

교사와 엄마들을 위한 제안
우리 아이 영재로 키우는 푸드 프로젝트 II

수산물
영재 밥상

“

수산물에는 쇠고기보다 훨씬 많은 칼슘이 들어 있습니다. 칼슘은 성장기 아이의 골격을 자라게 해주고, 신경을 안정시키는 역할을 함으로써 주의력결핍 과잉행동장애인 ADHD 치료에도 도움을 줍니다.

”

김영훈

가톨릭대학교 의정부성모병원 병원장 소아청소년과

“

다른 아이들도 골고루 음식을 섭취하게 하기 위해 주 2회, 수분과 단백질, 콜레스테롤 함량이 높은 임연수어와 동태살 같은 흰살 생선을 국, 전, 조림, 구이로 해주고, DHA가 많은 고등어와 삼치 등도 조림이나 구이로 배식하고 있습니다.

”

육정화

삼성어린이집 생문점 영양교사

“

해산물스파게티, 새우고추장강정, 생선버거 등 좋아하는 스타일의 음식이라 어쩔 수 없이 먹게 되는 요리를 해주는 것이지요. 더불어 유치원이나 학교 급식에서 수산물을 잘 먹는 또래 친구들과 함께하는 식사시간을 만들어 경쟁 심리를 부추기는 것도 좋아요.

”

임경숙

수원대학교 식품영양학과 교수

수산물
영재
영양
영양



농림수산식품부
Ministry for Food, Agriculture, Forestry and Fisheries

교사와 엄마들을 위한 제안
우리 아이 영재로 키우는 후드 프로젝트 II

영재
수산물
밥상



016



025



091

수산물 영재 밥상

contents

intro

- 004 전문가 인터뷰
- 010 머리가 좋아지는 DHA 이야기
- 014 젓가락질, 혼자서도 잘해요!
- 016 아역배우 정다빈과 함께하는 수산물 요리 교실
- 020 뮤지컬 배우 전수경의 생동이 딸 지은&시은과의 건강 인터뷰
- 024 전래동화 속 수산물 이야기 1

part 1

- 025 **똑똑해지는 수산물 급식 레시피**
제철에 나는 싱싱한 수산물을 이용한 7~10세 아동들을 위한 1년 식단표와 도움말 그리고 대표 레시피 40
- 090 전래동화 속 수산물 이야기 2

part 2

- 091 **엄마가 준비하는 수산물 간식**
유치원과 학교에서 돌아온 아이를 위해 엄마가 맛있게 준비하는 홈메이드 수산물 간식 레시피
- 108 전래동화 속 수산물 이야기 3

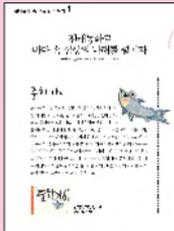
part 3

- 109 **엄마표 수산물 도시락**
고소한 샌드위치부터 한입에 쓱 들어가는 김밥까지 다양하게 골라 준비하는 센스 만점 엄마들의 수산물 도시락
- 118 재미있는 수산물 창작 동화

plus info

- 120 월별 제철 수산물 캘린더
- 122 수산물 재료별 꼼꼼 가이드
- 132 건강한 급식을 위한 구매정보 가이드

《수산물 영재 밥상》 이렇게 활용하세요!



아이와 함께 보세요! 수산물 교육법

수산물을 먹으면 왜 머리가 좋아지는지 궁금하시죠? 공부를 잘하게 도와주는 DHA 이야기를 비롯해 수산물을 먹을 때 필요한 올바른 것거락질 법에 대해서도 자세히 설명해놓았으니 아이들과 함께 즐거운 교육 시간을 가져보세요. 또 책 중간 중간 전래동화에 나오는 수산물 이야기도 들어 있으니 함께 찾아보시고!



월별 수산물 식단을 활용해보세요!

이 책에서 가장 비중 있게 다루고 있는 부분은 수산물을 활용한 월별 급식 식단이에요. 아이들이 수산물을 좋아하지 않는다고 식단에서 빼다 보면 마지막 입맛이 형성되는 단계에서 아이들은 수산물의 맛을 모르는 어른으로 자라게 될 거예요. 영양사 선생님들에게는 건강한 식단 제안이 되고, 엄마들에게는 '오늘 뭘 먹지?' 늘 고민인 반찬 걱정이 사라질 거예요.

수산물, 어려운 식재료가 아니에요!

요즘 주부님들은 수산물 요리를 꺼려한다고 하더라고요. 손질이 어렵고 비린내가 나서라는데요. 요즘엔 마트나 시장에 가면 손질돼 있는 제품들을 팔거나 그 자리에서 다 손질해주잖아요. 만들 요리에 따라 주문하는 요령을 담아 놓았으니 이번 기회에 수산물과 친해져보자고요. 또 참덕꿍함인 식재료 정보도 함께 담아 맛있고 감칠맛 나는 수산물 요리를 제대로 즐겨보세요!



놓치지 마세요! 건강한 급식을 위한 구매정보

건강하고 맛있는 음식을 만드는 일은 싱싱한 식재료를 구하는 일에서 시작하죠. 까다로운 공정과 보관 작업이 필요한 수산물은 구입 시 특히 신중한 선택이 필요합니다. 좋은 수산물 재료를 구하는 정보를 알려 드립니다!



김영훈 가톨릭대학교 의정부성모병원 병원장 소아청소년과

수산물은 지식 습득 속도를 높이고
공부를 잘하게 도와줍니다



입 맛은 학습이라고 했습니다. 엄마 뱃속에서부터 시작해서 어떤 음식을 먹고 자라느냐에 따라 맛에 대한 평생 기호가 정해집니다. 그만큼 부모와 급식을 책임지는 교사들 관심이 아이들의 식생활에 중요한 영향을 끼칩니다. 최근 식생활의 가장 큰 문제는 가공식품입니다. 몸에 해로운 것을 첨가하지 않았다 하더라도 입맛을 끌기 위해 맵고, 짜고, 단맛을 내는 식품첨가물을 어느 정도가 미하기 때문에 아이들이 일찍부터 자극적인 맛에 길들어 진다는 점과 수산물보다는 닭고기나 쇠고기 같은 육류를 원재료로 많이 사용한다는 것이 문제입니다. 이 때문에 요즘 아이들은 소아비만이나 성인병에 걸리기 쉬운 환경에 처해 있습니다.

