



## 도미진피간장조림

### \* 재료

도미500g, 우엉 40g, 죽순 40g, 파리고추 2개, 통생강 10g, 진피 10g, 다시마 5g, 진간장 40cc, 청주 100cc, 설탕 45g, 미림 30g

### \* 만드는 방법

1. 도미는 비늘과 내장을 깨끗이 제거하고 토막을 내어 소금을 뿌린 후 끓는 물에 살짝 데치고 불순물을 제거한다.
2. 우엉은 길이 5cm, 굵기 1cm 정도의 나무젓가락 모양으로 썬다.
3. 생강은 얇게 채썰어 찬물에 담가 놓는다.
4. 진피는 3cm길이로 채썬다.
5. 준비된 냄비에 우엉과 진피와 도미를 넣고 다시150cc, 청주 100cc, 설탕 30g을 넣고 끓이다가 간장을 40cc첨가후 호일로 뚜껑을 만들어 덮는다.
6. 국물이 1/3정도 남았을 때 미림 30cc와 진피를 넣고 국물을 생선위로 끼얹어 가며 색을 내어 졸인 후 파리고추를 넣고 반쯤 익으면 불을 끄고 마무리 한다.
7. 준비된 그릇에 도미를 담고 우엉과 파리고추를 세운 다음 생강을 곁들인다.



## 진피계란찜

### \* 재료

계란 1개, 간시바새우 1마리, 간밤 1개, 표고버섯 1/4개, 도미살 10g,  
은행 1개, 숙갓 1잎, 진피 10g, 건다시마 5g, 미림 5cc, 청주 5cc, 소금 2g

### \* 만드는 방법

1. 도미살, 새우 1cm주사위 모양으로 자르고 은행과 간밤과 함께 소금물에 데친다.
2. 간밤과 표고버섯도 1cm주사위 모양으로 자른다.
3. 소금물에 데친 도미살, 새우와 표고버섯은 얇은 간장에 밑간을 한다.
4. 계란을 풀어 다시물 130cc, 소금 2g, 미림 5cc, 조미료 약간을 넣은 후 체에 거른다.
5. 진피는 강판에 갈아 계란물을 섞는다.
6. 준비된 찜용 그릇에 재료들을 넣고 계란물을 8부정도 붓고 거품을 걷어낸다.
7. 물이 끓으면 약불로 한 후 약 10분정도 찜낸다.
8. 찜이 완성되면 숙갓과 진피를 모양을 내어 올린다.



## 하귤 해초무침

**\* 재료**

하귤 1개, 톳 20g, 몸 20g, 생미역 20g, 청각 20g, 오이 30g,  
다시마 5g, 국간장 20cc, 식초 30cc, 미림 15cc, 설탕 5g

**\* 만드는 방법**

1. 각종 해초는 끓는물에 데친 후 한입 크기로 자른다.
2. 오이는 편으로 채썰어 소금에 절인다.
3. 하귤은 껍질을 벗긴 후 속 알맹이만 알알이 떼어낸다.
4. 다시물 60cc, 국간장 20cc, 식초 30cc, 미림 15cc, 설탕 5g을 섞어 소스를 만든다.
5. 접시에 각종 해초와 오이를 담고 소스를 뿌린 후 하귤을 올려준다.



## 감귤김치만두

**\* 재료**

쇠고기 50g, 목은지 50g, 두부30g, 표고버섯1개, 숙주30g, 목이버섯1장, 밀가루 1컵, 감귤가루 15g, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 소금

**\* 만드는 방법**

1. 밀가루와 감귤가루를 잘 섞어서 소금물 60cc를 넣어 반죽을 하여, 젖은 면보에 싸서 잠시둔다.
2. 쇠고기는 곱게 다지고 목이버섯은 얇게 채를 썰고, 두부는 으깨어 물기를 꼭 짠다.
3. 숙주는 데쳐서 송송 썰어 물기를 꼭 짜고 목은지도 송송 썰어서 물기를 짠다.
4. 2번과 3번에 다진파, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 소를 만든다.
5. 만두피는 지름이 7cm정도이며 되도록 얇게 밀어서 소를 넣고 반달 모양으로 빚는다.
6. 준비된 찜용 그릇에 약 10분정도 찜는다.



