

무안갯벌 요리책

풍요로운 갯벌로 만드는 밥상



주 최 생태지평

후 원



무안갯벌 요리책

풍요로운 갯벌로 만드는 밥상



주 최



후 원



무안갯벌 요리책

풍요로운 갯벌로 만드는 밥상

강의 내용

- 1강 <입맛을 돋우는 계절 요리>
- 2강 <아침 · 점심 · 저녁 식사>
- 3강 <어린이와 외국인을 위한 요리>
- 4강 <장년 · 노년층을 위한 요리>
- 5강 <제과제빵 · 후식>

참여자

- 전남 무안군 현경면 · 해제면 · 무안읍 주민

주최 및 후원

- 주 최 : 생태지평연구소
- 주 관 : 초당대학교 슬로문화연구센터, 황토갯벌용산마을영농조합,
무안황토고구마클러스터사업단
- 후 원 : 남해안 3개 시도 관광협의회,
황해생태지역 지원사업(세계자연보호기금 WWF, 파나소닉, 한국해양연구원)

교육기관

- 초당대학교 조리과학부
 - 박인덕 교수 : 제과, 제빵 요리
 - 배현수 교수 : 양식 요리
 - 서재실 교수 : 일식 요리
 - 이인성 교수 : 양식 요리
 - 정해옥 교수 : 한식 요리
 - 배상옥 교수
- 보조 강사 : 박상원, 신흥주, 윤희재, 이종찬, 황은혜



『무안갯벌 요리책, 풍요로운 갯벌로 만드는 밥상』이 있기까지

2001년 전남 무안갯벌은 국내에서 최초로 갯벌습지보호지역으로 지정된 곳으로서 3천년의 역사와 함께 다양한 갯벌 생물과 주민들의 문화가 살아있는 곳입니다.

무안갯벌을 삶의 터전으로 살아가는 무안군 해제면, 현경면 주민들은 그동안 갯벌의 가치를 널리 알리는 다양한 활동을 펼쳐왔습니다. 갯벌의 소중함을 나누고픈 마음에 무안갯벌을 찾는 손님들에게는 남도 고유의 맛깔스런 식사를 정성을 다해 대접했고, 한국을 처음 방문하는 세계인들에게는 다양한 갯벌음식과 더불어 갯벌의 문화를 전파하는 외교관을 자청하기도 했습니다.

차츰차츰 무안갯벌을 찾는 방문객이 늘어나면서 무안갯벌의 특징을 더욱 살릴 수 있는 요리 메뉴를 발굴하고, 체계적인 요리법과 서비스를 통해 음식문화를 널리 알리는 과정이 필요함에 따라 2010년부터 생태지평연구소는 「무안갯벌 요리교실」을 개최하였습니다.

무안 주민과 지역의 요리 전문 교육기관이 만나는 「무안갯벌 요리교실」에서는 무안갯벌과 무안항토에서 나는 재료로 풍요로운 밥상을 만들었고, 그 과정이 담겨있는 요리법을 모았습니다. 갯벌이 주는 재료로 지역 고유의 멋과 맛을 담고자 한 이 요리책이 앞으로 주민들의 자부심을 높이고, 지역 가꾸기의 발걸음을 재촉하는 작은 안내서가 되기를 바랍니다.

2011년 5월

생태지평연구소

목 차

계절별 요리

1. 송어 야채말이와 양파절임 (봄)	2
2. 낙지 비빔밥 (봄)	4
3. 해산물 구절판 (여름)	6
4. 도미 카레 (여름)	8
5. 붕장어 초회	10

아침·점심·저녁 식사

1. 해산물 영양죽	14
2. 오징어와 해초	16
3. 해물 잡채	18
4. 해초 문어 냉국	20
5. 조개 두부국	22

대상별 요리

1. 해산물 완자튀김과 탕수 (어린이용)	26
2. 해산물 영양 찜밥 (외국인용)	28
3. 부추 & 낙지 샐러드 (외국인용)	30
4. 영양 해산물 삼계탕 (장년 · 노년층)	32

제과제빵

1. 다시마 머핀	36
2. 파래 쿠키	38
3. 다시마새우살 피자	40

후식

1. 매작과	44
--------	----

계절별 요리

요리 1.

