로 이용하였다. 고구마 줄기를 소금물에 데치거나 절여서 담근다.



재료 및分量

고구마순 400g, 소금 2큰술

▶ 양념장 : 고춧가루 1/2컵, 다진 마늘 3큰술, 다진 생강 1/2작은술, 검은깨 1큰술, 소금 1큰술, 설탕 약간

만드는 방법

- 1 고구마순은 껍질을 벗긴다.
- 2 끓는 물에 소금을 넣고 고구마순을 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 3 데친 고구마순에 양념을 넣고 버무린다.
- 4 작은 항아리에 버무린 고구마순을 돌돌 말아 차곡차곡 넣어 익힌다.



활용 TIP

- ▶ 황석어젓을 이용할 경우에는 소금량을 줄인다.
- ▶ 초피가루를 넣기도 하고 풋고추, 붉은 고추를 다져 넣기도 한다.
- ▶ 고구마순을 소금물에 데치지 않고 소금에 절이기도 한다.



마늘장아찌

| 경상북도

햇마늘을 이용하여 담가 놓으면 일 년 내내 밑반찬으로 애용할 수 있다. 통마늘로 담그기도 하고 마늘을 한 알씩 분리하여 담그기도 한다.



재료 및分量

통마늘 300g(10통), 물 400mL(2컵), 간장 1컵, 설탕 1/3컵

▶ 찻물 : 식초 1컵, 물 2L(10컵)

만드는 방법

- 1 통마늘은 겉껍질을 까서 찻물에 24시간 정도 담갔다 건진다.
- 2 냄비에 간장, 설탕, 물을 넣어 끓인 후 완전히 식으면 마늘을 넣는다.
- 3 2~3일 후 2의 간장 물을 따라내어 끓인 후 식혀서 다시 붓기를 2~3회 반복한다.



활용 TIP

- ▶ 마늘 장아찌에 이용하는 통마늘은 껍질이 완전히 마르지 않는 풋마늘일 때 담그는 것이 좋다.
- ▶ 마늘을 소금물에 넣어 식힌 후 설탕, 식초, 물을 식힌 다음 부어 장아찌를 담그기도 한다.



무말랭이장아찌 | 경상북도

무말랭이장아찌는 무말랭이짠지, 오그락지, 골금지, 골금짠지, 골짠지, 골곰짠지 등으로 불리기도 한다. 씹히는 질감이 원료인 무와는 다른 맛을 낸다.



재료 및分量

무말랭이 200g, 말린 고춧잎 50g

- ▶ 양념장 : 물 900mL(4 1/2컵), 물엿 200g(1/2컵), 고춧가루 100g, 소금 20g, 다진 파 20g, 다진 마늘 30g, 생강즙 10g

만드는 방법

- 1 무말랭이와 말린 고춧잎을 불지 않게 찬물에 얼른 씻어 건진다.
- 2 냄비에 물을 붓고 물엿, 소금을 넣어 끓여서 식으면 생강즙, 다진 파, 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 양념장을 만든다.
- 3 무말랭이와 양념장을 항아리에 섞어 담고 25일 정도 숙성시킨다.



활용 TIP

- ▶ 숙성시킨 다음 상에 올리기 전에 참기름으로 양념하여 올린다.
- ▶ 무말랭이는 무즙에 담가 불리기도 하고, 말린 고춧잎 대신 무시래기를 넣기도 한다.



호박나물(눈썹나물) | 서울 · 경기

호박의 제철은 여름이다. 길게 반으로 갈라 손가락으로 씨 부분을 긁어내고 반달모양으로 썰면 눈썹 모양이 된다고 하여 눈썹나물이라고도 한다.



재료 및分量

애호박 380g(1개), 쇠고기 50g, 소금 2작은술, 새우젓 1큰술, 참기름 약간

- ▶ 고기 양념 : 간장 1작은술, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 깨소금, 참기름, 후춧가루 약간
- ▶ 나물 양념 : 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1/2큰술, 실고추 적량

만드는 방법

- 1** 가는 애호박은 둥근 모양으로 0.2cm 두께로 얇게 썬다. 호박이 굵다면 가운데 씨 부분을 긁어내고 반달 모양으로 썰어서 분량의 소금을 뿌린 다음 절여 물기를 뺀다.
- 2** 쇠고기를 다져서 고기 양념으로 무친다.
- 3** 새우젓의 건지는 다져서 젓국과 합해 둔다.
- 4** 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 절인 호박을 넣어 같이 볶는다. 기름이 고루 스며들면 나물 양념과 새우젓을 넣고 섞어준 후 뚜껑을 덮어 잠시 두었다가 그릇에 담는다.



활용 TIP

- ▶ 호박나물은 새우젓으로 간을 해야 제맛이 난다.



가지나물 | 제주도

가지는 가지과에 속하는 한해살이 풀인 가지의 열매로 섬유질이 단단하지 않아, 삶거나 찌면 부피가 줄어들고, 물이 많이 생긴다. 이는 가지를 가열하면 조직이 연화됨과 동시에 수분이 유리되기 때문이다. 따라서 나물로 무칠 때에는, 물기를 살짝 짜서 무치는 것이 좋다. 또한 기름을 잘 흡수하기 때문에 튀김을 하면 시간이 지나면서 숨이 죽는다. 가지의 부드럽고 담백한 맛이 별미이다.



재료 및分量

가지 360g(3개)

- ▶ 양념장 : 간장 2큰술, 다진 마늘 2작은술, 다진 파 4작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 2작은술

만드는 방법

- 1 가지는 꼭지 부분을 떼어내고 2등분 한다.
- 2 1을 찜통에 넣어 찌 후 식힌다.
- 3 식힌 가지는 손으로 가늘게 찢어 간장, 다진 마늘, 다진 파, 참기름, 깨소금을 넣어 양념한다.



