

건강을 지키는 숲요리

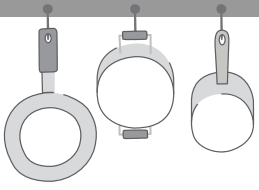
포레스토랑 e북



CONTENTS

- 01 취나물 표고 오믈렛
- 02 참나물샐러드 파스타
- 03 마 표고버섯 치킨스테이크
- 04 모듬버섯 산나물 닭가슴살 샐러드
- 05 죽순 쌀국수볶음
- 06 고사리 새우 파스타
- 07 표고버섯 퀘사디아
- 08 표고버섯 냉파스타
- 09 산부추 잡채
- 10 임산물 롤샌드위치
- 11 참취 스파게티
- 12 아로니아 표고버섯 닭가슴살 샐러드
- 13 부지깽이나물 볶음우동
- 14 꽃감 견과류 시금치 샐러드
- 15 모듬버섯 큐브 스테이크
- 16 어수리 마 크림수제비
- 17 마 참나물 샐러드
- 18 명이나물 오일 스파게티
- 19 죽순 버섯 돼지고기 볶음우동
- 20 표고버섯 들깨 크림떡볶이

부록 임산물 효능



취나물 표고 오믈렛

취나물과 표고버섯의 독특한 향과 버터의 부드러움이 어우러지고 오믈렛 모양으로 퓨전화 된 남녀노소 누구나 좋아하는 건강한 음식

재료명

달걀	2개	버터	1큰술
취나물	2컵	소금	약간
표고버섯	2개	설탕	약간
양파	반개	후추	약간
치즈	150g	식용유	1큰술

조리방법

- 1 취나물을 적당한 크기로 자르고 표고버섯과 양파는 채썬다.
- 2 손질한 야채는 버터를 녹인 팬에 볶는다.
- 3 달걀은 소금, 설탕, 후추로 간하여 섞는다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 달걀물을 부어 익히고 가운데에 볶은 야채와 치즈를 넣고 말아준다.
- 5 치즈가 녹을 정도만 익혀 접시에 담아낸다.

요리에 사용된 임산물

- 취나물
- 표고버섯





02

참나물샐러드 파스타

참나물에 발사믹 식초, 레몬으로 상큼함을 더하고 여기에 화려한 방울토마토까지 버무려 새롭게 탄생한 신개념 파스타

재료명

참나물	적당량	간장	1.5큰술
양파	1/4개	발사믹식초	2큰술
방울토마토	5개	레몬즙/설탕	1큰술
파스타면	150g	다진마늘	1/2큰술
올리브오일	3큰술	후추	약간

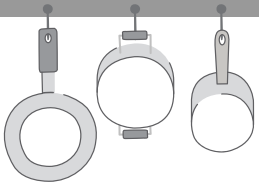
조리방법

- 1 참나물은 잘게 자른다.
- 2 양파는 다지고 방울토마토도 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 파스타면은 끓는 물에 9~10분 정도 삶아 차게 준비한다.
- 4 올리브오일, 간장, 발사믹식초, 레몬즙, 설탕, 간마늘, 후추를 분량대로 섞어 발사믹드레싱을 만든다.
- 5 취나물, 양파, 토마토, 파스타면을 발사믹드레싱에 버무려 그릇에 담아낸다.

요리에 사용된 임산물

- 참나물





마 표고버섯 치킨스테이크

쉽게 선택할 수 없는 마, 닭다리 살이 마, 표고와 만나
누구나 좋아할 수 있는 건강한 먹거리로의 환생

재료명

닭다리살	3조각	소금/후추	약간
마	250g	다진 마늘	1큰술
표고버섯	4개	진간장	4큰술
통마늘/양파	취향껏	설탕	4큰술
감자전분	적당히	레몬즙 또는 식초	4큰술
버터	1큰술	물	8큰술

요리에 사용된 임산물

- 마
- 표고버섯

조리방법

- 1 닭다리살은 소금, 후추로 밑간을 하고 전분을 묻힌다.
- 2 마는 먹기 좋은 크기로 썰어 전분을 묻힌다.
- 3 표고버섯과 양파는 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 4 후라이팬에 기름을 두르고 닭다리살을 바삭하게 구워내고 마, 표고버섯, 통마늘, 양파도 같이 구워낸다. 마지막에 버터 1큰술을 넣고 버터향을 입힌다.
- 5 분량의 소스재료를 후라이팬에 넣고 끓이다가 닭다리살을 넣고 졸여준다.
- 6 접시에 조려낸 닭다리살과 야채를 담고 남은 소스를 뿌려낸다.





