



누군가는 영화로 세계를 감동시키고
누군가는 맛으로 세계를 감동시킵니다

우수한 품질로 서로 다른 세계인의 입맛을 사로잡은 우리 한우 -
이제 한우는 단순히 대한민국 5천만의 입을 즐겁게 하는 먹거리가 아니라 세계인이 함께 즐기는 명품 브랜드입니다



FLAVOR
NUTRITION
HANWOO



한우를 가장 맛있게 먹는 방법 Vol.2

한우 레시피북

RECIPE
BOOK





Contents

PART1 밥부터 죽까지

- 05 한우스테이크덮밥
- 06 불고기우영덮밥
- 07 한우지라시시
- 08 사골삼색칼국수
- 09 한우마버섯죽

PART2 반찬부터 탕까지

- 11 한우완자구이 & 한우메추리알장조림
- 12 카레라이스
- 13 한우장독볶이
- 14 한우완자배조림
- 15 밤한우말이
- 16 한우주물럭
- 17 청국장한우갈비찜
- 18 한우약고추장
- 19 한우강된장짜개
- 20 한우꼬리곰탕
- 21 갈비우거지들깨탕

PART3 주말 브런치·특식

- 23 채끝흑임자크림파스타
- 24 한우채소말이쌈
- 25 한우고일쌈
- 26 한우곶감샐러드
- 27 샤브샤브구기자샐러드
- 28 한우등심꼬치구이
- 29 한우가지구이

PART4 도시락·간식

- 31 한우유부초밥 & 한우미니김밥
- 32 한우미니버거
- 33 한우샌드위치
- 34 한우캐릭터주먹밥
- 35 한우고일탕수육
- 36 한우대추마늘튀김

PART5 한우 상차림

- 38 춘곤증에 좋은 밥상
- 40 기관지에 좋은 밥상
- 42 한우 비타민 밥상 1
- 43 한우 비타민 밥상 2
- 44 두뇌 똑똑 간식 1
- 45 두뇌 똑똑 간식 2



먹기 편한 한 그릇 요리
밥부터 죽까지



 **한우스테이크덮밥**

재료(인분) 등심 스테이크용 150g, 쌀 1/2컵, 표고버섯 2개, 풋고추 1개, 소금·후추 약간씩
덮밥 소스 간장 2t, 매실청 1/2t, 양파즙 1/2t, 다진 마늘 1t, 참기름 1t, 물엿 1t, 레몬즙 1/2t, 설탕 1t
만드는 방법

1. 쌀은 씻어서 밥을 짓는다.
2. 표고버섯은 통으로, 고추는 어슷썰어 준비한다.
3. 덮밥소스를 만들어 1/2 정도의 양을 냄비에 붓고 표고버섯과 고추를 졸인다.
4. 등심은 1.5cm 정도로 도톰하게 썰어 키친타월로 핏물을 제거한 뒤 소금, 후추로 간하여 팬에 굽는다.
5. 도시락통에 밥을 담고 등심을 한입 크기로 썰어 올리고 표고버섯과 풋고추도 얹는다.
6. 3의 소스에 나머지 덮밥 소스를 살짝 줄여서 등심 위에 끼얹어준다.



불고기우엉뎡밥

재료 (2인분) 우둔 300g, 우엉 1/4대(50g), 발아 현미밥 400g, 당근 1/3개, 대파 1/2대, 참기름 1T, 채소육수 또는 생수 3T
불고기 양념장 저염간장 3T, 아가베 시럽 2T, 다진 마늘 1T, 다진 파 1T, 참기름 1T, 후춧가루 약간, 깨소금 약간, 생강즙 1t
만드는 방법

1. 불고기양념장을 만들어 불고기 감에 1/2의 양만 넣고 30분간 재워놓는다.
2. 우엉은 얇게 썰어 찬물에 담가놓고, 당근과 대파는 채 썰어 놓는다.
3. 팬에 참기름을 두르고 우엉을 볶다가 투명해지면 당근을 넣어 같이 볶는다.
4. 3에 채소육수와 남은 양념장을 더하여 졸여준다.
5. 1의 불고기를 넣고 같이 볶아 자작하게 완성한다.
6. 그릇에 현미밥을 담고 위에 볶은 우엉과 불고기를 얹은 후 대파를 얹는다.



한우지라시스시

재료 (4인분) 안심 스테이크용 500g, 쌀 1½컵, 오이 1개, 달걀 2개, 우엉 40g, 표고버섯 6개
단춧물 식초 3T, 설탕 1½T, 소금 1/2t **한우 양념** 간장 2½T, 설탕 1T, 다진 마늘·다진 파 약간씩, 후추 **우엉·표고 양념**
 간장 2T, 설탕 1T, 맛술 1T
만드는 방법

1. 오이와 우엉은 5cm의 길이로 얇게 채를 썰고, 우엉과 표고버섯을 양념에 졸인다.
2. 계란은 흰자와 노른자로 나누어 지단을 부친다.
3. 안심은 한입 크기로 포 떠서 한우 양념에 재워 팬에 굽는다.
4. 밥에 단춧물을 넣고 섞어준 뒤 통에 담는다.
5. 밥 위에 표고버섯과 우엉을 얹고 안심을 올린 뒤 오이와 지단을 얹어 마무리한다.