같은 단백질이라 해도 수산물의 단백질은 육류보다 지방질이 적을뿐더러 콜레스테롤 수치가 낮기 때문에 성인병 예방이나 다이어트에 좋습니다. 새우나 꽃게, 오징어 등은 콜레스테롤이 많다고 피하는 경우가 많은데, 7~10세의 성장기 아이에게는 콜레스테롤 섭취가 필요합니다. 콜레스테롤은 두뇌의 정보 전달 속도를 빠르게 만들어주는 수초화를 형성하기 때문입니다. 그래도 걱정이 된다면 새우는 꼬리, 오징어는 껍질을 함께 드시기 바랍니다. 꼬리와 껍질에 풍부한 타우린 성분이 몸에 이로운 콜레스테롤

로 바꿔주기 때문입니다. 수초화 형성에는 등푸른 생선에 풍부한 오메가3의 DHA 지방산도 중요한 역할을 합니다. DHA 지방산은 뇌의 세포막을 형성하고 수초화를 지방산으로 덮어줍니다. 수초화가 지방산으로 덮여 있다는 것은 뉴전을 막기 위해 전선에 피복을 입히는 것과 같은 원리입니다. 뇌 속을 흐르는 정보가 손실되거나 속도가 느려지는 걸 방지해준다는 뜻입니다. 이처럼 머리 회전을 빠르게 해줌으로써 지식 습득 속도를 높이고 공부를 잘하게 해줍니다.

수산물에는 쇠고기보다 훨씬 많은 칼슘이 들어 있습니다. 칼슘은 성장기 아이의 골격을 자라게 해주고, 신경을 안정시키는 역할을 함으로써 주의력결핍



수산물에는 쇠고기보다 훨씬 많은 칼슘이 들어 있습니다. 칼슘은 성장기 아이의 골격을 자라게 해주고, 신경을 안정시키는 역할을 함으로써 주의력결핍

과잉행동장애인 ADHD 치료에도 도움을 줍니다.



과잉행동장애인 ADHD 치료에도 도움을 줍니다. 뼈째 먹는 멸치는 물론 일반적인 생선살에도 칼슘 성분이 포함되어 있으며, 멸치를 우려낸 국물에도 칼슘이 우리나라에 다양한 방법으로 칼슘을 섭취할 수 있습니다.

아이가 수산물을 꺼리지 않게 되면 회도 먹이는 것이 좋습니다. 생선회는 열에 약한 비타민 손실을 줄이면서 새로운 식감의 요리를 즐길 수 있게 해줍니다. 특히 놀람 또는 경기를 예방하는 비타민 B₁₂나 비타민 B₁₂를 파괴하지 않고 먹을 수 있는 좋은 방법이기도 합니다. 또한 생식은 살아 있는 영양분을 흡수함으로써 인체가 스스로 면역력을 키울 수 있도록 도와주고 더욱 건강하고 활기찬 아이로 자라게 해줍니다.

수산물 맛에 익숙해질 수 있도록
엄마의 지혜를 펼쳐주세요!



식 품영양학과 교수인 저도 어릴 때는 수산물을 잘 먹지 않았습니다. 할아버지와 할머니를 비롯한 열 명이 넘는 대가족이 함께 사는 집안에서 우리 고유의 자연식을 즐기고 편식을 하지 않도록 엄하게 교육받았지만 생선 요리는 늘 공포의 대상이었어요. 동화책에서 바다 속 친구라고 배운 것들이 머리부터 꼬리까지 통째로 상에 오르고, 물경거리는 낙지 같은 수산물은 맛은 물론 식감부터 흥미롭지 않았거든요. 그런데 자주 먹어 익숙해지다보니 유희처럼 질기지도 않고 수산물 종류마다 색다른 맛에 흥미를 느껴 지금은 수산물을 매우 즐겨 먹습니다. 특히 미역이나 김은 매일 먹어도 질리지 않는 음식이에요. 7~10세 아이는 자기 주관이 뚜렷하기 때문에 식사시간에 엄마와 '사투'를 벌이는 경우를 종종 보게 됩니다. 이럴 땐, 무조건 먹으라고 강요하기보다는 차근차근 아이가 수산물의 맛을 알 수 있도록 노력하세요. 아이가 좋아하는 삼각주떡밥 안에 멸치조림을 넣거나 카레에 감자 모양으로 깎둑 썬 명태살을 넣는 것도 한 방법입니다. 오징어

를 딱처럼 썰어 만든 오징어떡볶이, 콩치살을 으개서 콩치동그랑땡을 만들어 먹어보세요. 수산물의 모양을 감쪽같이 숨기고, 아이가 저도 모르는 사이에 먹게 만들어 우선 맛에 익숙해질 수 있도록 해주세요. 아이들은 맛을 따지기보다 모양만 보고 안 먹는 경우가 많으니깐요. 그 다음으론 아이들이 좋아하는 요리에 조금씩 넣어주세요. 해산물스파게티, 새우고추장강장, 생선버거 등 좋아하는 스타일의 음식이라 어쩔 수 없이 먹게 되는 요리를 해주는 것이지요. 더불어 유치원이나 학교 급식

에서 수산물을 잘 먹는 또래 친구들과 함께하는 식사시간을 만들어 경쟁 심리를 부추기는 것도 좋아요. '나는 못 먹는 걸 맛있게 먹네. 질 수 있지. 한 번 먹어볼까?' 하는 마음에 덤석 집어서 입에 물거든요. 물론 맛에 대해 좋고 나쁨이 없는 이유기 때부터 수산물의 고유한 맛을 느낄 수 있도록 한 가지씩 차례차례 이유식으로 만들어 맛을 즐기게 하는 것이 더욱 좋습니다. 엄마와 영양교사 선생님께서 조금만 신경 쓰면 편식하는 아이도 금방 달라질 수 있습니다. 편식을 고쳤다면 이제 아이에게 달걀 1개(50g) 분량의 수산물을 매 끼니마다 먹어보세요. 수산물에 풍부한 단백질이 키도 크게 하고 근력도 길러줍니다. 철분은 혈액을 통해 산소와 영양분을 운반하여 지구력을 높여주고요, 또 조개류에 풍부한 아연은 면역력을 높여주어 새학기에 적응하느라 쉽게 피곤해지는 아이가 건강한 학교생활을 할 수 있도록 도와줍니다.



수산물의 모양을 감쪽같이 숨기고, 아이가 저도 모르는 사이에 먹게 만들어 우선 맛에 익숙해질 수 있도록 해주세요. 아이들은 맛을 따지기보다 모양만 보고 안 먹는 경우가 많으니깐요. 그 다음으론 아이들이 좋아하는 요리에 조금씩 넣어주세요.



다양한 교육을 통해 수산물과
친해지도록 도와 주세요!



한창 뛰어놀기 좋아하고 호기심이 왕성한 아이들에게 식사와 간식 시간은 단순히 먹는 시간이 아니라 음식에 대한 호기심을 해결하는 시간이기도 합니다. 호기심을 어떤 방식으로 해결해두느냐에 따라 아이들은 스펀지처럼 모든 것을 받아들여게 됩니다.

집에서 쇠고기와 조기, 과일만 먹이는 바람에 그 외의 모든 음식을 거부하는 아이가 있었습니다. 식자재를 오감으로 체험하는 활동도 시켜보고, 아이가 좋아하는 색깔의 음식으로 접근하는 등 다양한 시도를 했지만 전혀 나아지지 않았습니다. 그래서 아이가 어린이집에서 먹은 음식과 식사 태도를 기록한 식사일지를 부모에게 전달하고, 반대로 가정에서 무엇을 먹었는지 전달받았습니다. 그리고 아이가 먹은 식품이 아이의 영양에 어떤 영향을 끼치는지 부모에게 알려주고 설득한 뒤 어린이집과 가정이 함께 연계해 나가자 조금씩 달라지더라고요.