모듬버섯 산나물 닭가슴살 샐러드

모든 버섯이 서로 화합한다. 표고와 새송이, 느타리가 서로의 맛과 향을 교류하며 참나물, 곰취도 포용한다. 모듬이 만들어낸 또 하나의 하모니 샐러드

재료명

닭가슴살	100g	파프리카	1/4개
표고버섯	3개	방울토마토	5개
새송이버섯	1개	호두	5개
느타리버섯	약간	소금	약간
참나물	한줌	후추	약간
곰취	약간	식용유	적당히
양파	1/4개		

발사믹드레싱

올리브오일	2큰술	소금	약간
발사믹식초	2큰술	후추	약간
꿀	1큰술		

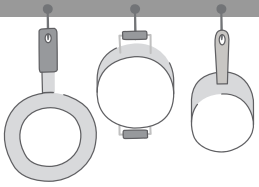
요리에 사용된 임산물

- 표고버섯
- 새송이버섯
- 느타리버섯
- 참나물
- 곰취
- 호두

조리방법

- 1 버섯은 먹기 좋은 크기로 썰어 기름을 약간 두른 팬에 소금, 후추를 뿌려 구워준다.
- 2 닭가슴살은 팬에 익혀 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 3 호두는 마른 팬에 구워준다.
- 4 곰취, 참나물은 억센 줄기는 제거하고 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 5 방울토마토는 반으로 자르고 파프리카, 양파는 가늘게 채썬다.
- 6 발사믹드레싱재료를 섞어 드레싱을 만든다.
- 7 접시에 나물을 담고 구운 버섯, 채썬 야채, 방울토마토, 닭가슴살을 올리고 드레싱을 뿌린다.
- 8 호두는 다지거나 그대로 샐러드 위에 뿌려준다.





죽순 쌀국수볶음

쌀국수에 올라오는 고수 대신 버섯과 죽순이 그 자리를 차지,
쌀국수가 새롭고 매력적으로 태어난다

재료명

죽순	100g	쌀국수	100g
표고버섯	2개	통마늘,페페론치노	각3개
목이버섯	2개	설탕	1/2큰술
참나물	30g	식용유	3큰술
돼지고기	100g	달걀	2개
숙주	100g	진간장,굴소스,액젓,물	각 2큰술

요리에 사용된 임산물

- 죽순
- 표고버섯
- 목이버섯
- 참나물

조리방법

- 1 쌀국수는 찬물에 1-2시간 정도 불려준다.
- 2 진간장, 굴소스, 액젓, 물, 설탕을 섞어 소스를 만든다.
- 3 삶은 죽순은 편썰고 표고버섯, 돼지고기는 채썰어 준비한다.
- 4 참나물 줄기는 길게 썰고 잎은 굵게 다진다.
- 5 불린 목이버섯은 굵게 찢고 마늘은 으개서 굵게 다진다.
- 6 달걀은 풀어 스크램블을 만들어 놓는다.
- 7 후라이팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶는다.
- 8 돼지고기, 페페론치노를 넣고 볶다가 표고버섯, 죽순을 넣고 적당히 익으면 쌀국수와 양념을 같이 넣고 볶는다.
- 9 참나물과 숙주, 스크램블을 넣고 섞어준 후 불을 끈다.





06

고사리 새우 파스타

고사리가 언제부터 파스타에 합류했던가. 이제는 일상화된 고사리파스타. 익힐수록 부드럽고 진하게 풍겨져 나오는 고사리 향이 파스타를 더욱 고급지게 한다

재료명

삶은 고사리	100g	페퍼론치노	1/2큰술
삶은 파스타	200g	소금	적당량
새우	5마리	후추	적당량
통마늘	5개	올리브오일	3~5큰술
양파	1/4개	파마산치즈	1큰술
면수(파스타 삶은 물)	150ml		

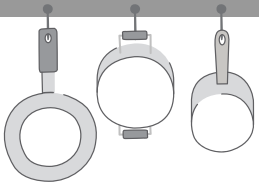
요리에 사용된 임산물

- 고사리

조리방법

- 1 파스타는 7~8분정도 삶는다.
- 2 삶은 고사리는 적당한 길이로 썬다.
- 3 마늘은 편으로 썬다.
- 4 양파은 잘게 다진다.
- 5 새우는 껍질과 내장, 머리를 제거한다.
- 6 올리브유 3큰술 정도를 팬에 두르고 마늘, 양파를 볶다가 삶은 고사리, 페퍼론치노를 넣어 함께 볶는다.
- 7 고사리가 부드럽게 볶아지면 면수를 넣고 2분정도 재료가 어우러 지도록 볶는다.
- 8 새우를 넣고 살짝 볶는다.
- 9 삶은 파스타를 넣고 볶다가 파마산치즈, 소금, 후추를 뿌리고 접시에 담아낸다.





표고버섯 퀘사디아

매운 양념으로 짝 채운 멕시코식 퀘사디아는 저리 가라!
우리 산과 들에서 수확한 명이나물과 버섯, 거기에 치즈까지 곁들여 새롭게 태어난다

재료명

표고버섯	2개	체다치즈	2장
명이나물	50g	또띠아	1장
양념불고기	70g	식용유	적당히
양파	1/4개	소금	약간
파프리카	1/2개	후춧가루	약간
모짜렐라치즈	120g		

요리에 사용된 임산물

- 표고버섯
- 명이나물

조리방법

- 1 표고버섯, 양파는 가늘게 채썬다.
- 2 명이나물, 파프리카는 굵게 다진다.
- 3 후라이팬에 기름을 두르고 손질한 야채를 센불에서 재빨리 볶고 소금, 후추로 간한다.
- 4 양념한 소고기를 물기없이 볶는다.
- 5 후라이팬에 또띠아를 올리고 치즈, 볶은 야채, 불고기, 치즈를 올리고 반으로 접어 준다.
- 6 후라이팬 뚜껑을 덮고 약불에서 치즈가 녹을 때까지 앞, 뒤로 구워낸다.
- 7 적당한 크기로 썰어 담아낸다.