숭어 야채말리와 양파절임 (봄)

Striped Mullet Vegetable Roll with Onion Pickle

메뉴 소개		○ 싱싱한 숭어와 야채의 신선한 조화로 멋과 맛을 살린 요리					
생 산 량		5 인분		조리시간		90 분	
							
재 료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위	
	숭어살	100	g	식초	30	ml	
	파란 파프리카	30	g	설탕	20	g	
	노란 파프리카	30	g	초고추장	30	g	
	빨간 파프리카	30	g	고추냉이	10	g	
	실파	20	g	간장	20	ml	
	마늘	5	g	무순	10	g	
	양파	15	g	팽이버섯	20	g	
	빨간 고추						

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 송어는 뼈와 껍질을 제거하고 회처럼 얇게 포를 뜬다.	
	2. 무순, 팽이버섯은 씻어 놓는다. 파프리카는 가늘고 길게 썰고, 마늘은 가늘고 얇게 채로 썬다.	
	3. 양파는 원형으로 얇게 썰어 소금, 식초, 설탕에 절여 피클을 만든다.	
	4. 송어 위에 야채를 얹고, 그 위에 양파 피클을 얹는다.	
	5. 송어회를 동그랗게 말고 데친 실파로 묶는다.	
	6. 송어야채말이를 접시에 담고 초고추장과 고추냉이간장을 그릇에 담아 같이 올려놓는다.	

요리 2.

낙지 비빔밥 (봄)

메뉴 소개

○ 무안 빨낙지의 맛을 고스란히 느낄 수 있는 채소 비빔밥

생산량

1 인분

조리시간

30 분



재료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위
	낙지	1	마리	참깨	5	g
	양상추	60	g	당근	30	g
	상추	50	g	참기름	5	cc
	마늘	10	g	밥	120	g
	무순	10	g			
	풋고추	10	g			
	오이	30	g			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 양상추, 당근, 상추는 채 썰고, 오이는 돌려깎기 하여 썬다.	
	2. 낙지는 소금물에 살짝 데친 다음 5cm 길이로 썬다.	
	3. 그릇에 밥을 담고 준비된 재료를 담는다.	
	4. 고명으로 참깨와 참기름을 얹는다.	
	5. 양념장을 곁들여 낸다.	
	◆ 양념장 만드는 법 : 고추장 2큰술, 설탕 1큰술, 물 2큰술	

요리 3.

해산물 구절판 (여름)

메뉴 소개

○ 고동, 다시마, 매생이 등 지역 해산물이 들어간
풍성하고 고급스러운 상차림

생 산 량

2 인분

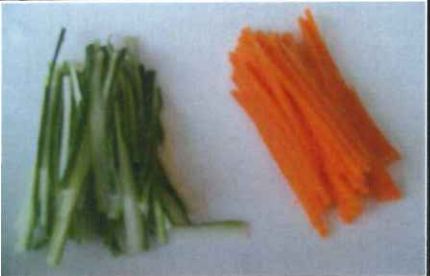
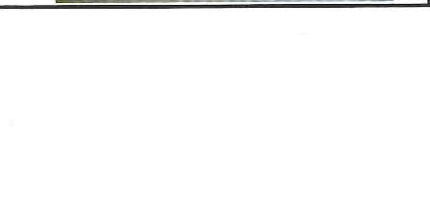
조리시간

90 분



재 료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위
	낙지	100	g	참기름	5	g
	칼텍일새우	30	g	후추	약간	
	미역	30	g	표고	50	g
	오징어	30	g	다진파/마늘	1	작은술
	전복	2개		식용유	50	g
	계란	4	개	오이	1	개
	모듬 해초	50	g	고추장	1	큰술
	당근	50	g	물	1/2	큰술
	밀가루	100	g	젓	1	작은술
	매생이	10	g	식초	1	큰술
				설탕	2	작은술