하지만 수산물의 경우에는 조기를 먹어봤기 때문에 흰살 생선에 대한 거부감은 적었지만 등푸른 생선은 인상을 쓰면서 먹기 싫어했어요. 밥에 숨겨서 먹이면 '생선이다'라고 하면서 인상을 살짝 쓰고 삼키는데, 눈에 보이면 아예

안 먹더라고요. 그래서 아이를 달래가면서 조금씩 맛을 보게 하고, 먹을 때마다 칭찬을 많이 해줬더니 우쭐해져서 한입씩 더 먹기 시작했습니다. 그래도 선생님 없이 혼자서는 생선을 먹지 않았죠. 선생님이 옆에 있지 않더라도 언제나 관심 있게 지켜보고 있다는 것을 알려주는 단계를 마지막으로 1년을 보내니 편식 습관을 고쳤습니다. 식습관을 바꾸는 데에는 경험상 최소 6개월에서 1년 정도 걸리는 것 같습니다. 색깔이나 모양의 다양함을 알려주면서 식재료와 친밀감을 갖게 한 뒤 조금씩 먹이는 등 인내심을 가지고 해나가야

하더라고요.

다른 아이들도 음식을 골고루 섭취하게 하기 위해 주 2회, 수분과 단백질, 콜레스테롤 함량이 높은 임연수어와 동태살 같은 흰살 생선을 국, 전, 조림, 구이로 해주고, DHA가 많은 고등어와 삼치 등도 조림이나 구이로 배식하고 있습니다. 또한 모든 음식을 다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수나 전새우 등 직접 천연조미료를 만들어 조리함으로써 매일 맛있는 수산물의 영양을 충분히 섭취하도록 하고 있어요. 초등학교 입학 앞둔 반은 2학기에 스스로 생선 가시를 발라내는 교육도 하고 있습니다. 아이가 수산물을 편식한다고요? 포기하지 마시고, 인내심을 가지고 다양한 방법으로 교육하다 보면 골고루 잘 먹는 아이로 바뀌나갈 수 있으실 거예요.



다른 아이들도 골고루 음식을 섭취하게 하기 위해 주 2회, 수분과 단백질, 콜레스테롤 함량이 높은 임연수어와 동태살 같은 흰살 생선을 국, 전, 조림, 구이로 해주고, DHA가 많은 고등어와 삼치 등도 조림이나 구이로 배식하고 있습니다.



DHA란 무엇일까요?

1989년 영국의 한 교수가 두뇌 발달과 관련이 있다는 발표를 하고 나서 주목받기 시작한 물질이에요. 불포화지방산의 한 종류로 사람의 뇌와 신경계에 많이 존재해요. 체내에서 합성되지 않기 때문에 반드시 음식을 통해서 섭취해야 하는데, 주로 생선의 기름에 많이 함유되어 있어요. DHA는 뇌, 신경장막, 고환에 많이 함유되어 있는데, 부족하면 각 조직의 기능에 영향을 주게 돼요. 특히 뇌의 발달을 촉진해 학습능력을 향상시켜 주고, 시력을 보호하며 노화를 예방하는 데 효과가 있는 영양소예요.



DHA가 풍부한
생선에는
어떤게 있어요?



주로 등푸른 생선에 많이 있어요. 고등어를 비롯해 가다랑어, 꽁치, 멸치, 삼치, 연어, 은어, 장어, 전갱이, 정어리, 청어, 참치, 학꽂치 등 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 생선들에 많이 들어 있답니다. 다음 페이지에서 대표적인 등푸른 생선인 고등어에 대해 좀 더 자세히 알아보까요?

나는 고등어야

등 쪽에 청흑색의 물결무늬가 반짝이는 나는 등푸른 생선의 대표 선수야. 뇌세포 활성 물질인DHA가 들어 있어 자라나는 어린이, 수험생, 노약자에게 꼭 필요한 식품 중 하나지. 나는 수온이 10~20℃인 맑은 물에서 사는데, 3cm 이상 자라면 크기별로 군집을 이루어 생활하는 경향이 있어. 주로 태평양, 대서양, 인도양의 온대 및 아열대 해역에서 살지. 우리나라 모든 근해에도 사는데, 제주도 근해에서 5~7월에 알을 낳고 동해와 서해로 흩어진 뒤 9월에서 이듬해 1월에 다시 남쪽으로 내려오는 이동경로를 이용하기 때문에 제주도와 흑산도 해역에서 우리를 만날 수 있지.

껍질 안에 숨겨진
거무스름한 살엔 철분과
EPA가 풍부해 EPA는
표가 잘 돌게 해주고
몸에 나쁜 지방을 없애준다



보리처럼 영양가는 높으면서
가격이 저렴한 '바다의 보리'라고 불리는 고등어는
전 세계인이 인정하는 건강식품이야.
단백질, 지방, 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨,
비타민A·D, 비타민B군 등의 영양소가
풍부하게 들어 있어서 키도 크고
몸도 건강하게 해준다



고등어 요리를 해주실 땐
레몬, 식초, 청주 등을 넣어
냄새를 없애주세요.
그러면 더 잘 먹을 자신이 있습니다!



고등어비에는
특별효과가 있는 DHA와
EPA가 등보다 많아서
가칠맛이 떨어져나고
특히 DHA는 두뇌와 눈의 망막의
구성성분이면서 두뇌 발달을
촉진시켜 기억력을
증진시켜준대. 그러লে 되면
공부도 더 잘하게 되겠지?

point

등푸른 생선은 흰살 생선에 비해 지방질이 많아 지용성 건강 기능성 성분인 EPA, 성장기 아이에게 좋은 DHA 함량이 높아요. 또 미오글로빈과 헤모글로빈 같은 색소 단백질 함량이 높은 철분이 풍부해 빈혈 예방과 치료에도 도움이 되고요. 특히 등푸른 생선인 고등어가 다량 함유하고 있는 DHA가 성장기 어린이의 두뇌 개발에 좋다는 건 이제 잊지 않겠죠?

젓가락질, 혼자서도 잘해요!

젓가락질을 하면 머리가 좋아진대요!

젓가락질을 하면 손바닥, 손목, 팔굽 등 30여 개의 관절과 50여 개의 근육이 한 번에 움직이므로 포크를 사용할 때보다 두 배 이상 대뇌의 신경을 자극해 머리가 좋아져요. 젓가락 문화권인 아시아에서도 유일하게 쇠젓가락을 사용하는 우리나라 사람들은 더 머리가 좋대요. 쇠젓가락의 크기에 따른 미세한 무게 차이를 뇌가 감지하고 두뇌 스스로 동작을 조절하기 때문이래요. 동작이 반복될수록 인체의 뇌는 섬세하고 세밀한 기능이 발달하며, 그로 인해 두뇌와 손이 연결된 동작을 쉽고 능숙하게 해낼 수 있거든요. 젓가락질을 할 때 주로 사용하는 중지와 약지의 경락을 한의학적으로 자극하면 멜라토닌이 나오는데, 이것이 바로 두뇌 기능을 활발하게 만들어 마음도 안정시켜줘요.



