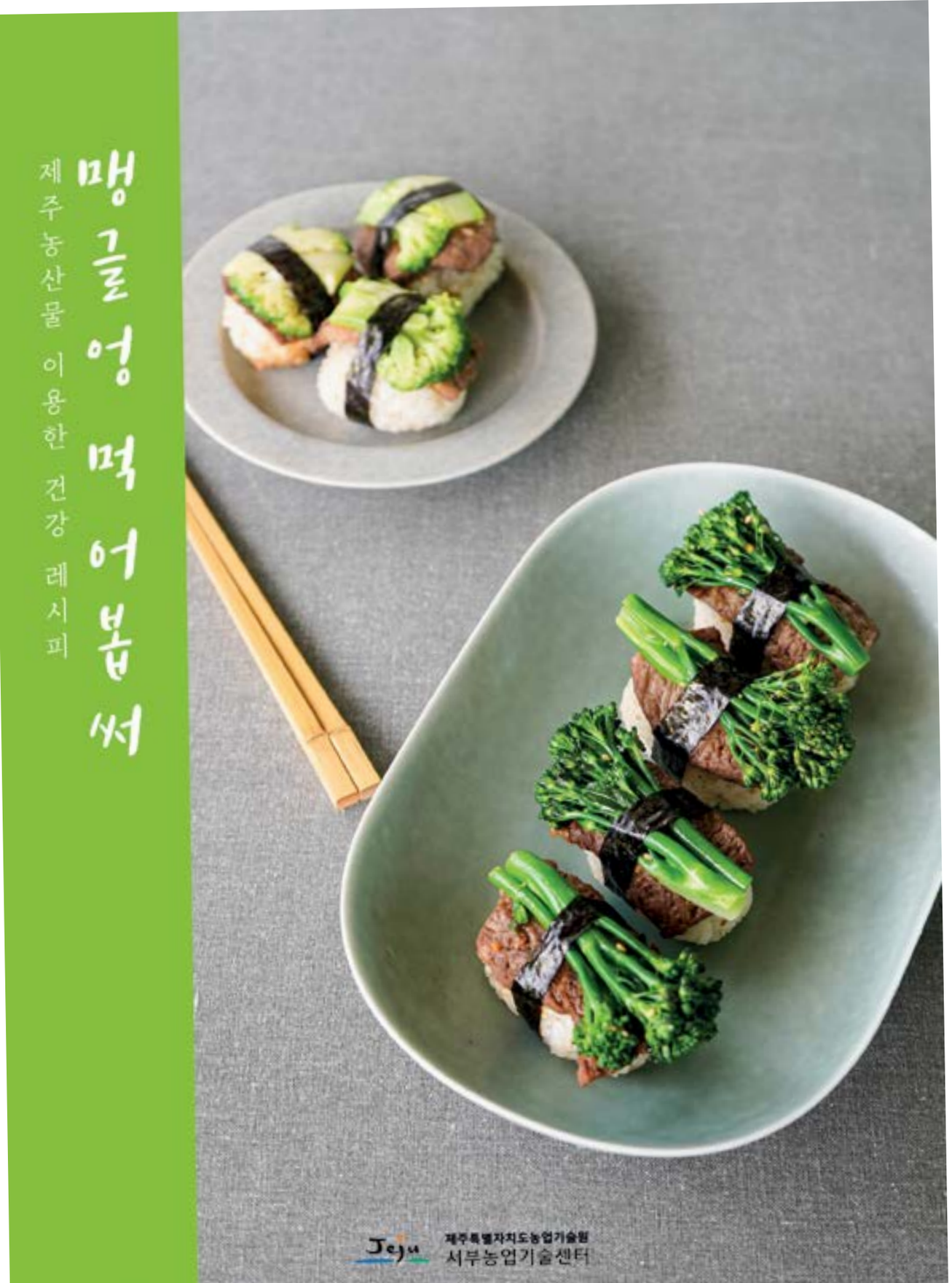
맹글엉 먹어봅써

제주농산물 이용한 건강 레시피



제주농산물 이용한 건강 레시피

맹글엉 먹어봅써

제주특별자치도농업기술원
서부농업기술센터

맑고 깨끗한 청정 제주 서부지역에서 재배되는 착한 농산물

그 가치에 맛을 입히다

바쁘고 편리한 생활 속에서도 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 신선하고 몸에 이로운 식재료, 정성이 담긴 음식에 대한 호감도 함께 증가하고 있다. 신선한 로컬 식재료에 정성 가득한 손맛이 더해지면 이것을 능가할 보약이 따로 있을까 싶다.

동일한 식재료라도 재배되는 지역의 환경에 따라 독특한 맛과 향을 가지게 되며 그 가치도 달라진다. 그런 의미에서 제주 서부지역에서 생산되는 농산물이야 말로 최고라고 자부한다. 제주 서부지역은 온난한 기후와 함께 대부분 비화산회토로 일조량이 많아 월동채소 재배지로서 최적의 조건을 갖추고 있어, 마늘, 양배추, 양파, 브로콜리, 콜라비 등 원예작물이 감귤산업, 축산업과 함께 제주농업의 3대 축을 이루고 있다. 이렇듯 청정제주의 서부지역은 신선한 겨울채소 공급의 기지 역할을 해오고 있다.

여름에 싹을 틔우고 가을을 지나 겨울을 이기고 수확되는 월동채소가 현대인들의 건강 지킴이에 조그만 밀알이 될 것으로 기대해 본다.

제주 서부지역의 농산물을 제대로 알리고 로컬푸드를 활용한 건강한 음식문화 확산과 소비 활성화에 보탬이 되고자, 쉽게 활용 가능한 지역농산물 활용 음식 레시피를 소개한다.

이 책을 통해 지역에서 생산되는 올바른 식재료를 구매 활용하는 착한 소비자가 늘어나고, 건강한 식단을 만들어 음식을 나누며 청정 제주 로컬푸드에 대한 이야기를 함께 나눌 수 있는 계기가 되었으면 한다.

2020년 5월

제주특별자치도농업기술원서부농업기술센터 소장



CONTENTS

07 마늘

09 마늘전복영양밥
11 감바스알아히요
13 마늘돼지안심장조림
15 마늘수육
17 마늘봉골레파스타
19 마늘쇠고기죽
21 마늘치킨
23 마늘종한치굴소스볶음
25 마늘종베이컨말이
27 두가지마늘종무침
29 풋마늘대참치달걀말이
31 풋마늘대새우살튀김(가키아게)
33 풋마늘대소금불고기
35 마늘토스트

37 양파

39 양파꽃튀김
41 양파리조토
43 양파멘보샤
45 양파소박이전
47 양파달걀덮밥
49 프렌치어니언스프

51 양배추

53 양배추한라봉샐러드
55 양배추크림스튜
57 양배추닭고기두부선
59 양배추비건스테이크
61 양배추삼겹살전
63 두가지색의양배추쌈밥

65 브로콜리

67 땅콩소스브로콜리사과맛살무침
69 브로콜리쇠고기된장볶음
71 브로콜리콥샐러드
73 브로콜리옥수수치즈전
75 브로콜리미트볼그라탕
77 브로콜리쇠고기초밥

79 콜라비

81 콜라비해물겨자채
83 콜라비삼겹살조림
85 태국식콜라비생채(쏨땀)
87 콜라비표고버섯볶음
89 콜라비채전
91 콜라비돼지고기된장국(톤지루)

93 비트

95 비트바지락칼국수
97 비트머핀
99 구운비트 & 고구마샐러드
101 비트토마토스프
103 비트삼색밀쌈
105 비트레모네이드

107 감자

109 감자쇠고기조림
111 감자문어샐러드
113 명란크림소스감자뇨끼
115 감자치즈구이
117 감자치즈크로켓
119 감자고추잡채

120 저장음식

121 브로콜리피클 & 브로콜리대장아찌
122 양배추깻잎피클 & 독일식양배추김치
123 콜라비레몬절임 & 콜라비백깍두기
124 비트달걀피클 & 비트나박김치
125 풋마농지 & 풋마늘대김치
126 양파간장장아찌 & 양파소박이
127 감자부각

128 서부지역 농업현황
129 주요작목 재배시기
130 서부지역 농촌융복합사업장 소개



마늘 (Garlic)

마늘은 우리나라의 4대 채소 중의 하나이다. 식용의 경우는 주로 조미, 향신료로 많이 쓰인다. 최근에는 가공식품으로 많이 소비되며, 마늘 기름을 이용한 약품으로도 생산되고 있어 앞으로 기능성 식품으로서의 수요도 증대될 것으로 기대된다.

마늘의 음식궁합 팁

생선의 풍미를 풍성하게 만드는 마늘은 연어와 만나면 심장질환 위험을 줄인다. 1997년 미국 영양학 저널의 한 연구에선 콜레스테롤 수치가 높은 남성들에게 마늘 900mg과 12g의 생선 기름을 먹게 했는데 총 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤 수준이 각각 12.2%, 9.5%로 줄어드는 효과가 났다. 연어와 마늘의 조합도 비슷한 효과를 낼 것이라는 것이다.

통곡물 양파, 마늘 조합도 있다. 콩과 식품처럼 통곡물에도 철분, 아연 성분이 있는데 양파와 마늘은 곡물의 아연, 철분의 생물학적 이용 가능성을 키우는 역할을 한다. 빵에 마늘이나 양파를 조리해 먹으면 된다.

우리나라 속담에 "3월에 부추, 5월에 마늘을 먹으면 한 해 동안 의사는 할 일이 없어 논다"라는 말이 전해질 정도로 마늘은 질병을 예방하고 치료하며, 세포를 재생하고 혈액순환과 신진대사를 촉진하며, 면역력을 증진시키는 등 다양한 효능을 발휘한다. 마늘은 「동의보감」에서 비장을 튼튼하게 만들고 위장을 따뜻하게 하며 냉증을 다스린다고 기록되어 있고, 제1차 세계대전 당시, 러시아 군대에서는 마늘이 페니실린 대용품으로 이용되어 '러시안 페니실린'으로도 불렸다. 최근 미국 타임지에서는 세계 10대 건강식품 중 하나로 마늘을 선정한 바 있다.



제주지역에서 재배되는 난지형 마늘은 제주 재래종, 남도, 장새미, 한라 장아찌, 대서마늘로 구분하고 초여름에 수확하는 작형으로 천연 지하 암반수로 마늘에 물을 공급하여 다양한 미네랄이 함유되어 있으며, 청정환경 및 해풍 건조로 타 지역보다 저장기간이 오래가는 것이 특징이다.



마늘전복영양밥

이웃나라 필리핀에는 "갈릭라이스"라는 볶음밥이 있다.
맛있는 전복과 오동통 대정마늘이 있는 제주에는 마늘전복영양밥이 봄철 건강을 책임진다.







재료

마늘 200g, 전복(중) 8~10마리, 쌀 2컵, 참기름 2큰 술,
다시마(5×5cm) 1장, 소금 , 물 4컵, 청주 약간

비빔장

송송 썬 쪽파 6~8대, 간장 2큰 술, 국간장 1큰 술, 깨소금 1큰 술,
참기름 2큰 술

조리법

1 마늘은 잘 씻어 꼭지를 잘라내고 큰 것은 2등분, 작은 것은 그대로 둔다.
2 전복은 솔로 문질러 씻어 껍질에서 떼어 낸 뒤 입과 항문을 제거하고 살은 먹기 좋게 썰고 내장을 다진다.
3 전복껍데기와 다시마, 청주, 물을 냄비에 넣고 팔팔 끓여 밥물을 준비한다.
4 쌀은 잘 씻어 불려 체에 밭친 뒤 내장은 다진 것에 버무려 색을 입힌다.
5 팬이나 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 전복을 볶는다.
6 쌀을 넣고 쌀이 기름기와 수분을 모두 흡수할 때까지 둔다.
7 밥통에 옮겨 밥물을 붓거나 그대로 밥물을 부어 밥을 지어 분량의 비빔장에 곁들여 낸다.

Tip

마늘의 꼭지는 쓴 맛이 나므로 요리하기 전에 꼭 잘라내야 한다.
참기름 대신 버터를 넣으면 리조토 느낌의 영양밥이 만들어진다.

감바스알아히요

감바스알아히요는 스페인 요리로 감바스가 새우, 알아히요가 마늘소스를 뜻한다.
영양 가득 대정 햇마늘을 듬뿍 넣고 만들면 나만의 제주 감바스알아히요가 탄생한다.







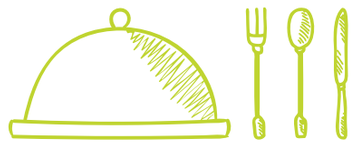


재료

깐마늘 100g(1컵), 냉동 깐 새우 300g(20~25마리),
페퍼론치노 5알, 로즈메리 3~4줄기, 허브솔트 1작은 술,
엑스트라버진 올리브유 , 빵이나 파스타 적당량

조리법

1 깐 마늘은 꼭지를 자르고 도톰한 것은 반으로 가르고 작은 것은 그대로 두고 페퍼론치노와 로즈메리 등을 준비한다.
2 냉동 깐 새우는 해동 후 잘 씻어 물기를 빼고 꼬리 물주머니를 자르고 등은 칼집을 넣는다.
3 ②의 새우에 허브솔트를 버무려 밑간 한다.
4 팬이나 낮은 냄비에 마늘과 페퍼론치노를 넣고 올리브유를 듬뿍 넣고 중불로 가열한다.
5 마늘향이 나기 시작하면 손질한 새우와 로즈메리를 넣고 따뜻할 때 상에 낸다.



Tip

감바스알아히요는 올리브유가 식으면 매우 느끼해지므로 요리에 사용하는 팬이나 낮은 냄비는 열이 오래가는 용기를 사용해야 한다. 스페인에서는 '카수엘라'라는 냄비를 사용한다. 감바스알아히요는 빵이나 밥, 파스타와 곁들여 먹으면 좋다.

마늘돼지안심장조림

오동통한 대정 햇마늘로 장조림을 해 보자.
제주 명물이라는 돼지고기는 거들뿐 향도 맛도 식감도 마늘이 일품이다.









재료

깐 마늘 300g(3컵 정도), 돼지안심 1덩어리, 꽈리고추 10개, 마늘 3톨, 양파 1/3개, 흑임자 약간

조림양념

간장 5큰 술, 국 간장 1큰 술, 올리고당 3큰 술, 설탕 1큰 술, 청주 2큰 술

조리법

1 깐 마늘은 잘 씻어 꼭지를 제거하고 조림 양념의 국간장과 올리고당을 부어 뒤적여 준다.
2 돼지안심은 큼직하게 토막을 나누고 꽈리고추는 잘 씻어 꼭지를 딴다.
3 팔팔 끓는 넉넉한 물에 마늘과 양파를 넣고 ②의 돼지안심을 넣고 팔팔 끓여 익힌다.
4 ①의 마늘을 체에 밭쳐 마늘과 절임물을 분리한다.
5 달군 팬에 식용유를 두르고 ④의 마늘을 노릇노릇하게 볶다가 꽈리고추를 넣고 재빨리 볶는다.
6 돼지안심 끓인 물에 간장, ④의 절임물, 설탕을 넣고 팔팔 끓인 뒤 돼지안심을 넣고 끓인 뒤 중불로 간이 배게 조린다.
7 국물이 반 정도 줄어들면 마늘을 넣고 국물을 끼얹어 가며 조리다가 꽈리고추를 넣고 우르르 끓여 낸다.

Tip

마늘을 절인 뒤 볶아서 장조림 국물에 넣으면 마늘이 물러지지 않고 깔끔하게 조려진다.
절임물은 마늘향이 배어 조림장에 넣으면 더욱 향이 좋다.