사골삼색칼국수

재료 사골 1/2개, 물 20컵, 국간장, 다진 마늘 1T, 소금·후추 약간
향신채소 마늘 5개, 대파 1/2대, 양파 1/2개 **고명** 사태편육 400g, 호박 1/4, 표고버섯 2개, 홍고추, 풋고추 **칼국수 면 반죽**
 중력분 270g, 강력분 90g, 소금1/2t, 포도씨유 1T, 시금치물(시금치 한 줌, 물 1/4컵), 치지물(치자 1개, 물 1/4컵), 물 1/4컵
만드는 방법

1. 사골은 찬물에 2~3시간 정도 중간에 새 물을 갈아가며 담가 핏물을 제거한다.
2. 끓는 물에 핏물을 제거한 사골을 넣어 애벌로 10분 정도 삶고 버리면서 3시간 이상 끓인 후 뼈를 건져낸다.
4. 사태편육은 찬물에 30분 정도 핏물 제거 후 향신채소를 넣고 삶아 썰어 놓는다.
6. 밀가루를 3등분한 후, 준비된 치지물, 시금치물, 물, 포도씨유를 조금씩 넣어 반죽 후 밀대로 밀어 칼로 썰어 놓는다.
7. 사골국물이 끓어오를 때 칼국수를 넣고, 다진 마늘, 대파, 국간장을 넣고 끓이다가 소금, 후추로 간하고, 고명을 올린다.



한우마버섯죽

재료 안심 150g, 멥쌀가루(불린 것) 1컵, 마 100g, 표고버섯 30g, 대추 3개, 다시마물 10컵, 참기름 1T, 소금 약간
만드는 방법

1. 쌀은 깨끗이 씻어 2시간 불린다.
2. 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨 낸 마와 표고버섯은 0.7x0.7cm 정사각형으로 썰어둔다.
3. 대추는 젖은 면보로 닦아 돌려 깎고 안심은 길게 채를 썬다.
4. 냄비를 달구어 참기름을 두르고 안심을 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 하고, 분량의 쌀을 넣어 쌀알이 투명해질 때까지 볶는다.
5. 4에 다시마 우린 물을 붓고 썰어둔 마와 표고버섯을 함께 넣어 나무주걱으로 저어가며 쌀알이 잘 퍼지도록 끓인다.
6. 죽이 될 즈음 대추를 넣고 잘 섞어 살짝 끓인 후 기호에 따라 소금 간을 하고 한소끔 더 끓인다.



PART2

사계절 밥도둑, 한우요리 반찬부터 탕까지



한우완자구이

재료 우둔살 다진 것 100g, 양파 1/4개, 당근 약간, 전분 2T, 다진 마늘·다진 파 약간, 소금·후추, 밀가루 약간 **한우 양념** 간장 1T, 설탕 1t, 요리당 1/2T, 맛술 1/2T, 참기름 1t, 참깨·후추 약간

만드는 방법

1. 다진 우둔살과 잘게 썬 양파·당근, 다진 마늘·다진 파, 전분, 한우 양념을 넣고 섞는다.
2. 반죽을 둥글고 넓적한 모양으로 만든다.
3. 완자에 밀가루를 묻힌 후 계란에 적셔서 팬에 굽는다.

한우메추리알장조림

재료 (1인분) 홍두깨살 100g, 메추리알 6개, 양파 1/4개, 대파 1/4개, 마늘 4개, 소금 약간 **장조림 양념** 한우 육수 300ml, 간장 30ml, 청주 1T, 설탕 1T, 소금 약간

만드는 방법

1. 물에 홍두깨살과 양파, 마늘, 대파를 넣고 30분 삶는다.
2. 메추리알은 소금을 넣고 완숙으로 삶아서 껍질을 벗긴다.
3. 홍두깨살을 끓인 후 고기와 육수는 따로 걸러둔다.
4. 냄비에 육수, 간장, 청주, 설탕을 넣고 끓이다가 메추리알을 넣고 국물이 2/3 정도 줄어들 때까지 끓인다.



🍲 카레라이스

재료 (2인분) 등심 200g, 밥 600g, 카레 1봉(100g), 당근 1/3개(60g), 양파 1/2개(90g), 감자 2개(150g), 사과 1/2개(80g), 물 3컵, 올리브유 1T

만드는 방법

1. 등심은 종이 타올을 이용해 핏물을 제거한다.
2. 등심과 채소들은 사방 2cm로 썰어 준비한다.
3. 카레가루는 물 1컵을 넣고 덩어리 지지 않게 풀어준다.
4. 냄비에 올리브유를 두른 후 등심을 넣어 겉이 노릇하게 익으면 감자, 당근, 양파, 사과 순으로 넣어 볶아준다.
5. 감자가 투명해지면 3을 넣고 나머지 물 2컵을 넣고 끓여준다.
6. 재료가 푹 익고 농도가 나면 그릇에 밥과 같이 담아낸다.



🍲 한우장뚝뚝이

재료 (2인분) 우둔살 300g, 청주 1T

양념장 간장 3T, 다진 마늘 2T, 설탕 2T, 올리고당 2T, 참기름 1T, 생강즙 1/2T, 후추 약간, 통깨 약간

만드는 방법

1. 우둔살은 청주를 넣고 종이 타올을 이용하여 핏물을 뺀다.
2. 우둔살은 결대로 채를 썰고, 양념장은 분량대로 넣어 완성한다.
3. 양념장에 채 썬 우둔살을 넣고 조물조물한다.
4. 달군 팬에 3을 넣고 물기가 없게 바짝 조리한다.
5. 접시에 담고 통깨를 뿌려 완성한다.



한우완자배조림

재료 다진 갈비살 300g, 배 1개, 양파 1/3개, 계란 1개, 밀가루 적당량, 건과류 적당량
고기 양념장 간장 3T, 설탕 1½T, 다진 파 1/2T, 다진 마늘 1/3T, 참기름 1T, 전분 1T, 후추 적당량 **조림장** 레드와인 1/2컵, 육수 270ml, 설탕 2T, 꿀 1T, 간장 2T

만드는 방법

1. 다진 갈비살에 다진 양파와 양념장을 넣고 조물조물 섞은 후 5분 이상 치댄다.
2. 한입 크기로 동그랗게 빚어 밀가루와 계란 물을 묻혀 익혀준다. 배는 12등분하여 씨와 껍질을 제거한다.
3. 냄비에 와인과 육수, 설탕, 꿀을 넣은 후 끓기 시작하면 배를 넣고 중간 불로 줄여 배가 투명해질 때까지 서서히 졸인다.
4. 자작하게 졸여진 3번에 간장을 넣어주고, 익혀놓은 완자를 넣고 다시 한 번 졸여준다.
5. 굵게 다진 각종 건과류를 한우완자배조림 위에 뿌려서 낸다.



