

*Shape, Share, Start:*  
FOR  
**KOREA**  
**INGREDIENTS**

RECIPE BOOK





*Shape, Share, Start:*  
FOR  
**KOREA**  
**INGREDIENTS**

**한국 식재료  
이야기**

사계.  
봄 여름 가을 겨울의 선물,  
제철 식재료.  
그 귀한 맛의 이야기를 잇고자 소중한 마음들이 모였습니다.  
만들고 나누고 시작하는 새로운 이야기.

Shape, Share, Start:  
FOR  
KOREA  
INGREDIENTS



셰프  
강민구

“현대 한식의 새로운 흐름을 함께 써내려가고 싶습니다.”

사계절의 제철 식재료를 기반으로  
한식의 전통과 현대의 경계를 넘나드는 밉글스의 셰프



## 셰프 신창호

“한식의 과거가 계승에 주안점을 두었다면,  
현대는 창의적인 발전에 초점을 맞춰야 합니다.”

직접 담근 발효 초와 장들로  
구슬과 옥 같은 귀한 한식을 선보이는 주옥의 셰프



셰프  
조은희  
박성배

“사계의 선물,  
제철 식재료에 한국의 고유한 발효 정신을 담아내고자 합니다.”

온고지신 정신으로 한식의 뿌리를 연구하고  
재해석하는 온지음의 셰프들

## 고추장

참쌀에 고춧가루, 엿기름,  
메줏가루, 소금 등을 섞어 발효시킨  
한국의 전통 장으로, 영양소가  
풍부하고 매운맛이 진하다.



# 민어 고추장 구이와 배추속대죽

1인분 기준    신창호 셰프

## Ingredients

- 민어 1마리
- \* **민어 육수**  
민어 뼈와 대가리 1마리 분량  
대파 200g  
생강 45g  
물 6L
- \* **민어 소**  
민어 자투리살 600g  
두부 150g  
표고버섯 75g  
애호박 180g  
양파 550g  
대파 30g  
소금 10g  
후춧가루 약간  
참기름 5g
- \* **고추장 소스**  
진간장 120g  
설탕 60g  
다진 파 50g  
다진 양파 100g  
다진 마늘 50g  
고춧가루 40g  
참기름 20g  
올리고당 180g  
물 50g
- \* **배추속대죽**  
쌀 50g  
배추속대 100g  
소금 약간  
청장 5g  
참기름 10g  
다진 파 5g  
민어 육수 800g
- \* **가니시**  
황백 지단 적당량씩

## How to Cook

- A 민어 손질**
  - a. 민어는 대가리를 제거하고 뼈와 껍질을 분리한 뒤 살만 발라낸다.
  - b. 민어 살을 3% 소금물에 담가 간이 들도록 2시간 정도 둔다.
  - c. 발라낸 민어 뼈와 대가리는 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 뺀다.
- B 민어 육수**
  - a. 핏물 빠진 뼈와 대가리를 압력솥에 넣고 대파와 생강, 물을 부은 뒤 뚜껑을 덮고 끓인다.
  - b. 센 불로 가열해 압력 추가 돌아가면 중약불로 줄여 60분간 더 끓인 뒤 불을 끈다.
  - c. 체에 걸러 육수만 거른다.
- C 배추속대죽**
  - a. 쌀을 깨끗이 씻어 1시간 정도 불린 뒤 물기를 제거한다.
  - b. 불린 쌀은 분쇄기나 절구에 살짝 빵아 체에 내려 알갱이로 준비한다.
  - c. 배추속대는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 식힌다.
  - d. 데친 배추는 물기를 짰 뒤 잘게 썰어 불에 담고, 소금, 청장, 참기름, 다진 파를 넣어 무쳐 배추속대 나물을 준비한다.
  - e. 냄비에 빵은 쌀을 넣고 민어 육수를 부어 죽을 쑀다.
  - f. 쌀알이 반 정도 익으면 배추속대 나물을 넣고 함께 끓인다.
- D 민어 소를 얹은 민어선 고추장 소스 구이**
  - a. 민어 자투리살은 곱게 다지고, 두부는 물기를 짰 뒤 곱게 으갠다.
  - b. 표고버섯, 애호박은 채 썬 뒤 팬에 식용유를 두르고 각각 소금 간해 볶아 식힌다.
  - c. 양파는 곱게 다진 뒤 팬에 식용유를 두르고 소금 간해 볶아 식힌다.
  - d. 불에 민어 살과 두부, 볶아놓은 재료를 모두 담은 뒤 소금, 후춧가루, 참기름으로 간해 섞어 민어 소를 만든다.
  - e. 간이 밴 민어 살은 물기를 닦아낸 뒤 윗면에 민어 소를 발라 6~8분간 찐다.
  - f. 고추장 소스는 분량의 재료를 모두 고루 섞는다.
  - g. 1차 조리한 민어선 위에 고추장 소스를 발라 달군 숟불에 노릇하게 굽는다.
- E 플레이팅 및 완성**
  - a. 오목한 그릇에 죽을 담고 구운 민어를 얹는다.
  - b. 얇게 부친 지단을 꽃 모양으로 찍어 올려 마무리한다.