08

표고버섯 냉파스타

파스타! 따뜻하게만 먹으라는 법 있던가?
참나물과 표고버섯이 오디청, 양파, 토마토와 어우러져 새롭게 변신한 매력적인 냉파스타

재료명

표고버섯	2개	(발사믹드레싱)	
참나물	50g	마늘	2개
닭가슴살	1개	오디청건지	2큰술
양파	1/4개	올리브오일	2큰술
삶은 스파게티면	200g	발사믹식초	2큰술
토마토	1개	진간장	2큰술

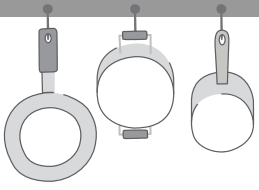
요리에 사용된 임산물

- 표고버섯
- 참나물
- 오디(뽕나무열매)

조리방법

- 1 스파게티면은 10분정도 부드럽게 삶아 식혀서 발사믹드레싱 2큰술을 넣어 밑간을 한다. (냉파스타에 사용되는 스파게티면은 부드럽게 푹 삶아준다.)
- 2 마늘은 으깨어 곱게 다진다.
- 3 분량의 재료를 넣어 발사믹드레싱을 만든다.
- 4 토마토는 꼭지와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 잘라준다.
- 5 닭가슴살은 소금, 후추를 뿌려 팬에 구워 결방향으로 썬다.
- 6 표고버섯은 얇게 썰어 기름기 없는 팬에 구워낸다.
- 7 양파는 얇게 채썰고 참나물은 앞부분만 곱게 다진다.
- 8 볼에 재료와 드레싱을 넣고 섞어 그릇에 담아낸다.





산부추 잡채

당면~ 년 빠져! 진짜 잡채가 왔다.

우리 땅에서 생산된 토종 산부추(두메부추)에 버섯과 마늘향이 어우러져 그윽한 향과 거기에 돼지고기까지 든든한 한 끼.

재료명

산부추(두메부추)	50g	꽃빵	3개
살은죽순	100g	마늘	2개
표고버섯	2개	두반장, 설탕	1큰술
피망	1/4개	굴소스	2큰술
채썬 돼지고기	100g	간장	1큰술
양파	1/4개	후춧가루	약간

조리방법

- 1 산부추, 죽순, 파프리카는 같은 길이로 채썬다.
- 2 표고버섯, 양파는 얇게 채썰고 마늘은 굵게 다진다.
- 3 채썬 돼지고기는 두반장으로 밑간을 한다.
- 4 기름두른 팬에 마늘을 넣고 볶다가 양념한 돼지고기를 볶는다.
- 5 볶은 돼지고기에 죽순, 표고버섯, 산부추, 양파, 피망을 넣고 볶아 굴소스, 간장, 후춧가루를 넣고 간을 맞춘다.
- 6 꽃빵과 곁들여 먹는다.

요리에 사용된 임산물

- 산부추(두메부추)
- 죽순
- 표고버섯

- 기호에 맞게 매운맛을 추가한다.





10

임산물 롤샌드위치

임산물의 화려한 변신, 고사리와 참나물을 듬뿍 꺼안고
 마요네즈의 부드러움과 머스터드의 톡쏘는 맛까지 한 입에

재료명

삶은 건고사리 100g	토마토, 파프리카 1/2개
양념소불고기 130g	양파 100g
또띠아 2장	간장 1큰술
표고버섯 1개	설탕, 후추 약간
참나물 50g	마요네즈, 꿀 1큰술씩
양상추 2장	머스터드, 플레인요거트 1큰술씩

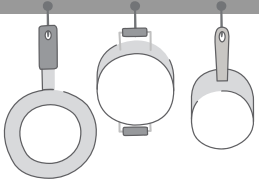
요리에 사용된 임산물

- 고사리
- 표고버섯
- 참나물

조리방법

- 1 부드럽게 삶은 고사리는 익힌 부분을 제거하고 적당한 길이로 자른다.
- 2 표고버섯, 양파, 토마토는 채썬다.
- 3 참나물은 익힌 줄기는 제거하고 적당한 크기로 자른다.
- 4 마요네즈, 머스터드, 플레인요거트, 꿀 1큰술씩 동량으로 섞는다.
- 5 기름 두른 팬에 불고기 양념한 소고기와 고사리를 함께 볶다가 간장, 설탕, 후춧가루를 넣고 물기없이 볶는다. 마지막에 표고버섯, 참나물을 넣고 살짝 볶는다.
- 6 또띠아를 기름없는 팬에 살짝 구워 4번의 마요네즈소스를 바르고 양상추-볶은 소고기-토마토-양파를 올려 말아준다.