밤한우말이

재료 한우 불고기용 200g, 간 밤 15개, 밀가루 약간
양념장 간장 1t, 설탕 1/2t, 참기름 적당량 **조림장** 다진 양파 4T, 다진 마늘 2T, 간장 3T, 꿀 2T, 고춧가루 4T, 흑설탕 3T, 레드와인 3T, 오렌지 주스 1½컵

만드는 방법

1. 밤은 겉면이 약간 노란색이 도는 정도로 데친다.
2. 양념에 재워둔 고기의 한쪽 면에 밀가루를 묻혀서 밤을 놓고 돌돌 말아준다.
3. 조림장 양념을 팬에 넣고 센 불로 한번 끓여 준다.
4. 말아놓은 고기 마무리 부분이 밀오로 가게 해서 조림장에 넣어 2/3가 익으면 중약불로 줄여 졸인다.
5. 조림 중간에 뒤집어서 양념이 골고루 배게 하고 조림장이 자작해지면 낸다.



한우주물럭

재료 (2인분) 안심 500g, 양파 1개, 대파 1/2대, 홍고추 1개, 올리브유 약간
양념장 설탕 1T, 간장 1T, 참치액젓 1T, 참기름 1T, 생강즙 1/2T, 다진 마늘 1T, 소금·후추 약간
만드는 방법

1. 안심은 얇게 썰어 준비하고 양파, 대파, 홍고추는 어슷 썰어 준비한다.
2. 양념장은 분량대로 섞어 준비한다.
3. 양념장에 넣어놓은 안심을 30분간 재운다.
4. 팬에 올리브유를 살짝 두른 후 재워놓은 주물럭과 양파를 넣어 볶는다.
5. 마지막에 대파와 홍고추를 넣어 살짝 볶아 완성한다.



청국장한우갈비찜

재료 (2인분) 갈비 600g, 양파 1/4개, 당근 1/2개, 감자 1개, 깻밤 4알, 홍고추 1개, 풋고추 1개
채소육수(2컵) 물 1L, 양파 1/2개, 대파 1/2대, 셀러리 1대, 당근 1/3개, 마늘 5개, 통후추 5알, 월계수잎 1개 **양념장 1** 청국장 2T, 배 1/6개, 양파 1/8개, 다진 마늘 1T, 다진 파 1T, 다진 생강 1t, 후추가루 약간 **양념장 2** 저염간장 3T, 참기름 2T
만드는 방법

1. 채소육수는 분량의 재료를 넣고 30분 정도 끓여 준비한다.
2. 배와 양파는 강판에 갈아 넣고 양념장 1을 만들어 갈비를 30분간 재운다.
3. 감자, 당근, 양파는 한입 크기로 썰어 준비하고 풋, 홍고추는 어슷썰어 준비한다.
4. 냄비에 재워둔 갈비와 채소육수를 넣고 끓인 후 양념장 2를 넣어 몽근하게 조리한다.
5. 고기가 어느 정도 익으면 썰어둔 감자와 당근, 깻밤을 넣고 감자와 당근이 익으면 양파와 고추를 넣고 더 조리한다.



한우약고추장

재료 (2인분) 다진 우둔살 200g, 올리브유 1T, 후추 약간
양념장 고추장 7T, 설탕 1½T, 다진 마늘 2/3T, 참기름 1T, 들기름 1T, 물 1/2컵

만드는 방법

1. 다진 우둔살은 종이 타올을 이용해 꼭꼭 눌러 핏물을 제거한다.
2. 양념장은 분량대로 섞어 준비한다.
3. 기름을 넣은 팬에 다진 우둔살과 후추를 넣고 중불에서 바삭 볶는다.
4. 3에 양념장을 넣고 잘 섞어 졸여준다.
5. 적당히 졸여진 고추장은 그릇에 담아낸다.



한우강된장찌개

재료 (2인분) 차돌박이 200g, 양송이버섯 4개, 표고버섯 2개, 양파 1/2개, 풋고추 1개, 홍고추 1개
양념장 물 1컵, 된장 2/3컵, 참기름 2T, 꿀 1T, 고추장 1½T

만드는 방법

1. 차돌박이는 얇게 썰어 준비한다.
2. 각종 버섯과 양파는 사방 1cm로 썰어 준비하고 풋·홍고추도 송송 썰어 준비한다.
3. 양념장은 분량대로 섞어 준비한다.
4. 냄비에 1을 볶다가 넣어놓은 버섯과 양념장을 넣고 약불에서 푹푹하게 조리한다.
5. 마지막에 넣어놓은 양파와 풋·홍고추를 넣고 살짝 끓인 후 담는다.



한우꼬리곰탕

재료 꼬리 1개, 소금, 다진 파, 다진 마늘, 후추 약간

만드는 방법

1. 꼬리는 중간 중간 새 물로 갈아가며 찬물에 4시간 이상 담가 두어 핏물을 제거한다.
2. 끓는 물에 핏물을 제거한 꼬리를 넣어 애벌로 10분 정도 삶는다.
3. 불순물을 버리고 삶은 꼬리와 냄비도 깨끗이 씻은 후 다시 물을 붓고 삶는다.
4. 물이 끓어오르면 중약불로 줄인 후 멍근히 3시간 정도 뽀얗게 우려나오도록 끓인다.
5. 육즙이 빠지기 전에 꼬리의 고기살은 분리해두고, 끓인 국물은 하루 정도 차가운 곳에 두어 기름이 굳어지면 제거한다.
6. 남은 뼈에 새 물을 담아 2차로 끓인 후 같은 방법으로 기름을 제거한다.
7. 1차, 2차로 우려 국물을 섞어서 먹을 분량만 끓여내어 소금, 후추로 간을 하고 대파와 다진 마늘을 넣는다.



