



누군가는 공으로 대한민국을 높이고
누군가는 먹거리로 대한민국을 높입니다

세계 전문가들의 극찬 속에 한우의 수출 시대를 열어가고 있는 우리 한우 -
이제 한우는 단순히 국내 최고의 육류 브랜드가 아니라, 대한민국의 위상과 긍지를 높이는 세계적인 이름입니다



한우를 가장 맛있게 먹는 방법

한우

레시피북 Vol.1
Recipe book





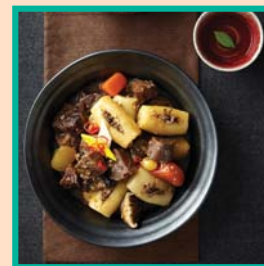
Salad 샐러드

- 05 한우 컵 샐러드
- 06 한우 스테이크 샐러드
- 07 차돌박이 나물냉채
- 08 한우 무화과 샐러드
- 09 한우 오절판



Steak & Grill 스테이크 & 구이

- 11 한우 등심 스테이크
- 12 한우 스테이크 샌드위치
- 13 한우 샤슬릭
- 14 한우 마늘 꼬치
- 15 한우 버섯구이 쌈
- 16 한우 스테이크 화지타
- 17 수삼 떡갈비
- 18 화양적
- 19 육적



Steam 찜

- 21 홍삼 갈비찜
- 22 한우 떡찜
- 23 한우 양지머리 편육



Stew 탕 & 전골

- 25 한방 전복 갈비탕
- 26 한우 사골 곰탕
- 27 한우 낙지 전골
- 28 육탕
- 29 한우 삼색전 전골
- 30 한우 캠핑 스투



몸에 좋은 밥상

- 32 변비 걱정이 없는 톡톡한 밥상
- 34 5kg 가벼워지는 다이어트 밥상
- 36 눈이 맑아지는 밥상
- 38 고혈압을 이겨내는 밥상
- 40 감기를 이기는 밥상
- 42 숙취에 좋은 밥상

- 44 Cooking tip

Salad



한 우 , 차 갑 게 먹 어 도 맛 있 다

샐러드



🍴 한우 컵 샐러드

재료 한우 우둔살 200g, 모듬채소 100g, 오이, 당면 약간

양념 : 간장 1/4컵, 레몬즙 1큰술, 식초 1큰술, 맛술 1/4큰술, 다시마물 1큰술, 설탕 약간, 소금·후추 약간

만드는 방법

1. 우둔살을 끓는 물에 살짝 데친다.
2. 채소는 씻어서 한입 크기로 뜯고 오이는 슬라이스 해서 물에 담갔다 건져 놓는다.
3. 당면은 기름에 튀겨 놓는다.
4. 양념재료는 분량으로 쟀 다음 잘 섞는다.
5. 씻어 놓은 채소에 데친 우둔살을 담고 튀긴 당면을 올려 양념과 같이 낸다.



한우 스테이크 샐러드

재료 한우 안심 500g, 모듬채소 150g, 베이비 채소 80g, 소금·후추 약간

드레싱 : 들깨기루 8큰술, 설탕 8큰술, 물 8큰술, 식초 8큰술, 소금 조금

만드는 방법

1. 안심은 실로 묶어 둥근 모양을 만들어 준다.
2. 팬이나 그릴을 뜨겁게 달군 다음 안심을 얹고 소금과 후추로 간하면서 겉면만 익힌다.
3. 180℃ 예열된 오븐에 고기를 넣어 10분 정도 구워준 후 한입 크기로 알맞게 썬다.
4. 모듬채소는 한입 크기로 뜯는다.
5. 드레싱 재료를 모두 섞어 설탕이 녹을 때까지 저은 후 채소에 끼얹어 낸다.



차돌박이 나물냉채

재료 한우 차돌박이 500g, 상추, 돌나물, 참나물 모두 50g씩

양념 ① : 간장 3큰술, 설탕 2큰술, 참기름 2작은술, 소금·후추 약간, 다진 파, 마늘 약간

양념 ② : 간장, 식초, 설탕 각 2큰술, 참치액젓 1작은술, 맛술 2큰술, 고춧가루 2큰술, 통깨, 후추, 연겨자 약간씩

만드는 방법

1. 차돌박이는 양념 ①의 재료로 양념한 뒤 센 불에 빠르게 굽는다.
2. 채소는 한입크기로 썬다.
3. 구운 차돌박이와 썬 채소를 양념 ②에 무쳐낸다.



한우 무화과 샐러드

재료 한우 등심 400g(두께 2~3cm 정도), 베이비 채소 30g, 루콜라 60g, 무화과 4개, 호두 12알, 발사믹 식초, 올리브 오일, 소금·후추 약간

만드는 방법

1. 베이비 채소와 루콜라는 씻어 놓는다.
2. 무화과는 4등분하고, 호두는 180°C 예열된 오븐에서 3분 정도 굽는다.
3. 등심은 소금·후추를 뿌리고, 기름을 두른 팬에 등심 양면을 살짝 익힌다. 그리고 180°C 정도로 달궂은 오븐에 5~8분 정도 굽는다.
4. 구워놓은 등심은 한입 크기로 썬다.
5. 등심, 채소, 무화과, 호두를 올린 후 발사믹 식초와 올리브 오일을 뿌려서 먹는다.



한우 오절판

재료 한우 우둔살 80g, 당근 35g, 계란 2개, 오이 35g

고기양념장 : 간장 1/2T, 설탕 1t, 다진 마늘 1/2t, 다진 파 1t, 후추 약간 **밀전병 반죽** : 밀가루 1/2컵, 물 2/3컵, 소금 약간

겨자장 : 연겨자 2T, 물 1T, 식초 1T, 설탕 1/2T

만드는 방법

1. 우둔살은 가늘게 채 썰어 고기양념장에 재운다. 오이는 돌려 깎기 한 후, 채 썰어 소금물에 재우고, 당근은 곱게 채썬다.
2. 계란은 흰자와 노른자를 나누어 알끈을 제거하고 소금으로 간하여 지단을 만들어 채썬다.
3. 프라이팬에 기름을 두르고 오이, 당근, 우둔살 순으로 볶는다.
4. 밀전병 반죽을 기름을 두른 프라이팬에서 지름 5cm 정도로 만든다.
5. 연겨자로 겨자장을 만든 후 접시에 만들어둔 오이, 당근, 황·백지단, 고기, 밀전병을 담는다.

Steak Grill

맛 과 영 양 을 고 루 갖 춘 든 든 한 한 우 요 리

스테이크 & 구이



한우 등심 스테이크

재료 한우 등심 1kg, 올리브유 약간, 소금·후추 약간

만드는 방법

1. 등심은 덩어리로 썰어 둥근 모양이 잡히게 실로 묶어준 후 소금·후추를 뿌려놓는다.
2. 달궈놓은 팬에 등심을 앞뒤로 살짝 구운 후, 180℃의 오븐에서 5~10분 정도 더 굽는다.



한우 스테이크 샌드위치

재료 한우 등심 300g, 바게트 빵 1개, 루꼴라 6장, 양상추 2장, 토마토 2개, 발사믹 글라제 약간, 소금·후추 약간

양념 : 마요네즈 1/2큰술, 머스터드 소스 2큰술, 꿀 약간

만드는 방법

1. 등심은 길이 10~15cm, 두께 0.5cm 정도로 도톰하게 썰어 소금과 후추로 간한다.
2. 달군 팬에 간이 된 등심을 굽는다.
3. 바게트 빵은 10~15cm로 2개 준비해서 옆에 칼집을 낸다.
4. 루꼴라와 양상추는 씻어 준비하고 토마토는 통으로 썰어 물기를 뺀다.
5. 양념 재료를 섞어 바게트 한쪽에 발라 양상추, 토마토 순으로 올린다.
6. 5번 위에 구운 등심과 루꼴라를 올려 발사믹 글라제를 뿌려 낸다.



