



H A N W O O
뚝심레시피



우(牛)라차차 대한민국!
뚝심 보충, 한우 캠페인 소개



한우 정육부위 소비 촉진을 위해 전개한

<한우, 뚝심있는 선택> 캠페인의 연장선으로, 한우 정육 및 부산물과 암소고기 등 한우의 균등한 소비를 도모하고자 기획되었습니다.

본 캠페인 명인 <우(牛)라차차 대한민국 뚝심 보충, 한우>는
한우 정육 및 부산물, 암소고기를 섭취해 해당 부위 특징에서
착안한 뚝심(굳세게 버티거나 감당하여 내는 힘)을
보충하자는 의미와 경기침체와 물가 상승에 어려움을 겪고 있는
대한민국 국민들에게 응원의 목소리를 전하고
생산비 상승, 한우도매가격 하락 등 최근 어려움에 처한
한우업계에 희망과 활력을 불어넣자는 의미를 담았습니다.



한우와 매콤한 마라의 조합, 한우 마라 뽕작장 솔밥



재료(1인분 기준)

<뽕작장>

된장 80g, 참기름 10g, 물엿 25g, 시판 마라소스 5g, 한우 다짐육(목살 or 사태) 100g, 두부 50g, 표고버섯 30g, 풋고추 50g, 감자 30g, 애호박 30g, 콩가루 10g, 양파 20g, 물 300ml

<솔밥>

불린 쌀 200g, 물 230ml, 쪽파 50g, 만들어 둔 마라 한우 뽕작장 3큰술, 들기름 또는 참기름 1큰술, 볶은깨 5g (1작은술)

요리의 조리 법

1 불에 된장 80g, 참기름 10g, 물엿 25g, 마라소스 5g를 넣어 잘 섞는다.

2 표고버섯, 애호박, 양파, 감자, 풋고추는 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한 뒤 냄비에 밀간한 한우 다짐육*과 채소를 함께 볶다가 양념장, 콩가루를 넣어 살짝 볶은 후 물과 두부를 넣어 끓인다.

*한우 다짐육 양념 : 간장 15g, 다진 대파 10g, 다진마늘 10g, 설탕 5g, 깨 3g, 참기름 5g, 후추 2g

3 불린 쌀을 이용해 고슬한 쌀밥을 짓는다.

4 송송 썬 쪽파를 가장자리에 두른 뒤, 가운데 한우 마라 뽕작장을 올린다.

5 전체적으로 볶은 깨를 뿌리고, 들기름 또는 참기름 1큰술을 두른 후 뚜껑을 덮어 완성한다.



쫄깃한 우족과 파스타의 특별한 만남, 한우 우족 국물 파스타



재료(1인분 기준)

스파게티 면 1인분, 우족 곰탕 HMR 1봉(건더기 포함)
올리브오일 5T, 페퍼론치노 3~4개, 통마늘 5~7개, 양파
반개, 고춧가루 1T 홀 토마토 소스 200g, 말린 파슬리

요리의 조리 법

- 1 팬에 올리브 오일을 두르고 통마늘을 얇게 썰어
페퍼론치노와 함께 볶은 뒤 마늘이 노릇해지면
양파를 넣고 함께 볶는다.
- 2 양파가 투명해지면 고춧가루를 넣고 타지 않게끔
고추기름을 만들면서 볶아준다.
- 3 우족곰탕 HMR 1봉(건더기 포함)을 넣고 끓이다
준비한 스파게티 면을 넣어 강불에 삶아준다.

*HMR 국물 용량에 따라 물 추가(1인분 기준 국물 총 700~750g)

- 4 면이 다 삶아지면 홀 토마토 소스를 넣고 중불에서
끓인다.
- 5 국물이 알맞게 줄어졌다면 파슬리를 뿌려 완성한다.
*기호에 따라 소금, 후추로 간을 맞춘다.



한우 설도를 활용한

한우 스투



재료(2-3인분)

한우설도 500g, 양파 250g(1개), 당근 70g, 샐러리 150g,
토마토홀 1칸(작은 것), 토마토 페이스트 100g,
키드니빈(레드빈) 50g, 마늘칩 25g, 치킨스톡 5g,
시나몬스틱 1개

<향신료 믹스 1.5~2T(큰술)>

오레가노 0.5t, 큐민 1t, 케이언 페퍼 0.5t, 인도 칠리 0.5t,
레드 페퍼(고춧가루) 1t

*다양한 향신료 구매가 어렵다면 가람마살라 파우더로 대체 가능

요리의 조리 법

1 양파, 당근, 샐러리를 모두 다진 뒤 한우설도는 한 입 크기로 썰어 준비한다.