갈비우거지들깨탕

재료 갈비(탕) 800g, 삶은 우거지 60g, 대파 1대, 홍고추 1/2개, 들깨가루 4T, 된장 3T, 고추장 1T, 다진 마늘 1T, 고춧가루 1/2T, 물 10컵

향신채소 양파 1/3개, 대파 1대, 마늘 4쪽, 통후추 1t

만드는 방법

1. 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
2. 우거지는 먹기 좋은 크기로 썰고 대파, 홍고추는 어슷썬다.
3. 갈비는 끓는 물에 데쳐낸 후 그 물을 버리고, 향신채소와 물 10컵을 넣고 다시 끓인다.
4. 국물이 우러나면 향신채소는 건져내고 우거지와 된장, 고추장, 고춧가루, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
5. 대파, 홍고추를 넣고 들깨가루를 넣어 완성한다.



사르사브구기자샐러드



한우채소말이쌈



한우과일쌈



한우꽃감샐러드

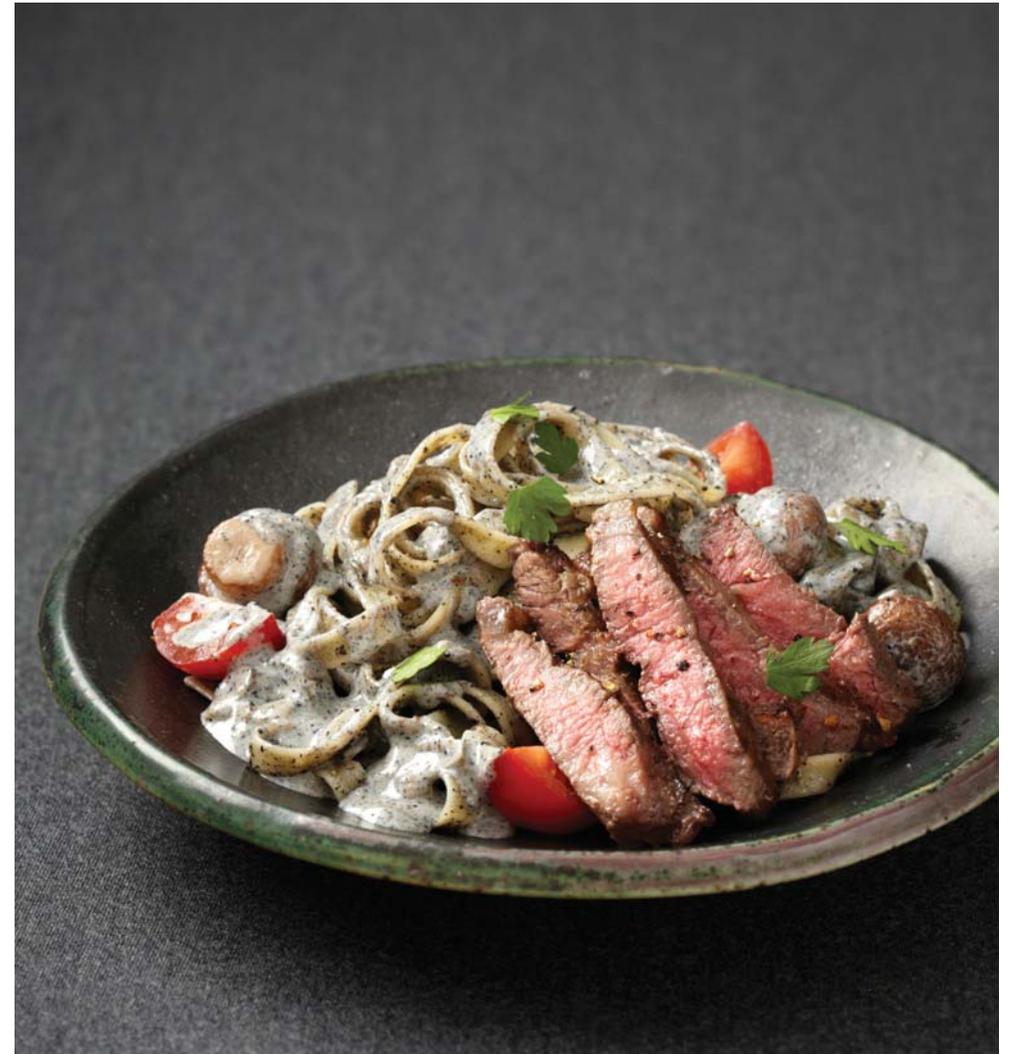
PART3



채끝흑임자크림파스타

레스토랑 안 부러운 일품 한우 요리

주말 브런치 · 특식



채끝흑임자크림파스타

재료 채끝 2개(두께 2cm 정도), 스파게티 150g, 생크림 250ml, 우유 250ml, 흑임자 5T, 소금, 후추, 양송이버섯 6개, 다진 양파 1/4개, 다진 마늘 5개

만드는 방법

1. 냄비에 물을 붓고 간간할 정도로 굵은 소금을 넣어 5분 정도 스파게티를 삶아낸다.
2. 흑임자를 갈아주고, 양송이는 먹기 좋은 크기로 썬다.
3. 팬을 뜨겁게 달군 후 소금, 후추로 양념한 채끝살을 앞뒤로 구워주고, 양송이도 넣고 살짝 볶아준다.
4. 다진 양파와 다진 마늘은 올리브유를 넣고 팬에 볶다가 생크림, 우유, 흑임자를 넣어 끓여준다.
5. 삶아 낸 스파게티, 양송이를 함께 넣어 크림소스와 어우러지면 불을 끈 후 구워놓은 채끝살을 얹어낸다.