## 한라봉 겨자해산물

### \* 재료

중하살 50g, 문어 50g, 소라 50g, 오이 20g, 당근 30g, 배 20g, 생울 2개, 계란 1개, 설탕 20g, 식초 20cc, 겨자가루 15g, 소금 2g, 한라봉 1개, 감귤즙 20cc

### \* 만드는 방법

1. 겨자는 따뜻한 물로 되직하게 개어 발효시켜 매운맛이 나면 설탕, 식초, 감귤즙, 소금등을 넣어 겨자소스를 만든다.
2. 오이, 당근, 배는 폭 1cm, 길이 4cm으로 자르고 생울은 편으로 썬 후에 설탕물에 담근다.
3. 각종 해산물은 잘 손질하여 길이에 맞춰 자른다.
4. 한라봉은 위쪽 뚜껑을 제거한 후 속 알맹이를 파낸다.
5. 손질된 야채와 해산물과 한라봉을 잘 섞은 후 겨자소스에 버무린다.
6. 한라봉 그릇에 보기 좋게 담는다.



## 밀감파우더에 묻힌 광어구이

### \* 재료

광어 150g, 휘핑크림 또는 우유 100ml, 밀감파우더 50g + 밀가루 30g,  
바질 15g, 파슬리 10g

### 소스

감귤즙 50ml, 크림 100ml, 금귤 2-3쪽, 소금, 후추 약간

### \* 만드는 방법

1. 광어살을 소금, 후추로 간을 한 뒤 휘핑크림 또는 우유에 절인다.
2. 절인광어를 밀감 파우더를 묻히고 굽는다.
3. 감귤즙을 졸이면서 휘핑크림을 넣고 같이 졸인다.
4. 소금,후추간을 하고 바질 파슬리를 넣고 마무리한다.



## 감귤잼 샌드위치

### \*재료

토스트 3장, 양상치 15g, 양파 10g, 베이컨 15g, 닭가슴70g, 토마토 15g, 피클 20g, 계란 1개, 감귤잼 70g, 버터 20g, 마늘 30g, 소금 후추 약간

### 만드는방법

1. 샌드위치를 하기 전 재료를 먼저 조리한다.
2. 달걀프라이, 베이컨은 중간정도로 굽고 닭가슴살은 슬라이스하여 마늘, 소금, 후추로 간을 하고 굽는다.
3. 토마토 양파는 슬라이스 해둔다.

### \* 만들기

1. 토스트3장에 각각 버터와 감귤잼을 바른다.
2. 1장의 토스트에 양상치, 베이컨, 계란, 토마토를 얹는다.
3. 또 다른 한 장의 토스트에 양상치, 닭가슴살 구운 것, 감귤잼과 피클 섞은 것, 양파 슬라이스를 차례로 넣는다.
4. 위 두 장의 토스트를 위아래로 차례로 놓고 나머지 한 장으로 덮고 마무리한다.



## 밀감퓨레를 이용한 해산물 전채요리

### \* 재료

밀감주스 200ml, 밀감 2개, 오징어 15g, 가리비 15g, 새우 15g, 전복40g 1개  
발사믹크림 20ml, 간 마늘 10g, 소금, 후추, 약간, 파슬리 10g

### \* 만드는 방법

1. 밀감은 껍질을 벗기고 밀감주스에 푹 삶는다.(믹서에 갈릴 정도)
2. 완전히 삶아지면 믹서에 곱게 간다.
3. 끓는 물에 오징어, 가리비, 새우는 데치고 전복은 5분정도 더 삶는다.
4. 차가운 물에 식힌 해산물 오징어는 가로 1cm 세로 3cm정도 자르고, 가리비, 새우, 전복은 슬라이스하여 준비한다.
5. 밀감 퓨레와 해산물을 잘 섞어 소금, 후추, 마늘로 간을 하고 접시에 담아낸다.
6. 고명으로 파슬리 다진 것을 뿌리고 발사믹 크림으로 마무리한다.