여기에는 질병에 대한 면역력, 혈액순환, 신진대사, 정서발달, 인체성장 등의 기능에도 많은 영향을 끼친대요. 식사 때마다

무심코 하는 젓가락질, 우리가 모르는 사이에 두뇌를 발달시키고 건강을 지키는 좋은 습관이지요?

젓가락질하는 것이 싫어서 포크로만 먹었던 친구들, 이제부터 젓가락질하는 법을 제대로 배워서 재미있게 사용해봐요.

Tip

젓가락질 연습법 부드러운 미끄러지기 쉬운 생선살이나 작은 멸치, 몸통이 둥근 새우 등의 건어물은 젓가락을 들어 올려 옮기는 과정에서 흘리기 쉬워요. 식탁이 지저분해진다고 무조건 부모가 먹여주지 말고 면적이 큰 것부터 작은 반찬 순으로 한 단계를 젓가락질을 잘할 수 있도록 연습시키세요. 얇고 미끄러워서 금방 배우기 힘든 쇠젓가락보다 나무나 플라스틱 젓가락으로 먼저 교육을 시킨 후 쇠젓가락 사용법을 가르치면 좋아요.

음바른
젓가락질



엄지와 검지 사이에 끝 선이 딱 맞도록 젓가락을 쥐어요.



손을 오므린 뒤, 젓가락을 검지와 중지 사이, 엄지의 안쪽과 약지에 기대듯이 고정시켜요. 중지와 약지가 붙지 않도록 해요.



엄지를 눌러주면서 검지와 중지 사이에 낀 젓가락만을 사용해서 자유롭게 움직여요.



생선 가운데 있어 가장 잘 보이는 큰 가시를 먼저 들어내요.



큰 가시를 분리하고 남은 옆의 잔가시를 발라낸 뒤 생선 등 쪽의 가시를 몸통에서 밀어내듯이 제거해요.



한입에 먹기 좋은 만큼 젓가락을 벌려 생선살을 집어먹어요.

생선가시
발라내는
젓가락질

작고 딱딱한
건어물
젓가락질



중지와 검지를 움직여 젓가락 사이를 벌려요. 젓가락 사이의 간격은 자신이 먹고 싶은 양을 집어 수 있을 만큼이 좋아요.



자신이 집고자 하는 반찬에 1cm 정도 젓가락 끝이 들어가게 집어넣어요.



중지를 약지로 끌어당겨 젓가락 끝을 모아 음식이 미끄러지지 않도록 친뒤, 중지가 젓가락 사이에 끼지 않도록 조심해요.

아역 배우 정다빈과 함께하는 수산물 요리 교실

수산물, 호기심을 해결하니 더욱 맛있어요!

2003년 아이스크림 CF로 데뷔해 영화와 드라마를 중형무진하며 사랑스러운 외모만큼이나 깜찍한 연기로 사랑받는 아역 배우 정다빈. 새롭게 시작하는 김수현 작가의 <인생은 아름다워> 드라마를 통해 올봄, 다시 시청자를 찾아올 예정이다. 이번 드라마는 제주도를 배경으로 재혼 가정의 가족들이 서로 사랑하며 살아가는 이야기. 극중 다빈이는 우희진과 이민우의 일곱살짜리 의젓한 딸을 연기한다.

“아직 촬영 전이라 제주도에는 못가봤어요. 대신 바다를 생각하면 몇해 전 외국의 바닷가에서 수영도 마음껏 하고 달고 부드러운 속살의 킹크랩이랑 새우를 많이 먹은 기억이 나요!”

한식을 좋아하고 과자 등의 군것질을 잘 하지 않는다는 다빈이. 특히 수산물을 잘 먹는데, 그중에서도 쫄깃한 새우와 오징어를 좋아한다. 오늘 만드는 ‘오징어 새우 혼합 토마토 볶음밥’과 ‘오징어 새우 대구살 밥부침개’에도 자기가 좋아하는 수산물이 많이 들어간다고 기뻐한다. 특히 오늘은 수산물의 모양새를 관찰하고 감촉도 직접 느낄 수 있도록 생새우 손질과 오징어 자르기, 혼합살 발라내기 등을 함께하며 요리했다. 먹어는 봤지만 직접 만져보고 손질해본 적은 없어서 처음엔 꺼려했지만 살짝 건드려보더니 이내 두 손으로 장난스럽게 만진다.

“오징어는 미끄러워서 처음엔 이상했는데, 할수록 소꿉놀이보다 더 재미있는 것 같아요. 툭툭 잘라지는 것 좀 보세요.” 발라낸 혼합살은 누가 시키지도 않았는데 도마 위에



요리&스타일링 문인영(01-3442-5828) 헤어&의상 스타일링 이누리(011-828-7463) 의상촬영·분봉의(Bonpoint 02-3444-3345)





1 토마토 꼭지 부분을 자른 뒤 속을 파는 것이 요리의 시작. 2 삶은 홍합에서 홍합 살을 떼어낼 때 말랑말랑한 촉감이 새롭다. 3 새우의 껍질을 벗기다 말고 평소 먹던 새우의 색이 아니라며 궁금증을 쏟아냈다. 4 소꿉놀이보다 재미있는 오징어 자르기, 칼을 다룰 땀 안전 사고에 주의하자. 5 양파와 오징어, 새우를 함께 볶으면서 익으면 색이 바뀌는 수산물들의 신기함을 보여준다. 6 홍합은 익은 것이므로 제일 마지막에 넣고 살짝 볶는다. 7 속이 비어 있는 토마토 안에 볶음밥을 넣어 아이들이 좋아할 만한 모양으로 세팅한다. 8 모든 재료를 섞은 뒤 오징어와 피망 속 빈 공간에 채워 부치면 오징어 새우 대구살 밥부침게가 손쉽게 완성된다.