활용 TIP

- ▶ 도시락 찬으로 좋다. 찌ن 가지를 찢어서 아이스박스에 담아가면 가지냉국, 가지나물 등을 즉석에서 요리하여 먹을 수 있다.
- ▶ 야외에서 가지를 찢 때는 밥을 뜬 들일 때 그 위에 올려놓고 찢도 된다.



오이지 무침

| 상용음식

오이지는 오독오독 씹히는 맛이 일품인 입맛 당기는 밑반찬이다. 오이는 우리 몸의 수분 부족을 막아주며 칼로리가 낮아 다이어트에도 효과적이다.



재료 및分量

오이지 90g, 통깨 2g(1/4작은술)

▶ 양념장 : 다진 파 2g(2/3작은술), 다진 마늘 2g(1/3작은술), 고춧가루 2g(1작은술), 설탕 2g(2/3작은술), 참기름 1g(1/4작은술)

만드는 방법

1 오이지는 동글동글 썰어 물에 담가 짠맛을 우려내고 물기를 짠다.

2分量의 양념을 넣고 무친 뒤 통깨를 뿌린다.



활용 TIP

▶ 오이지 무침에 약간 식초를 넣어 주면 입맛을 돋우어 준다.



콩나물잡채 | 전라북도

전라북도 부안의 콩나물잡채가 유명하며, 부안에서는 겨자를 넣고 무친다. 콩나물잡채는 당면 대신에 머리와 꼬리를 떼ن 콩나물을 사용하고 고춧가루나 겨자를 넣고 무치지만 두 가지 양념을 동시에 사용하지는 않는다.



재료 및分量

콩나물 200g, 무 80g, 고사리 80g(1/2컵), 당근 80g(1/2개), 미나리 50g, 다시마 10g(1/2장), 고춧가루 약간, 소금 약간

▶ 양념 : 식초 4큰술, 설탕 4큰술, 다진 마늘 2큰술, 겨자가루 1큰술, 소금 1큰술, 통깨 1큰술

만드는 방법

- 1 콩나물을 머리와 꼬리를 떼고 끓는 소금물에 데친다.
- 2 무는 곱게 채 썰어(5×0.2×0.2cm) 고춧가루를 약간 넣고 무쳐 색을 들인다.
- 3 고사리, 미나리는 5cm 길이로 채 썰고 당근은 곱게 채 썰어(5×0.2×0.2cm) 끓는 소금물에 데친다.
- 4 다시마는 불려 5cm 길이로 곱게 채 썬다.
- 5 겨자가루에 미지근한 물을 넣어 되직하게 갠 다음 뚜껑을 덮어 따뜻한 곳에 두었다가 발효가 되면 설탕, 식초, 다진 마늘, 소금, 통깨를 넣어 양념을 만든다.
- 6 준비한 콩나물, 고사리, 당근, 미나리, 무, 다시마를 양념으로 무친다.



활용 TIP

▶ 준비한 재료와 양념을 따로 준비하여 야외에서 즉석에서 버무려서 먹는 방법도 좋다.



꿀뚜기무생채 | 경상남도

절였다가 고춧가루로 버무린 무채와 소금으로 씻어 채 썬 꿀뚜기를 양념한 것이다. 죽, 국수, 수제비 등과 잘 어울리는 반찬이다.



재료 및 분량

꿀뚜기 200g, 무 100g, 고춧가루 1큰술, 소금 약간

▶ 양념장 : 고추장 2큰술, 설탕 1 1/2큰술, 참기름 1 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 깨소금 2작은술, 소금 1작은술

만드는 방법

- 1 꿀뚜기는 내장을 뺀 후 소금으로 주물러 씻어 물기를 빼고 곱게 채 썬다.
- 2 무는 곱게 채 썰어(5×0.2×0.2cm) 소금에 절였다가 꼭 짜서 고춧가루로 빨갱게 버무린다.
- 3 양념장에 1과 2를 넣어 무친다.



활용 TIP

▶ 고추장과 고춧가루를 넣지 않기도 한다.







찜 · 구이 · 조림류

가오리찜, 서대찜, 북어구이, 쇠고기숯불구이
장어구이, 두부조림, 닭조림

가오리찜

| 경상남도

가오리를 손질하여 말린 뒤 양념장에 재웠다가 찐 것으로 충남에서는 실파, 다진 마늘, 참기름, 소금으로 양념하고, 경남에서는 간장, 청주, 설탕, 다진 파, 마늘을 사용한다. 경상도에서는 양념하지 않고 찌서 초고추장을 곁들이기도 한다. 경남에서는 조리법이 간단하고 국물이 흐르지 않아 경사 때 손님 상차림에 많이 이용하는 음식이다. 충남에서는 가오리를 갯개미라 불러 갯개미찜이라고도 한다.



재료 및 분량

가오리 1마리, 통깨 약간

▶ 초고추장 : 고추장 3큰술, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 1작은술

만드는 방법

- 1 가오리는 내장을 빼고 소금물에 씻은 다음 물기를 뺀다.
- 2 1을 햇볕에서 1~2일간 꾸덕꾸덕 하게 말린다.
- 3 2를 찜통에 넣고 찐다.
- 4 통깨를 뿌리고 초고추장을 곁들인다.



활용 TIP

- ▶ 손님 상차림에 이용할 때는 5가지 색으로 고명을 하기도 한다.
- ▶ 큰상차림에 이용할 때는 통째로 양념장(간장, 청주, 설탕, 다진 파, 다진 마늘)에 재워 찌 내기도 한다.