한우채소말이쌈

재료 (2인분) 채끝살 300g, 느타리버섯 50g, 팽이버섯 1봉지, 파프리카(녹색, 빨간색, 노란색) 각 1/2개씩, A1 소스 약간, 소금·후추 약간씩

만드는 방법

1. 채끝살은 얇고 길게 포 떠서 키친타월로 핏물을 제거한다.
2. 파프리카는 5cm 정도의 길이로 채를 썬다.
3. 팬에 파프리카, 느타리버섯, 팽이버섯을 소금과 후추로 간하여 따로따로 살짝 볶는다.
4. 소금과 후추로 간한 채끝살을 팬에서 앞, 뒤로 굽는다.
5. 채끝살을 펼친 뒤 3색 파프리카, 느타리버섯, 팽이버섯을 넣고 말아둔다.
6. A1 소스와 곁들여서 먹는다.



한우과일쌈

재료 (2인분) 안창살 300g(또는 안심 300g), 아오리 사과 1/2개, 홍옥 1/2개, 노란·빨간 파프리카 1/2개, 설탕 적당량, 고기 양념장 1T, 간장 1/2T, 다진 마늘 1/2T, 참기름 1/2T, 후추 적당량, 소스 시워크림 1T, 레몬즙 1T, 소금 약간

만드는 방법

1. 안창살은 양념장에 재워둔다.
2. 사과는 통째로 얇게 슬라이스한 후 설탕을 뿌려 20분 정도 재워둔다.
3. 파프리카는 채 썰어 준비한다.
4. 분량대로 소스를 만들고 고기는 볶아놓는다.
5. 절여 놓은 과일을 밑에 돌려 깔고 파프리카와 고기를 가운데 담아 소스와 같이 낸다.



한우꽃감샐러드

재료 안심 300g, 꽃감, 거봉 10알, 모듬 채소 50g, 적양파 1/2개, 베이비 채소 40g
홍시 소스 아이스 홍시(60g) 2개, 꿀 2T, 레몬즙 1t, 소금 적당량

만드는 방법

1. 안심은 후추와 소금으로 밑간을 해둔다.
2. 양파는 채 썰어 물에 담가 아린 맛을 제거한 후 물기를 빼고, 베이비 채소와 모듬 채소도 씻어 놓는다.
3. 꽃감은 씨를 제거 후 한입 크기로 썰어주고, 거봉은 씻어 2등분한다.
4. 소스는 믹서기에 모두 넣어 갈고, 안심은 팬에 익혀 한입 크기로 썬다.
5. 준비된 재료를 담고, 소스를 뿌려낸다.



샤브샤브구기자샐러드

재료 목심(샤브샤브용) 300g, 구기자 30g, 베이비채소 1줌, 양파 1개, 청양고추 1개, 통후추 약간, 통마늘 10개, 구기자, 토마토 1개

드레싱 올리브오일 4T, 식초 4T, 간장 3T, 다진 마늘 1t, 소금 · 후추 약간

만드는 방법

1. 얇게 썰어진 샤브샤브용 목심은 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다.
2. 양파는 얇게 채를 썰어 찬물에 담가두고, 구기자는 미지근한 물에 살짝 담가 간진다.
3. 냄비에 물을 넣고 통마늘, 통후추를 넣고 끓여 샤브샤브용 목심을 데쳐 얼음물에 흔들여 건져 놓는다.
4. 분량의 재료로 드레싱을 준비하고, 청양고추는 채를 썰어 놓는다.
5. 데쳐놓은 목심에 물기를 제거한 양파와 베이비채소를 함께 담고 드레싱과 구기자, 청양고추를 올려 담아낸다.



한우등심꼬치구이

재료 (2인분) 등심 600g, 그린빈 60g, 복수박 1/4개, 소금·후추·오일 약간씩, 구이용 꼬치 4개
만드는 방법

1. 등심은 사방 2cm×2cm로 썰어 준비한다.
2. 썰어 놓은 등심, 그린빈에 소금과 후추, 오일로 밑간을 해준다.
3. 꼬치에 밀간한 등심을 꽂아준다.
4. 달궈진 그릴에 기름을 바르고 강한 불에서 3을 노릇노릇하게 구워서 육즙이 빠지지 않도록 한 다음, 온도가 낮은 가정자리에서 약 10분 정도 속까지 익힌다.
5. 그린빈도 그릴에 구워 4와 담아낸다.
6. 복수박도 썰어 5와 곁들여 낸다.



한우가지구이

재료(2인분) 채끝살 500g, 가지 1개, 소금·통후추 약간, 시판용 데리야끼소스
만드는 방법

1. 채끝살은 0.8cm 두께로 4장 정도 썰어 페이퍼 타올로 핏물을 제거한 뒤 소금·후추로 간을 살짝 한다.
2. 가지는 3등분해서 0.8cm 두께로 납작하게 썬다.
3. 달군 팬에 채끝살과 가지를 굽는다.
4. 노릇해질 때쯤 데리야끼 소스를 발라 앞뒤로 한 번씩 구운 뒤 접시에 담아낸다.



PART4

아 이 를 위 한 영 양 만 점 한 우 요 리

도시락 · 간식



한우유부초밥

재료 (1인분) 우둔살 60g, 쌀 1/2컵, 유부 4장, 당근 1/6개, 파프리카(노랑) 1/6개, 애호박 1/6개

한우 양념 간장 1/2t, 설탕 1/4t, 다진 마늘, 다진 파, 후추
배합초 식초 1t, 설탕 1/2t, 소금 약간

만드는 방법

1. 밥을 지은 뒤 배합초를 조금씩 넣어가면서 간을 맞춘다.
2. 우둔살을 볶은 뒤 다진 당근, 애호박, 파프리카를 넣고 볶는다.
3. 조미된 유부 속에 2와 섞인 밥을 넣는다.

한우미니김밥

재료 (1인분) 안심 80g, 쌀 1컵, 시금치 1/3단, 당근 1/4개, 단무지 2줄, 김 2장 **한우 양념** 간장 1t, 설탕 1/2t, 다진 마늘, 다진 파, 후추 **밥 양념** 참기름 1t, 통 참깨 약간

만드는 방법

1. 안심은 채썰어 양념하여 팬에 볶고, 당근은 채썰어 소금 간 하여 팬에 볶는다.
2. 시금치는 소금을 넣고 데치고, 단무지는 채를 썬다.
3. 김밥용 김은 1/2등분하여 양념한 밥을 얹고 안심, 당근, 시금치, 단무지를 넣고 작게 말아준다.



