희망의 새시대



희망의 새시대를
만들어가는 농촌진흥청

보도자료

제 공 일 : 2013. 9.
자료제공 : 농촌진흥청 축산물이용과
담 당 자 : 박범영 과장(조수현 연구사)
연 락 처 : 031-290-1703, 010-9026-1755
홍보담당 :

이 자료는 2013년 9월 11일 (조간)에 보도하여 주시기 바랍니다.

명절 음식의 색다른 변신

- 농촌진흥청, 화양적 또띠아, 너비아니 샐러드 등 이색 요리법 소개 -

□ 농촌진흥청(청장 이양호)은 추석을 앞두고 명절 후 남은 고기들을 활용한 이색 요리법들을 소개했다.

□ 추석 명절을 치르고 남은 고기, 다양한 과일이나 나물재료를 활용해 다양한 한우고기 요리를 만들 수 있다.

○ 쇠고기 육전편채는 양념에 졸인 고기 전에 야채를 곁들여 촉촉하면서 담백한 깔끔한 요리이다.

○ 화양적 또띠아는 화양적에 모차렐라 치즈와 칠리소스를 뿌리고 또띠아로 말아낸 영양만점의 간단한 요리다.

○ 화양적 스프링롤은 화양적을 춘권피로 싼 매콤한 감칠맛의 손쉬운 간편한 요리다.

○ 한우모듬전골은 다양한 채소와 고기를 따뜻한 국물과 함께 즐길 수 있는 풍부한 영양이 조화로운 즉석요리이다.

○ 너비아니샐러드는 너비아니를 싱싱한 채소와 함께 상큼하게 입맛을 돋워주는 초간단 요리이다.

○ 불고기 고추장 퀘사딜라는 불고기에 매콤한 고추장을 곁들여 만든 개운한 이색적인 파티용 요리이며,

○ ‘한우 불고기 라이스페이퍼 말이’는 불고기와 라이스페이퍼를 이용해 온가족이 즐길 수 있는 담백하면서도 화려한 요리이다.

○ 한우 과수 샐러드는 명절음식으로 준비한 한우와 갖가지 과일을 이용한 상큼한 요리이다.

○ 한우 매운 열구자탕은 제수용 탕국에 갖가지 나물을 넣고 얼큰하게 끓여낸 뜨끈하면서도 개운한 전골이다.

○ 한우 매콤 감자탕은 제수용으로 쓰이는 떡국용이나 제수용탕국물을 이용해 매콤하게 끓여 속이 풀리는 일품요리이고

○ 한우 잡채 스프링롤은 한우와 잡채를 이용해 중국식의 안주용이나 간식용으로 어울리는 간편 요리이다.

□ 농촌진흥청 국립축산과학원 조수현 박사는 “명절 때 먹고 남은 음식들을 조리법만 조금씩 바꾸면 온 가족이 즐길 수 있는 이색 요리로 재탄생된다.”라며,

○ “우리 축산물들을 활용한 이색 요리들로 온 가족이 즐거운 명절을 보내길 바란다.”라고 말했다.

OPEN 출처표시 상업용금지
공공누리 공공저작물 자유이용허락

이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 축산물이용과 조수현 연구사(☎ 031-290-1703)에게
연락주시기 바랍니다.

<참고자료>

명절 후 남은 한우고기를 활용한 요리

1. 쇠고기육전편채

촉촉하며 담백함과 깔끔한 일품요리



-재료

한우육전 500g, 잣가루 2큰술

-곁들임 채소

양파 1개, 무순 30g, 깻잎 10장,
영양부추 50g

-졸임양념

맛간장 2큰술, 배즙 6큰술, 청주 1큰술,
후춧가루 1/4작은술, 참기름 1큰술

-발사믹드레싱

발사믹식초 4큰술, 꿀 2큰술, 소금 1/2 작은술, 올리브유 6큰술, 연겨자 1작은술

-만드는 법

1. 프라이팬에 졸임양념을 넣고 바글바글 끓으면 구워낸 한우육전을 넣고 졸임양념을 끼얹어 가며 윤기나게 촉촉하게 졸인다.
2. 양파와 깻잎은 곱게 채 썰고 영양부추는 4cm 길이로 썰어 찬물에 담갔다가 체에 건져 물기를 없앤다.
3. ①의 졸인 한우육전은 접시 한 켠에 가지런히 담고, ②의 곁들임 채소는 옆에 소복이 놓는다.
4. 분량의 재료를 섞은 발사믹드레싱을 곁들여 낸다.