한우 샤슬릭

재료 한우 등심 1kg, 방울토마토 14개, 양송이버섯 6~8개, 청·홍피망 2개씩, 양파 2개, 레몬 1개, 소금·후추 약간

양념장 : 설탕 2큰술, 간장 2.5큰술, 생강즙 1작은술, 물 4큰술

만드는 방법

1. 레몬은 슬라이스 하고 방울토마토는 반으로 가른다.
2. 등심을 가로, 세로 4cm 정도로 썰고 1번과 함께 소금, 후추로 간을 한 뒤 골고루 섞는다.
3. 2를 지퍼팩에 넣고 냉장고에서 6시간 정도 숙성시킨다.
4. 꼬치에 끼울 청·홍피망, 양송이버섯, 양파를 등심과 비슷하게 썰어 준비한다.
5. 꼬치에 채소와 등심을 번갈아 가면서 끼운다.
6. 약한 불에 구워준 뒤 접시에 담는다.



한우 마늘 꼬치

재료 한우 등심 400g, 마늘 4통, 소금·후추 약간

마늘 양념장 : 데리야끼소스(시판용) 4큰술, 물 1컵, 맛술 1큰술, 통후추, 마른고추 1개

만드는 방법

1. 마늘 양념장은 끓여서 졸이고, 끓는 물에 소금을 넣고 마늘을 말캉하게 데친다.
2. 등심은 2cm 정도로 깍둑 썰어서 소금·후추에 재워둔다.
3. 팬에 기름을 두르고 마늘을 올린 후 양념장을 바르면서 약한 불에서 굽는다.
4. 재워둔 등심도 팬에 기름을 둘러서 굽는다.
5. 졸인 마늘과 등심을 꼬치에 꽂은 뒤 냄비에 있는 양념장을 발라가면서 한 번 더 살짝 굽는다.



한우 버섯구이 쌈

재료 한우 채끝살 800g, 새송이 4개, 표고버섯 12개, 느타리 1팩, 소금·후추 약간, 쌈 채소 200g, 양파 2개

채끝살 버섯 양념 : 간장 8큰술, 양파즙 2큰술, 다진 마늘 2작은술, 청주 2큰술, 설탕 2큰술, 참기름 2작은술, 후추 약간

양파채 양념 : 고춧가루 2큰술, 식초 4큰술, 액젓 1큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘·소금 약간

만드는 방법

1. 채끝살은 채끝살 버섯 양념의 반 정도의 분량을 사용하여 30분 정도 재워 냉장고에 둔다.
2. 새송이는 한입 크기로 썰고, 표고버섯은 기둥을 제거하여 반으로 썰고, 느타리버섯은 뿌리를 제거해 둔다.
3. 쌈 채소는 씻어놓고, 양파는 채 썰어 찬물에 잠깐 담가 매운맛을 제거한 뒤 양념에 섞는다.
4. 달궈진 팬에 기름을 두르고 채끝살을 볶아준 뒤 양념장과 함께 버섯도 볶아준다.
5. 양념에 버무린 양파와 볶은 채끝살, 버섯을 담고, 쌈 채소를 곁들여 싸먹는다.



한우 스테이크 화지타

재료 한우 등심 800g, 양파(대) 1개, 청 피망 · 파프리카 각 1개씩, 우스터소스 2.5큰술

등심 양념 : 레드와인 2컵, 간장 4큰술, 꿀 4큰술, 후추 **살사 소스** : 양파 1/2개, 홍고추 1개, 깻잎 2장, 토마토 1개, 소금 · 후추 약간, 핫소스 2큰술 **구아카몰레 소스** : 아보카도(익은 것) 2개, 양파 1개, 토마토 1개, 소금 · 후추 약간 **사우어 크림** : 250g

만드는 방법

1. 등심은 두께 1cm로 썰어서 핏물을 제거한 뒤 레드와인, 간장, 꿀, 후추를 넣어 만든 소스에 대략 1~2시간 정도 재워 둔다.
2. 양파와 청 피망, 파프리카는 길게 채를 썬 후, 차례대로 볶아 우스터소스를 넣고 간을 맞춘다.
3. 등심은 재웠던 소스를 부어가며 구운 후 파프리카 크기로 자른다. 또띠아는 프라이팬에 살짝 굽는다.
4. 살사 소스 재료를 썰어 간한 후 살사 소스를 만들고, 구아카몰레는 아보카도 과육을 긁어 준 뒤 다진 양파, 정사각형으로 자른 토마토, 소금 · 후추를 섞어준다. 또띠아, 등심 볶음, 각각의 소스를 그릇에 담아낸다.