마늘수육

부드럽게 삶아진 고기에 향긋한 마늘소스를 올려 먹으면 집 나간 기력도 돌아오는 기분이 든다. 알싸한 대정 마늘은 볶거나 익혔을 때 마늘향을 잃지 않아 더욱 맛이 좋다.









재료

쇠고기 사태 600g, 쌈채소 100g, 쌈장 약간

수육 삶는 물

대파 푸른 대 1/3대, 양파 1/2개, 마늘 2톨, 청주 2큰 술, 물 10컵

마늘소스

깐 마늘 12~15톨, 청주 2큰 술, 홀그레인머스터드 1큰 술, 잡화꿀 3큰 술, 레몬즙 2큰 술, 소금 1/3작은 술, 식용유 1큰 술

조리법

1 쇠고기 사태를 찬 물에 담가 핏물을 뺀 뒤 조리용 실로 고정한다.
2 물 10컵을 냄비에 넣고 팔팔 끓이다가 대파, 양파, 마늘을 넣고 향을 우린 뒤 ①을 넣고 뚜껑을 열고 40~50분 정도 삶아 식힌다.
3 마늘은 잘 씻어 꼭지를 제거하고 입자가 보이게 다진다.
4 달군 팬에 식용유를 두르고 약불로 줄인 뒤 마늘과 청주를 넣고 충분히 부드러워질 때까지 볶는다.
5 ④에 홀그레인머스터드와 꿀과 소금, 레몬즙을 넣고 1분 정도 볶는다.
6 ②의 수육을 얄팍하게 저며 썰고 마늘소스를 듬뿍 올리고 쌈채소와 곁들여 낸다.

Tip

다진 마늘은 금방 탈 수 있으니 약한 불에서 고루 저어가며 볶아야 한다. 마늘소스는 듬뿍 올려 먹어야 맛있고 오이채나 당근채, 무순과 곁들여 먹어도 좋다. 사태살은 익는 동안 모양이 틀어질 수 있으니 실로 단단히 고정해 주거나 삶고 난 뒤 뜨거울 때 면포나 조리용 랩에 감아 모양을 고정한 뒤 자르는 것이 좋다.



마늘봉골레파스타

식용유를 두르고 마늘을 볶아 향을 내면 없던 식욕도 살아날 듯하다.
마늘을 오일에 담가 두었다 사용하면 마늘향이 들어간 요리를 할 때 훨씬 간편하다.









재료

바지락 400g, 스파게티 면 320g, 마늘종 5대,
화이트 와인 3큰 술, 소금, 통후춧가루, 파마산 치즈 간 것

마늘오일절임(마늘콩피)

깐 마늘 200g, 엑스트라버진 올리브유, 로즈메리,
건고추 적당량

조리법

1 마늘은 잘 씻어 꼭지를 자르고 물기를 제거한다.
2 ①에 마늘과 로즈메리, 건고추 등을 넣고 잠길 정도의 올리브유를 담고 80℃로 예열한 오븐이나 약한 불로 2시간 정도 익혀 병에 담는다.
3 바지락은 해감 후 준비하고 마늘종은 5cm 길이로 썬다.
4 스파게티 면은 팔팔 끓는 물에 올리브유와 소금을 약간 넣은 뒤 7~8분 정도 삶는다.
5 달군 팬에 ②의 오일과 마늘, 마늘종을 볶아 향을 낸 뒤 바지락과 화이트 와인을 넣고 센 불로 볶는다.
6 조개가 입을 벌리면 삶은 스파게티 면을 넣고 간이 배게 볶아 그릇에 담고 치즈가루를 뿌려 낸다.

Tip

마늘오일절임은 마늘콩피라고 부르는 저장법이다. 기름이 끓어오르면 마늘이 물러지고 탁해지므로 80℃의 오븐이나 아주 약불에서 천천히 익혀야 한다. 콩피는 건냉한 곳에서 한 달 정도 보관이 가능하다.



마늘쇠고기죽

면역력이 떨어졌을 때 마늘과 찹쌀로 죽을 쑤어 먹으면 기력 회복에 도움이 된다.
소화를 돕는 된장을 양념 베이스로 하면 더욱 좋다.









재료

마늘 1½컵(150g), 쇠고기 다짐육 100g, 찹쌀 1컵,
생된장 1큰 술, 참기름 2큰 술, 깨소금 2작은 술,
다시마 물 8컵, 마늘칩, 송송 썬 쪽파, 흑임자 약간씩

조리법

1 찹쌀은 잘 씻어 찬 물에 담가 2시간 정도 불려 준비한다.
2 마늘은 잘 씻어 꼭지를 제거하고 김이 오른 찜통에 10~15분 정도 찐다.
3 쇠고기 다짐육은 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 생된장과 참기름, 깨소금에 조물조물 버무린 뒤 달달 볶아 익힌다.
4 ③에 불린 찹쌀과 찐 마늘을 넣고 수저로 마늘을 눌러가며 볶아 말갛게 익힌다.
5 다시마 물을 부어가며 찹쌀을 쫀득하게 익혀 그릇에 담고 마늘칩과 송송 썬 쪽파, 흑임자를 뿌려 낸다.

Tip

마늘을 쪄서 사용하면 알리신 성분을 더욱 효과적으로 섭취할 수 있고
매운맛이 줄어들고 고소한 맛이 늘어서 먹기에 부담이 없다.

마늘치킨

알싸한 마늘이 땅콩 칩처럼 박힌 마늘치킨은 상상만 해도 기분이 좋아진다.
온 가족이 모인 주말이나 휴일 별식으로 "마늘치킨"을 만들어 보자.









재료

닭날개 20~22개, 튀김가루 1컵, 녹말가루 1/2컵, 소금,
후춧가루, 파슬리 가루, 마늘칩 약간씩, 식용유 1리터

마늘양념

굵게 다진 마늘 5큰 술, 식용유 1큰 술, 간장 3큰 술, 설탕 2큰 술,
조청 2큰 술, 식초 4큰 술, 청주 2큰 술, 물 2큰 술

조리법

1 닭날개는 잘 씻어 물기를 빼고 소금, 후춧가루, 파슬리 가루 약간을 뿌려 밑간을 한다.
2 ①의 닭날개에 녹말가루를 살살 버무리고 튀김가루에 얼음물에 섞어 반죽을 만들어 가볍게 버무린다.
3 170℃로 예열한 식용유에 ②의 닭날개를 넣고 두 번 바삭하게 튀겨 기름기를 뺀다.
4 달군 팬에 식용유를 두르고 굵게 다진 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 나머지 재료를 넣어 우르르 끓이고 바로 불을 끈다.
5 ③의 닭을 ④의 소스에 넣고 재빨리 버무린 뒤 그릇에 담고 마늘칩을 뿌려 낸다.

Tip

마늘은 깐 마늘을 굵게 다져서 사용해야 알싸한 맛이 좋다.
마늘을 볶아 향을 최대한 올린 뒤 나머지 재료를 넣고 조리지 말고 한 번만 끓여 준다.



마늘종한치굴소스볶음

마늘종은 보통 빨간 건새우와 볶아 많이 먹는데 촉촉한 한치나 오징어와 볶아 먹어도 별미다. 제주산 마늘종과 한치라면 양념은 취향대로 넣어도 맛이 좋다.







재료

마늘종 20대, 한치(대) 1마리, 양파 1/2개, 식용유 1큰 술, 청주 1큰 술, 굴소스 1큰 술, 참기름 1작은 술, 소금, 통깨, 후춧가루 약간씩

조리법

1 마늘종은 잘 씻어 5~6cm 길이로 썰고 양파는 굵직하게 채 썰고 한치는 배 쪽에 칼집을 넣어 한 입 크기로 썬다.
2 달군 팬에 식용유를 두르고 마늘종과 양파, 소금, 후춧가루 약간을 넣고 재빨리 볶아 향을 낸다.
3 마늘종 색이 진해지면 한치를 넣고 볶는다.
4 한치가 오그라들면 굴소스를 넣고 재빨리 버무린 뒤 참기름과 통깨를 뿌려 낸다.



Tip

풋마늘대나 마늘종을 요리에 사용할 때는 별도로 파나 마늘을 안 넣어도 충분히 비린내나 누린내를 제거할 수 있다. 볶을 때 소금을 약간 넣어 주면 더욱 간이 잘 배어들고 깊은 맛이 난다.



마늘종베이컨말이

마늘종은 마늘의 알이 굵어지라고 솎아내는 꽃줄기를 말한다.
너무 질기지 않은 꽃 부분도 요리에 사용하면 특유의 맛이 느껴져 좋다.







재료

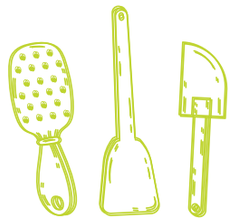
마늘종 30대, 베이컨 200g, 소금, 통후춧가루,
건고추 다진 것, 엑스트라버진 올리브유 적당량

허니마요소스

마요네즈 4큰 술, 핫소스 1큰 술, 꿀 1큰 술,
소금, 후춧가루 약간

조리법

1 마늘종은 잘 씻어 6~7cm 길이로 썬다.
2 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣고 마늘종을 넣고
1분 정도 데쳐 재빨리 식힌다.
3 베이컨은 끓는 물을 끼얹어 물기를 뺀다.
4 베이컨에 마늘종을 올려서 돌돌 만 뒤 이쑤시개로 고정한다.
5 오븐 팬이나 에어프라이어 팬에 올리고 올리브유, 소금,
통후춧가루, 건고추를 뿌려 180°C로 8~10분 정도 구워
허니마요소스를 곁들여 낸다.



Tip

마늘종을 살짝 데친 뒤 사용해야 아린 맛이 덜하다.
베이컨이 익으면서 줄어들므로 말 때 약간 힘을 주어 탄력 있게 말아야 한다.

두가지마늘종무침

봄날의 꽃을 볼 시간이 짧아 아쉽듯이 제주산 마늘종은 마늘을 수확하기 전 잠시만 볼 수 있는 귀한 재료다. 제주산 마늘종이 마트나 시장에 보이면 없어지기 전에 무쳐 먹고 볶아 먹고 조려 먹고 갖은 요리에 활용해 짧은 봄날을 가득 느껴 보는 것도 좋다.









재료

마늘종 40대, 감자전분 2~3큰 술, 소금 약간

고추장양념

고추장 1½큰 술, 간장 1작은 술, 고춧가루 2작은 술, 조청 1큰 술, 깨소금 2작은 술, 참기름 2작은 술

흑임자양념

볶은 흑임자 2큰 술, 국간장 1큰 술, 올리고당 1큰 술, 참기름 2작은 술

조리법

1 마늘종은 잘 씻어 5~6cm 길이로 썬다.
2 ①의 마늘종에 감자전분을 버무린다.
3 팔팔 끓는 물에 ②의 마늘종을 넣고 1분 정도만 데쳐 재빨리 식혀 낸다.
4 흑임자 양념과 고추장 양념을 만든다.
5 ③의 마늘종을 두 군데로 나누어 넣고 각각의 양념을 넣고 살살 버무려 낸다.

Tip

마늘종에 감자전분을 버무리면 데칠 때 단 맛이 덜 빠져나가고 양념이 흘러내리지 않고 흡착이 잘 되어서 오래 두고 먹어도 맛있게 먹을 수 있다. 녹말가루가 스며들면 다시 2~3번 버무려 주어 잘 붙어 있게 해 준다.



풋마늘대참치달걀말이

풋마늘대는 어떻게 자르느냐에 따라 훌륭한 향채소가 될 수 있다.
냉장고에 두어도 상하지 않고 대파가 비싼 봄철 여기저기 다양하게 활용이 가능하다.









재료

풋마늘대 10개, 참치 통조림(소) 1개, 달걀 6개,
식용유, 소금, 흰후춧가루 약간씩

조리법

1 풋마늘대는 잘 씻어 송송 썬다.
2 참치 통조림은 체에 밭쳐 기름기를 뺀다.
3 달걀은 볼에 깨뜨려 넣고 소금, 흰 후춧가루로 간을 한 뒤 체에 내린다.
4 달군 팬에 식용유를 두르고 풋마늘대를 볶아 향을 낸다.
5 ④에 참치살을 넣고 달달 볶는다.
6 달군 팬에 식용유를 두르고 키친타월로 닦아 낸 뒤 달걀을 펼쳐 60% 정도 익힌다.
7 참치소를 가운데 넣고 달걀을 덮고 팬 가장자리로 민다.
8 기름기 있는 키친타월로 팬을 닦고 달걀물을 넣고 60% 정도 익힌 뒤 돌돌 말기를 반복한 뒤 김발에 올려 모양을 잡고 먹기 좋은 크기로 잘라낸다.

Tip

달걀을 너무 익히면 말려고 할 때 부서지고 돌돌 말 때 힘이 든다. 중약불에서 60~70% 정도 익을 때까지 기다린 뒤 모양을 잡아준다. 풋마늘대참치소는 물기 없이 볶아 주어야 달걀말이가 터지지 않는다.



풋마늘대새우살튀김(가키아게)

튀김요리는 좋아하는 사람이 훨씬 많다.
풋마늘을 튀기면 기분 좋은 향과 부드러운 단 맛이 돌아 더욱 맛있는 튀김을 만들 수 있다.









재료

풋마늘대 5~6대, 냉동 깐새우 12마리, 양파 1개,
당근 1/2개, 감자전분 2큰 술, 식용유 1리터

튀김반죽

튀김가루 1컵, 물 1컵

초간장

간장 1큰 술, 레몬즙 1큰 술, 맛술 2작은 술

조리법

1 풋마늘대는 깨끗이 손질해 1~2cm 크기로 썰어 놓는다.
2 새우살과 당근, 양파는 풋마늘대 크기로 잘라 놓는다.
3 ①과 ②의 재료를 감자전분에 살살 버무린다.
4 튀김반죽을 살살 섞은 뒤 ③을 넣고 되직하게 버무린다.
5 170℃ 정도로 예열된 식용유에 주걱으로 반죽을 밀어 넣고 노릇하게 튀겨 초간장과 곁들여 낸다.

Tip

여러 가지 채소를 잘게 썰어 튀긴 일본의 가키아게의 변형 요리다. 반죽을 크고 적당한 두께로 기름 속에 밀어 넣는 것이 포인트인데 평평한 나무 주걱이나 볶음팬을 사용하면 좋다. 반죽의 농도가 너무 묽으면 모양이 만들어지지 않으니 신경을 써야 한다.



풋마늘대소금불고기

향긋한 풋마늘대는 채를 썰어서 사용할 수 있다. 신선한 쇠고기를 깔끔하게
소금 양념하여 볶고 풋마늘대를 가득 넣으면 우리 집만의 별미 요리가 만들어진다.









재료

풋마늘대 15대, 쇠고기 불고기 감 600g

소금불고기 양념

소금 2작은 술~1큰 술, 설탕 2큰 술, 올리고당 1큰 술,
청주 1큰 술, 깨소금 2작은 술, 참기름 1큰 술, 후춧가루 약간

조리법

1 풋마늘대는 잘 씻어 반으로 갈라 돌돌 말아 채를 썰거나 채칼로 채를 썬다.
2 ①을 찬 물에 담가 아린 맛을 뺀다.
3 쇠고기 불고기 감은 키친타월로 눌러 핏물을 닦고 분량의 소금불고기 양념에 조물조물 버무린다.
4 차가운 팬에 ③을 올리고 불을 켠 뒤 젓가락으로 흩뜨려 가며 익힌다.
5 고기가 반 정도 익으면 풋마늘대 채를 넣고 재빨리 볶아낸다.



Tip

풋마늘대를 너무 익히면 식감이 좋지 않으므로 고기가 반 정도 익은 뒤 넣고 재빨리 볶아 준다. 아삭한 식감이 좋다면 고기가 거의 다 익은 시점에 넣고 볶아 내도 좋다.