★팁

- 기호에 따라 간장겨자드레싱(맛간장 1큰술, 연겨자 1큰술, 배즙 3큰술, 식초 3큰술, 소금 1/2작은술, 참기름 1작은술)을 사용해도 된다.
- 맛간장 만드는 법은 한우떡갈비산적이나 한우육전 편을 참고한다.

2. 화양적또띠아

담백한 영양만점의 응용간단요리

-재료

또띠아 4장, 지진 화양적 4꼬치, 모차렐라 치즈 200g, 홍・황파프리카 50g씩, 양파 1/2개, 무순 20g, 적채 50g, 식용유 2큰술, 고추장 4큰술



-칠리소스

토마토케첩 6큰술, 고추장 1큰술, 고운고춧가루 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 양파 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 2큰술, 레몬즙 2큰술, 소금, 후춧가루 약간

-만드는 법

1. 지진 화양적은 꼬치를 뺀 후 쇠고기, 도라지, 당근, 쪽파, 표고버섯 등의 내용물을 굵은 채로 썬다.
2. 양파와 홍・황파프리카도 굵은 채로 썰어 달군 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶다가 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.
3. 또띠아에 칠리소스(고추장)를 바르고 ①과 ②를 넣고 모차렐라치즈를 얹어 프라이팬에서 원형 그대로 또는 둥글게 말아서 치즈가 녹을 때까지 익힌다.
4. 또띠아를 적당한 크기로 썰고 칠리소스를 곁들여 낸다.

★팁

- 기름 두르지 않은 팬에서 구워야 담백한 또띠아 본래의 맛을 즐길 수 있다.
- 220 ℃로 예열된 오븐에서 10분 동안 구워도 된다.
- 기호에 따라 시중에 판매되는 핫 또는 스위트칠리소스를 이용하면 편리하다.

3. 화양적스프링롤

매콤한 감칠맛의 손쉬운 간편요리



-재료

춘권피 8장, 익힌 화양적 4꼬치, 모차렐라치즈 200g, 홍・황파프리카 50g씩, 양파 1/2개, 적채 30g,
고추기름 2큰술, 굴소스, 1/2작은술, 식용유 적당량

-칠리소스

토마토케첩 6큰술, 고추장 1큰술, 고운고춧가루 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진양파 2큰술, 설탕 1큰술,
청주 2큰술, 레몬즙 2큰술, 소금, 후춧가루 약간

-만드는 법

1. 익힌 화양적은 꼬치를 뺀 후 내용물을 굵은 채로 썬다.
2. 양파와 홍・황파프리카도 굵은 채로 썰어 달군 팬에 고추기름을 두르고 볶다가 소금과 굴 소스로 간을 맞춘 후 ①과 함께 섞어 소로 준비한다.
3. 춘권피에 ②의 소를 넣고 공기가 들어가지 않게 꼭꼭 말아 싼 다음 가장자리에 밀가루 물을 묻혀 마무리한다.
4. 170 ℃의 식용유에 황금색이 나도록 ③을 튀긴 다음 사선으로 자르고 함께 섞은 칠리소스를 곁들여 낸다.

★팁

- 춘권피는 잘 찢어지므로 조심스럽게 다루고 남으면 냉동보관 한다.
- 고추기름은 고춧가루:식용유(1:3) 비율로 섞어 냄비에 넣고 끓여서 체에 종이타월을 깐 체에 넣고 거른다.
- 찍어 먹는 소스는 칠리소스뿐만 아니라 간장핫오일소스(설탕, 간장, 고추기름, 식초, 물을 같은 양으로 혼합)를 사용해도 된다.

4. 한우모듬전골

풍부한 영양이 조화로운 즉석요리



-재료

한우(설도) 300g, 양지머리 또는 사태 100g, 화양적 4꼬치,
새송이 버섯 3개, 표고버섯 4개, 느타리버섯 1팩, 팽이버섯 1팩, 만가닥 버섯 1팩, 양파 1개, 당근 1개, 두부 100g, 쪽파 5대, 무150g, 홍고추 2개, 청양고추 1개, 국 간장 1큰술, 설탕 1큰술, 밀가루 2큰술, 달걀 1개

-불고기양념

간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 후춧가루 1/4작은술

-전골소스

간장 4큰술, 물 6큰술, 식초 2작은술, 연겨자 1작은술, 설탕 4작은술, 후춧가루 1/8작은술

-만드는 법

1. 무는 굵게 채 썰어 국간장으로 밑간해두고 양지머리는 삶아서 고기는 나붓썰어 국간장과 후춧가루로 밑간하고 국물은 걸러 육수를 준비한다.
2. 고기(4/5)는 얇게 불고기감으로 준비해 미리 설탕 1큰술을 뿌려 두었다가 불고기양념으로 무쳐두고, 나머지고기(1/5)는 다져서 두부와 섞어 완자를 만들어 밀가루와 달걀옷을 입혀 지져낸다.
3. 모든 버섯과 양파, 당근은 굵은 채로 썰고 화양적은 꼬치를 빼서 준비한다.
4. 전골냄비에 밑간한 무를 깔고 재료를 색 맞춰 돌려 담고 가운데에 양념한 한우불고기와 완자를 올린 다음 간을 한 양지머리육수를 부어 끓인다.
5. 전골소스를 곁들여 낸다.