# 고추장 살사를 곁들인 굴, 청매실 미노네트를 곁들인 가리비

1인분 기준 강민구 셰프

## Ingredients

- 굴 2마리
- 가리비 1마리
- \* **큐어소금**  
소금 90g  
설탕 30g  
레몬 1/2개 분량의 제스트
- \* **초고추장**  
문육레고추장 200g  
유기현미식초 50g  
설탕 25g
- \* **고추장 살사**  
적양파 30g  
토마토 30g  
셀러리 15g  
청양고추 9g  
올리브유 30g  
레몬즙 30g  
초고추장 30g  
핫소스 6g
- \* **청매실 미노네트**  
셀롯 75g  
청매실 장아찌 75g  
참기름 50g  
매실식초 80g  
라임즙 35g  
매실청 50g  
간 통후추 5g  
양조간장 50g
- \* **가니시**  
레몬 1/2개  
청유자 1/2개

## How to Cook

- A 굴 준비**
  - a. 흐르는 물에 굴 껍데기에 붙은 이물질을 씻는다.
  - b. 껍데기를 열고 굴이 상처 나지 않도록 살짝 떼어낸다.
  - c. 굴 알맹이만 염도 3% 소금물에 가볍게 씻고, 껍데기는 흐르는 물에 씻어 이물질을 한번 더 제거한다.
  - d. 굴 알맹이는 다시 껍데기에 담는다.
- B 가리비 준비**
  - a. 가리비 껍데기를 열고 살을 떼어낸 뒤 관자 부분만 발라낸다.
  - b. 가리비 살 옆에 있는 근육을 제거하고 큐어소금에 5분간 절였다가 1분 쯤 뒤 바로 얼음물에 담가 식힌다.
  - c. 2~3등분으로 슬라이스해 가리비 껍데기에 펼쳐 올린다.
- C 초고추장**
  - a. 믹싱볼에 문육레고추장, 유기현미식초, 설탕을 넣고 섞는다.
- D 고추장 살사**
  - a. 적양파는 껍질을 제거한 뒤 0.5×0.5cm 크기로 작게 썰고, 토마토는 씨를 발라낸 뒤 0.5×0.5cm 크기로 작게 썬다. 셀러리도 섬유질을 제거한 뒤 0.5×0.5cm 크기로 작게 썰고, 청양고추는 씨를 제거한 뒤 0.2×0.2cm 크기로 작게 썬다.
  - b. 믹싱볼에 올리브유, 레몬즙, 초고추장, 핫소스를 모두 넣고 섞은 뒤 손질한 재료를 넣어 한번 더 섞는다.
- E 청매실 미노네트**
  - a. 셀롯은 껍질을 벗긴 뒤 곱게 다진다.
  - b. 청매실 장아찌도 과육만 곱게 다진다.
  - c. 믹싱볼에 준비한 재료를 넣고 참기름, 매실식초, 라임즙, 매실청, 통후추, 양조간장을 넣어 잘 섞는다.
- F 플레이팅 및 완성**
  - a. 접시에 얼음을 갈아 담은 뒤 평평하게 모양을 만들고 작은 종지를 올린다.
  - b. 종지 주변으로 굴과 가리비를 올리고 레몬과 청유자를 썰어 곁들인다.
  - c. 작은 종지에 고추장 살사를 담고, 청매실 미노네트를 가리비 위에 얹어 마무리한다.

# 간장

메주를 소금물에 담가  
우려낸 국물을 달여 만든  
한국의 전통 장으로,  
감칠맛과 구수한 향이 난다.



# 산초 장아찌와 딸기, 캐비아

1인분 기준 강민구 셰프

## Ingredients

- 딸기 6개
- 캐비아 16g
- \* 산초 장아찌 드레싱
  - 산초 장아찌 열매 5g
  - 산초 장아찌 액 5g
  - 유기농 현미식초 10g
  - 매실청 20g
- \* 청유자 요구르트
  - 유기농 요구르트 100g
  - 청유자 제스트 1개 분량
- \* 가니시
  - 간 참깨 약간
  - 식용 금박 약간
  - 어린 고수 잎 약간

## How to Cook

- Ⓐ 산초 장아찌 드레싱
  - a. 산초 장아찌는 줄기가 최대한 없도록 열매만 따서 준비한다.
  - b. 산초 열매를 곱게 으갠다.
  - c. 으갠 산초 열매에 산초 장아찌 액과 식초, 매실청을 고루 섞어 드레싱을 만든다.
- Ⓑ 청유자 요구르트
  - a. 유기농 요구르트를 면포에 발쳐 6시간 정도 유청을 빼서 농도를 잡는다.
  - b. 유청이 빠진 요구르트에 청유자 제스트를 섞는다.
- Ⓒ 딸기 준비
  - a. 딸기는 흐르는 물에 씻은 뒤 물기를 제거한다.
  - b. 딸기의 꼭지를 제거하고 반으로 자른다.
  - c. 딸기에 산초 장아찌 드레싱을 넣어 버무린다.
- Ⓓ 플레이팅 및 완성
  - a. 그릇에 청유자 요구르트를 담는다.
  - b. 요구르트 옆으로 산초 장아찌 드레싱에 버무린 딸기를 올린다.
  - c. 참깨를 딸기 위에만 살짝 뿌린다.
  - d. 캐비아를 크넬quenelle(끝이 뾰족한 타원형 모양) 모양으로 떠서 딸기 가운데 올린다.
  - e. 캐비아 위로 금박을 올리고, 딸기 주변에 어린 고수 잎을 곁들여 마무리한다.



# 배

묵직한 질감에  
껍질이 단단한 과일로  
수분감이 풍부하며 시원하고,  
단맛이 강하다.