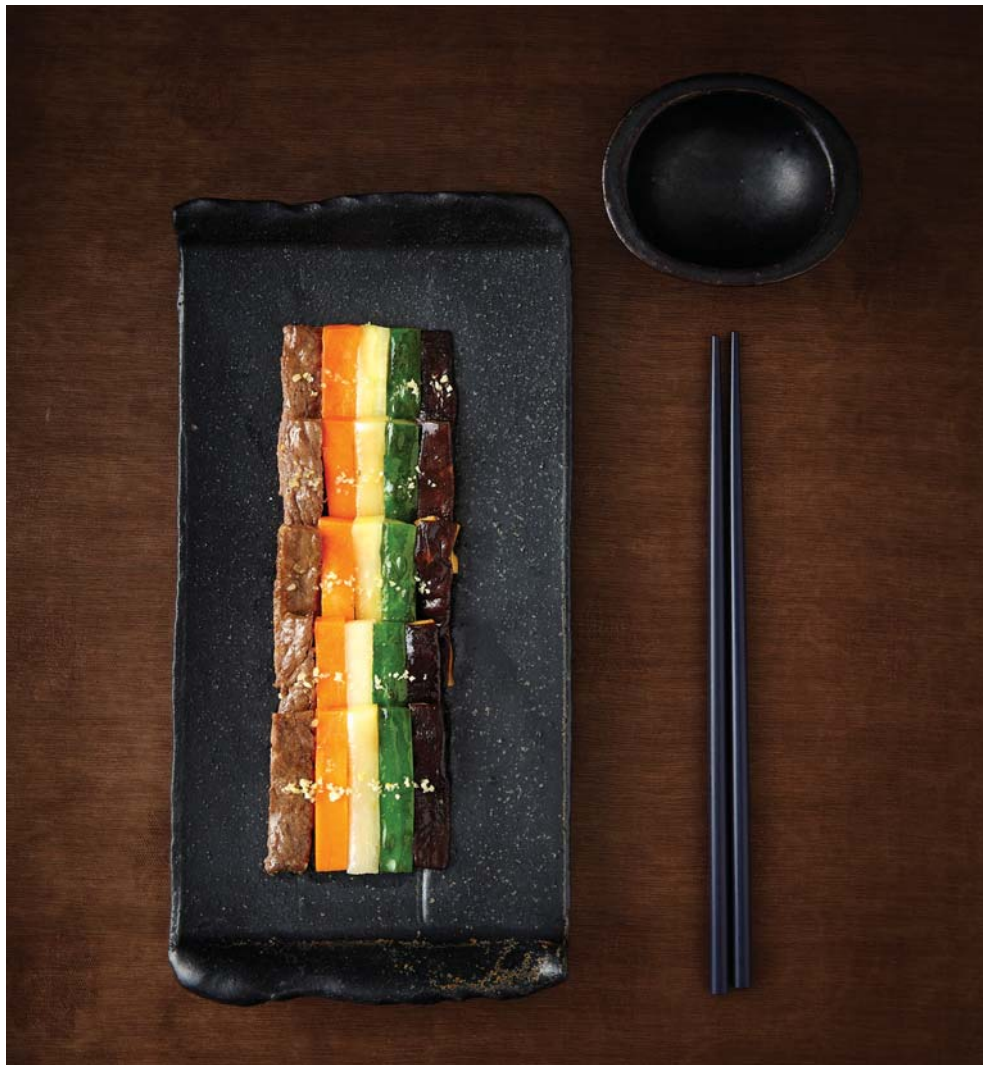
수삼 떡갈비

재료 한우 채끝 300g, 갈비살 300g, 수삼 4~5뿌리, 청주 2큰술, 소금 · 후추 약간, 다진 마늘 1작은술, 잣가루 조금

양념장 : 설탕 2큰술, 간장 2.5큰술, 생강즙 1작은술, 물 4큰술

만드는 방법

1. 채끝과 갈비살은 청주와 소금, 후추, 다진 마늘을 넣고 찌기가 느껴질 정도로 치대어 준비한다.
2. 분량의 양념장 재료를 넣고 양념장을 만든다.
3. 동그랗게 뭉쳐 놓았던 떡갈비를 평평하게 편 다음 수삼 1쪽을 올려 동글동글 말아주면서 모양을 잡아준다.
4. 프라이팬에 적당히 기름을 두른 후 돌려가며 겉을 익힌 후 양념장을 넣어 센 불에서 약불로 서서히 졸인다.
5. 완성된 수삼 떡갈비는 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.



화양적

재료 한우 우둔살 80g, 당근 30g, 통도라지 30g, 표고 2개, 오이 30g, 식용유 약간, 산적꼬치 4개, 잣가루 1t, 소금 약간
표고 · 고기 양념 : 간장 1/2T, 설탕 1/4T, 다진 파 1/4T, 다진 마늘 1/2t, 참기름 · 후추 약간

만드는 방법

1. 우둔살과 표고는 너비 1cm, 길이 7cm, 두께 0.4cm로 썰어 칼집을 내어 양념장에 재운다.
2. 당근은 너비 1cm, 길이 6.5cm, 두께 0.5cm로 썰고, 오이도 당근과 같은 크기로 썰어 소금물에 절인다.
3. 통도라지는 소금물에 주물러 씻어 껍질을 제거한 후 당근과 같은 크기로 썬다.
4. 당근과 도라지는 끓는 소금물에 데쳐서 팬에 볶는다.
5. 산적 꼬치에 볶은 재료를 색에 맞춰 끼우고 꼬치 끝을 보기 좋게 자른다.
6. 잣은 다져서 준비한 뒤 그릇에 적을 담아 잣가루를 뿌린다.



육적

재료 한우 우둔살 250g, 밀가루 1/2컵, 달걀 2개
양념장 : 간장 1.5T, 설탕 1T, 소금 · 후추 약간, 참기름 1t

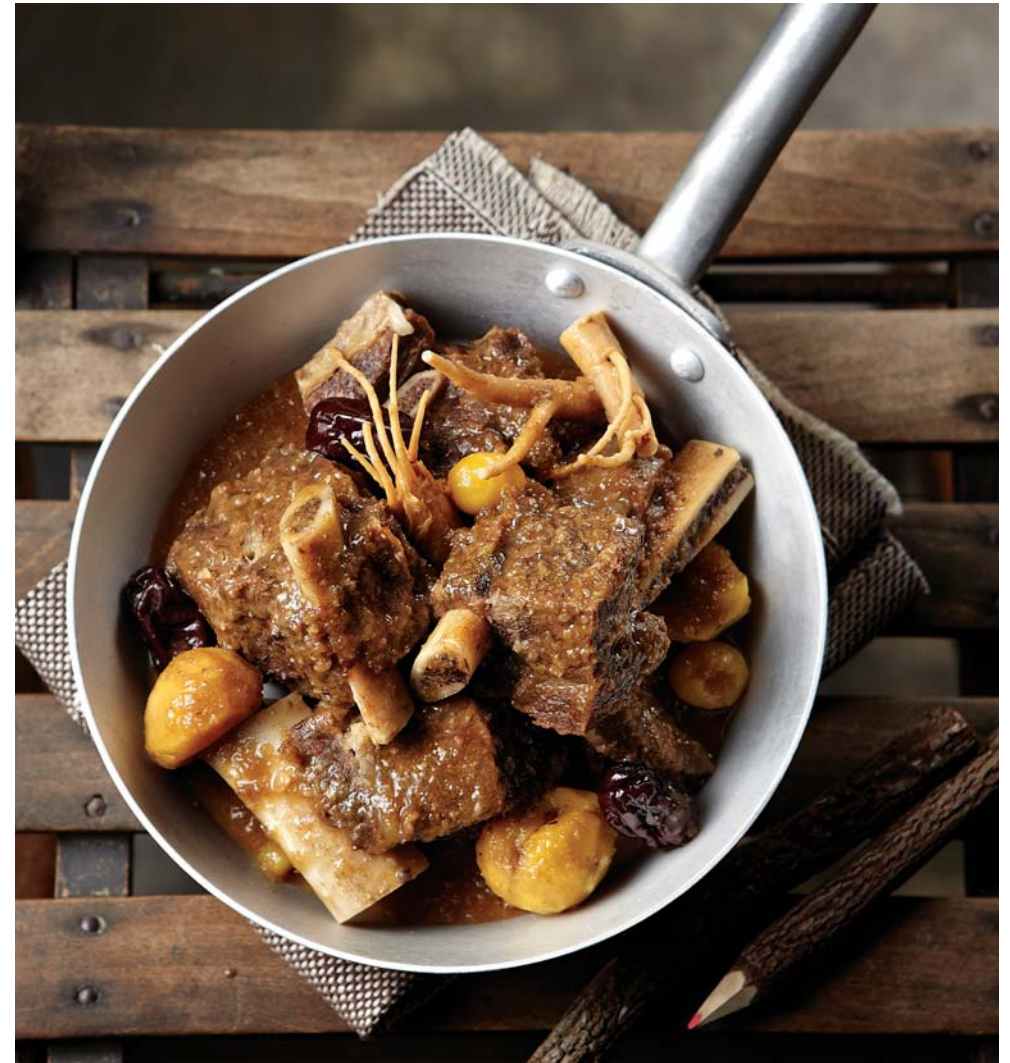
만드는 방법

1. 우둔살은 30분 정도 핏물 제거 후 0.3cm 두께로 썰어 칼집을 넣는다.
2. 위의 양념장을 섞고 우둔살을 넣어 30분 정도 재워둔다.
3. 계란은 껍트려 알끈을 제거하여 계란 물을 만든다.
4. 우둔살은 밀가루를 묻힌 뒤 계란 물을 입혀 팬에서 구워 완성한다.

Steak



입에서 살살 녹는 부드러운 육질
찜



홍삼 갈비찜

재료 한우 채끝 300g, 갈비살 300g, 수삼 4~5뿌리, 청주 2큰술, 소금·후추 약간, 다진 마늘 1작은술, 잣가루 조금

양념장 : 설탕 2큰술, 간장 2.5큰술, 생강즙 1작은술, 물 4큰술

만드는 방법

1. 갈비는 1시간 정도 찬물에 담가 핏물을 빼고 냄비에 물과 갈비를 넣어 30분 정도 삶는다.
2. 삶은 갈비에 불은 기름을 떼고 칼집을 넣는다.
3. 은행은 끓는 물에 데쳐서 속껍질을 벗기고 대추는 씻어 두고 밤은 껍질을 제거한다.
4. 냄비에 삶은 갈비를 담고 준비한 양념장 2/3를 넣어 버무린 다음, 갈비 데친 물을 부어 중불에서 서서히 끓인다.
5. 갈비가 익으면 밤, 대추, 은행을 나머지 양념장과 홍삼즙을 넣고 약한 불에서 국물이 자작해질 때까지 익힌다.