가지런히 줄을 맞춰 정렬해놓고 손가락으로 눌러보면서 말랑말랑하다고 특유의 귀여운 미소를 짓는다. 생새우는 껍질을 벗겨내며 질문까지 쏟아낸다. “색깔이 왜 이래요? 껍질은 먹으면 안 돼요?” 좋아하는 새우요리인 새우튀김, 새우볶음, 초고추장에 찍어 먹는 새우 소금구이의 새우는 모두 흰색과 주황색이었는데, 생새우의 색은 그렇지 않아서다. 껍질에는 면역력을 증강시키는 키토산이 풍부해 먹으면 좋지만 딱딱해서 벗겨내고, 꼬리는 떼지 않고 먹는다고 설명하자 고개를 끄덕인다. 하지만 집에서 먹는 단골 간식인 오징어 파전의 오징어도 흰색이었다며



고개를 가우똥한다. 달군 프라이팬에 양파, 오징어, 새우를 볶으며 색이 변하는 걸 직접 보여주자 지글지글 재미있는 소리도 나고 색이 바뀌면서 맛있는 냄새가 난다며 즐거워한다. 이어서 피망, 토마토, 밥, 토마토소스를 넣어 볶은 뒤 속을 파낸 토마토 안에 볶음밥을 넣으려 하자 먹어보고 싶다며 오징어를 덩석 입에 집어넣는다. 새콤한 토마토의 맛과 쫄깃한 오징어와 새우가 맛있다고 다음 요리를 준비하는 중간 쉬는 시간에도 젓가락으로 맛있게 먹는다.

오징어 새우 대구살 밥부침개는 앞의 요리에서 함께 준비한 잘게 썬 오징어와 새우, 미리 준비한 대구살에 밥, 브로콜리, 양파, 달걀, 소금, 후춧가루로 버무려 동그랗게 속을 비어낸 오징어와 피망 안에 넣어 부친다. 동그란 오징어 모양을 신기해하는 것도 잠시, 밥을 넣어 부치자 요리를 할수록 수산물에서 맛있는 냄새가 많이 나는 것 같다고 흥미롭게 바라본다.

“쫄깃한 오징어 안에 생선도 들어 있고, 제가 좋아하는 브로콜리와 밥까지 한번에 모두 먹을 수 있어서 너무 좋아요. 집에서 엄마와 핫케이크를 만들어본 적이 있는데 다음엔 오늘 배운 요리를 엄마와 함께 만들어서 먹어볼래요.”

엄마가 챙겨주는 수산물과 채소를 편식하지 않고 골고루 잘 먹는다는 다빈이. 올바른 식습관을 길러서인지 1년 만에 새로운 드라마로 안방극장을 찾아온 다빈이는 큰 눈과 통통하고 귀여운 볼살은 그대로지만 그새 훌쩍 키가 자란 듯 의젓해 보였다.

뮤지컬 배우 전수경과 쌍둥이 딸 지온&시온

“덤벼한 수산물 요리는 정말 맛있어요!”

폭발적인 연기로 사랑받는 뮤지컬 배우 1세대 연기자 전수경. 지난해부터 이어진 뮤지컬 <금발이 너무해>에서 폴렛 역으로 열연 중인 그녀가 최근 <스타주니어쇼 붕어빵>에 출연하면서 인기가 높아진 쌍둥이 딸 지온(9), 시온과 함께 맛있는 인터뷰 자리에 나왔다.

“내일부터 연이어 공연이 있어요. 그래서 오늘은 두 딸과 함께 느긋한 시간을 가져보려고요. 딸들이 좋아하는 해산물 크림파스타와 홍합찜을 먹으면서요.”

무대 위에서는 춤과 노래, 연기를 하며 3시간 공연 내내 지치지 않고 열연하는 배

우지만 아이들과 함께 있을 때는 아이들을 바라보는 눈에

한없는 사랑이 담긴 엄마일 뿐이다. 대신 규칙적이지 않은 일상이라 시간이 날 때 모든 애정을 쏟는다. 배우라는 유명세를 핑계 삼아 빠질 법도 한 녹색 어머니회 활동에도 나름 열심히 참가하고 있다. 오늘 아침에도 아이들의 안전한 등교를 도왔다. 그렇다면 아이들을 위한 먹을거리는 어떻게 신경 쓸까.

“주로 할머니가 반찬이며 아이들 음식을 챙겨주고 계시요. 저는 아주 가끔 아이들이 좋아하는 스파게티나 볶음밥, 떡볶이 같은 걸 해주는 정도고요.”

쌍둥이 딸들은 엄마가 만들어주는 스파게티를 특히 좋아한다. 새우, 홍합, 브로콜리, 시금치 등 그때그때 냉장고에 있는 재료로 똑딱 만들어주는 엄마표 스파게티가 제일 맛있다고. 오늘도 두 꼬마숙녀는 좋아하는 해산물 크림스파게티와 홍합찜을 주문했다.



정소원(왼쪽)·나인스페이스(02-517-5999) 요리&스타일링 홍수애(무드스타일리스트) 헤어&메이크업 현혜영, 명아(피크에뉴 02-518-4004)



“ 내일부터 연이어 공연이 있어요.

그래서 오늘은 두 딸과 함께 느긋한 시간을 가져보려고요.
딸들이 좋아하는 해산물 크림파스타와 홍합찜을 먹으면서요.

”

“

성장기 아이의 두뇌발달에 좋은 오징어,
변비와 비만 예방에 좋은 미역, 성장에 중요한 칼슘 및 철분이 풍부한 홍합까지
수산물은 특히 성장기 어린이에게 중요하다고 들었어요.

”



크림 소스와 어우러진 새우와 모시조개, 오징어는 고소하고 부드러운 맛에, 셀러리, 월계수잎, 홍합에 화이트 와인을 넣고 끓인 와인홍합찜은 가열 과정에서 알코올은 날아가고 홍합의 비린 맛은 사라져 쫄깃하고 담백해 아이들이 좋아하는 해산물 요리다.

지온이와 시온이는 가리지 않고 무엇이든 잘 먹는다. 지온이는 한식을, 시온이는 양식을 좋아해 입맛은 다르지만 식재료는 가리지 않아 편하다. 특히 아이들이 좋아하는 음식은 수산물. 회와 산낙지까지 먹는단다.

“세 살 때부터 아이들을 데리고 공연장에 다녔어요. 스태프들과 밥 먹는 자리에도 자연스럽게 함께했구요. 어른들이 무엇이든 잘 먹는 모습을 보면서 자라선지 홍합찜, 해물찜은 물론 회와 산낙지까지 맛있다고 먹어요. 여자아이들이는데 조금도 이상하거나 징그럽지 않대요. 오히려 더 달라고 할 정도라니까요.”

평소 생활을 초고추장이 아닌 간장소스에 찍어서 담백하고 고소하게 먹고, 소금만 살짝 뿌려서 부친 두부를 먹는 등 식재료 고유의 맛을 즐기는 엄마의 입맛을 쑥 빼놓았다. 전수경 씨가 가장 좋아하는 수산물인 오징어와 미역, 홍합 역시 아이들이 좋아하는 것으로 홍합살을 발라주자 쫄깃한 식감과 씹을 수록 달고 담백해 맛있다고 잘 먹는다. “성장기 아이의 두뇌발달에 좋은 오징어, 변비와 비만 예방에 좋은 미역, 성장에 중요한 칼슘 및 철분이 풍부한 홍합까지 수산물은 특히 성장기 어린이에게 중요하다고 들었어요. 그래서 아이들과 함께 제철 수산물을 맛있게 즐기는 편이에요.”