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 낙지, 새우, 전복 등을 끓는물에 데친 후 식혀서 설탕, 참기름, 깨소금 등으로 맛을 낸다.	
	2. 계란은 흰자와 노른자로 나누어 얇게 지단을 부친 다음 채를 썬다.	
	3. 오이와 당근은 4cm로 토막을 내어 채를 썰어 식용유에 볶은 후에 펼쳐서 식힌다.	
	4. 매생이는 밀가루에 풀어 넣어 믹서기로 갈은 다음 체에 내린다.	
	5. 팬에 식용유를 올리고 매생이 반죽을 한 큰술씩 떠서 밀전병을 만든다.	
	5. 미역은 데친 후 채를 썰어서 물기를 빼고 식초, 설탕, 깨소금 등으로 간을 해놓는다.	
	6. 구절판에 모든 해초 등 만들어 놓은 각각의 요리들을 돌려 담고, 가운데는 밀전병을 담는다.	
	7. 간장, 식초, 잣가루, 설탕을 넣어 초간장을 곁들인다.	

요리 4.

도미 카레 (여름)

메뉴 소개

○ 바삭바삭 사르르 바다향 듬뿍 담긴 도미 튀김을 만나 변신한 카레

생 산 량

1 인분

조리시간

30 분



재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	도미	100	g			
	감자	30	g			
	당근	30	g			
	양파	30	g			
	완두콩	20	g			
	밀가루	80	g			
	달걀노른자	1	개			
	콩기름	0.5	ℓ			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 감자, 당근, 양파 등을 깍둑 썰어 식용유 2숟가락을 두르고 볶다가 물 3컵을 부어 익을 때까지 끓인다.	 
	2. 불을 약하게 조절한 다음 물 1/2컵에 카레 가루 100g을 풀어서 넣고 잘 저어준다.	
	3. 카레가 보글보글 끓어오르면 걸죽하게 농도를 조절한다.	
	4. 도미는 포를 떼서 준비한다.	
	5. 달걀노른자 물에 밀가루 반죽을 하여 도미를 바삭하게 튀긴다.	
	6. 접시에 카레를 담고 튀긴 도미를 얹는다.	

요리 5.

붕장어 초회

메뉴 소개		○ 기운센 붕장어와 달콤한 양파가 어우러진 새콤달콤 고소한 초회					
생 산 량		1 인분		조리시간		60 분	
							
재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위	
	붕장어	300	g				
	당근	50	g				
	양파	50	g				
	레몬	1/4	조각				
	전분	120	g				
	식용유	0.9	L				

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 붕장어를 손질하여 4cm 길이로 썬 다음 물기를 제거한다.	
	2. 손질된 붕장어는 전분을 묻혀 175℃ 온도에서 바삭하게 튀겨낸다.	
	3. 양파와 당근을 채 썰어 물에 씻은 다음 레몬도 반달썰기 한다.	
	4. 소스 만들기 - 가다랑어 국물 6T, 청주 0.5T, 식초 4T, 국간장 0.5T, 미림 0.5T, 소금 약간 첨가하여 끓인 다음 식혀 사용한다.	
	5. 준비된 소스에 붕장어, 당근, 양파와 레몬을 썰어 첨가한 다음 2~3일 후에 먹는다.	

아침·점심·저녁 식사

요리 1.

해산물 영양죽 (아침)

메뉴 소개		○ 바다의 맛과 영양을 푹 고아낸 해산물 영양죽				
생 산 량	2 인 기준	조리시간	90 분			
						
재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	낙지	100	g	당근	30	g
	새우	30	g	양파	30	g
	우렁이	30	g	매생이	5	g
	오징어	30	g	참기름	5	g
	전복	30	g	후추	약간	
	계란	1	개	다진 파		
	소금	10	g	다진 마늘		
	표고	30	g	불린 쌀	150	g
	다시마	30	g			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 낙지, 새우, 우렁, 전복 등을 끓는물에 데친다.	
	2. 데친 해산물은 칼로 다져서 잘게 만들고, 마른 표고는 따뜻한 설탕물에 1시간 정도 불려둔다.	
	3. 불린 표고는 채를 썰고 야채들(당근, 양파)은 다지듯 썰어둔다.	
	4. 냄비를 가열한 후 참기름을 두르고, 불린 쌀과 야채를 볶은 후에 물을 부어 가열한다.	
	5. 20분간 가열하고 죽 농도가 되게 만들고, 거의 되었을 때 간을 한다. 간을 한 죽은 그릇에 담아 마무리 한다.	