참취 스파게티

참취와 표고버섯, 참나물이 만나 새로운 시너지를 창출하다.
거기에 든든한 베이컨도 합세. 기존의 스파게티여 안녕

재료명

불린 건참취	70g	토마토	1/2개
표고버섯	1개	양파	50g
참나물	30g	올리브오일	3큰술
베이컨	2줄	파마산치즈	30g
삶은 스파게티	200g	면수(파스타 삶은 물)	1컵
마늘	3개	소금, 후추	약간

요리에 사용된 임산물

- 참취나물
- 표고버섯
- 참나물

조리방법

- 1 건참취나물은 부드럽게 삶아 익센 부분을 제거한다.
- 2 마늘, 양파는 다진다.
- 3 표고버섯은 얇게 채썰고 베이컨도 잘게 썬다.
- 4 참나물, 토마토는 굵게 다져서 준비한다.
- 5 팬이 달구어지면 올리브오일을 두르고 마늘, 양파를 볶다가 베이컨을 볶는다. 참취나물을 넣고 볶으면서 면수를 넣고 뚜껑을 덮는다.
- 6 팬에 뚜껑을 열고 표고버섯을 넣어 볶다가 삶은 스파게티면을 넣고 면수를 좀 더 넣고 버무려 볶아준다. 파마산치즈, 소금, 후추로 간을 하고 불을 끄고 참나물, 토마토를 넣고 버무려 완성한다.





12

아로니아 표고버섯 닭가슴살 샐러드

아로니아의 새로운 변신을 우리 손으로...
버섯과 만나 오묘한 향과 맛을 만들어내고 고정관념의 닭 가슴살 샐러드를 새롭게 변화시키는데

재료명

표고버섯	2장	곡물빵	2장
닭가슴살	1개	아로니아가루	1작은술
샐러드모듬야채	100g	꿀	3큰술
사과	1/2개	올리브오일	3큰술
양파	1/4개	발사믹식초	3큰술
방울토마토	5개	소금.후추	약간

요리에 사용된 임산물

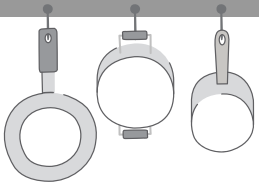
- 표고버섯
- 아로니아

조리방법

- 1 표고버섯은 얇게 썰어서 기름 두르지 않은 후라이팬에 볶는다.
- 2 닭가슴살은 반으로 잘라 앞뒤로 팬에 구운 후 결대로 찢어준다.
- 3 샐러드야채는 깨끗이 씻고 물기를 제거해 준다.
- 4 사과와 양파는 채썬다.
- 5 방울토마토는 반으로 자른다.
- 6 분량의 드레싱 재료를 섞어 아로니아드레싱을 만든다.
- 7 볼에 손질한 야채와 버섯, 닭가슴살을 넣고 드레싱에 버무린다.

※ 응용 : 구운 빵 위에 올려 오픈샌드위치를 만들거나 두 장의 빵 가운데 샐러드를 넣어 샌드위치를 만든다.





부지깡이나물 볶음우동

무쳐먹고 삶아만 먹었던 부지깡이가 새롭게 우리 곁에 왔다.
우동의 맛을 한층 업그레이드 시킨 장한 부지깡이

재료명

부지깡이나물	150g	숙주	150g
표고버섯	1개	당근	40g
새우	8마리	생수	100ml
생우동	250g	굴소스	1큰술
양파	1/4개	진간장	2큰술
다진마늘/다진파	2큰술	소금/후추	약간

조리방법

- 1 부지깡이나물은 부드럽게 삶아 먹기좋은 크기로 자른다.
- 2 파, 마늘은 다지고 표고버섯은 편썰기, 양파, 당근은 채썬다.
- 3 간장, 굴소스, 물을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 기름두른 후라이팬에 다진 파, 마늘을 넣고 볶다가 썩부쟁이를 넣고 간장 1큰술을 넣고 볶는다.
- 5 양파, 당근, 표고버섯을 넣고 볶다가 우동, 새우, 양념장을 같이 넣고 볶는다.
- 6 소금, 후추로 간을 맞추고 숙주를 넣고 버무린 후 불을 끈다.

요리에 사용된 임산물

- 섬썩부쟁이(부지깡이)
- 표고버섯





14

꽃감 견과류 시금치 샐러드

꽃감도 임산물이었다. 꽃감과 잣, 호두 등 우리 임산물이 파스타치오, 캘리포니아산 호두, 중국산 땅콩을 밀어내고 샐러드의 주인공으로 등극한다.

재료명

꽃감	1개	양파	50g
시금치	150g	유자청	2큰술
토마토	1/2개	플레인요거트	100ml
잣	1큰술	레몬즙	2큰술
호두	5개	곡물빵	2장
아몬드슬라이스	1큰술		

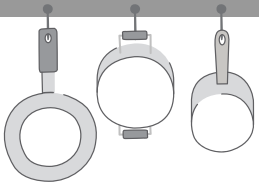
요리에 사용된 임산물

- 꽃감
- 잣
- 호두

조리방법

- 1 꽃감은 꼭지와 씨를 제거하고 작게 잘라 분량의 드레싱재료와 섞어준다.
- 2 시금치는 식용유를 두른 팬에 7~10초 정도 짧은 시간 볶는다. (소독의 의미)
소금, 후추를 조금만 뿌려 밑간을 한다.
- 3 기름 두른 팬에 빵을 앞뒤로 노릇하게 구워준다.
- 4 토마토는 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 5 양파는 가늘게 채썬다.
- 6 잣은 잣을 제거하고 호두는 적당한 크기로 자른다.
- 7 드레싱에 시금치와 양파, 토마토를 가볍게 버무린다.
- 8 접시에 야채를 담고 견과류를 뿌려 준다.
- 9 샐러드와 빵을 함께 곁들여 낸다.





