

All about HANWOO

올어바웃 한우 | 웰빙 한우를 즐기는 45가지 방법

펴냄 | 전국한우협회, 한우자조금관리위원회

올어바웃 한우 All about HANWOO

2010년 2월 23일 초판 1쇄 인쇄
2010년 2월 26일 초판 1쇄 발행

지은이	김수진 (푸드앤컬처코리아)
발행인	남호경 (전국한우협회, 한우자조금관리위원회)
편집인	김현 (SEEDPAPER)
편집장	김노나
편집	김두리 / 조진옥
진행	김영원 / 조해인 (전국한우협회) 박민경
사진	주민호 (Studio Frame)
푸드스타일링	이혜원 / 윤하림 / 박은경 (푸드앤컬처코리아)
디자인	SEEDPOST
펴낸 곳	사단법인 전국한우협회 한우자조금관리위원회

CONTENTS

우둔

- 008 • 발간사
- 010 • 우리 소 '한우' 이야기
- 012 • 한우란 무엇인가
- 013 • 웰빙 부위 개요
- 014 • 정확하게 계량하기
- 015 • 재료별로 100g 눈대중하기
- 016 • 양념장 만들기

- 022 • 한우단호박전병
- 024 • 한우완자된장풍두
- 026 • 우둔조림영양밥
- 028 • 한우고구마크로켓
- 030 • 오이갑장과
- 032 • 한우오절판
- 033 • 한우말이쌈
- 034 • 한우두부말이
- 035 • 한우볶음과 김치묵무침

- 036 • 한우 이야기 I
〈쇠똥도 약에 쓰려면 없다〉
- 038 • 김수진 원장의 맛있는
다이어리 1
- 040 • 인터뷰 〈김수진 원장〉

사태

- 044 • 고추장소스에 조린 사태찜
- 046 • 비프스튜
- 048 • 한우김치낙지찜
- 050 • 약선사태찜
- 052 • 한우떡찜
- 053 • 시래기된장사태조림
- 054 • 수삼편육
- 055 • 아롱사태미더덕찜
- 056 • 얼갈이배추사태국

- 057 • COOKING TIP
웰빙 부위(사태) 기본 조리 방법
- 058 • REPORT
〈오늘 밤 한우요리에 술 한잔
어떠세요?〉
- 060 • 김수진 원장의 맛있는
다이어리 2
- 062 • REPORT
〈한우와 농기구〉

앞다리

- 066 • 한우초밥
- 068 • 애호박찜
- 070 • 한우고일탕수육
- 072 • 한우완자조림과 감자조림
- 074 • 굴한우마늘꼬치구이
- 075 • 자장밥
- 076 • 완자탕
- 077 • 타코라이스
- 078 • 새송이구이와 한우볶음

- 079 • COOKING TIP
육질을 부드럽게 하는 법
- 080 • 한우 이야기 II
〈소와 함께한 우리 문화〉
- 082 • 김수진 원장의 맛있는
다이어리 3
- 084 • 인터뷰 〈김용택 시인〉

홍두깨

- 088 • 한우버섯리조또
- 090 • 한우조림미니오크노미야끼
- 092 • 한우낙지적
- 094 • 발사믹소스의 햄버거스테이크
- 096 • 새송이장조림
- 097 • 한우굴소스볶음
- 098 • 육전
- 099 • 한우피망잡채
- 100 • 김치완자전골

- 101 • COOKING TIP
한우냉장보관방법
- 102 • 한우 이야기 III
〈엄마가 아이에게 들려주는
우리 소 이야기〉
- 104 • 김수진 원장의 맛있는
다이어리 4

설도

- 108 • 한우라이스페이퍼쌈
- 110 • 비프가스
- 112 • 한우황태구이
- 114 • 가지전과 한우부추볶음
- 116 • 김치불고기샐러드
- 118 • 한우궁중떡볶이
- 119 • 불고기버섯덮밥
- 120 • 한우사부사부냉채
- 121 • 불고기

- 122 • REPORT
〈세계의 건강한 고기 요리〉
- 124 • 한우 이야기 IV
〈손종이 먹고 눈물을 흘린
육개장〉
- 126 • 김수진 원장의 맛있는
다이어리 5
- 128 • 인터뷰 〈배우 지진희〉





남호경
전국한우협회 회장
한우자조금관리위원회 위원장

우리 한우를 믿고 사랑해 주시는 여러분, 반갑습니다.

여러분께서 한우를 많이 사랑해 주신 덕분에 2009년에는 한우 소비량이 늘어나면서 한우를 기르는 농가들도 무척 힘이 났던 한해였습니다. 전국의 한우 농가를 대표하여 감사의 인사를 드리며, 앞으로도 품질 좋은 한우를 길러내겠다는 약속을 드립니다.

이 책 <울어바웃 한우>를 발간하면서 전국한우협회장으로서 감회가 새롭습니다. 이제까지 제대로 된 한우 요리책 한 권 없이 한우를 홍보했기에 소비자 여러분께 죄송한 마음이 없지 않았습니다. 그런데 이 책을 통해 당당히 “한우요리 이렇게 드세요”라고 보다 적극적으로 홍보할 수 있게 되어 마음이 놓입니다. 앞으로 소비자의 다양한 의견을 수렴하여 미비점을 보완하고 개선하여 소비자에게 꼭 필요한 요리책을 만들어 보급하겠습니다.

우리는 흔히 한우를 구워먹거나 국을 끓여 먹습니다. 구이용으로는 주로 등심, 안심, 갈비를, 국거리로는 양지를 주로 쓰는데, 구이용은 지방분포가 높아 고소한 맛을 내지만, 가격이 비싸기 때문에 부담이 많습니다. 이렇게 한우를 먹는 방법이 단순하다 보니, 그 밖에 다양한 한우 부위를 잘 알지도 못하고 그 맛을 알지도 못합니다.

한우는 크게 10개 부위, 세분화하면 총 39개 부위가 있습니다. 여러분께서 잘 알고 계시는 등심, 갈비와 같은 부위 외에도 사태, 우둔, 홍두깨, 설도와 같이 저렴하면서도 담백하고 깔끔한 맛을 내는 저지방 부위가 있습니다. 이런 저지방 부위를 웰빙 부위라고 부르는데, 등심과 같은 구이용 부위보다 훨씬 저렴하고 색다른

맛을 냅니다. 다만 이런 부위는 구이에 적절하지 않아 적절하게 요리를 해 먹어야 합니다. 그런데 소비자 분들께서 물으시더군요. 웰빙 부위로 어떻게 요리를 만들어야 하나고요. 그래서 우리 전국한우협회가 나섰습니다. ‘저지방 웰빙 부위에 맞는 요리법을 만들어보자’하고 말입니다.

이번에 이 책을 내면서 한우협회장인 저도 한우 웰빙 부위로 이렇게 맛있고 다양한 요리를 만들 수 있다는 점에 매우 놀랐습니다. 누구나 따라 하기 쉽도록 했고, 우리 가족 건강을 염두에 두고 음식궁합, 영양성분도 챙겼습니다. 물론 가장 중요한 입맛도 사로잡을 수 있도록 만들었습니다. 또 맛있는 한우요리와 함께 잘 알려지지 않은 재미있는 한우 이야기도 실었습니다. 이 책을 통해 가족들과 한우에 대한 이야기를 나눌 수 있는 계기가 되었으면 합니다.

요즘 전 세계가 수퍼푸드, 다이어트 열풍입니다. 수퍼푸드라고 하면 흔히 야채, 과일, 견과류를 떠올리는데, 단백질 없이는 우리 신체가 에너지를 쓸 수 없다는 점도 알고 계시지요? 저지방 고단백 수퍼푸드 한우로 건강하고 안전한 식단을 만들어 보시길 권합니다.

전국한우협회는 우리 한우가 가장 안전하다는 믿음 아래, 이 책 한 권이 소비자 여러분의 건강한 식탁을 지키고, 더불어 묵묵히 한우 생산에 매진하는 생산 농가에도 긍정적인 효과를 줄 수 있기를 기원합니다. 우리 한우 많이 사랑해 주시기 바라며, 항상 건강하십시오. 감사합니다.

우리 소 '한우' 이야기

과거엔 농사를 위한 수단이자, 재산의 상징 중 하나였던 한우는 현대사회에서 우수한 음식이자 문화의 상징으로 빛나고 있다. 반만 년의 세월 동안 한결같이 우리 곁을 지켜 온 한우가 들려주는 그 유구한 역사 이야기를 함께 들어보자. <자료 제공 : 전국한우협회, 영남대 민족문화연구소>

● 신성한 의식 속에 빛나다

한국의 소 사육에 관한 가장 오래된 문헌인 <후한서-동이전>을 살펴보면 이미 부여, 고구려, 예, 한 등지에서 모두 소를 사육하고 있었다는 것을 알 수 있다. 문헌상으로는 기원 전후 시기에 한민족 생활영역 전역에 걸쳐 소를 기른 것으로 기록되어 있다. 이때의 한우는 주로 의례에 제물로서 사용되거나, 짐을 싣고 사람을 태우는 데에 이용된 것으로 추정된다.

● 일꾼으로 거듭난 소

소를 이용해 농사를 짓는 '우경(牛耕)'은 520년 신라 지증왕 때부터 시작된 것으로 알려져 있다. 경기도 가평 이고리에서 보습틀이 나왔고, 서산 명지리 호 토광묘에서도 4세기 이후의 것으로 보이는 보습이 발견된 것이 그 증거이다. 이 밖에 황우, 흑우, 백우 등 다양한 소가 우리와 함께 터전을 마련한 것으로 보인다.

● 멀티플레이어로 활약

한우를 먹기 시작한 것은 소가 수렵과 목축의 대상물이 된 이후일 것이다. 식용 전통이 오래되면서 고유의 요리 종류도 개발되었는데, 중국에도 잘 알려진 '맥적'은 부여, 고구려 계통에서 개발된 것으로 먹기 전에 양념해서 구워먹는 불고기와 유사한 요리이다.

한편, 소의 부산물로 약재를 만들어 활용한 재미있는 기록도 전해진다. 고려시대 사서기록을 보면 소의 담낭 속에 생긴 응결물인 우황을 해열, 해독, 진정, 진통, 강심제로 이용했다는 것을 알 수 있다.

이처럼 멀티플레이어로서의 역할을 톡톡히 해내고 있는 한우는 노비, 말과 더불어 귀중한 재화로서 취급되기도 했다. 고구려에서는 소와 말을 죽인 자를 노비로 삼았으며, 고려시대에도 남의 말이나 소를 훔칠 경우엔 엄격한 법이 적용됐다.

● '한우'의 증장

농민의 입장에서 소는 동사를 짓는 데 없어서는 안될 중요한 존재였으며, 다행히도 한국의 풍토는 소의 번식에 적당했다. 조선왕조 500년에 걸친 우역과 전란 속에서 소의 손실이 불가피했음에도 불구하고 이처럼 한우가 명맥을 유지하는 것은 바로 이 때문이다. 한우는 요즘 같은 세계화 시대에 우리나라의 대표적인 상품으로 육성될 무한한 가능성을 갖고 있다.

● 먹는 소로 이용되다

조선시대에는 양반 등 지배층이 쇠고기 생산량의 대부분을 소비했기 때문에 고기의 육질을 개선하고 맛있게 요리하는 방법의 개발을 위해 노력했을 것으로 보인다. 홍석모(1781~1850)의 <동방세시기>를 보면 '요사이 한양 풍속에 화로에 숯불을 훨훨 피워놓고 번철을 올려놓은 다음 쇠고기를 기름, 간장, 계란, 파, 마늘, 고춧가루에 조리하여 구우면서 화룻가에 둘러앉아 먹는다. 이것을 난로회라고 한다'라고 묘사된 부분이 있어, 그 옛날 고기 요리에 대한 우리 민족의 뜨거운 관심을 엿볼 수 있다.

● 친숙한 우리의 동반자 '한우'

이 밖에 소는 속담, 설화 속에 개, 호랑이와 더불어 자주 등장하며 우리 민족에게 가장 친숙한 동물 중 하나로 인식되고 있다. 특히 설화 속에는 의리, 우직함, 희생과 헌신 등의 상징으로 자주 묘사되고 있다. 특히 꿈풀이에서도 한우를 길한 동물로 묘사하곤 하는데, 황소는 길몽이고 검은 소, 점박이, 잡색의 소가 꿈에 나타나면 불길한 징조라고 한다. 이처럼 한우는 우리 곁에 등식한 동반자로서 지금까지 그 명맥을 이어오고 있다.



2009 제 3회 한우문화공모전
송이지상
김현웅 <새래질>



2009 제 3회 한우문화공모전
특별상
반선순 <사랑>



2007 한우사랑 사진공모전
동상
이경미 <한우경매시장풍경>

한우란 무엇인가

한우는 외래 품종과의 교배 없이 사육되어 온 우리나라의 유일한 소로서, 고유한 유전자 조성을 갖고 있으며 현재 보존되고 있는 토종 한우는 털색에 따라 황소, 칠푼소, 흑소로 나뉜다.

한우는 과거 농사에 사용하는 일소로 사육되었으나, 사회환경의 변화에 따라 고품질의 쇠고기를 공급하는 육용우로 탈바꿈하게 되었다.

한우와 국내산 쇠고기

한국 사람들이 쇠고기를 먹을 때 원산지 확인을 하는 것은 이제 생활화가 되었다. 그러나 국내산 쇠고기를 먹으면서 하는 가장 큰 착각은 바로 국내산이라는 단어와 함께 머릿속에 황소를 떠올린다는 것. 그 이유는 우리나라 쇠고기 종류가 원산지, 품종, 성별로 다양하기 때문인데 토종 한우는 '국내산 한우'라고 표기해야 맞다.



품종별	국내산 한우	토종 한우에만 사용
	국내산 육우 (국내산)	젖소 중에서 우유를 생산하지 않는 수소를 고기소로 사육한 소, 젖소 암소 중 새끼를 낳은 경험이 없는 암소
	국내산 육우 (호주산)	호주에서 살아있는 소를 수입해 6개월 이상 한국에서 사육한 소
	국내산 젖소	우유를 생산하던 소
	수입산	외국에서 도축, 수입된 쇠고기
성별	암소	한우의 암소
	거세우	쇠고기의 육질을 개선하기 위해 거세한 후, 장기적으로 비육시키는 소로 육질이 우수하다.
	수소	한우 중 거세하지 않은 소

웰빙 부위 개요



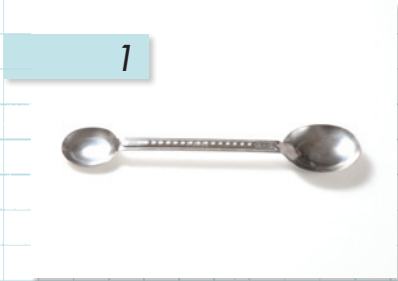
웰빙과 건강에 대한 관심이 커지면서 한우 부위에서도 기름기 적고 단백질이 풍부한 **웰빙 부위**에 대한 관심이 커지고 있다. 한우에서 저칼로리 웰빙 부위를 꼽자면 크게 **사태, 우둔, 앞다리, 홍두깨, 설도** 등이 될 수 있다.

웰빙 부위는 기름기가 없어 담백하면서도 깊은 맛이 나는 것이 특징이다. 열량은 갈비나 채끝살과 비교하면 1/2밖에 되지 않고, 지방이 적어 다이어트에 좋다. 주로 살코기로 이루어져 있으며, 육색이 짙은 편이다. 육질이 쫄쫄하고 질기지만 오랜 시간 물에 넣고 가열하

면 연해지기 때문에 구이용보다는 조림이나 찜으로 많이 이용된다. 이러한 웰빙 부위와 **단호박, 청·홍색 피망, 파프리카** 등을 같이 섭취하면 **부족한 비타민과 무기질을 보충**하는 것은 물론, 산뜻한 맛까지 즐길 수 있다.

이 책에 소개할 45품의 요리는 웰빙 부위에 **천연 조미료(배즙, 양파즙, 파인즙 등)**를 넣어 육질을 부드럽게 하였고, 부족한 비타민을 보충하기 위해 대부분 **야채와 과일**을 함께 사용했다. 건강은 물론이요, 몸매까지 생각한 웰빙 음식이라고 해도 손색이 없을 것이다.

정확하게 계량하기



계량스푼
 소금이나 설탕, 고춧가루, 간장, 식초 등과 같이 가루나 액체로 된 양념을 잴 때 사용한다.
 보통 1큰술은 15cc, 1작은술은 5cc이다.

TIP 계량스푼 대신 밥숟가락을 이용하는 방법

- 계량스푼 1큰술(가루) = 밥숟가락 수북이 1술
- 계량스푼 1큰술(액체) = 밥숟가락 1과 1/2술 또는 티스푼 6술
- 계량스푼 1작은술 = 밥숟가락 1/2술 또는 티스푼 3술



계량컵
 1컵은 200cc로 간장, 우유, 육수 등 많은 분량의 액체를 잴 때 사용한다. 계량컵이 없는 경우에는 200ml짜리 우유팩을 이용하거나 보통 마시는 물잔 정도가 분량이 어느 정도 되는 지 미리 파악해 두면 좋다.



계량저울
 계량저울은 고기, 야채, 두부, 밀가루 등 컵으로 잴 수 없는 재료를 재는데 사용한다. 가정용 주방 저울로는 눈금단위가 5~10g 정도이고, 1~2kg까지 잴 수 있는 **아날로그식** **아날로그** 저울이 적당하다. 케이크나 빵을 만들 때는 보다 정확한 디지털 저울이 좋다. 액체를 계량할 때는 **평평한** 장소에 저울을 올려놓고 **시선**을 눈금과 수평이 되게 하여 읽는다. 가루 등을 용기에 담은 채 재야 할 경우에는 먼저 용기를 저울 위에 올려놓고 눈금을 0에 맞춘 다음, 가루를 용기에 담아서 잔다.

재료별로 100g 눈대중하기



두부
1/2모



파리고추
양손에 수북이 올린 정도



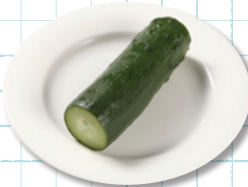
감자
중간 크기로 1/2개



양파
큰 것으로 1/2개



당근
중간 크기로 1/2개



오이
1/2개



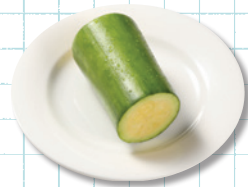
새송이버섯
큰 것으로 1개



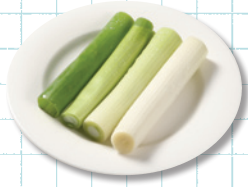
표고버섯(불린 것)
큰 것으로 3장



브로콜리
작은 크기로 7개 정도



애호박
1/2개



대파
1대

양념장 만들기

애호박찜 (간장찜 양념장)

재료 진간장 1큰술, 국간장 1큰술, 고운 고춧가루 1작은술, 다진마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 다진 청홍고추 1개씩, 설탕 2작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술

다진 청·홍고추가 맛깔스러움을 더한 양념장. 파무침, 도토리묵무침, 두부조림, 생선조림 등에 두루 활용할 수 있다.

퐁듀소스

재료 재래식 된장 1큰술, 휘핑크림 1컵, 모짜렐라치즈 30g, 슬라이스치즈 or 에멘탈치즈 2장, 우유 1컵

퐁듀소스는 치즈에 된장을 넣어서 느끼함을 덜어준다. 퐁듀소스 이외에 파스타, 그라탕에 넣어 만들어도 좋다.

랑수육소스

재료 생수 3컵, 올리고당 2큰술, 간장 1큰술, 식초 2큰술, 물녹말 1과 1/2큰술

새콤달콤한 소스로 튀김 요리에 잘 어울리며, 느끼함을 덜어주고 깔끔하다.

새송이구이와 한우볶음 (젓소스)

재료 잣가루 2큰술, 겨자 1큰술, 식초 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1큰술, 배즙 1큰술, 소금 1/4작은술

새콤달콤하고 매콤한 맛이 한우와 잘 어울리는 소스이다. 그 외 해파리냉채, 닭살냉채를 만들때 사용하면 좋다.

한우완자조림과 감자조림 (조림간장)

재료 간장 2큰술, 물엿 or 꿀 2작은술, 마늘즙 1큰술, 파인즙 1큰술, 배즙 1큰술, 물 5큰술

밀반찬류를 조리거나 볶는 데 잘 어울리는 양념장. 파인즙과 배즙을 넣어 산뜻한 맛이 나고, 한결 맛깔스럽다. 장조림이나 우엉조림, 연근조림 등에 두루 사용한다.

새송이장조림 (장조림 양념장)

재료 육수 7컵, 간장 1/2컵, 맛술 1큰술, 물엿 3큰술, 마늘즙 2큰술, 매실청 1큰술, 배즙 1큰술, 후추 1/4작은술

두고두고 먹을 수 있는 짭짤한 감칠맛의 밀반찬 류를 조리거나 볶는데 잘 어울리는 양념장. 우엉조림, 연근조림, 양송이조림 등에 사용하면 좋다.

한우피망잡채 (굴소스볶음 양념장)

재료 굴소스 2큰술, 다진마늘 1큰술, 설탕 1작은술, 후추 1/4작은술, 참기름 1작은술, 깨 2작은술

굴소스를 넣은 양념장으로 여러가지 요리에 두루 사용한다. 닭고기, 돼지고기, 야채 볶음 등에 사용하면 좋다.

한우낙지적 (고추장볶음 양념장)

재료 간장 1큰술, 고운 고춧가루 1큰술, 고추장 1큰술, 고추기름 1큰술, 다진마늘 2작은술, 설탕 2작은술, 참기름 1작은술, 생강즙 2작은술

제육볶음, 낙지볶음 등 고추장 양념 요리에 두루 쓰인다. 냉장고에 2주일쯤 보관 가능하므로 넉넉히 만들어 놓고 사용할 수 있다.

육전 (초간장)

재료 간장 3큰술, 사과식초 2큰술, 올리고당 1작은술

튀김이나 만두, 전, 부침요리를 먹을 때 곁들이면 한결 맛깔스럽다.

발사믹햄버거스레이크소스

재료 발사믹 식초 1/2컵, 설탕 2작은술, 적포도주 2큰술

간단하게 만들 수 있는 점이 특징이고 발사믹 식초의 새콤달콤함이 한우와 잘 어울린다. 그 외 치킨, 돈까스 등에 사용하면 좋다.

양념장 만들기

김치불고기샐러드 (유자청소스)

재료 유자청 1큰술, 식초 2큰술, 다진 홍고추 1작은술
유자의 달콤함이 김치의 신맛과 어우러져 불고기와 잘 어울리는 소스이다.

가지전과 한우부추볶음 (간장볶음 양념장)

재료 간장 2큰술, 국간장 1작은술, 다진파 1작은술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 고운 고춧가루 1/2작은술, 다진 청양고추 1개, 다진 홍고추 1개, 깨 1작은술, 생수 2큰술
갖은 양념을 넣은 양념장으로 볶음에서 구이, 무침까지 두루 활용할 수 있는 유용한 양념장이다.

한우라이스페이퍼쌈 (땅콩소스)

재료 땅콩 50g, 파인즙 2큰술, 식초 1큰술, 우스타소스 2작은술
땅콩소스는 땅콩의 구수한 맛이 특징으로 여러 야채와 한우에 잘 어울린다. 라이스페이퍼 쌈 뿐만 아니라 사부사부소스에 사용하면 좋다.

한우라이스페이퍼쌈 (간장소스)

재료 국간장 1큰술, 진간장 1큰술, 청양고추 3개, 다진마늘 1작은술, 고운 고춧가루 2작은술, 올리브오일 1큰술, 참기름 1큰술, 꿀 2큰술, 깨 1큰술
간장소스는 청양고추를 다져 넣어 매콤한 맛이 특징이며, 식욕을 돋워준다.

불고기

재료 간장 2큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 다진마늘 1작은술, 파인즙 1큰술, 배즙 1큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/4작은술, 물 5큰술
맛술, 배즙, 파인즙 등을 넣어서 고기의 누린내를 없애고 육질을 부드럽게 한다. 냉장고에 보관이 가능하므로 재료와 섞어서 두면 좋다.