요리 2.

오징어와 해초

Cuttlefish with seaweed

메뉴 소개		○ 새콤달콤한 해초와 얼큰매콤한 오징어볶음을 한 입에 먹을 수 있도록 꾸민 요리				
생산량	1인 기준	조리시간	2분			
						
재료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	오징어	50	g	식용유	1Tsp	g
	해 초	30	g	고추가루	2Tsp	g
	양파	10	g	물엿	2Tsp	g
	고추장	1	Tsp	참깨		g
	간장	1	Tsp	무순		g
	다진 마늘	1	1tsp	실파		g
	참기름	1	1tsp			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 오징어는 소금으로 주물러 씻은 후 껍질을 제거한다.	
	2. 칼집을 내어 2-4cm 크기로 자른다.	
	3. 고추장, 간장, 고추가루, 다진 마늘과 양파, 물엿, 참기름 등을 섞어 양념장을 만든다.	
	4. 팬에 양념장을 끓인 후 오징어를 넣는다.	
	5. 해초는 물에 불려 건져낸 후 물기를 제거한 후 깨소금 양념하여 살짝 볶아준다.	
	6. 해초 위에 양념으로 볶은 오징어를 올리고, 참깨와 무순을 올린다.	

요리 3.

해물잡채

Seafood japchae

메뉴 소개

○ 여러 해산물과 야채의 맛을 섬세하게 즐기는 잡채 요리

생 산 량

4 인 기준

조리시간

30 분



재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	당면	350	g	부추	50	g
	오징어, 낙지	150	g	실파	20	g
	홍합살	70	g	양파	70	g
	바지락살	30	g	표고버섯	15	g
	청 피망	20	g	참기름	2	tsp
	홍 피망	20	g	설탕	1	tsp
	당근	20	g	마늘	1	tsp
	간장	6		통깨	약간	
	후추가루	약간				

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 당면을 찬물에 약 30분간 불린다.	
	2. 오징어는 가늘게 썰고, 홍합살과 바지락살은 소금물에 씻는다.	
	3. 피망, 당근, 양파, 표고, 부추, 실파를 4-5cm 크기로 썬다.	
	4. 불린 당면은 끓는물에 삶아 행구지 말고 바로 체에 담아 물기 제거 후 참기름에 버무려 놓는다.	
	5. 150° 온도에서 부추와 실파를 제외한 나머지는 살짝 데치고, 해산물도 살짝 데친다. 부추와 실파는 재빠르게 데친다. 모든 재료는 기름을 제거한다.	
	6. 불에 당면 채소류, 해산물 넣고 다진 마늘, 통깨, 후추가루, 종합간장, 참기름, 설탕 등으로 양념한다.	

요리 4.

해초 문어 냉국

Seweed octopus cold soup

메뉴 소개

○ 아삭아삭 쫄깃쫄깃 씹히는 맛이 일품인 시원한 냉국

생산량

4인 기준

조리시간

25분



재료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위
	해초	20	g	홍고추	5	g
	문어	100	g	통깨		g
	토마토	80	g	소금		g
	오이	80	Tsp	청양고추	5	g
	식초	3	Tsp	다진 마늘	5	g
	설탕	2	1tsp	물	100	cc
	간장	1	1tsp	파프리카	50	g
	미역	10	g			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 해초와 미역은 미지근한 물에 10분 간 불린다.	
	2. 미역과 해초는 끓는물에 소금을 넣 고, 살짝 데친다.	
	3. 문어는 무를 넣어 끓는물에 삶는다.	
	4. 오이, 방울토마토, 파프리카는 알맞 게 자른다.	
	5. 냉수에 간장, 식초, 설탕, 소금으로 간한다.	
	6. 냉국 국물에 마늘, 청양고추, 참깨, 해초, 문어 등을 넣어 마무리 한다. 그릇에 담는다.	

요리 5.