서대찜

| 충청남도

서대는 모양은 나뭇잎처럼 납작하고 신발 바닥처럼 생겼다. 살이 담백하여 음식에 다양하게 쓰이고 소금에 절여 가자미처럼 꾸덕꾸덕 하게 말려서 이용한다. 서대를 일부 지방에서는 박대라고도 한다.



재료 및 분량

말린 서대 500g, 대파 10g(1/4뿌리), 참기름 1큰술, 실고추 적량

만드는 방법

- 1 소금을 뿌려 말린 서대를 물로 씻은 후 마른 면포로 물기를 닦는다.
- 2 서대에 솔로 참기름을 바른다.
- 3 2의 서대를 찜솥에 넣고 김이 오를 때까지 10분간 쪄낸다.
- 4 김이 오르면 잘게 썬 대파와 실고추를 서대 위에 올리고 뚜껑을 덮고 한 김 오르면 불을 끈다.



활용 TIP

▶서대는 서천 지역에서 많이 먹는 생선으로 껍질을 벗겨 말린 것을 찜 먹거나 기름을 약간 두르고 구워 먹기도 한다.



북어구이 | 서울·경기

북어는 우리나라에서 가장 많이 이용하는 생선인 명태를 말려 가공한 것이다. 명태는 함경도 연안에서 많이 잡히며 겨울에 대량으로 어획하여 생것은 생태, 말린 것은 북어, 냉동한 것은 동태, 어린 명태 말린 것은 노가리로 다양하게 가공한다. 특히 덕장에서 겨울바람에 동결과 해동 상태를 반복하며 건조한 것은 더덕북어 또는 황태라고 하여 상품으로 친다.



재료 및 분량

북어(중) 270g(2마리)

- ▶ 양념장 : 간장 4큰술, 물 2큰술, 설탕 2큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1/2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 고춧가루 1작은술, 실고추 약간

만드는 방법

- 1 마른 북어는 황태로 골라서 살이 부서지지 않게 방망이로 자근자근 두들긴다 (북어포라면 물에 담가 부드럽게 불린다).
- 2 북어가 부드러워지면 갈라서 뼈와 가시를 발라내고 지느러미를 떼어낸 후 물기를 꼭 눌러서 짜고 폭 5cm 정도로 토막을 낸다.
- 3 분량의 재료로 양념장을 만든다.
- 4 손질한 북어 토막을 양념에 켜켜로 재워서 20분 정도 두어 간이 배도록 한다.
- 5 석쇠나 철판을 달구어서 양념한 북어를 얹어서 앞뒤로 고루 구워 뜨거울 때 그릇에 담아낸다.



활용 TIP

- ▶ 북어는 흐르는 물에 북어를 씻고 그냥 두어도 불리는 효과가 있다.
- ▶ 북어 껍질 쪽에 칼집을 내어 북어가 오그라들지 않게 석쇠 안쪽에 구워낸다.
- ▶ 손질한 북어를 양념해서 준비해 가면 편리하다.



쇠고기 숯불구이 | 전라남도

광양불고기는 어린 송아지고기나 연한 암쇠고기를 써서 부드러우면서도 쫄깃쫄깃 씹는 재미가 있고, 육즙이 촉촉이 배어 나오면서도 독특한 숯불 향이 느껴지는 특징이 있다.



재료 및分量

쇠고기(등심) 200g, 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 참기름 1작은술, 깨소금 1작은술, 후춧가루 1/4작은술

만드는 방법

- 1 생등심의 고기 사이사이에 있는 힘줄과 기름은 모두 떼어 내고 살코기는 고기의 겉과 수직이 되도록 0.5cm 두께로 썰어 칼끝으로 자근자근 두드린다.
- 2 손질한 고기에 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루를 넣어 굽기 직전에 무친다.
- 3 참숯불 위에 구리로 만든 석쇠를 놓고 양념한 고기를 올려 앞뒤로 타지 않게 굽는다.



활용 TIP

▶상추에 숯불 고기를 싸서 먹으면 단백질, 지방이 주름 이루는 쇠고기에 비타민과 무기질이 많이 함유된 상추가 어우러져 영양이 조화롭다.



장어구이 | 전라남도

장어구이는 장어의 감칠맛을 살린 고단백 음식으로 재료가 되는 장어는 여름철 보양식으로 많이 먹는 식품이다. 장어에는 비타민 A와 비타민B, 비타민C가 풍부하여 여성의 피부미용과 피로 회복, 노화방지, 정력증강에 좋은 식품이다. 특히 EPA와 DHA와 같은 불포화지방산이 많아 콜레스테롤 수치를 낮추어 성인병 예방에 좋고 칼슘 함량도 매우 풍부한 편이다.



재료 및 분량

장어 3마리

- ▶ 양념장 : 마늘 20g(5쪽), 생강 20g(5쪽), 계피 5g, 국간장 1컵, 청주 1컵, 다진 마늘 3 1/2큰술, 물엿 1큰술, 꿀 1큰술, 설탕 1큰술, 고춧가루 1큰술, 깨소금 약간

만드는 방법

- 1 장어는 손질하면서 살, 뼈와 머리를 분리하고 뼈와 머리 부분을 따로 모아 둔다.
- 2 물 3컵에 장어 뼈와 머리, 굵게 썬 마늘과 생강을 넣고 약한 불에서 끓이면 장어 뼈와 머리가 몽그러지면서 쌀뜨물처럼 뿌얇게 된다.
- 3 2의 물을 체에 밭쳐 찌꺼기는 버리고 나머지 양념장 재료를 넣고 전체 양의 절반 정도가 되도록 조려 양념장을 만든다.
- 4 1의 손질한 장어를 깨끗이 씻은 후, 소쿠리에 담아 물기가 잘 빠지도록 20~30분가량 놓아둔다.
- 5 석쇠나 팬 위에 장어 흰살 부분이 위로 가게 놓고 껍질 부분을 먼저 익힌다.
- 6 3의 양념장을 발라가면서 굽는다. 불은 되도록 약하게 하여 장어가 타지 않게 하며, 질은 노란색이 되면 장어가 익은 것이다.