마늘토스트

화산암반수를 먹고 자라는 대정마늘은 알이 크고 단단해 마늘요리를 하기에 적합하다. 마늘크림페이스트를 만들어 두면 언제든지 마늘토스트를 만들 수 있다.









재료

모닝빵 10개 혹은 통식빵 1/4쪽, 데친 마늘종 약간

마늘크림페이스트

마늘 200g, 우유 200g, 무염버터 150g, 생크림 100g, 올리고당 100g, 소금 5g, 파슬리 가루 1/2작은 술

크림치즈소스

크림치즈 125g, 슈가파우더 20g, 마요네즈 30g

조리법

1 마늘은 잘 씻어 꼭지를 자르고 김이 오른 찜통에 10~12분 정도 찐다.
2 ①을 우유, 버터와 함께 냄비에 넣고 약불로 뭉근하게 끓인다.
3 수저로 눌렀을 때 부드럽게 뭉개지면 생크림, 올리고당, 소금, 파슬리 가루를 넣고 우르르 끓인 뒤 핸드블랜더로 곱게 갈고 소독한 병에 담는다.
4 분량의 재료를 볼에 담고 크림치즈소스를 고루 섞어 만든다.
5 모닝빵은 6쪽, 통식빵은 9쪽으로 칼금을 내고 ③의 소스를 알팍하게 바른다.
6 ⑤를 160℃로 예열된 오븐이나 에어프라이어에서 6분 정도 구운 뒤 크림치즈 소스를 채우고 다시 3~4분 정도 더 구워 데친 마늘종으로 장식하여 낸다.

Tip

마늘크림페이스트를 만들 때 마늘을 살짝 찌면 매운맛이 휘발되고 우유, 버터와 끓였을 때 가열시간이 짧아져 유제품의 고소함과 마늘의 알싸한 맛이 잘 어우러진다. 마늘소스를 골고루 발라야 하지만 너무 두껍게 바르면 빵이 구워지지 않고 축축해지므로 주의한다.



양파 (Onion)

우리 음식의 대표적인 양념채소 중 하나인 양파는 수분이 전체의 90%를 차지하지만 단백질, 탄수화물, 비타민 C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유되어 있다. 일반적으로 매운맛이 주를 이루지만 열을 가하면 설탕의 50배의 단맛을 가지고 있는 성분이 형성되는 것이 특징이다

양파는 혈액순환을 촉진시켜 위장기능을 강화시키며 체력을 보강하는 효과가 있다. 최근에는 양파가 혈액 속의 콜레스테롤 농도를 저하시키며 심장혈관의 혈류량을 증가시킨다 하여 성인병 예방 식품으로 각광받고 있다.

양파의 냄새 제거

생양파를 먹고 나면 입안에서 특유의 냄새가 나서 생양파 먹기를 꺼리는 경우가 많다. 양파를 먹고 난 뒤 김 한 장이나 다시마 한 조각을 먹으면 양파 냄새를 줄일 수 있다. 또 그릇에 양파 냄새가 배었을 때는 겨잣가루로 닦으면 없어진다.

양파의 종류

해가 길지 않고 상대적으로 낮은 온도에서 재배되는 품종이 조생종, 긴해와 높은 온도에서 재배되는 품종이 만생종이다. 양파라고 모두 매운맛만 나는 것은 아니다. 크게 단 양파와 매운 양파로 구분할 수 있는데 일반적으로 수확이 빠른 조생양파는 단맛이 강하고 저장용 양파는 매운맛이 강한 경향이 있다.





양파꽃튀김

이 요리는 양파가 꽃처럼 피어난 튀김이라서 “블루밍 어니언”이라고 부른다.
에어프라이어를 이용하면 저칼로리 양파꽃튀김을 만들 수 있다.
하지만 기름에 바로 튀기는 것이 맛은 더 고소하다.









재료

양파 1개, 튀김가루 1/2컵, 달걀 1개, 빵가루 1컵,
파슬리 가루 약간, 식용유 적당량

갈릭마요소스

마요네즈 4큰 술, 핫소스 1작은 술, 레몬즙 2큰 술, 꿀 1큰 술,
다진 마늘 2작은 술, 소금, 후춧가루, 파슬리 가루 약간씩

조리법

1 양파는 잘 씻어 뿌리만 잘라내고 껍질을 벗겨 씻은 뒤
밑동이 잘라지지 않게 16등분으로 나눈다.
2 ①의 양파를 찬 물에 15~20분 정도 담가 아린 맛을 빼고
꽃 모양이 활짝 펴지게 한다.
3 ②의 물기를 닦아 내고 튀김가루를 입힌다.
4 ③의 양파 사이사이에 꼼꼼하게 달걀물을 입힌다.
5 빵가루에 파슬리 가루를 섞어 ④의 양파 사이사이에
골고루 입힌다.
6 175℃로 달군 넉넉한 식용유에 튀기거나
에어프라이어 180℃에 10~12분 정도 구워낸다.

Tip

양파의 밑동이 잘라지지 않게 칼집을 넣을 때는 나무젓가락을 이용하면 아주 편리하다.
4등분을 낸 뒤 다시 8등분, 16등분으로 나누면 된다.
양파 튀김에 사용되는 양파는 동그랗고 납작한 모양의 양파가 좋다.



양파리조토

양파는 그냥 오래 볶기만 해도 맛있는 조미료 역할을 할 수 있다.
양파를 캐러멜색이 날 때까지 볶다가 쌀을 넣고 리조토를 만들거나 밥을 지어보자.
반찬이 없어도 든든한 영양만점 일품요리를 만들 수 있다.









재료

양파(중) 3개, 당근 1/6개, 마늘 2톨, 베이컨 2줄, 쌀 2컵, 올리브유 2큰 술, 간장 1큰 술, 치킨스톡 2컵, 우유 1컵, 파마산 치즈 적당량

조리법

1 양파와 당근, 마늘, 베이컨 모두 곱게 채 썬다.
2 쌀은 잘 씻어 불리지 않고 바로 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
3 달군 팬에 올리브유를 두르고 양파, 당근, 마늘을 넣고 중불에서 간장과 물을 조금씩 넣어가며 캐러멜색이 날 때까지 볶는다.
4 ③에 쌀을 넣고 볶은 뒤 치킨스톡과 우유를 섞어 조금씩 부어가며 심이 살짝 씹힐 때까지 볶아 그릇에 담고 파마산 치즈를 듬뿍 갈아 올린다.



Tip

리조토를 만들 때는 쌀을 불리지 않아야 쌀의 식감이 느껴지게 익힐 수 있다.
불 앞에 서서 쌀을 젓는 것이 귀찮다면 밥통에 넣고 백미쾌속 기능으로 익혀 준다.



양파멘보샤

중국식당 인기 메뉴 멘보샤는 빵을 뜻하는 멘보와 새우를 뜻하는 샤의 합성어이며 튀김요리이다.
양파는 입자가 씹히게 다져 새우살에 섞어 넣으면 느끼한 맛이 덜하게 만들 수 있다.









재료

양파 (대) 1개, 식빵 8장, 냉동 생새우살 250g(15~16마리),
달걀흰자 1개분, 감자녹말 1큰 술, 소금, 후춧가루,
파슬리 가루 약간식, 식용유 1리터

스위트칠리소스

토마토케첩 2큰 술, 설탕 1작은 술, 다진 마늘 2작은 술,
식초 2큰 술

조리법

1 양파는 입자가 약간 씹히게 다져 소금을 뿌려 까불려 절인 뒤 헹구어 물기를 꼭 짠다.
2 식빵은 가장자리를 잘라내고 세모난 모양이나 네모 모양이 되게 자른다.
3 새우살을 곱게 다져 ①의 양파와 달걀흰자, 감자녹말, 소금, 후춧가루, 파슬리 가루로 밑간 한다.
4 식빵에 ③을 끼워 넣고 빵을 살짝 눌러 준다.
5 180℃로 예열한 에어프라이어나 160℃로 예열한 식용유에서 사방으로 돌려가며 중불로 3~4분 정도 튀겨낸다.
6 분량의 재료를 고루 섞어 스위트칠리소스를 곁들여 낸다.

Tip

멘보샤용 식빵은 하루정도 지난 것이 좋다.
에어프라이어 대신 직접 기름에 튀기는 요리는 기름 속에 재료를 넣고 튀긴 뒤 건져서 바로 기름기를 제거해야 눅눅해지거나 느끼하지 않다.

양파소박이전

햇양파를 도톰하게 썰어 소를 박아 전을 구워보자.
알맞게 익은 양파와 부드러운 소의 조화가 매우 색다르고 고급스럽다.
손님상에 내는 요리로도 손색이 없다.









재료

양파 작은 크기 3개, 부침가루 1컵, 달걀 2개,
식용유 적당량

쇠고기두부소

다진 쇠고기 100g, 두부 50g, 다진 마늘 1작은 술,
감자전분 1작은 술, 깨소금 1작은 술, 참기름 2작은 술,
청주 2작은 술, 소금, 흰후춧가루 약간씩

초간장

송송 썬 쪽파 2대, 다진 홍고추 1작은 술, 간장 1큰 술,
식초 1큰 술, 올리고당 1작은 술

조리법

1 양파는 잘 씻어 껍질을 벗기고 도톰하게 링 썰기 한다.
2 다진 쇠고기와 으깬 두부에 분량의 밑간을 하여 달군 팬에 볶아 준다.
3 ①의 양파 가운데 부분을 빼어내고 부침가루에 고루 버무린 뒤 ②의 소를 꼭꼭 눌러 채운다.
4 다시 부침가루를 살살 묻힌 뒤 달걀을 푼 것을 입힌다.
5 달군 팬에 식용유를 두르고 ④를 앞 뒤로 노릇노릇하게 지져 초간장과 곁들여 낸다.

Tip

양파는 너무 큰 것보다 작고 단단한 것이 전을 부치기에 좋다.
소를 미리 볶아 넣으면 양파가 너무 무르게 익는 것을 방지할 수 있다.



양파달걀덮밥

냉장고는 항상 가득 차 있는 것 같지만 정작 요리를 해 먹으려고 하면 별게 없는 것 같을 때가 많다.
양파와 달걀만 있으면 한 끼 해결되는 양파달걀덮밥도 별미다.









재료

양파 (대) 1개, 당근 1/6개, 달걀 3개, 송송 썬 쪽파 2대,
따뜻한 밥 2그릇, 가다랑어포, 소금, 흰 후춧가루,
식용유 약간씩

덮밥소스

다시마 물 1/2컵, 간장 1½큰 술, 청주 1큰 술, 설탕 2작은 술

조리법

1 양파는 곱게 채 썰어 찬 물에 담가 매운맛을 빼고 당근도 곱게 채 썬다.
2 달걀은 풀어서 소금, 흰후춧가루 간을 한 뒤 체에 내린다.
3 달군 팬에 식용유를 두르고 양파와 당근을 숨이 죽게 볶는다.
4 양파의 숨이 죽으면 덮밥소스를 부어 자글자글 끓인다.
5 ④에 달걀을 부어 반 정도 익히고 뜨거운 밥 위에 담고 송송 썬 쪽파와 가쓰오부시를 뿌려 낸다.



Tip

양파가 노릇하게 볶아져야 밥과 비벼질 때 식감이 부드럽다.
달걀은 반 정도 익히는 게 좋은데 기호에 따라 익는 정도를 조절해 준다.

프렌치어니언스프

양파를 오래 볶으면 양파 안의 당분이 캐러멜색처럼 진하게 되어 깊은 감칠맛이 난다.
프렌치어니언스프는 이 캐러멜라이즈 양파로 만든다.









재료

양파(대) 2개, 마늘 2톨, 바게트 슬라이스 4~8쪽,
올리브유 1큰 술, 간장 2작은 술, 모차렐라 치즈 2컵,
파마산 치즈 간 것 약간

채소물

무 1/10개, 양파껍질 반 줌, 양파 1/2개, 당근 1/2개,
다시마(5×5cm) 1장, 월계수 잎 1장, 소금 1/2작은 술,
화이트 와인 2큰 술, 물 8컵

마늘버터

다진 마늘 1작은 술, 버터 1큰 술

조리법

1 분량의 재료를 넣고 팔팔 끓여 채소물을 만든다.
2 양파는 껍질을 벗기고 잘 씻어 곱게 채 썰어 올리브유를 두른 냄비에 갈색이 나게 볶는다.
3 ②에 채소물을 넣고 푹 끓인 뒤 소금과 후춧가루로 간을 한다.
4 바게트 슬라이스에 버터와 마늘을 고루 섞어 얄팍하게 펴 바른다.
5 ③의 양파스프를 그릇에 담고 ④의 바게트 빵을 뒤집어 올리고 모차렐라 치즈와 파마산 치즈 간 것을 뿌려 낸다.

Tip

양파가 탈 것 같으면 채소물과 간장을 조금씩 넣어 가며 볶아서 진한 갈색이 나게 익혀야 한다. 치즈는 기호에 맞게 다양하게 바꾸어 사용해도 좋다.



양배추 (Cabbage)

양배추는 고대 그리스 시대부터 즐겨먹던 채소로 지중해 연안과 서아시아가 원산지다. 요구르트, 올리브와 함께 서양의 3대 장수식품으로 꼽히는 식재료로 우리나라에는 19세기 후반에 들어오기 시작했다. 양배추는 비타민U가 다량 함유되어 있어 위염, 위궤양 등 소화기계 질환에 효과가 있으며, 설포라판, 인돌-3카비놀 등의 성분이 풍부해 암 발병을 억제하고 면역력을 강화하는 효과가 있다. 또한 1포기에 80Kcal의 저칼로리 식품이면서 포만감을 주기 때문에 다이어트 식품으로 각광받고 있다.

비타민이 고루 함유되어 있으며, 특히 비타민C가 많은데 녹색부에는 80%, 백색부에는 20%가 들어 있다. 양배추 220g이면 하루에 필요한 양의 비타민C 섭취가 가능할 정도이다. 아미노산으로는 필수 아미노산인 라이신을 많이 함유하고 있고, 지방성분으로는 필수 지방산인 리놀레산이 많이 함유되어 있으며, 양배추는 칼슘이 많이 함유되어 있는 알칼리성 식품으로 우유에 함유되어 있는 칼슘 못지않게 흡수가 잘된다.

양배추의 녹색 부분에는 특히 비타민A, B군이 많이 함유되어 있으며 위궤양에 좋은 효능을 나타내는 비타민U도 들어있다. 비타민U는 항궤양 비타민이다 위궤양, 십이지장궤양 등 궤양을 치료하는 효과가 있어, 위벽의 점막을 튼튼하게 하고 상처 난 위벽의 회복을 돕는 것으로 알려져 있다. 그러나 위가 약하다면 생채 섭취는 제한하는 게 좋다. 생 주스를 차지 않게 만들어 조금씩 마시거나, 스프를 끓여 먹는 것이 낫다.



양배추 요리 팁

속이 탄탄하고 무거운 양배추를 고르고, 데칠 때는 잎을 떼어내어 끓는 물에 뚜껑을 열고 식초 1~2방울이나 소금 약간을 넣는다. 생채요리할 때는 채 썬 후 찬물에 담가 두었다가 먹기 직전에 양념한다.



양배추한라봉샐러드

아삭아삭 양배추와 새콤달콤한 한라봉이 함께 하면 멋들어진 제주 샐러드 한 그릇이 만들어진다.
맛 보장, 건강 보장 제주 샐러드 한 그릇 맹글어보자.