조개 두부국

Shellfish tofu soup

메뉴 소개

○ 시원한 조개 국물과 두부의 부드러움이 어우러진 맑은 국

생 산 량

1 인 기준

조리시간

25 분



재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	조개	50	g	후추		g
	두부	80	g	물	150	cc
	실파	10	g			
	무	15	g			
	홍고추	10	g			
	새우젓국	5	g			
	소금		g			

★ 조리법

	조리 설명	사진
조 리 방 법	1. 냄비에 물을 담아 끓이다가 새우젓 국을 넣고 간을 맞춘다.	
	2. 조개는 소금물에 해감 후 씻어 물기를 제거한다.	
	3. 두부는 넓적하게, 무는 가로 세로 1cm, 홍고추는 어슷하게, 실파는 3-4cm 크기로 썬다.	
	4. 장국에 무를 먼저 넣고, 두부와 조개, 고추 순으로 넣고, 조개가 익으면 실파를 넣어 잠깐 끓여 그릇에 담는다.	

대상별 요리

요리 1.

해산물 완자튀김과 탕수 (어린이용)

Fried Seafood Ball Sour

메뉴 소개		○ 어린이가 좋아하는 양념과 조리법으로 다양한 해산물의 맛과 영양을 전하는 요리					
생 산 량		5 인 기준		조리시간		50 분	
							
재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위	
	낙지	100	g	식초	30	ml	
	새우	70	g	식용유	500	ml	
	소라	70	g	소금	2	g	
	갑오징어	50	g	후추	1	g	
	조개살	50	g	전분	30	g	
	계란	2	개	빵가루	200	g	
	야채	100	g	설탕	50	g	
	토마토 케찹	100	g	카레가루	40	g	
	땅콩	50	g				

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 끓는물에 살짝 데친 낙지, 새우, 소 라, 조갯살을 1cm 정도의 크기로 자른 다. 갑오징어는 계란을 넣고 믹서기 에 곱게 갈아 무스를 만든다.	
	3. 야채(당근, 양파 등)는 잘게 다지듯 썰고, 모든 재료를 섞는다.	
	4. 카레가루와 모든 재료를 섞은 후 둥 근 작은 공 모양으로 만들어 밀가루 를 입힌다.	
	5. 180℃의 온도로 가열한 기름에 노릇 노릇하게 튀겨낸다.	
	6. 식초, 설탕을 이용하여 탕수소스를 만든다. 또는 케찹이나 양념소스를 이용하여 소스를 만들고, 굵게 다진 땅콩과 함께 위에 뿌려준다.	

요리 2.

해산물 영양 쌈밥 (외국인용)

Seafood Health Steam Rice

메뉴 소개		○ 스페인요리 빠엘라 스타일로 외국인에게도 친근한 영양 만점 해산물 영양밥					
생 산 량		2 인 기준		조리시간		90 분	
							
재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위	
	낙지	80	g	쌈장	40	g	
	소라	50	g	상추	30	g	
	새우	50	g	숙갓	15	g	
	굴	50	g	치커리	15	g	
	밤	30	g	케일	10	g	
	은행	20	g	청경채	10	g	
	대추	10	g	겨자잎	10	g	
	인삼	15	g	계절야채	20	g	
	쌀	100	g	양념간장	40	ml	
	다시마	5	g	치자 물	200	ml	

★ 조리법

	조리 설명
조 리 방 법	1. 낙지, 소라, 굴, 새우를 깨끗이 씻는다. 야채는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 놓는다.
	2. 밤, 은행, 대추, 인삼과 다시마를 넣고, 치자물을 이용하여 밥을 짓는다.
	3. 밥이 끓으면 해산물을 넣고 푹을 들인다.
	4. 영양밥과 간장, 쌈장, 야채와 함께 완성한다.

요리 3.

부추 & 낙지 샐러드 (외국인용)

Chiness Chive & Octpus Salad

메뉴 소개		○ 풍요로운 해산물과 싱싱한 부추를 이용한 건강식 영양밥과 더불어 제공					
생 산 량		2 인 기준		조리시간		40 분	
							
재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위	
	부추	50	g	마늘	5	g	
	낙지	40	g	대파	5	g	
	새우	30	g	삼색 파프리카	15	g	
	소라	30	g	참깨	2	g	
	식초	20	ml	간장	20	ml	
	양파	10	g	후추	1	g	
	참기름	5	ml	설탕	10	g	
	오렌지	60	g				

★ 조리법

	조리 설명
조 리 방 법	1. 부추(또는 달래)와 삼색 파프리카는 6cm 정도로 잘라 물에 담가 살아나면 물기를 제거한다.
	2. 낙지, 새우, 소라는 끓는 물에 살짝 데친다.
	3. 양파, 마늘, 다진 대파, 간장을 이용하여 드레싱을 만든다.
	4. 부추, 파프리카와 해산물을 접시에 담고, 야채 위에 드레싱을 뿌려 완성한다.