활용 TIP

- ▶ 야외활동 시 손질한 장어를 양념에 재워서 초벌로 구워가면 캠핑장에서 간편히 구워 먹을 수 있다.



두부조림

| 상용음식

냄비에 두부와 양념장을 켜켜이 두고 실고추를 얹는 것을 반복하여 쌓은 다음 간장물을 끼얹으면서 서서히 조리
것이다. 두부조림은 고소하고 담백하여 나들이 시 반찬으로 좋다.



재료 및 분량

두부 240g(1/2모), 물 45mL(3큰술), 식용유 12g(1큰술)

▶ 양념장 : 간장 7g(1 1/4작은술), 물엿 10g(1/2큰술), 고춧가루 6g(1큰술), 다진 마늘 6g(1작은술), 다진 파 9g(1큰술), 참기름 2g(1/2작은술), 깨소금 1g(1 1/3작은술)

만드는 방법

- 1 두부는 납작하게 썰어(3×4×1cm), 식용유 두른 팬에서 양면을 노릇하게 지진다.
- 2 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 냄비에 두부를 넣고 양념장을 끼얹어 다시 두부를 올리는 식으로 반복하여 쌓은 후 물을 붓고 끓인다.
- 4 양념장물이 끓어오르면 불을 줄이고 국물이 거의 없어질 때까지 조리한다.



활용 TIP

▶ 두부를 정종과 들기름으로 밑간하면 두부가 식어도 덜 단단하고 부드러움이 유지된다.



닭조림(궁중닭조림) | 상용음식

토막 낸 닭과 깍둑썰기한 당근, 감자, 양파, 수삼, 붉은 고추에 간장 양념을 넣고 조린 것으로 그릇에 담아낼 때 고명으로 잣을 올린다. 궁중닭조림이라고도 한다. 닭볶음탕과는 달리 맵지 않아 매운 것을 못 먹는 아이들도 즐길 수 있는 음식이다.



재료 및分量

닭고기 240g, 감자 120g(3/4개), 양파 45g(1/4개), 당근 30g, 붉은 고추 15g(1/3개), 수삼 10g, 잣 1g(1/2작은술), 물 100mL(1/2컵), 맛술 5g(1작은술)

▶ 양념장 : 간장 35g(2큰술), 다진 마늘 3g(1/2작은술), 다진 생강 1g(1/3작은술), 설탕 3g(1작은술), 물엿 15g(3/4큰술), 참기름 4g(1작은술)

만드는 방법

- 1 닭을 깨끗이 손질해 큼직하게 토막 내어 맛술로 밑간해 둔다.
- 2 당근, 감자, 양파를 깨끗이 씻어 굵게 깍둑 썰고(사방 3cm), 감자는 물에 담가 둔다.
- 3 간장, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 물엿, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 수삼과 붉은 고추는 어슷 썬다(0.3cm).
- 5 닭에 양념장과 물을 넣고 익힌 후 채소를 넣어 국물이 졸아들 때까지 조리한다.
- 6 그릇에 담아낼 때 고명으로 잣을 올린다.



활용 TIP

▶ 야외에서 준비할 때 맛술이 없으면 소주를 대신 사용해도 된다.







회 · 쌈 · 전 · 기타류

홍어삼합, 미나리북어회, 오징어물회, 상추쌈
미나리전, 쇠고기전, 감자전, 돼지고기완자전
육포, 호두고추장무침

홍어삼합

| 전라남도

홍어는 가오릿과에 속하는 마름모꼴의 물고기로, 특히 전남 흑산도에서 잡히는 홍어가 가장 유명하다. 전라도에서는 홍어를 재료로 한 음식의 종류가 많다. 홍어채는 홍어를 토막 내어 어채와 같이 전분을 묻혀 끓는 물에 데친 것으로, 초고추장에 찍어 먹는 것이다. 홍어회는 굵게 채 썰거나 결대로 찢어 고추장에 맵게 무치는 것이다. 또한 물이 좋은 홍어를 말린 것을 홍어 건작이라 하는데 이것을 토막 내 물에 불린 후 양념하여 찌면 훌륭한 반찬이 된다.



재료 및分量

삭힌 홍어 300g, 돼지고기 300g, 묵은 김치 300g, 물 적량

만드는 방법

- 1 삭힌 홍어는 손질하여 면포로 물기를 닦아내고 부위별로 적정량을 적당한 크기로 썰어 가지런히 접시에 담는다.
- 2 돼지고기는 물을 충분히 부어 90분 정도 푹 삶는다.
- 3 삶은 돼지고기는 젓가락으로 찢어서 속 들어가면 건져 적당한 크기로 얇게 썰어서 접시에 담는다.
- 4 묵은 김치를 한입 크기로 썰고 접시에 담아 홍어와 돼지고기 삶은 것과 함께 낸다.



활용 TIP

▶삼합에 사용되는 돼지고기는 돼지기름(비계)과 살이 적당히 섞인 것이 좋다. 기름의 고소함과 살코기의 부드러움이 어우러져야 삼합의 맛이 나게 된다.