한우사부사부냉채 (참깨소스)

재료 볶은 참깨 3큰술, 땅콩버터 2작은술, 연겨자 1큰술, 간장 3큰술, 식초 4큰술, 파인즙 2큰술, 매실청 1큰술, 볶은 소금 1/2작은술
사부사부 요리의 대표적인 소스로 참깨의 고소한 맛이 한우와 잘 어울린다. 겨자와 식초를 넣어 깔끔한 맛이 나는 것이 특징이다. 그 외에 샐러드, 냉채 등에 사용하면 좋다.

고추장소스에 조린 사태찜 (고추장조림 양념장)

재료 고추장 1큰술, 간장 1큰술, 물엿 1작은술, 배즙 1큰술, 생강즙 2큰술, 매실청 2작은술, 양파즙 1큰술, 파인주스 1큰술, 후추 1/2 작은술, 고춧기름 2큰술, 생수 1/2컵
매실청, 배즙, 파인주스 등을 넣어 달콤함을 더한 양념장. 미더덕이나 해물찜에 사용하면 좋다.

시래기된장사태조림 (된장조림 양념장)

재료 된장 2큰술, 육수 3컵, 다진마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 고춧가루 2작은술
시래기와 한우는 된장 양념에 잘 어울린다. 된장이 고기의 잡내를 없애주기 때문. 배추, 고사리 등을 넣어 만들어도 좋다.

한우김치낙지찜 (매콤한찜 양념장)

재료 간장 1큰술, 고운 고춧가루 1큰술, 물 1컵, 다진마늘 1큰술, 생강즙 1큰술, 올리브오일 1큰술, 양파즙 1큰술, 찹쌀가루 1큰술, 깨소금 1큰술, 육수 1컵
찹쌀가루를 넣어 약간 걸죽하며, 돼지고기 볶음, 낙지 볶음 등에 사용하면 좋다.

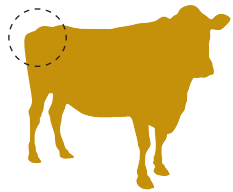
한우황태구이 (고추장구이 양념장)

재료 진간장 1큰술, 고추장 1작은술, 고운 고춧가루 1작은술, 다진마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 파인즙 1큰술, 맛술 1큰술, 고춧기름 2큰술, 들기름 1작은술, 백후추 1/4작은술, 다진 청양고추 1작은술 씩
생선 조림, 마른 건어물 조림에 사용하면 좋다.

약선사태찜 (한방간장 조림장)

약재물 물 2리터(당귀 20g, 구기자 50g, 황기 20g, 감초 5g, 대추 8알, 육수 4컵)
양념장 꿀 1큰술, 소금 1작은술, 간장 2큰술, 황설탕 1큰술
한방 약재 등을 넣어 잡내를 없애주고, 꿀, 황설탕을 넣어 달콤함을 느낄 수 있다. 한우 뿐만 아니라 돼지고기, 닭고기 에도 잘 어울리는 조림장이다.

우둔



한우의 우둔(牛臀)은 소(牛) 엉덩이(臀)에 붙은 살코기라는 뜻이다. 소의 엉덩이 살을 ‘우둔(牛臀)’이라 불려온 까닭은 신체 뒷부분에 위치한 엉덩이가 소의 엉덩이 안쪽 부위인 우둔 Inside round 에 포함되는 살코기 부분으로 배설기관과 관계되어 더러움을 상상하게 하므로 사람들이 즐겨먹는 한우의 이름으로 쓰기엔 꺼림칙 했기 때문이었다고 한다. 우둔살은 큰 고기 덩어리로 살코기로 이루어져 있으며, 색은 약간 짙고, 변색도 다른 부위에 비해 빠르다. 우둔살의 근육섬유는 비교적 잘고 고기결도 균일하나 고기의 부드러움이 부분마다 다르기 때문에 슬라이스 할 때 두께에 주의해야 한다.

우둔을 세분화하면 우둔살, 홍두깨살로 나눌 수 있다.

요리 용도로는 고기의 결이 약간 굵으나 근육막이 적어 연하며, 지방이 적고 살코기가 많은 특징을 이용해 여러 요리에 사용할 수 있다.

주물럭, 산적, 육포 및 불고기용으로 구이 보다는 미리 조미해 먹는 요리에 많이 사용된다.

- 01. 한우단호박전병
- 02. 한우완자된장콩두
- 03. 우둔조림영양밥
- 04. 한우고구마크로켓
- 05. 오이갑장과
- 06. 한우오절판
- 07. 한우말이쌈
- 08. 한우두부말이
- 09. 한우볶음과 김치묵무침





한우단호박전병 380kcal

노란 단호박은 베타카로틴이 많고, 칼슘, 철분이 풍부하여 한우에 부족한 비타민과 무기질을 보충할 수 있다. 특히 어린이와 노인 및 허약체질의 사람들에게 좋은 음식이다.



재료 및 분량

- 단호박 250g (찐 것), 물 2/3컵, 밀가루 1/2컵, 부침가루 1/2컵, 계란 노른자 1개
- 물 2/3컵 (밀가루 1/2컵, 부침가루 1/2컵, 계란 노른자 1개)
- 한우 우둔살 200g (간장 1과1/2큰술, 설탕 1작은술, 참기름 1작은술, 후추 약간)
- 각테일 새우 70g (소금 1/2작은술)
- 청오이 2개 (맛소금 1작은술, 식용유 1작은술, 참기름 1작은술)

겨자 초장

- 겨자 1큰술
- 식초 1큰술
- 배즙 1큰술
- 설탕 1큰술
- 잣가루 1큰술

만드는 방법

1. **단호박 찌서 갈기** 단호박은 찌서 껍질을 벗긴 후, 물을 붓고 갈아준다.
2. **혼합하기** 밀가루, 부침가루, 계란을 넣고 거품기로 혼합한 다음 1을 넣어 반죽한다.
3. **부치기** 구절판 밀쌈 하듯 둥글게 부쳐 낸 다음 식혀준다.
4. **고기 볶기** 고기는 곱게 채를 썰어 제 재료를 넣고 양념하여 볶아준다.
5. **새우 데치기** 각테일 새우는 등쪽에 칼집을 넣어준 후, 끓는 소금물에 데친다.
6. **오이 썰어 볶기** 오이는 동그랗게 곱게 썰어 맛소금 1작은술을 넣어 절인 후, 꼭 짜서 식용유와 참기름으로 센불에서 재빨리 볶아낸다.
7. **겨자초장 만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 겨자초장을 만든다.
8. **담기** 접시에 단호박 부침을 반달 모양으로 돌려 담고 나머지 4, 5, 6의 재료를 담아 겨자초장과 곁들여 낸다.



단호박전을 부칠 때 도톰하게 부치면 단호박의 맛을 더 느낄 수 있다. 그리고 단호박이 없을 경우 밀가루로 전을 부쳐도 된다.



한우완자된장풍두 412kcal

된장대신 고추장을 사용해도 새로운 맛을 낼 수 있다. 높은 열량이 걱정된다면 크림 대신 우유를 사용해도 좋다. 채소샐러드나 과일 주스를 같이 곁들이면 한 끼 식사가 될 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 우둔살 다집육 200g (간장 1큰술, 올리고당 1작은술, 파인즙 1큰술)
- 두부 50g
- 새송이버섯 50g
- 브로콜리 100g (소금 1/2작은술)
- 캔 파인애플 2장
- 견과류 30g (땅콩 10g, 호두 10g, 아몬드 10g)

풍두소스

- 재래식 된장 1큰술
- 휘핑크림 1컵
- 모짜렐라치즈 30g
- 슬라이스치즈 or 에멘탈치즈 2장
- 우유 1컵

만드는 방법

1. **양념하기** 다집육은 종이타올로 핏물을 살짝 제거한 후, 제 재료를 넣어 양념한다.
2. **두부 으개어짜기** 두부는 으개어 물기를 꼭 짠다.
3. **다지기** 새송이버섯은 곱게 다지고, 견과류는 분쇄기에 곱게 간다.
4. **치대어빻기** 1에 2, 3을 넣어 많이 치대어 준 다음 지름 3cm의 크기로 완자를 빻어 준다.
5. **데치기** 브로콜리는 먹기좋은 크기로 잘라 끓는 물에 소금 약간 넣어 데쳐준다.
6. **썰기** 캔 파인애플은 6등분 한다.
7. **꼬치에 끼우기** 4의 완자와 5의 브로콜리, 6의 파인애플을 꼬치에 끼워준다.
8. **풍두소스만들기** 제 재료를 모두 혼합한 다음 풍두 소스를 만든다.

요리한디

1. 기호에 따라 고추장을 넣어도 좋다.
2. 브로콜리는 데친 후 냉수에 담가 차게 한 다음 물기를 제거한다.



우돈조림영양밥 592kcal

600kcal의 열량에 당질과 단백질, 지방의 비율이 배합된 건강식이다.
견과류를 섞으면 비타민 E와 필수지방산의 섭취를 늘릴 수 있으며, 채소샐러드나 나물을 곁들이면 좋다.



재료 및 분량

- 한우 우둔살 400g (간장 1큰술, 들기름 1작은술, 맛술 1/2큰술, 포도주 1/2큰술, 후추 1/4작은술)
- 찹쌀 1컵
- 멥쌀 1컵
- 흑미 10g
- 간밤 5개
- 수삼 1뿌리(약 30g)
- 대추 5알
- 잣 1큰술
- 김치잎 8~10장 (참기름 2작은술, 설탕 1작은술)
- 녹말가루 1큰술

양념장 소스

- 간장 2큰술
- 고추기름 1큰술
- 마늘즙 1큰술
- 들기름 1큰술
- 생수 1/2컵
- 맛술 1큰술
- 설탕 1작은술

만드는 방법

1. 양념장에 재워 고기를 0.7mm 두께로 썰어 종이 타올로 핏물을 제거한 후, 제 재료에 재운다.
2. 쌀 찹쌀, 멥쌀, 흑미는 깨끗이 씻어 2시간 정도 불린다.
3. 쌀기 간밤과 수삼은 잘게 썰고 대추도 씨를 뺀 후, 잘게 썬다.
4. 밥짓기 2, 3에 잣을 넣어 혼합한 다음 밥을 고슬고슬하게 짓는다.
5. 양념장 김치잎은 제 재료에 양념한다.
6. 밥 찹쌀기 김밥 위에 우둔살을 넓게 편 다음 5의 김치잎을 깔고 4의 밥을 퍼 김밥 싸듯 돌돌 말아 마지막 부분에 녹말가루를 묻혀 꼭꼭 말아준다.
7. 양념장만들기 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
8. 조리기 양념장을 팬에 담아 6을 돌려가며 조리 다음 식혀서 먹기 좋게 썬다.



밥안에 여러가지 채소들을 볶아넣어 주어도 좋다.



한우고구마크로켓 641kcal

고구마는 비타민 C, 섬유소가 풍부하고 노란색의 카로틴 색소는 항암 및 노화방지 효과가 있는 것으로 알려진 웰빙 식품이다. 열량을 적게 섭취하려면 오븐에 구워 사용해도 좋다.



재료 및 분량

- 한우 우둔살 다짐육 200g
- 고구마 중2개
- 양파 2/3개 : 버터 10g
- 당근 50g : 소금 1/4작은술
- 양송이 4개 : 후추 1/4작은술
- 밀가루(박력분) 50g
- 계란 2개
- 빵가루 100g
- 식용유 적당량
- 잎채소 약간
- 토마토 케첩 2큰술

만드는 방법

1. **크게기** 고구마는 껍질을 벗겨 찹통에서 찌 낸 다음 뜨거울 때 으깨어준다.
2. **볶아서간하기** 양파, 당근, 양송이는 곱게 다져서 고기와 함께 프라이팬에 버터를 두르고 볶아, 소금, 후추로 간을 한다.
3. **튀김옷 입히기** 1, 2를 합하여 둥근모양 or 타원형으로 만들어 주고 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김옷을 입혀 준다.
4. **튀기기** 3을 170~180℃의 기름에 튀겨준다.
5. **담기** 잎채소를 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 4와 같이 담고 토마토 케첩을 곁들여낸다.

요리 꿀마디

1. 튀김옷의 온도를 쉽게 알 수 있으려면 굵은 소금을 기름에 떨어뜨렸을 때 빨리 떠오르면 적당한 온도라고 볼 수 있다.
2. 고구마를 감자나 단호박으로 대체해도 좋다.



오이갑장과 93kcal

아삭한 씹는 맛을 살린 저열량 다이어트 음식이다. 오이는 칼슘과 칼륨이 많아 대표적인 알칼리성 식품이며, 땅콩이나 호두를 곁들이면 비타민 E와 필수지방산을 보충할 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 우둔살 다짐육 150g (간장 2큰술, 올리고당 1작은술, 다진마늘 1작은술, 다진파 1작은술)
- 오이 2개(400g), (물 1컵, 소금 1큰술)
- 물 1컵
- 소금 1큰술
- 표고버섯 2장
- 홍고추 1개
- 식용유 1큰술
- 참기름 1작은술
- 깨소금 1작은술

만드는 방법

1. **절이기** 오이는 4cm로 토막을 내어 6등분 한 후, 씨 부분을 도려내고 소금물에 1시간 정도 절인다.
2. **고기 볶기** 다짐육에 제 재료를 넣어 양념하여 볶는다.
3. **섞기** 절여진 오이는 꼭 짜서 식용유 2작은술을 두르고 센불에서 재빨리 볶아 식힌다음 2의 고기와 같이 섞는다.
4. **버섯 볶기** 표고버섯은 곱게 채를 썰어 식용유 1작은술을 두르고 팬에서 볶아낸다.
5. **홍고추 채썰기** 홍고추를 반으로 갈라 씨를 빼고 손가락으로 두꺼운 살을 살살 긁어 얇게 한 다음, 종이타올로 닦아주고 곱게 채를 썬다.
6. **버무리기** 3의 재료에 4를 넣어 버무린 후, 홍 고추채, 참기름, 깨로 마무리 한다.

요리한마디

오이 외에 무를 사용해도 깔끔한맛을 낼수 있어 좋다.



한우오절판 241kcal

열량이 적고 단백질이 풍부한 음식이다. 갯잎은 향이 풍부하고 칼슘과 철, 비타민이 많아 한우와 잘 어울린다. 갯잎 대신 새싹채소나 양파, 부추, 사과 등을 잘 섞어 사용해도 좋다.

재료 및 분량

- 한우 우둔살 300g (간장 2큰술, 배즙 1큰술, 맛술 1큰술, 파인즙 1큰술, 후추 1/4작은술, 참기름 1작은술)
- 대추 10알
- 표고버섯 5장
- 밤 10알
- 갯잎 1묶음
- 식용유 3작은술

젓소스

- 젓 2큰술
- 겨자 1큰술
- 식초 1큰술
- 맛술 1큰술
- 설탕 1큰술
- 배즙 1큰술
- 양파즙 1작은술
- 소금 1/4작은술

만드는 방법

1. 핏물제거하기 고기는 0.7mm 두께로 얇게 썰어 종이 타올로 핏물을 제거한다.
2. 굵기1을 제 재료에 재운다음 팬에서 한 장씩 구워낸다.
3. 채썰어볶기 대추는 씨를 빼 밀대로 밀어 곱게 채썰고 표고버섯, 밤도 곱게 채썰어 팬에 기름을 둘러 각각 볶아 낸다.
4. 갯잎 채썰기 갯잎은 깨끗이 씻어 곱게 채썬다.
5. 젓소스만들기 제 재료를 모두 혼합하여 젓소스를 만든다.
6. 담기 그릇에 2의 고기를 담은 후 3, 4를 담고 젓소스를 곁들여 낸다.



대추, 밤 외에 버섯류나 다양한 해물 등을 이용하여도 된다.



한우말이쌈 391kcal

청·홍색 피망과 노란색 파프리카, 흰색 밤, 빨간 대추와 같은 컬러푸드는 육류의 과다 섭취로 인한 성인병의 발병을 예방할 수 있어 웰빙음식이라 할 수 있다.

재료 및 분량

- 한우 우둔살 1mm 두께로 얇게 썬 것 400g (배즙 1큰술, 파인즙 1큰술, 마늘즙 1작은술, 백후추 1/2작은술)
- 표고버섯 4장
- 청·홍 피망 1개씩
- 노란색 파프리카 1개
- 밤 6개
- 대추 6개
- 각각 소금 1/4작은술

양념장

- 간장 4큰술
- 물 4와1/2큰술
- 양파즙 1큰술
- 맛술 2큰술
- 물엿 1큰술
- 파인즙 2큰술
- 마늘즙 1큰술
- 참기름 1큰술
- 흑설탕 1작은술
- 백후추 1/2작은술

젓소스

- 젓 1큰술
- 설탕 1큰술
- 겨자 1큰술
- 식초 1큰술
- 맛술 1큰술
- 배즙 1큰술

만드는 방법

1. 재우기 고기는 종이타올로 핏물을 제거한 후, 한 장씩 펴서 제 재료에 약10분 정도 재운다.
2. 채썰기 모든 재료는 곱게 채 썰어 각각 소금 미량을 넣어 볶아 준다.
3. 말아주기 1의 고기를 얇게 편 후 전분을 조금씩 뿌려 가면서 2의 재료를 얹어 김밥 말듯이 꼭꼭 말아준다.
4. 양념장만들기 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
5. 젓소스만들기 제 재료를 모두 혼합하여 젓소스를 만든다.
6. 조리기 4의 양념장을 팬에 1/2정도 넣어 김이 오르면 3을 굴러가며 익히다가 나머지 양념장을 넣어 조리한다.
7. 썰기 양념장에 익힌 고기 말이를 식혀 사선으로 썰어 그릇에 담고 젓소스를 곁들여 낸다.



양념장이 김이 오를 때 고기말이 접촉한 부분이 팬에 닿도록 하여 고기의 겉 표면을 익혀야 고기가 벌어지지 않고 잘 붙는다.

한우두부말이

338kcal

단백질이 풍부한 두부와 지방이 적은 한우를 이용한 웰빙 요리이다. 초간장대신 깨나 잣, 호두를 이용한 견과류 소스를 이용하면 비타민 E와 필수지방산을 섭취할 수 있어 좋다.



재료 및 분량

- 한우 우둔살 300g (간장 2큰술, 배즙 1큰술, 파인즙 1작은술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1작은술)
- 한우 우둔살 다짐육 50g (맛소금 1작은술, 참기름 1작은술, 깨소금 1큰술, 다진파 1큰술)
- 두부 1모 □ 양파 1개
- 표고버섯 2장 □ 미나리 50g
- 쪽파 2대

초간장

- 간장 2큰술
- 식초 2큰술 or 레몬즙 2큰술
- 올리고당 1큰술

요리한마디

배즙한 간장을 좋아할 경우 고춧가루나 다진 청양고추를 조금 넣어도 된다.

만드는 방법

1. **고기 재우기** 고기는 1mm 두께로 썰어 종이타올로 핏물을 제거한 후, 제 재료에 재운다.
2. **두부 으깨기** 두부는 물기를 꼭 짜 으깨어준다.
3. **다지기** 표고버섯과 쪽파는 곱게 다진다.
4. **양파짜기** 양파는 곱게 다져 소금 1/2 작은술을 넣어 절인뒤 물기를 꼭 짤다.
5. **양념하기** 다짐육과 2, 3, 4를 혼합하여 제 재료를 넣어 양념한다.
6. **데치기** 미나리는 잎을 떼고 줄기만 끓는 물에 데쳐 냉수에 헹구어 꼭 짤다.
7. **모양만들기** 5의 양념한 재료를 지름 3cm의 둥근 모양으로 만들어 준다.
8. **찌내기** 1의 고기에 7를 넣어 복주머니처럼 만들어 위를 미나리 끈으로 묶어 준 다음 10분 정도 찜솥에 찜낸다.
9. **초간장만들기** 제 재료를 혼합하여 초간장을 만든다.



한우볶음과 김치묵무침

167kcal

열량이 적은 다이어트 음식이다. 섬유소, 칼슘, 철이 많고, 당질식품인 묵을 사용하여 한 끼 식사로도 대용이 가능하다. 묵 대신에 국수나 두부를 이용하여도 웰빙 요리로 손색이 없다.

재료 및 분량

- 한우 우둔살 150g (간장 1큰술, 다진마늘 1작은술, 배즙 1큰술, 다진파 1작은술, 올리고당 1작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1작은술)
- 배추김치 100g (참기름 1작은술, 설탕 1작은술, 깨소금 1작은술)
- 도토리묵 1모
- 김가루 약간

만드는 방법

1. **볶아식하기** 고기는 약 5cm 길이로 곱게 채를 썰어 종이 타올로 핏물 제거 후, 제 재료에 양념하여 팬에 볶아 차게 식힌다.
2. **양념하기** 적당히 익은 김치를 모양대로 곱게 채를 썰어 제 재료에 양념한다.
3. **썰기** 도토리묵은 사방 1cm, 두께 5cm 길이로 썬다.
4. **담기** 묵, 김치, 볶은 고기를 섞어 접시에 담고 김가루를 뿌려낸다.

요리한마디

메밀묵이나 청포묵을 이용해도 된다.

쇠똥도 약에 쓰려면 없다

머리부터 꼬리까지 버릴 데가 없는 한우. 개똥도 약에 쓰려면 없는데 하물며 쇠똥은 어떻겠는가. 귀중한 재산, 소중한 동반자로 인식되어 온 한우의 모든 것을 귀하게 쓰려는 우리 민족의 정서가 깊이 배어 있는, 믿거나 말거나, 옛 의약서에 등장하는 한우의 독특한 활용법 백서!

자료 출처 | 전국한우협회, 영남대 민족문화연구소
도움말 | 서초구 해우소한의원 김준명 원장

쇠뿔

- 음식 먹고 설사가 멈추지 않을 때 **누런 소의 뿔**을 사용한다
- 설사에 피가 비칠 때 **소의 뿔**을 사용한다
- 목구멍에 종기가 생겼을 때 **쇠뿔을 태운 가루**를 술에 풀어 복용한다
- 모든 옴에 **소의 콧물**을 바르면 좋다

향약집성방

쇠뿔은 흔히 그 속을 파서 약으로 사용하는데 쇠뿔과 뿔 속에 있는 골을 우각새라고 말합니다. 이 우각새는 하혈이나 설사 등의 치료에 주로 이용되었으며 이는 우각새가 염증을 가라 앉히거나 몸을 해독하는데 도움을 주기 때문입니다. 지금처럼 먹을 것이 풍부하지 않던 과거에는 조리하지 않은 음식들을 그냥 먹는 경우가 많았습니다. 그 이유로 배탈이나 설사와 같은 질환들이 자주 발생했고 우각은 뱃속을 진정시키고 몸 속 독소를 배출하는데 도움을 주어 유용히 사용됐습니다.

쇠똥

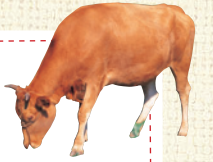
- 벌에게 쏘였을 때 **쇠똥 사른 재**를 초에 말아 바르라
- 아이를 배어서 가슴이 답답할 때 **쇠똥을 볶아 말려 찢어** 가늘게 채에 쳐 시간에 얼마이지 말고 두 돈씩 찬물에 풀어먹으라
- 난산일 때 쇠똥 가운데 콩 한 개를 돌로 깨어 한 쪽에 '父'자와 '子'자를 쓰고 다른 한 쪽에 '子'자와 '母'자를 써서 다시 맞춰서 물로 삼키면 즉시 아이가 나올 것이다
- 끓는 물에 화상 당했을 때 **금방 눈 소똥**을 붙여라

구급간이방

언해구급방

쇠똥은 과거 농경시대 가장 좋은 거름으로 쓰였습니다. 그만큼 주위에서 흔히 구할 수 있는 재료였던 쇠똥은 상처를 치유하고 회복하는데 도움을 주는 효과가 있었습니다. 지금은 상처가 나게 되면 약국에서 연고를 발라 아물게 하지만 과거에는 딱히 상처를 치유할 방법이 없었기 때문에 2차 감염으로 이어져 더 상태가 악화되는 일이 흔하게 발생했습니다. 쇠똥은 상처에 바르면 외부에서 균이 들어오는 것을 막고 치유가 잘 되도록 돕는 역할을 했으며, 구하기 쉬운 재료였기 때문에 이 같은 상황에 유용히 쓰였습니다.