한우미니버거

재료 (2인분) 모닝빵 4개, 베이비 채소 30g, 피클 2개, 토마토(중) 1개, 양파 1/2개, 체다치즈 4장, 시겨자 2T, 마요네즈 1/2T, 발사믹글레이즈(시판용) 약간

패티 다진 우둔살 400g, 계란 1개, 다진 마늘·다진 파 약간씩, 양파 1/2개, 당근 1/2개, 후추·소금 약간씩

만드는 방법

1. 양파와 당근은 다진 뒤 패티 재료들과 섞어서 모닝빵 크기의 둥근 모양으로 만든다.
2. 만들어진 패티는 팬에서 속까지 익힌다. 모닝빵은 둥근 모양으로 2등분한다.
3. 베이비 채소는 물에 담그고, 피클, 토마토, 양파는 둥근 모양으로 얇게 슬라이스하여 준비한다.
4. 시겨자와 마요네즈를 섞어 빵에 바른다.
5. 빵 위에 발사믹글레이즈, 한우 패티, 치즈, 피클, 토마토, 양파, 베이비 채소 순으로 얹고 빵을 덮는다.



한우샌드위치

재료 등심 스테이크용 600g, 식빵 8장, 상추 8장, 양파 1개, 토마토 1개, 허니머스터드 소스, 마요네즈 약간, A1 소스 약간

만드는 방법

1. 식빵은 기름을 두르지 않은 팬에 살짝 굽는다.
2. 양파와 토마토는 둥근 모양으로 얇게 슬라이스한다.
3. 상추는 씻어 준비한다.
4. 등심은 키친타월로 핏물을 살짝 제거한 뒤 A1 소스와 함께 팬에 굽는다.
5. 빵에 마요네즈와 머스터드 소스를 발라준 뒤 상추를 얹고 토마토, 양파, 등심, 상추, 빵을 엮는다.



한우캐릭터주먹밥

재료 (1인분) 우둔살 80g, 쌀 1/2컵, 양파 1/4개, 파프리카 빨강·노랑 1/5개씩, 애호박 1/5개, 햄·김 약간씩, 소금·후추 약간
한우 양념 간장 1t, 설탕 1t, 다진 마늘·다진 파 약간씩, 후추 약간

만드는 방법

1. 우둔살은 0.5cm의 정사각형 모양으로 썰어 한우 양념장에 재워둔다.
2. 양파, 애호박, 파프리카는 우둔살과 같은 크기로 썬다.
3. 팬에 우둔살을 넣고 볶아준 뒤 썰어둔 채소들을 함께 넣고 볶는다.
4. 위의 재료들이 익으면 밥을 넣고 소금과 후추로 간을 한다.
5. 밥이 살짝 식으면 둥근 모양으로 얼굴과 귀 모양을 만든 뒤 김과 햄을 잘라서 꾸민다.



한우고일탕수육

재료 부채살 400g(또는 우둔살 400g), 아오리 사과 1/3개, 홍옥 1/3개, 레몬 1/4개, 소금과 후추 적당량
튀김옷 달걀 2개, 감자전분 1컵, 청주 4T, 물 1컵, 소스 물 2½컵, 식초 5T, 설탕 7T, 물엿 3T, 레몬즙 1½T, 전분물(전분:물=1:1)

만드는 방법

1. 고기는 손가락 크기로 잘라 소금과 후추로 밑간을 한다.
2. 소스에 들어갈 사과는 먹기 좋은 크기로 잘라 준비하고, 레몬은 슬라이스 해준다.
3. 만들어 놓은 튀김옷에 재료를 넣어 튀김옷을 입혀 170°C에서 두번 튀긴다.
4. 냄비에 소스 재료에서 전분물만 빼고 넣어 끓인다.
5. 익으면 전분물을 넣어 재빠르게 섞어주면서 농도를 맞춘 후 2번 재료를 넣는다.
6. 튀김에 소스를 뿌려낸다.



한우대추마늘튀김

재료 제비추리 150g(또는 등심 150g), 마늘 12개, 대추 12알, 이쑤시개 12개, 녹말가루와 소금 적당량
고기 밀간 간장 1½, 설탕 1/2, 후추와 참기름 적당량 **튀김옷** 밀가루 1/2컵, 계란 1/2개, 물 1/2컵

만드는 방법

1. 마늘은 반으로 잘라 소금을 약간 뿌려 놓는다.
2. 대추는 물에 담가 놓았다가 씻은 후 돌려 깎아 씨를 제거한다.
3. 고기는 밀간을 한 후 대추 크기로 가운데 칼집을 넣어서 썰어 둔다.
4. 대추 안쪽에 녹말가루를 묻힌 후 마늘과 한우를 하나씩 밀아 이쑤시개로 고정한다.
5. 튀김옷을 입혀 기름에 튀긴다.



PART 5

한우로 차려진 건강한 식탁

한우 상차림

춘곤증에 좋은 밥상

봄이 되면 온종일 몸이 노곤하고 졸리다. 특히 점심식사 후 오후에 더 힘들어하는 사람들이 많다. 전혀 반감지 않은 손님, 춘곤증이 찾아왔기 때문이다. 춘곤증은 겨울 동안 움츠렸던 인체가 봄날에 적응하는 과정에서, 따뜻한 기온이 호르몬, 중추신경 등에 미치는 자극의 변화로, 피로의 일환이다. 의학적 용어로 '계절성 피로감'으로 불리는 춘곤증은 커피를 몇 잔 마셔도 쏟아지는 졸음은 물론 소화불량에 걸리거나 입맛이 없어지게 된다.