미나리 북어회 | 경상북도

북어를 물에 불려서 찢어 초고추장(고추장, 식초, 다진 마늘, 설탕, 깨소금)으로 무친 다음 데친 미나리를 넣고 버무린 것이다.



재료 및分量

미나리 100g, 북어 100g(3/4마리)

▶ 초고추장 : 고추장 3큰술, 식초 1 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 설탕 1작은술, 통깨 1작은술, 소금 3g

만드는 방법

- 1 북어는 물에 불려서 물기를 빼고 머리와 뼈를 제거하여 적당한 크기로 찢는다.
- 2 미나리는 다듬어 끓는 소금물에 데친 후 물기를 짜고 5cm 길이로 썬다.
- 3 북어에 초고추장을 넣어 무친 후 미나리를 먹기 직전에 살짝 버무린다.



활용 TIP

▶ 북어채를 구입하여 물에 불려 같은 방법으로 무치기도 한다.



오징어물회 | 경상남도

오징어물회는 회덮밥과는 다른 맛을 낸다. 강릉 지역에서 먹는 물회의 특징은 살아 있는 오징어를 곱게 채 썰어 얼음을 띄워 국수처럼 말아 먹는 점이다. 그 밖에 물회의 재료로 오징어뿐만 아니라 비리지 않은 다른 생선을 혼합하여 만들기도 한다. 또한 제주도에서는 오징어회국이라고도 한다.

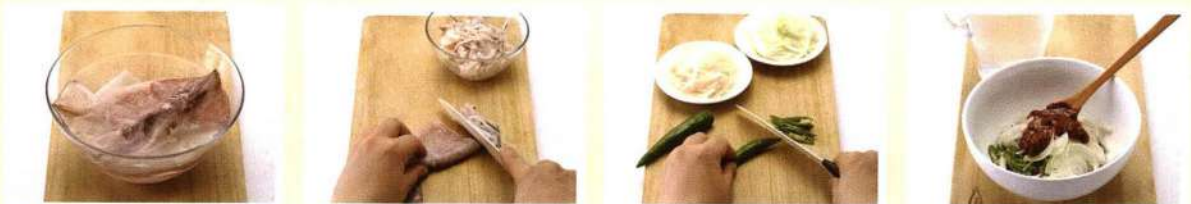


재료 및分量

오징어 몸통 400g, 배 120g(1/3개), 양파 80g(1/2개), 풋고추 30g(2개), 물 600mL(3컵)
 ▶ 양념장 : 고추장 2큰술, 된장 1작은술, 식초 2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 참기름 1작은술, 설탕 1큰술

만드는 방법

- 1 오징어는 내장을 빼고 깨끗하게 씻어 얇게 채 썬 후 물기를 제거한다.
- 2 배, 양파는 곱게 채 썰고(5×0.2×0.2cm), 풋고추는 0.3cm 두께로 어슷썰기 한다.
- 3 준비된 모든 재료에 양념장을 넣고 고루 섞은 후 생수를 붓는다.



활용 TIP

▶ 먼저 양념장에 생수를 붓고 섞어서 간을 보았을 때 새콤달콤한 맛이 진하게 느껴져야 오징어와 채소를 넣었을 때 간이 맞다.



상추쌈

| 서울 · 경기

고려시대 원나라로 끌려간 고려 출신의 궁녀들이 궁중의 뜰에 상추를 심어 밥을 싸서 먹으며 실항의 슬픔을 달랬고, 이를 눈여겨보던 몽골 사람들 사이에서도 유행하게 되었다는 이야기가 전해진다. 최근에는 상추 이외에도 쌈추 등 다양한 쌈채소 등이 시중에 유통되고 있다.



재료 및分量

상추 300g, 실파 50g, 썩갠 50g

- ▶ 약고추장 : 쇠고기 510g, 고추장 1/2컵, 참기름 1/2큰술, 설탕 또는 꿀 2큰술, 물, 잣 약간
- ▶ 쌈된장 : 풋고추 30g(2개), 된장 4큰술, 고춧가루 1작은술

만드는 방법

- 1 상추, 실파, 썩갠은 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
- 2 쌈된장, 약고추장을分量의 재료들을 섞어 만들어 1과 함께 곁들인다.



활용 TIP

- ▶ 상추쌈에 깻잎 등의 다른 채소를 함께 사용하기도 하고, 보리새우볶음, 장뚝뚝이, 병어감정 등을 채소와 함께 곁들여서 싸먹는다.



미나리전 | 경상남도

울산시 언양면은 예로부터 미나리 재배단지로 유명한데 태화강의 맑은 물에서 자란 언양 미나리는 맛과 향이 뛰어나 전국적으로 이름나있다. 주로 생채로 많이 이용하고 탕, 찜에 곁감으로 쓰이기도 하지만 전을 부쳐도 별미다.



재료 및 분량

미나리 200g, 달걀 100g(2개), 다진 쇠고기 70g(2/3컵), 쌀가루 75g(1/2컵), 밀가루 55g(1/2컵), 풋고추·붉은 고추 30g(2개), 소금 1작은술, 물 100mL(1/2컵), 식용유 적량

▶ 쇠고기 양념 : 다진 파 1/2큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 1작은술, 깨소금 약간, 후춧가루 약간, 참기름 약간

만드는 방법

- 1 미나리는 20cm 길이로 자른다.
- 2 풋고추, 붉은 고추는 0.2cm 두께로 어슷썰기 한다.
- 3 달걀에 물을 넣어 푼다.
- 4 밀가루와 쌀가루를 체에 내린 후 소금으로 간을 하여 3의 달걀물과 함께 섞어 반죽한다.
- 5 다진 쇠고기는 양념하여 팬에서 반 정도만 익힌다.
- 6 달군 팬에 식용유를 두르고 미나리를 올린 후 4의 반죽을 골고루 끼얹는다.
- 7 6에 5의 쇠고기와 풋고추, 붉은 고추를 올려 지진다.