요리 4.

영양 해산물 삼계탕 (장년 · 노년층)

메뉴 소개

○ 낙지와 전복 등의 해산물이 깊은 맛을 더해 주는 영양 삼계탕

생 산 량

2 인 기준

조리시간

90 분



재 료

재 료 명

사용량

단 위

재 료 명

사용량

단 위

낙지

100

g

대 파

30

g

삼계탕용 닭

700

g

양파

30

g

통마늘

50

g

황기

1

개

대추

30

g

청주

5

g

전복

100

g

후추

약간

은행

5

개

다진 파

소금

10

g

다진 마늘

수삼

1

뿌리

밤

5

개

불린 찹쌀

100

g

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 닭의 잔털을 말끔히 뽑아낸 후 머리와 발을 자르고, 꽂지 부위에 칼집을 내 내장을 꺼낸 다음 속을 깨끗이 씻는다. 찹쌀은 2시간 정도 불려 둔다.	
	2. 낙지, 전복 등은 깨끗이 정리한다. 대추는 행구고 통마늘과 수삼 및 황기는 깨끗이 정리한다. 생강, 청주, 양파, 대파를 준비한다.	
	3. 닭의 뱃속에 불린 찹쌀과 마늘을 잘 채워 넣은 뒤 찹쌀이 밖으로 나오지 않도록 배 부분에 꼬치를 꿰어 고정한다. 두 다리도 풀리지 않게 꼬아 묶고, 닭이 충분히 잠길 만큼 물을 넣고 중불에서 삶는다.	
	4. 준비한 전복과 낙지를 넣고, 거의 익었을 때 밀간을 한다.	
	5. 닭과 속재료가 푹 익으면 그릇에 낙지, 전복, 인삼, 대추, 밤, 국물 등과 함께 담고 소금, 후춧가루를 곁들인다.	

제과 제빵

요리 1.

다시마 머핀

Kelp muffin

메뉴 소개	○ 건강을 생각해 다시마 가루를 활용한 머핀		
생산량	25 개	조리시간	150 분



재료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위
	박력분	300	g			
	다시마 가루	45	g			
	설탕	300	g			
	버터	300	g			
	베이킹 파우더	10	g			
	소금	2	g			
	계란	6	ea			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 버터, 설탕, 소금을 부드럽게 풀어 준다. 계란을 두 번에 나누어 넣으면서 골고루 섞는다.	
	2. 밀가루, 다시마가루를 덩어리 없이 체에 쳐서 넣어 끈기가 생길 때까지 충분히 섞어 반죽한다.	
	3. 머핀팬에 컵 유산지를 깔고, 찰주머니에 반죽을 담아 70% 정도 팬닝한다.	
	4. 180-190℃ 예열된 오븐에 넣어 약 20-25분 동안 굽는다.	
	5. 머핀 팬에서 꺼내 식힌다.	

요리 2.

파래 쿠키

Green laver cookie

메뉴 소개

○ 파래로 바다의 맛과 향을 듬뿍 표현한 쿠키

생산량

150 개

조리시간

150 분



재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	박력분	480	g	분당	300	g
	설탕	180	g	파래 가루	100	g
	파래 가루	100	g			
	버터	450	g			
	아몬드 가루	200	g			
	초코칩	180	g			
	소금	3	g			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 믹서볼에 버터, 설탕, 소금을 넣고 풀어준다.	
	2. 파래 가루, 박력분, 아몬드 가루를 체질하여 혼합 후에 초코칩을 혼합한다.	
	3. 완성된 반죽을 비닐에 싸서 냉장고에 하루 동안 휴지 시킨다.	
	4. 동그랗게 만들어 팬에 팬닝한다. 윗불 160℃, 아랫불 150℃ 오븐에서 20분간 굽는다.	
	6. 식으면 파래 가루와 분당 섞은 것에 쿠키를 묻힌다.	