# 배, 꽃새우를 곁들인 유자 잣즙채

1인분 기준   신창호 셰프

## Ingredients

- 배 1/8개
- 꽃새우 5마리
- \* **잣즙채 소스**
- 잣 200g
- 물 250g
- 유자청 50g
- 설탕 15g
- 식초 50g
- 소금 5g
- \* **오이 나물**
- 오이 1개
- 딜 오이의 2% 무게 분량
- \* **가니시**
- 마이크로 한련화 잎 적당량
- 식용 꽃 펜타스 적당량
- 핑크페퍼 적당량
- 청유자 껍질 적당량

## How to Cook

- A 배 손질**
- a. 배는 껍질을 벗긴 뒤 작은 막대기 형태로 썬다.
- B 오이 나물**
- a. 오이는 얇게 썰어 소금에 버무려 30분 정도 절인다.
- b. 오이가 절여지면 물기를 꼭 짠다.
- c. 팬에 식용유를 살짝 두르고 오이를 빠르게 볶아 식힌다.
- d. 오이에 딜을 섞는다. 1인분 기준 오이 10g을 제공한다.
- C 꽃새우 손질**
- a. 꽃새우는 머리를 떼어낸 뒤 껍데기를 벗긴다.
- b. 꽃새우를 염도 2%의 연한 소금물에 흔들어 행군 뒤 물기를 제거해 준비한다.
- D 잣즙채 소스**
- a. 잣은 고깔을 떼 뒤 마른 팬에서 은은하게 볶아 식힌다.
- b. 믹서에 잣즙채 소스 재료를 모두 넣어 곱게 간다.
- E 플레이팅 및 완성**
- a. 오목한 접시에 오이 나물을 담는다.
- b. 그 위로 꽃새우를 가지런히 올린 뒤 배를 얹는다.
- c. 한련화 잎과 펜타스를 보기 좋게 얹는다.
- d. 유자 껍질을 강판으로 갈아 뿌려 향을 더한다.
- e. 핑크페퍼를 손으로 가볍게 부숴 뿌리고 잣소스를 둘러 마무리한다.



# 배속 셔벗

1인분 기준 조은희, 박성배 셰프

## Ingredients

- \* 배속
- 배 1 kg(손질한 양)
- 생강 20g
- 산초 2g
- 통후추 3g
- 물 1L
- 설탕 80g
- 꿀 60g

## How to Cook

- ① 배속 셔벗
- a. 배는 껍질을 벗겨 씨를 제거한 뒤 큼직하게 썬다.
- b. 100g 정도의 배를 채 썰어 고명용으로 준비해 따로 둔다.
- c. 생강은 껍질을 벗긴 뒤 얇게 썬다.
- d. 산초와 통후추는 육수용 팩에 넣어 준비한다.
- e. 냄비에 배, 물, 산초, 통후추, 생강, 설탕, 꿀을 넣어 끓인다.
- f. 끓기 시작하면 5~7분 정도 익힌 뒤 차갑게 식힌다. 끓인 국물째 그대로 식혀 배의 변색을 방지한다.
- g. 삶은 배 중 2조각 정도는 사방 0.5cm의 정사각형으로 썰어둔다.
- h. 믹서에 삶은 배와 국물을 넣고 곱게 간 다음 용기에 담아 얼린다. (너무 단단하게 얼지 않도록 중간중간 포크로 긁어 섞는다.)
- i. 정사각형의 배 건더기를 오목한 그릇에 담는다.
- j. 배속 셔벗은 서빙 직전 아주 곱게 갈아 배 건더기 위에 얹는다.
- k. 채 썬 배를 셔벗 위에 올려 마무리한다.



## 딸기

진한 푸른색 꼭지에  
붉은빛을 띤 과일로,  
당도가 높지 않고 상큼한 맛이  
특징이다.



# 딸기 떡

1인분 기준 신장호 셰프

## Ingredients

- \* 바닐라 딸기잼  
딸기 100g  
딸기 쥬레 50g  
설탕 39g  
바닐라빈 1/2개
- \* 딸기 떡  
찰쌀가루 90g  
멥쌀가루 35g  
설탕 10g  
막걸리 15g  
다진 딸기 30g
- \* 팔앙금소  
팔앙금 100g  
소금 0.3g  
설탕 20g  
물엿 10g  
물 10g
- \* 가니시  
바질 꽃대  
어린 차조기  
펜넬 꽃  
베고니아 꽃

## How to Cook

- 바닐라 딸기잼
  - a. 바닐라빈은 반을 갈라 알맹이만 긁어낸다.
  - b. 딸기는 작게 썬다.
  - c. 냄비에 바닐라빈과 딸기, 설탕, 딸기 쥬레를 넣고 은근히 끓인 뒤 믹서에 갈아 잼을 만든다.
- 딸기 떡
  - a. 찰쌀과 멥쌀은 각각 불려 곱게 뭉아 분량만큼 준비한다.
  - b. 찰쌀가루와 멥쌀가루에 막걸리, 곱게 다진 딸기, 설탕을 넣고 골고루 비벼 반죽한다.
  - c. 반죽을 냉장고에 30분간 두어 휴지한다.
  - d. 팔앙금소 재료를 모두 섞어 5g씩 나눠 둥글게 만든다.
  - e. 반죽을 8g씩 나눠 동그랗게 만든 후 소를 넣을 수 있도록 중앙을 누른다.
  - f. 반죽에 팔앙금소를 넣고 여민 뒤 둥글납작하게 모양을 빚는다.
  - g. 팬에 식용유를 두르고 약한 불에 딸기 떡을 올려 노릇하게 구운 뒤 바닐라 딸기잼에 버무려 집청한다.
- 플레이팅 및 완성
  - a. 접시의 오목하게 파인 곳에 바닐라 딸기잼을 담는다.
  - b. 지진 딸기 떡을 올리고 딸기잼을 추가로 얹는다.
  - c. 딸기와 어울리는 꽃과 허브로 장식한다.