- 2 팬에 올리브오일을 두르고, 소금으로 밑간하며 야채를 볶는다.
- 3 야채가 어느 정도 익으면 한우 설도를 넣고 밑간하여 익혀준다.
- 4 토마토 페이스트와 시나몬스틱, 물을 넣고 익힌다.
- 5 향신료 믹스 혹은 가람 마살라 파우더를 넣고 저어준다.
- 6 스투가 걸쭉해지면 키드니빈(레드빈)을 넣어 섞어준다.



채소를 품은

한우 사태 편육



재료(4인분)

한우 사태 500g, 양파 반 개, 당근 1개, 파 100g, 마늘 100g, 버섯 200g, 레드 와인 300ml, 물 500ml, 소금 2t, 블랙 페퍼 1t, 레드 페퍼 1t, 월계수잎 3장, 버터 120g

요리의 조리 법

- 1 깊은 오븐용 접시에 양파, 당근, 마늘, 파, 버섯을 큼지막하게 썰어 담아준다.
- 2 당근은 세로 막대 모양으로 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스한 뒤 얇은 칼로 사태에 구멍을 내어 당근 스틱과 마늘을 넣어준다.
- 3 야채를 썰어 담아둔 오븐 용기에 한우 사태를 올려 레드와인, 물, 월계수잎, 흑후추, 레드페퍼, 버터를 넣어준다.

- 4 오븐 용기를 알루미늄 호일로 덮고 250℃ 고온에서 30분동안 구운 후 온도를 155℃로 낮추어 4시간 구워준다.
- 5 한우사태는 종이 호일로 싸 냉장보관하고 육수는 채에 걸러 젤리 형태의 육수만 남겨준다.
*따뜻하게 먹고 싶다면 냉장보관하지 않고 육수와 함께 끓인다.
- 6 냉장보관한 한우 사태를 꺼내 얇게 썰고 젤리 형태가 된 육수를 소스처럼 뿌려 완성한다.



쌀국수를 곁들인 한우 목심 버섯 전골



재료(2인분)

<불고기 양념>

간장 80g, 설탕 60g, 미림 20g, 참기름 10g, 간마늘 20g, 후추

<전골>

한우 목심(불고기용) 300g, 불고기 양념 50g

전골 육수 : 다시팩 우린물 (물 1L + 다시팩 2개)

애ਂ스타리 버섯 400g, 만가닥 버섯 400g, 표고버섯 5개,
큰 양파 반개, 대파 흰 부분 9줄, 큰 당근 1/3, 홍고추 1-2개,
쌀국수 80g

요리의 조리 법

1 한우 목심 불고기를 키친타올로 눌러 핏물을
뺏아낸다.

- 2 간장 80g, 설탕 60g, 미림 20g, 참기름 10g, 간마늘 20g, 후추를 넣고 섞어 불고기 양념을 만든다.
- 3 한우 목심 불고기에 양념 50g을 잘 스며들도록 골고루
버무려준 뒤 30분~1시간 재워둔다.
*재우는 시간 없이 바로 버무려 요리해도 무방하다.
- 4 양념장에 재워두는 시간 동안 전골 재료를 먹기 좋게
썰어준다. 물1L와 다시팩 2개를 넣어 전골 육수도
우려준다.
- 5 전골 냄비 중앙에 재워둔 불고기를 담고 주변에
슬라이스한 양파를 깔아 준다.
- 6 먹기 좋은 크기로 자른 버섯, 대파와 당근, 불린 쌀국수
면(약 30분 정도)을 넣고 재료들이 익을 때까지
끓인다.



진한 육향과 쫄득한 식감이 일품인, 한우 꾸리살 물회



재료(2인분)

한우 꾸리살 100g, 오이 1/3개, 배 1/4개, 당근 1/4개, 깻잎 3장, 무순 1줌, 메밀면 200g

<한우 양념>

설탕 1/2T, 참기름 1/2T, 소금 1t

<물회 국물>

시판용 냉면 육수 2봉(400g), 식초60g, 고추장 50g, 설탕 30g, 고운 고춧가루 20g, 다진 마늘 1큰술, 얼음 1컵

요리의 조리 법

- 1 오이와 배, 당근, 깻잎은 가늘게 채썰어 준비한다.
- 2 한우 꾸리살은 나무젓가락 두께로 썰어 설탕과 참기름, 소금을 넣어 만든 양념에 버무린다.

- 3 시판용 냉면 육수 2봉과 식초, 고추장, 설탕, 고운 고춧가루, 다진 마늘을 믹서에 넣고 1분간 갈아 냉장보관한다.
- 4 끓는 물에 메밀면을 4분간 삶고 찬물에 두 번 정도 씻어 그릇에 담아준다.
- 5 메밀면에 채썬 야채와 양념된 꾸리살을 얹고 차갑게 보관한 육수를 부어주고, 얼음을 넣어 마무리한다.