재료

양배추 1/4통, 적양배추 1/8통, 한라봉(대) 1개,
샐러드용 쌈채 30 g, 볶은 견과류 2큰 술

한라봉드레싱

한라봉(중) 1개, 다진 양파 2큰 술, 다진 마늘 1작은 술,
잡화꿀 1큰 술, 소금 1작은 술, 통후춧가루, 파슬리 가루
약간씩, 엑스트라버진 올리브유 4큰 술

조리법

1 양배추와 적양배추는 곱게 채 썰어 찬 물에 담가 아삭하게 살려 체에 밭친다.
2 한라봉은 과육만 칼로 저며 낸다(섹션을 뜬다).
3 견과류는 아무것도 두르지 않은 팬에 노릇노릇 볶아 굵직하게 다진다.
4 한라봉은 잘 씻어 즙을 짜고 나머지 재료와 섞어 드레싱을 만든다.
5 두 가지 양배추와 쌈채소를 그릇에 고루 담고 한라봉을 올리고 드레싱과 다진 견과류를 뿌려 낸다.

Tip

샐러드용 양배추는 찬 물에 잠깐 담가 두면 아린 맛이 빠지고 섬유질이 아삭아삭해진다.
너무 오랜 시간 담가 두면 단 맛이 빠져서 맛이 없으므로 10분 이내로 담갔다 건져낸다.
한라봉은 다른 만감류로 대체 가능하다.



양배추크림스튜

돌돌 만 양배추를 스푼에 올려 맛있게 먹는 외국영화를 보면서 이 요리의 맛을 궁금해하는 이들도 꽤 있을 것이다. 부드럽게 익은 달큼한 양배추와 어우러진 소, 크림소스의 맛은 직접 만들어 먹어봐야 표현을 할 수 있다.









재료

양배추 1/2통, 베이컨 3줄, 깐 마늘 3~4톨, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 양송이버섯 3~4개, 올리브유 1큰 술, 생바질 잎 6장, 밀가루 적당량

고기소

쇠고기 다짐육 300g, 돼지고기 다짐육 100g, 다진 양파 4큰 술, 다진 마늘 1큰 술, 달걀 1개, 빵가루 1/2컵, 소금, 후춧가루, 파슬리 가루 약간씩

국물

채소물 3컵(p. 49 레시피 참고), 우유 2컵, 생크림 1컵

조리법

1 양배추는 잎을 조심스럽게 떼어내어 잘 씻은 뒤 전자레인지에 2분씩 끊어서 6~7분 정도 익혀서 식힌다.
2 베이컨과 양파는 굵직하게 다지고 마늘은 저며 썰고 당근과 양송이버섯은 얄팍하게 저며 썬다.
3 쇠고기와 돼지고기 다짐육을 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 분량의 재료와 섞어 끈기 있게 치댄다.
4 ①의 양배추의 두꺼운 잎맥은 저며내고 밀가루를 솔솔 뿌린 뒤 ③의 소를 한 입 크기의 타원형 반대기로 만들어 올리고 돌돌 말아 고정한다.
5 달군 냄비에 올리브유를 두르고 마늘, 양파, 당근, 베이컨을 노릇노릇하게 볶은 뒤 밀가루를 뿌려 노릇하게 볶는다.
6 ④의 롤을 차곡차곡 넣고 채소물을 부어 센 불로 끓인 뒤 중불로 줄여 속이 충분히 익도록 한다.
7 ⑥의 국물이 자작자작 줄어들면 우유, 생크림, 양송이버섯을 넣고 중불로 국물이 적당히 졸아들 때까지 끓인 뒤 소금, 후춧가루로 간을 맞추고 다진 바질을 뿌려 낸다.

Tip

똑같은 과정에서 우유와 생크림을 빼고 토마토주스나 토마토소스를 넣으면 또 다른 맛의 양배추롤스튜를 만들 수 있다. 처음부터 우유와 생크림을 넣으면 고소한 맛이 덜 하므로 속을 충분히 익힌 뒤 넣어 준다.



양배추닭고기두부선

두부선은 두부에 닭고기를 씹히지 않을 정도로 다져 넣고 찐 궁중식 찜요리다.
양배추를 돌돌 말아 두부선을 만들면 두부가 퍽퍽하지 않고 부드럽게 익어서 좋다.









재료

양배추 잎 10장, 두부 1모, 닭가슴살 1쪽, 당근 1/6개,
생표고버섯 3개, 쪽파 5대, 소금 1/2작은 술, 깨소금 1큰 술,
참기름 1큰 술, 후춧가루, 밀가루 약간

초간장

간장 1큰 술, 물 1큰 술, 레몬즙 1큰 술, 올리고당 1작은 술,
다진 잣 2작은 술

조리법

1 양배추는 잎을 조심스럽게 떼어내어 잘 씻은 뒤 전자레인지에 2분씩 끓어서 6~7분 정도 익혀서 식힌다.
2 두부는 키친타월로 감싸 두었다가 칼등으로 눌러 곱게 으깬다.
3 닭가슴살은 잘 씻어 물기를 닦고 곱게 다진다.
4 당근과 표고버섯은 곱게 채 썰고 쪽파는 송송 다진다.
5 볼에 두부, 닭가슴살, 당근, 표고버섯, 쪽파를 넣고 소금, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 넣고 끈기가 있게 치대어 지름 4~5cm 정도의 원형기둥 반대기를 만든다.
6 ①의 양배추를 손바닥 크기로 자르고 밀가루를 솔솔 뿌린 뒤 ⑤의 반대기를 올려 돌돌 말아 고정한다.
7 김이 오른 찜통이나 전자레인지에 10분 정도 익혀 초간장을 만들어 곁들여 낸다.

Tip

돌돌 말지 않고 원형틀이나 사각틀에 넣고 양배추, 두부닭가슴살소, 양배추,
두부닭가슴살소, 양배추 순으로 차곡차곡 올리고 김이 오른 찜통에 쪄 내어도 좋다.



양배추비건스테이크

환경과 건강을 위해 채식을 선택하는 이들이 점점 늘어나고 있다.
노릇노릇 구운 양배추를 칼과 나이프로 썰어 먹는 근사한 비건스테이크를 만들 수 있다.









재료

양배추 1/2통, 깐 마늘 4톨, 양파 1/2개, 아스파라거스 8줄기, 양송이버섯 8개, 짭짤이 토마토 1개 샐러드용 쌈채 200 g, 소금, 통후춧가루, 올리브유 약간씩

견과소스

다진 견과류 4큰 술, 홀그레인머스터드 1큰 술, 두유 1/2컵, 간장 2큰 술, 소금, 후춧가루 약간

조리법

1 양배추는 도톰한 초생달 모양으로 저며 썬다.
2 ①의 양배추에 소금, 통후춧가루, 올리브유를 뿌려 밑간한다.
3 마늘은 저며 썰고 양파는 굵직하게 채 썬다.
4 아스파라거스는 비늘을 벗기고 2~3 등분하고 양송이버섯은 4 등분하고 토마토는 도톰한 초생달 모양으로 썰고 쌈채는 한 입 크기로 뜯어 찬 물에 담가 둔다.
5 달군 팬에 올리브유를 살짝 두르고 마늘과 양파를 볶아 향을 낸 뒤 ②의 양배추를 올려 노릇노릇하게 굽는다.
6 ⑤의 팬에 아스파라거스, 양송이를 넣고 소금, 후춧가루를 뿌려 볶은 뒤 토마토를 넣고 불을 끄고 뒤적인다.
7 수분이 나온 팬에 견과소스 재료를 넣고 중불로 은근하게 조린다.
8 접시에 양배추와 채소를 고루 담고 견과소스를 뿌려 낸다.

Tip

에어프라이어나 오븐이 있다면 밑간 한 양배추를 180℃로 10~12분 정도만 구워내어도 좋다. 채소 볶은 풍미가 남아 있는 팬에 소스를 만들면 소스의 깊은 맛이 다르다.



양배추삼겹살전

양배추는 기름에 구워 먹거나 볶거나 부쳐 먹으면 의외로 맛있는 식재료다.
양배추 속의 지용성 비타민의 섭취도 더 원활히 이룰 수 있는 양배추와 오일의 궁합~
비 오는 날에 양배추삼겹살전 한 장 부쳐 먹는 재미도 좋다.









재료

양배추 1/2통, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 쪽파 5대,
구이용 삼겹살 2줄, 가쓰오부시 1줌, 돈가스 소스,
마요네즈 약간씩, 식용유 적당량

반죽

부침가루 1컵, 달걀 1개, 다시마 물 1컵 내외

조리법

1 양배추는 곱게 채 썬다.
2 당근, 양파도 곱게 채 썰고 쪽파는 송송 썬다.
3 구이용 삼겹살도 곱게 채 썬다.
4 부침가루와 달걀을 볼에 담고 다시마 물을 부어가며 되직한 농도로 반죽하여 양배추와 당근, 양파, 쪽파를 섞는다.
5 달군 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 삼겹살채를 넣고 중불로 줄인 뒤 기름이 충분히 나오게 노릇노릇 볶는다.
6 ⑤의 기름과 고기를 1/3쯤 덜어 낸 뒤 ④의 반죽을 올리고 중불로 줄여 한쪽 면에 3~4분 정도 노릇노릇 굽는다.
7 접시에 올리고 돈가스 소스와 마요네즈 소스를 뿌리고 가쓰오부시를 뿌려 낸다.

Tip

양배추삼겹살전은 오코노미야끼라는 일본 요리의 변형이다. 오코노미(좋아하는 것), 야끼(굽다)라는 뜻으로 기호에 맞는 식재료를 선택하여 도톰하게 부쳐 먹으면 된다. 고소한 돼지고기 기름에 양배추를 충분히 익히는 것이 포인트인데 반죽을 올린 뒤 중불로 줄여서 양배추가 촉촉이 익도록 불 조절을 해 주어야 한다.



두가지색의양배추쌈밥

부드럽게 쪄 낸 양배추에 밥 한 숟가락, 쌈장 약간을 올려 볼이 메어지게 넣고 씹으면 세상을 다 가진 듯 행복하다. 이번 주말에는 두 가지 색의 양배추를 찌고 밥과 약고추장을 넣어 돌돌 말아먹기 좋게 만든 차롱 도시락을 들고 가까운 교외로 나들이를 가는 것도 좋겠다.









재료

양배추 1/2통, 적양배추 1/2통, 따뜻한 밥 3그릇, 가시오이 1개, 소금 약간

약고추장

쇠고기 다짐육 100g, 간장 2작은 술, 설탕 2작은 술, 다진 파 1큰 술, 다진 마늘 1작은 술, 깨소금 2작은 술, 참기름 2작은 술, 후춧가루 약간, 고추장 1/2컵, 꿀 3큰 술, 참기름 1½큰 술, 구운 잣 1큰 술

조리법

1 양배추는 잎을 조심스럽게 떼어내어 잘 씻은 뒤 전자레인지에 2분씩 끊어서 8~10분 정도 익혀서 식힌다.
2 가시오이는 굵은소금으로 문질러 씻은 뒤 껍질을 대충 벗기고 곱게 채 썰어 소금을 약간 뿌려 절인 뒤 찬물에 헹구어 꼭 짠다.
3 쇠고기 다짐육은 키친타월로 핏물을 제거하고 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름, 후춧가루로 밑간 하여 아무것도 두르지 않은 팬에 달달 볶는다.
4 ③의 팬에 고추장을 넣고 어우러지게 볶은 뒤 꿀과 참기름, 구운 잣을 넣고 재빨리 섞은 뒤 불을 끄고 식힌다.
5 따뜻한 밥에 소금, 깨소금, 참기름으로 밑간을 한 뒤 한 입 크기 타원형으로 뭉친다.
6 ①의 양배추를 손바닥 크기로 자른 뒤 ⑤의 밥을 올리고 오이채와 약고추장을 올리고 돌돌 만다.

Tip

쌈밥의 양배추는 다시 재가열 되지 않으므로 처음부터 부드럽게 익히는 것이 좋다. 양배추가 무르지 않고 적당한 식감을 가지게 하려면 전자레인지 조리법이 좋은 데 2~3분씩 끊어 익혀야 열이 한쪽으로 몰리는 현상을 막을 수 있다.



브로콜리 (Broccoli)

브로콜리가 국내에 도입된 것은 1970년대 말로 추정되며, 1980년대 초반부터 일부 농가에서 재배가 이루어지기 시작했다. 브로콜리는 비타민 함량이 레몬의 2배, 감자의 7배나 많으며, 다른 채소류에 비해 철분, 칼슘 등의 함유량이 높아 웰빙 트렌드에 부합하는 대표적인 식재료로 활용되고 있다. 국내에서는 제주도와 강원도, 충북 제천에서 주로 생산되고 있다.

브로콜리는 송이뿐 아니라 줄기와 잎등을 모두 활용할 수 있다. 우리가 일반적으로 먹는 봉오리는 살짝 데친 후 먹어도 되지만 으깨어 밥과 볶아 리조토로 만들 수도 있다. 또한 그라탕, 수프, 샐러드 샌드위치 속 등 다양한 메뉴에 메인 또는 부재료로 사용이 가능하다. 식이섬유가 풍부한 줄기는 야채처럼 썰어 파스타나 샐러드에 사용이 가능하며, 튀겨서 먹을 수도 있다.

브로콜리는 올리브 오일을 넣으면 흡수도 빠르고 영양과 맛이 더 좋아진다 샐러드나 볶음을 할 때 양파를 같이 넣어주면 영양성분이 잘 조화되어 특히 암 예방 효과가 있다. 브로콜리를 대파와 함께 달여 먹으면 감기 초기 증상인 두통과 오한을 줄일 수 있다.





땅콩소스브로콜리사과맛살무침

브로콜리는 샐러드로 참 좋은 식재료다.
향긋한 사과와 맛 보장 맛살과 함께 고소한 땅콩소스에 버무리면 그대로 건강음식이다.









재료

브로콜리 1대(혹은 솎음 브로콜리 300g), 사과 1개,
크랩 맛살 2줄, 다진 땅콩, 소금, 설탕 약간씩

땅콩소스

다진 땅콩 3큰 술, 마요네즈 4큰 술, 땅콩버터 1큰 술,
레몬즙 2큰 술, 꿀 1큰 술, 소금 1/2작은 술, 후춧가루 약간

조리법

1 브로콜리나 솎음 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 송이를 나눈다.
2 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣고 ①을 재빨리 데쳐 식힌다.
3 사과는 잘 씻어 껍질째 초생달 모양으로 썰어 설탕물에 담갔다 건진다.
4 크랩 맛살은 끓는 물에 데친 뒤 손으로 찢어 가닥을 나눈다.
5 분량의 재료를 고루 섞어 땅콩소스를 만든다.
6 브로콜리, 사과, 맛살을 고루 섞어 그릇에 담고 땅콩소스를 뿌리고 다진 땅콩을 조금 더 추가해 올린다.

Tip

사과 대신 만감류를 사용해도 좋다. 브로콜리를 데칠 때는 질긴 줄기가 먼저 잠기게 넣고 젓가락으로 휘휘 저어서 줄기의 초록색이 진해지면 꺼내어 재빨리 찬 물에 담가 주거나 식혀야 누렇게 색이 변하는 것을 막을 수 있다.



브로콜리쇠고기된장볶음

브로콜리는 볶음요리에 자주 등장하는 식재료이다.
브로콜리와 쇠고기를 함께 볶는 요리는 전 세계 사람들이 좋아하는 글로벌 궁합이다.









재료

브로콜리 1대, 쇠고기(안심) 200g, 양파 1/4개,
깐 마늘 3~4톨, 소금, 식용유 약간

된장소스

된장 1½큰 술, 다진 파 1큰 술, 다진 마늘 2작은 술,
청주 1큰 술, 다시마 물 2큰 술, 깨소금 2작은 술,
참기름 1큰 술, 굵은 고춧가루 2작은 술

조리법

1 브로콜리는 한 입 크기로 송이를 나누고 잎도 골라서 떼어 낸다.
2 양파는 굵게 채 썰고 마늘은 저며 썰고 쇠고기 안심은 도톰한 직사각형 모양으로 썬다.
3 분량의 된장소스 양념을 만들어 반을 쇠고기 밑간에 사용한다.
4 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣고 브로콜리의 초록색이 진해질 때까지 잠깐 데쳐 낸다.
5 달군 팬에 식용유를 두르고 양파와 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 쇠고기를 볶는다.
6 쇠고기가 2/3 정도 익으면 브로콜리를 넣고 남은 양념을 마저 넣고 재빨리 볶아 낸다.