## 포도

자줏빛 껍질에  
송이 형태를 띠고 있으며,  
향미가 좋고 과즙이 많다.



# 거봉 화채와 유자 스노우

1인분 기준 신장호 셰프

## Ingredients

- 거봉 7개 100g
- 청유자 4개 180g
- 액화질소
- \* 시럽
  - 물 100g
  - 설탕 50g
  - 유자 껍질 5g

## How to Cook

- A 거봉 화채**
  - 거봉은 껍질과 씨를 제거해 알맹이만 준비한다.
  - 유자는 즙을 짜기 전에 껍질 부분만 얇게 저민다.
  - 냄비에 물과 설탕, 유자 껍질을 넣고 설탕이 녹을 정도로만 끓여 시럽을 만든 뒤 식힌다.
- B 유자 손질**
  - 청유자는 껍질을 벗기고 채 썬다.
  - 청유자 과육에 있는 씨를 제거하고 즙을 짜둔다.
- C 플레이팅 및 완성**
  - 오목한 화채 그릇에 거봉과 유자 껍질 채를 올리고 시럽을 붓는다.
  - 서빙 직전 유자즙을 액화질소 위로 한 방울씩 떨어뜨려 유자 스노우를 만든다.
  - 거봉 위에 유자 스노우를 뿌려 완성한다.



## 유자

단단하고 울퉁불퉁한 껍질에 향과 색이 진하며, 풍부한 과즙과 달고 신 맛이 난다.



# 유자 & 배 소르베, 석류 콩소메

1인분 기준 강민구 셰프

## Ingredients

- 배 1개
- \* 유자 배 소르베
  - 물 100g
  - 유자청 40g
  - 트리몰린 30g
  - 포도당 20g
  - 설탕 10g
  - 유자 농축액 30g
  - 배 주스 230g
- \* 석류 콩소메
  - 100% 석류주스 200g
  - 설탕 50g
  - 잔탄 0.6g
- \* 배 절임
  - 유자 농축액 10g
  - 물 100g
  - 설탕 20g
  - 배 50g
- \* 가니시
  - 배 절임 적당량
  - 석류알 적당량
  - 유자청(껍질 부분) 적당량
  - 얇게 썬 배 적당량
  - 잣 적당량

## How to Cook

- A 배 주스**
  - a. 배는 껍질을 벗기고 과육만 잘라낸 뒤 착즙기로 주스를 만든다.
- B 유자 배 소르베**
  - a. 냄비에 물과 유자청, 트리몰린을 넣고 50°C까지 가열한다.
  - b. 포도당을 넣고 먼저 섞은 뒤 설탕을 넣고 휘퍼로 저어가며 섞는다.
  - c. 소르베 베이스를 완전히 식힌 후 유자 농축액과 배 주스를 섞은 뒤 파코젯 통에 넣어 얼린다.
  - d. 언 소르베 베이스는 파코젯을 이용해 부드러운 소르베로 만든다.
- C 석류 콩소메**
  - a. 냄비에 석류주스를 넣고 가열한다.
  - b. 다른 볼에 미리 섞어놓은 설탕과 잔탄을 가열된 주스에 넣고 거품기로 저어가며 섞는다. 한번 끓어오르면 불을 끄고 식힌다.
- D 배 절임**
  - a. 볼에 유자 농축액, 물, 설탕을 넣고 설탕이 완전히 녹을 때까지 섞는다.
  - b. 배는 0.3cm 두께로 썬 뒤 꽃 몰드로 찍어 모양을 낸다.
  - c. 유자 시럽에 배를 담가 보관한다.
- E 플레이팅 및 완성**
  - a. 그릇에 배 절임과 유자 배 소르베를 담는다.
  - b. 주변에 석류와 잣을 뿌린다.
  - c. 소르베 위에 얇게 썬 배와 유자청 껍질을 올린 뒤 석류 콩소메를 소르베 주변으로 부어 마무리한다.

# 파프리카

두꺼운 과육에  
다양한 색깔을 띠고, 아삭거리는  
식감과 단맛이 강하다.



# 파프리카 고추장 소스를 바른 보리새우 구이와 주먹밥

1인분 기준 강민구 셰프

## Ingredients

- 빨간 파프리카  
보리새우 4마리
- **파프리카 장아찌**  
미니 파프리카 빨강·주황·노랑 1개씩  
간장 120g  
물 180g  
설탕 30g  
청양고추 1개  
현미식초 120g
- **초고추장**  
문옥레고추장 200g  
유기현미식초 50g  
설탕 25g
- **파프리카 고추장 소스**  
파프리카 주스 300g  
초고추장 20g  
한식간장 2g  
잔탄검 적당량
- **파프리카 장아찌 주먹밥**  
찰쌀밥 100g  
파프리카 장아찌 다이스 20g  
파프리카 장아찌 액 5g  
참기름 2g  
참깨 10g
- **가니시**  
마이크로 허브  
식용 꽃