옛 의학서에 기재된 내용으로
확인되지 않은 정보입니다.
해당 증상이 있으신 경우
의사, 약사와 상담하시길 바랍니다.



우유

- 소변이 붉고 걸고럽고 배 아래가 갑자기 아플 때 **누런 소의 젖, 흰쌀, 파**를 넣어 죽을 만들어 먹으라
- 모든 벌레가 귀나 코에 들어가 나오지 않을 때 **소의 젖**을 부어도 나온다
- 기침으로 호흡이 가빠 몸이 여위어갈 때 **누런 소의 젖**을 사용한다
- 중풍으로 말을 못 할 때 **소 젖 세 냇**을 사용한다

구급간이방

언해구급방

향약집성방

소의 젖에는 영양분이 골고루 함유되기 때문에 몸에 약해지거나 아플 때 소젖을 치료에 이용하였습니다. 다만 지금처럼 젖소에서 우유를 대량으로 짜서 쉽게 얻을 수 있는 상황이 아니었기 때문에 주로 집에서 키우는 암소를 통해 우유를 얻어 질병 치료에 사용하였습니다.

기라 분비물

- 갑자기 숨을 쉬지 못할 때 **늙은 소의 침**을 사용한다
- 코 가운데 종기가 났을 때 **소의 콧물**을 붙인다
- 목구멍이 막혀 음식물을 넘기기 어려울 때 **소의 침**을 사용한다
- 악성 종기에 고름이 나지 않을 때 **소 귀의 때**를 붙이면 좋다
- 코피가 멎지 않을 때 차전자 가루와 **소 귀 안의 때**를 같은 분량으로 섞어 환을 만들어 코에 막으면 즉시 멎는다

향약집성방

구급간이방

소의 분비물이 해독이나 염증제거에 도움된다고 하여 이 같은 증상에 사용됐다고는 하지만 확인되지 않은 정보이기 때문에 선불리 실행하는 것은 무리가 있습니다.

우담 (牛膽)

많은 의서나 약재서에서 소의 쓸개즙인 우담을 사용했다는 기록이 있는데 성질이 차고 맛이 쓴 특징이 있다. 그 효능으로는 간을 맑게 하고 눈을 밝게 하는 청간명목(淸肝明目), 쓸개를 소통시키고 장을 통하게 하는 이담통장(利膽通腸), 해독하고 염증을 가라 앉히는 해독소종(解毒消腫)의 작용을 해 눈질환, 황달, 변비, 입마름, 아이들이 놀래는 증상, 종기, 항문의 염증 등에 사용되었다.

우황 (牛黃)

소의 담낭결석인 우황은 오늘날까지 많이 사용되는 약재로 유명하다. 이 역시 성질이 서늘하고 맛이 쓴 특징이 있다. 우황은 열을 내리고 해독을 하며, 풍을 가라 앉히고 놀란 것을 진정시키며 막힌 곳을 열어주는 작용도 하고 있다.

드라마, 영화 <식객> 음식 감독 김수진 원장의 맛있는 다이어리 1

우둔살



장산적



화양적



섭산적

일반적으로 사람들은 딱딱하고 기름기가 없는 살코기 부위는 맛이 없다고 생각을 하는 것 같다. 맛이 좋아서라기보다는 다이어트에 좋은 웰빙 부위로서 건강을 위해 챙겨먹는 정도이고, 치아가 좋지 않은 어르신은 더더욱 즐기지 않는 부위이기도 하다. 이런 살코기로 이루어진 고기 부위 중 하나가 바로 우둔살이다. 우둔살은 기름기가 적고 뒷다리 중에서도 가장 연하며 담백한 부위여서 불고기, 국거리, 육포, 육회, 산적 등에 많이 활용되기도 한다.

국내 최초의 음식 영화로서 화제가 되었던 영화 <식객> 1편에서는 한우와 관련된 에피소드를 많이 소개했었는데 특히 웰빙 부위인 우둔살, 흥두깨, 사태 부위로 많은 요리를 선보였다. 비싸지 않아 맛이 상대적으로 떨어진다고 생각하기 쉬운 우둔살과 흥두깨, 사태 부위는 주인공 성찬의 단골 메뉴였다. 극중 성찬은 우둔살로 화양적, 육회를 멋들어지게 만들어냈고, 그 결과도 단연 우승이었다. 이외에도 '적' 요리대회 때는 매우 다양한 음식들을 소개했는데, 10가지의 다양한 적 요리를 구상하는데도 적지 않은 시간이 걸렸었다. 훌륭한 맛과 화려한 모양새를 자랑하는 적 요리들을 선보여야 했을 때, 밤낮으로 음식 구상을 하고 소스를 개발 하던 날들. 그것들이 마치 바로 어제 일처럼 느껴진다.

궁중음식으로도 잘 알려져 있는 화양적은 단아하면서도 정적인 느낌을 부여하기 위해 모양새도 최대한 한국적 이미지를 살리는 데에 주력했다. 적에 들어가는 우둔살도 간이 너무 세지 않게 양념하여 고기 맛을 제대로 살렸더니, 한우로 만든 것을 알고 있는 우리 영화 스태프들이 귀신같이 고기만 빼서 먹었던 재미난 추억도 있다.



어적



패주완자적



김치누름적

영화에서 봉주라는 캐릭터가 선보인 섭산적은 지방이 거의 없는 살코기인 우둔살로 만들었다. 더 이상 제거할 기름도 없었는데도 영화에서 기름 하나 없는 섭산적의 모습을 보여주고자 장장 6시간에 걸쳐 우둔살을 다지고 치대며 기름 부분을 모두 핀셋으로 일일이 빼기도 했었다. 그렇게 만들어진 섭산적은 정말 제대로 된 살코기 중의 살코기로 스크린에 모습을 드러냈다.

한우의 우둔살 부위는 이렇게 다양한 적 요리를 만들 수 있다. 영화에서 보여줬던 적 요리는 아래와 같이 다양하게 소개 되었다. 김치누름적은 누구나 집에서 쉽게 만들어 볼 수 있으며, 술안주로도 얼마든지 활용 할수 있다. 패주완자적이나 인삼소고기적은 손님초대 요리로도 매우 훌륭한 소채가 될 수 있는 메뉴이다. 우둔살로 불고기, 장조림만이 아니라 적 요리로 얼마든지 훌륭한 일품 요리를 만들어 낼 수 있다는 것을 많은 사람들에게 알려주고 싶다.



인삼소고기적

한우를 통해 한국의 맛을 전하다
한국 최초 음식 감독, 김수진 원장



김수진,
음식감독

한국 최초로 영화, 드라마 속의 음식을 디렉팅하는 음식 감독 김수진 원장. 우리의 젊은이들이 전통과 문화가 담긴 한식에 쉽게 다가갈 수 있도록 영화 속 한 장면의 작은 장 중지 하나도 세심하게 배려해 상을 차려낸다. 보기만 해도 포근한 인상의 김수진 원장과 나눈 우리의 따뜻한 한우 만담.

• 요리 연구가로서 한우의 매력으로 어떤 것을 꼽으세요?

우리나라 토종 소인 한우는 육질이 연하고 부드러우며, 고소한 맛이 나는 게 매력이라고 할 수 있습니다. 한식 요리에 가장 잘 어울리는 상태이지요.

• 원장님께서 자주 가시는 한우 맛집은요?

구반포에 있는 불고기집인데요. 이곳을 자주 찾는 이유는 옛날에 먹던 불고기의 맛을 그대로 유지하고 있기 때문입니다. 어릴 때 특별한 날이면 어머니께서 조물조물 양념하여 만들어주셨던 추억의 그 맛이 떠오르거든요. 자주 먹고 싶다는 생각이 들게 합니다.

• '추억'하니까 궁금하네요. 어머니가 해주셨던 추억의 한우요리는?

역시 어머니가 해주신 것은 정성 아닐까요? 친정 어머니께서는 소 내장을 이용해 정갈하게 내장탕을 끓여주셨어요. 그걸 먹고 지금 이렇게 건강하지 않나 싶어요. 최근에 제가 자주 만드는 단골 한우 메뉴 역시 불고기와 내장탕입니다. 역시 추억의 맛은 잊지 못하네요. 시집을 가서는 시어머니께서 끓여주신 한우무국과 곰탕이 너무 맛있었습니다.

• 영화 속에서 만드신 요리 중 가장 기억에 남는 한우요리는?

드라마 <식객> 촬영 때 김래원 씨가 만들어야 했던 불고기와 권오중 씨의 고추장 쇠꼬리찜이예요. 가장 단순한 한우 요리들이 어쩌면 가장 어려운 것 같습니다.

• 원장님이 추천하시는 한우 레시피는?

모두 다 추천하고 싶어요. 이 책 속에도 소개되고 있는 한우말이쌈은 젊은 사람들이 손쉽게 먹을 수 있을 것 같아 추천해요. 또 한우와 황태를 함께 먹는 발상이 독특한 한우 황태구이는 어른들께 추천하고 싶습니다.

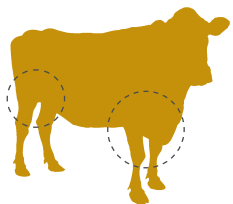
• 한우와 어울리는 술이 있다면?

우리의 전통주 막걸리 어떨까요. 유산균이 살아있어 든든한 고기 요리를 먹어도 소화를 잘 시켜주니 이보다 더 좋은 궁합이 어디 있을까요.

• 한우 홍보 책자의 요리를 만드시면서 기억에 남는 에피소드나 한우를 사랑하는 독자들에게 하고 싶은 말이 있다면요?

한우로 다양한 요리를 원 없이 하게 되어 좋았어요. 매일매일의 밥상이 한우요리로 가득 채워져 모두들 즐거워했던 기억이 나네요. 그리고 독자 분들께는 다양한 한우 부위를 어떻게 요리해야 할까 걱정 하지 마시란 말씀을 드리고 싶습니다. <올어바웃 한우>를 보시면서 자신만의 아이디어를 내어 다양한 요리에 도전해 보세요. 또한, 우리 한우의 맛과 멋을 깊이 사랑해 주셨으면 합니다.

사태



‘사태’라는 말은 원래 ‘살의 고기’라 하던 것이 자연스럽게 ‘사태고기’가 되어 나온 순수한 우리말로, 소 다리의 ‘살에’ 붙은 고기를 말한다. 사태를 세분화 하면 앞사태, 뒷사태, 뭉치사태, 아롱사태, 상박살로 나눌 수 있다.

앞, 뒷다리 사골을 감싸고 있는 부위로 운동량이 많아 색상이 진하며 근육 다발이 모여 있어 특유의 쫄깃한 맛을 낸다. 장시간 물에 넣어 가열하면 연해지며, 기름기가 없어 담백하면서도 깊은 맛이 난다.

장조림, 찜, 육회, 스테이크, 탕에 적합하다.

- 01. 고추장소스에 조린 사태찜
- 02. 비프스튜
- 03. 한우김치낙지찜
- 04. 약선사태찜
- 05. 한우떡찜
- 06. 시래기된장사태조림
- 07. 수삼편육
- 08. 아롱사태미더덕찜
- 09. 얼갈이배추사태국





고추장소스에 조린 사태짬 394kcal

고단백 음식으로 깻잎과 대파와 함께 먹으면 비타민과 칼슘, 철을 보충할 수 있다.
깻잎 대신 브로콜리나 영양부추를 이용해도 영양을 보충할 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 아롱사태 600g (월계수잎 5장, 대파뿌리 2대, 통마늘 10알, 간장 1큰술, 맛술 2큰술)
- 대파 흰부분 100g
- 깻잎 30g

조림장

- 고추장 1큰술
- 간장 1큰술
- 물엿 1작은술
- 배즙 1큰술
- 생강즙 2큰술
- 매실청 2작은술
- 양파즙 1큰술
- 파인주스 1큰술
- 고추기름 2큰술
- 후추 1/2작은술
- 생수 1/2컵

만드는 방법

1. **핏물빼고 데치기** 고기는 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후, 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 행구어 소쿠리에 건진다.
2. **사태끓이기** 1에 제 재료를 넣고 약 1시간 정도 끓인다.
3. **채썰기** 대파와 깻잎은 곱게 채썬다.
4. **조림장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 조림장을 만든다.
5. **조림장에 조리기** 조림장을 약 5분 정도 끓이다가 2의 고기를 골러가며 양념이 스며들도록 은근히 조리다.
6. **썰기** 5의 조리 고기를 식힌 다음 얇게 썰어 대파채, 깻잎채를 곁들여 낸다.

요리한디

고추장이 배울 경우 간장양념장을 만들어 요리를 하게되면 사태장조림이 된다.



비프스튜

377kcal

토마토의 붉은 색소인 리코펜은 암, 뇌졸중, 심장병 예방에 효과가 있으며, 다양한 채소를 이용하므로 웰빙음식이라 하겠다. 올리브유를 사용하면 포화지방이 낮아져 건강에 좋다.



재료 및 분량

- 한우 아롱사태 400g (물 2리터, 소금 1/2작은술, 후추 1/4작은술)
- 당근 1/2개
- 감자 중1개
- 양파 1/2개
- 양송이버섯 5개
- 청피망 1/2개
- 식용유 1큰술
- 밀가루 3큰술
- 적포도주 1/3컵

소스

- 양파 1/2개, 마늘 2쪽(버터 2큰술)
- 생수 4컵, 토마토 홀 1컵, 월계수잎 2장, 소금 1작은술, 후추 1/4작은술, 케첩 1/2컵



요리팁

고기를 조리할 때, 알코올을 날리고 단맛을 남기기 위해 뚜껑을 열고 조리야 한다.

만드는 방법

1. **핏물빼고 데치기** 고기는 사방 4cm 크기로 잘라, 냉수에 약 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후, 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 냉수에 헹구어 준다.
2. **사태 끓이기** 물이 끓으면 1의 고기를 넣어 약 40분 정도 끓여 준다.
3. **소스용양파마늘볶기** 양파 1/2개와 마늘 2쪽을 곱게 다져서 큰 조리용 냄비에 버터 2큰술을 넣고 양파 색깔이 갈색이 될 때까지 볶아준다.
4. **사태 조리기** 팬에 식용유를 두르고 고기에 밀가루를 묻혀 잘 구운 다음 적포도주를 넣어 조리다.
5. **끓이기** 4를 3의 냄비에 담고 생수를 넣은 다음 끓이다가, 토마토 홀, 월계수잎, 소금, 후추, 케첩을 넣어 함께 더 끓여준다.
6. **썰기** 당근은 껍질을 벗겨 3cm 길이로 잘라서 6등분 해 주고, 감자는 껍질을 벗겨 양파, 양송이를 고기와 같은 크기로 썰어 준다.
7. **청피망 데치기** 청피망은 가로 1cm, 세로 3cm 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐준다.
8. **볶기** 6의 재료를 팬에 버터 1큰술을 넣고 볶아준다.
9. **끓이기** 볶은 야채를 5의 냄비에 넣어 30분 정도 끓여 준다.
10. **담기** 그릇에 담아 7의 청피망을 올려서 낸다.



한우김치낙지찜 285kcal

낙지의 타우린은 성인병을 예방하는 것으로 알려져 있어 한우와 궁합이 잘 맞는 식품이다.
낙지 대신 주꾸미를 사용하거나, 콩나물이나 푸른잎 채소를 넣고 조리하여도 좋다.



재료 및 분량

- 한우아롱사태 300g (대파 1대, 물 2리터, 양파 1개, 무 100g, 통마늘 5알)
- 김치 300g (참기름 1큰술, 올리고당 1작은술, 깨 1작은술, 백후추 1/4작은술)
- 낙지 200g (굵은 소금 3큰술)
- 대파 50g,
- 청·홍고추 30g씩

찜양념장

- | | |
|---------------|------------|
| □ 간장 1큰술 | □ 올리고당 1큰술 |
| □ 고운 고춧가루 1큰술 | □ 양파즙 1큰술 |
| □ 다진마늘 1큰술 | □ 참쌀가루 1큰술 |
| □ 생강즙 1큰술 | □ 깨소금 1큰술 |
| □ 물 1컵 | □ 육수 1컵 |

만드는 방법

1. **핏물빼고 데치기** 고기는 먹기좋은 크기로 썰어 냉수에 20분정도 담가 핏물을 제거한 후 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 냉수에 헹구어 준다.
2. **사태끓여 육수내기** 물이 끓으면 제 재료를 넣고 1의 고기를 넣어 약 40분 정도 끓여준 다음, 고기는 건지고 국물은 체에 받쳐 준다.
3. **김치 양념하기** 김치는 제 재료를 넣어 양념한다.
4. **낙지 손질하기** 낙지는 소금을 넣어 거품이 날 때까지 많이 주물러 깨끗이 씻어 준 다음 7cm 길이로 썬다.
5. **말기** 3의 김치잎을 펴서 2, 4를 넣고 말아준다.
6. **썰기** 대파, 청, 홍고추는 어슷썰기 한다.
7. **찜양념장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 찜 양념장을 만든다.
8. **찜하기** 냄비에 5를 차곡차곡 담아 7의 양념장을 위에 올려 대파, 청·홍고추를 얹어 중불에서 은근히 조리한다.

요령한디

낙지를 주물러 씻을 때 밀가루를 사용하여 씻어도 된다.
미끄러움이 없어야 낙지가 부드럽고 맛이 있다.



약선사태찜 180kcal

고단백음식으로 한약재료를 이용하여 원기 회복에 도움을 주는 약선요리이다. 섬유소와 비타민이 풍부한 채소와 과일을 함께 먹으면 건강에도 좋으며 담백한 맛을 줄 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 아롱사태 600g (물 1.5리터, 간장 2큰술, 대파(대) 1대, 양파(대) 1개, 맛술 1큰술, 통마늘 5알, 구기자 5g, 황기 5g, 당귀 5g)
- 부추 30g
- 마늘 10알

약재물

- 물 2리터 (당귀 20g, 구기자 50g, 황기 20g, 감초 5g, 대추 8알, 육수 4컵)

양념장

- 꿀 1큰술
- 소금 1작은술
- 간장 2큰술
- 황설탕 1큰술

만드는 방법

1. **핏물빼고 데치기** 고기는 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 행구어 소쿠리에 건진다.
2. **사태살기** 물이 끓으면 제 재료를 넣고 1의 고기를 넣어 약 1시간 정도 끓인 후, 고기는 건져낸다.
3. **약재물만들기** 물 2리터에 제 재료를 넣어 중불에서 약 2시간 정도 끓이는데 물이 5컵 정도 남도록 한다.
4. **조리기** 3에 양념장 재료를 넣어 3컵이 되도록 하여 2의 고기를 굴러가며 조리다음 식혀 준다.
5. **부추마늘썰기** 부추는 약 3cm 길이로 썰어 살짝 볶고 마늘은 편썰어 곱게 채썬다.
6. **담기** 조리된 고기는 얇게 썰어 부추, 마늘채를 곁들여 담는다.

요리 TIP

기본소스를 만든 후, 양념장을 넣어 조릴 때 중불에서 윤기나게 조리준다. 약재물을 끓일 때 센불이 아닌 중불에서 은근히 끓여 재료의 맛이 잘 우려나오도록 해야한다.



한우뚝찜 333kcal

가래떡의 양을 좀 더 늘린다면 한 끼의 식사로 대체할 수 있는 영양이 풍부한 음식이다. 부족한 섬유소와 비타민의 섭취를 위해 적색, 청색 피망이나 파프리카를 넣으면 더욱 좋다.

재료 및 분량

- 한우 아롱사태 300g (간장 1큰술, 무 100g, 대파(대) 1대, 물 1리터)
- 가래떡 200g (참기름 1큰술)
- 당근 50g
- 표고버섯 3장 (60g)

조림 양념장

- 간장 3큰술
- 파인즙 1큰술
- 육수 1컵
- 마늘즙 1큰술
- 맛술 1큰술
- 후추 1/4작은술
- 올리브오일 1작은술

요리한디

가래떡이 말라한 경우에는 데치지 않아도 된다. 떡의 양은 길게 썰지 않고 모양대로 썰어 요리를 하여도 된다.

만드는 방법

1. 핏물 빼고 데치기 고기는 사방 3cm의 크기로 깍둑썰기하여 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거하고, 끓는물에 데쳐 냉수에 행구어 소쿠리에 건진다.
2. 사태 끓여 육수내기 물이 끓으면 제 재료를 넣고 1의 고기를 넣어 약 1시간 정도 끓이다 체에 걸러 육수를 1컵 정도 만들어 준다.
3. 가래떡 데치기 가래떡은 2cm 정도 길이로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 참기름을 넣어 달라 붙지 않게 한다.
4. 당근, 표고버섯 썰기 당근은 사방 3cm로 썰어 각이 진 곳을 다듬고 표고버섯은 어슷썰기 한다.
5. 조림 양념장 만들기 제 재료를 모두 혼합하여 조림 양념장을 만든다.
6. 조리하기 2의 재료에 양념장을 넣어 조리한다. 3의 가래떡을 넣고 4를 넣어 중불에서 약 5분 정도 저어가며 조리 후, 그릇에 담아낸다.



시래기된장사태조림 351kcal

시래기는 칼슘, 철, 비타민 A, 섬유소가 풍부하다. 또한 들기름은 시래기를 연하게도 하지만 필수지방산과 비타민 E가 많아서 사태찜을 더욱 완전한 영양식으로 만들어 준다.

재료 및 분량

- 한우 아롱사태 400g (물 6컵, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 통마늘 5알, 대파 1개)
- 삶은 시래기 200g (된장 2큰술, 육수 3컵, 다진마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 고춧가루 2작은술)
- 들기름 1큰술
- 깨소금 1큰술

만드는 방법

1. 핏물 빼고 데치기 고기는 사방 3cm 크기로 썰어 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후 한 번 끓인다. 이때 거품이 올라오면 물을 끄고 행구어 소쿠리에 건진다.
2. 사태 끓여 육수내기 끓는 물에 제 재료를 넣고 1의 고기를 넣어 약 40분 정도 끓이다 고기가 익으면 건진다. 남은 국물은 체에 걸러 육수를 낸다. (육수 3컵 정도)
3. 시래기 양념하기 삶은 시래기는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 다음 제 재료를 넣어 양념한다.
4. 조리하기 2와 3을 무쳐 중불에서 은근히 조리 간이 배이도록 한 다음 들기름과 깨소금을 넣어 준다.

요리한디

1. 삶은 시래기가 남았을 경우 기름에 볶아 시래기 나물을 해도 좋다.
2. 매운맛을 좋아하면 청양고추를 넣어도 된다.

수심편육 241kcal

수삼은 피로회복을 도와주고 면역력을 높여 주며, 한우를 한 번 삶아 내고 요리하므로 열량이 적은 다이어트 음식이다. 해산물인 조개 관자, 새우를 곁들여주면 더 좋다.



재료 및 분량

- 한우 사태 600g (물 1.5리터, 간장 5큰술, 통마늘 5알, 대파(대) 1개, 양파(대) 1개)
- 배 1/4개
- 수삼 2뿌리
- 오이 1/2개
- 해파리 100g

겨자소스

- 연겨자 2큰술
- 식초 2큰술
- 파인주스 1큰술
- 소금 1/2작은술
- 설탕 1큰술

단춧물

- 물 3컵
- 식초 1작은술
- 설탕 1작은술

만드는 방법

- 핏물빼고 데치기** 고기는 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 행구어 소쿠리에 건진다.
- 사태삶아 찌기** 1에 제 재료를 넣고 약 1시간 정도 끓여 고기가 익으면 건져내 차게 한 다음 얇게 썬다.
- 채썰기** 배, 수삼, 오이는 곱게 채썰어 단춧물에 담가 소쿠리에 발쳐 물기를 뺀다.
- 해파리 데치기** 해파리는 물에 약 20분 정도 담근 후, 끓는 물에 데쳐 냉수에 행구어 소쿠리에 발쳐 물기를 뺀다.
- 소스 만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 겨자소스를 만든다.
- 무치고 담아내기** 3과 4에 겨자소스를 넣어 무친 다음 얇게 썬 고기와 함께 담아낸다.