★팁

- 제수음식인 화양적, 완자전, 불고기, 육전 등에 갖가지 채소들을 섞어 양지머리(사태)육수를 부어 끓인 전골은 그 맛이 어우러져 별미일 뿐만 아니라 영양적으로도 우수한 음식이다.
- 육수를 넉넉하게 준비해 중간 중간에 보충해준다.

5. 너비아니샐러드

싱싱한 채소와 함께 상큼한 입맛을 돋우는 요리



-재료

구워낸 너비아니 100g

-샐러드용 채소

양상추 150g, 영양부추 10g, 방울토마토 30g,
홍·황파프리카 50g씩, 어린잎채소 20g

-참깨드레싱

곱게 갈은 참깨 4큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰술,
설탕 1큰술, 핫소스 1큰술, 마요네즈 1큰술,
생수 6큰술

-만드는 법

1. 구워낸 너비아니는 1.5*4cm 크기로 자른다.
2. 양상추는 한입크기로 찬물에 담갔다가 물기를 제거한다. 방울토마토와 홍·황파프리카도 2.5cm 크기의 삼각형으로 잘라 샐러드용 채소를 준비한다.
3. 그릇에 샐러드용 채소를 소복이 담고 그 위에 구운 너비아니를 얹어 참깨드레싱을 뿌려낸다.

★팁

- 기호에 따라 발사믹드레싱이나 키위드레싱으로 대신할 수 있다.
- 발사믹드레싱은 쇠고기육전편채 편을 참고한다.
- 키위드레싱(갈은 키위 1/2개, 식초 3큰술, 올리브유 6큰술, 소금 1/4작은술, 설탕 1큰술, 레몬즙 1큰술)

6. 불고기고추장퀘사딜라

불고기에 매콤한 고추장을 곁들여 만든 개운한 이색적인 파티용 요리

-재료

한우불고기용 250g(간장 2큰술, 배즙 2큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름1큰술, 후춧가루 1/8작은술) 또는 익힌 불고기 200g
또띠아(대) 2장. 고추장 2큰술, 모차렐라치즈 100g, 양파 1개, 식용유 1큰술
샐러드용 어린 채소 150g(드레싱: 올리브오일 3큰술, 발사믹식초 1큰술, 레몬즙 작은술, 소금 1/2 작은술, 마늘 1작은술, 후춧가루 약간)

-만드는 법

1. 프라이팬에 기름을 두르고 채 썬 양파를 볶다가 양념한 한우 불고기를 넣고 볶아 낸다.
2. 기름기 없는 프라이팬에 또띠아를 깔고 고추장을 전체에 고루 바른 다음 볶아낸 불고기를 얹고 위에 모차렐라 치즈를 뿌린다.
3. 프라이팬의 뚜껑을 덮고 치즈가 녹을 때까지 약한 불에서 익혀낸다(또는 200 ℃로 예열한 오븐에서 10~15분 동안 구워낸다)
4. 샐러드용 채소와 드레싱을 곁들여 낸다.

★ 팁

* 불고기를 볶은 다음 국물이 생기면 녹말가루를 1큰술 뿌리면 물기가 잦아들며 고기가 부드럽다.
* 피자상태로 하거나 덮개를 덮어서 내어도 좋다.

7. 한우불고기라이스페이퍼말이

불고기와 라이스페이퍼를 이용해 온가족이 즐길 수 있는 담백하면서도 화려한 요리

-재료

라이스페이퍼 15장

한우불고기용 250g(간장 2큰술, 배즙 2큰술, 다진마늘 1큰술, 참기름1큰술, 후춧가루 1/8작은술) 또는 익힌 불고기 200g, 오이 1개, 캔파인애플링 3개, 홍파프리카 1개, 아삭이고추 3개, 부순 땅콩 3큰술

매콤소스(칠리소스 3큰술, 피쉬소스 3큰술, 레몬즙 2큰술)

-만드는법

1. 프라이팬에 기름을 두르고 양념한 한우 불고기를 넣고 볶아 낸다.
2. 오이는 굵은 소금으로 문질러 씻은 다음 4cm×0.5cm로 잘라둔다.
3. 홍파프리카, 아삭이고추, 링파인애플도 오이와 같은 크기로 잘라둔다.
4. 라이스페이퍼는 뜨거운 물에 살짝 담근 다음 접시에 놓고 불고기를 비롯한 준비한 각 각의 재료를 얹고 부순 땅콩과 매콤소스를 넣은 후 내용물이 빠져나오지 않도록 싼다.