## How to Cook

- A 파프리카 장아찌**
- 냄비에 간장, 물, 설탕, 청양고추를 넣고 한소끔 끓인 뒤 식힌다.
  - 청양고추는 5분 정도 인퓨징한 후 제거한다. 원하는 매운맛에 따라 인퓨징 시간을 조절한다.
  - 식초를 더해 고루 섞어 장아찌 액을 만든다.
  - 미니 파프리카는 숯불에 올려 겉면을 태운 뒤 얼음물에 담가 껍질을 제거한다.
  - 밀폐용기에 파프리카를 담고 만들어둔 장아찌 액을 부어 숙성한다.
  - 3일 이상 냉장 보관 후 파프리카에 맛이 충분히 들면 리본 모양으로 재단한다.
- B 초고추장**
- 모든 재료를 고루 섞어 초고추장을 만든다.
- C 파프리카 고추장 소스**
- 착즙기에 꼭지와 씨를 제거한 파프리카를 넣어 착즙해 300g의 파프리카 주스를 준비한다.
  - 파프리카 주스 300g이 최종 60g이 되도록 약불에서 졸인다.
  - 믹싱볼에 졸인 파프리카 주스, 초고추장, 한식간장을 넣어 섞는다.
- D 파프리카 장아찌 주먹밥**
- 파프리카 장아찌는 작게 썬다.
  - 찰쌀밥에 파프리카 장아찌 액과 잘게 썬 파프리카 장아찌를 넣어 섞는다.
  - 참기름, 참깨로 양념한 뒤 주먹밥 모양을 빚는다.
- E 보리새우 구이**
- 보리새우는 흐르는 물에 씻은 뒤 물기를 제거한다. 머리를 떼어내고 갑각류용 가위를 이용해 살이 다치지 않도록 껍데기를 제거한다.
  - 보리새우에 파프리카 고추장 소스를 발라가며 숯불에서 굽는다.
- F 플레이팅 및 완성**
- 링 몰드에 파프리카 고추장 소스를 묻혀 접시에 찍는다.
  - 고추장 소스 위에 파프리카 장아찌 주먹밥을 올리고 보리새우를 세워 담는다.
  - 마이크로 허브와 식용 꽃, 파프리카 장아찌 리본을 얹어 마무리한다.

# 파프리카 잡채

1인분 기준 조은희, 박성배 셰프

## Ingredients

- 소고기 우둔살 100g
- 당면 80g
- 파프리카 150g
- 양파 80g
- 애호박 100g
- 부추 20g
- 소금
- 후춧가루
- 참기름
- 깨소금
- \* 소고기 양념
- 간장 1큰술
- 소금 약간
- 다진 파 2작은술
- 설탕 1작은술
- 깨소금 1큰술
- 참기름 1/2큰술
- \* 당면 양념
- 물 1½컵
- 간장 1큰술
- 설탕 1큰술
- 참기름 1큰술

## How to Cook

- A 파프리카 잡채**
  - a. 소고기는 곱게 채 썬 뒤 간장, 소금, 다진 파, 설탕, 깨소금에 버무린다.
  - b. 달군 팬에 소고기를 볶다가 물기 없이 익으면 불을 끄고 참기름을 둘러 섞는다.
  - c. 물에 간장, 설탕, 참기름을 넣고 당면을 넣어 끓이며 익힌다. 물이 줄어들고 당면이 부드럽게 익으면 면만 따로 건져둔다.
  - d. 파프리카는 양 끝을 자르고 가운데 씨를 제거한 뒤 채를 썬다. 팬에 식용유를 두르고 볶아둔다.
  - e. 양파는 채 썰어 팬에 식용유를 두르고 볶은 뒤 소금과 후춧가루로 간을 한다.
  - f. 애호박은 4cm 길이로 토막 낸 뒤 돌려깎기해 채 썰고 소금을 살짝 뿌려 버무린다. 식용유를 두른 팬에 빠르게 볶는다.
  - g. 부추는 5cm 길이로 썬다.
- B 플레이팅 및 완성**
  - a. 불에 준비한 모든 재료를 넣고 골고루 섞은 뒤 소금으로 간을 맞춘다.
  - b. 참기름과 깨소금을 넣고 한번 더 버무린다.
  - c. 오목한 그릇에 잡채를 담는다. 당면 재료들이 위쪽으로 오도록 플레이팅한다.
  - d. 깨소금을 한번 더 뿌려 마무리한다.



## 표고버섯

진한 흙냄새와 감칠맛이 뛰어나며,  
특유의 녹진한 향미와 풍부한  
영양소를 갖고 있다.



# 표고버섯 닭찜

1인분 기준 | 조은희, 박성배 셰프

## Ingredients

- 닭 1마리
- 소금 약간
- 후춧가루 약간
- 감자 전분 적당량
- 다시마 1장(사방 10cm)
- 양파 1/2개
- \* 닭 소
  - 소고기 우둔살 50g
  - 물기 짠 두부 70g
  - 생표고버섯 70g
  - 들기름 1작은술
  - 양파 50g
  - 다진 마늘 1작은술
  - 소금
  - 식용유
- \* 닭 소 양념
  - 집간장 약간
  - 소금 약간
  - 설탕 1작은술
  - 다진 파 1큰술
  - 참기름 1작은술
- \* 닭죽
  - 닭 육수 2½컵
  - 불린 찹쌀 10g
  - 거피 녹두 40g
  - 불린 표고버섯 5개