Tip

브로콜리의 영양분은 꽃송이보다 줄기에 더 많이 들어 있다. 브로콜리를 한 입 크기로 송이로 나누어 손질할 때는 최대한 줄기가 나올 수 있도록 손질해준다.

브로콜리콥샐러드

콥샐러드는 어느 레스토랑의 콥이라는 셰프가 냉장고 정리용으로 만들었다고 알려져 있다. 한 번도 안 만들어 본 사람은 있어도 한 번만 만들어 본 사람은 없다는 콥샐러드에는 브로콜리가 너무 잘 어울린다.









재료

브로콜리 1대, 가시오이 1개, 메추리알 10개, 딸기 10개, 방울토마토 10개, 통조림 옥수수 1/2컵, 블랙 올리브 슬라이스 2큰 술, 치즈 3큰 술, 소금 약간

옐로렌치드레싱

마요네즈 4큰술, 플레인 요거트 4큰술, 머스터드 1큰술, 레몬즙 2큰술, 다진 양파 1/2컵, 송송 썬 쪽파 1/3컵, 꿀 1큰술, 소금, 후춧가루 약간씩

조리법

1 브로콜리는 평소보다 잘게 송이를 나누어 손질한다.
2 ①의 브로콜리를 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐낸 뒤 재빨리 식힌다.
3 가시오이, 메추리알, 딸기, 방울토마토는 적당한 크기로 자르고 통조림 옥수수와 블랙 올리브 슬라이스는 체에 밭쳐 끓는 물을 끼얹어 물기를 뺀다.
4 다진 양파를 꼭 짠 뒤 나머지 재료와 섞어 옐로렌치드레싱을 만들어 준다.
5 브로콜리와 나머지 재료들을 그릇에 가지런히 담고 드레싱을 곁들여 내거나 뿌려 낸다.

Tip

콥샐러드는 냉장고 정리용으로 만든 샐러드라 사용되는 재료는 그때 그때 달라질 수 있다. 만들 때는 색깔이 화려하게 여러 가지 채소와 과일을 배치하시는 것에 신경을 쓰면 된다.



브로콜리옥수수치즈전

브로콜리는 겨자과 채소라 특유의 매콤한 향과 맛이 있어서 아이들은 잘 먹으려고 하지 않는다. 브로콜리를 잘게 다져 옥수수와 전을 부치면 '브로콜리 싫어'라는 말이 쏙 들어가는 맛있는 취향저격 요리를 만들 수 있다.









재료

브로콜리 1대, 통조림 옥수수 1/2컵, 양파 1/4개, 당근 1/6개, 모차렐라 치즈 1/2컵, 체다 슬라이스 치즈 1장, 부침가루 1컵, 다시마 물 1컵 내외, 소금 약간, 식용유 적당량

조리법

1 브로콜리는 한 입 크기로 송이를 나누어 끓는 물에 소금 약간을 넣고 데친 뒤 입자가 씹히게 다진다.
2 통조림 옥수수는 체에 밭쳐 끓는 물을 끼얹어 물기를 빼고 양파와 당근은 옥수수 크기로 다진다.
3 모차렐라 치즈와 체다 슬라이스 치즈도 굵직하게 다진다.
4 부침가루를 볼에 넣고 다시마 물을 부어 되직하게 반죽한 뒤 브로콜리, 옥수수, 양파, 당근을 넣고 살살 버무려 반죽을 만든다.
5 달군 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 ④의 반죽을 한 입 크기로 올려 익힌다.
6 뒤집은 뒤 뜨거울 때 치즈를 올려 마저 노릇노릇하게 익혀 낸다.

Tip

브로콜리는 끓는 물에 데쳐 익힌 뒤 반죽에 넣어야 익는 시간이 단축되어 브로콜리 특유의 풋내가 나지 않는다.

브로콜리미트볼그라탕

브로콜리를 다져서 미트볼이나 만두소를 만들어 보자.
더부룩하지 않고 속이 편한 고기 요리를 만들 수 있다.









재료

브로콜리 1/2대, 파마산 치즈 간 것 1큰 술, 따뜻한 밥 1그릇,
모차렐라 치즈 200g, 체다 슬라이스 치즈 1장, 시판 토마토소스 2컵,
뜨거운 물 4큰 술, 소금, 후춧가루, 올리브유 약간씩

미트볼

쇠고기 다짐육 300g, 돼지고기 다짐육 200g, 브로콜리 1/2대,
양파 1/2개, 깐 마늘 3톨, 양송이버섯 4개, 당근 1/4개, 달걀 1개,
빵가루 1/2컵, 소금 1/2작은 술, 후춧가루, 파슬리 가루 약간씩

조리법

1 브로콜리, 양파, 마늘, 양송이버섯, 당근은 입자가 보이게 다져서 올리브유를 약간 두른 팬에 소금, 후춧가루 간을 약간 하여 달달 볶아 식힌다.
2 ①과 나머지 미트볼 재료와 섞어 끈기 있게 치댄 뒤 지름 4~5cm의 완자 모양을 빚는다.
3 달군 팬에 올리브유를 약간 두르고 ②의 완자를 넣고 팬을 돌려가며 익히다가 뜨거운 물을 약간 넣고 뚜껑을 덮어 속까지 익도록 뜸을 들인다.
4 브로콜리를 먹기 좋게 송이를 나누어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 식힌 뒤 파마산 치즈 간 것에 버무린다.
5 오븐 사용이 가능한 내열용기에 토마토소스를 깔고 따뜻한 밥과 미트볼 약간, 모차렐라 치즈를 깔고 그위에 다시 소스, 미트볼, 브로콜리, 모차렐라 치즈, 체다 슬라이스 치즈 순으로 올린다.
6 190℃로 예열된 오븐이나 에어프라이어에 넣고 10~12분 정도 구워 낸다.

Tip

미트볼에 넣는 채소들은 미리 익혀서 넣어야 미트볼을 익힐 때 갈라지거나 모양이 부서지는 현상을 막을 수가 있다. 겉면의 모양이 잡히면 물을 넣고 뚜껑을 덮고 약한 불로 뜸을 들여 주어야 속까지 골고루 익는다.



브로콜리쇠고기초밥

브로콜리는 어떤 모양으로 손질하느냐에 따라 다양한 요리로 변신할 수 있다.
브로콜리를 얄팍하게 저미면 밥 위에 올려 주먹밥이나 초밥도 거뜬히 만들 수 있다.









재료

브로콜리 1대, 쇠고기 채끝살 (로스구이용) 400g, 김밥용 김 2장,
식용유, 소금, 깨소금, 참기름 약간

쇠고기양념

간장 3큰 술, 설탕 1큰 술, 올리고당 1/2큰 술, 청주 1큰 술, 다진 파 1큰 술,
다진 마늘 2작은 술, 깨소금 2작은 술, 참기름 1큰 술, 후춧가루 약간

초밥

따뜻한 밥 4그릇, 식초 1컵, 설탕 5큰 술, 소금 2작은 술, 깨소금 1큰 술

조리법

1 브로콜리는 한 입크기로 송이를 나누고 얄팍하게 저며 썬다.
2 ①의 브로콜리를 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 식힌 뒤
소금, 깨소금, 참기름으로 조물조물 버무린다.
3 쇠고기 채끝살은 3×5cm 크기로 저며 썰고 칼날로 자근자근 두드리거나
고기 망치로 두드려 편다.
4 ③에 분량의 양념재료를 넣고 조물조물 버무린다.
5 식초, 설탕, 소금을 우르르 끓여 깨소금을 섞은 뒤 따뜻한 밥에 넣고
고슬고슬해질 때까지 주걱을 세워 섞는다.
6 ⑤의 밥을 한 입 크기의 타원형이나 볼형으로 빚는다.
7 달군 팬에 ④의 고기를 올려 한 장씩 펼쳐 올려 굽는다.
8 밥 위에 고기, 브로콜리를 올리고 구운 김을 띠 모양으로 잘라 둘러 낸다.

Tip

데친 브로콜리는 밑간을 하여 올려야 씹었을 때 간이 골고루 느껴진다. 초밥 소스는 뜨거울 때 섞어야 밥에 잘 스며든다. 섞을 때는 주걱을 세워 밥알이 뭉개지지 않도록 섞어야 한다.



콜라비 (Kohlrabi)

북유럽 해안지방이 원산지인 콜라비는 양배추와 순무를 교배시켜 만든 채소이다. 우리가 뿌리로 알고 있는 부분은 줄기인데 이 부분은 브로콜리 줄기, 양배추 속과 비슷한 맛이 나지만 그 맛이 더 순하고 달다. 줄기의 색은 녹색과 붉은색 두 가지이다.

일반적으로 줄기는 샐러드로 활용하거나 과일처럼 깎아 생으로 섭취한다. 잎은 케일과 비슷한 맛이 나며, 쌈채소나 녹즙으로 이용한다.

디톡스 주스 재료로 활용

최근 주스 클렌즈라고 하여, 설탕, 시럽 등의 첨가물과 수분을 활용하지 않고 오로지 채소 또는 과일만을 착즙 한 주스를 음용하는 디톡스 요법이 유행하고 있다. 콜라비는 이러한 디톡스 주스의 식재 중 하나로 활용되고 있다. 예를 들면 콜라비 배 주스는 달콤 쌉싸름한 맛이 나며 변비 개선에 도움을 줄 수 있다.

기존 음식에서 식재료를 콜라비로 대체했을 때 색다른 맛을 느낄 수 있다. 콜라비는 각종 양념에도 쉽게 무르지 않아 조리 후에도 아삭아삭한 식감을 유지할 수 있는 것이 장점이다. 이 점을 살려 생채, 깍두기, 물김치, 장아찌 등의 반찬류로 활용하면 무와는 또 다른 색다른 맛을 느낄 수 있다.





콜라비해물겨자채

겨자채는 산뜻한 겨자소스가 들어간 한국식 샐러드다.
아삭하고 달콤한 콜라비와 신선한 해산물의 궁합은 집 나간 입맛도 돌아오게 한다.









재료

콜라비 (중) 2개, 냉동 깐 중하 10마리, 냉동 관자 5~6개,
한치(대) 1마리, 가시오이 1개, 무순, 굵은소금 약간

콜라비절임물

식초 1/2컵, 설탕 2큰 술, 소금 1작은 술

겨자소스

연겨자 2큰 술, 물 2큰 술, 설탕 2큰 술, 식초 4큰 술,
소금 1작은 술, 간장 2작은 술, 다진 마늘 2작은 술,
참기름 1큰 술, 다진 잣 2작은 술

조리법

1 콜라비는 반으로 잘라 껍질을 벗기고 반달 모양을 살려 얄팍하게 썬 뒤 분량의 절임물에 담가 둔다.
2 냉동 중하는 해동 후 반으로 가르고 냉동 관자는 얄팍하게 썰고 한치는 배 쪽에 잔 칼집을 넣고 한 입 크기로 썰고 다리는 2~3가닥으로 자른다.
3 ②의 해산물을 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣은 뒤 데쳐 재빨리 식힌다.
4 가시오이는 굵은소금으로 문질러 씻어 어슷하게 반달 썰기 하고 무순을 뿌리 끝만 다듬어 찬 물에 담가 준다.
5 분량의 재료를 고루 섞어 겨자소스를 만든다.
6 ①의 콜라비와 해산물, 오이, 무순을 접시에 담고 ⑤의 겨자소스를 곁들여 낸다.

Tip 콜라비를 단촛물에 절인 뒤 생채에 넣으면 부드럽게 휘어져 다른 재료들과 어우러지는 식감이 더욱 좋다. 해산물은 기호에 맞게 바꾸어 사용해도 좋다.



콜라비삼겹살조림

콜라비는 생으로 먹는 것이 가장 맛있지만 살캉하게 조리는 요리에도 잘 어울린다.
맛있는 돼지고기를 곁들여 익혀 은은한 단 맛이 돌면서 부드러운 콜라비의 식감을 즐겨보자.









재료

콜라비(중) 2개, 돼지고기 통삼겹 덩어리 600g, 깐 마늘 5~6알, 대파 1/4대, 식용유 4큰 술, 참기름 약간씩

조림장

삼겹살 삶은 물 2컵, 다시마 물 2컵, 간장 6큰 술, 설탕 3큰 술, 조청 1큰 술, 청주 3큰 술, 소금, 후춧가루 약간씩

조리법

1 콜라비는 잘 씻어 반으로 갈라 껍질을 벗기고 도톰한 초생달 모양으로 자른다.
2 삼겹살은 껍질 부분에 칼집을 넣고 5~6cm 너비로 잘라 팔팔 끓는 물에 10분 정도 데쳐 건진다.
3 깐 마늘은 도톰하게 저며 썰고 대파는 1cm 길이로 썬다.
4 달군 팬이나 냄비에 식용유를 두르고 마늘과 대파, 콜라비를 노릇노릇하게 굽는다.
5 ④의 팬이나 냄비에 삼겹살을 넣고 노릇노릇하게 굽는다.
6 분량의 조림장을 부어 강, 중, 약 순서로 불을 줄여가며 간이 배게 조리다가 마지막에 참기름을 살짝 떨어뜨려 낸다.

Tip

조림장에 채소를 조릴 때는 굽거나 데친 뒤 조리면 간이 서서히 배어들고 생으로 조렸을 때 보다 덜 물러진다. 삼겹살은 미리 전처리를 하고 조림장을 부어야 느끼하지 않고 식감이 쫀득하다.



태국식콜라비생채(쏨땀)

태국요리 쏨땀의 쏨은 신맛, 땀은 빻다 라는 태국어로 절구에 재료들을 빻아서 만든
파파야 생채의 이름이기도 하다. 파파야 대신 달콤한 콜라비로 이국적인 생채를 만들어 보자.
젓가락질을 멈출 수가 없을 것이다.







재료

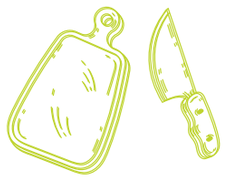
콜라비(대) 1개, 당근 1/6개, 다진 땅콩 약간

생채소스

레몬 1개, 깐 마늘 4~5쪽, 태국 건고추 2개, 쪽파 5대,
땅콩 2큰 술, 유기농원당 2큰 술, 피쉬소스 2큰 술

조리법

1 콜라비는 잘 씻어 반으로 갈라 껍질을 벗기고 곱게 채 썬다.
2 당근도 곱게 채 썬다.
3 레몬은 잘 씻어 껍질은 흰 부분이 들어가지 않게 벗겨
곱게 채 썰고 마늘과 건고추, 땅콩은 굵직하게 다지고
쪽파는 송송 썬다.
4 큰 볼에 남은 레몬의 즙을 짠 뒤 원당과 피쉬소스를 고루
섞어 설탕이 서걱서걱할 때③의 재료를 다 넣고 고루 섞는다.
5 ④의 볼에 콜라비채와 당근채를 넣고 살짝 으깨듯이 버무려
그릇에 담고 다진 땅콩을 약간 뿌려 낸다.



Tip

기호에 따라 고수를 곁들여 먹으면 더욱 맛이 있다. 쏨땀은 오래 두고 먹는 것보다는
즉석에서 버무려 먹는 것이 더욱 맛이 있다. 고기 요리에 곁들이면 아주 궁합이 좋다.