요리한마디

단춧물에 채소류를 담가 사용하면 원재료의 맛을 더욱 살릴 수 있어 풍미를 느낄 수 있다.



아롱사태 미더덕찜 161kcal

미더덕은 항산화물질이 있어 노화를 늦추는 데 도움이 되며 한우와 함께 사용하면 더욱 좋다. 이때 미더덕 대신에 새우나 홍합을 이용하여도 좋다.

재료 및 분량

- 한우 아롱사태 400g (물 1리터, 대파 1대, 통마늘 5알, 무 500g)
- 미더덕 300g
- 콩나물 100g
- 미나리 100g
- 대파 1대
- 홍고추 2개
- 참기름 1작은술

찜양념장

- 국간장 2큰술
- 진간장 1큰술
- 고운 고춧가루 3큰술
- 맛술 1큰술
- 다진마늘 2큰술
- 육수 1과 1/2컵
- 양파즙 1큰술
- 다진파 1큰술
- 생강즙 1큰술
- 백후추 1/2작은술
- 깨 1큰술
- 물녹말 2큰술

요리한마디

미더덕은 향이 강하므로 끓는물에 살짝 데쳐서 요리를 하여도 된다. 찜 할 때 콩나물이 완전히 익었을 때, 뚜껑을 열어 반 비린내가 나지 않는다.

만드는 방법

- 핏물빼고 데치기** 고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 냉수에 약 20분 정도 담가 핏물 제거 후 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 냉수에 행구어 준다.
- 사태삶아 육수내기** 끓는물에 제 재료를 넣고 1의 고기를 넣어 약 40분 정도 익힌 다음 고기를 건져내고 육수를 베보자기에 발쳐 1과 1/2컵을 만든다.
- 미더덕콩나물씻기** 미더덕과 콩나물은 깨끗이 씻어 소쿠리에 발쳐 물기를 없애준다.
- 미나리, 대파, 홍고추 썰기** 미나리는 잎을 떼고 깨끗이 씻어 4cm 길이로 썰고 대파와 홍고추는 어슷썰기 한다.
- 찜양념장 만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 찜양념장을 만든다.
- 찜하기** 두꺼운 냄비에 3을 깔고 2의 고기를 올리고 찜양념장을 넣어 끓이다가 중간에 뚜껑을 열어 잘 섞어 준 다음 참기름 1작은술을 넣어 마무리한다.

얼갈이배추사태국



159kcal

얼갈이배추는 비타민 C와 엽산, 칼슘이 많아 사태국물에 된장을 넣어 푹 끓이면 맛과 영양이 좋다. 시금치, 근대, 아욱, 시래기와 같은 푸른잎 채소를 이용하여도 좋다.

재료 및 분량

- 한우 아롱사태 400g (물 3리터, 무 200g)
- 얼갈이배추 200g
- 대파 1/2대

된장 양념장

- 집된장 2큰술
- 고춧가루 2작은술
- 다진마늘 1큰술
- 참기름 2작은술



음라한만디

얼갈이배추가 없을 경우 홍배추 속배기를 사용하여 국을 끓여도 된다.



만드는 방법

1. 핏물 빼고 데치기 고기는 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후 한 번 끓인다. 이때, 거품이 올라오면 불을 끄고 냉수에 헹구어 준다.
2. 사태 끓여 육수내기 물이 끓으면 1과 무를 넣어 약 30분 정도 끓여 고기와 무는 건지고 국물을 베보자기에 발쳐 육수를 낸다.
3. 얼갈이배추 자르기 얼갈이 배추는 밑동을 잘라내고 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친 다음, 냉수에 담가 물기를 빼 3cm 길이로 자른다.
4. 된장 양념 만들기 제 재료를 모두 혼합하여 된장 양념장을 만든다.
5. 끓이기 2의 삶은 사태는 식은 다음 먹기 좋은 크기로 썰어 3의 얼갈이 배추와 함께 된장 양념장을 넣어 무친다. 거기에 2의 육수를 넣어 중불에서 약 30분 정도 푹 끓이다가 대파를 넣어 끓으면 불을 끈다.

웰빙 부위(사태) 기본 조리 방법

• 잡내 없애기

- 1 삶거나 데칠 때 통후추, 대파, 마늘, 생강, 양파를 넣는다.
- 2 우유, 청주, 맥주, 구기자 물, 생강즙으로 재운다.
- 3 찻잎 가루 우린 물을 사용한다.

• 사태 삶는 방법

1 핏물 빼기

아롱사태는 냉수에 20분 정도 담가 핏물을 제거한 후, 한 번 끓인다. 이때 거품이 올라오면 불을 끄고 헹구어 소쿠리에 건진다.

2 끓이기

물이 끓으면 제 재료를 넣고 사태를 넣어 약 1시간 정도 끓인다.



Point!

압력솥을 이용해 찜 요리를 하면 시간을 반 정도 단축할 수 있다.

오늘 밤, 한우요리에 술 한잔 어떠세요?

산해진미, 진수성찬에 맞은 물론 흥까지 돋우는 술 한잔이 빠지면 서운하다. 몇 해 전부터 우리 식탁에 심심찮게 등장하는 와인은 한우요리의 맛을 한층 업그레이드 시켜주고 세계적으로 건강 음료로 '핫'하게 떠오른 막걸리도 이에 합세해 고기 요리의 부담스러움을 덜어준다. 오늘 밤, 친구, 연인, 가족과 맛있는 한우 요리에 술 한잔으로 분위기도, 맛도 '업' 해보는 것은 어떨까.

분위기 살리고 맛도 좋게 하는 '와인'

한우는 와인과 가장 잘 어울리는 식재료 중 하나라 할 수 있다. 별다른 조리 없이도, 양념을 해도 이에 '딱' 어울리는 와인과 함께 하면 한우 맛도, 와인 맛도 모두 훌륭하게 해주니 이보다 더한 찰떡 궁합이 어디 있을까.



소금과 후추 간을 한 등심, 안심과 어울리는 와인

1. 샤도 끌락 Chateau Clarke

좋은 참숯으로 그냥 구워만 먹어도 맛있는 한우. 소금과 후추로 간을 맞춰 살짝 익혀 먹을 때는 오크 숙성으로 적당한 탄닌이 느껴지는 레드 와인과 함께 먹는 것이 한우와 와인 모두의 맛을 더욱 좋게 만들며 뛰어난 마리아주를 이룬다.

양념이 강한 불고기버섯덮밥, 불고기 등의 요리와 어울리는 와인

2. 에라주리즈 맥스 리제르바 카베르네 소비뇽 Errazuriz Max Reserva Cabernet Sauvignon

다양한 야채와 버섯 등과 어우러진 불고기버섯덮밥이나 불고기 등의 요리와 어울리는 와인은 다소 무게감이 느껴지는 레드 와인. 불고기 양념이 달짝지근하고 짙은 편이라 매우 드라이한 스타일보다는 약간 단맛이 느껴지면서도 강한 탄닌이 있는 칠레 카베르네 소비뇽 품종이 잘 어울린다.

단백한 한우초밥과 어울리는 와인

3. 프랑스 피노누아_패블레 주브레 상베르땡 '레 까즈띠에' Faiveley Gevrey Chambertin 1er Cru, 'Les Cazetiers'

4. 미국 캘리포니아 피노누아_로버트 몬다비 프라이빗 셀렉션 피노누아 Robert Mondavi Private Selection Pinot Noir

한우초밥 등과 같이 육질이 약하고 기름기가 없는 부위를 살짝 익혀 가벼운 소스에 찍어 먹는 스타일의 경우, 탄닌이 강한 스타일 보다는 탄닌이 약하고 섬세한 향이 피어오르는 피노누아 스타일이 좋다. 그러나 이 또한 한우이기 때문에 부르고뉴 지역의 피노누아 중에서는 여성스러운 상볼 뮤지니보다 남성적인 피노누아인 주브레 상베르땡이 잘 어울린다. 미국 캘리포니아 피노누아와도 좋은 궁합을 이룬다.

정갈하고 가볍게 먹을 수 있는 한우말이쌈, 한우단호박전병과 어울리는 와인

5. 프랑스 샤도네이_패블레 뮈르소 Faiveley Meursault

6. 아르헨티나 샤도네이_카테나 자파타 알타 샤도네이 Catena Zapata Alta Chardonnay

7. 론 지역 루산, 마르쎄_이기갈 크로즈 에르미타주 블랑 E. Guigal Crozes Hermitage Blanc

우둔살을 이용한 정갈한 스타일의 한우말이쌈이나 한우단호박전병 등의 요리에는 가벼운 레드와인도 잘 어울리지만 오크 숙성을 한 화이트 와인과의 좋은 궁합을 보인다. 무 또는 호박 등의 신선한 야채 맛이 그대로 살아 있는 데다 부위 또한 매우 연하고 양념도 약한 이 요리들에는 함께 마실 때 모든 재료의 맛을 죽이지 않으면서도 서로의 맛을 더욱 좋게 만들어 줄 수 있는 중저가대의 잘 만든 샤도네이나 프랑스 론 지역의 강한 꽃향과 미디엄 바디를 가진 루산, 마르쎄 품종의 와인이 매우 잘 어울린다.

발사믹소스의 햄버거스테이크와 어울리는 와인

8. 피오 체사레 바롤로 Pio Cesare Barolo

음식과 와인의 매칭에 있어서 소스가 강할 경우 소스와 매칭시키는 것이 좋는데 발사믹소스의 햄버거스테이크의 경우 독특한 풍미의 발사믹 소스에 어울리는 와인과 매칭시키는 것이 좋다. 이태리 북부 지역에서만 나온 포도즙으로 만든 발사믹 식초는 이태리 피에몬테 지역의 토착 품종인 네비올로로 만든 와인과의 좋은 궁합을 이룬다.

TIP!

한우를 조리할 경우 조리법이나 들어가는 양념에 따라서 어울리는 와인의 종류는 조금씩 다를 수 있다. 일반적으로 양념 맛이 강하거나 묵직한 부위일수록 강한 와인을, 양념이 약하거나 연한 부위일수록 섬세한 와인을 선택한다면 후회가 없다. 또한, 한우 조리 시 함께 즐길 와인을 미리 오픈 해 소스를 만들 때 넣으면 요리와 와인에 일치감을 더해주는 것은 물론이며, 식사 전에 열어 둔 와인의 풍미가 충분히 살아나 더 맛있게 즐길 수 있다.
(자료제공:신동와인)

소화에 최고! 막걸리 이야기

막걸리의 종류는 재료와 지역에 따라서 다양하다. 현재 전국적으로 100가지가 넘는 막걸리가 존재 하고 있다. 곡물의 종류에 따라서 찹쌀막걸리, 쌀막걸리, 보리막걸리 등으로 나뉘는데 요즘은 동동주나 카테일 막걸리가 젊은 층에게 인기가 많다. 막걸리는 대표적인 발효 주로서 요구르트의 500배에 달하는 유산균이 듬뿍 들어 있어서 변비에 탁월한 효과가 있다. 또한 단백질 함량이 다른 술에 비해 많고, 피부미용에 좋은 비타민도 들어있어 '웰빙 술'이라고도 불린다. 안주는 막걸리의 주성분이 탄수화물이기 때문에 탄수화물이 적은 것을 먹는 게 좋다. 그러므로 저지방 고단백질의 웰빙부위 요리와는 잘 어울리는 술이라고 할 수 있다. 웰빙부위 요리 중에서 한우김치 낙지찜, 한우말이쌈, 한우두부말이, 한우단호박전병 등은 단백질과 식이섬유가 풍부해서 막걸리 안주로 궁합이 맞다.



드라마, 영화 <식객> 음식 감독 김수진 원장의 맛있는 다이어리 2

시래기된장사태찜

시래기된장사태찜이라는 요리명은 참 생소하기만 하다. 과연 어떤 맛을 낼까? 궁금증을 자아내기도 할 법한 이름이 아닐까 싶다. 사태와 된장, 그리고 시래기는 우리가 상상했던 것보다 훨씬 더 맛있는 감칠맛을 자아낸다. 이 음식을 한 번 먹어본 사람들은 이구동성으로 환상의 궁합이라고 찬양할 정도이다. 하지만 이 시래기된장사태찜은 내겐 단순히 맛있는 요리인 것이 아닌 아련한 추억을 느끼게 해주는 소중한 매개체이다.

결혼하고 채 얼마 되지 않아 김장을 담글 때였다. 동치미 무를 사다 김치를 담고, 무청을 엮어 아파트 베란다 한쪽에 널어 말렸다. 그때는 그냥 버려도 될 것 같은 무청을 왜 그리 정성스럽게 말리는 것인지 몰랐는데, 그런 내게 시어머니께서 말씀해 주셨다. '무청이 마르면 시래기가 된다' 하시면서 시래기로 만들어 먹을 수 있는 여러 가지 음식들을 말씀해 주셨다.

말씀해 주신 음식들 중에는 피난 시절 드셨던 시래기죽, 시래기떡, 시래기밥, 시래기무침, 시래기볶음 등도 있었다. 그때 나는 '시래기 하나로 이렇게 많은 요리를 만들 수 있구나' 하고 생각했었다. 시래기는 된장을 이용해서 된장국을 끓여 먹는 게 보편적이지만, 사태와 찜을 해보면 의외로 잘 어울릴 것 같은 생각이 들었다.

시래기는 지금에야 사시사철 구할 수 있지만, 옛날에는 겨울철 채소가 워낙 귀했기 때문에 건조시켜 저장해 두면서 아껴 먹었던 채소이다. 또한, 비타민이 풍부하고 식이섬유가 가득해서 영양만점의 채소로 꼽히기도 한다.

그리고, 한우의 사태는 소의 장단지 부분이라 운동량이 많아서 힘줄이 많고 단단하지만, 삶으면 삶을수록 연해지므로 주로 장조림, 사태찜, 구이, 생고기 등으로 활용되기도 한다. 또한 사태라는 부위는 다양한 아미노산과 풍부한 영양소를 가지고 있으며, 힘줄에서 나오는 독특한 맛이 일품인 부위라고 할 수 있겠다.

이 두 가지의 멋진 재료를 가지고 만든 시래기된장사태찜은 시래기와 한우의 사태가 된장 양념과 잘 어우러져 감칠맛을 내며, 고기의 맛을 제대로 살려주는 요리이다. 어느덧 세월이 흘러 내가 며느리를 볼 나이가 되니, 더더욱 시어머니 생각이 난다. 시어머니 덕분에 만들게 된 요리인 시래기된장사태찜. 시어머니께서 살아계시던 그 때로 돌아간다면 다시 한 번 이 요리를 꼭 맛보게 해드리고 싶다.



시래기 말리는 모습



시래기된장사태조림

한우와 농기구

영화 <위낭소리> 속 위낭, 달구지 등은 추억을 더듬게 하는 소 관련 기구들이다. 농업이 산업의 기초였던 우리나라에서는 오래 전부터 소를 이용한 농경 생활로 소와 관련된 농기구가 다양하게 발달해왔다. 오랜 시간 소와 한 몸이 되어 우리의 논과 밭을 책임져 주던 전통 농기구들은 농업의 기계화로 트랙터, 이앙기 등 최신 농기계에게 자리를 내주게 되었지만, 전통 농기구만의 투박한 멋은 '엔티크'라는 이름으로 우리의 아련한 추억을 매만지고 있다. 전통 농기구의 매력을 만나보자.



작주 말과 소 등의 가축에게 먹일 풀과 짚 등을 썰어내는 기구로 길쭉하고 두꺼운 나무 토막 위에 짧은 쇠가둥 두 개를 세우고 그 사이에 큰 칼날 끝을 끼워 박아 만든다.



위낭 한우의 귀에서 턱밑으로 늘어 단 방울. 딸랑거리는 소리를 통하여 한우의 위치나 상태를 파악하고 다른 동물의 접근을 막기 위해 달았다.



코푸레 한우의 코청을 꿰뚫어 끼는 나무 고리. 고삐를 매는 데 쓴다.



달구지 양옆에 바퀴를 달아 소나 말이 끌게 한 수레이다. 소가 끄는 것을 '우차', 말이 끄는 것을 '마차'라고 하지만 보통 통틀어 '마차' 또는 '우마차'라고 부른다. 앞바퀴의 굴대는 가는 방향에 따라 좌우로 회전할 수 있으며, 짐을 싣거나 내릴 때는 소가 실 수 있다. 바퀴가 두 개인 수레는 달구지라 한다. 한 번에 1000kg 가량의 짐을 실어 나를 수 있다.



덕석(우의) 겨울에 날씨가 추울 때 소의 등을 덮어주는 멍석의 한 종류. 짚으로 멍석이나 거적의 모양과 비슷하게 만든다.



여물바가지 소나 말 같은 가축들의 여물을 퍼내는 자루가 달린 바가지이다. 통나무를 파서 만든다.



길마 소의 등에 올려놓는 일종의 안장으로 옹구나 걸채 등을 그 위에 올려놓는다. 보통 두툼한 소나무 널빤지 두쪽을 합쳐 말굽식 모양으로 만든 앞가지를 뒷가지를 등어리 막대로 질러박아 단단히 고정한다. 길마 밑에는 짚으로 멍석처럼 짠 언치를 대어 소의 등이 헐거나 상처가 나지 않게 한다.



고씨래 씨를 뿌릴 때 골을 타거나 살번지와 같이 흙을 밀어 논밭을 고르는 데 사용한다. 두툼한 통나무에 굽직한 밭을 2~3개 달아, 이것으로 골을 타거나 흙을 깨고 밀어낸다.

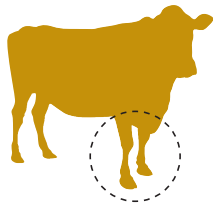


소검매 수레나 쟁기를 끌기 위하여 소의 목에 얹는 구부러진 막대



쟁기 소에 씌우고 논과 밭을 가는 데 쓰인다. '선쟁기', '늪쟁기', '굽쟁기' 등으로 구분이 되는데, 이는 보습을 고정하는 술의 모양에 따라 구별한다. '선쟁기'는 산에서 많이 쓰이고 '늪쟁기'와 '굽쟁기'는 벌판에서 많이 사용된다. 쟁기로 하루 1000~1500평의 논을 갈 수 있다.

앞다리



앞다리살은 안쪽에 어깨뼈를 떼어낸 넓은 피막이 나타나며 안심과 유사한 썰기형의 살뭉치가 달려있다. 지방이 곱고 힘줄이나 막이 많이 있어 부분적으로 약간 질긴 곳도 있다. 전체적으로 운동근이 많이 뭉쳐있고 고기색이 짙다. 앞다리 부위는 육질이 연한 부위와 단단한 부위가 교차하며, 근육의 결방향 또한 다양하여 근육 결에 따라 작게 분할해야 한다.

앞다리를 세분화하면 **꾸리살**, **부채살**, **앞다리살**, **갈비덧살**, **부채덧개살**로 나눌 수 있다. 설도 및 사태 등과 특징이 비슷하며, 오랜 시간 물에 넣고 가열하면 연해진다.

탕, 스투, 육회, 장조림, 불고기 등으로 이용하며, 꾸리살은 육회나 징기스칸 요리로, 갈비덧살과 앞다리살은 불고기로 사용된다. 부채살은 **구이용**으로도 이용한다.

- 01. 한우초밥
- 02. 애호박찜
- 03. 한우고일탕수육
- 04. 한우원자조림과 감자조림
- 05. 곱한우마늘꼬치구이
- 06. 자장밥
- 07. 완자탕
- 08. 타코라이스
- 09. 새송이구이와 한우볶음





한우초밥 294kcal

누구나 간편하게 만들 수 있는 고단백 저열량 다이어트 음식이다.
한우 위에 일본 낫토를 얹어 먹으면 칼슘을 보충할 수 있고 색다른 맛을 낼 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 앞다리 200g (간장 2큰술, 흑설탕 1작은술, 맛술 1큰술, 파인즙 1큰술, 참기름 1작은술)
- 뜨거운 밥 2공기 (초대:식초 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 1작은술)
- 오이 1개
- 당근 100g
- 김밥용 김 1장 (가로 2cm, 세로 14cm)
- 날치알 100g
- 무순 20g
- 간장, 고추냉이 소스



만드는 방법

1. **양념하여 익히기** 한우는 가로 3cm, 세로 5cm, 두께를 0.7mm 썬 다음 자근자근 두들겨 종이 타올로 핏물 제거 후, 제 재료에 재운 다음 한 장씩 팬에서 익혀낸다.
2. **초대만들어 양념하기** 밥은 뜨거울 때 초대를 만들어 양념을 한다.
3. **얇게 썰기** 오이는 가로 1.5cm, 세로 8cm로, 당근은 가로 0.5cm, 세로 6cm로 얇게 썬다.
4. **자르기** 김은 가로 2cm, 세로 14cm로 잘라 놓는다.
5. **초밥만들기** 2의 초밥을 적당히 잡아 동그랗게 만든 후(약 15g 정도), 1의 한우를 얹고 그 위에 오이와 당근을 십자로 얹은 다음 김으로 감싸준다.
6. **담기** 5에 날치알과 무순을 얹어 접시에 담아낸다.



요리할마디

초대밥을 만들 때는 반드시 뜨거운 밥으로 해야 된다.



애호박찜 194kcal

새우에는 칼슘이 한우보다 3배 정도 더 많다.

성장기 어린이나 골다공증이 염려되는 사람들은 한우와 같이 사용하면 칼슘섭취에 도움이 된다.



재료 및 분량

- 한우 앞다리 다짐육 150g
- 새우 100g (맛소금 1작은술, 다진마늘 2작은술, 설탕 1작은술, 맛술 1큰술, 다진파 1큰술, 참기름 1작은술, 후추 1/4작은술)
- 애호박 1개 (소금 1작은술, 물 2컵)
- 밀가루 2큰술~3큰술
- 녹말가루 1큰술

양념장

- 진간장 1큰술
- 국간장 1큰술
- 고운 고춧가루 1작은술
- 다진마늘 1큰술
- 다진파 1큰술
- 다진 청, 홍고추 1개씩
- 설탕 2작은술
- 참기름 1큰술
- 깨소금 1큰술

만드는 방법

1. **다지기** 새우는 내장을 제거한 다음 껍질을 벗겨내 물기를 없애고 곱게 다진다.
2. **양념하기** 1과 다짐육을 혼합하여 제 재료에 양념한다.
3. **소금에 절이기** 애호박은 반으로 자르고 3cm로 잘라준 다음, 자른 호박 가운데 칼집을 내어 소금물에 약 10분 정도 담근 후 건져내 물기를 제거한다.
4. **속 넣기** 가운데 칼집 사이에 밀가루를 묻힌 다음 2의 재료를 사이에 넣어 꼭꼭 박아준다.
5. **찌기** 찜 그릇에 4를 담아 녹말가루를 위에 살살 뿌려 찜 솥에서 센불에 5분 정도 찜낸다.
6. **양념장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
7. **담기** 찜낸 애호박을 그릇에 담아 양념장을 곁들여 낸다.



요리한마디

애호박 사이에 속을 넣을 때 위로 올라오지 않도록 박는다.
속이 올라 오게 되면 빠져 버릴 수가 있기 때문이다.



한우고일탕수육 625kcal

누구에게나 사랑받는 탕수육이 지방과 열량이 많아 걱정이 된다면 피망, 당근, 양파, 완두콩, 죽순, 표고 등 부재료를 다양하게 많이 이용하고, 소스를 덜 달게 만들도록 한다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 300g (튀김가루 1/3컵, 맛소금 1작은술, 후추 1/2작은술, 달걀 1개, 녹말가루 1/3컵, 생강즙 2작은술, 물 1/2컵)
- ☐ 캔파인애플 3장
- ☐ 사과 1/4개
- ☐ 방울토마토 5알
- ☐ 굴 1개
- ☐ 목이버섯 5장
- ☐ 브로콜리 50g
- ☐ 튀김기름

소스

- ☐ 생수 3컵
- ☐ 식초 2큰술
- ☐ 올리고당 2큰술
- ☐ 물녹말 1과1/2큰술
- ☐ 간장 1큰술

만드는 방법

1. **튀김옷 입히기** 한우는 사방 1cm, 길이 6cm로 썬 다음 종이타월에 핏물을 제거한 후 제 재료를 넣어 양념한다.
2. **썰기** 캔파인애플은 6등분으로 썰고, 사과는 밤알 크기로, 방울 토마토는 1/2로 썬다.
3. **떼어내기** 굴은 껍질을 까서 하나씩 떼어 놓고, 목이버섯은 물에 불려 돌기 부분을 잘라 낸 후, 먹기 좋은 크기로 손으로 떼어낸다.
4. **데치기** 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어 끓는 물에 데쳐낸다.
5. **소스 만들기** 제 재료를 넣어 혼합하여 소스를 만든다.
6. **튀기기** 170℃~180℃의 튀김기름에 1의 고기를 하나씩 떼어 넣어 튀겨낸 후, 속까지 익히기 위하여 다시 한 번 튀겨낸다.
7. **올리기** 팬에 5의소스를 넣어 끓이다가 약간 걸죽해지면 2, 3, 4를 모두 넣어 뜨거울 때 재빨리 섞은 다음 튀겨 놓은 고기 위에 올려낸다.