## How to Cook

- A 닭 손질 및 육수**
  - a. 닭은 깨끗이 씻은 후 다리살과 가슴살을 바른 뒤 넓게 포를 뜬다.
  - b. 닭 뼈는 물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀 뒤 냄비에 넣고 물과 다시마와 양파를 넣고 푹 끓여 육수를 우린다.
- B 닭 소 및 닭찜**
  - a. 소고기는 곱게 다지고, 두부는 물기를 없앤 후 곱게 으갠다.
  - b. 생표고버섯은 채 썰어 마른 팬에 소금 간을 살짝 해 볶는다. 마지막에 들기름을 두르고 섞는다.
  - c. 양파는 곱게 다져 소금을 살짝 뿌려 10분 정도 절여두었다가 면포에 감싸 물기를 짠다. 팬에 식용유를 조금 두르고 양파를 볶다가 다진 마늘을 넣고 함께 볶는다.
  - d. 준비한 재료를 모두 한데 담고 닭 소 양념을 넣어 고루 섞는다.
  - e. 랩 위에 포 뜬 닭살을 넓게 펴고 소금과 후춧가루로 간을 한다.
  - f. 감자 전분을 뿌리고 닭 소를 올린 뒤 랩째로 둥글게 만든다.
  - g. 김이 오른 찜기에 넣고 30분 정도 찜 뒤 꺼내 랩을 푼다.
  - h. 닭찜의 겉면에 감자 전분을 묻힌 뒤 식용유를 두른 팬에 굴러가며 바삭하게 지진다.
- C 닭죽**
  - a. 진하게 우려낸 닭 육수에 1시간 정도 불린 찹쌀과 거피 녹두, 불린 표고버섯을 넣고 끓인다.
  - b. 찹쌀과 거피 녹두가 충분히 익을 때까지 저어가며 끓인다.
  - c. 표고버섯은 따로 건져두고 나머지 죽은 입자가 있게 간다.
- D 플레이팅 및 완성**
  - a. 지져놓은 닭고기를 2cm 두께로 썬 뒤 오목한 그릇에 담는다.
  - b. 죽에 담가두었던 표고버섯을 닭고기 위에 얹는다.
  - c. 표고버섯 위로 죽을 부어 마무리한다.



# 전복

단단한 껍질 속에  
윤기 흐르는 통통한 살과  
진한 해조류 향이 특징이다.



# 표고 불고기 글레이즈를 발라 구운 전복 떡갈비와 참외 겹절이



1인분 기준 신장호 셰프

## Ingredients

- \* 표고버섯 불고기 글레이즈  
 옥수용 소고기 부산물 1.2kg  
 물 3L  
 설탕 500g  
 맛술 460g  
 진간장 500g  
 건고추 20g  
 통후추 10g  
 대파 160g  
 생강 30g  
 마늘 60g  
 표고버섯 밀통 120g
- \* 떡갈비 양념  
 마늘 50g  
 다진 생강 25g  
 설탕 300g  
 맛술 200g  
 진간장 500g  
 파인애플 과육 100g  
 파인애플 주스 100g
- \* 전복 떡갈비(4인분)  
 전복 4마리  
 무 적당량  
 다시마 적당량  
 소고기 등심 150g  
 표고버섯 15g  
 양파 10g  
 떡갈비 양념 10g  
 표고버섯 글레이즈 10g  
 잣가루 적당량  
 다진 실파 적당량
- \* 참외 겹절이  
 참외 1개  
 차이브 꽃 적당량
- \* 겹절이 양념  
 간 배 60g  
 간 사과 40g  
 간 양파 20g  
 새우젓 20g  
 다진 마늘 30g  
 다진 생강 5g  
 고춧가루 30g  
 멸치액젓 15g  
 매실청 15g  
 설탕 7g  
 참쌀풀 45g

## How to Cook

- ⓐ 표고버섯 글레이즈
  - a. 옥수용 소고기 부산물은 물에 담가 1시간 동안 핏물을 뺀 뒤 끓는 물에 데쳐 건진다.
  - b. 냄비에 분량의 표고버섯 글레이즈 재료를 모두 넣고 가열한다. 끓기 시작하면 약불에서 2시간 동안 끓인다.
  - c. 간을 맞추고 면포에 걸러 식혀 사용한다.
- ⓑ 떡갈비 양념
  - a. 믹서에 분량의 떡갈비 양념 재료를 모두 넣고 곱게 간 뒤 하루 숙성시켜 사용한다.
- ⓒ 전복 떡갈비
  - a. 전복은 깨끗이 손질 후 껍데기에서 살을 분리한 뒤 내장과 이빨을 제거한다.
  - b. 찜기에 무를 깔고 전복을 올린 후 다시마를 덮어 2시간 동안 찜는다.
  - c. 부드럽게 익힌 전복을 얇게 포를 떠 준비한다.
  - d. 표고버섯과 양파는 곱게 다져 각각 볶아 식힌다.
  - e. 소고기 등심은 곱게 다져 볶아놓은 표고버섯, 양파, 숙성된 양념에 버무린다.
  - f. 준비한 전복과 떡갈비 반죽을 켜켜이 겹쳐 떡갈비 형태로 모양을 빚는다.
  - g. 떡갈비를 표고버섯 글레이즈를 발라가며 숯불에 천천히 익힌다.
- ⓓ 참외 겹절이
  - a. 참외는 껍질을 깎고 반 갈라 씨를 제거한 뒤 한 입 크기로 썬다.
  - b. 분량의 겹절이 양념 재료를 모두 섞어 겹절이 양념을 만든다.
  - c. 썰어놓은 참외와 양념을 버무려 참외 겹절이를 만든다.
- ⓔ 플레이팅 및 완성
  - a. 전복 떡갈비에 잣가루와 다진 실파를 뿌린 뒤 접시에 담는다.
  - b. 참외 겹절이를 곁들이고 차이브 꽃을 올려 마무리한다.