콜라비표고버섯볶음

콜라비를 촉촉하게 볶아내면 무나물과는 다른 식감과 맛의 나물 요리가 된다.
버섯이나 고기를 곁들여 볶아 상에 내면 일품 반찬으로도 손색이 없다.









재료

콜라비(중) 1개, 생표고버섯 6개, 쪽파 3대, 들기름, 소금, 후춧가루, 통깨 약간씩

볶음양념

곱게 다진 마늘 2작은 술, 멸치 다시마 물 100ml, 까나리액젓 1작은 술

조리법

1 콜라비는 잘 씻어 반으로 갈라 껍질을 벗기고 초생달 모양으로 얄팍하게 썬다.
2 생표고버섯은 기둥을 떼어내고 곱게 채 썰고 쪽파는 4~5cm 길이로 썬다.
3 ①의 콜라비에 소금을 약간 뿌리고 까불려 촉촉해질 때까지 절인 뒤 찬 물에 헹구어 꼭 짠다.
4 생표고버섯을 들기름, 소금, 후춧가루에 조물조물 버무린 뒤 달군 팬에 노릇노릇해질 때까지 볶는다.
5 ④의 팬에 절인 콜라비를 넣고 볶음 양념과 쪽파를 넣고 센 불에 볶아 낸다.

Tip

들깨즙에 볶아 내어도 궁합이 좋다. 들깨즙은 멸치 다시마 물 200ml, 거피 들깻가루 3큰 술, 찹쌀가루 2작은 술, 소금 1/2작은 술을 고루 섞어 만든 뒤 마지막에 넣고 자글자글 조리듯이 볶아 내면 된다.

콜라비채전

곱게 채 썬 콜라비로 전을 부치면 마치 감자 같은 식감으로 변신을 한다.
두말하면 잔소리 오늘 당장 만들어 보자.







재료

콜라비(대) 1개, 당근 1/4개, 쪽파 6대, 부침가루 1½컵, 달걀 1개, 다시마 물 2/3컵, 식용유, 소금 약간씩

초간장

송송 썬 쪽파 1큰 술, 간장 1큰 술, 물 1큰 술, 식초 1큰 술, 올리고당 1작은 술

조리법

1 콜라비와 당근은 곱게 채 썰고 쪽파는 송송 썬다.
2 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣고 콜라비 생채를 1분 정도 재빨리 데쳐 그대로 넓은 접시에 옮겨 식힌다.
3 볼에 부침가루를 넣고 달걀과 다시마 물을 넣어 약간 되직한 농도로 만든 뒤 데친 콜라비와 당근, 쪽파를 넣는다.
4 팬을 달구고 식용유를 넉넉히 두른 뒤 ③의 반죽을 한 수저씩 올려 앞뒤로 노릇노릇하게 부쳐 초간장을 곁들여 낸다.



Tip

콜라비는 생으로 먹는 것이 일반적이지만 열을 가해 조리해 먹으면 독특한 식감이 생기고 단맛이 은은해지며 소화 흡수율이 더욱 높아진다. 살짝 데쳐 모둠 채소 튀김에 넣으면 감자보다 좋다.



콜라비돼지고기된장국(톤지루)

쌀쌀한 바닷바람이 불어오는 겨울 저녁, 제주 명물 생된장, 돼지고기, 콜라비로
따끈하게 끓인 된장국을 올려 보자. 한 입만 먹어도 기분 좋은 따뜻함이 전해진다.









재료

콜라비(대) 1개, 당근 1/3개, 양파 1/2개, 깐 마늘 3~4톨,
대파 1/4대, 구이용 삼겹살 2~3줄, 식용유 1큰 술, 참기름 1큰 술,
제주 생된장 2~3큰 술, 다시마 물 7~8컵, 소금, 후춧가루 약간씩

조리법

1 콜라비와 당근은 껍질을 벗기고 도톰하게 나박 썰고,
양파는 굵게 채 썰고, 마늘은 저며 썰고 대파는 1cm
두께로 송송 썬다.
2 구이용 삼겹살은 굵직하게 채 썬다.
3 달군 냄비에 식용유와 참기름을 넣고 ②의 삼겹살을 넣고
중약불로 충분히 달달 볶아 기름을 낸다.
4 ③에 ①의 채소를 넣고 노릇노릇해질 때까지 볶는다.
5 다시마 물을 부어 한 소끔 끓인 뒤 기름을 약간 걷어내고
채소가 말개질 때까지 끓인다.
6 된장을 풀어 넣고 우르르 끓인 뒤 소금, 후춧가루로 간을
맞추어 그릇에 담아 상에 낸다.

Tip

겨울이면 이웃나라 일본은 뿌리채소와 기름기 많은 돼지고기를 넣고 국을 끓여 면역력을 높이는 "톤지루"라는 미소국을 상에 낸다. 이 요리는 톤지루를 제주식으로 변형한 요리로 콜라비 이외의 나머지 채소는 냉장고에 남아 있는 여분의 단단한 채소들로 교체해도 좋다.



비트 (Beet)

16세기 독일에서 재배가 시작된 비트는 잎은 적근대와 비슷하지만 빨간색 뿌리는 우리나라 강화순무와 비슷하다. 뿌리채소로 알려져 있지만 잎도 식용으로 활용도가 높다. 속잎은 은은한 단맛과 부드러운 식감이 특징이며 겉잎은 고기 등과 함께 요리에 사용하면 요리의 풍미를 향상시킬 수 있다. 뿌리는 저장성이 좋아 1년 내내 먹을 수 있지만 제철은 가을부터 초겨울로 오렌지나 시트러스 계의 과일과 잘 어울려 샐러드드레싱에도 많이 사용된다. 차이브, 민트, 테라콘 등의 허브와도 잘 어울리며, 시금치나 엔다이브, 양파, 셜롯 등의 채소와 함께 샐러드로 많이 쓰인다.

비트에는 베타인이라는 색소가 포함되어 있어 항암작용이 있다. 또한 파이토케미컬이라는 성분은 세포 손상을 억제하고 토마토의 8배에 달하는 항산화 작용으로 암을 예방하고 염증을 완화하는 효과가 있다. 비트의 8%는 염소로 구성되어 있는데, 이 염소 성분은 간장 정화 작용을 하며 골격형성 및 유아 발육에 효과가 있다. 또한 철분과 비타민이 다량 함유되어 있어 혈액의 적혈구 생성을 돕고 혈액을 깨끗이 하여 월경불순이나 갱년기 여성에 특히 좋은 것으로 알려져 있다.

우리나라에는 짙은 자주색의 비트가 주로 생산되고 있으나 노란색, 줄무늬, 흰색 비트 등 다양한 색상의 비트가 존재한다.





비트바지락칼국수

제주도에는 빨간 비트만 생산되는 게 아니라 노란 비트도 생산되고 있다.
제철이 아닐 때는 건조된 가루를 이용하면 건강한 가루음식들도 만들 수 있다.









재료

바지락 400g, 감자 1개, 애호박 1/2개, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 대파 1/4대, 국간장 1큰 술, 소금, 후춧가루, 덧밀가루 약간씩

노란색비트면

중력분 1½컵, 노란 비트가루 2작은 술, 소금, 식용유 약간씩, 물 1컵

빨간색비트면

중력분 2컵, 빨간 비트가루 1큰 술, 소금, 식용유 약간씩, 물 1½컵

조리법

1 각각의 면 재료를 계량하여 볼에 담는다.
2 ①의 면을 빡빡하게 반죽하여 랩을 씌어 30분~1시간 정도 숙성한다.
3 밀대로 펴서 민 뒤 덧밀가루를 뿌려 돌돌 말아 칼로 도톰하게 썬다.
4 바지락은 해감 후 굵은소금으로 문질러 씻은 뒤 팔팔 끓는 물에 넣고 육수를 내고 건지는 따로 둔다.
5 감자, 애호박, 당근은 도톰하게 반달 썰기 하고 양파는 굵직하게 채 썰고 대파는 어슷 썬다.
6 ④의 육수와 국간장을 냄비에 담고 한소끔 끓인 뒤 단단한 채소와 면을 넣고 익힌다.
7 면이 익으면 양파와 대파, 건져낸 조개를 넣고 우르르 끓여 소금, 후춧가루로 간을 맞추어 낸다.

Tip

비트가루가 들어간 면은 처음에는 빡빡한데 시간이 지나면 부드러워진다. 처음부터 물을 너무 많이 해 부드럽게 하면 나중에 밀 때 아주 어려워진다. 물 양은 그 날의 습도와 기온에 맞추어 조절하며 넣어 준다.



비트머핀

비트를 곱게 갈아 빵이나 과자를 만들 때 넣으면 촉촉한 식감과 예쁜 색감을 얻을 수 있다.
몸에 좋지 않은 인공색소보다 제주 자연이 주는 천연색소 비트를 많이 애용해 보자.









재료

비트(대) 1개 (300g), 다크 초콜릿 커버 추어 60g,
무염 우유 버터 120g, 소금 1g, 설탕 90g, 박력분 120g,
베이킹파우더 5g, 베이킹소다 2g, 비트 칩 약간

크림치즈프로스팅

크림치즈 125g, 버터 40g, 분당 40g, 레몬즙 20g

조리법

1 비트는 잘 씻어 껍질을 벗기고 얄팍하게 썰어 냄비에 물을 넣고 부드럽게 삶아 핸드블랜더에 곱게 간다.
2 다크 초콜릿 커버 추어는 중탕으로 녹인다.
3 실온에 두어 부드러워진 버터에 소금과 설탕을 2~3회 나누어 부드럽게 풀어준다.
4 ③에 달걀을 넣고 부드러운 마요네즈 상태가 될 때까지 풀어준다.
5 ④에 중탕한 초콜릿을 섞은 뒤 비트 퓨레를 넣고 섞는다.
6 ⑤에 가루류를 체에 쳐 넣고 주걱을 십자로 세워 섞은 뒤 머핀 용기에 팬닝 한다.
7 175℃로 예열한 오븐에 20~25분 정도 구워 식힌 뒤 크림치즈프로스팅과 비트 칩을 올려 장식한다.

Tip

설탕 양이 많은 제과 제품을 만들 때는 비트 가루를 쓰는 것보다 비트를 갈아서 퓨레로 만들어 쓰는 것이 촉촉하고 맛이 좋다. 퓨레로 만들 때는 물이 거의 없어질 때까지 바특하게 익혀서 갈아야 한다.



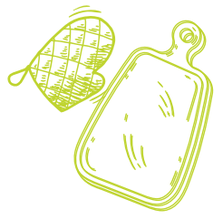
구운비트&고구마샐러드

비트는 영양가가 많은 채소이지만 특유의 냄새를 꺼려하는 이들이 많다.
비트를 굽거나 볶으면 냄새는 사라지고 맛과 식감이 좋아진다.









재료

비트(중) 1개, 고구마 (중) 1개, 리코타 치즈 100g, 샐러드 채소 100g, 메이플 시럽 2큰 술, 엑스트라버진 올리브유 3큰 술, 발사믹 크림, 소금, 후춧가루 약간씩

조리법

1 비트는 잘 씻어 껍질을 벗기고 동그란 모양을 살려 슬라이스 한다.
2 고구마는 잘 씻어 껍질째 동그란 모양을 살려 슬라이스 한 뒤 찬 물에 담가 녹말기를 뺀다.
3 비트와 고구마에 소금, 후춧가루, 메이플 시럽, 올리브유를 버무린 뒤 160°C로 예열한 에어프라이어나 오븐에 15분~20분 정도 구워 낸다.
4 샐러드 채소는 찬 물에 담갔다 건져 물기를 제거하고 그릇 바닥에 깐다.
5 구운 비트와 고구마를 ④에 올리고 리코타 치즈를 군데군데 올려 주고 엑스트라버진 올리브유와 발사믹 크림을 뿌려 낸다.

Tip

비트를 구우면 쫄깃한 식감이 생겨 맛이 좋다. 메이플 시럽 대신 꿀이나 올리고당을 기호에 맞게 바꾸어 사용해도 좋다. 이 샐러드는 올리브유만 가볍게 뿌려 먹어도 맛있지만 꼭 드레싱을 뿌려야 하겠다면 이탈리안 드레싱같이 가벼운 느낌을 사용해 준다.



비트토마토스프

빨간 무라고도 불리는 비트는 베타인이라는 색소가 포함되어 있어 세포 손상을 억제하고 토마토와 함께 먹으면 항산화 효과가 뛰어나다. 디톡스가 필요한 날 비트와 토마토로 스프를 끓여 먹어보자.









재료

비트(중) 1개(200g), 방울토마토 혹은 짭짤이 토마토 200g, 마늘 2~3톨, 양파 1/2개, 채소물 4컵, 우유 1컵, 올리브유 2큰 술, 간장 1큰 술, 무가당 요거트 1/2컵, 소금, 후춧가루, 파슬리 가루 약간씩

조리법

1 비트는 잘 씻어 껍질을 벗기고 은행 잎모양으로 얄팍하게 썰고 마늘은 저며 썰고 양파는 채 썬다.
2 토마토는 잘 씻어 꼭지를 떼어내고 팔팔 끓는 물에 데쳐 껍질을 벗긴다.
3 달군 냄비에 올리브유를 두르고 마늘과 양파를 볶아 향을 낸 뒤 비트와 간장을 넣고 말갛게 볶는다.
4 채소물을 넣고 비트가 물러질 때까지 팔팔 끓인다.
5 ④에 토마토를 넣고 수저로 으깨가며 끓인 뒤 믹서에 곱게 간다.
6 ⑤의 간 것에 우유를 넣고 끓이다가 소금, 후춧가루로 간을 맞추고 요거트를 곁들여 낸다.

Tip

비트는 잘 익지 않으므로 너무 두껍지 않게 썰어야 한다. 비트를 넣을 때 간장을 넣고 함께 볶으면 밑간도 배어들고 비트 특유의 냄새도 줄어든다.



비트삼색밀쌈

두 가지의 고운 비트로 색을 입힌 밀쌈 요리를 해 보자.
특별한 날 솜씨 발휘하면 가족들도 너무 행복해질 것이다.









재료

쇠고기(우둔살) 100g, 불린 표고버섯 3장, 애호박 1/2개, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 소금, 흰후춧가루, 식용유 약간씩

비트밀쌈

비트가루 노란색, 빨간색 2작은 술 씩, 쑥 가루 2작은 술, 밀가루 각 1컵씩, 물 각 1½컵, 소금 약간

쇠고기, 표고버섯 밑간

간장 1큰 술, 설탕 1작은 술, 다진 마늘 1작은 술, 깨소금 2작은 술, 참기름 2작은 술, 후춧가루 약간

조리법

1 쇠고기 우둔살과 불린 표고버섯을 5~6cm 길이로 곱게 채 썬다.
2 애호박, 당근, 양파도 5~6cm 길이로 곱게 채 썬다
3 쇠고기와 표고는 분량의 양념을 하여 조물조물 버무린 뒤 달군 팬에 볶아 식힌다.
4 달군 팬에 식용유를 두르고 채 썬 채소들도 각각 소금, 흰후춧가루 간하여 볶아 식힌다.
5 비트가루, 쑥가루를 밀가루에 섞고 소금 간을 하고 물을 부어가며 농도를 맞추고 체에 내린다
6 ⑤를 지단 팬이나 프라이팬에 얄팍하게 부쳐 한 김 식힌 뒤 ③과 ④의 재료를 넣고 돌돌 만다.

Tip

기호에 따라 초간장이나 연겨자장을 곁들여 낸다. 밀쌈을 부칠 때는 숟가락으로 들었을 때 주르르 흐르는 농도여야 얄팍하게 잘 부칠 수 있다.