요란한마디

1. 처음 튀기는 고기는 골려가며 라지 않게 튀기고, 두 번째 튀길 때는 센불에서 재빨리 튀겨내는 것이 좋다.
2. 다양한 종류의 과일로 탕수육을 해도 된다.



한우완자조림과 감자조림 443kcal

채소를 다져서 이용하므로 채소를 싫어하는 아이들에게 좋다. 싱겁게 조리하여 우유와 함께 먹으면 영양만점 간식이 된다. 빈혈이 있는 사람들은 메추리알을 삶아 함께 조리하면 좋다.

재료 및 분량

- 한우 앞다리 다짐육 300g (간장 1큰술, 설탕 2작은술, 다진마늘 2작은술, 참기름 1큰술, 참쌀가루 1큰술, 후추 1/4작은술)
- 조림용 감자 1근(소금 1큰술, 물 잠길 정도)
- 올리고당 1컵
- 물 1/2컵
- 당근 50g
- 표고버섯 2장 or 버섯류 50g
- 양파 50g
- 녹말가루 1큰술

소금 1작은술

양념장

- 간장 2큰술
- 올리고당 or 꿀 2작은술
- 마늘즙 1큰술
- 파인즙 1큰술
- 배즙 1큰술
- 물 5큰술

만드는 방법

1. **양념하여치대기** 다짐육에 제 재료를 넣어 양념하여 많이 치대어 준다.
2. **전분 빼고 조리기** 감자는 밤알 정도 크기로 썰어 가장자리를 둥글게 깎아 준 다음, 소금물에 감자를 약 20분간 담가 전분을 뺀다. 감자를 건져 올리고당에 물을 넣어 중불에서 돌려가며 감자가 겉표면이 노릇해질 때까지 조리준다.
3. **치대기** 당근, 버섯, 양파는 곱게 다져 소금에 살짝 절여 물기를 꼭 짜준 다음 1과 섞어 많이 치대어 준다.
4. **녹말 푸치기** 3의 고기를 지름 3cm 정도 크기로 완자를 빚은 다음 접시에 녹말 가루를 뿌려 완자를 굴려준다.
5. **양념장** 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
6. **조리기** 5의 양념장을 끓여 4의 완자를 굴려가며 조리준다.
7. **담기** 접시에 감자조림과 완자조림을 담아낸다.



요리 팁

감자가 소금물에 약간 절여지면 감자의 전분이 빠지게 되며 올리고당에 조리면 겉표면이 쫄깃해진다.
다짐육에 냉장고에 남은 채소들을 다져서 사용하기도 하며 감자대신 고구마로 요리해도 된다.



굴한우마늘꼬치구이 319kcal

칼슘과 철, 아연이 풍부하여 성장기 어린이나 청소년에게 좋은 음식이다. 청·홍 고추대신 살짝 데친 브로콜리나 컬리플라워, 파인애플을 꼬치에 꽂아도 비타민을 보충할 수 있다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 300g (간장 3큰술, 맛술 1큰술, 파인주스 1큰술, 매실청 1작은술, 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1작은술, 후추 1/4작은술)
- ☐ 굴 200g (배즙 1큰술, 맛술 1큰술, 생강즙 1큰술, 맛소금 1/2작은술, 후추 1/4작은술)
- ☐ 녹말가루 1큰술 ☐ 청·홍 고추 각2개
- ☐ 마른고추 2개 ☐ 고추기름 2큰술씩
- ☐ 대파 200g ☐ 잣가루 1큰술
- ☐ 통마늘 10~15쪽 ☐ 소금 1/2작은술

초간장

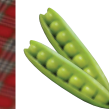
- ☐ 간장 2큰술 ☐ 식초 3큰술
- ☐ 설탕 1작은술

요리한마디

굴은 상하기 쉬우므로 신선한 것으로 사용해 재빨리 볶아주어야 한다.

만드는 방법

1. **고기양념에 재워 익히기** 고기는 사방 2cm로 깍둑썰기 한 다음 종이타올에 핏물을 제거한 후, 제 재료에 재운 다음 팬에서 익힌다.
2. **굴물기 빼기** 굴은 열은 소금물에 담가 껍질을 골라 내어 살짝 흔들어서 씻은 후, 체에 건져 물기를 뺀다.
3. **녹말가루 입히기** 2의 굴에 제 재료를 넣어 버무려 약 10분 정도 재운 다음 녹말가루를 살짝 입혀준다.
4. **씻기, 볶기** 마른 고추는 마늘크기 모양대로 자른 다음 재빨리 씻어두고, 청·홍 고추는 씨를 털어내고 속을 긁어 낸 후 2cm 길이로 썬다.
5. **데치기** 대파는 2cm 길이로 썰어 끓는 소금물에 마늘과 각각 데쳐낸다.
6. **볶기** 달군 팬에 고추기름을 두르고 마른 고추를 볶다가 3의 굴을 볶은 다음 잣가루를 넣어 재빨리 볶아준다.
7. **꼬치에 끼우기** 꼬치에 대파, 굴, 고기, 고추, 마늘 순으로 끼운다.



자장밥 306kcal

기름이 적은 앞다리살을 이용하였고, 완두콩으로 단백질과 칼슘을 보충한 웰빙 자장소스이다. 밥 한공기에 자장소스를 얹으면 아이들이 가장 좋아하는 영양만점의 식사가 된다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 200g
- ☐ 감자(대) 1개 (300g) → 소금 1작은술
- ☐ 양파(대) 1개
- ☐ 당근 1/2개
- ☐ 양송이버섯 4개
- ☐ 캔완두콩 40g
- ☐ 식용유 2큰술, 물 1컵
- ☐ 춘장 150g (식용유 1큰술, 설탕 1큰술)
- ☐ 물녹말 2큰술

만드는 방법

1. **핏물 제거하기** 고기는 사방 1cm 정도의 크기로 깍둑썰기 한 다음 종이타올로 핏물을 제거한다.
2. **전분 빼주기** 감자는 사방 2cm 정도의 크기로 깍둑썰기 하여 열은 소금물에 약 5분 정도 담가 감자의 전분을 빼준다.
3. **썰기** 양파, 당근, 양송이버섯은 사방 2cm 정도의 크기로 깍둑썰기 한다.
4. **물기 빼기** 완두콩은 체에 밭쳐 물기를 빼준다.
5. **볶아서 혼합하기** 1, 2, 3을 각각 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶아 낸 다음 모두 혼합한다. 이때 물 1컵 정도 넣어 모든 재료를 익혀준다.
6. **볶기** 춘장은 식용유, 설탕을 넣어 센불에서 재빨리 볶아 5에 넣어 다시 한번 볶아 주다가 물녹말을 넣어가며 농도를 맞추고 마지막에 완두콩을 넣어 불을 끈다.

요리한마디

식용유를 넣어 팬이 달구어졌을 때 춘장을 넣어 볶는다. 식용유가 스며들도록 충분히 볶아야 맛이 있다.

완자탕 178kcal

단백질이 많고, 두부와 새우에 칼슘이 많아
서 성장기 어린이나 노인에게 좋은 음식이다.
국물에 굴을 넣으면 시원한 맛과 함께, 면역과
성장에 관여하는 아연을 섭취할 수 있다.



재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 다짐육 150g
- ☐ 분홍새우살 100g
- ☐ 두부 1/4모
- ☐ 표고버섯 3장
- ☐ 새송이버섯 20g
- ☐ 양파 50g
- ☐ 대파 20g
- ☐ 찹쌀가루 2큰술
- ☐ 볶은 소금 1작은술
- ☐ 참기름 1큰술
- ☐ 후추 1/4작은술
- ☐ 녹말가루 1큰술
- ☐ 계란 2개
- ☐ 국간장 1큰술

다시마물

- ☐ 물 7컵
- ☐ 다시마 20g
- ☐ 무 200g

요리한디

그릇에 담아낼 때 황백지단을 마름모 모양으로 작게 썰어
고명으로 올려도 좋다. 다시마 국물이 없는 경우 덩어리 고기를
이용하여 육수를 내어 사용해도 좋다.

만드는 방법

1. **고기, 새우 다지기** 다짐육은 도마 위에서 다시 한 번 곱게 다져주고, 분홍 새우살도 곱게 다진다.
2. **체에 내리기** 두부는 물기를 제거한 후 체에 내려 준다.
3. **다지기** 표고버섯, 새송이버섯, 양파, 대파는 곱게 다져준다.
4. **녹말가루 입히기** 1, 2, 3을 모두 혼합하여 찹쌀가루, 볶은 소금, 참기름, 후추를 넣어 양념하여 지름 2cm 정도로 동그란 모양을 만들어 녹말가루 옷을 입힌다.
5. **다시마물 만들기** 다시마는 겉표면을 한번 닦은 후, 물에 약 10분 정도 담근다. 다시마를 건져내고 무를 넣어 20분 정도 끓인 다음, 무를 건져낸다.
6. **끓이기** 5의 육수가 끓으면 4의 완자에 계란옷을 입혀 넣는다. 동동 떠오르면 약불에서 2분 정도 끓인 다음, 불을 끄고 국간장으로 간을 맞춘다.



타코라이스 407kcal

색색의 파프리카로 색과 맛을 낸 다이어트 식
사이다. 디저트로 우유나 과일을 섭취하면 부
족한 칼슘과 비타민을 보충할 수 있다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 다짐육 300g, 양파 1개 (칠리파우더 1/2작은술, 케첩 50g, 간장 1큰술, 타바스코 1/2큰술, 소금 1/4작은술, 후추 1/4작은술)
- ☐ 식용유 1큰술
- ☐ 양상추 4장
- ☐ 청, 홍, 노란 파프리카 30g씩
- ☐ 방울토마토 8개
- ☐ 밥 3공기
- ☐ 모짜렐라치즈 20g

만드는 방법

1. **볶기** 다짐육과 잘게 다진 양파를 팬에 식용유를 두르고 볶아 주다가 제 재료를 모두 넣어 다시 볶는다.
2. **썰기** 양상추는 1cm 두께로 채를 썰어 주고, 파프리카는 반으로 잘라 씨를 제거하여 곱게 썰고, 방울 토마토는 1/4로 잘라준다.
3. **담기** 그릇에 따뜻한 밥을 담고 그 위에 1을 넣은 다음 양상추, 파프리카, 방울토마토, 치즈로 장식을 한다.

요리한디

밥 대신 파스타면으로 조리해도 좋다.



새송이구이와 한우볶음 197kcal

색과 영양이 잘 조합된 저열량 음식이다. 블랙푸드인 가지를 어슷하게 썰어 구운 뒤, 새송이 사이사이에 돌려 담아도 좋다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 앞다리 200g (간장 2큰술, 배즙 1큰술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1큰술, 맛술 1큰술, 꿀 1작은술, 후추 1/4작은술)
- ☐ 새송이버섯 200g (버터 1큰술, 후추 1/2작은술)
- ☐ 청·홍피망 1개씩 (소금 1/2작은술)

젓소스

- ☐ 젓가루 2큰술
- ☐ 겨자 1큰술
- ☐ 식초 1큰술
- ☐ 맛술 1큰술
- ☐ 설탕 1큰술
- ☐ 배즙 1큰술
- ☐ 소금 1/4작은술

만드는 방법

1. **볶기** 한우는 곱게 채썰어 종이 타월에 핏물 제거 후, 제 재료에 양념하여 볶아 놓는다.
2. **썰기** 새송이버섯은 길이대로 5mm 정도의 두께로 썰어 제 재료에 재워 살짝 구워 놓는다.
3. **피망 볶기** 청·홍피망은 속에 씨를 제거하고 각각 곱게 채썰어 소금 1/4씩을 넣어 볶아놓는다.
4. **젓소스 만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 젓소스를 만든다.
5. **담기** 접시에 2의 버섯을 돌려담고 1와 3을 담아 젓소스에 곁들여 낸다.



요리한마디

새송이 버섯에 고기 볶은 것을 싸먹는 요리이므로 새송이 버섯은 약간 큰 것이 좋다.

육질을 부드럽게 하는 법



배즙, 매실즙, 파인애플즙, 키위즙, 사과즙, 레몬즙, 감귤즙, 간장, 설탕, 와인, 소다, 식용유, 콜라(탄산), 청주, 다진 양파, 식초로 씻어주기

단백질 분해 효소가 들어있는 과일즙에 재워둔다. 하지만 너무 오래 재워두면 단백질성분이 과하게 분해되어 먹지 못한다.



두드리기

도마 위에 행주를 깔고 한우를 올려놓은 다음, 빈 병이나 마늘 뺑는 방아 등을 이용하여 한참 고기를 두들기면 힘줄이 파괴되어 한우의 살이 부드러워진다.



칼집내기

한우에 잔 칼집을 내어 질긴 힘줄을 잘라내거나 굵직굵직하게 칼집을 내주면 고기가 연해진다.



고기 결에 따라 자르기

한우를 자를 때 섬유질과 직각이 되도록 자르면 고기를 부드럽게 만들어 줄 수 있다. 고기를 섬유와 평행으로 자르게 되면 육질이 질겨지고 조리한 후 섬유가 수축되어 모양도 변하게 되므로 주의해야 한다. 또한 질긴 고기의 경우엔 고기를 얇게 자르는 방법도 효과적이다.



냉동, 해동

한우를 냉동실에 얼렸다가 조리해서 먹는 경우, 세포 사이의 수분이 얼게 돼 한우 내 조직이 파괴되므로 고기의 육질을 연하게 할 수 있다. 그러나 이 방법은 딱 한 번만 사용하는 것이 좋다. 여러 번 반복하면 고기 맛이 엉망이 되기 때문이다.

소와 함께한 우리 문화

오랫동안 농경문화를 향유해온 우리 민족에게는 소와 함께한 축제가 많은 편이다. 소와 함께한 재미있는 세시풍속, 그 다채로운 페스티벌 속으로.

봄

봄철로 접어들어 농사일이 바쁜 시기인 삼월에는 본격적인 농사철을 맞이해 소를 끌고 첫 농사일을 시작하는 첫보냄. 겨우 내 쉬었던 소를 한 번 부려보는 소부리기 등의 풍속이 있다.



1월 1일 | 소에게 만둣국 주기

정월 초하루 소가 한 살 더 먹는다 하여 만두를 준다. 다른 가족에게 주는 풍습은 찾아볼 수 없고 오직 소에게만 준다.

1월 15일 | 소밥주기

키에 잡곡밥과 나물을 담아 소에게 가져간다. 그 중 소가 무엇을 먼저 먹는지를 보고 그 해 농사의 길흉을 점친다. 지역에 따라 다양한 점보기 방법이 있지만 나물을 먼저 먹으면 채소가 잘되고, 밥을 먼저 먹으면 곡식이 잘된다고 한다.

1월 15일 | 거름 훑쳐오기

보름날 새벽에 성씨가 각기 다른 세 집의 거름을 훑쳐서 자기 집 거름통에 갖다 놓으면 한해 농사가 잘된다고 한다.

여름

단오에 소를 걸고 동네 청년들이 씨름을 하는 것은 너무나 유명한 풍속. 이날은 송아지 코를 뚫는 날로 정해 소코뚜레를 하기도 한다. 이 시기에 많이 나는 쑥을 이용해 소의 질병을 고치는 약쑥베기도 유명한 풍속.



5월 | 송아지 코 뚫는 날

단오는 송아지 코 뚫는 날이라고 조상에게 제사를 지내는 집도 많다. 소코뚜레는 나무를 깎아서 불에 구워 동그랗게 만드는데 이 코뚜레를 직접 만들어야 소가 건강하고 무탈하다고 믿는다.

5월 | 약쑥베기

단오 아침에 쑥을 뜯어다가 성황 제사를 지내고 제사에 썼던 술을 쑥에 뿜어서 매달아 둔다. 소가 병이 나면 이 때 말려둔 쑥으로 약을 쓰고 사람도 역시 이 쑥 말린 것으로 땀을 띠고 치한다.

6월 | 만들이

일이 끝나면 일꾼을 소에 태우고 어사화를 꽃아주고 풍장을 치며 마을로 돌아온다. 마을의 부잣집에서는 음식을 준비해두었다가 일꾼과 마을사람들을 대접한다.

가을

수확을 기다리며 풍년을 기원하는 세시풍속이 많다. 소싸움, 소놀이 등에는 농사일을 다 마친 농부들의 여유가 느껴진다. 겨울철에 대비한 꼴베기 등의 행사도 익숙한 우리의 풍속이다.



8월 | 소싸움

해방 전까지 즐긴 우리 고유의 놀이. 소를 누가 더 잘 키웠나 겨루기 위한 것이다. 소는 싸우다 이기기 힘들다 판단하면 스스로 도망을 가기 때문에 큰 부상을 입지는 않는다.

9월 | 낙인찍기

소의 엉덩이에 쇠를 달구어 글자를 새기는 일. 오씨 집안은 '고'자를 김씨 집안은 '설'자를 관청에서는 '십' 자 등을 반상마다 동네마다 다르게 함으로써 서로의 소를 구분한다. 또 소는 나이에 따라 다르게 부르는데 올해 난 것은 '금송', 두 살은 '다간', 세 살은 '사름', 네 살은 '나름', 다섯 살은 '다송', 여섯 살은 '요송', 일곱 살은 '칠수'라고 한다.

겨울

한해를 마무리하는 십이월에는 농사를 짓느라 고생한 소를 비롯한 가족에게 많은 음식을 베푸는 풍속이 있어 우리 민족의 훈훈함을 엿볼 수 있다.



12월 | 소에게 만두 주기

섣달 그믐에 소에게 만둣국을 주며 1년간의 수고를 위로한다.

12월 | 가족에게 음식 많이 주기

이날 만든 소를 부리지 않고 말린 채소와 콩을 섞어 배불리 먹인다. 한 해 고생 많았다는 위로인 셈.

드라마, 영화 <식객> 음식 감독 김수진 원장의 맛있는 다이어리 3

완자탕



완자탕

여러분들에게 한우의 앞다리살 부위로 만들었던 완자탕의 비화를 들려주고 싶다. 지금으로부터 4년 전, 2006년 영화 <식객> 1편을 촬영하던 때의 일이다. 성찬 역을 맡은 배우 김강우씨가 용인 실내 체육관에서 한우요리 경연대회 장면을 촬영할 때였다. 그 때 한우로 정말 많은 대회요리들을 만들었는데 그 중 하나가 바로 완자탕이었다. 우선 한우 다짐육을 다시 한 번 곱게 다져 갖은 양념을 한 후, 많이 치대어 끈기가 생기면 동그란 모양을 만든다. 동그란 모양이 만들어지면 손바닥에 올려놓고 균열이 생기지 않게 계속 돌려가며 빚어 주어야 한다. 대회 장면이어서 촬영이 오랜 시간 계속되기 때문에 정말 많은 양을 만들어야 했다.

푸드 팀 스텝들 이하 현장 스텝들 모두가 함께 둘러 모여 완자 빚기를 하였다. 워낙 많은 사람들이 모여 만들다 보니, 완자 모양이 정말 제각각 이었다. 결국 내가 다시 반죽을 도로 뭉쳐 견본을 만들어 보인 다음, 다시 만들기 시작했다. 이 때 갑자기 믿을 수 없는 일이 벌어졌다. 김강우씨가 그 동안 남모르게 쌓았던 요리 실력을 그 많은 스텝들 앞에서 선보인 것이다. 생전 처음 완자를 빚어보는 스텝들은 손바닥 위에서 한 알씩 돌리는데, 배우 김강우 씨는 손이 보이지 않을 정도의 속도로 두 알씩 빚는 것이었다. 모두들 깜짝 놀란 표정을 짓던 그 모습을 나는 지금도 잊을 수가 없다.

그런데 그 때 김강우씨의 입에서 중얼중얼 새어 나오던 말. “비나이다, 비나이다. <식객> 대박 나게 해 주세요.” 하면서 완자를 굴리며 빚고 있는 것이었다. 모든 스텝들이 일순간 침묵을 지키다 다들 약속이라도 한 듯 “비나이다, 비나이다”를 외치면서 완자를 빚기 시작했다. 그날 정말 엄청나게 많은 양의 완자를 만들었던 것으로 기억한다. 참으로 유쾌했던 그 때의 일들을 생각하며 가끔 혼자 미소를 짓곤 한다. 모두가 일심동체가 되어 ‘비나이다, 비나이다’를 외치며 완자를 빚었기 때문에 영화 <식객>이 개봉하자마자 대박 난 것이 아닌가 하는 생각이 든다.

완자탕은 대표적인 궁중음식 중 하나인데, 소화가 잘되고 부드러워 임금님께서 즐겨 드시던 맑은 탕 중의 하나였다. 손이 많이 가고 요리하는 데 시간도 많이 걸리지만, 영양학적인 면에서 볼 때 한치의 부족함이 없는 완자탕. 여러분들의 식탁 위에서 절대 빠지지 않는 탕이 되었으면 하는 바람이다.



영화 <식객> 포스터

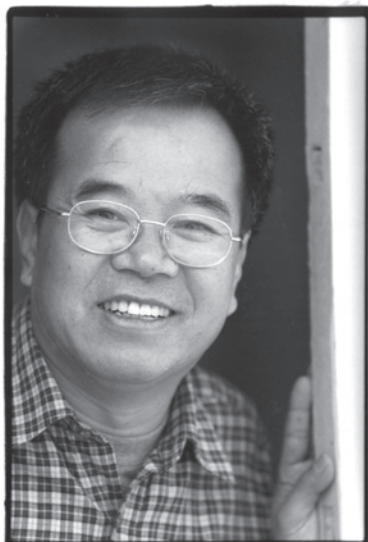


완자탕



직접 빚은 완자들

아름다운 시로 독자들을 감동시키는 김용택 시인,
그를 감동시키는 한우의 맛



PHOTOGRAPHER. 이나경

김용택,
시인

〈섬진강〉, 〈사람들은 왜 모를까〉 등 서정적이며 아름다운 시로
우리들을 소박한 감동의 세계로 초대하는 김용택 시인.
그와 함께 우리 한우의 감동적인 맛에 대해 이야기를 나눠보았다.
그의 이야기를 듣고 있자니 외양간 떨어진 작은 초가집이
절로 머릿속에 그려지며 마음이 포근해졌다.

• 선생님께서 평소에 자주 다니시는 한우
맛집을 소개해 주세요.

저는 고기를 자주 먹는 편은 아니지만, 우리 아이들과 함께 한 달에 한 번 정도 한우를 먹는
편입니다. 요즘 전주에서 지내고 있는데, 전주는 맛의 고장답게 맛 좋은 한우 요리집들이 많
더군요. 그 중에서도 저는 전주 중화산동에 있는 한우 식당에 자주 가곤 합니다. 하도 오랫동안
안 그 식당엘 다녔더니, 그 집 사장님이 제가 가면 알아서 그 날 제일 맛 좋은 부위를 가져다
줍니다. 저는 특히 불고기를 좋아하는데, 반쯤 익힌 한우는 입안에서 살살 녹지요. 밑반찬도
계절에 따라 맛갈스럽고, 서비스로 주는 붉은 생고기도 맛이 그만입니다.

• 어머니께서 해주셨던 추억의 한우 요리는
무엇인가요?