# 전복 꽃밥

1인분 기준 조은희, 박성배 셰프

## Ingredients

### \* 전복찜

전복 5마리  
소금  
청주  
대파

### \* 김술밥

쌀 2컵  
물 2컵  
김 3장

### \* 나물

도라지 3뿌리  
더덕 5뿌리  
동아 500g  
청포묵 1/2모  
밤 2개  
식용유  
소금  
다진 파  
다진 마늘  
참기름

## How to Cook

### A 전복찜

- 전복은 살 쪽에 소금을 뿌려 구석구석 깨끗이 씻는다.
- 김이 오른 찜기에 전복을 넣고 청주를 뿌린 뒤 대파를 올려 1시간 30분 정도 찜다.
- 찜 전복은 내장과 이빨을 제거하고 포를 뜯 뒤 잘게 채 썬다.

### B 김술밥

- 쌀은 깨끗이 씻어 20분 정도 불린 후 물기를 뺀다.
- 술에 쌀을 넣고 물을 부은 뒤 김을 얹어 밥을 짓는다.
- 밥이 되면 쌀과 김이 고루 어우러지도록 섞는다.

### C 나물

- 도라지는 껍질을 벗겨 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 올린다. 물을 살짝 뿌린 다음 소금, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 볶는다.
- 더덕은 껍질을 벗겨 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 올린다. 소금, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 볶는다.
- 동아는 껍질을 벗겨 채 썬 뒤 식용유를 두른 팬에 올린다. 소금, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 볶는다.
- 청포묵은 약간 굳힌 뒤 곱게 채 썰어 끓는 소금물에 살짝 데친다. 물기를 빼고 소금과 참기름으로 밑간을 한다.
- 밤은 껍질을 벗겨 곱게 채 썬 뒤 물로 살짝 헹구 전분기를 뺀다. 체에 밭쳐 물기를 빼 준비한다.

### D 플레이팅 및 완성

- 넓고 오목한 그릇에 김술밥을 소담스럽게 담는다.
- 전복을 중앙에 담고 준비한 다섯 가지 나물을 꽃처럼 돌려 담아 마무리한다.



# 전복구이를 곁들인 들깨 토마토 리소토

1인분 기준 강민구 셰프

## Ingredients

전복 3마리  
다시마 적당량  
무 적당량  
\* 찐 찹쌀  
찹쌀 100g  
\* 멸치 육수  
멸치 50g  
물 1L  
디포리 15g  
무 50g  
대파 40g  
다시마 5g  
\* 홍합 육수  
홍합 1kg  
물 250g  
화이트와인 100g  
대파 줄기 부분 30g  
\* 토마토워터  
방울토마토 300g  
소금 3g  
설탕 9g  
흑초 9g  
\* 들기름버터  
버터 300g  
들기름 100g  
\* 들깨 리소토  
찐 찹쌀 75g  
리소토 육수 90g  
(멸치 육수 1.5: 홍합 육수 1.5: 토마토워터  
1의 비율로 섞은 뒤 무게의 3% 토마토식초를  
넣어 섞어 만든다.)  
채 썬 전복 20g  
토마토 말랭이 4개  
돼지감자 장아찌 10g  
들기름버터 20g  
다진 깻잎 1g  
들깨가루 적당량

## How to Cook

- A 전복 밑준비**
- 전복은 흐르는 물에 씻어가며 솔로 깨끗이 닦아낸 뒤 껍데기와 살을 분리한다.
  - 내장을 제거한 뒤 방망이로 전복의 관자 부분을 살살 8회 정도 두드린다.
  - 찜기에 물을 넉넉히 채우고 전복 껍데기에 전복을 올린다.  
그 위에 다시마와 무를 얹는다.
  - 센 불에서 가열해 증기가 나면 중약불로 줄여 2시간 정도 찐다.
  - 전복을 충분히 식힌 후 반 마리는 얇게 채 썰고, 반 마리는 잘게 썬다.
  - 전복 두 마리는 격자무늬로 칼집을 넣어 준비한다.
- B 멸치 육수**
- 멸치를 팬에 넓게 펼친 뒤 160°C의 오븐에 넣어 12분간 구운 뒤 완전히 식힌다.
  - 물에 멸치, 디포리, 무, 대파, 다시마를 넣고 끓인다.
  - 물이 끓기 전 다시마를 건지고 중간중간 거품을 걷어내며 맛이 나올 때까지 약불로 끓인다.
  - 체나 면포를 이용해 육수를 거른다.
- C 홍합 육수**
- 홍합은 흐르는 물에 씻은 뒤 족사를 제거한다.
  - 냄비에 분량의 홍합 육수 재료를 모두 넣고 뚜껑을 덮어 끓인다.
  - 중약불에서 1시간 정도 끓여 맛이 충분히 우려나면 면포나 고운 체에 육수를 거른다.
- D 토마토워터**
- 방울토마토는 꼭지를 떼고 흐르는 물에 씻어 물기를 제거한다.
  - 블렌더에 방울토마토와 소금, 설탕, 흑초를 넣어 곱게 간다.
  - 체에 면포를 발친 뒤 간 토마토를 붓고 12시간 정도 걸러 토마토워터를 만든다.
- E 찐 찹쌀**
- 찹쌀은 하루 동안 불린 후 체에 걸러 물기를 제거한다.
  - 찜기에 젖은 면포를 깔고 불린 찹쌀을 얹어 30분간 찐 뒤 넓은 트레이에 펼쳐 실온으로 식힌다.
- F 들기름버터**
- 실온에 두어 부드러워진 버터에 들기름을 넣고 골고루 섞어 들기름버터를 만든다.
- G 들깨 리소토**
- 냄비에 리소토 육수와 찐 찹쌀을 넣은 후 가열한다.
  - 끓어오르면 얇게 채 썬 전복을 넣고 섞는다.
  - 들기름버터를 섞은 후 들깨가루와 깻잎을 넣고 한번 더 섞는다.
- H 플레이팅 및 완성**
- 서비스 직전 팬에 식용유를 두르고 전복을 올려 노릇하게 굽는다.
  - 버터를 끼얹어 향을 입혀가며 구운 뒤 3등분한다.
  - 접시에 리소토를 담고 구운 전복을 올린 뒤 토마토 말랭이를 얹어 마무리한다.