한우 떡찜

재료 한우 사태살 400g, 가래떡 240g, 물 5컵, 무 50g, 당근 25g, 우둔살 25g, 마른표고 2장, 은행 4개, 달걀 1개, 홍고추
우둔살 양념 : 간장 1/2T, 설탕 1t, 다진 파 1t, 다진 마늘 1/2t, 참기름·후추 약간 **찜 양념** : 간장 2T, 설탕 1T, 다진 파 1T, 다진 마늘 1/2T, 참기름·후추 약간

만드는 방법

1. 사태는 1시간 정도 핏물을 제거하고 냄비에 물과 찜 양념을 넣고 끓인다.
2. 무와 당근은 길이 4cm, 폭 1cm 정도로 세모지게 썰어 모서리를 정리하고, 우둔살은 3cm로 채를 썰어 양념장에 버무린다.
4. 떡은 5cm 길이로 토막 내 가운데 칼집을 넣어 끓는 물에 살짝 데친 다음 양념한 우둔살을 채워 넣는다.
5. 은행은 프라이팬에 굴러 껍질을 제거하고, 계란은 흰자와 노른자를 나누어 지단을 만들어 마름모꼴로 썬다.
6. 사태가 반쯤 익으면 무와 당근, 떡을 넣고 함께 끓이다가 은행, 지단, 홍고추를 넣는다.



한우 양지머리 편육

재료 한우 양지머리 600g, 물 20컵, 파 1/2개, 마늘 5쪽, 통후추 1t, 소금 약간
만드는 방법

1. 양지머리는 30분 정도 핏물을 제거한다.
2. 냄비에 물을 붓고 양지머리, 파, 마늘, 통후추를 넣고 끓인다.
3. 1시간 정도 삶아 양지머리가 익으면 소금을 넣어 잠시 더 끓인 뒤 건진다.
4. 양지머리를 면보에 싸서 무거운 것으로 눌러 모양을 잡아 얇게 썬다.

Stew

뜨거운 국물에 담긴 한우의 깊은 맛과 영양

탕 & 전골



한방 전복 갈비탕

재료 한우 갈비 800g, 전복 4마리, 무 400g, 한방 약재(삼계탕용) 2봉지, 마늘 8개, 대파 1/2개, 양파 1/2개, 대추 8개, 계란 1개
양념장 : 다진 마늘 2작은술, 국간장 2큰술, 소금 · 후추 약간, 다진 대파 약간

만드는 방법

1. 갈비는 찬물에 3시간 동안 핏물을 제거한 후, 냄비에 물을 붓고 끓으면 갈비를 넣어 5분간 데친 후 미지근한 물로 씻는다.
2. 무 200g, 대파 2/3, 양파와 마늘, 한방재료, 갈비와 물 9컵을 냄비에 넣어 삶는다.
3. 2를 센 불로 끓이다가 약 불로 줄인 후 1시간 30분 정도 더 끓여 면포로 걸르고, 무는 나뭇하게 썰고 대파는 다진다.
5. 냄비에 3의 육수와 갈비, 대추, 은행을 넣고 센 불로 5분 정도 끓인 뒤 전복과 국간장 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 약간을 넣고 끓어오르면 중불로 줄인 뒤 뚜껑을 다시 덮고 10분간 끓여준다.
6. 계란은 흰자와 노른자를 분리하여 지단을 만든 뒤 마름모꼴로 썰어 고명으로 얹고, 나머지 양념으로 기호에 맞게 간한다.



한우 사골 곰탕

재료 한우 사골 1kg, 한우 사태 1kg, 대파 2대, 소금 약간

만드는 방법

1. 사골은 하루 동안 여러 번 핏물을 제거해주고, 사태는 1시간 정도 찬물에 담가 핏물을 제거한다.
2. 냄비에 사골을 넣고 사골이 잠길 만큼 물을 부어 끓여오르면 물을 버리고 사골을 행군다.
3. 냄비에 사골과 사태를 넣고 물을 채운 뒤 뚜껑을 열어 센 불에서 2시간 정도 끓이고, 이때 사태는 건져서 식힌 후 썬다.
4. 냄비의 물이 1/3로 줄어들면 물을 다른 냄비에 따로 담아주는데 이 과정을 총 3~4번 정도 해준다.
5. 여러 번 끓여 놓은 사골 물을 합해서 다시 사골과 함께 냄비에 넣고 끓인다.
6. 사골을 차갑게 식혀서, 위에 뜨는 하얀 기름을 건져내고 다시 끓인다.
7. 완성된 사골을 그릇에 담아 썰어놓은 사태와 대파를 얹어낸다. 소금은 기호에 따라 넣는다.



한우 낙지 전골

재료 한우 불고기용 400g, 낙지 2마리, 미나리 40g, 조랭이 떡 60g, 홍고추, 양파 1/4개, 대파 1/2개, 표고버섯 4장, 육수 3컵, 소금·후추 약간

불고기 양념장 : 간장 4큰술, 다진 파·마늘 약간, 설탕 1큰술, 참기름 2작은술, 후추 약간 **낙지 양념장** : 고추장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 청주 2큰술, 간장 1큰술, 다진파, 마늘 1큰술씩 **육수 재료** : 북어머리 2개, 무 100g, 멸치 40g, 다시마 10cm 1장, 양파 1/2개, 대파 1개, 마늘 10개, 물 8컵

만드는 방법

1. 육수 재료를 넣고 30분 정도 끓여 체에 걸러 준비하고, 낙지는 손질 후 6cm 정도로 썰어서 양념장에 30분 정도 재운다.
2. 불고기는 양념장에 재워둔 후, 조랭이 떡은 물에 씻고, 미나리는 5cm로, 양파는 채 썰고, 대파, 홍고추는 어슷 썬다.
3. 표고버섯은 기둥을 제거하고 굵게 채썬 후, 냄비에 불고기, 낙지, 양파, 조랭이 떡과 채소를 올리고 육수를 부어 끓여낸다.



육탕

재료 한우 사태살 160g, 물 8컵, 무 70g, 양파 1/2개, 마늘 4쪽, 다시마 10cm 1장, 국간장 1T, 소금 약간
만드는 방법

1. 끓는 물에 사태와 다시마, 통마늘, 양파를 넣고 30분가량 끓인다.
2. 삶아진 사태는 4cm, 두께 0.5cm로 나박 썰기 하여 국간장으로 간한다.
3. 무도 사태와 같은 크기로 썰어준다.
4. 육수를 걸러 냄비에 부어주고 무를 먼저 넣어 끓인 뒤 사태를 넣고 간을 맞춘다.



한우 삼색전 전골

재료 한우 사태살 200g, 소고기등그랑뎡 12개, 생선전 10개, 호박전 10개, 물 6컵, 표고 2개, 양파 1/2개, 실파 4대, 홍고추 1/2개, 국간장 약간 **양념장** : 고춧가루 2T, 다진 마늘 1T, 간장 1t, 후추 약간

만드는 방법

1. 냄비에 물과 사태살, 표고버섯 기둥을 넣고 40분 정도 끓여 육수를 만든다.
2. 표고와 양파는 굵게 채를 썰어주고 홍고추와 실파도 썰어 둔다.
3. 끓여진 육수는 걸러주고, 삶아진 사태는 편 썰어 준다.
4. 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.
5. 전골냄비에 전과 사태, 표고버섯, 양파를 넣고 육수를 부은 뒤 끓인다.
6. 채소들이 익으면 양념장으로 간하고 실파와 홍고추를 넣어서 한번 끓인다.