고등학교 때까지 집에서 한우를 사다 먹는 기억이 없어요. 제가 한우를 처음 먹은 것은 80년
대 초였을 겁니다. 소설가 김훈 씨가 우리 집에 오면서 많이 사왔는데, 그 때가 아마 한우를
처음 먹은 때였을 거예요. 하도 많이 사와서 이웃사람들과 같이 나눠먹었는데, 그때 먹은 것
이 아마 무를 찻숟가락보다 조금 크게 썰어 넣고 끓인 국이었을 겁니다. 아내가 이따금 그 시
원한 쇠고기국을 끓여 주곤 하는데, 전 아직도 그때 어머니께서 끓여주셨던 그 맛을 잊을 수
없어요. 한 번도 맛보지 못한 놀라운 맛이었죠.

• 술을 좋아하시는지요? 그렇다면 한우와
가장 잘 어울리는 술은 무엇이라고 생각하
시나요?

저는 술을 잘 마시질 못하는데요. 친구들이 말하길 한우에는 역시 소주라고들 말하더군요.
저는 복분자술을 한 잔쯤 하는 걸로 만족합니다.

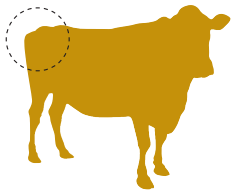
• 선생님의 어린 시절, 소와 관련된 추억을
들려주세요.

저희 아버지 별명은 '소 아버지'였어요. 순창 장에서 잘생긴 수송아지를 사다 키웠는데, 어찌
나 소를 깔끔하게 잘도 키우셨던지 동네 사람들이 그런 별명으로 부르곤 했었죠. 어느 한가
전라북도 종우 대회에서 2등을 해서 상금을 받은 적도 있었습니다. 저는 지금도 그때 받은 상
장을 가지고 있어요. 동네 강변에 소들이 벌겋게 매여 있었는데, 정말 우리 소는 누가 봐도 달
라 보였습니다. 지금도 팔려가며 울던 소들이 생생하게 기억납니다. 소는 한 집안의 절반 살림
이었고, 한가죽이나 다름없던 시절이었죠. 위낭을 찢랑거리며 김이 뭉게뭉게 나는 소죽을 먹
던 소들이 가끔 생각나곤 합니다.

• 마지막으로 한우의 매력은 무엇이라고
생각하시나요?

저는 외국 여행 때 말고는 외국 쇠고기를 먹어 본 적이 없습니다. 우리 땅에서 자란 우리 한
우가 신선한 것은 당연한 것이지요, 우리 입맛에도 맞고 우리 몸에도 좋을 것이라는 게 저의 생
각입니다. 우리가 한우를 많이 먹는다면 우리 한우농가에도 많은 도움이 되지 않을까요?

홍두깨



홍두깨살은 우둔 옆면에 길게 붙어 있으며, 원통모양으로 생겼다. 소 볼기에 붙어있는 방망이처럼 기다란 살코기로 ‘**볼기긴살**’ 또는 ‘**긴살**’이라고도 한다. 고깃덩이가 마치 옛날 여인들이 옷감을 감아 다듬이질할 때 쓰던 홍두깨 방망이 모양과 비슷하여 붙여진 이름이다.

이 부분은 선홍색을 띤 적육으로 고기결의 흐름은 균일하지만 고기의 근육섬유가 약간 거칠고 단단하다. 그러나 형태가 좋다. 홍두깨살은 지방이 들어가면 안 되는 요리에 가장 적합하며, 찢어지는 결을 가지고 있어 장조림용으로는 최고급으로 취급된다.

주로 **장조림**, **산적**, **육회**, **육포**용으로 이용한다.

- 01. 한우버섯리조또
- 02. 한우조림미니오크노미야끼
- 03. 한우낙지적
- 04. 발사믹소스의 햄버거스테이크
- 05. 새송이장조림
- 06. 한우굴소스북음
- 07. 육전
- 08. 한우피망잡채
- 09. 김치완자전골





한우버섯리조또 584kcal

칼슘이 많아 성장기 어린이에게 좋은 음식일 뿐만 아니라 콜레스테롤도 비교적 적고 올리브유를 사용하여 중년기 여성에게도 좋은 음식이다.



재료 및 분량

- 한우 통두깨 다짐육 200g (간장 1큰술, 파인주스 1큰술, 양파즙 1큰술)
 - 야채스톡 (남은 야채, 월계수잎, 통후추, 파슬리 줄기, 물 5컵)
 - 새송이버섯 2개
 - 양송이버섯 4개
 - 표고 버섯 2개
 - 마늘 50g
 - 쌀 400g(2컵)
 - 생크림 4큰술
 - 파마산 치즈 4큰술
 - 파슬리 찹 약간
-> 올리브 오일 30ml, 소금 1/2작은술, 후추 1/4작은술

만드는 방법

1. **핏물 빼고 양념하기** 다짐육은 종이 타올로 핏물을 살짝 닦은 후 제 재료를 넣어 양념한다.
2. **야채스톡 만들기** 남은 야채, 월계수, 통후추, 파슬리 줄기를 물에 넣고 끓여 야채스톡을 만든다.
3. **볶기** 버섯은 길게 편 썰기 하고, 마늘은 다져 올리브오일을 넣은 프라이팬에 버섯, 소금, 후추를 넣고 볶아준다.
4. **끓이기** 생쌀을 프라이팬에 넣고 볶아주면서 야채스톡을 조금씩 첨가하며 끓여주다가 생크림 4큰술을 넣고 계속 끓여준다. (눌러 붙지 않게 계속 저어준다.)
5. **치즈 넣기** 쌀이 투명해졌을 때, 버섯을 넣고 같이 섞어준 후, 마지막에 파마산 치즈를 넣고 불을 끈다.
6. **담기** 그릇에 담고 파슬리 찹을 뿌려낸다.



요리한마디

생쌀을 끓여주다가 눌러 붙었을 경우, 남은 야채 스톡을 넣어주면 된다.



한우조림미니오포노미야끼 333kcal

양배추를 듬뿍 넣어 성장기 어린이, 가임기 여성, 노인들에게 가장 좋은 영양간식이다. 어묵 대신에 칼슘과 비타민 C가 풍부한 연근이나 마를 갈아서 사용해도 좋다.



1



6



8

재료 및 분량

- 한우 홍두깨 150g (간장 2큰술, 맛술 1큰술, 올리고당 1큰술, 물 1컵, 마늘즙 1작은술, 생강즙 1/2작은술)
- 어묵 50g
- 양파 1/2개
- 양배추 100g
- 칵테일 새우 50g
- 식용유 1큰술
- 밀가루 반죽 (밀가루 1컵, 소금 1/4작은술, 설탕 1/2작은술, 계란 1개, 물 2/3컵)
- 가쓰오부시 10g
- 쪽파 2대
- 김 1장

소스

- 우스타 소스 3큰술
- 토마토 케첩 2큰술

만드는 방법

1. **조리** 고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 종이 타올로 핏물을 제거 후, 제 재료에 양념하여 조리준다.
2. **볶기** 어묵, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어 볶아준다.
3. **썰기** 쪽파는 잘게, 양배추는 곱게 채 썰어 준다.
4. **데치기** 칵테일 새우는 끓는 물에 데쳐준다.
5. **밀가루 반죽 만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 밀가루 반죽을 만든다.
6. **부치기** 1, 2, 4와 양배추를 밀가루 반죽과 섞어준 다음, 지름 10cm 크기로 팬에 부쳐준다.
7. **소스 만들기** 제 재료는 혼합하여 소스를 만든다.
8. **담기** 7의 소스를 바른 뒤, 가쓰오부시, 김, 쪽파를 얹어 낸다.



크게 부쳐서 피자 모양으로 잘라서 먹어도 좋다.



한우낙지직 212kcal

고단백 저열량 음식으로 타우린이 함유되어 있어 술안주로도 좋다. 파리고추는 칼슘, 비타민 C, 비타민 A가 풍부하여 한우, 낙지와 잘 어울린다



재료 및 분량

- 한우 홍두깨 300g (간장 1큰술, 참기름 1작은술, 맛술 1작은술, 설탕 1작은술)
- 낙지 300g (끓은 소금 1큰술, 맛술 1큰술)
- 파리고추 100g
- 낙지 양념장 (간장 1큰술, 고운 고춧가루 1큰술, 고추장 1큰술, 고추기름 1큰술, 참기름 1작은술, 다진마늘 2작은술, 생강즙 2작은술, 설탕 2작은술)

만드는 방법

1. **고기 지져내기** 고기는 사방 1.5cm, 길이 7cm 의 크기로 썰어 종 이타올에 핏물을 제거한 후, 제 재료에 10분 정도 재워 팬에 살짝 지져낸다.
2. **썰기** 낙지는 끓은 소금을 넣어 거품이 날 때까지 바락바락 주물러 깨끗이 씻어 둔 다음 8cm 길이로 썬다.
3. **낙지 데치기** 2의 낙지는 끓는 물에 맛술을 넣어 살짝 데친 다음 소쿠리에 건져 물기를 제거한다.
4. **파리고추 손질하기** 파리고추는 꼭지를 떼어내고 깨끗이 씻어 놓는다.
5. **무치기** 제 재료를 모두 혼합하여 낙지 양념장을 만든 다음, 3의 낙지를 무친다.
6. **꼬치 끼워 지져내기** 꼬치에 고기, 낙지, 파리고추, 낙지, 고기 순으로 끼워 두꺼운 팬에 중불에서 앞뒤를 뒤집어가며 지져낸다.



낙지를 너무 오래 데치면 질기기 때문에 살짝 데쳐야 한다.



발사믹소스의 햄버거스테이크 **316kcal**

지방이 적은 부위를 이용한 웰빙 햄버거스테이크이다. 발사믹소스는 열량이 적고 항산화 기능을 하는 폴리페놀이 많은 웰빙 소스로 한우와 잘 어울린다.

재료 및 분량

- 한우 홍두깨 다짐육 300g
- 버섯류 (표고버섯, 새송이버섯) 30g
- 양파 1/2개
- 식빵 2장
- 계란 1개
- 소금 1/2작은술
- 후추 1/2작은술
- 브로콜리 50g
- 양송이 버섯 3개
- 식용유 1큰술

감자 찌기

- 감자 중2개 (우유 5큰술, 버터 1큰술, 크림치즈 1큰술, 소금 1/2작은술)

발사믹 소스

- 발사믹 식초 1/2컵
- 설탕 2작은술
- 적포도주 2큰술

만드는 방법

1. **핏물제거하기** 다짐육은 종이타월에 핏물을 제거한다.
2. **다지기** 버섯, 양파는 곱게 다진다.
3. **빵가루만들기** 식빵을 찢어 커터기에 넣어 갈아 빵가루를 만든다.
4. **반죽치대기** 1에 2, 3, 계란, 소금, 후추를 넣고 섞어 끈기가 나게 치대어 준다.
5. **모양만들기** 반죽한 것은 지름 6cm, 두께 1.5cm 모양으로 만든다.
6. **감자찌기** 껍질 벗긴 감자는 찜통에서 찌 낸 다음 뜨거울 때 제 재료를 넣어 핸드믹서기로 갈아준다.
7. **데치고 굵기** 브로콜리는 살짝 데치고 양송이 버섯은 팬에 살짝 구워준다.
8. **발사믹 소스만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 중불에서 은근히 끓여 소스를 만든다.
9. **굽기** 5를 팬에 식용유를 두르고 중불로 앞뒤를 구워낸 다음 뚜껑을 덮고 약불에서 10분간 구워낸다.
10. **담기** 구워낸 고기 위에 소스를 뿌리고 감자와 야채를 곁들여 접시에 담아낸다.

요리한마디

발사믹 소스가 너무 진하다면 생크림 1큰술을 넣어 주어도 좋다. 생크림이 들어가면 부드러운 맛을 낸다.

새송이장조림

157kcal

새송이의 쫄깃한 질감과 맛이 살아있어 남녀 노소 누구나 좋아하는 저열량 고단백 영양반찬이다. 메추리알이나 파리고추를 이용하면 영양과 향을 더욱 좋게 할 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 흉두깨 600g (물 2리터, 간장 1큰술, 양파 50g, 마늘 50g, 생강 30g, 대파 100g, 맛술 1컵)
- 새송이버섯 300g (소금 1/2작은술)

장조림 양념장

- 육수 7컵
- 간장 1/2컵
- 맛술 1큰술
- 물엿 3큰술
- 참기름 2작은술
- 마늘즙 2큰술
- 매실청 1큰술
- 배즙 1큰술
- 후추 1/4작은술

만드는 방법

1. **데치기** 고기는 약 8cm 길이로 잘라 찬물에 30분 정도 담근 후 핏물을 뺀 다음 한 번 데쳐낸다.
2. **끓이기** 냄비에 물을 붓고 제 재료를 넣어 1의 고기와 함께 약 1시간 정도 끓인다.
3. **육수거르고 고기찢기** 2의 끓인 육수는 고운 망에 한번 거르고, 고기는 먹기 좋게 찢어둔다.
4. **버섯썰어데치기** 새송이버섯은 시방 1.5cm, 두께 5cm길이로 썬 다음 끓는 물에 소금 1/2작은술을 넣어 살짝 데쳐낸다.
5. **조리기** 참기름을 제외한 제재료를 모두 혼합한 장조림 양념장에 고기를 넣어 센불에서 20분 정도 조리다가 버섯을 넣어 고기와 함께 약불에서 10분 정도 더 조리 다음, 참기름 2작은술을 넣어 불을 끈다.

요리한마디

처음부터 양념장을 넣어 조리지 말고 고기를 한번 데쳐내 완전히 익힌 후, 양념장에 조리야 부드러운 장조림이 된다.



한우굴소스볶음

171kcal

청경채와 브로콜리와 같은 질푸른 채소는 비타민A, 비타민 C, 엽산, 칼슘, 철분, 섬유소가 풍부하므로 한우와 함께 섭취하면 좋다. 단, 조리 시 영양소의 파괴가 많으므로 단시간에 빨리 조리하는 것을 잊지 말아야 한다.

재료 및 분량

- 한우 흉두깨 200g
- 청경채 50g
- 숙주 30g
- 브로콜리 50g (소금 1/2작은술)
- 대파 1뿌리

양념장

- 굴소스 1큰술
- 진간장 1작은술
- 배즙 1큰술
- 다진마늘 1큰술
- 참기름 1큰술
- 후추 1/2작은술
- 생수 1큰술
- 맛술 1큰술
- 녹말물 2작은술

만드는 방법

1. **핏물제거하기** 고기는 1mm 두께로 썰어 종이타올로 핏물제거한다.
2. **씻기** 청경채는 밑동을 잘라내고 깨끗이 씻어준다.
3. **데치기** 숙주는 뿌리부분을 손질하여 깨끗이 씻어 소쿠리에 받쳐 물기를 뺀 다음 살짝 데쳐내 주고, 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 잘라 끓인 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐낸다.
4. **파채썰기** 대파는 곱게 썰어 냉수에 담가 소쿠리에 받쳐 물기를 제거한다.
5. **양념만들어재우기** 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만들어 1의 고기를 재운다.
6. **볶기** 팬에 식용유를 두르고 5의 고기를 볶다가 2, 3을 넣어 센불에서 재빨리 볶는다.
7. **담기** 그릇에 담아낼 때 파채를 곁들여낸다.

요리한마디

볶을 때 고기를 먼저 볶아 익힌 다음 채소를 센불에서 볶아야 맛이 있다.

육전 267kcal

한우를 손쉽고 색다르게 먹을 수 있는 방법이다. 마늘을 구워 곁들여 내면 마늘의 알리신이 고혈압과 동맥경화를 예방하는 작용을 하므로 건강에 도움을 줄 수 있다.



재료 및 분량

- ☐ 한우 홍두깨 200g (마늘즙 1큰술, 생강즙 1작은술, 맛술 1큰술, 참기름 1작은술)
- ☐ 쪽파 2대
- ☐ 계란 3개
- ☐ 맛소금 1/2작은술
- ☐ 식용유 3큰술
- ☐ 백후추 1/2작은술
- ☐ 참기름 1큰술
- ☐ 부침가루 1/2컵

초간장

- ☐ 간장 3큰술
- ☐ 사과식초 2큰술
- ☐ 올리고당 1작은술

만드는 방법

1. **재우기** 고기는 2mm 두께로 썰어 종이타올로 핏물 제거 후 가장자리가 오그라지지 않게 칼집을 내어 준 다음, 제 재료에 양념하여 약 20분 정도 재운다. (가로 5cm, 세로 7cm)
2. **썰기** 쪽파는 모양대로 곱게 썬다.
3. **초간장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 초간장을 만든다.
4. **저져내기** 1의 고기에 맛소금, 백후추로 밑간을 한 후, 부침가루, 계란옷을 입혀 기름을 두른 팬에서 저져낸 다음 다진 쪽파를 올려 초간장을 곁들여 낸다.

요리한마디

홍두깨살은 가장자리 칼집을 내어 주지 않을 경우 저질 때 오그라지고, 부드럽지 않게 되므로 칼집을 내어 주는 것이 좋다.



한우피망잡채 145kcal

센불에서 조리하여 영양소의 파괴도 적을 뿐만 아니라 열량이 적어 다이어트에 좋다. 부추나 쪽파를 넣어도 영양과 맛이 우수하다. 가래떡을 곁들이면 한 끼의 식사로 충분하다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 홍두깨 150g (맛술 1큰술, 참기름 1작은술, 후추 1/4작은술)
- ☐ 청·홍피망 1개씩
- ☐ 표고버섯 3개
- ☐ 노란 파프리카 1개
- ☐ 양파 1/2개
- ☐ 홍고추 2개
- ☐ 식용유 2작은술
- ☐ 참기름 1작은술
- ☐ 깨 2작은술

소스

- ☐ 굴소스 2큰술
- ☐ 다진마늘 1큰술
- ☐ 설탕 1작은술
- ☐ 후추 1/4작은술

만드는 방법

1. **재우기** 고기는 곱게 채를 썰어 종이 타올에 핏물 제거 후, 제 재료에 약 10분 정도 재운다.
2. **채썰기** 청·홍 피망과 노란 파프리카, 홍고추는 반으로 갈라 씨를 빼고 양쪽 끝을 잘라 낸 다음, 길이대로 곱게 채 썰고 표고버섯과 양파도 곱게 채 썬다.
3. **소스만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 소스를 만든다.
4. **볶기** 팬에 식용유를 두른 뒤, 1의 고기를 볶다가 2, 3의 소스를 넣어 센불에서 재빨리 볶는다. 참기름, 깨를 넣어 불을 끈다.

요리한마디

표고버섯은 밑줄을 제거하여 사용하여 다른 버섯류를 사용하여도 된다.



김치완자전골

163kcal

두부는 칼슘이 많아 다이어트에 좋은 저열량 고단백음식이다. 김치 대신 배추를 이용하면 시원한 국물 맛이 나고, 곤약을 넣어 먹으면 포만감을 낼 수 있어 좋다.

재료 및 분량

- ☐ 한우 흉두께 다짐육 200g (국간장 1큰술, 소금 1/2작은술, 다진마늘 1큰술, 다진파 1큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/2작은술)
- ☐ 두부 1/2모 ☐ 팽이버섯 1봉
- ☐ 느타리 버섯 60g ☐ 대파 100g
- ☐ 김치 300g(식용유 1작은술) ☐ 썩갠 30g

다시마물

- ☐ 물 1리터 ☐ 다시마 10g
- ☐ 무 100g

양념장

- ☐ 고운 고춧가루 1큰술 ☐ 생강즙 1큰술
- ☐ 다진마늘 1큰술 ☐ 국간장 1작은술

요리한마디

완자가 딱딱해질 수 있기 때문에 너무 오래 끓이면 안된다.



만드는 방법

1. **완자만들기** 다짐육은 종이타울에 핏물을 제거한 후, 제 재료에 양념하여 지름 2cm 정도로 완자를 만든다.
2. **두부 썰기** 두부는 3cmx1cmx5cm로 썰고, 느타리 버섯은 먹기 좋게 찢어 준비한다. 대파는 어슷썰고 팽이버섯은 모양대로 준비한다.
3. **볶기** 김치는 먹기 좋은 크기로 썰어 식용유에 한번 볶아준다.
4. **양념장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
5. **다시마물만들기** 다시마는 겉표면을 한번 닦은 후, 물에 약 10분 정도 담근 다음 다시마는 건져내고 무를 넣어 20분 정도 끓인 후, 무를 건져낸다.
6. **끓이기** 냄비에 김치, 두부, 버섯 대파, 썩갠을 돌려 담고 1의 완자를 돌려 준 다음 양념장을 넣고 다시마 물을 부어 15분정도 끓여준다.

한우냉장보관방법

한우는 고기에 붙어 있는 지방이 흰색일수록 좋고, 고기 색이 선홍색을 띠어야 신선한 것이다. 검붉을수록 오래된 것이며, 노란색을 띠는 고기는 산화되었다는 증거이므로 주의하자. 소는 죽으면 사후 강직 현상이 나타나므로 15일쯤 냉장해 둔 숙성된 한우를 구입하는 것이 좋다. 한우의 구수한 맛은 주로 이노신산인데, 이것은 소를 도살한 후 4~5 °C 되는 곳에 약 10일간 보존하는 숙성기간 중에 다양 생긴다. 숙성이 끝난 한우는 장기간 보존할 수 없으므로 급속냉동을 시켜 -20 °C 이하에서 보존한다. 또 한우를 공기에 접촉시키면 적색의 육색소인 미오글로빈이 산화되어 갈색의 메트미오글로빈으로 변화되고, 지방도 산화되어 맛과 빛깔이 변한다. 따라서 당장 사용하지 않을 경우는 공기에 접촉되지 않도록 포장하여 냉장고 안 또는 즉시 냉동 보관해야 한다.

한우를
신선하게
보관하려면
어떻게??



구분	냉장육	냉동육
보관용도	-1~4℃	-10~-40℃
저장기간	짧은기간	장기간
비고	신선도 유지	육질이 저하됨

냉장 보관된 한우는 신선육이기 때문에 숙성이 잘되어 맛이 좋지만, 장시간 보관하기 위해서는 냉동을 하게 되는데 -20도 이하에서 저장하게 되면 미생물의 증식을 억제할 수 있다. 냉동 보관을 할 경우엔 고기 표면의 수분이 마르는 것을 막기 위해 용기에 넣어 냉동시킨다. 큰 덩어리를 녹였다 열렸다 하면 금방 상하므로 처음부터 한번에 쓸 만큼씩 잘라 랩에 꼭꼭 싸서 보관해 주고 필요할 때면 하나씩 꺼내어 사용한다.

구분	얇게 썬 고기	두껍게 썬 고기	다진 고기
냉장 보관	• 단면이 넓어 그만큼 상하기 쉬우므로 개봉 후 즉시 요리하는 것을 원칙으로 한다. • 손질할 때 손으로 만지지 말고 젓가락을 이용하면 세균감염을 막을 수 있다. • 랩을 씌운 상태로 냉장고 냉기 분출구 입구에 보관하면 2~3일 정도 보관 가능 • 양념한 후 가열하여 익혀서 밀봉하면 4~5일 보관 가능	• 냉장 보관 할 경우 1~2일을 넘기지 않는다. • 식초와 식용유를 같은 비율로 섞어 고기에 바른 다음, 밀봉해 밀폐용기에 넣으면 3일 정도 보관 가능 • 고기를 여러 장 겹쳐서 보관하면 겹친 부분의 색이 변하므로 고기 사이에 랩이나 비닐을 끼운다.	• 부패 속도가 가장 빠르므로 구입 즉시 종이타올로 물기를 제거한 후, 랩으로 밀봉하고 2일을 넘기지 않는다.
냉동 보관	• 고기가 서로 달라붙지 않도록 겹겹이 랩이나 비닐을 깔아주면 3주 보관 가능 • 고기 모양이 우그러지지 않도록 바닥이 평평한 그릇에 담는다.	• 꽤속 냉동하면 2주일 정도 맛 유지 가능 • 고기에 기름을 바르고 냉동하면 해동시킬 때 육즙이 덜 흘러나와 맛이 좋다.	• 다진 고기는 공기와 접촉하는 면이 크기 때문에 얇게 펴서 밀봉해 냉동하면 나중에 사용할 때 빨리 해동할 수 있다. • 최대 2주일을 넘기지 않는다.