20년 이상 변함없이 날씬한 몸매와 무대 위에서 관객을 사로잡는 강한 흡인력을 지닌 최고의 배우 전수경. 그녀의 건강 비법은 수산물로 양질의 단백질을 섭취하고 운동할 시간이 없을 때는 일부러 계단을 이용하는 것. 이렇듯 건강하고 올바른 식생활과 운동 습관이 몸에 밴 엄마를 보고 자란 쌍둥이 딸들이기에 TV에서 비취지듯이 똑똑하고 건강하게 잘 자라고 있는 것은 아닐까.



전래동화로 바다 속 상상의 나라를 펼치자

도움말 이안정(한우리 독서토론논술연구소 선임연구원)

준치가사

준치는 옛날엔 가시가 없던 고기였대요. 자기에게 없는 가시를 가진 다른 물고기들이 부러웠던 준치는 어느 날 고기들이 모인 데로 찾아가 부탁을 했습니다. 가시를 하나씩만 자신의 몸에 꽂아달라고요. 큰 고기, 작은 고기, 푸른 고기, 붉은 고기 모두 반가워하며 준치의 몸에 가시를 꽂아주었어요. 그러자 금방 준치의 몸에는 가시가 많아졌답니다. 기쁜 마음에 자리를 떠나려는 준치에게 물고기 친구들이 뒤쫓아가면서 준치의 꼬리에 가시를 꽂아주었어요. 그래서 준치의 몸 중 꼬리에 가시가 제일 많답니다. 준치가 달라는 대로 자신의 가시를 나누어주는 물고기들의 아름다운 마음에서 나눔의 기쁨과 친구의 소중함까지도 알 수 있어요.



글 백석 / 그림 김세현
창비 / 1만 원

7

똑똑해지는 수산물 급식 레서피

성장기 아이들의 두뇌 발달과 균형 있는 성장을 위해 반드시 섭취해야 할 수산물. 제철에 나는 건강한 수산물을 이용한 1년 식단 계획과 대표 요리 40품을 소개한다. 7~10세 아이들이 행복해지는 맛있고 건강한 수산물 급식.



March

새해년이 시작되는 3월은 새로운 환경에 적응해야 하는 아이들에게 더 많은 신경을 써주어야 할 때다. 겨울철 잃은 입맛을 도둑아주고 새로운 환경에 낯설어하는 아이들에게 다양한 한 조리법으로 급식시간의 즐거움을 더해주도록 하자. 특히 이 시기에는 겨울 동안 부족했던 영양분을 보충할 수 있는 각종 봄나물이 풍성하고 어패류도 맛이 올라 봄철 아이들의 입맛을 한껏 돋울 수 있다.

급식 조리

3월에는 다양한 생선부터 해조류 등 급식 재료에 이용할 만한 좋은 재료들이 풍성하다. 가자미는 다양한 채소를 넣어 조림을 하거나 구이 등으로 다양하게 요리할 수 있고, 쫄깃한 식감의 주꾸미는 아이들도 좋아하므로 양념에 버무려 볶는 등 다양하게 응용할 수 있다. 생선은 어두운 색과 미끄러운 질감 때문에 아이들이 낯설어할 수 있으므로 두부나 어묵 등 아이들이 좋아하는 재료와 함께 반찬을 만들어내는 것이 좋다.

Monday	Tuesday
구구미무밥 배춧국 감자채배이권볶음 시금치나물 오이소박이	기장밥 사골떡국 조개달걀장 가지볶음나물 배추김치
차조밥 바지락냉이된장국 제육볶음 상추쌈/ 오이스트릭 배추김치	검정콩밥 초박새우전국 조기봄동구이 깨잎나물 깍두기
 풋밥 버섯된장국 미트볼조림 과일샐러드 깍두기	 쌀밥 굴국 두부양념조림 열무나물 오이소박이
기장밥 감자달걀국 가자미간장조림 브로콜리무침 배추김치	 미역밥 유부된장국 김치 닭볶음 청경채나물 열무김치
조기 단백질과 지방, 비타민, 칼슘 등 영양소가 골고루 함유되어 있어 성장기 어린이나 청소년에게 좋은 수산물. 영양식이나 병후 조리식으로도 적합하며 특히 양질의 단백질이 들어 있어 어린이의 성장 발육과 원기 회복에 좋다.	



Wednesday

쌀밥
육개장
어묵파프리카볶음
물미역원추리나물
깍두기

현미밥
페이턴장국
가지미쌀가루구이
삼색달걀찜
알타리김치

합쌀밥
청국장
가지미무조림
취나물볶음
배추김치

보리밥
만둣국
굴봄동겉절이
김구이
된콩조림

Thursday

보리밥
아욱국
가지미미나리구이
잡채
알타리무김치

글밥
콩나물국
매추리알장조림
달기
배추김치

채소볶음밥
미역국
우영조림
달고초이무침
열무김치

쌀밥
수제빻국
주꾸미버추불고기
양배추쌈, 쌈장
깍두기

Friday

합쌀밥
썩국
달걀비
돔수부무침
배추김치

수수밥
모시조개탕
사탕떡찜
썩가나물
무생채

죽이밥
주꾸미배춧국
쇠고기장조림
호박나물
알타리무김치

수수밥
쇠고기국
마파두부
돔어묵볶음
배추김치



가지미 삶이 연하고 부드러운 대표적인 흰살 생선으로 고단백 저지방의 영양 식품이다. 에너지 및 두뇌세포에도 영양을 미치는 비타민 B1, B2가 풍부해 어린이의 이 음식과 영양 반찬으로 자주 사용된다.

툫 바다의 칼슘제라 불리며 성장기 어린이들에게 적극 권장할 만한 식품. 특히 툫 40g이면 일일 칼슘 필요량을 충족시킬 수 있다. 콜레스테롤이나 지방 흡수 억제에도 도움을 주고 고혈압이나 비만 억제에도 탁월한 효과가 있다



두노'세포'를
발달시키는
가자미살아루구이

10인분 가자미살 5.5kg, 찹쌀가루 500g, 송송 썬 쪽파 · 소금 50g씩, 식용유 300g

4인분 가자미살 1마리분, 찹쌀가루 2큰술, 송송 썬 쪽파 1대분, 소금 · 식용유 약간씩

만들기 1 가자미는 키친타월로 물기를 제거한 다음 소금을 약간 뿌린다. 2 체를 사용해 가자미 앞뒤로 찹쌀가루를 골고루 입힌다. 3 식용유를 두른 팬에 가자미를 앞뒤로 노릇하게 익힌 다음 송송 썬 쪽파를 뿌려 낸다.

COOKING POINT

체를 이용해서 찹쌀가루를 뿌리면 부침옷이 얇게 입혀져 가자미의 담백한 맛을 잘 느낄 수 있다. 가자미를 한 번에 쪽 펼쳐놓고 찹쌀가루를 뿌리면 손쉽게 준비할 수 있다.