비트레모네이드

비트는 다른 채소에 비해 저장성이 좋아 저장식을 잘 만들지 않지만 비트잼을 만들어 두면 요기조기 요긴하게 사용할 수 있다. 비트잼과 제주 레몬으로 가슴 뻥 뚫리는 시원한 음료 한 잔 만들어보자.









재료

비트잼 2큰 술, 레몬 1개, 설탕 2큰 술, 민트 잎 4~5장, 탄산수 200ml

비트잼

비트(대) 1개(300 g), 설탕 50g, 올리고당 50g, 레몬즙 1큰 술

조리법

1 비트는 잘 씻어 껍질을 벗기고 깍둑 썰어 물을 약간 넣고 전자레인지에 넣고 2~3분씩 끓어가며 10분 정도 익혀 낸다.
2 ①을 냄비에 담고 설탕을 넣고 핸드믹서로 곱게 간다.
3 올리고당을 넣고 농도가 나게 조리다가 레몬즙을 넣고 마무리한다.
4 레몬은 잘 씻어 반은 즙을 짜고 반은 슬라이스 하여 설탕에 살짝 절여 둔다.
5 컵에 비트잼을 담고 레몬과 민트를 컵 벽면에 붙이고 레몬즙을 짜 넣고 얼음을 채운 뒤 먹기 직전에 탄산수를 부어 낸다.



Tip

비트잼의 당도는 기호에 맞게 조절해도 좋다. 비트는 익히면 단 맛이 증가하므로 거의 설탕을 넣지 않은 무설탕 잼도 가능한 식재료이다.



감자 (Potato)

쌀, 밀, 옥수수와 함께 4대 식량작물로 꼽히는 감자는 약 7천 년 전 페루의 남부에서 기원하여 안데스 전역으로 전파된 것으로 추정된다. 잉카제국에서는 퀴노아, 옥수수와 함께 3대 식량이었고, 별도의 신이 존재할 만큼 중요한 작물로 대접받았던 감자는 무기질, 비타민C, B1, B2, 니아신 등이 풍부해 영양가치 또한 매우 높다.

비타민C는 열에 약하고 물에 녹기 쉬운데 감자에 들어있는 비타민C는 열을 가하면 녹말질이 막을 만들어 보호하므로 조리 후에도 비타민C가 파괴되지 않는다. 감자에는 칼륨이 많아 요즘과 같이 가공식품이나 인스턴트식품을 섭취함으로써 몸속에 과잉되기 쉬운 나트륨의 배출을 도와 적정선을 유지하도록 한다.

감자 보관 방법

감자를 보관할 때는 검은 봉지나 종이봉투에 싸서 서늘하고 어두운 곳에 두어야 싹이 나는 것을 방지할 수 있다. 이때 사과와 함께 보관하면 사과에서 나오는 에틸렌이 감자 싹 나는 것을 억제하는 효과가 있다. 햇빛에 노출되거나 오래 보관하는 경우 표면이 초록색으로 변하고 싹이 나는데, 이 부분에는 '솔라닌'이라는 독이 생겨 식중독을 일으킬 수 있다. 이 솔라닌 성분은 익혀도 사라지지 않으니 색이 변하거나 싹 이난 부분을 잘 도려내고 먹어야 한다.





감자쇠고기조림

햇감자가 나오면 한 동안 장을 볼 때 감자가 장바구니에서 빠지지 않는다.
삶아먹고 조려 먹고 부쳐먹고 볶아먹고 정말 다양한 요리에 활용이 가능하기 때문이다.
오늘은 쇠고기와 달달달 볶아 색다르게 조리해 보자.









재료

감자 3~4개, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 마늘종 5~6대, 쇠고기 다짐육 150g, 식용유 2큰 술, 올리고당 2작은 술, 참기름, 흑임자 약간씩

쇠고기밑간

감자전분 2작은 술, 다진 마늘 2작은 술, 간장 1큰 술,
참기름 2작은 술, 후춧가루 약간

조림장

다시마 물 6컵, 간장 3큰 술, 국 간장 2작은 술, 맛술 2큰 술,
설탕 1큰 술

조리법

1 감자는 껍질을 벗기고 큼직하게 썰어 찬 물에 담가 전분기를 뺀다.
2 양파는 굵게 채 썰고 당근은 감자 크기로 썰고 마늘종은 5~6cm 길이로 썬다.
3 쇠고기 다짐육은 키친타월로 눌러 핏물을 제거하고 분량의 밑간 양념을 한다.
4 달군 냄비에 식용유를 두르고 ③의 쇠고기를 달달 볶아 익힌다.
5 ④에 마늘종을 제외한 채소를 넣고 채소가 기름기를 모두 먹을 때까지 볶는다.
6 분량의 조림장 양념을 넣고 센 불로 끓이다가 중불로 줄여 감자가 부드럽게 익도록 한다.
7 조림장이 반으로 줄고 감자가 익으면 마늘종과 올리고당을 넣고 센 불에서 조려 참기름과 흑임자를 뿌려 낸다.

Tip

채소를 식용유에 볶으면 조리는 동안 서로 부딪혀서 부서지는 현상을 막을 수 있다.
마늘종은 금방 익으므로 마지막에 넣고 살짝만 조려준다.



감자문어샐러드

제주바다에는 돌문어라는 문어가 많이 있다.
부드럽게 삶은 제주산 감자에 돌문어를 함께 버무리면 체중조절 한 끼로도 좋은 샐러드가 만들어진다. 이 샐러드는 따뜻할 때와 차가울 때 원하는 맛대로 먹으면 된다.









재료

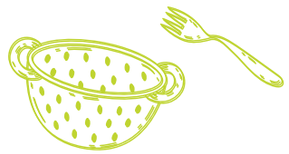
감자(대) 2~3개, 자숙문어 다리 3쪽, 마늘 2톨, 양파 1/2개, 당근 1/6개, 엑스트라버진 올리브유, 소금 약간씩

샐러드소스

홀그레인머스터드 1½큰 술, 소금 1작은 술,
올리고당 2큰 술, 레몬즙 2큰술, 엑스트라버진 올리브유 2큰 술, 다진 쪽파 5대, 통후춧가루 약간

조리법

1 감자는 큰 것으로 골라 껍질을 벗기고 큼직하게 썰어 찬물에 담가 녹말기를 제거하고 소금과 올리브유를 약간 넣고 부드럽게 삶는다.
2 자숙문어다리는 한입 크기로 저며 썰고 마늘과 양파, 당근은 굵직하게 채 썬다.
3 달군 팬에 올리브유를 두르고 마늘, 당근, 양파를 볶아 향을 내고 문어를 넣고 센 불에 재빨리 볶는다.
4 큰 볼에 샐러드소스 재료를 넣고 고루 섞은 뒤 뜨거운 감자와 ③을 넣고 재빨리 버무려 낸다.



Tip

감자와 나머지 재료가 뜨거울 때 버무려야 소스가 잘 배어든다.
문어 대신 쇠고기나 돼지고기 안심 부분을 부드럽게 볶아서 사용해도 좋다.



명란크림소스감자뇨끼

뇨끼는 이태리식 감자수제비다.
쫀득함이 일품인 제주도 감자는 뇨끼를 만들기에 최상의 조건을 가지고 있다.









재료

감자(대) 2개, 양파 1/2개, 마늘 2톨, 달걀 1개, 밀가루 1/2컵, 저염 백명란 1쪽, 우유 2컵, 생크림 1컵, 소금, 통후춧가루, 올리브 오일, 다진 파슬리 약간

조리법

1 감자는 잘 씻어 반으로 잘라 잠길 정도의 물을 붓고 소금을 약간 뿌려 속이 부드럽게 익을 때까지 삶는다.
2 뜨거울 때 껍질을 벗기고 포크로 곱게 으깬 뒤 달걀 1개, 밀가루 1/2컵, 소금, 후춧가루를 넣고 끈기가 있게 치댄다.
3 ②를 한입 크기로 떼어 동글납작하게 모양을 잡은 뒤 포크로 구멍을 내고 팔팔 끓는 소금물에 4~5분 정도 데쳐 물기를 뺀다.
4 달군 팬에 올리브 오일을 두르고 다진 양파와 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 우유를 붓고 중불로 끓인다.
5 명란의 알만 긁어 ④에 넣고 생크림과 ③의 뇨끼를 넣고 간이 배게 2~3분 정도 끓여 그릇에 담고 통후춧가루와 파슬리 가루를 뿌려 낸다.

Tip

감자로 모양을 잡은 뒤 포크로 구멍을 내거나 자국을 내는 이유는
소스를 잘 스며들게 하기 위해서다. 소스는 토마토나 오일 어떤 것을 사용해도 맛있다.



감자치즈구이

감자가 넉넉하게 있다면 소시지 정도만 곁들여 근사한 브런치도 차려 낼 수 있다.
감자를 아코디언 모양으로 잘라 구워내면 먹는 재미도 빠질 수가 없다.









재료

감자(대) 2~3개, 당근 1/2개, 양파 1개, 프랑크 소시지 4개,
모차렐라 치즈 1컵, 체다 슬라이스 치즈 2장, 소금, 통후춧가루,
올리브유, 파슬리 가루 약간씩

허니머스터드소스

머스터드 2큰 술, 홀그레인머스터드 2작은 술,
마요네즈 1큰 술, 잡화꿀 1큰 술, 곱게 다진 마늘 2작은 술,
레몬즙 1큰 술, 소금, 후춧가루 약간씩

조리법

1 감자는 껍질째 잘 씻어 젓가락 사이에 두고 감자가 잘라지지 않게 촘촘한 칼집을 낸다.
2 당근을 잘 씻어 길쭉하게 자르고 양파는 4~6 등분하고 소시지는 잔칼질을 넣는다.
3 감자와 당근, 양파에 소금과 통후춧가루, 올리브유를 뿌려 밑간 한다.
4 200°C로 예열한 오븐이나 에어프라이어에 감자, 당근, 양파를 넣고 25~30분 정도 굽는다.
5 소시지를 넣고 감자 사이사이에 치즈를 채워 넣고 180°C로 낮추어 10분 정도 구워낸다.
6 분량의 재료로 허니머스터드소스를 만들어 곁들여 낸다.

Tip

감자의 속을 먼저 익힌 뒤 치즈를 올려 주는 것이 좋다.
감자 칼집 사이사이에 올리브유가 잘 스며들게 하여야 칼집이 잘 벌어진다.



감자치즈크로켓

겉은 바삭하고 속은 부드러운 감자크로켓은 넣는 속재료에 따라 무궁무진 변신할 수 있다. 치즈를 넣고 단단하게 감싸면 베어 먹는 재미가 배가 된다.









재료

감자 (대) 2~3개, 쇠고기 다진 것 100g, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 덩어리 치즈 200g, 소금, 후춧가루, 식용유, 파슬리 가루 약간씩, 튀김가루 1/2컵, 달걀 2개, 빵가루 2컵, 튀김기름 적당량

조리법

1 감자는 잘 씻어 반으로 잘라 잠길 정도의 물을 붓고 소금을 약간 뿌려 속이 부드럽게 익을 때까지 삶는다.
2 양파와 당근을 다지고 달군 팬에 식용유를 약간 두른 뒤 양파, 당근, 쇠고기를 볶아 익힌다.
3 감자는 껍질을 벗기고 뜨거울 때 포크로 눌러 으깨어 둔다.
4 ③에 볶은 ②의 재료를 넣고 고루 섞는다.
5 치즈는 한입 크기로 도톰하게 자른다.
6 ④를 60~70g 정도씩 떼어 쥐고 치즈를 속에 넣고 동글납작하게 모양을 만든다.
7 튀김가루, 달걀, 빵가루 순으로 옷을 입혀 170℃ 정도의 식용유에서 바삭하게 튀기거나 180℃의 에어프라이어에서 7~8분 정도 구워 낸다.

Tip

여기에 사용된 치즈는 콜비잭 치즈다. 꼭 이 치즈가 아니더라도 덩어리 치즈 중 부드러운 것을 기호에 맞게 사용하면 된다. 치즈를 너무 크게 넣으면 튀기는 동안 흘러나오므로 작게 잘라 감자로 잘 뭉쳐주어야 한다.



감자고추잡채

잡채 하면 당면이 들어간 요리로만 생각하기 쉽다. 원래 잡채는 여러 가지 채소들을 섞은 음식이란 뜻이다. 당면 없이도 맛있는 제주산 햇감자 잡채를 만들어 보자.









재료

감자(대) 2~3개, 양파 1/2개, 청피망 1개, 청양고추 2개, 홍피망 1개, 소금 1작은 술, 식용유 약간

잡채양념

간장 2작은 술, 참치액 1작은 술, 설탕 1작은 술, 올리고당 1작은 술, 깨소금 2작은 술, 참기름, 후춧가루 약간씩

조리법

1 감자는 곱게 채 썰어 넉넉한 물에 담가 소금 1작은 술을 넣고 녹말기도 빼고 간도 베어 들게 한다.
2 양파와 청피망, 청양고추, 홍피망은 꼭지와 밑동을 잘라내고 씨를 파 낸 뒤 곱게 채 썬다.
3 ①의 감자를 찬 물에 헹구어 물기를 꼭 짠다.
4 달군 팬에 식용유를 두르고 ③의 감자를 젓가락으로 흩트려 가며 볶는다.
5 감자가 아삭하게 익으면 나머지 채소와 잡채 양념을 넣고 센 불에 재빨리 볶아 낸다.

Tip

감자를 볶을 때 찬 물에 담가 두지 않으면 녹말 성분이 배어 나와 팬에 달라붙고 타게 된다. 감자 담글 물에 소금이나 간장을 넣어 절이면 겉은 아삭하고 속은 부드럽게 익어서 일석이조의 효과가 있다.



저장음식 (Pickled Food)

제철의 풍미를 살려 두고두고 먹을 수 있는 홈메이드 저장음식을 만들어 놓으면 든든함으로 입가에 번지는 미소는 덤이다.

식이섬유와 비타민C가 풍부한 채소로 담근 장아찌나 피클은 생채소에서는 맛보기 어려운 또 다른 아삭아삭한 식감과 새콤달콤 신맛은 입맛을 돋워주고 소화가 잘되게 돕는다.

성큼성큼 다가오는 무더위에 가끔 꺼내어 입 맛 돋우는 별미 반찬으로 미리 준비해 놓아도 좋을 듯하다.





브로콜리피클

재료

브로콜리 2대, 레몬 1개, 양파 1/2개

피클물

물 1컵, 설탕 1컵, 굵은소금 1큰 술, 피클링 스파이스 2작은 술, 식초 1컵

조리법

1 브로콜리는 송이가 덜 핀 것으로 골라 송이를 길게 잘라서 준비한다.
2 레몬은 동그란 모양을 살려 슬라이스하고 양파는 굵게 채 썬다.
3 ①과 ②를 고루 섞어 소독된 병에 담는다.
4 물, 설탕, 소금, 피클링 스파이스를 팔팔 끓여 설탕을 녹인 뒤 식초를 부어 우르르 끓인다.
5 한 김 식혀 ③에 바로 붓고 완전히 식힌 뒤 뚜껑을 덮어 3~4일 후부터 먹는다.

브로콜리대장아찌

재료

브로콜리대 3~4개, 브로콜리 약간

장아찌물

간장 1/2컵, 물 1/2컵, 설탕 1/2컵, 식초 1/2컵

조리법

1 브로콜리대는 너무 질긴 부분을 잘라내고 5~6cm 길이로 잘라 모양을 살려 편 썰어 소독된 병에 차곡차곡 담는다.
2 분량의 장아찌 물을 팔팔 끓여 한 김 식힌 뒤 ①에 붓고 완전히 식힌 뒤 뚜껑을 덮어 일주일 정도 숙성한 뒤 먹는다.