활용 TIP

▶ 채소가 너무 익으면 맛이 없으므로 전에 올라가는 해물이나 쇠고기는 양념하여 팬에 따로 반 정도만 익힌 후 전이 완성되기 전에 얹어 완전히 익힌다.



쇠고기전

| 전라북도

얇게 저며 간장 양념에 재운 쇠고기에 밀가루를 묻히고 달걀물을 입혀서 식용유를 두른 팬에 지진 것이다. 전남에서는 달걀물에 부추를 넣는다.



재료 및 분량

쇠고기 300g, 밀가루, 달걀, 식용유 적량

▶ 양념장 : 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 후춧가루 약간

만드는 방법

- 1 쇠고기는 얇게 저미고 잔 칼집을 넣어 분량의 양념장에 재워 둔다.
- 2 고기에 간이 배면 밀가루를 묻히고 달걀물에 담갔다가 팬에 식용유를 두르고 타지 않게 부친다.



활용 TIP

▶ 쇠고기전의 표면에 핏기가 있다면 면보나 키친타월을 이용해 꼭꼭 눌러 가면서 닦아내고 조리한다(물에 행구면 고기 맛이 배어 나와 맛이 덜하며, 핏기는 어느 정도 제거해야 잡내를 제거할 수 있다).



감자전 | 강원도

감자를 갈아 가라앉은 앙금과 걸러낸 감자 건더기를 섞어 소금으로 간을 한 반죽을 식용유를 두른 팬에 동글납작하게 펴서 볶은 고추를 얹어 지진 것이다. 경북에서는 감자를 채 썰거나 납작하게 썰어 전을 부치기도 하며, 전남에서는 양파와 감자 전분을, 강원도에서는 부추, 실파를 섞어 부친다. 강원에서는 감자부침, 경북에서는 장바우 감자전이라고도 불린다.



재료 및分量

감자 1kg(7개), 부추 50g, 실파 20g, 붉은 고추 60g(4개), 풋고추 60g(4개), 소금 3g, 식용유 100g

만드는 방법

- 1** 감자는 씻어 껍질을 벗겨 강판에 갈아 가라앉힌 후 윗물이 생기면 따로 따라낸다.
- 2** 부추와 실파는 2cm 길이로 썬다.
- 3** 붉은 고추와 풋고추는 송송 썬 뒤 물에 헹구어 씨를 뺀다.
- 4** **1**의 건더기에 가라앉힌 앙금(전분), 부추, 실파를 넣고 소금간을 한다.
- 5** 팬을 달구어 식용유를 넉넉히 두르고 **4**를 한 국자씩 펴서 도톰하게 놓은 다음 붉은 고추와 풋고추를 올리고 밑이 노릇노릇하게 지지지면 뒤집어 뒤집개로 누르면서 지진다.



활용 TIP

- ▶ 약간의 국간장을 넣어 간을 하면 감자전의 감칠맛이 더하다.
- ▶ 야외에서는 감자를 분쇄기 등에 갈아 나머지 재료들을 넣어 부쳐 먹어도 된다.



돼지고기 완자전 | 충청남도

돼지고기는 갖은 양념을 한 등심이나 갈비구이, 그냥 구워서 소금에 찍어 먹는 삼겹살로 즐겨 먹는다. 계피 등을 써서 냄새를 없앤 돼지족, 그 밖에 저민 돼지간에 메밀가루를 묻혀서 기름에 지진 간전, 돼지고기를 덩어리째 삶아서 얇게 저민 수육, 편육을 비롯하여 돼지갈비찜, 완자전 등의 음식으로 만들어 먹는다. 완자전을 응용한 것으로 돼지고기 간 것에 양념을 넣고 찬밥을 섞어 식용유에 지져서 간식으로 활용하여도 좋다.

재료 및 분량

돼지고기 200g, 밥 100g(1/2공기), 밀가루 1큰술, 설탕 1/2큰술, 달걀 50g(1개), 식용유 적량

▶ 돼지고기 양념 : 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 생강 1/2작은술, 참기름 1큰술, 소금 1작은술

만드는 방법

- 1 돼지고기를 곱게 다진다.
- 2 1에 분량의 양념을 혼합한다.
- 3 양념한 돼지고기, 밥, 설탕, 밀가루를 섞어 반죽한다.
- 4 3을 동그랗게 모양을 만들어 계란 옷을 입힌다.
- 5 4를 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀물을 입혀 지져 낸다.



활용 TIP

- ▶ 도시락이나, 캠핑에서도 간편히 즐길 수 있는 음식이다.
- ▶ 기호에 맞게 반죽할 때 밥대신 으깬 두부를 넣고, 당근, 양파 등을 다져서 혼합하여도 좋다.



육포

| 전라북도

제물의 기본은 주·과·포인데 그중 으뜸으로 치는 것이 육포이다. 육포는 혼례나 환갑 등의 잔칫상에도 반드시 올리는 음식이었다. 요즈음은 간식으로 많이 이용되고 있으며 나들이 시 이동 중에 무료함을 달랠 수 있는 주전부리로도 활용할 수 있다.