엄마가 아이에게 들려주는 우리 소 이야기

세상에는 재미있는 전래동화가 많지만

우리 소에 관련된 옛날 이야기처럼 다채로운 이야기도 드물 것이다.

재미도 있고 교훈도 있는 우리 동화를 아이에게 전하며 대화를 나누는 것은 어떨까.

우리 소 이야기 하나, 소가 된 사람

한 남자가 과거를 보러 가다 산 속에서 밤을 맞게 되었다. 한참 헤매던 중 불빛이 보여 반가운 마음에 집으로 들어가 인기척을 했다.

“저 지나가는 나그네인데 시간이 늦었으니 하룻밤 묵어갈 수 있을까요?”

그러자 집주인이 흔쾌히 승낙하며 방으로 안내한 후 물었다.

“자녀은 못드셨지요. 밥은 없고 떡을 내올게요.”

시장기가 돈 남자는 허겁지겁 떡을 먹었다. 그런데 떡을 먹고 깜빡 잠이 들었다 깨보니 자신도 모르는 새 소가 되어 있는 것이 아닌가? 놀란 남자는 어찌할 바를 모르고 안절부절 못하였다. 밤새 뜬 눈으로 지새며 신세를 한탄하다 잠이 들었는데, 꿈에 산신령이 등장해 일러주기를. **“내일 이 집 주인이 너를 팔러 시장에 나갈 것이다. 어떻게 해서든지 꼭 배추잎사귀를 뜯어 먹어라. 그러면 살 것이다.”** 하였다.

소가 된 사람은 아침에 눈을 떠 어쩔 수 없이 집주인에게 끌려 시장으로 향했다. 시장으로 향하는 길에 배추밭을 수십 마지기 지나쳤지만 주인에게 너무 공포 묶여 있어 먹을 수가 없었다.

“아! 이제 나는 영원히 소로 살다 죽겠구나.”

체념하던 소가 된 사람은 그 마을에 의리 있고 용감한 만복이에게 팔리고 말았다.

소를 사서 기분이 좋은 만복이는 시장을 이리저리 돌며 구경을 하던 중 야채전을 들르게 되었다.

소가 된 사람은 이때가 기회다 싶어 얼른 배추 장사 앞으로 가 배추를 뜯어 먹고 집으로 돌아오는데,

산신령 말대로 또 자기도 모르게 사람으로 변해버렸다. 만복이는 깜짝 놀라며 물었다.

“아니 당신은 누구데 내 줄에 묶여있는 것이오? 내 소는 어디갔소?”

자초지종을 듣자 만복이는 떡을 먹인 사람이 너무나 괘씸해 그 집을 찾아갔다.

모르는 체 하며 하룻밤 묵어갈 수 있겠냐고 주인에게 청했다. 그 때와 마찬가지로 주인은 방으로 안내하고 떡을 내었다. 만복이는 떡을 먹지 않고 잠자리 밑에 넣어두고 그 다음날 아침 집을 빠져 나와 문 밖에 숨어 주인이 하는 일을 지켜보았다.

주인은 소로 변하지 않은 것이 몹시 의아했다. **“왜 소로 변하지 않은 거지?”**

궁금함을 참지 못하고 떡을 한 입 먹어본 주인은 잠시 후 소가 되어버렸다. 이때다 싶어 달려간 만복이는 소에게 외쳤다. **“사람이 울지 못한 짓을 하면 언젠가 꼭 당하게 되어 있다. 이 소야!”**

이후 그 소는 평생 만복이네 집에서 농사를 짓게 되었다.



우리 소 이야기 둘,

소에게 <맹자> 읽히겠다는 머슴

삼복 더위 여름날, 선비는 높은 대청에 꿰어 앉아 행전을 치고, 도포를 입고, 버선을 신은 채로 <맹자>를 읽고 있었다. 그 집에 머슴을 살던 삼룡이가 소에게 풀을 먹이고 들어가는 길에 그 모습을 보니 부러운 마음이 들었다. 그래서 저도 몰래 불멘 소리가 나왔다.

“에잇! 나는 이 더운 날 힘들게 소를 몰고 들어 나가 풀 먹이고 들어왔는데 도련님은 시원한 대청에 앉아 글이나 읽으면 되니 무슨 신세가 이런가!”

이 이야기를 듣게 된 선비가 삼룡이를 불러 말했다.

“삼룡아, 세상이 불공평하면 아니되는 것이다. 오늘 하루만이라도 내 처지를 바꿔주마.”

이렇게 말하며 삼룡이에게 자신의 갓이며 망건, 버선과 도포를 벗어준 후, 삼룡이의 옷을 입고 소를 몰고 나갔다. 삼룡이는 선비가 벗어준 옷을 입고 대청에 앉아 무릎을 꿇고 선비가 하던대로 <맹자>를 읽어보려 하였으나 10분도 채 되지 않아 온몸을 짝 조이는 옷과 눈에 들어오지 않는 글에 답답해 견딜 수가 없었다.

그렇게 옷을 벗고 선비의 옷을 챙겨 들로 나가 선비에게 말했다.

“도련님, 저는 제가 맡은 일이 최고로 좋고 잘 맞습니다. 제발 원래대로 제 일을 돌려주시지요.”

선비는 웃으며 삼룡이에게 옷과 소를 돌려주었다. 선비가 돌아간 후 삼룡이가 소를 몰고 다른 곳으로 풀을 먹이러 가려고 하자 소가 웬지 움직이지 않았다. 삼룡이는 화를 내며 말했다.

“이 놈의 자식! 내 말을 안들으면 대청에 올려 앉혀놓고 <맹자>를 읽으라고 할 것이다!”

우리 소 이야기 셋,

이빨 빠진 소 값 내놔!

옛날에 시골에서 농사를 지으면서 돈이 아까워 자기 소는 안키우고 남의 소만 빌려다 농사를 짓는 만득이가 있었다. 만득이는 소를 빌려쓰는 주체에 죄책도 제대로 주지 않고 새벽부터 밤 늦게까지 일만 시키다 보내기 때문에 소를 하루 빌려주고 나면 며칠이나 일을 못해 동네 사람들이 빌려주기를 꺼려했다. 만득이 친구 피보는 그래도 만득이가 소를 빌려달라고 하니 우정을 생각하며 선뜻 빌려줬다.

“만득아, 소는 빌려주지만 소중하게 대해줘.”

만득이는 그러겠다고 대답을 했지만 역시 새벽부터 밥 한 끼 주지 않고 소로 자기 발을 열심히 갈았다. 야나나 다들까. 해질 무렵 소는 못 먹고 일만 해 배가 착 달라붙어 있었다. **‘아무래도 안되겠다. 지금 소를 돌려주면 피보가 소를 함부로 다뤘다 생각할 테니 감감한 밤에 데려다 줘야지.’**

밤이 되기를 기다렸다 만득이는 피보네 집에 소를 돌려주러 갔다. 피보가 외양간에 소를 넣으며 배를 만져보니 보이는 않지만 배가 찰싹 달라붙은 것이 느껴졌다. 그러나 모르는 체 하며 물었다.

“소 여물을 많이 줬는가?” 그러자 만득이가 대답했다.

“실 때도 주고 점심 때도 주고 저녁 때도 쇠죽을 뜨겁게 끓여 줬다네.” 피보는 일단 만득이를 집으로 보내고 밤새 만득이 버릇을 어떻게 고쳐줄까 고민을 했다. 이튿날 아침 피보는 일찌감치 일어나 만득이네 집으로 향했다. **“만득이, 우리 소 망쳐놔네. 소 값 물어주게.”**

만득이는 깜짝 놀라며 물었다. **“무슨 소를 망쳐놔단 말인가!”**

피보가 대답했다. **“자네가 쇠죽을 너무 뜨겁게 끓여 우리 소 이빨이 싹 다 빠져 버렸다네. 윗니가 말일세. 이것을 어떻게든가. 소 값 물어내게!”**

그러자 만득이가 이실직고 했다. **“아 이 사람아! 내가 쇠죽 씹줄 사람인가. 쇠죽은 카녕 마른 풀도 한 입 안 씹네. 하루종일 소만 부렸지 먹을 것은 하나도 안줬단 말일세!”**

피보는 웃으며 말했다. **“만득이 이사람아. 내 자네의 심보를 고쳐주려고 그랬네. 앞으로는 그렇게 살지 않게. 소란 동물은 원래 윗니가 없는 것이지.”**

깜짝 놀란 만득이는 그 이후 남의 소를 빌려 함부로 쓰는 일이 없었다고 한다.



드라마, 영화 <식객> 음식 감독 김수진 원장의 맛있는 다이어리 4

외국인이 선호하는 한우 요리



김치불고기샐러드



한우오절판



한우불고기를 시식하는 외국 관광객

한식을 알리는 일을 오래하다 보니 한식을 외국에 소개하는 정부기관 해외행사, 한식 요리 수업 등을 통해 많은 곳에 한식을 알리는 일을 진행할 수가 있었다.

한식이 지금처럼 대중화 되지 않았던 초기에는 외국인에게 익숙한 불고기, 김치, 비빔밥이 거의 주된 홍보 매개체로 활약을 하였지만, 한식이 점차 많은 외국인들에게 웰빙 푸드로 알려지면서 한국의 다양하고 특색 있는 요리들을 체험해보고자 하는 수요가 점차 늘어나게 되었다. 그에 따라 나도 한국음식을 알고 싶어 하는 외국인들이 국내거주자인지 해외거주자인지를 파악 하면서 어떤 음식들이 그들의 니즈(needs)를 충족시킬 수 있을까를 늘 고심해왔다.

그런 와중에 한우가 눈에 들어왔다. 한우는 대표적인 우리나라의 고유가축으로서 그 맛은 수입쇠고기나 육우와도 현격한 차이가 있다. 이런 한우의 뛰어난 맛을 접해보지 못한 외국인들에게 구워먹는 한우뿐 아니라 훌륭한 요리들을 만들어 낼 수 있는 방법을 알려주고 싶었다.

그렇게 탄생한 한우를 응용한 음식들이 고추장소스와 사태찜, 한우오절판, 한우완자된장퐁듀, 시래기된장사태찜, 한우말이쌈, 김치불고기 샐러드 등이었고, 이에 대한 외국인들의 반응은 매우 폭발적이었다. 자칫 딱딱한 부위로 만들어 맛없게 느껴질 수 있는 웰빙 부위들은 멋지게 재탄생하여 외국인들의 혀를 놀라게 하였다. 특히 한우말이쌈이나 김치불고기 샐러드, 한우오절판 등은 한국음식을 단 한번도 접하지 않았던 외국인들도 쉽고 부담 없이 먹을 수 있어서 한우를 그들에게 어필하기에는 최상의 소재였다. 해외공관 주재원 부인들에게 요리 시연 때 선보였던 김치불고기 샐러드를 외국인들을 초대하는 파티 때 만들어 내놓았더니 너무 반응이 좋았으며 감사의 편지와 사진을 보내 온 적이 있었다. 김치불고기 샐러드는 외국인들이 선호하는 김치와 불고기를 접목시킨 요리로, 유자청소스를 곁들여 먹는 특이한 요리 중 하나이다.



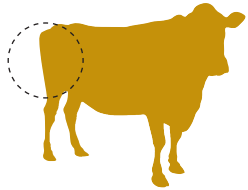
한우완자된장퐁듀

궁중요리 중 하나인 구절판은 외국인이 선호하는 대표적인 음식 중의 하나이다.

한우오절판은 구절판을 응용한 음식으로, 밀전병 대신 한우로 얇게 포를 떠 구워내 각종 야채와 밤, 대추 등을 채 썰어 함께 곁들여 먹을 수 있게 만들어 낸 손쉬운 요리이다. 어느 행사에 내놓아도 반응이 제일 좋았던 기억이 난다. 쇠고기라고 하면 구워 먹는 것에 익숙한 외국인에게 색다른 조리법을 소개 할 수 있는 기회가 되었다.

한우는 그 특유의 맛과 향이 있다. 한우 특유의 고소한 감칠맛은 그 어떤 종류의 고기도 흉내내기 힘들다. 외국인들도 쉽게 접할 수 있는, 한식의 세계화에 발맞춘 한우의 대중화를 머릿속에 그려본다.

설도



설도를 세분화 하면 보섭살, 설깃살, 설깃머리살, 도가니살, 삼각살로 나뉘어 질 수 있다.

엉덩이살 아래쪽 넓적다리살로서 바깥쪽 엉덩이 부분이라 다소 결이 거칠고 질긴 편으로 우둔과 비슷하며 부위별 육질차가 크다. 이 부분은 비교적 기름기가 적은 근육으로 되어 있어 육질이 딱딱하고 질긴 편이다. 불고기용으로 사용하기엔 목심보다 질긴편이나 가격은 목심의 절반 정도여서 많이 이용하기도 한다.

육포, 산적, 육회감, 불고기용으로 많이 쓰이고, 풍미가 좋아 스테이크로도 사용할 수 있다.

- 01. 한우라이스페이퍼쌈
- 02. 비프까스
- 03. 한우황태구이
- 04. 가지전과 한우부추볶음
- 05. 김치불고기샐러드
- 06. 한우궁중떡볶이
- 07. 불고기버섯덮밥
- 08. 한우사부사부냉채
- 09. 불고기





한우라이스페이퍼쌈 205kcal

열량이 낮고, 당질과 단백질 지방의 구성비도 적절하며, 비타민과 무기질도 충분한 다이어트 음식이다.
달걀지단을 곁게 채썰어 이용하면 철의 섭취를 늘릴 수 있다.

재료 및 분량

- 한우 설도 200g (간장 2큰술, 배즙 1큰술, 파인즙 1큰술, 참기름 1작은술, 후추 1/4작은술)
- 라이스페이퍼 10장
- 양상추 3잎
- 오이 1개
- 깻잎 1묶음
- 당근 100g
- 사과 1개 (설탕 1작은술)
- 캔파인애플 3쪽

간장소스

- 국간장 1큰술
- 진간장 1큰술
- 청양고추 3개
- 다진마늘 1작은술
- 고운 고춧가루 2작은술

- 올리고당 1큰술
- 참기름 1큰술
- 꿀 2큰술
- 깨 1큰술

땅콩소스

- 땅콩 50g
- 파인즙 2큰술
- 식초 1큰술
- 우스타소스 2작은술

만드는 방법

1. **볶기** 고기는 곱게 채썰어 종이타월에 핏물을 제거 하고, 제 재료에 양념하여 10분 정도 재운 후 볶아준다.
2. **채썰기** 양상추, 오이, 깻잎, 당근은 모두 곱게 채썰어 놓는다.
3. **썰기** 사과는 곱게 채썰어 설탕물에 담근 다음 소쿠리에 발쳐 물기를 빼주고, 캔파인애플은 모양대로 8등분 정도 썰어준다.
4. **감싸주기** 끓는 물에 라이스페이퍼를 담근 다음 건져내서 접시에 펴고 1, 2, 3의 재료를 넣어 말아 양쪽을 감싸준다.
5. **소스만들어 곁들이기** 간장 소스와 땅콩소스의 재료를 각각 혼합하여 만든 다음 4와 함께 곁들여 낸다.

요리한마디

라이스페이퍼를 뜨거운 물에 넣어 건져낼 때, 불지 않도록 해야 한다. 꼭 한 장씩 넣어 건져낸다.



비프까스 846kcal

빵가루에 파슬리가루를 섞거나 갯잎을 가늘게 채썰어 비프까스 위에 고명으로 얹으면 비타민과 칼슘을 보충할 수 있다. 참깨소스를 이용하면 비타민 E를 섭취할 수 있어 좋다.

재료 및 분량

- 한우 설도 400g (맛술 1큰술, 양파즙 2큰술, 적포도주 1큰술, 마늘즙 1큰술, 키위즙 1큰술, 맛소금 1작은술, 후추 1작은술)
- 밀가루 1컵
- 계란 4개
- 빵가루 2컵
- 양배추 80g
- 방울 토마토 20g
- 아일랜드 드레싱

소스

- 우스터소스 5큰술
- 토마토 케첩 4큰술
- 양파즙 20g
- 사과즙 40g
- 맛술 1큰술
- 설탕 1큰술
- 생수 1/4컵
- 물녹말 2작은술

만드는 방법

1. **재우기** 고기는 100g씩 모양대로 자른 다음 방망이로 앞뒤를 살짝 두들겨 종이타올로 핏물을 제거 한 후, 제 재료에 30분 정도 재운다.
2. **튀김옷 입히기** 1의 재료에 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김옷을 꼼꼼히 잘 입힌다.
3. **채썰기** 양배추는 곱게 채썰고, 방울토마토는 반으로 잘라준다.
4. **튀기기** 170℃의 튀김 기름에 2의 재료를 튀김기 옆 부분으로 미끄러지듯 넣어 표면이 노릇해질 정도로 튀겨낸다. 튀겨진 비프까스는 종이타올을 깔아 건져 기름기를 제거 해준다.
5. **소스만들기** 제 재료를 혼합하여 끓여준다.
6. **담기** 3, 4를 접시에 담아 튀긴 고기 위에 소스를 뿌리고 채썬 양배추에 아일랜드 드레싱을 곁들인다.



요리한마디

170℃의 온도에서 재빨리 튀겨야한다. 비프까스는 돈까스처럼 오래도록 튀기지 않아도 된다. 속까지 잘 익히기 위하여 두 번 정도 튀기는 것이 좋으며, 소스만들기가 어려울 경우 시중에 판매되고 있는 소스를 이용해도 된다.



한우황태구이 373kcal

고단백 음식으로 한우, 황태 위에 가래떡을 기름에 살짝 지져 같이 얹어 먹으면 한 끼 식사로 충분하다.
쪽파 대신에 비타민C와 카로틴이 풍부한 부추를 곁들여도 좋다.



재료 및 분량

- 한우 설도 200g (간장 1큰술, 배즙 1큰술, 맛술 2작은술, 참기름 1작은술)
- 황태포 1마리
- 미나리 30g
- 무순, 팽이버섯

찜 양념장

- 진간장 1큰술
- 고추장 1작은술
- 고운 고춧가루 1작은술
- 다진마늘 1큰술
- 다진파 1큰술
- 파인즙 1큰술
- 맛술 1큰술
- 고추기름 2큰술
- 들기름 1작은술
- 백후추 1/4작은술
- 다진 청·홍고추 1작은술

만드는 방법

1. **썰어재우기** 고기는 1mm 두께로 썰어 가로 7cm, 세로 5cm로 썰어 핏물 제거 후 제 재료에 재운다.
2. **불리고 자르기** 황태포는 머리, 꼬리를 자른 후, 반으로 잘라 생수에 10분 정도 불린 다음 물기를 없앤 뒤 2cm 정도의 길이로 자른다.
3. **데치기** 미나리는 잎을 떼고 데쳐 냉수에 헹구어 물기를 꼭 짠다.
4. **찜양념장만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 찜 양념장을 만든다.
5. **조리기** 2의 자른 황태는 찜 양념장에 한 장씩 재운 다음 조리준다.
6. **팬에구워먹기** 고기는 팬에 한 장씩 구워 5를 올려 썬 다음, 미나리로 묶어 무순, 팽이버섯을 담아낸다.

요리한마디

미나리 잎을 너무 오래 데치면 묽기 때문에 살짝 데쳐준다.



가지전과 한우부추볶음 323kcal

가지는 항산화 및 노화방지 효과가 있는 안토시아닌이라는 보라색의 색소가 있으며, 한우와 잘 어울린다. 단 가지는 기름을 잘 흡수하므로 오븐에 구우면 담백한 맛을 즐길 수 있다.



재료 및 분량

- 한우 설도 200g (고추기름 2큰술, 간장 2작은술, 참기름 1작은술, 다진마늘 1작은술, 맛술 1작은술, 파인즙 1큰술, 후추 1/2작은술)
- 가지(대) 2개 (들기름 1큰술, 마늘즙 1작은술, 맛소금 1작은술, 백후추 1/2작은술)
- 부침가루 1/2컵
- 계란 2개
- 식용유 적당량
- 부추 50g
- 홍고추 1개

양념 간장

- 간장 2큰술
- 국간장 1작은술
- 다진파 1작은술
- 다진마늘 1작은술
- 참기름 1작은술
- 고운 고춧가루 1/2작은술
- 다진 청양고추 1개
- 다진 홍고추 1개
- 깨 1작은술
- 생수 2큰술

만드는 방법

1. **볶기** 고기는 얇게 슬라이스 한 다음 종이 타월에 핏물을 제거 하고 곱게 채 썰어 제 재료에 양념하여 팬에 볶아낸다.
2. **썰어밀간하기** 가지는 통째 어슷썰기 (길게) 한 다음 들기름을 바르고 마늘즙, 맛소금, 백후추를 뿌려 밀간을 한다. (10분 정도)
3. **부침옷 입히기** 2의 재료에 수분이 생기면 종이 타올로 살짝 닦아 부침가루 옷을 입혀준다.
4. **부치기** 3의 가지를 계란 옷을 입혀 팬에 지져낸다.
5. **썰기** 부추는 깨끗이 씻어 약 3cm 길이로 썰고, 팬에 식용유를 두르고 볶아낸다. 홍고추는 곱게 채 썬다.
6. **소스만들기** 제 재료를 모두 혼합하여 양념간장을 만든다.
7. **담아내기** 4의 가지와 1의 고기, 5를 그릇에 담고 양념간장을 곁들여 낸다.

요리한디

가지에 고기와 부추를 넣어 돌돌말아 핏거푸드로 내어 놓을 수도 있다



김치불고기샐러드 94kcal

불고기와 맛이나 영양적으로 잘 어울리는 김치를 이용한 저열량 다이어트 샐러드이다.
깻잎과 양상추, 토마토를 넣어 칼슘과 철, 비타민이 더 풍부한 음식이다.



재료 및 분량

- 한우 설도 150g (간장 1큰술, 올리고당 1작은술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 맛술 1작은술, 양파즙 1작은술, 깨 1작은술, 후추 1/4작은술)
- 김치 100g (식용유 1작은술, 올리고당 1작은술, 후추 1/2작은술)
- 유자청 1큰술

채소류

- 양상추 50g
- 깻잎 3장
- 토마토 1개
- 새싹 5g
- 숙갓잎 10g
- 토마토 1개

단춧물

- 얼음물 4컵
- 레몬즙 1/2 작은술
- 파인즙 또는 설탕 1작은술
- 소금 1/4작은술

유자청소스

- 유자청 1큰술
- 식초 2큰술
- 다진 홍고추 1작은술

만드는 방법

1. **볶아서 식히기** 고기는 1mm 두께로 썰어 종이타월에 핏물 제거 후 제 재료에 양념하여 10분 정도 재운 다음 팬에 볶아 차게 식힌다.
2. **김치 버무리기** 김치는 속을 털어 낸 후 꼭 짜 먹기 좋게 썰고 제 재료를 넣어 양념하여 볶아 식히고 유자청을 넣어 잘 버무리 준다.
3. **물기 빼기** 채소류는 깨끗이 씻어 단춧물에 담가 소쿠리에 발쳐 물기를 뺀다.
4. **토마토 썰기** 토마토는 0.5cm 두께로 썬다.
5. **유자청소스 만들기** 유자청을 곱게 갈아 식초와 다진 홍고추를 넣어 만든다.
6. **담기** 차게 한 그릇에 4의 토마토를 깔고 양상추 위에 볶아서 식힌 김치와 1의 불고기를 올린다. 그 위에 나머지 채소류를 적당히 섞어 올려 장식한 다음 유자청소스를 뿌려준다.



요리한마디

유자청은 시장에서 판매하는 제품을 사용해도 된다.
사과나 배 또는 제철 과일을 곁들여도 상큼한 맛이 난다.

한우궁중떡볶이

331kcal



색색의 파프리카는 비타민A가 풍부하고 비타민 C는 귤의 5~10배 정도 더 많다. 색소성분들은 항산화, 항암, 면역력 증강효과가 있어 한우와 영양과 맛, 색이 잘 어울린다.