한우 캠핑 스투

재료 한우 등심 1kg, 밀가루 약간, 셀러리 100g, 당근 200g, 양파 페이스트 200g(양파 250g, 버터 1큰술), 월계수 잎 3장, 토마토소스 2컵, 치킨스톡 1리터, 레드와인 1컵, 소금·후추 약간

만드는 방법

1. 등심은 2등분하여 핏물을 빼고, 큐브 모양으로 4cm 정도 썰어준 뒤 소금, 후추로 밑간하고 밀가루를 묻힌다.
2. 셀러리는 3~4cm로 썰고, 당근은 큐브 모양으로 썰고, 양파 페이스트는 양파를 채썰어 버터에 볶는다.
4. 팬에 버터를 두르고 등심을 앞뒤로 갈색이 되도록 굽는다.
5. 깊은 냄비에 양파 페이스트, 월계수 잎을 깔고 채소와 고기를 얹는다. 그 위에 토마토소스, 치킨스톡, 와인을 등심이 잠기게 붓는다. 냄비에서 센 불로 익힌 뒤 끓기 시작하면 중불에서 약불로 30~40분간 등심이 무르도록 익힌다.
6. 등심과 채소가 익으면 그릇에 담아 밥과 곁들여 먹는다.

몸에 좋은 밥

맛 좋은 한우, 몸에도 좋다





변비 걱정이 없는 똑똑한 밥상

보리, 현미, 고구마, 미역에 함유된 식이섬유는 물을 흡수하는 힘이 강해서 소화과정에서 잘 흡수되지 않고 대변 양을 늘려 변비를 해결해준다. 청국장도 변비에 좋다. 청국장균과 효소가 소화를 활발하게 돕고 뱃속을 청소해주기 때문이다. 또한 식이섬유의 하나인 과일의 펙틴 섬유는 장운동이 활발한 아침 식전에 먹으면 심한 변비 뿐 아니라 설사에도 효과적이다. 이밖에도 우유 및 발효 유제품, 잣 등의 견과류, 청경채도 변비를 제거하는 데 도움이 된다.



● 보리밥

| 재료 | 멥쌀 2컵, 보리 2컵, 물 4.5컵

| 만드는 방법 |

① 보리를 문질러 씻은 다음 1시간 정도 불린다. ② 쌀은 깨끗하게 씻어 30분 정도 불려놓는다. ③ 불린 쌀과 보리를 섞어 솥에 담아 밥물을 부어 끓인다. ④ 한 번 끓어오르면 중간 불로 낮추고, 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다.



● 고추·잣 된장무침

| 재료 | 아삭고추(오이고추) 4개, 잣 15~20개

양념장 | 일본된장 4큰술, 설탕 1큰술, 올리브오일 2큰술, 생강즙 1작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 2큰술, 후추 약간

| 만드는 방법 |

① 아삭고추는 1cm 크기로 어슷 썬다. ② 잣은 프라이팬에 살짝만 볶아준다. ③ 분량대로 양념장을 만들어 아삭고추와 잣을 넣고 무친다.



● 청경채 맑은 북어국

| 재료 | 북어 150g, 무 200g, 청경채 200g, 건새우 30g 청·홍고추 각 1개씩, 파 1대, 다진 마늘 1큰술, 소금 약간, 참기름 약간

| 만드는 방법 |

① 무는 나뭇 썰기를 하고, 청경채는 끝만 살짝 자르고, 청·홍고추와 파는 어슷썰기를 한다. ② 북어는 물을 묻혀 말랑하게 만든 뒤 씻어서 참기름에 북아 물을 붓고 건새우와 무를 넣고 끓인다. ③ 한김 끓으면 건새우는 건져내고, 청경채를 넣고 끓인다. ④ 청·홍고추, 파, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간하여 마무리한다.



● 한우 죽순 장조림

| 재료 | 한우(우둔살 또는 흉두깨살) 400g, 죽순 100g, 파리고추 50g, 물 2컵, 간장 1/2컵, 국간장 1/2컵, 설탕 2작은술

| 만드는 방법 |

① 한우를 2~3덩어리로 자른 후 물을 적당히 붓고 30분 정도 핏물을 댄다. ② 핏물이 빠진 소고기에 물을 붓고 약한 불에서 소고기를 젓가락으로 찔러보아 쭉쭉 들어갈 정도로 30분 이상 푹 삶는다. ③ 죽순은 소고기와 비슷한 길이로 하여 편을 썰어주고 파리고추는 꼭지부분을 떼어준다. ④ 삶은 소고기와 죽순에 간장과 국간장을 넣고 중불에서 좀 더 삶는다. ⑤ 장조림이 거의 다 됐을 때 설탕과 파리고추를 넣고 좀 더 끓이다가 불에서 내린다. ⑥ 먹을 때 소고기는 겉대로 쪽쪽 찢어서 상에 올린다.

● 한우 죽순 장조림

● 고추·잣 된장무침

● 보리밥

● 청경채 맑은 북어국

5kg 가벼워지는 다이어트 밥상

시래기는 체지방을 연소시키는 비타민C 함유량이 배추나 무보다 많다. 열량도 시래기 한 줌에 20kcal 정도로 낮아 칼로리 걱정이 없다. 국은 오이 미역냉국이 좋다. 미역과 오이 모두 칼로리가 낮고 식이섬유도 풍부해서 다이어트 뿐 아니라 더운 날씨를 이기는 데도 좋기 때문이다. 마지막으로 최고의 다이어트 식품을 꼽으라면 곤약을 추천한다. 97%가 물이고, 나머지는 식이섬유와 미네랄로 구성된 곤약은 숙변을 배출시키는 글루코만난이라는 식이섬유가 풍부하다.



○ 오이 미역냉국

재료 | 마른 미역 30g, 오이 1개, 고추 2개, 양파 1/4개 **양념** ① | 국간장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 설탕 2큰술, 식초 4큰술, 소금 1작은술 **양념** ② | 물 3컵, 통깨 약간, 얼음 약간

만드는 방법

① 마른 미역은 물에 불려 행궤서 체에 발친 뒤 한입 크기로 자른다. ② 오이와 양파는 잘게 채썰어준다. ③ 홍고추는 둥근모양이 나오게 얇게 썬다. ④ 불린 미역, 오이, 양파, 고추와 준비한 **양념** ①을 넣고 섞는다. ⑤ **양념** ②를 넣는다.



○ 콩나물 들깨무침

재료 | 콩나물 150g, 영양부추 20g **양념장** | 들깨가루 3큰술, 올리브오일 3큰술, 사과식초·설탕·맛술·들기름 1.5큰술씩, 간장 1.5작은술, 다진 마늘 1.5작은술, 소금 약간

만드는 방법

① 콩나물은 머리 부분을 제거하여 살짝 데친다. ② 영양부추는 깨끗이 손질하여 4~5cm길이 정도로 썰어준다. ③ 콩나물, 영양부추와 들깨 양념장을 함께 섞어서 접시에 완성한다.



○ 시래기밥과 영양부추장

재료 | 시래기 삶은 것 2줌, 쌀 400g, 멸치육수 350g, 부추 10뿌리, 홍고추 1/2개, 진간장 3큰술, 국간장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술 **시래기 양념장** | 간장 1큰술, 소금 1/3큰술, 들기름 3큰술 **영양부추 양념장** | 설탕 1작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술

만드는 방법

① 삶아진 시래기의 물기를 짜고 5cm 길이로 먹기 좋게 잘라 시래기 양념장을 넣고 무친다. ② 1시간가량 불린 쌀에 양념한 시래기와 멸치 육수를 넣고 밥을 짓는다. ③ 부추는 깨끗이 씻어 2~3cm의 길이로 송송 썰어주고, 씨를 털어낸 홍고추는 잘게 다지듯이 썰어준다. ④ 양념 재료를 모두 넣고 잘 어우러지도록 섞는다. ⑤ 그릇에 시래기 밥을 담은 뒤 영양부추장을 넣고 섞어 먹으면 된다.