재료 및 분량

쇠고기(우둔살) 600g, 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 마늘즙 5 1/2큰술, 참기름 1작은술, 잣 3큰술, 물엿 1큰술

만드는 방법

- 1 쇠고기는 0.4~0.5cm 두께로 얇고 넓게 썬 다음 기름과 힘줄을 말끔히 제거한다.
- 2 간장, 설탕, 마늘즙, 참기름을 넣어 양념을 만든 다음 쇠고기에 켜켜로 발라 약 30분간 재워 둔다.
- 3 양념에 재운 쇠고기를 채반에 가지런히 얹어 3~4일간 편평하게 말린다. 한꺼번에 많이 만들어 저장해 두고 필요할 때 꺼내 사용하면 좋다.
- 4 바짝 마르기 전에 건어서 편평한 곳에 한지를 깔고 말린 포를 차곡차곡 쌓은 다음 그 위에 도마나 판자를 놓고 무거운 것으로 눌러서 하루쯤 두어 편평하게 한다.
- 5 4를 마름모 모양으로 잘라서(사방 2cm) 한가운데에 물엿을 바르고 잣을 붙여 접시에 담는다.



활용 TIP

- ▶ 말린 육포를 먹을 때 참기름을 살짝 바르고 전자렌지에 1분간 데워서 먹으면 부드럽고 좋다.
- ▶ 오븐이나 가정용 건조기를 활용하면 시간을 절약할 수 있다.



호두고추장무침

| 충청남도

껍질까지 있는 호두는 외피가 깨끗하고 골이 얇은 것이 좋은 호두이며, 알호두는 속껍질이 노랗고 윤기가 있으며 외관이 깨끗한 것이 좋다. 호두고추장무침은 호두의 고소한 맛과 고추장의 매콤달콤한 맛이 어우러져 별미로 즐길 수 있는 음식이다.



재료 및 분량

호두 300g(3 3/4컵), 참기름 1큰술

▶ 양념장 : 고추장 5큰술, 꿀 1 1/2큰술, 설탕 1큰술, 통깨 1작은술

만드는 방법

- 1 호두는 껍질을 벗겨 달군 팬에 넣어 노릇노릇하게 볶아 내어, 뜨거울 때 속껍질을 문질러 벗긴다.
- 2 고추장에 꿀, 설탕, 통깨를 섞어 양념장을 만든다.
- 3 간 호두에 양념을 넣어 무친 다음 참기름을 넣어 살짝 버무린다.



활용 TIP

- ▶ 양념 끓인 것과 볶은 호두는 완전히 식혀서 무쳐야만 윤기가 난다.
- ▶ 호두의 속껍질은 떫은맛이 강하기 때문에 반드시 조리하기 전에 제거해야 한다. 속껍질은 뜨거운 식초 물에 담그거나 프라이팬에 볶으면 잘 벗겨지나, 너무 오래 담가두면 껍질을 벗긴 후에 식감이 저하되므로 주의해야 한다.







떡 · 음청류

증편, 모시잎개떡, 호박버무리
오미자차, 매실차, 미숫가루

증편

| 전라북도

증병, 기주떡, 기지떡, 술떡, 빙거지떡이라고도 하며 강원도에서는 기장떡, 기주떡, 쪽기정, 전남에서는 기정떡, 경북에서는 순흥기주떡, 제주도에서는 기증편이라고도 한다. 경북에서는 콩가루를 넣어 반죽한다. 술을 넣어 다른 떡에 비해 쉽게 쉬지 않아 여름철에 많이 만들어 먹는다. 삭망제나 제사에 가는 가족들이 대바구니에 담아 선사하는 풍습이 있다.



재료 및分量

멥쌀 540g(3컵), 막걸리 1컵, 설탕 50g(1/3컵), 더운물 400mL(2컵), 소금 1작은술
 ▶ 고명 : 대추 10g(3개), 석이버섯 3g(3개), 통깨 약간

만드는 방법

- 1 멥쌀은 물에 2일 정도 담근 후 깨끗이 씻어 소금을 약간 넣고 여러 번 곱게 뺨는다.
- 2 멥쌀가루에 더운물을 부어가면서 반죽을 하는데, 이때 막걸리와 설탕을 넣어 흐를 정도로 묽게 반죽하여 하룻밤 정도 발효시킨다.
- 3 대추는 씨를 빼서 채 썰고 석이버섯은 물에 불려 깨끗이 씻어 채 썬다.
- 4 찹쌀에 면포를 깔고 발효시킨 반죽을 넣어 그 위에 대추채, 석이버섯채, 통깨를 고명으로 얹어서 찐다.



활용 TIP

- ▶ 증편은 너무 오래 발효하면 신맛이 나므로 발효시간을 잘 맞춰 준다.
- ▶ 막걸리 대신 효모를 이용하여 발효시키기도 한다.



모시잎개떡 | 전라남도

모시는 우리나라 중부 이남의 산과 들에 자생하거나 밭에서 재배하는 다년생 풀로서 옛날 우리 선조들이 더운 여름을 나기 위해 여름옷의 재료로 널리 사용되었다. 모시잎은 단백질과 무기질 등의 영양 성분이 일반 채소보다 월등히 높으므로 모시잎개떡은 여름철 나들이 시 간식으로 활용하기 좋다.



재료 및分量

멥쌀 2kg, 모시잎 2kg, 소금 2큰술, 참기름 적량, 물 적량

만드는 방법

- 1 모시잎에 소금을 넣고 몽개질 정도로 푹 삶는다.
- 2 멥쌀을 잘 씻어 불린 후 물을 빼고 소금을 넣고 가루를 낸다.
- 3 쌀가루에 삶은 모시잎을 넣고 물을 부어 반죽한다.
- 4 지름 8cm 정도의 크기로 동글납작하게 빚는다.
- 5 찜솥에 얹어 찌낸 다음 참기름을 바른다.