● 한우봄나물비빔밥

| 재료(2인분) | 우둔살 400g, 쌀 1½컵, 달래 100g, 취나물 100g, 돌나물 60g **한우 양념** 간장 2T, 설탕 1T, 다진 마늘, 다진 파, 후추 **취나물 양념** 다진 마늘, 다진 파, 소금 1t, 참기름 1t **고추장 양념** 고추장 3T, 설탕 1T, 다진 마늘, 다진 파, 참기름 1t, 물엿 1T, 통깨 1T

| 만드는 방법 | ① 우둔살은 채를 썰어 한우 양념장에 재워 팬에 볶아준다. ② 달래는 머리 부분의 껍질을 벗기고, 한입 크기로 썰어준다. ③ 취나물은 소금을 넣고 팔팔 끓는 물에 1~2분간 살짝 데쳐내어 찬물에 여러 번 행군다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬 취나물을 양념장에 버무려준다. ⑤ 돌나물은 찬물에 깨끗이 씻은 뒤 물기를 제거한다. ⑥ 분량의 재료를 넣고 고추장 양념을 만든다. ⑦ 그릇에 밥을 담고 나물을 위에 얹어 고추장 양념하여 우둔살과 함께 버무려 먹는다.



● 썩국

| 재료 | 썩 80g, 물 3컵, 들깨가루 1T, 된장 2T, 멸치 8마리, 다시마 10cm 1장, 대파

| 만드는 방법 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 만들어진 육수에 된장을 체에 으개어 풀어 넣은 다음 살짝 끓여준다. ③ 썩은 흐르는 물에 조심스럽게 씻어서 소쿠리에 받혀 물기를 뺀다. ④ 손질한 썩, 들깨가루를 국물에 넣은 후, 송송 썬 대파를 넣고 한소끔 끓으면 불을 끈다.



● 한우달래쌈

| 재료 | 채끝살 400g, 달래 200g, 소금·후추 약간씩 **달래 양념장** 고추가루 2T, 소금 1t, 간장 2T, 식초 1T, 설탕 1T

| 만드는 방법 | ① 채끝살은 한입 크기로 썰어준다. ② 달래는 머리 부분의 껍질을 벗겨 내고, 시든 부위는 손질하여 깨끗하게 씻어 한입 크기로 썰어준다. ③ 달래 양념장을 만들어 썰어둔 달래를 넣고 버무린다. ④ 팬에 기름을 두르고 소금·후추 간을 하여 채끝살을 구워낸다. ⑤ 접시에 달래와 채끝살을 함께 놓아둔다.



● 한우두릅말이

| 재료 | 채끝살 300g, 두릅 10개, 소금·후추 약간씩 **한우 양념** 간장 2T, 설탕 1T, 다진 마늘·다진 파 약간씩, 후추 약간

| 만드는 방법 | ① 두릅은 밑동만 잘라낸 뒤 깨끗이 씻어 끓는 물에 익을 정도로 데쳐준다. ② 채끝살은 얇고 길게 포를 떠 한우 양념을 한 뒤 두릅을 말아 이쑤시개로 고정해 준다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 말아둔 채끝살을 굽려가며 구워준다.



기관지에 좋은 밥상

봄이 되면 어김없이 중국에서부터 날아오는 황사는 춘곤증과 더불어 봄철 대표 불청객이다. 황사 속 중금속과 먼지 등이 기도의 점막을 자극해 우리의 기관지를 위협하기 때문이다. 증상으로는 호흡 곤란과 만성 기침, 기관지 불쾌감 등이다. 영양이 풍부한 한우와 비타민이 가득한 채소·과일로 밥상을 차리면 인체의 면역력이 향상돼 기관지가 한결 부드러워질 것이다.



● 영양밥

| 재료 | 쌀 1½컵, 다시마 5cm 폭 1장, 대추 10개, 밤 5개, 은행 10개, 소금 약간

| 만드는 방법 | ① 쌀은 씻어서 1시간 정도 불려준다. ② 대추는 씻어두고 밤은 껍질을 제거하여 2등분이나 4등분으로 썰어준다. ③ 은행은 팬에 기름을 두르고 볶아 껍질을 제거한다. ④ 불려 놓은 쌀을 솥에 담고 밤, 대추, 은행을 올리고 다시마, 소금 약간과 함께 물을 붓고 끓여준다. ⑤ 중불에서 끓기 시작하면 5분 정도 후에 불을 끈 후 5분 정도 뜸을 들인다.



● 한우무당면국

| 재료 | 사태살 150g, 무 40g, 대파 1/2개, 물 3컵, 국간장 1T, 다진 마늘 1/2T, 소금·후추 약간씩, 당면 40g

| 만드는 방법 | ① 사태살은 찬물에 10분 정도 담가 핏물을 빼서 4cm의 나박썰기를 한다. ② 무도 사태살과 같은 크기로 나박썰기 한다. ③ 냄비에 물을 붓고 사태살과 무를 넣고 끓여준다. ④ 당면은 물에 불려둔다. ⑤ 물이 끓으면 국간장과 소금으로 간을 보면서 넣는다. ⑥ 대파는 송송 썰어 다진 마늘과 함께 넣고 후추로 마무리한다.



● 한우파인에플구이

| 재료 | 등심 스테이크용 400g, 파인에플 400g, 양송이버섯 5개, 새송이버섯 4개, 아스파라거스 3개, 미니당근 4개, 소금, 후추 스테이크 소스 와인 1T, A1 소스 2T, 케첩 1/2T, 물 1T, 설탕 1/2T, 다진 마늘 1/2t, 후추

| 만드는 방법 | ① 파인에플은 둥근 모양으로 얇게 썬다. ② 양송이버섯은 반으로 썰고, 새송이버섯은 3등분하여 가운데를 어슷썬다. ③ 아스파라거스는 밑동을 제거하고 가운데를 어슷썰고, 미니당근은 껍질을 제거하고 윗잎을 제거한다. ④ 등심과 파인에플은 팬에 소금·후추 간하여 구워준다. ⑤ 나머지 채소들도 소금·후추 간하여 센 불에서 살짝 구워낸다. ⑥ 등심과 파인에플을 층층이 쌓고 주변에 채소들을 담은 뒤 소스를 끼얹는다.