○ 한우 곤약 소박이

재료 | 한우 흉두개살 80g, 곤약 1모, 계란 1개, 당근 1/4개, 오이 1/4개, 식용유 적당량 **소고기 양념** | 간장 1/2큰술, 설탕 1/2작은술, 다진마늘 1/2큰술, 마늘 1/2작은술, 참기름 1/2작은술, 깨소금, 후추 약간 **겨자초장** | 양겨자 1작은술, 간장 1작은술, 식초 1/2작은술, 설탕 약간

만드는 방법

① 곤약은 따뜻한 물에 담갔다가 부드러워지면 길이 6cm, 폭 4cm로 썰고 칼집은 4번 내준다. ② 소고기는 가늘게 채 썰어 소고기 양념으로 무쳐두었다가 팬에 달달 볶는다. ③ 당근은 가늘게 채 썰어 볶고, 오이는 가늘게 채 썰어 소금에 절였다가 볶아낸다. ④ 달걀은 흰자와 노른자를 분리, 지단을 부쳐 가늘게 채를 썬다. ⑤ 곤약의 칼집마다 준비한 재료를 끼워 넣고 겨자초장을 만든다.



콩나물 들깨무침

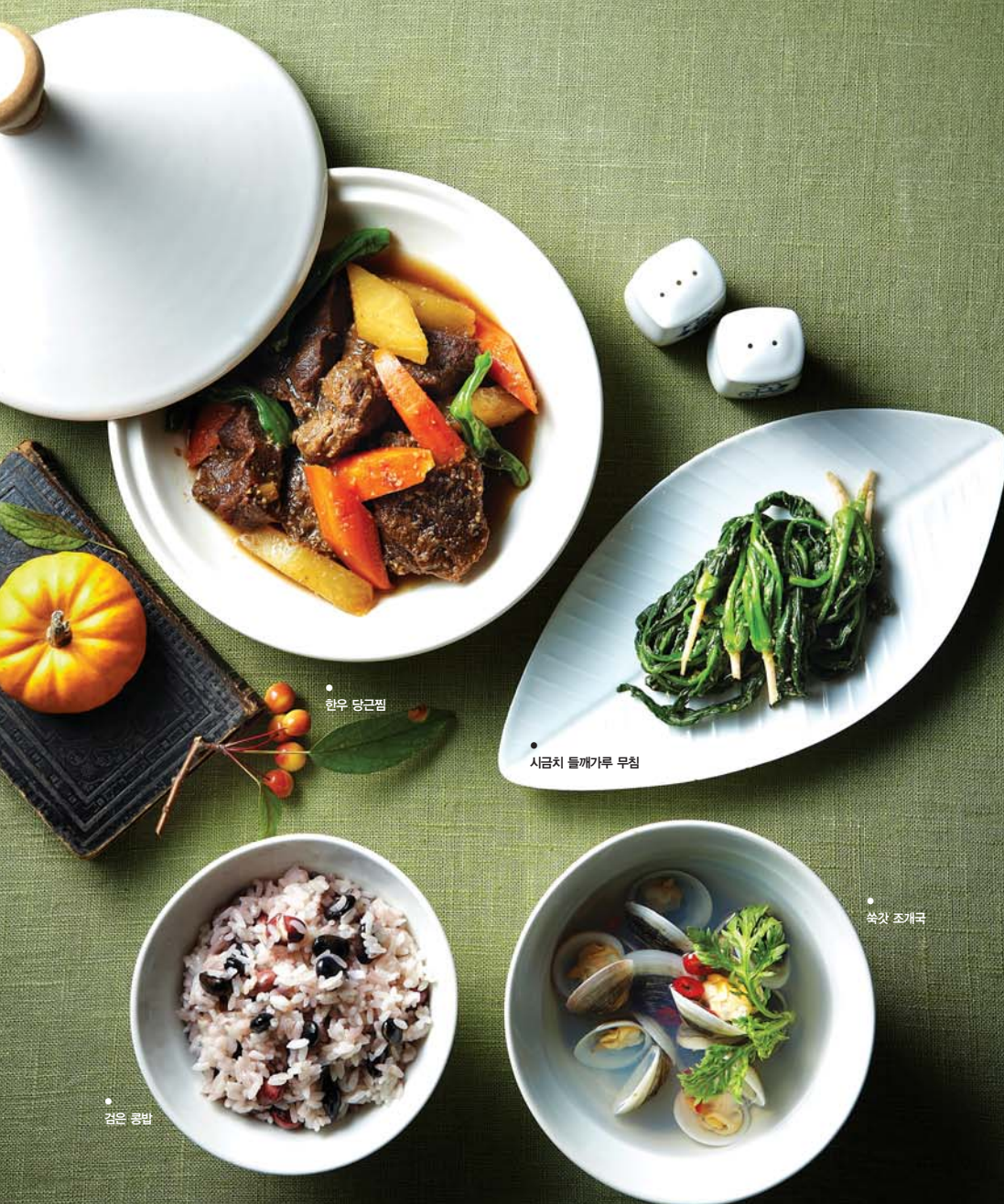
한우 곤약 소박이

시래기밥과 영양부추장

오이 미역냉국

눈이 맑아지는 밥상

비타민A는 '눈의 비타민'이라 불릴 정도로 눈에는 최고의 영양소로 통한다. 비타민A가 부족하면 시력감퇴뿐만 아니라 밤눈이 어두워지는 야맹증의 위험이 높아지기도 한다. 비타민A는 호박, 토마토, 부추 등에 함유되어 있으며, 쑥갓, 시금치 등의 푸른 잎채소에도 있으니 골고루 챙겨먹으면 좋다. 검은콩도 눈의 피로를 풀어주니 밥을 해 먹을 때 첨가해 먹도록 하자.



● 검은 콩밥

| 재료 | 쌀 3컵, 찹쌀 1컵, 검은콩 1/4컵, 강남콩 1/4컵

| 만드는 방법 |

① 검은콩은 씻어서 3시간 정도 불려 둔다. ② 쌀과 찹쌀은 섞어 씻어서 준비하며 솥에 쌀과 찹쌀을 넣은 후, 검은콩과 강남콩을 넣고 물을 부어 밥을 한다. ③ 7분 정도 후 밥이 되면 2~3분 더 돌린 뒤 불을 꺼주도록 한다. ④ 김이 빠져나가면 밥을 먹도록 한다.



● 쑥갓 조개국

| 재료 | 모시조개 2팩, 무 100g, 물 5컵, 쑥갓 2줄기, 홍고추 1/4개

| 만드는 방법 |

① 무는 나박 썰어서 물을 붓고 15분 정도 끓여준다. ② ①에 모시조개 1팩을 넣어 한소끔 만 끓여 준다. ③ 쑥갓은 위에 부분만 썰고, 홍고추는 송송 썰어 둔다. ④ 그릇에 담은 모시조개국 위에 쑥갓과 홍고추를 넣는다.



● 한우 당근찜

| 재료 | 한우 아롱사태 1kg, 당근 200g, 무 60g, 파리고추 6개, 향신채(마늘 10개, 양파 1개, 생강 1쪽, 대파 1개) 양념장 | 간장 4큰술, 설탕 2큰술, 다진 파/마늘 각 1큰술, 정종/미림 각 1작은술, 물엿 2큰술, 참기름 1큰술, 후추 약간

| 만드는 방법 |

① 아롱사태는 1시간 정도 핏물을 댄 뒤 3cm 정도로 자른다. ② 물 5컵에 준비한 향신채를 넣고 아롱사태를 함께 넣어 1시간 정도 삶는다. ③ 무, 당근은 직사각의 6cm 정도의 마름모꼴로 썰고, 파리고추는 윗부분을 제거하고 씻는다. ④ 육수를 거른 후, 아롱사태와 걸러낸 육수, 양념장을 붓고 끓인다. ⑤ 무, 당근을 넣고 국물이 자작해질 때까지 끓인다. ⑥ 마지막으로 파리고추를 넣어 익힌다.