★ 팁

* 라이스페이퍼 안에 들어가는 재료는 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다.

8. 한우과수샐러드(한우버섯샐러드)

명절음식으로 준비한 한우와 갖가지 과일을 이용한 상큼한 요리

-재료

한우사태250g(간장 1큰술, 청주 1큰술 생강 1조각, 대파 1뿌리)
배 2/3개, 단감 1개, 오이 1/2개, 영양부추 30g, 깐밤 5개, 대추 5개
잣소스(잣 4큰술, 배 50g, 설탕 2큰술, 식초 3큰술, 겨자 1큰술, 소금 3/4작은술, 다진 마늘 1큰술)

-만드는 법

1. 한우사태는 분량의 양념과 물을 붓고 1.5시간 삶아낸 다음, 납작하게 썬다.
2. 오이는 굵은 소금으로 문질러 씻은 다음 3×2×0.5cm로 잘라둔다.
3. 배와 단감은 껍질을 벗긴 후 도톰하게 썬다.
4. 영양부추는 4cm로 자른다. 밤은 편으로 썰고 대추는 돌려 깍은 후 채 썬다.
5. 잣소스의 재료를 다함께 믹서로 갈아서 섞어둔다.
6. 상에 내기 직전에 모든 재료와 잣소스를 섞고 버무린다.

★ 팁

*사태대신 불고기나 산적용 고기를 이용해도 좋다.
*제수용 과일 대신 버섯류를 이용해도 좋다.

9. 한우매운육개장(한우매운열구자탕)

제수용 탕국에 갖가지 나물을 넣고 얼큰하게 끓여낸 뜨끈하면서도 개운한 전골

-재료

한우(양지머리, 사태) 300g, 숙주 100g, 토란대50g, 고사리 50g씩, 대파 1뿌리, 소금 ·후춧가루 조금씩

양지머리 삶는 물 - 물 8컵, 대파 1뿌리, 통마늘 1통, 청주 1큰술

무침 양념 - 고추장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 참기름 2큰술, 국간장 4큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 조금

-만드는 법

1. 양지머리는 토막으로 큼직하게 잘라 핏물을 뺀 다음 끓는 물에 고기를 넣고 대파, 통마늘, 청주와 함께 넣어 고기가 무르도록 푹 끓인다.
2. 고기가 익으면 국물은 따로 받고 고기는 한 김 식혀 찢는다.
3. 숙주는 끓는 물에 살짝 데쳐서 찬물에 헹궈 놓고 삶은 고사리와 토란대는 4cm 길이로 자른다. 대파는 8cm 길이로 잘라서 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐서 찬물에 헹궈 놓는다.
4. 양념을 모두 합쳐 무치는 양념을 만든 후 찢어 놓은 양지머리에 ⅔ 정도 덜어 무치고, 나머지는 손질한 나물에 넣어 무친다.
5. 육수를 냄비에 담고 양념한 양지머리와 나물 등을 넣어 중불에서 은근히 20~30분쯤 끓이면서 소금으로 간을 맞춘다. 기호에 따라 후춧가루로 맛을 더한다.

★ 팁

* 한우산적이나 한우산적꼬치, 각색전류 등을 이용하여 전골식으로 끓여 신선로에 담아내면 열구자탕이라 한다.

10. 한우잡채스프링롤

한우와 잡채를 이용해 중국식의 안주용이나 간식용으로 어울리는 간편요리

-재료

한우잡채(한우, 당면, 피망, 느타리버섯, 양파, 표고버섯) 300g, 춘권피 30장, 식용유 적량, 매운 칠리소스 적량

-만드는 법

1. 스프링을 한 장씩 펴서 완성된 잡채를 넣고 양귀퉁이를 접은 후 속이 빠져나오지 않도록 돌돌 말아둔다.
2. 달구어진 팬에 식용유를 넣고 만들어둔 춘권피를 넣고 튀겨낸 다음 반으로 어슷 썰어 접시에 담는다.
3. 매운 칠리소스를 곁들여낸다.

★ 팁

* 기호에 따라 춘권피소로 들어가는 재료는 잡채나 제수용 나물, 산적용 꼬치 등 다양하게 이용할 수 있다.