● 도라지오이무침

| 재료 | 도라지 80g, 오이 1/4개 양념장 고춧가루 1/2T, 고추장 1/2T, 매실액 1t, 식초 1T, 다진 마늘 1/2T, 설탕 1/4T, 다진 파 약간

| 만드는 방법 | ① 도라지는 껍질을 제거하여 5cm 길이로 채를 썰어 소금으로 조물조물하며 씻어준다. ② 오이는 소금으로 문질러 씻어 반으로 썬 뒤 어슷하게 썰어준다. ③ 양념장의 재료들을 섞어 둔다. ④ 도라지와 오이를 넣고 양념장을 넣은 뒤 버무려준다.



● 한우파인에플구이

● 도라지오이무침

한우 비타민 밥상 1



한우버섯덮밥

재료 | 우둔살 400g, 보리쌀 2컵, 청주 5T, 양송이버섯 150g, 토마토 3개, 올리브오일 1T, 말린 바질/오레가노 1T, 모짜렐라 치즈 60g, 작게 썬 양파, 소금, 후추 **소스 재료** 적당한 크기로 썬 토마토 4개, 양파 1개, 샐러리 1대, 토마토소스 1/2컵, 레드와인 3T, 소금, 후추

만드는 방법 | ① 우둔살은 얇게 썰어 청주를 넣고 조물조물 한 뒤 키친타월에 올려 핏물을 제거한다. ② 팬에 ①의 우둔살과 소스 재료를 넣고 섞은 다음 중불에 올려 저으면서 끓여준다. ③ 보리쌀은 물에 불려 밥을 지어 놓는다. ④ 버섯은 2등분 해 큼직하게 썬 토마토, 양파와 함께 팬에 오일을 두르고 소금, 후추로 간하며 볶는다. ⑤ ②에 말린 바질·올레가노와 모짜렐라 치즈를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 좀 더 끓여 보리밥에 얹어낸다.

한우 비타민 밥상 2



한우영양밥

재료 | 설도살 200g, 멸치육수 2컵, 참쌀 100g, 멥쌀 150g, 밥 5개, 대추 4개, 표고버섯 2개, 당근 1/4개 **고기 양념** 다진 마늘 1/2T, 청주 1T, 간장 1/2T, 후춧가루 약간 **달래 양념** 달래 20g, 멸치육수 1T, 간장 2T, 참기름 1T, 깨소금, 고춧가루

만드는 방법 | ① 쌀은 씻어 불려 놓는다. ② 설도살을 채썰어 핏물을 뺀 후 고기양념장에 재워 볶아 놓는다. ③ 밥은 4등분, 대추는 씨를 제거 후 6등분, 표고버섯, 당근은 0.5cm 크기로 깍둑썰기한다. ④ 씻어 놓은 쌀에 멸치육수와 ②, ③을 넣고 밥을 짓는다. ⑤ 밥이 완성되면, 달래양념장과 곁들여 낸다.

두뇌 똑똑 간식 1



○ 한우롤샌드위치

재료 | 등심(0.5cm 두께의 식빵 크기) 200g, 식빵 2장, 치즈 2장, 양파 1/2개, 빨강·노랑 파프리카 각 1/2개, 상추 2장, 허니머스터드 약간, **고기 양념장** 간장 1/2T, 설탕 1/2T, 후추 적당량

만드는 방법 | ❶ 식빵은 밀대로 민 후 테두리를 잘라 준비한다. ❷ 고기는 양념장에 잠깐 재운다. ❸ 양파와 파프리카는 채를 썰어서 준비한다. ❹ 팬에 준비한 채소를 살짝 볶아낸다. ❺ 고기는 팬에 구워준 후 치즈만 한 사이즈로 잘라 준비한다. ❻ 식빵 한 면에 허니 머스터드를 바른 다음 치즈를 올리고, 고기→상추→볶은 채소 순으로 넣고 돌돌 말아준다. ❼ 돌돌 말은 샌드위치를 랩으로 감싸 형태를 고정 시켜준 후 먹기 전에 한입 크기로 썰어 낸다.

두뇌 똑똑 간식 2



○ 한우버섯토마토바게트

재료 | 치마살 150g, 바게트 2장, 토마토 40g, 느타리버섯 50g, 양파 30g, **마늘 오일** 올리브유 2T, 다진 마늘 1t, 후추 적당량, **발사믹 소스** 올리브유 3T, 발사믹 식초 1숟, 다진 마늘 1t, 소금 적당량

만드는 방법 | ❶ 마늘과 오일을 섞어 만들어 바게트에 발라 170도로 예열한 오븐에 살짝 굽는다. ❷ 고기는 소금과 후추로 밑간 후 볶아놓는다. ❸ 토마토는 씨를 제거한 후 0.7cm×0.7cm로 자르고, 양파도 같은 크기로 썬다. ❹ 버섯은 모양을 살려 잘게 찢는다. ❺ 버섯과 양파는 발사믹소스를 넣고 볶아준다. ❻ 바게트 빵 위에 ❸, ❹를 올려 낸다.



발행 2013년 1월 10일

발행인 김남배

발행처 사단법인 전국한우협회 지도홍보부, 서울시 서초구 서초1동
1621-19 제2축산화관 2층, 02-525-1053

홈페이지 www.ihanwoo.org

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

요리·스타일링 박정운

인쇄 심화인쇄

이 책은 한우농가들이 거둔 한우자조금으로 제작되었습니다.

			<p>이유식을 시작하는 아기에게 한우안심아채죽</p>
<p>활력이 필요한 직장인에게엔 한우육회</p>			
<p>건강이 최고인 우리 모두에게 한우불고기</p>	<p>몸보신이 필요한 어르신에게는 한우우족탕</p>		

소 고 기 가 아 님 니 다 한 우 입 니 다
알면 알수록 우리 한우



한우자조금관리위원회

전국한우협회