# 김치

소금에 절이고 양념에 버무린 뒤  
발효와 숙성 과정을 거친  
한국의 전통 음식으로,  
재료와 양념에 따라 수많은  
종류가 있다.



# 닭 보김치 냉채

1인분 기준 조은희, 박성배 셰프

## Ingredients

### \* 김치

- 배추 2포기(1포기당 약 2.5kg)
- 알타리무 500g
- 청갓 200g
- 쪽파 150g
- 청고추 150g
- 홍고추 100g
- 배 1개
- 사과 1개
- 양파 1개
- 굵은소금

### \* 김치 국물

- 무 1/3개
- 마늘 100g
- 생강 70g
- 물 5L
- 참쌀풀 3큰술
- 멸치액젓 1큰술
- 매실액 2큰술
- 굵은소금 약간

### \* 냉채

- 닭 2마리
- 다시마
- 대파 1대
- 양파 1개
- 문어 700g
- 무 1/3개
- 배 1개
- 김치 국물 5컵
- 닭 육수 5컵
- 소금 약간

## How to Cook

### A 김치

- 배추는 겉잎을 떼고 반 갈라 소금물에 담갔다 쪼갠 뒤 씻어 소금을 뿌려 절인다.  
**tip** — 약 2.5kg 배추 한 포기 기준 물 2.5L, 굵은소금 500g의 소금물을 만들어 사용한다.
- 알타리무는 껍질을 깨끗이 씻어 4등분으로 썬 후 소금과 물을 넣어 살짝 절인다.  
**tip** — 절이는 시간은 계절의 영향을 많이 받기 때문에 계절에 따라 그 시간을 달리한다.
- 청갓, 쪽파는 깨끗이 씻어 물기를 제거한 뒤 뿌리와 마른 부분을 잘라낸다.
- 청홍고추는 꼭지를 떼고 반 가른다.
- 깨끗이 씻은 과일은 껍질째로 사용한다. 사과는 4등분, 배는 6등분 정도로 토막 낸다.
- 양파는 껍질을 깬 후 손가락 두께로 썰어둔다.

### B 김치 국물과 김치 담그기

- 무, 마늘, 생강은 잘게 썰어 착즙기로 채즙을 낸다.
- 물에 채즙과 참쌀풀, 멸치액젓, 매실액, 굵은소금으로 간을 맞춘다.
- 김치 통 맨 아래에 알타리무를 깔고 배, 사과, 양파를 얹는다. 그다음 배추를 올린 뒤에 쪽파, 청갓, 청홍고추를 쪼갠 후 통이 2/3 정도 차면 만들어놓은 김치 국물을 붓는다.
- 실온에 두었다가 국물에 기포가 생기면 맛을 보고 냉장 보관한다.

### C 냉채 준비

- 닭은 깨끗이 씻어 살과 뼈를 분리한다.
- 닭 뼈는 1시간 정도 물에 담가두어 핏물을 뺀 뒤 냄비에 넣고 다시마, 양파, 물을 넣어 30분 정도 끓인다.
- 발라두었던 닭고기와 대파를 넣고 30분 더 삶은 후 건진다.
- 육수는 고운 체에 걸러 차갑게 식혀두고, 닭고기는 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- 문어는 깨끗이 씻은 후 무를 갈아 넣고 30분 정도 재운다.
- 냄비에 참기름을 두르고 열이 오르면 문어를 넣어 1분 정도 볶은 후 뚜껑을 덮고 15분 정도 익힌다.
- 문어가 식으면 껍질을 벗기고 먹기 좋은 두께로 저며 썬다.
- 배는 껍질을 벗겨 칼을 위에서 아래로 돌려깎기하듯이 저며 준비한다.
- 잘 익은 김치 국물과 닭 육수를 섞고 소금 간을 한다.

### D 플레이팅 및 완성

- 담가두었던 김치의 배춧잎, 갓, 사과 등 속 재료를 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 김치 겉잎을 깔고 백김치와 배, 닭살, 문어를 가지런히 올린 뒤 김치 국물을 뿌려준다. 겉잎을 살짝 반으로 접어 양 끝이 풀리지 않도록 말아 보냉채를 준비한다.
- 그릇에 보냉채를 올리고 준비한 김치 닭 국물을 조금 부어 마무리한다.



*Shape, Share, Start:*  
FOR  
**KOREA  
INGREDIENTS**

산초 장아찌와 딸기, 캐비아  
고추장 살사를 곁들인 굴, 청매실 미노네트를 곁들인 가리비  
파프리카 고추장 소스를 바른 보리새우 구이와 주먹밥  
전복구이를 곁들인 들깨 토마토 리소토  
유자 & 배 소르베, 석류 콩소메  
**by 강민구**

배, 꽃새우를 곁들인 유자 잣즙채  
민어 고추장 구이와 배추속대죽  
표고 불고기 글레이즈를 발라 구운 전복 떡갈비와 참외 곁절이  
거봉 화채와 유자 스노우  
딸기 떡  
**by 신창호**

달 보김치 냉채  
전복 꽃밥  
파프리카 잡채  
표고버섯 닭찜  
배숙 셔벗  
**by 조은희, 박성배**