양배추깻잎피클

재료

양배추 1/2통, 깻잎 16장, 레몬 1/2개, 면실

피클물

물 1컵, 설탕 2/3컵, 굵은소금 1큰 술, 피클링 스파이스 1작은 술, 식초 1컵

조리법

1 양배추는 밑동이 잘라지지 않게 8등분 정도의 초생달 모양으로 잘라 놓는다.
2 깻잎은 한 장씩 잘 씻어 물기를 빼고 레몬은 잘 씻어 동그란 모양으로 슬라이스 한다.
3 ①의 사이사이에 깻잎을 접어서 끼워 넣고 면실로 고정한 뒤 레몬 슬라이스와 소독된 병에 담는다.
4 물, 설탕, 소금, 피클링 스파이스를 설탕이 녹을 정도로 끓인 뒤 식초를 넣어 우르르 끓인다.
5 ③에 ④를 부어 3~4일 숙성한 뒤 먹기 좋은 크기로 잘라서 먹는다.

독일식양배추김치(샤우어크라프트)

재료

양배추 1/2통, 굵은소금 (양배추 무게의 2~3%)

조리법

1 양배추를 곱게 채 썰어 굵은소금을 뿌려 조물조물 잘 섞은 뒤 무거운 것으로 살짝 눌러 실온에 하룻밤 둔다.
2 절여진 양배추를 꼭 짠 뒤 소독된 밀폐용기에 꼭꼭 눌러 담는다.
3 절여진 물을 부어 3주 정도 숙성한 뒤 냉장고에 넣어 두고 먹는다.





콜라비레몬절임

재료

콜라비(대) 2개, 레몬 1개

피클물

물 2/3컵, 설탕 2/3컵, 굵은소금 1큰 술, 양조식초 1컵

조리법

1 콜라비는 껍질을 벗기고 채칼을 이용해 동그란 모양으로 슬라이스하고 싱싱한 잎은 떼어서 준비한다.
2 레몬은 잘 씻어 채 칼로 슬라이스 한다.
3 소독된 병에 콜라비와 레몬, 콜라비 잎을 차곡차곡 넣어준다.
4 물, 설탕, 굵은소금을 팔팔 끓인 뒤 식초를 넣고 우르르 끓여 ③에 부어 준다.
5 콜라비가 떠 오르지 않게 무거운 것으로 눌러 두었다가 피클물이 식으면 뚜껑을 덮어 3~4일 정도 숙성시킨 뒤 먹는다.

콜라비백깍두기

재료

콜라비(대) 3개, 청양고추 8~10개, 홍고추 2개, 굵은소금 1큰 술

양념국물

되직한 찹쌀풀 3큰 술, 다시마 물 1/2컵, 간 양파 3큰 술, 다진 마늘 1큰 술, 까나리액젓 4~5큰 술, 설탕 약간

조리법

1 콜라비는 껍질을 벗기고 한입 크기로 깍둑 썰어 굵은소금에 버무려 1시간 정도 절인다.
2 청양고추와 홍고추는 잘 씻어 동그란 모양을 살려 송송 썰어 둔다.
3 ①의 콜라비를 깨끗이 씻어 헹구고 절임물에 분량의 양념국물을 넣고 간을 맞춘다.
4 물기를 뺀 콜라비와 고추를 ③의 절임 국물에 버무려 하루나 이틀 정도 실온에 둔 뒤 간을 맞추어 냉장고에 넣고 3~4일 정도 숙성하여 먹는다



비트달걀피클

재료

달걀 10개, 소금, 식초 약간씩

피클물

비트 1/2개, 물 1½컵, 설탕 2/3컵, 굵은소금 1큰 술, 식초 1½컵

조리법

1 달걀은 실온에 둔 것으로 준비해 팔팔 끓는 물에 소금과 식초를 넣고 9분 정도 삶아 껍질을 벗겨 소독된 병에 담는다.
2 비트를 잘 씻어 얄팍하게 썬 뒤 물과 설탕, 소금을 넣고 팔팔 끓인 뒤 ①에 부어 준다.
3 뚜껑을 바로 덮고 일주일 정도 숙성한 뒤 먹는다.

비트나박김치

재료

배추속대 1포기, 무 1/2개, 깐 마늘 3~4쪽, 쪽파 5~6대, 굵은소금 2큰 술

김치육수

비트 1개, 사과 1개, 양파 1개, 대파 1/2대, 다시마(10×10cm) 1장, 물 12컵, 굵은소금 2작은 술

김치양념

새우젓 1½큰 술, 굵은소금 2작은 술, 설탕 약간

조리법

1 배추속대와 무는 3×4cm 크기로 나박나박 썰고 마늘은 저며 썰고 쪽파는 5~6cm 길이로 자른다.
2 ①의 배추속대와 무에 굵은소금을 버무려 1시간~1시간 30분 정도 절인다.
3 비트와 사과 양파, 대파는 잘 씻어 굵직한 초생달 모양으로 썬 뒤 나머지 재료와 팔팔 끓여 식힌다.
4 ②의 배추와 무를 잘 씻어 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
5 ③의 국물에 분량의 김치 양념을 하여 간을 맞춘다.
6 큰 볼에 배추, 무, 마늘, 쪽파를 고루 섞어 병에 담고 ⑤의 국물을 부어 하루정도 숙성한 뒤 냉장고에 넣어 두고 1~3일 정도 숙성한 뒤 먹는다.



풋마농지

재료

풋마늘대 1kg

장아찌물

간장 2컵, 물 2컵, 설탕 1½컵, 식초 2컵

조리법

1 풋마늘대는 사이사이 흙을 손질해 가며 다듬고 잘 씻어서 1.5cm 정도 길이로 썰어 소독된 병에 차곡차곡 넣는다.
2 간장, 물, 설탕을 팔팔 끓여 설탕을 녹인 뒤 식초를 넣고 우르르 끓여 ①에 부은 뒤 완전히 식혀 뚜껑을 덮고 일주일 정도 후부터 먹는다.



풋마늘대김치

재료

풋마늘대 1단(1kg), 양파 1개, 멸치액젓 3큰 술(절임용)

김치양념

찹쌀풀 5큰 술, 다시마 물 1컵, 양파 간 것 1/2컵, 고춧가루 1컵, 멸치액젓 1/2컵, 검은깨 2큰 술, 매실청 약간

조리법

1 풋마늘대는 사이사이 흙을 손질해 가며 다듬고 잘 씻어서 4cm 정도 길이로 썰고 양파는 곱게 채 썬다.
2 ①의 풋마늘대에 멸치액젓을 3큰 술 넣고 버무려 1시간 정도 절인다.
3 분량의 재료를 고루 섞어 김치 양념을 만들어 둔다.
4 절인 풋마늘을 꼭 짜서 물기를 빼고 국물은 ③에 섞는다.
5 ④에 풋마늘과 양파채를 넣고 살살 버무려 밀폐용기에 넣고 이틀 정도 익힌 뒤 김치냉장고에 넣고 일주일 정도 익혀 먹는다.



양파간장장아찌

재료

햇양파(중) 4~5개

장아찌물

물 1/2컵, 간장 1/2컵, 굵은소금 2작은 술, 설탕 1/2컵, 식초 2/3컵

조리법

1 양파는 껍질을 벗기고 가닥이 나누어지지 않게 6~8 등분하여 소독된 밀폐용기에 담는다.
2 물, 간장, 소금, 설탕을 팔팔 끓인 뒤 식초를 넣고 우르르 끓여 ①에 부어 식힌 뒤 뚜껑을 닫고 3~4일 후부터 먹는다.





양파소박이

재료

양파(소) 12개~15개

절임물

물 5컵, 굵은소금 6큰 술

김치양념

밀가루풀 3큰 술, 다시마 물 1/2컵, 송송 썬 실부추 20g, 새우젓 2큰 술, 까나리액젓 2큰 술, 매실청 3큰 술, 고춧가루 1/2컵, 다진 마늘 2큰 술, 다진 생강 1작은 술, 흑임자 약간

조리법

1 양파는 껍질을 벗기고 윗동에 십자로 깊은 칼집을 넣고 분량의 절임물에 담가 2시간 정도 절인 뒤 찬 물에 헹구어 물기를 뺀다.
2 분량의 김치 양념을 만든다.
3 ①의 양파 칼집에 양념을 채워가며 고루 버무린 뒤 밀폐용기에 담고 하룻밤 정도 숙성시킨 뒤 냉장고에 넣고 3~4일 후부터 먹는다.

감자부각

재료

감자 5~6개, 식용유 적당량

찹쌀풀

찹쌀가루 2~3큰술, 물 2컵, 소금 1작은 술

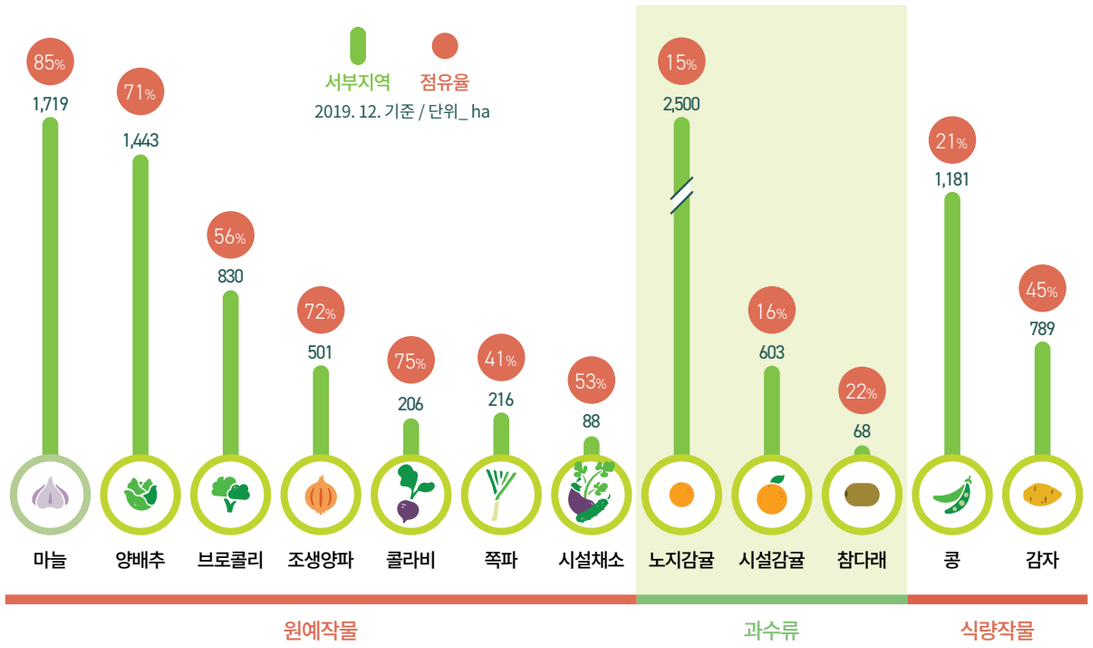
조리법

1 감자는 껍질을 벗기고 2~3mm 정도 두께로 썰어 찬 물에 담가 녹말기를 뺀다.
2 분량의 재료를 고루 섞어 중불에서 저어가며 찹쌀풀을 묽게 쑨다.
3 팔팔 끓는 물에 소금을 약간 넣고 ①의 감자를 조금씩 넣어 2분 정도 데쳐 낸다.
4 50~60℃로 온도를 맞춘 건조기에 6~7시간 정도 바싹 말린다.
5 160~170℃ 정도로 예열한 식용유에 재빨리 튀겨 낸다.



서부지역 농업현황





주요작목 재배시기

농산물의 수확시기를 알면
더 건강하고 맛있게 먹을 수 있다.

음식도 타이밍!!

'제철 음식만큼 좋은 보약이 없다'는 말이 있을 정도로
식재료마다 맛과 영양가가 풍부한 시기가 있다.

바로 제철에 나는 농산물로 음식을 만들어야
좀 더 건강하고 맛있게 즐길 수 있는 것이다.

여기에 신선함과 착한 가격은 덤이다.



		11월	12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월
마늘	풋마늘	11월 중~2월 하							
	구마늘							5월 중~6월 상	
양파	조생						4월 상~4월 하		
	중만생								6월 상~중
양배추	조생		12월 상~1월 하						
	중만생			1월 하~4월 상					
브로콜리	조생	11월 중~12월 하							
	중만생			1월~3월					
콜라비·비트		11월 중~3월 상							
감자	봄							5월 하~6월 상	
	가을		12월 상~3월 하						

서부지역
농촌융복합사업장 소개



지역	사업장명	대표자	생산품목(체험종류)
한림 대림	물마루된장학교	부정선	메주, 재래된장, 전통장체험프로그램
한림 금악	금악 포크빌리지	금악리 마을회	돈가스, 소시지, 떡갈비 등
한림 한림	베롱베롱 천연염색체험장	장정임	천연염색 체험프로그램 운영 및 천연염색 소품, 의류 판매
안덕 덕수	이레숲	박소영	그림그리는 농부, 감귤 수확체험 등
한림 금능	선인장마을	김성대	선인장 가공품 (비누만들기 체험)
한림 협재	돌빛나예술학교	조환진	밭담체험 (돌담쌓기, 돌다듬기)
한림 협재	영농법인 제주큰별	송종걸	황금향 청 등
한림 금악	항고지식품	황혁주	전통장류 및 소포장곡류 판매
한경 저지	환상숲	이형철	숲체험, 석부작, 족욕체험 등
한경 고산	비트야비트	이준석	비트즙가공 및 판매
한경 저지	올레향	김정애	농산물 직거래
한경 조수	수호농원	김인태	농산물(키위/채소) 수확 가공 체험

지역	사업장명	대표자	생산품목(체험종류)
한경 저지	미애수다뜰	강 미 애	딸기수확 및 딸기잼 만들기, 향토음식 만들기 체험
한경 청수	해피제주	김 정 아	감귤 가공제품(칩, 청) 판매, 풋귤 체험, 착즙주스 생산
한경 용수	머들농원	서 승 훈	친환경 채소 즙 (브로콜리, 비트, 방울양배추)
대정 무릉	왕기식품	김 춘 자	전통장류 가공 판매 및 체험
한림 월림	감수다농장	홍 숙 여	생활 자기 등 공예 체험, 청 만들기 체험
대정 신도	골래기네	양 경 애	자색보리를 이용한 가공 체험 (차, 빵 등)
한림 금능	해차롱	금능리 생활개선회	장아찌, 고구마 가공품
안덕 서광	언니네 우엉밭	추 미 숙	토종자원 활용 두부, 고추장 체험
대정 하모	명성수다뜰	양 명 숙	토종자원 활용 두부 및 막장 담그기 체험 등
안덕 감산	양춘선 식품	양 춘 선	전통장 담그기, 감귤오색쌈장 등
한림 상명	비블리아	이 태 용	성서테마 식물정원 체험, 다육이 화분, 허브비누 만들기 체험
한경 청수	청수리 반딧불이마을	청수마을회	곶자왈 치유프로그램 운영 반딧불이 체험, 백서향 축제 등

맹글엉 먹어봅써

제주농산물 이용한 건강 레시피

"맹글엉"은 "만들어서"의 뜻을 가진
제주방언입니다.

발행처	제주특별자치도농업기술원 서부농업기술센터(064-760-7921)
발행인	서부농업기술센터소장 서익수
기획	농촌사회지도과장 김미실
집필	농촌자원팀장 김윤정
편집	김윤정, 신현숙
요리·사진	요리연구가 김영빈(수라재 대표)
발행일	2020년 5월
발간등록번호	79-6500073-000176-01
참고자료	《대한민국식재총람》 - 2015, aT한국농수산식품유통공사 - 사)한국외식산업경영연구원 《식재의 재발견》 - 2015, 농림축산식품부 - aT한국농수산식품유통공사



발간등록번호 79-6500073-000176-01
사람과 자연이 공존하는 청정제주