재료 및 분량

- 한우 설도 150g (간장 1큰술, 참기름 1작은술, 설탕 1작은술, 후추 1/2작은술)
- 가래떡 200g (소금 1작은술, 참기름 1작은술)
- 당근 50g
- 애호박 50g
- 표고버섯 2장
- 밤 3알
- 대추 4알
- 계란 2개
- 양파 50g

양념장

- 간장 2큰술
- 설탕 1작은술
- 참기름 1큰술
- 식용유 1큰술
- 생수 2/3컵

- 잣 1작은술
- 깨 1작은술

요리한마디

가래떡이 아닌 떡볶이떡을 사용하기도 한다.

만드는 방법

1. **볶기** 고기는 사방 0.7cm, 길이 5cm 정도로 썰어 종이 타월에 핏물 제거 후, 제 재료에 양념하여 10분 정도 재운 다음 볶아준다.
2. **떡데치기** 가래떡은 5cm 길이로 썰어 4등분 한 다음 끓는 물 (소금 1작은술)에 데치고 참기름을 넣어 달라붙지 않게 한다.
3. **당근, 애호박, 표고버섯, 양파데치기** 당근, 애호박도 떡의 모양으로 썬 다음 끓는 물에 재빨리 데쳐 내고, 표고버섯, 양파는 모양대로 약간 굵게 썬 후 끓는 물에 재빨리 데친다.
4. **썰기** 밤은 모양대로 4등분 하고, 대추는 씨를 빼고 약 1cm 두께로 썬다.
5. **지단부치기** 계란은 흰자, 노른자를 구분하여 지단을 부친 후 가래떡의 모양대로 썬다.
6. **양념장 끓이기** 양념장을 만들어 냄비에 넣어 끓인다.
7. **재빨리 볶기** 6의 양념장에 고기를 넣어 한번 볶다가 떡과 야채를 넣은 후, 재빨리 볶아낸다.
8. **담기** 잣과 깨를 넣어 접시에 담아낸다.



불고기버섯덮밥

149kcal



고단백 저열량으로 밥과 곁들여도 500kcal 정도의 다이어트 식사이다. 피망과 파프리카, 브로콜리를 사용하면 비타민을 충분히 섭취할 수 있다.

재료 및 분량

- 한우 설도 200g (간장 2큰술, 파인즙 1큰술, 올리고당 1작은술, 참기름 1작은술, 다진마늘 2작은술, 후추 1/4작은술, 생수 1/2컵)
- 새송이버섯 2개
- 느타리버섯 40g
- 표고버섯 2장
- 양파(중) 1개
- 대파 40g
- 물녹말 2큰술
- 참기름 1작은술

만드는 방법

1. **썰어재우기** 고기는 1mm 두께로 썰어 종이타월에 핏물 제거 후, 제 재료에 10분 정도 재운다.
2. **버섯썰기** 새송이버섯은 반으로 잘라 어슷썰기 하고, 느타리버섯은 굵게 채를 썬다. 표고버섯은 모양대로 썰어둔다.
3. **양파, 대파썰기** 양파는 반으로 잘라 굵게 채썰고, 대파는 어슷썰기 한다.
4. **볶기** 팬에 1의 고기를 볶다가 2, 3을 넣고 계속 볶는다.
5. **물녹말넣기** 4가 볶아지면 물녹말을 넣어 농도를 맞춘 후, 참기름을 넣어 불을 끈다.
6. **담기** 그릇에 밥을 담고 그 위에 5를 올려낸다.

요리한마디

다양한 버섯을 넣어도 좋으며, 간장 소스가 아닌 꿀소스를 사용해도 된다.

한우사부사부 냉채 263kcal

열량이 적고, 단백질과 칼슘이 풍부한 다이어트 음식으로, 양배추나 영양부추를 이용해도 좋다. 참깨소스는 비타민 E와 불포화지방산이 많아 육류와 함께 섭취하면 좋다.



재료 및 분량

- 한우 설도 300g (간장 1큰술, 맛술 1큰술, 배즙 1큰술, 양파즙 1큰술, 후추 1/4작은술)
- 깻잎 2묶음
- 배 1/4개
- 무순 30g

다시마물

- 물 1.5리터
- 다시마 10g
- 무 100g
- 양파(대) 1개

참깨소스

- 볶음 참깨 3큰술
- 땅콩버터 2작은술
- 연겨자 1큰술
- 간장 3큰술
- 식초 4큰술
- 파인즙 2큰술
- 매실청 1큰술
- 볶은소금 1/2작은술

만드는 방법

1. 재우기 고기는 0.7mm 두께로 썰어 종이타월에 핏물 제거 후, 제 재료에 10분 정도 재운다.
2. 채썰기 깻잎은 깨끗이 씻고 배는 껍질 벗겨 모두 곱게 채썬다.
3. 참깨소스만들기 참깨소스의 재료를 모두 혼합해서 만든 후, 냉장고에서 차게 식힌다.
4. 데치기 다시마 물이 끓으면 1의 재료를 한 장씩 재빨리 데쳐낸다.
5. 담기 4의 고기에 깻잎 채, 배 채, 무순, 소스를 곁들여 담아낸다.



참깨소스 대신에 겨자소스에 찍어 먹어도 맛있을란다.



불고기 167kcal

불고기를 양념하거나 구울 때 들기름을 이용하면 영양면에서 좋다. 만일 들기름 향이 너무 강하면 참기름과 들기름을 1:1로 섞어 사용해도 좋다. 이때 쌈 야채를 곁들여 먹도록 하자.

재료 및 분량

- 한우 설도 250g
- 표고버섯 2장
- 양파 1/4쪽(약30g)
- 당근 20g
- 대파 15g

양념장

- 간장 2큰술
- 맛술 1큰술
- 설탕 1작은술
- 다진마늘 1작은술
- 파인즙 1큰술
- 배즙 1큰술
- 참기름 1큰술
- 후추 1/4작은술
- 물 5큰술



국물이 있는 불고기를 좋아할 경우, 양념할 때 생수를 넉넉히 넣어주고 불고기 국물에 당면이나 쌀국수를 넣어 먹어도 좋다.

만드는 방법

1. 자르기 고기는 1mm 두께로 썰어 종이타올로 핏물을 제거한다.
2. 썰기 표고버섯은 물에 불려 밑동을 제거하고 양파, 당근, 대파는 길이대로 썬다.
3. 양념장만들기 제 재료를 모두 혼합하여 양념장을 만든다.
4. 양념하기 1의 고기에 3의 양념장을 넣어 버무린 다음, 2를 모두 넣어 양념해 놓는다.
5. 볶아서담기 팬에 4의 재료를 모두 넣어 볶아 그릇에 담아낸다.

세계의 건강한 고기 요리

‘몸짱’, ‘짐승돌’ 열풍에 살찔까 염려되는 당신, 고기반찬으로 가는 젓가락을 잠시 멈췄다면 여기에 주목하라. 늘씬한 미녀들과 울끈불끈한 근육질 남자들이 가득한 지중해, 북유럽 등 세계 방방곡곡의 쇠고기 메뉴들이 오히려 당신의 매끈한 몸 만들기를 도와줄 테니까. <울어바웃 한우>가 야심차게 준비한 세계 곳곳의 건강한 고기 메뉴!



Italy

1. 이탈리아, 비스테카 알라 피오렌티나

이탈리아의 대표 스테이크 요리로 피렌체 버전의 티본 스테이크라고 생각하면 된다. 패션의 나라 이탈리아의 늘씬한 미녀들도 비스테카 알라 피오렌티나 Bistecca alla fiorentina 600g 정도는 너끈히 해치울 정도로 최상의 맛을 자랑한다. 갈비 좌우에 붙은 등심과 안심을 뼈가 붙어있는 그대로 3cm 이상의 두께로 두툽하게 썰어 굵고, 소금과 올리브유를 뿌려 먹는 육식 마니아를 위한 환상 메뉴.



USA

2. 미국 발리 비프스튜

천바람이 불기 시작하면 미국 사람들이 즐겨먹는 스튜. 그 중 하나가 쇠고기와 보리를 넣고 만든 발리 비프스튜 Barley Beef Stew. 쇠고기의 든든함과 보리의 향긋함이 만나 한 끼 식사로도 손색없다. 게다가 당근, 양파, 감자 등 야채도 풍성하게 들어있어 건강까지 챙기는 아메리칸 스타일 보양식이랄까.



Argentina

3. 아르헨티나 아사도

여기 둘째 가라면 서러운 육식 국가 아르헨티나가 있다. 쇠고기를 좋아해도 너무 좋아하는 이 민족도 우리나라만큼 쇠고기 요리가 다양하다. 그 중 단연 인기 있는 메뉴가 아사도. 아르헨티나 원주민인 gaucho들이 먹던 요리로 숯불에 갈비뼈 부위를 소금만 뿌려 통째로 구워 먹는다. 오레가노, 파슬리 등의 허브와 칠리를 섞어 만든 치미추리 소스를 곁들이는 아르헨티나 국민요리.



Sweden

4. 스웨덴 미트볼

토마토 소스에 먹는 줄만 알았던 미트볼을 스웨덴에서는 좀 더 상큼한 방법으로 먹는다. 새콤달콤한 월굴로 잼을 만들어 미트볼과 함께 먹는 것이 그 방법. 일반적으로 스웨덴 가정에서 즐기는 방법이며, 미트볼을 과일 소스와 곁들임으로써 부족한 비타민을 보충시켜줘 궁합이 잘 맞는다. 북유럽 여성들의 뽀얀 피부의 비결은 이것일까.



Scotland

5. 스코틀랜드 하거스

하거스 Haggies 는 스코틀랜드의 전통 요리로 펍이나 레스토랑에 가면 쉽게 먹을 수 있다. 송아지 내장을 잘게 썰어 곡류와 섞어 양념을 한 후, 위장 속을 채워 넣어 소시지처럼 삶은 것이 마치 우리나라의 순대를 생각나게 한다. 으깬 감자와 클랩쇼트라는 순무를 곁들여 먹으면 한 끼 식사로도 좋고 저칼로리라 다이어트에도 으뜸.



Japan

6. 일본 사부사부

사부사부는 교토의 한 가게 점주가 중국에서 생활한 사람으로부터 먹는 방법을 배워서 일본인의 취향에 맞춰 양고기를 대신하여 쇠고기를 넣어 먹은 것이 그 시작이다. 사부사부 シャブシャブ 는 본래 “살쾅살쾅” 또는 “찰랑찰랑” 이란 뜻의 일본어 의태어에서 온 말이다. 일본인들이 즐겨 먹는 요리의 하나로 꼽힌다. 살짝 데쳐먹는 사부사부는 얇게 저민 쇠고기를 채소와 함께 담백하게 조리해 웰빙 음식으로 주목 받고 있다.



France

7. 프랑스 투른느도 마띠뇽

여기 절대로 살찌지 않는 프랑스 여성들이 사랑하는 고기 요리 하나 추가 먹고 싶은 대로 먹고 운동을 생활화 한다는 그녀들이 선택한 또 하나의 요리는? 바로 송아지 고기 육수와 버터로 맛을 낸 фонд보 Fond de Veau 소스를 곁들인 안심구이인 투른느도 마띠뇽 Tournedos Matignons. 안심 600g에 버터, 밀가루, 육수가 지 들어가는데도 300Kcal가 채 안되는 다이어트식에 고기 요리라 속까지 든든해 딱 여성을 위한 요리이다.



Turkey

8. 터키 케밥

이제는 한국에서도 흔히 만나 볼 수 있는 케밥은 터키의 대중음식이다. 빵에 싸먹거나 꼬치에 끼워 먹는 다양한 방식이 있다. 그 중 소고기 케밥은 마치 햄버거나 샌드위치처럼 야채와 함께 먹어 1인분 200g에 395kcal의 저열량 고단백 식품이고 간단히 먹을 수 있는 장점이 있다.

순종이 먹고 눈물을 흘린 육개장



맛있는 음식은 우리에게 기쁨을 주고, 아련한 추억을 떠올리게 하고, 가슴 벅찬 감동을 선사하기도 한다. 조선의 제27대 왕이자 최후의 왕이 되어버린 순종. 그가 우리 한우를 가지고 만든 육개장을 먹고 눈물을 흘린 사연은 무엇이었을까.

영화 '식객'의 한 장면. 영화 속에서 순종은 주권을 잃은 슬픔에 탄식하며 식음을 전폐한다. 대령숙수는 이런 임금의 마음을 헤아리고 마지막으로 '육개장'을 요리해 올린다. 국기를 끓였던 순종은 육개장을 보고 눈물을 흘리며 국물 하나 남김 없이 깨끗이 비우고 승화한다. 관객들의 마음을 한 순간에 찡하게 만들어버린 감동적인 장면이었다.

순종이 눈물을 흘린 까닭은 무엇이었을까? 영화 속에서는 육개장에 조선의 혼과 한이 담겨있었기 때문이라고 설명한다. 대령숙수가 바친 육개장에서 순종은 조선의 정신을 읽은 것이었다. 육개장에 들어가는 한우를 우선 살펴보자. 평생 논밭을 갈고, 죽어서는 주인에게 고기를 바치는 소는 조선인의 성실한 삶을 닮았다. 고추기름은 매운맛 그대로 조선의 기개와 강인함을, 온갖 병충을 이겨낸 토란은 외세에 스러지지 않을 것이라는 한민족의 항일 의지가 담겨있다. 도라지에는 조선의 산하가 담겨있으며, 마지막으로 고사리는 들꽃처럼 자생력이 강한 조선 민중의 삶을 표현하고 있다. 대령숙수가 바친 육개장은 화려한 궁중 음식이 아니라 소박한 우리네 음식이었던 것이다.

영화 속 일본의 후손은 '육개장'의 이런 의미를 깨닫고 머리를 조아리며 반성하게 된다.

영화를 보고 난 조선왕조 마지막 황손 이석 씨는 조선 백성들의 마음을 헤아리고 눈물을 흘리는 순종황제의 모습에 가슴이 뭉클했다고 말하기도 했다. 또한 서구문화가 들어오면서 우리나라의 전통문화가 잊혀져 가는 현실을 안타까워했다고 한다.

육개장은 한식당에 가면 쉽게 먹을 수 있는 대중적인 음식이지만, 영화에서 등장하는 육개장은 재료부터가 까다롭다. 업진살(삼겹양지), 한라산 고사리, 고추기름, 토란대(준치 몸), 대파(데친 대파), 계란 등의 재료를 갖춰야 비로소 왕의 눈에서 눈물이 흐르게 만드는 육개장을 만들 수 있는 것이다.

사람을 감동시키는 맛은 화려한 솜씨나 비싼 재료로 만들어내는 것이 아니다. 바로 만드는 사람의 마음과 정성이 먹는 사람의 감동을 이끌어내는 것이다. 물론 우리의 몸과 정서에 맞는, 우리 땅에서 난 재료들을 사용하는 것도 빼놓을 수 없겠다. 우리의 한우, 사랑할 수 밖에 없는 이유는 바로 여기에 있다.



드라마, 영화 <식객> 음식 감독 김수진 원장의 맛있는 다이어리 5

드라마에서 선보인 한우 이야기



한우는 미디어에서 매우 좋아하는 소재이기도 하다. 영화 식객과 드라마 식객에서 모두 한우에 관한 에피소드를 다루었으니, 한국인들에게 소가 얼마나 인기가 많은지를 실감할 수가 있다. 드라마 식객에서는 한우에 대한 에피소드를 5회 이상 다루었으니, 한우의 다양한 부위 설명부터 다양한 음식들의 모습까지 많은 내용을 녹여낼 수가 있었다.

특히 성찬 역의 김래원 씨와 봉주 역의 권오중씨가 한우로 요리 경연대회에서 대결을 펼치는 장면에서는 한우의 사태와 설도 부위에 고추장소스를 넣어 만든 사태찜과 설도 부위로 만든 버섯 불고기를 연출하였다.

지방 함량이 매우 적은 설도 부위로 버섯불고기를 만든 성찬 역의 김래원 씨, 성찬은 언제나 수수하고 평범한 듯한 식재료를 사용해 요리를 하는 것이 특징인 캐릭터이다. 한우 부위도 비교적 저렴하고 잘 찾지 않는 웰빙 부위 중 하나인 설도



로 설정하였다. 버섯불고기는 각종 버섯으로 양념을 하고 팽이버섯을 그릇에 돌려 담은 후, 가운데 불고기를 놓아 만든다. 그 요리가 방송으로 나간 후에 성찬 역인 김래원 씨가 만들었다는 이유 하나만으로, 각종 불고기 집이 때아닌 호황을 누렸다는 소문을 듣기도 했었다. 나는 드라마의 힘이 얼마나 큰 것인지 이때 여실히 깨닫게 되었다.

봉주 역의 권오중 씨는 소꼬리로 찜을 만들어 먹는다는 것은 처음 들어본다며 매우 열심히 연습했었다. 권오중 씨는 드라마에서 한식의 세계화를 주장하는 역할이어서, 매운 고추장소스만으로는 만인에게 어필할 수 없다는 생각으로 생크림을 섞어 매운맛을 중화시킨 고추장소스 소꼬리찜을 탄생시켰다. 이렇게 탄생한 소꼬리찜은 소꼬리찜 뿐만이 아니라 고추장소스까지 촬영이 끝나는 순간, 주변에 있던 모든 사람의 입으로 순식간에 사라져 웃음을 자아냈었던 기억이 있다. 소꼬리찜 역시 어딜 가면 먹어볼 수 있느냐는 문의 전화가 쇄도해, 이 참에 레스토랑을 하나 차릴까 신중하게 생각하기도 했던 기억이 난다.



고추장소스 소꼬리찜



드라마 <식객>



버섯 불고기

지진희, 고기의 참맛을 탐구하다



지진희, 배우

세련되고 믿음직스런 이미지로 국민 배우로 꼽히는 지진희. 지난해 와인 책을 펴내며 날카로운 입맛을 지닌 미식가로도 소문이 난 바 있다. ‘양념하지 않은 신선한 한우 생고기’, ‘그을린 듯 살짝만 구운 한우’처럼 가공되지 않은 한우의 참맛을 아는 배우, 지진희와 나눈 진솔한 한우 이야기.

• 한우요리를 무척 좋아하시는 것 같은데 한우의 매력은 어디에 있을까요?

무엇보다 느끼하지 않은 점을 꼽을 수 있어요. 씹는 맛도 있고요. 수입육은 부드러운 장점이 있어 맛있는 것 같지만 느끼하기도 해서 몇 점 못 먹고 질리기 쉽죠. 처음 한우를 접했을 때는 마블링에 반했었는데 요즘엔 마블링이 많다고 해서 끌리지는 않아요. 다이어트도 중요하고 건강을 생각하기 때문에 기름이 많은 부위보다는 그보다 덜한 것이 요즘 시대의 한우 트렌드 아닐까요?

• 좋아하는 한우요리는?

‘육사시미’(양념하지 않은 육회를 표현한 단어). 그리고 정말 좋은 참숯으로 뜨거운 불에 탁탁 한 번씩만 뒤집어서 구운 구이. 제가 가장 즐기는 한우 메뉴예요. 한우는 고기 자체가 맛있으니 굳이 양념 안하고 이런 방법으로 먹는 것을 가장 좋아하죠. 진짜 맛있는 음식은 원재료 그대로 먹을 때가 빛나는 거니까요.

• 와인 책 〈이탈리아, 구름속의 산책〉도 출간한 걸로 아는데 앞서 언급한 한우요리에 어울리는 술을 추천해 주실 수 있을까요?

어떤 부위냐에 따라 다르다고 생각합니다. 그런데 일반적으로 소금구이를 먹을 땐 깊은 맛의 레드 와인만한 게 없다고 생각해요. 양념이 된 불고기를 먹을 때는 탄산이 있는 맥주를 마시면서 불고기의 단맛을 잡기도 하죠. 마지막으로 제가 너무 좋아하는 ‘육사시미’는 자체로도 너무 맛있어 고기 맛을 느끼기 위해 아무것도 안 먹지만 굳이 추천하자면 시원한 정종이 어울릴 것 같네요.

• 집에서 직접 즐겨 만드시는 요리는 어떤 것이 있나요?

오늘 아침엔 한우 꽃등심 구이를 먹었어요. 고기 자체에 염분이 있으니 보통 소금도 찍어 먹지 않아요. 그것만으로도 훌륭하지만 밥 위에 올려서 초밥처럼 먹으면 든든한 게 최고의 아침이라고 생각해요.

• 지진희의 추천 한우 맛집은 어디인가요?

한우는 서울에서 청담동에 있는 구이집을 가장 자주 찾고 있어요. 또 촬영이 있어 부산을 찾게 되면 잊지 않고 해운대 근처에 있는 갈비집을 찾아 소금구이를 먹어요. 아! 그런데 마포에 있는 주물럭집도 단골입니다. 주물럭인데도 양념이 많지 않아 많이 먹을 수 있어요. 마포만 가면 생각나는 집입니다. 이렇게 보니 저는 양념보다는 원재료인 한우 그 자체의 맛을 더 즐기는 편이네요.

• 마지막 질문이에요, 고기를 좋아하시는 걸로 알고 있는데 너무 건강하고 몸매도 좋으신데요, 평소 어떻게 관리하세요?

첫째로는 운동을 무척 열심히 하죠. 고기가 좋은 점은 고기를 한 번 먹으면 속이 든든해서 며칠동안 고기를 안 먹어도 계속 든든해요. 운동만 많이 한다면 근육이 붙기도 더 쉽고요. 사실 저는 매일 고기를 먹어요. 누가 ‘너 뭐 먹고 싶어?’ 이렇게 물어보면 두 번 생각하지 않고 ‘고기’라고 대답할 정도로 고기를 즐겨요. 또 고기 먹을 때 야채도 일부러 챙겨 먹어 식이섬유나 비타민도 보강하고 고기의 기름진 부위는 안먹는 편이죠. 시간이 있다면 굳이 먹고 싶은 것을 안 먹는 것보다는 즐겁게 먹고 운동을 하는 것이 건강하고 날씬해지는 가장 단순한 원리입니다.

부위	메뉴	페이지
우둔	오이갑장과	30 - 31
	우둔조림영양밥	26 - 27
	한우고구마크로켓	28 - 29
	한우두부말이	34
	한우말이쌈	33
	한우볶음과 김치묵무침	35
	한우오절판	32
	한우완자된장퐁듀	24 - 25
	한우단호박전병	22 - 23
사태	고추장소스에 조리된 사태찜	44 - 45
	비프스튜	46 - 47
	수삼편육	54
	시래기된장사태조림	53
	아롱사태미더덕찜	55
	약선사태찜	50 - 51
	얼갈이배추사태국	56
	한우김치낙지찜	48 - 49
	한우떡찜	52
앞다리	굴한우마늘꼬치구이	74
	새송이구이와 한우볶음	78
	애호박찜	68 - 69
	완자탕	76

앞다리	자장밥	75
	타코라이스	77
	한우고일탕수육	70 - 71
	한우완자조림과 감자조림	72 - 73
	한우초밥	66 - 67
홍두깨	김치완자전골	100
	발사믹소스의 햄버거스테이크	94 - 95
	새송이장조림	96
	육전	98
	한우굴소스볶음	97
	한우낙지적	92 - 93
	한우버섯리조또	88 - 89
설도	한우조림미니오크노미야끼	90 - 91
	한우피망잡채	99
	가지전과 한우부추볶음	114 - 115
	김치불고기샐러드	116 - 117
	불고기	121
	불고기버섯덮밥	119
	비프까스	110 - 111
	한우궁중떡볶이	118
	한우라이스페이퍼쌈	108 - 109
	한우사부사부냉채	120
	한우황태구이	112 - 113



황소상 은석원 <한민족과함께해온한우>



송이지상 김연환 <같이먹어요>



암소상·인기상 정순옥 <무럭무럭자라렴>



암소상 김시동 <한우형제>

도움주신 분들

주방용품 협찬

휘슬러(쿡팬, 냄비), 브라운(핸드블렌더)

그릇 협찬

행남자기, 광주요, 젼 한국

2009 제3회 한우문화공모전



송아지상 홍순덕 <동행>



송아지상 박준덕 <가을들녘>



송아지상 김선희 <뽀뽀>



송아지상 김명환 <부자의희망>



송아지상 김성철 <이웃>



송아지상 송정섭 <한우라서행복해요>



송아지상 정유리 <교감>



송아지상 유지훈 <할아버지의뺨>

2009 제3회 한우문화공모전