모듬버섯 큐브 스테이크

양파와 피망, 그리고 소스로 버무린 큐브 스테이크는 가라. 참나물과 표고버섯이 이번에는 주인공. 스테이크를 한국화하다

재료명

소고기	200g	파프리카	50g
마늘	6개	올리브오일	약간
양파	100g	소금	약간
브로콜리	60g	후추	약간
표고버섯	7개	참나물	30g
새송이버섯	120g		

스테이크소스 재료

우스터소스	2큰술
굴소스	1큰술
케첩	1큰술

요리에 사용된 임산물

- 표고버섯
- 참나물

조리방법

- 1 소고기는 먹기좋은 크기로 잘라 소금, 후추, 올리브오일로 밑간을 한다
- 2 양파, 브로콜리, 파프리카, 버섯은 고기와 같은 크기로 자른다
- 3 마늘은 편썰기 또는 통으로 사용한다.
- 4 참나물은 먹기좋은 크기로 손질한다.
- 5 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 고기를 넣는다.
- 6 고기가 적당히 익으면 야채를 넣고 볶는다
- 7 스테이크소스 재료를 넣고 같이 볶아준다.
- 8 접시에 완성된 요리를 담고 손질한 참나물 올려준다





16

어수리 마 크림수제비

이게 마야, 생크림이야? 여러해살이 어수리가 마와 생크림, 수제비와 만나 우리의 입을 즐겁게 한다.

재료명

어수리	100g	감자수제비	300g
마	100g	우유	100 ml
표고버섯/취나물	1개/약간	생크림	50ml
양파	50g	들깨가루	2큰술
마늘	2개	소금/후추	약간
베이컨	2줄	국간장/식용유	약간

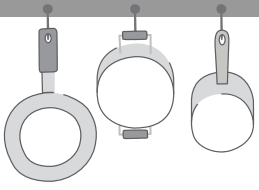
요리에 사용된 임산물

- 어수리
- 마
- 표고버섯
- 취나물

조리방법

- 1 어수리는 부드럽게 삶아 먹기좋은 크기로 잘라 국간장으로 간을 하고 기름두른 팬에 물기없이 볶는다.
- 2 감자수제비는 끓는 물에 삶아 준비한다.
- 3 마는 깍뚝썰기, 취나물은 다지기, 표고버섯은 편썰기한다.
- 4 양파, 마늘은 다지고 베이컨은 채썬다.
- 5 기름두른 팬에 마늘과 양파, 베이컨을 볶는다.
- 6 볶은 베이컨에 생크림과 우유를 넣고 끓기 시작하면 마, 표고버섯을 넣는다.
- 7 삶은 감자수제비를 넣고 소스가 걸죽해지면 다진 취나물을 섞어 그릇에 담는다.
- 8 볶은 어수리를 들깨가루에 버무려 크림수제비 위에 올려 완성한다. (기호에 따라 매운맛을 내는 페페론치노나 건고추를 넣는다)





마 참나물 샐러드

이런 샐러드는 처음이지? 양상추와 어린 새싹, 비트만으로 구성된 샐러드가 아닌
우리 임산물인 참나물과 마가 그 자리를 차지해 더욱 품격을 높이다

재료명

마	200g	양파	50g
참나물	50g	방울토마토	6개
파프리카	50g	잣	1큰술
새우	10마리		

요리에 사용된 임산물

- 마
- 참나물
- 잣

유자드레싱 재료

유자청	3큰술	식초	2큰술
올리브오일	1큰술	소금	약간
진간장	1큰술		

조리방법

- 1 마는 껍질을 벗겨 먹기 좋은 크기로 썰어 기름두른 팬에 구워낸다.
- 2 새우는 끓는 물에 살짝 데친다.
- 3 파프리카, 양파는 채썬다.
- 4 참나물, 방울토마토는 먹기좋은 크기로 썬다
- 5 유자드레싱 재료를 섞어 드레싱을 만든다
- 6 접시에 참나물과 재료들을 담고 드레싱과 잣을 뿌린다.





18

명이나물 오일 스파게티

명이나물과 표고버섯의 만남. 명이나물의 씹살함과 버섯 향이 조화를 이루며 스파게티 면과 어우러져 마음껏 자기를 표현한다

재료명

스파게티	100g	청양고추	1개
명이나물	40g	면수(파스타 삶은 물)	50ml
베이컨	2줄	소금	약간
표고버섯	1개	후추	약간
통마늘	3개	올리브오일	적당히

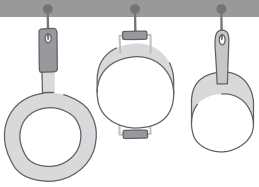
요리에 사용된 임산물

- 명이나물
- 표고버섯

조리방법

- 1 스파게티면은 끓는 물에 올리브오일, 소금을 넣고 8분정도 삶는다.
- 2 명이나물은 깨끗이 손질해 썰어준다.
- 3 베이컨, 표고버섯은 채썬다,
- 4 마늘은 편으로 썰고 청양고추는 잘게 썬다.
- 5 팬에 올리브오일을 두르고 베이컨, 마늘을 볶다가 표고버섯, 청양고추를 같이 볶는다.
- 6 삶은 스파게티면, 면수, 명이나물을 넣고 재료가 잘 어우러지도록 볶는다.
- 7 소금, 후추를 뿌려 간을 맞춘다.