● 시금치 들깨가루 무침

| 재료 | 시금치 400g, 소금 약간 들깨소스 | 들깨가루 4큰술, 참치액 2큰술, 맛술 2큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 약간, 참기름 1작은술

| 만드는 방법 |

① 시금치는 깨끗이 다듬은 후 끓는 물에 약간의 소금을 넣어 재빨리 파랗게 데쳐 찬물에 여러 번 헹군 뒤, 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. ② 참기름과 소금을 제외한 소스재료를 섞어 시금치를 넣고 살살 버무려 준다. ③ 모자란 간은 소금으로 마저 간을 한 뒤 참기름을 넣는다.

고혈압을 이겨내는 밥상

콩나물의 칼륨과 섬유질은 고혈압 예방에 없어서는 안될 중요한 성분이다. 다시마는 타우린, 라미닌 성분이 함유되어 있는데, 이 성분들은 아미노산의 일종으로 혈압을 내려주는 작용을 한다. 또한 고혈압이 원인이 되어 일어나는 흥분, 불안증세를 다스리고 어깨 결림을 치료하는데도 도움이 된다고 하니 꼭 챙겨먹도록 하자. 채소 중에 귀족이 있다면 바로 아스파라거스다. 아스파라거스는 저열량·저지방·고식이섬유·고칼륨 식품으로 고혈압 예방뿐 아니라 다이어트와 변비에도 도움이 되는 훌륭한 식품이다.



한우 콩나물밥

재료 | 한우 사태 200g, 쌀 2컵, 콩나물 1봉지 (200g) **사태 양념** | 간장 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 설탕 1/2큰술, 후추 약간 **양념장** | 간장 2큰술, 참기름 1큰술, 다진 파·마늘·고춧가루·설탕 각 1큰술

만드는 방법

① 콩나물은 깨끗이 씻어 놓고, 사태는 곁에 맞게 채 썰어 사태 양념에 재운다. ② 양념장은 재료를 섞어 만들어 놓는다. ③ 쌀은 깨끗이 씻은 뒤 냄비에 쌀을 넣고 콩나물을 얹은 뒤 재워 둔 사태를 올려 밥을 짓는다. ④ 밥이 완성되면 잘 섞은 뒤 만들어 놓은 양념장과 함께 낸다.



아스파라거스 한우말이

재료 | 얇게 슬라이스 된 한우 채끝 200g, 아스파라거스 1단, 소금 약간 **양념장** | 간장 1큰술, 배즙·청주 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 설탕·깨소금 1/2작은술

만드는 방법

① 아스파라거스의 딱딱한 부분은 제거하고 2등분 한다. ② 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐준다. ③ 채끝살에 아스파라거스를 돌돌 말아 양념장에 5분 정도 재운다. ④ 달군 프라이팬에 기름을 약간 두르고 채끝살 말이를 넣어 채끝살이 고루 익도록 앞뒤로 돌려가며 굽는다.



표고버섯 한우 갻잎만두

재료 | 한우 사태 50g, 양송이버섯 3개, 표고버섯 3개, 청양고추 1개, 두부 150g, 계란 1/2개, 갻잎 12장, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 녹말가루 약간 **사태 양념** | 간장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 참기름 약간, 다진 파·마늘, 깨소금 약간씩 **녹말 양념** | 녹말 1큰술, 참치액 1큰술, 소금·후추 약간

만드는 방법

① 양송이, 표고버섯, 고추, 파, 마늘은 곱게 다지고 두부는 으개서 물기를 제거한다. ② 사태는 다져서 양념을 한다. ③ 볼에 사태, 두부, 버섯, 파, 고추, 달걀을 풀어 담고 녹말양념을 넣어 반죽한다. ④ 갻잎은 씻어 물기를 뺀 뒤 녹말가루를 뿌리고, ③의 속을 넣어 반으로 접는다. ⑤ 김이 오른 찜통에 ④를 10분 정도 찜 낸다.



다시마 계란 맑은국

재료 | 다시마 10cm 2장, 계란 2개, 실파 1/2개, 물 4컵, 다진 마늘 약간, 소금 약간

만드는 방법

① 냄비에 물을 넣고 다시마를 넣어 끓인 뒤 다시마를 건져내어 가늘게 채 썰어 준다. ② 계란은 풀고, 파는 송송 썰어 놓는다. ③ 다시마 국물에 계란을 풀어 넣고 마늘을 넣은 뒤 소금으로 간한다. ④ 마지막으로 실파를 넣고 불을 꺼준다. ⑤ 국물에 채 썬 다시마를 얹어 낸다.



표고버섯 한우 갻잎만두

아스파라거스 한우말이

한우 콩나물밥

다시마 계란 맑은국

굴은 감기를 이기는 데 효과적인 식품이다. 굴에는 면역계를 유지하고 강화하는 성분인 아연이 어패류 중에서 가장 많은 13mg이나 들어 있다. 비타민 C는 급격한 기온에 강한 저항력을 지녀 감기예방에 탁월하다. 배추, 연근, 부추, 레몬 등에 많이 함유되어 있다.

재료 | 한우 우둔살 60g, 부추 50g, 계란 3개, 소
 금 약간 **양념장** | 간장 1t, 설탕 1/2t, 다진 마늘·다진
 파 약간씩, 후추 약간

① 우둔살은 길대로 5cm 정도 채 썰어 양념장에 재워 둔 후 볶는다. ② 부추는 깨끗이 씻어서 앞부분은 제거하고 3등분 정도 썰어 데친다. ③ 프라이팬에 기름을 두르고 소금을 뿌린 계란을 붓고 고기와 부추를 가지런히 놓는다. ④ 계란이 살짝 익으면 돌돌 말아, 한입 크기로 썬다.

재료 | 한우 사태살 80g, 배추속대 150g, 무 80g,
 물 4컵, 된장 1.5T, 다진 마늘 1t, 대파 1/4대, 국간장 약
 간 **사태 양념장** | 국간장 1/2t, 다진 마늘 1/2t, 참기름
 1/2t, 후추 약간

① 배추는 연한 속만 골라서 씻은 뒤 길이 3cm, 폭 1cm 정도로 썬다. ② 무와 사태는 3cm 정도로 나박 썬다. ③ 양념한 사태를 냄비에 볶은 뒤 물을 붓는다. ④ 국물이 끓으면 된장을 풀고 무와 배추를 넣고 끓이다가 다짐아들과 파도 넣는다. ⑤ 국간장으로 간한다.

재료 | 한우 사태살 350g, 연근 150g, 물 3컵, 식초 약간 **양념장** | 간장 2T, 물엿 1과1/2T, 설탕·맛술 1T, 생강즙·참기름 1/2T, 소금·후춧 약간

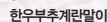
① 사태는 1시간 정도 핏물 제거 후 덩어리로 썬다. ② 어슷 썬 연근을 끓는 물에 식초를 넣고 데친다. ③ 냄비에 물을 붓고 사태를 넣어 살짝 삶은 뒤 연근도 함께 넣어 삶아준다. ④ 다 삶으면 양념장을 넣고 졸인다.

재료 | 쌀 1.5컵, 굴 1봉지 **양념장** | 간장 2T, 참기름 1t, 영양 부추 4줄기, 깨소금

① 씻은 쌀은 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 소금물로 씻은 굴도 물기를 뺀다. ③ 냄비에 물을 붓고 굴을 3분 정도 익힌 뒤 건져두고, 남은 국물은 쌀을 넣어 밥을 짓는다. ④ 뜸을 들일 때 굴을 넣는다. ⑤ 썬 영양 부추는 양념장에 넣어준다.

| 재료 | 레몬 1개, 생강 100g, 황설탕 140g, 소독
한 병 1개

① 생강 껍질을 제거한 후, 썰어 준다. ② 소금으로 문질러 닦은 레몬을 끓는 물을 부어 소독하고, 통으로 슬라이스 한다. ③ 병에 담을 때 설탕을 마지막에 넣고, 꼭꼭 눌러 담는다. ④ 실온에 하루, 냉장고에서 1주일 숙성시킨다.