## 돼지목살을 이용한 찹스테이크

### \*재료

돼지목살 200g, 감귤즙 100ml, 케첩 70g, 다진 마늘 20g, 다진 양파 20g, 버터 20g, 설탕 25g, 소금, 후추 약간, 피망(붉은색, 노란색, 파란색) 각각 1개씩, 양파 30g, A1소스 200ml, 검정깨 약간

### 만드는방법

1. 미리 돼지고기와 양파 피망은 각각 가로세로 1.5㎝ 정도로 잘라 미리 준비해둔다.
2. 돼지고기는 소금, 후추 간을 하고 버터에 다진 마늘, 다진 양파를 넣고 볶다가 양파, 피망을 같이 넣고 볶는다.
3. 고기와 야채가 어느 정도 익었을 때 케첩, 감귤즙, A1소스를 넣고 돼지고기가 다 익을 때 까지 서서히 졸인다.
4. 소금, 후추, 설탕으로 간을 하고 접시에 담고 검정깨를 뿌려 마무리한다.



## 전복진피초

### \* 재료

전복 60g\*2, 생울 2개, 대추 2개, 은행 6개, 마늘 1개, 통생강 5g, 파 10g, 계란 1개, 참기름, 간장, 설탕, 청주, 한라봉 진피

### \* 만드는 방법

1. 전복은 솔로 문질러 깨끗이 씻고 내장을 제거하고 칼집을 넣어 살짝 데친 후 껍질도 데친다.
2. 밤은 은행 크기로 썰고 대추는 돌려 깎기하여 썬다.
3. 진피는 채썰고 황백지단을 만들고 은행은 파랗게 볶아서 껍질을 벗긴다.
4. 대파, 마늘, 생강은 얇게 저며서 물 50cc, 간장 30cc, 설탕 15cc, 청주 8cc를 부어 끓인후 거른다.
5. 팬에 기름을 두르고 전복과 진피를 볶다가 조림장을 넣어 볶은 다음 참기름 2cc를 넣는다.
6. 밤, 대추, 은행은 조림장을 넣고 조려서 섞는다.
7. 전복 껍질에 조린 전복, 밤, 대추, 은행을 담고 지단을 고명으로 얹는다.



## 진피 청포묵 무침

### 재료

청포묵 150g, 숙주 20g, 미나리 30g, 쇠고기 20g, 김가루 5g, 계란 1개,  
다진 파 20g, 마늘 20g, 깨소금, 참기름, 소금, 식초, 한라봉 진피

### 만드는방법

1. 청포묵은 0.5cm\*0.5cm\*7cm로 썰어서 데치고 소금, 참기름으로 밑간을 한다.
2. 쇠고기는 4-5cm 길이로 채썰어 양념하여 국물이 없어질 때까지 볶는다.
3. 숙주는 거두절미하고 미나리는 4cm 길이로 잘라 끓는 소금물에 데쳐내고 소금, 참기름으로 각각 밑간을 한다.
4. 황백 지단을 부치고, 진피도 4cm로 채썬다.
5. 청포묵, 숙주, 미나리, 쇠고기를 합하여 간장 1작은술, 식초 1/2작은술, 설탕 1/3작은술의 초간장으로 무쳐 그릇에 담고 김가루와 진피, 황백지단을 곁들여 얹는다.



## 감귤냉국수

### 재료

닭다리살 100g, 감귤면 150g, 대파 30g, 마늘 2개, 통생강 5g, 계란 1개, 오이 20g, 배 20g, 국간장, 설탕, 소금, 후춧가루, 한라봉 진피

### 만드는방법

1. 닭은 깨끗이 손질하여 물을 붓고 대파, 마늘, 생강을 넣어 무르게 삶는다.
2. 닭살이 삶아지면 결대로 찢어 한라봉 진피, 소금, 흰후춧가루로 양념을 하고 국물에도 간을 한 후 차게 식혀 면보에 걸러 기름을 제거한다.
3. 감귤면은 약 3-5분 정도 삶은 후 찬물에 깨끗이 씻어 그릇에 담는다.
4. 면 위에 고명으로 오이, 배, 닭고기, 계란 순으로 올린 후 국물을 붓는다.