죽순 버섯 돼지고기 볶음우동

식이섬유가 풍부하고 열량이 낮아 다이어트 식품으로 각광받는 죽순. 이제는 버섯과 돼지고기를 만난다. 맛있으면 '노 칼로리'가 아닌 진짜 'NO 칼로리'

재료명

삶은 죽순	100g	식용유	약간
돼지고기	150g	마늘	2개
표고버섯	2개	설탕, 후추, 통깨	약간
당근	50g	굴소스	2큰술
청경채	50g	진간장	2큰술
양파	50g	조미술 또는 소주	2큰술
숙주	100g	물	3큰술
우동면	230g		

요리에 사용된 임산물

- 죽순
- 표고버섯

조리방법

- 1 마늘은 다져서 돼지고기에 소금, 설탕, 후추와 함께 밑간을 한다.
- 2 삶은 죽순은 길이와 두께를 일정하게 손질한다.
- 3 양파, 당근은 채썬다.
- 4 청경채는 밑동을 제거하고 큰 잎은 길게 반으로 자른다.
- 5 표고버섯은 얇게 썬다.
- 6 진간장, 굴소스, 조미술을 분량대로 섞어 양념장을 만든다.
- 7 기름두른 팬에 돼지고기를 볶다가 양파, 죽순을 넣는다.
- 8 양파가 투명하게 볶아지면 당근, 표고버섯, 청경채를 넣고 볶는다.
- 9 우동면, 물 3큰술, 양념장을 넣고 볶는다.
- 10 숙주를 넣어 살짝 볶아준다.
- 11 후추가루, 통깨를 뿌려 완성한다.





표고버섯 들깨 크림떡볶이

만개의 음식 맛을 평정하는 들깨, 표고버섯 앞에선 겸손해진다.
대한민국 서울푸드 떡볶이. 버섯과 들깨를 만나 세계를 평정하러 우리 식탁에서 여정을 시작한다

재료명

표고버섯	5개	우유	150ml
떡볶이떡	300g	물	150ml
양파	50g	매운 고추	취양껏
마늘	3개	소금.후추	약간
베이컨	1줄	식용유	약간
들깨가루	2큰술		

조리방법

- 1 표고버섯은 4등분하여 썬다.
- 2 베이컨은 1센티 너비로 썬다.
- 3 양파는 채썰고 마늘은 편썰기를 한다.
- 4 기름 두른 팬에 마늘과 양파, 베이컨, 매운 고추를 볶는다.
(야채를 오래 볶으면 크림소스의 색이 탁해진다.)
- 5 우유와 물을 넣고 떡을 넣는다.
- 6 소스가 끓어오르면 들깨가루, 표고버섯을 넣는다.
- 7 소금, 후추로 간을 맞추고 걸쭉한 농도가 되면 불을 끈다.

요리에 사용된 임산물

- 표고버섯





임산물 효능

고사리	어수리
곰취	잣
마	죽순
목이버섯	참나물
산마늘	취나물
산부추	표고버섯
쑥부쟁이	호두

자료출처 : 한국임업진흥원(www.kofpi.or.kr)



고사리



- 대표 식물명: 고사리
- 학명: *Pteridium aquilinum* var. *latiusculum* (Desv.) Underw
- 과명: 고사리과(Pteridaceae)
- 영명: Bracken

효능

최근 발암물질이 함유된 것으로 알려져 있으나 암이 발생하려면 1일 220g씩 80일간 계속해서 복용해야 하므로, 소량씩 식용하는 것이라면 별 문제가 없다고 본다. 또한 고사리에는 비타민B1을 파괴하는 아노이리나제 : 티아미나아제(Thiaminase)라는 효소가 들어 있어, 다량 섭취시 각기병(beriberi)에 걸릴 수 있으나, 이 효소는 열에 약하므로 끓는 물에 삶아 먹으면, 거의 사라지기 때문에 염려할 필요가 없다. 오히려 비타민 B1, B2, C와 미네랄을 다량 함유하는 영양가가 뛰어난 식품이다.

해혈, 탈홍, 강장약, 이뇨제로 근경(뿌리)을 달여서 복용한다. 이외에도 습진, 임질, 관절, 통경, 상처의 지혈, 감기예방에 효과가 있다.

곰취



· 대표 식물명: 곰취

효능

쌈 싸 먹으면 맛있는 곰취

취나물 류에 속하는 곰취 역시 쌈으로 먹으면 좋은데요. 상추, 깻잎 대신 고기를 싸 먹기도 하고 곰취쌈을 만들어 먹기도 합니다.

가래를 삭이는 효과가 있어 천식 등의 치료약으로 쓰입니다.

마



- 대표 식물명: 마
- 학명: *Dioscorea batatas* Decne.
- 과명: 마과(Dioscoreaceae)
- 영명: Chinese Yam, Cinnamon Vine

효능

한약재와 민간약으로 이용될 뿐 아니라 최근에는 건강식품으로도 소비가 늘고 있어 재배적 가치가 큰 작물 중의 하나이다. 식용은 찌서 먹기도 하지만 껍질을 벗겨 생식하여야 비타민 C의 파괴가 적다. 전분이 주성분으로 15~20% 들어 있고 단백질도 1~1.5%로 다소 함유하고 있으며 비타민 C가 풍부하다.