바다의 칼슘
'톡'으로 만든
툰어묵볶음

10인분 툰 300g, 판어묵 1kg, 통깨 200g, 소금·물 10g씩 양념장 간장·맛술 100g씩, 설탕·참기름 50g씩, 고춧가루 10g

4인분 툰 10g, 판어묵 1장, 통깨·소금·물 약간씩 양념장 간장·맛술 1큰술씩, 설탕·고춧가루 ½큰술씩, 참기름 약간

만들기 1 툰은 소금을 뿌리고 주물러 씻은 다음 깨끗이 행귀 손으로 조금씩 끊어서 준비한다. 2 판어묵은 1×4cm 크기로 썰어 끓는 물에 넣고 5분간 데쳐 기름기를 뺀 다음 마른 팬에 옮겨 볶는다. 3 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든 다음 ②의 팬에 툰과 양념장을 함께 넣어 고루 볶고 통깨를 뿌려 마무리한다.

COOKING POINT

툰은 손으로 큰 줄기를 잡고 한입씩 먹을 수 있는 길이로 끊는다. 많은 양을 손질할 때는 조리용 장갑을 낀다.





두노발달에
좋은 DHA 함유
주꾸미배추불고기

COOKING POINT

쪽파와 배춧잎의 줄기 아랫부분은 연해서 금방 숨이 죽으므로 다른 재료들을 먼저 볶은 다음 마지막에 남은 열로 익혀 주어야 먹음직스럽게 완성할 수 있다.



10인분 주꾸미 6kg, 배춧잎 1kg, 양파·당근·호박·쪽파 200g
씩, 통깨 100g, 식용유 50g **양념장** 케첩 300g, 고추장 200g,
올리고당 100g

4인분 주꾸미 5마리, 배춧잎 2장, 양파 ½개, 당근 4cm, 호박 3cm,
쪽파 3대, 통깨 1작은술, 식용유 약간 **양념장** 케첩 3큰술, 고추장 1
½큰술, 올리고당 1큰술

만들기 1 주꾸미는 깨끗이 손질해 먹기 좋은 크기로 자른다. 2 배춧잎은 4×1cm 크기로 찢고, 당근과 호박은 0.2cm 두께의 반달 모양으로 썬다. 쪽파는 4cm 길이로 썬다. 3 양념장을 만든 다음 주꾸미, 배춧잎 줄기, 양파와 당근, 호박을 넣고 잘 버무린다. 4 식용유를 두른 팬에 ③을 넣고 타지 않게 볶다가 80% 정도 익으면 배춧잎 줄기 아랫부분과 쪽파를 넣고 한 번 섞어준 다음 통깨를 뿌린다.



성장기 어린이를
위한 건강밥
미역밥

100인분 물미역 1.5kg, 불린 쌀 5kg, 멸치국물 30ℓ, 소금·들기름 200g씩

4인분 물미역 1줄기, 불린 쌀 1½컵, 들기름 2작은술, 멸치국물 1숟가락, 소금 약간

안ທີ 1 물미역은 깨끗이 씻은 다음 한입 크기로 자른다. **2** 냄비에 들기름을 둘러 물미역을 넣고 달달 볶는다. **3** 물미역이 충분히 볶아지면 불린 쌀과 멸치국물, 소금을 넣은 다음 고슬고슬하게 밥을 지어 완성한다.

COOKING POINT

들기름으로 미역을 볶으면 미역의 달달한 맛과 바다 향이 잘 어우러진다.



April

더뜨개진 날씨로 웅얼한 봄기운을 느낄 수 있는 4월 봄바람이 불기 시작하면서 많은 생선들이 우리나라 바다로 모여 들고, 각종 어패류는 산란기를 맞이해 저마다 최고의 맛을 자랑한다. 암계, 알배기조기 등 알이 꽂차 더 맛있는 수산물로 급식 메뉴를 준비해보자.

급식 조리

이 시기에는 산란기를 맞은 알배기조기와 맛이 한껏 오른 참조기가 선을 보인다. 조기는 내장이 적은 편이므로 배를 가리지 않고 아가미를 통해 내장을 꺼낸 다음 소금에 절여두었다가 굽는다. 조기는 살이 연하고 부드러우므로 통째로 조리하는 것이 좋는데, 구이를 할 때 양념소를 달리하면 다양한 맛으로 준비할 수 있다.

Monday	Tuesday
차조밥 콩나물국 오삼불고기 김자반 백김치	합살밥 유부국 주꾸미무떡볶이 참나물무침 배추김치
기장밥 버섯국 고등어두릅강정 돌나물겉절이 배추김치	수수밥 짜뽕국 알배기조기고추장구이 청경채나물 깎두기
흰미밥 제육김치찌개 알배기조기배추구이 삼색초나물 열무김치	쌀밥 조랭이미역국 참치채소전 방어포무조림 배추김치
칠파살밥 감자양파국 참조기강아찌 달걀두부구이 깎두기	보리밥 시금치된장국 주꾸미당근강정 과일샐러드 배추김치
주꾸미 주꾸미는 타우린 성분이 풍부하고 비타민B2와 철분 함량이 높아 빈혈 예방에 효과적. 또한 칼로리가 낮으면서도 필수아미노산이 풍부하고, 두뇌발달에 좋은 불포화지방산과 DHA가 함유되어 있어 성장기 어린이에게 특히 좋다.	



Wednesday

뱅어포튀김덮밥
달걀탕
도라지사과무침
요구르트
열무김치

★
기장밥
알배기조기탕
쇠고기새송이볶음
얼갈이나물
알타리무김치

고구마커레라이스
무김국
명엽채조림
딸기
오이소박이

수수밥
주꾸미
어묵비빔국수
무나물
배깡뚜기

Thursday

쌀밥
참조기죽순탕
감차조림
오이맛살무침
깡뚜기

합쌀밥
간짜장
뱅어포고추장구이
들깨고사리나물
깡뚜기

검정콩밥
된장찌개
주꾸미무조림
시금치나물
배추김치

쌀밥
얼큰수제빈국
뱅어포된장구이
가지찜
열무김치

Friday

검정콩밥
고등어배춧국
돈육고추장볶음
연근조림
배추김치

☆
흑미밥
꽃게채소된장국
달걀떡조림
마늘종볶음
오이소박이

🌸
차조밥
복어채국
고등어쪽파찜
탕평채
깡뚜기

차조밥
오징어국
달걀조림
상추김걸절이
깡뚜기



암계 4월에는 산란기를 맞아 알이 딱 찬 암계가 맛이 좋다. 꽃게를 비롯한 갑각류는 살뿐만 아니라 껍데기에도 영양 성분이 풍부한데, 꽃게의 껍데기에는 간 기능 향상과 성인병 예방에 좋은 키토산과 피로를 예방하는 타우린이 풍부하게 들어 있다. 저지방, 저칼로리 식품으로 필수아미노산과 양질의 단백질이 다량 들어 있고 칼슘, 인, 철 등의 무기질이 풍부해 성장기 어린이에게 더욱 좋다.