●
하우연구조림

● 한우배추국

레몬 생강차

● 卷一



숙취에 좋은 밥상

비타민 C가 풍부한 무와 파, 아미노산이 풍부한 황태는 간 기능을 활성화해 피로를 회복시키고 숙취를 해결하는 데 효과가 있다. 술 먹은 다음 날 숙취를 없애는 데는 알코올의 분해를 돕는 아스파라긴이 효과가 있는데, 아스파라긴은 콩나물의 뿌리에 가장 많이 들어 있다. 꿀차도 숙취 해결에 효과적이다.



한우황태탕

재료 | 한우 사골 600g, 황태 1/2마리, 무 30g, 대파 1/2개, 홍고추 1/4개, 소금·후추 약간

만드는 방법

① 사골을 하루 동안 핏물을 제거한다. ② 냄비에 사골을 넣고 끓으면 물을 버리고 사골을 행군다. ③ 냄비에 사골을 넣고 물을 채운 뒤, 뚜껑을 열고 센 불에서 물이 1/3로 줄어들면 물을 다른 냄비에 따로 담아주는데 이 과정을 3번 정도 반복한다. ④ 걸러낸 국물은 한번 끓인 뒤 식혀 기름을 제거한다. ⑤ 황태는 손질하여 한입 크기로 자른다. ⑥ 무는 길이 4cm, 폭 0.5cm 크기로 채낸다. ⑦ 사골 국물에 무를 넣고 끓이다 황태를 마저 넣고 끓여 소금으로 간한다. ⑧ 송송 썬 대파와 홍고추, 후추를 넣어 살짝 끓인 뒤 그릇에 담는다.



한우콩나물잡채

재료 | 한우 우둔살 120g, 당면 150g, 콩나물 100g, 양파 1/2개, 표고버섯 3장, 홍피망 1/4개, 청피망 1/2개, 식용유 약간 **당면양념** | 간장 1T, 설탕 1/2T, 참기름 1t, 후추 약간 **우둔살 양념** | 간장 2T, 설탕 1T, 다진 마늘 1t, 다진 파 1T, 참기름·후추 약간

만드는 방법

① 당면은 30분 정도 불린 뒤 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 콩나물을 끓는 물에 살짝 데친다. ② 우둔살과 표고는 5cm의 길이로 썰어 고기 양념장에 재워둔다. ③ 양파와 피망은 5cm 길이로 채썬 후, 각각 볶고 소금간을 한다. ④ 팬에 기름을 두르고 표고버섯을 볶아준 뒤 소고기도 볶는다. ⑤ 팬에 당면과 당면양념을 넣고 볶아준 뒤 볶아둔 고기와 채소들도 넣고 함께 볶는다.



사과 꿀차

재료 | 사과 100g, 설탕 50g, 꿀 50g, 생강 30g

만드는 방법

① 사과를 뜨거운 물을 살짝 부어 겉면을 씻어준 뒤 둥근 모양으로 썬다. ② 생강은 껍질을 제거한 뒤 편 썰어준다. ③ 소독된 병에 사과와 생강, 꿀을 넣어 실온에 하루 재운다. ④ 냉장고에서 1주일 정도 재웠다가 뜨거운 물에 끓여서 먹는다.



무밥

재료 | 쌀 1.5컵, 무 150g, 참기름 1t, 물 적당량 **양념장** | 다진 부추 1/2컵, 진간장 1/4컵

만드는 방법

① 무는 길이 3cm, 폭 0.5cm로 채 썰어 참기름을 넣어 살짝 버무린다. ② 씻은 쌀과 무를 솥에 넣고, 일반 밥보다 좀 더 적게 물을 부어 밥을 한다. ③ 양념장 재료를 한데 섞어 양념장을 만든다. ④ 밥이 완성되면 고루 섞어 그릇에 담고 양념장을 곁들여 먹는다.



한우실파강회

재료 | 한우 우둔살 150g, 실파 7쪽, 계란 2개, 홍고추 1개 **초고추장** | 고추장 2T, 식초 1T, 설탕 1/2T, 물 1t

만드는 방법

① 삶은 우둔살을 썰고 실파는 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데쳐 찬물에 둔다. ② 계란은 지단을 만들고 홍고추는 각각 우둔살 크기로 썬다. ③ 실파 위에 편육, 계란 흰자, 노른자, 홍고추를 얹어 실파로 매듭짓는다. ④ 초고추장은 위의 분량으로 만든다.

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 단백질 성분이 과하게 분해되어 먹지 못한다.



두드리기

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



칼집내기

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



고기 절에 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 방법이 효과적이다.



냉동, 해동

한우를 냉동실에 얼렸다 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.

한우냉장보관방법

냉장 보관된 한우는 신선육이기 때문에 숙성이 잘되어 맛이 좋지만, 장시간 보관하기 위해서는 냉동을 하게 되는데 -20°C 이하에서 저장하게 되면 미생물의 증식을 억제할 수 있다. 냉동 보관을 할 경우엔 고기표면의 수분이 마르는 것을 막기 위해 용기에 넣어 냉동시킨다. 큰 덩어리를 녹였다 얼렸다 하면 금방 상하므로 처음부터 한번에 썰 만큼씩 잘라 랩에 꼭꼭 싸서 보관해 주고 필요할 때면 하나씩 꺼내어 사용한다. 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 $4\sim 5^{\circ}\text{C}$ 되는 곳에 약 10일간 보존하는 숙성 기간에 다량 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 냉장과 안 또는 즉시 냉동 보관해야 한다.

한우를 신선하게 보관하려면 어떻게?

구분	냉장육	냉동육
보관용도	$-1\sim 4^{\circ}\text{C}$	$-10\sim -40^{\circ}\text{C}$
저장기간	짧은기간	장기간
비고	신선도 유지	육질이 저하됨

냉장 보관된 한우는 신선육이기 때문에 숙성이 잘되어 맛이 좋지만, 장시간 보관하기 위해서는 냉동을 하게 되는데 -20°C 이하에서 저장하게 되면 미생물의 증식을 억제할 수 있다. 냉동 보관을 할 경우엔 고기표면의 수분이 마르는 것을 막기 위해 용기에 넣어 냉동시킨다. 큰 덩어리를 녹였다 얼렸다 하면 금방 상하므로 처음부터 한번에 썰 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 냉장과 냉기 분출구 입구에 보관하면 2~3일 정도 보관 가능 · 양념한 후 가열하여 익혀서 밀봉하면 4~5일 보관 가능	· 냉장 보관할 경우 1~2일을 넘기지 않는다. · 식초와 식용유를 같은 비율로 섞어서 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.	· 쾌속 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.

우가 한우백선물 우리에게 주는

오랜만에 가족 외식이라 신나게 나왔는데 의견이 맞질 않습니다.
아빠는 중식에 한 표, 엄마는 일식에 한 표, 오빠는 뷔페, 나는 프렌치 요리에 한표
하지만, 한우 냄새를 맡은 순간 모두의 의견이 하나로 모아졌습니다.
우리 가족은 한우라면 언제나 만장일치!

남녀노소 모두를 생각하는 영양소, 한우에 있습니다.



한우가 우리에게 주는 57가지 선물 [만장일치]



발행 2011년 12월 30일

발행인 남호경

발행처 사단법인 전국한우협회 지도홍보부, 서울시 서초구 서초1동
1621-19 제2축산회관 2층, 02-525-1053

홈페이지 www.ihanwoo.org

기획·디자인·제작 디자인신화 02-324-6852 www.designsh.co.kr

요리·스타일링 박정윤

인쇄 삼화인쇄

• 본지에 게재된 글은 전국한우협회의 공식 입장과 일치하지 않을 수 있습니다.
• 전국한우협회에서는 국민의 행복과 건강을 위해 한우에 대한 정확한 정보, 흥미
있는 이야기를 통해 한우에 대한 올바른 이해를 돕고자 문화 정보지 <만들이>를
제작하고 있습니다.