약용성분으로는 아밀로서(Amylose), 콜린(Cholin), 사포닌(Saponin), 뮤신(Mucin), 알라기닌(Araginine), 요노게닌(Yonogenin), 크립토게닌(Kryptogenin), 디오스게닌(Diosgenin)을 함유하고 있으며 야생마에서 함유되어 있는 스테로이드(Steroid)계 디포게닌(Sapogenin)은 성호르몬의 관련 물질로 디오스게닌(Diosgenin)의 원료가 되며 이 물질을 이용해서 현대 의학적으로 먹는 피임약과 성호르몬을 생산한다.

관절염 치료제인 코르티손(Cortisone)은 야생마에서 뽑아낸 코르티코스테로이드(Corticosteroid)가 주원료이다. 한방에서는 마와 참마를 산약이라 부르며 자양, 익정, 보폐 증의 효과가 있어 신체허약, 폐결핵, 정력부족, 야뇨증, 설사, 당뇨병, 대하증, 소변 자주 보는 병을 치료하는데 처방되며, 부채마와 단풍마를 천산롱이라 하여 관절염, 요통, 타박상, 해소(기침), 천식, 만성기관지염, 감성선질환, 창상에 처방되며, 왕마는 비해라 하여 야뇨증, 루머치증, 창독, 암종에 처방된다.

목이



- 대표 식물명: 목이
- 학명: *Auricularia auricula-judae* (Bull.) Quel.
- 과명: 목이과(Auriculariaceae)
- 영명: wood ear

효능

칼슘이 다른 버섯에 비해 뛰어나게 많이 들어 있다. 따라서 빈혈, 생리불순, 새치를 비롯해 혈액정화 작용에 의해 동맥경화증, 고혈압증, 치질, 피부의 거칠어짐에도 유효하다고 한다.

그리고 풍부한 식물섬유는 장내 노폐물 배설을 높여 변비를 방지하는 것 외, 최근에는 항종양작용도 인정되어, 암 예방에 유효한 식품으로서도 주목받고 있다. 목이버섯의 점액은 아교질로, 이 속에는 자양강장, 노화방지작용이 있으며, 비타민 D 효과를 갖는 '레르고스테롤'이라는 성분이 많다.

산마늘



- 대표 식물명: 산마늘
- 학명: *Allium microdictyon prokh*
- 과명: 백합과(Liliaceae)

효능

溫中(온중), 健胃(건위), 해독의 효능이 있다. 소화불량, 心腹痛(심복통), 擁腫(옹종), 毒蟲咬傷(독충교상), 장기약독을 치료한다. 그 종자는 泄精(설정)을 치료한다.

산부추



· 대표 식물명: 산부추

효능

산부추(*Allium thunbergii*)는 *Allium* 속 식물로 우리가 흔히 먹는 부추(*Allium thberosum*)와는 다른 종이다. 언뜻 보면 줄기의 생김새가 비슷하지만, 산부추 뿌리는 부추보다 쪽파와 더 비슷하게 생겼다. 산부추의 꽃은 적자색, 부추의 꽃은 흰색을 띠는 것도 다른 점이다.

산부추에는 항산화 효과가 우수한 플라보노이드 화합물인 캄페롤과 케르세틴이 많이 함유되어 있다. 식이 섬유도 많이 함유되어 있는, 하우스 재배보다 산에서 재배한 산부추에 식이섬유 함량이 3배 이상 높다. 또한, 몸을 따뜻하게 해주어 혈액순환에 고, 위와 간, 심장에 좋다.

마늘과 부추 사이의 맛이 나는 산부추는 고기 먹을 때 함께 먹으면 누린내를 잡아주어 입맛을 더한다. 산마늘처럼 비타민 B1의 흡수를 돕는 성분을 가지고 있기 때문에, 비타민 B1이 풍부한 돼지고기와 함께 먹으면 좋다.

쑥부쟁이



· 대표 식물명: 쑥부쟁이

효능

쑥부쟁이에는 비타민 A와 C, 단백질과 칼륨, 칼슘, 인 성분이 풍부하게 함유되어 있다. 차가운 성질을 가지고 있어 열을 내려주는 역할을 하고, 오래전부터 감기 발열, 천식, 기관지염 등을 치료하는 데 사용되었다. 소화가 잘 되게 도와주고, 혈압을 낮춰주며, 나트륨을 배출하는 역할을 한다. 면역력 향상과 피로 회복에도 도움을 주는데, 최근에는 알레르기 완화에도 좋다는 연구 결과가 발표되었다. 농업진흥청은 순천향대학교와 동물 실험을 통해 알레르기 완화 효과가 뛰어날 뿐만 아니라, 아토피 피부염에도 도움을 준다고 하였다.