활용 TIP

▶ 동글납작하게 빚은 반죽을 냉동실에 보관하여 먹을 때마다 찌면 어디에서나 계절에 상관없이 즐길 수 있다.



호박버무리 | 전라북도

설탕과 꿀을 섞어 체에 내린 멥쌀가루에, 삶은 팥, 얇게 썬 늙은 호박을 넣고 버무리려 시루에 안쳐 찐 떡이다. 손쉽게 만들 수 있는 떡으로 나들이 시 간식으로 알맞다.



재료 및分量

멥쌀가루 750g(5컵), 팥 210g(1컵), 늙은 호박 80g, 설탕 2큰술, 꿀 2큰술, 물 2큰술

만드는 방법

- 1 멥쌀가루는 체에 내려 설탕, 꿀물을 넣고 고루 섞은 뒤 체에 다시 한 번 내린다.
- 2 팥은 삶아 건져 놓고, 늙은 호박은 껍질을 벗겨 씨를 뺀 다음 얇게 자른다.
- 3 멥쌀가루에 삶은 팥, 늙은 호박을 넣고 버무리려 고루 섞는다.
- 4 시루에 시루 밑을 깔고 3을 편평하게 편 후 다시 젖은 면포를 덮어 찐다.



활용 TIP

▶ 늙은 호박이 없으면 늙은 호박고지를 이용해도 좋다.



오미자차

| 서울 · 경기

오미자는 감 · 산 · 고 · 신 · 함 등의 5가지 맛을 고루 함유하고 있으며, 특이한 향기가 있고 약간의 타닌이 들어 있다. 오미자차는 옛날부터 한방에서 폐를 보하고 특히 기침에 특효약으로 알려졌으며, 목소리가 가라앉았을 때 마시면 효험이 있다고 한다.



재료 및 분량

오미자 40g(1컵), 물 1.2L(6컵), 꿀 5큰술, 잣 1큰술

만드는 방법

- 1 오미자는 깨끗이 씻어 찬물에 넣고 끓이다가 맛이 알맞게 우러나면 찻잔에 물만 따라서 잣을 띄운다.
- 2 기호에 따라 꿀이나 설탕을 타서 마신다.



활용 TIP

- ▶ 오미자의 양이 많거나 오래 끓이면 한약처럼 떼은맛이 나므로 주의한다.
- ▶ 오미자차를 냉수에 희석하여 마셔도 좋다.



매실차

| 전라남도

매실은 매화나무의 열매로, 5월 말에서 6월 중순에 초록색으로 익는다. 매실에는 말산, 시트르산, 숙신산, 타타르산 등의 유기산이 함유되어 있다. 또 칼슘, 인, 칼륨 등 무기질과 카로틴도 소량 들어 있다. 매실은 피로회복에 좋고, 입맛을 돋우는 효과가 있다. 해독작용과 살균작용이 있어 식중독을 예방·치료한다. 또 정장작용이 뛰어나 설사·변비를 치료하는 데 사용된다. 특히 여름철 휴가지에서 이용할 수 있는 힐링음료이다.



재료 및 분량

청매실 10kg, 설탕 10kg

만드는 방법

- 1** 매실의 과육을 고르게 저민 다음 매실 과육과 설탕을 한 켠씩 용기에 담는다.
- 2** 1~2주일이 지나면 과즙이 충분히 우러나온다. 우러나온 즙을 유리병에 담아 둔다.
- 3** 물에 매실즙 2~3큰술을 타서 여름에는 차게, 겨울에는 따뜻하게 마신다.



활용 TIP

- ▶ 매실은 신맛과 향이 진하고 과육이 단단하며 표면이 윤택한 것을 고른다.
- ▶ 매실원액을 만들 때 사용하는 설탕의 종류는 취향에 따라 달리 선택하기도 한다.



미숫가루

| 경상남도

미숫가루는 미수라고도 불리는데 그대로 해석하면 쌀물이다. 일반적으로 찹쌀, 멥쌀, 보리쌀, 콩 등을 찌거나 볶은 후 곱게 가루로 만든 것을 말한다. 최근에는 건강을 위해 발아 현미나 여러 가지 곡물을 더 첨가해서 만든 미숫가루도 나오고 있는데 대체로 물에 타 음료로 만들어 먹기 때문에 이 음료 자체도 미숫가루라고 부르기도 한다.



재료 및 분량

찹쌀(멥쌀) 170g(1컵), 보리쌀 150g(1컵), 콩(흰콩) 160g(1컵), 들깨 110g(1컵), 참깨 120g(1컵), 울무 1컵

만드는 방법

- 1 보리쌀과 찹쌀은 각각 씻어 불린 후 푹 찌서 말려 볶는다.
- 2 콩은 깨끗이 씻어 말린 후 볶아서 문질러 껍질을 제거한다.
- 3 들깨는 씻어 말리고 문질러서 껍질을 날린 후 볶고, 참깨도 깨끗이 씻어 볶는다.
- 4 울무도 씻은 후 푹 찌서 말려 볶는다.
- 5 준비된 재료를 곱게 갈아 따로 담아 둔다.
- 6 기호에 따라 가루를 배합하여 설탕물이나 꿀물에 타서 시원하게 마신다.



활용 TIP

▶ 검은깨를 이용하기도 한다. 들깨 · 통깨 · 검은깨에 함유된 지방이 변질되기 쉬우므로 냉장고에 보관해야 한다.