### 감귤소스를 이용한 제주 육우 스테이크

#### 재료

육우 180g, 머스타드 410ml, 감귤즙 70ml, 감귤잼 15g, 스테이크소스 150ml, A1소스 10ml, 버터 10g, 양파 마늘 다진 것 각각 10g씩

#### 소스만들기

버터에 양파, 마늘 다진 것을 볶다가 A1,머스타드, 감귤즙, 스테이크소스를 넣고 졸이다가 감귤잼을 넣고 마무리한다.

스테이크는 굵기 정도에 따라 레어, 미디엄, 웰던으로 나뉘는데 취향에 맞게 굵고 소스를 얹어서 마무리한다.

### 한라산 유기농 야채와 후렌치 감귤드레싱

유기농야채 100g, 오이조금 슬라이스 5쪽, 방울토마토 3개

#### 후렌치감귤드레싱

밀감즙 1개, 마요네즈 50ml, 우유 20ml, 양파즙 10g, 소금, 후추 약간

1. 우유에 밀감2개를 넣고 거칠게 간 다음 마요네즈, 양파즙, 소금, 후추를 넣고 마무리한다.



## 감귤즙을 이용한 해산물 크림스파게티

### 재료

마늘 10g, 양파 10g, 오징어 15g, 가리비 15g, 새우 15g  
홍합 15g, 스파게티면 170g, 감귤즙 50mℓ, 휘핑크림 200mℓ, 바질 10g

### 만드는 법

1. 스파게티면은 소금 올리브오일(식용유) 넣은 끓는 물에 5분정도 삶는다.
2. 올리브유에 마늘, 양파칩을 볶다가 해산물을 넣고 같이 볶는다.
3. 해산물이 거의 다 익을 무렵 감귤즙 휘핑크림을 넣고 끓인다.
4. 끓기 시작하면 삶은 스파게티 면을 넣고 소스가 면에 묻을 때까지 조리다가 바질, 소금, 후추를 넣고 마무리해서 접시에 담아낸다.



## 케이준 감귤샐러드

### \* 재료

닭다리살 200g, 감귤즙 100cc, 감귤잼 10g, 플레인요거트 1개, 혼합샐러드 채소 50g, 굴 1개, 방울토마토 5개, 간마늘 5g, 전분 50g, 계란 1개, 식용유 500cc, 소금, 후추

### \* 만드는 방법

1. 닭은 깨끗이 손질하여 한입크기로 썬다음 감귤즙과 마늘, 소금, 후추에 절인다.
2. 혼합 샐러드 채소는 깨끗이 손질하여 찬물에 담구어 놓는다.
3. 플레인 요거트에 감귤잼을 섞어 드레싱을 만든다.
4. 감귤즙에 절여진 닭다리의 물기를 제거한 후 계란 노른자와 전분을 섞어 튀긴다.
5. 접시에 준비된 샐러드를 담고 위에 닭고기 튀긴 것을 얹은 후 소스를 뿌린다.



## 감귤무말이 강회

### 재료

무 200g, 오이 1/3개, 샐러리 1/2개, 당근 1/3개, 건표고버섯 1장, 무순 10g, 식초, 감귤즙 100cc, 설탕, 소금

### 만드는방법

1. 무는 껍질을 벗기고 지름 7cm로 얇게 썰어서 감귤즙 100cc, 식초 15cc, 설탕 15cc, 소금 약간의 단춧물에 절인다.
2. 오이, 당근은 4cm길이로 돌려깎기 한 후 채썬다. 샐러리도 같은 두께로 채썬다.
3. 팽이는 밑등을 자르고 무순은 깨끗이 씻어둔다.
4. 표고버섯은 따뜻한 물에 불려서 물기를 꼭 짜고 가늘게 채썬 후 살짝 볶는다.
5. 표고버섯, 오이, 당근, 샐러리를 합하여 소금과 설탕으로 간을 한다.
6. 감귤 단춧물에 절인 무는 물기를 짜서 펼쳐놓고 준비된 재료를 가지런히 놓고 원추형으로 말아서 접시에 담는다.