요리 3.

다시마새우살 피자

Seafood pizza pie

메뉴 소개	○ 다시마 가루로 피자도우를 만들고, 새우살을 토핑물로 사용해 바다를 떠올리게 하는 피자		
생 산 량	6 개	조리시간	180 분



재 료	재 료 명	사용량	단위	재 료 명	사용량	단위
	강력분	900	g	마늘		g
	다시마가루	100	g	양파		g
	소금	20	g	오레가노		g
	식용유	80	g	식용유		g
	생이스트	50	g	피망		g
	물	500	g	새우살		g
	설탕	50	g	올리브		g
	토마토 페이스트		g	베이컨		g
	피망		g	햄		g
	양파		g	참치		g

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 모든 재료를 넣고 저속으로 2분, 중속으로 6-7분 섞는다.	
	2. 1차 발효는 발효실(27℃, 75%)에서 50-60분 동안 진행한다.	
	3. 피망은 원형으로 자르고 양파, 햄, 베이컨 등은 적당한 크기로 자른 후 볶는다. 새우살은 끓는물에 살짝 데친다.	
	4. 토마토페이스트, 소금, 마늘, 식용유, 오레가노를 넣고 끓이고, 잘게 썬 양파와 섞어 피자 소스를 만든다.	
	5. 250g으로 분할하여 둥글리기 하고, 실온에서 10-15분 중간발효 시킨다.	

6. 밀대를 사용하여 원반형으로 팬의 크기보다 좀 더 크게 만든다. 식용유 혹은 올리브유를 팬에 바르고 팬의 옆면까지 올라오게 팬닝한 후 바닥에 포크 등으로 구멍을 뚫는다.



7. 피자소스를 고루 바르고 피자치즈를 조금 뿌린 후 토핑물을 올리고, 피자치즈로 덮는다.



8. 200/160℃에서 약 10-15분간 굽다가 윗면이 색이 나면 윗불을 160℃로 줄여 총 25분간 굽는다.



후 식

요리 1.

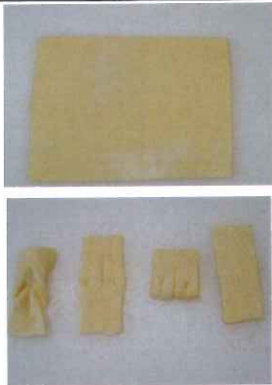
매작과

메뉴 소개	○ 생강즙과 다시마 가루를 주재료로 한 한국 전통 과자		
생산량	2인 기준	조리시간	50분



재료	재료명	사용량	단위	재료명	사용량	단위
	밀가루	200	g	치자	30	g
	전분	1	큰술	양파	30	g
	소금	1/4	작은술	매생이	5	g
	파래분말	1	작은술	설탕	1/4	컵
	우유	20	g	물	1/4	컵
	튀김기름	1	리터	꿀	1/4	컵
	소금	10	g	잣	15	개
	생강즙	2	큰술			

★ 조리법

	조리 설명	사 진
조 리 방 법	1. 밀가루와 전분에 소금을 넣고, 고운 체로 내린다.	
	2. 준비된 가루에 다시마, 파래, 매생이 분말을 넣고 체에 다시 내려 매작과 반죽을 완성한다.	
	3. 완성된 반죽을 0.2cm 두께로 얇게 밀어 모양틀로 찍거나, 칼집을 3개 넣어 가운데 칼집 사이로 뒤집어준다.	
	4. 120~140°C의 온도에서 튀겨낸 다음 집청한다.	
	5. 집청을 빼고 연잎위에 다양한 매작과를 고명처리를 하고 올려서 완성한다.	



무안갯벌 요리책

풍요로운 갯벌로 만드는 밥상



발행일
2011년 5월

발행기관
생태지평연구소
서울시 마포구 연남동 561-60
02) 338-9572~4 ■ www.ecoin.or.kr

무안갯벌 요리책
풍요로운 갯벌로 만드는 밥상