어수리



- 대표 식물명: 어수리
- 학명: *Heracleum moellendoffii* Hance
- 과명: 산형과(Umbelliferae)

효능

어수리는 일본, 만주, 중국에 분포하며 제주, 전남(무등산), 전북(덕유산, 백양산), 충남(계룡산), 강원(치악산, 오대산), 경기(광릉), 황해, 평남, 평북, 함남, 함북에 야생한다. 근생엽과 밑부분의 잎은 엽병이 있으며 크고 우상이며 3~5개의 소엽으로 구성되고 뒷면과 엽병에 털이 있다. 정소엽은 원심형이며 3개로 깊이 갈라지고 축소엽은 넓은 달걀모양 또는 삼각형이며 2~3개로 갈라지고 길이 7~20cm이며 열편은 끝이 뾰족하고 결각상의 톱니가 있다. 열매는 납작한 거꿀달걀모양이며 윗부분 가까이에 독특한 무늬가 있고 털이 없으며 두꺼운 날개가 있고 뒷면에 4줄의 종선이 있다. 어린순을 나물로 먹는다.

잣



- 대표 식물명: 잣나무
- 학명: *Pinus Koraiensis* Siebold & Zucc
- 과명: 소나무과(Pinaceae)

효능

잣에는 지방 64.2%, 단백질 18.6%, 수분 5.5%, 당질 4.3%, 회분 1.5%, 기타 섬유질, 칼슘, 인 철분, 비타민(A1, B1, B2)이 들어 있다. 잣 100g에서 약 670칼로리의 열량이 나오는 고칼로리 식품으로 기운이 없을 때나 입맛을 잃었을 때 좋은 것으로 널리 알려져 있다. 잣에는 비타민 B가 풍부하며 호두나 땅콩에 비해 철분이 많이 함유되어 있어 빈혈의 치료와 예방에도 좋다. 인이 많고 칼슘이 적은 산성식품으로 해초, 우유 등 칼슘이 풍부한 식품과 함께 먹는 것이 좋다. 잣이 지니고 있는 성분 중 가장 중요한 것은 자양강장제의 역할을 하는 우수한 지방 성분으로서 잣에 함유된 지방은 올레린산과 리놀산, 리놀레인산 등 불포화 지방산으로 이루어져 있다. 이들 불포화 지방산은 피부를 아름답게 하고 혈압을 내리게 할 뿐만 아니라 스테미너를 강화시키는 것으로 알려져 있다. 특히 동물성 지방과는 달리 오히려 혈액 속의 콜레스테롤의 약을 줄이므로 동맥경화증은 물론 각종 성인병을 예방하는 효과도 거둘 수 있다. 잣으로 죽을 만들어 먹으면 폐와 내장의 기능을 튼튼하게 해주기 때문에 기관지염 등 각종 노인성 질환을 예방하는데 좋으며 노화현상이 일어나는 중년기 이후에 좋은 약용식품이라고 할 수 있다.

죽순



- 대표 식물명: 죽순대
- 학명: *Pseudosasa japonica* (Siebold & Zucc. ex Steud.) Ma
- 과명: 벼과(Gramineae)

효능

죽순은 식이섬유가 풍부하여 장이 편안해지고 비타민 B2, C와 칼륨이 들어 있고 칼륨은 나트륨을 배출시키는 작용을 하므로 고혈압에 효능이 있다. 죽순의 식이섬유는 배변을 도와주기 때문에 장 활동을 원활하게 해주고, 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있다.

참나물



- 대표 식물명: 참나물
- 학명: *Pimpinella brachycarpa* (KOM.) NAKI
- 과명: 산형과(Umbelliferae)

효능

참나물은 영양뿐만 아니라 고혈압, 중풍을 예방하고 신경통과 대하증에도 좋으며 지혈과 해열제로서의 효과도 있는 약용식품이기도 하다.

취나물



- 대표 식물명: 참취
- 학명: *Aster scaber* Thunb
- 과명: 국화과(Compositae)

효능

취나물은 단백질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 B1·B2, 니아신 등이 함유되어 있어 만성기관지염이나, 인후염을 방지하고 혈액응고 억제효과가 뛰어나 관상동맥질환을 예방할 수 있고 장복하면 당뇨병을 예방할 수 있다.

표고



- 대표 식물명: 표고
- 학명: *Lentinula edodes* (Berk.) Pegler
- 과명: 느타리과(Pleurotaceae)

효능

항종양 활성, 강심작용, 혈압강하 작용, 칼콜레스테롤 작용, 항혈전작용, 항바이러스 작용, 버섯의 식이 섬유 역할을 한다.

호두



- 대표 식물명: 호두나무
- 학명: *Juglans sinensis* Dode
- 과명: 가래나무과(Juglandaceae)

효능

「동의보감(허준, 1957-1611)」에 따르면 호두는 살이 찌게 하고, 몸을 튼튼하게 하며, 피부를 윤택하게 함, 또한, 폐의 기운을 모으고, 해수 천식을 다스리며, 신장을 보하고 요통을 치료하는 효과가 있다. 「식표본처(맹선, 중국당대)」에 따르면 호두를 먹으면 소화가 잘 되고, 혈액이 잘 통하고 폐결핵에 좋다. 또한, 기름은 모든 피부병에 효과가 있다.

「난 슈퍼푸드를 먹는다(스티븐 G. 프랫, 2004)」의 저서에 따르면 호두는 심장질환 예방효과가 있어서 일주일에 호두를 몇 알 먹는 것만으로도 심장마비 위험을 최고 54%까지 줄일 수 있다.