칼슘과
비타민D의 보고
뱅어포 튀김덮밥

10인분 뱀어포 500g, 김 100g, 밥 15kg, 튀김용 기름 200g

4인분 뱀어포 · 김 1장씩, 밥 4공기, 튀김용 기름 약간

안들이 **1** 뱀어포는 적당한 크기로 자른 다음 기름에 넣고 튀긴다. **2** 튀긴 뱀어포는 한김 식힌 다음 봉지에 넣고 잘게 부순다. **3** 김도 구운 다음 바로 봉지에 넣고 잘게 부순다. **4** 밥 위에 손질한 뱀어포튀김과 김을 올린다.

COOKING POINT

구운 뱀어포와 김은 각각 봉지에 넣고 부숴주면 가루가 날리지 않아 손쉽게 준비할 수 있다. 많은 양의 김을 구울 때는 켜켜이 쌓아 한 번에 오븐에 넣고 구우면 편리하다.





타우린 성분이
풍부한
꽃게 채소된장국

100인분 암게 3kg, 양파 300g, 당근 · 쪽파 100g씩, 배춧잎 1kg, 된장 200g, 물 20ℓ

4인분 암게 1마리, 양파 · 당근 ½개씩, 배춧잎 1장, 쪽파 2대, 된장 2큰술, 물 4컵

안들기 1 꽃게는 앞쪽의 껍데기를 떼어내 속에 들어 있는 뱀을 제거한 다음 4등분한다. **2** 양파와 당근은 1×1cm 크기로 깍둑 썬다. 배춧잎은 길이로 반 자른 다음 1cm 폭으로 송송 썰고, 쪽파도 송송 썬다. **3** 냄비에 물을 붓고 양파와 당근, 꽃게, 배춧잎 줄기 부분을 넣고 끓인다. **4** 국물에 꽃게 맛이 우러나면 된장을 풀고 배춧잎 줄기 아랫부분과 쪽파를 넣고 한소끔 끓인다.

COOKING POINT

꽃게는 껍데기 안쪽의 뱀 흙을 깨끗이 제거한 다음 사용해야 한다. 다리 끝은 살도 없고 맛도 없으므로 미리 잘라낸다.



필수 아미노산이
풍부한

주꾸미당근강정



COOKING POINT

주꾸미는 튀길 때 수분이 배어 나오므로 먼저 당근을 튀긴다. 당근을 튀긴 다음 온도를 조금 높인 상태에서 주꾸미를 튀겨야 두 재료를 깨끗하게 튀겨낼 수 있다.



10인분 주꾸미 6kg, 당근 100g, 밀가루 2kg, 튀김용 기름 500g
양념장 고추장·맛술 100g씩, 올리고당 200g, 다진 양파·다진 마늘 50g씩, 통깨 10g

4인분 주꾸미 5마리, 당근 ½개, 밀가루·물 2큰술씩, 튀김용 기름 적당량 양념장 고추장·올리고당 4작은술씩, 맛술·다진 양파 1큰술씩, 다진 마늘 ½작은술, 통깨 1작은술

만들기 1 주꾸미는 깨끗이 비벼 씻은 다음 입과 먹물을 제거하고 한입 크기로 자른다. 2 당근도 한입 크기로 썰어 준비한다. 3 손질한 주꾸미와 당근에 밀가루를 고루 묻힌 다음 여분의 밀가루는 털어내고 남은 밀가루에 물을 섞어 튀김옷을 만든다. 4 주꾸미와 당근에 튀김옷을 입혀 당근을 먼저 튀긴 다음 주꾸미를 튀긴다. 5 양념장 재료를 섞어 냄비에 넣고 한소끔 끓인 다음 튀긴 주꾸미와 당근을 넣고 골고루 버무린다.



양념의
단백질이 듬뿍
알배기조기
고추장구이

100인분 알배기조기 6kg, 고추장 200g, 맛술 100g, 올리고당 50g

4인분 알배기조기 4마리, 고추장·맛술 1큰술씩, 올리고당 ½큰술

안들이 1 조기는 깨끗이 씻은 다음 비늘을 제거한다. **2** 고추장, 맛술, 올리고당을 잘 섞은 다음 손질한 알배기에 앞뒤로 골고루 발라 30분간 켜둔다. **3** 170℃로 예열한 오븐에 양념한 알배기를 넣고 살이 익을 때까지 15분 정도 굽는다.

COOKING POINT

양념장에 설탕 대신 올리고당을 사용하면 구운 생선에 윤기가 흘러 더욱 먹음직스럽고 설탕이 녹을 때까지 기다리지 않아도 된다.



May

봄소풍이나 나들이 등 바깥 활동이
부쩍 늘어나는 5월이다. 아이들의 건
강한 신체 발육을 위해 칼슘이 풍부
한 수산물을 식재료로 활용해보자. 살
이 통통하게 오른 콩치와 함께 칼슘
의 주요 공급원인 멸치로 다양하게
채린 5월의 급식

급식 조리

병어는 붉은살 생선보다 수분과
지방이 적기 때문에 양념을 바
르고 구워야 촉촉하다. 잔멸치
와 잔새우는 아이들이 한입에 먹
을 수 있는 반찬으로 적당해 함
께 조리해도 좋다. 특히 멸치는
아이들의 두뇌발달에 도움을 주
는 호두, 아몬드와 같은 견과류
와 함께 달콤하게 볶아 영양 반
찬으로도 활용할 수 있다. 콩치
는 고소한 맛이 강해 구이나 조
림 등 다양하게 활용할 수 있지
만 잔가시가 많으므로 아이들이
먹을 때 주의를 시킨다.

Monday	Tuesday
보리밥 아욱국 오징어마늘종조림 부추장떡 배추김치	수수밥 병어고추장찌개 쇠고기청경채볶음 유채나물 깎두기
현미밥 맑은미역국 콩치드파구이 두부썩간나물 깎두기	기장밥 고등어고구마순찌개 감자전 청포묵김가루무침 배추김치
쌀밥 청국장찌개 주꾸미파전 개사슴 배추김치	수수밥 김치국 쇠고기장조림 멸치완두조림 깎두기
칠팔밥 어묵근약국 어깨찜 얼갈이된장나물 오이소박이	차조밥 쇠고기 버섯국 병어 양념찜 유채나물 깎두기
콩치, 쇠고기보다 풍부한 영양소를 함유한 콩치 는 비타민A가 많아 야맹증과 감기 예방에 효과 가 있다. 콩치는 가시가 연하고 부드러워 통째 먹을 수 있는데, 아이에게는 모든 부위를 골고루 먹도록 하는 것이 좋다.	



Wednesday

쌀밥
쇠고기국
토마토오징어볶음
열무된장무침
고이소박이

★ 차즈밥
다호박된장국
깡치양파찜
도라지오이생채
깍두기

잔새우밥
콩나물묵국
도토리고기계첩조림
비타민나물
배추김치

보리밥
유부장국
병어고구마고추장찜
도라지나물
배추김치

Thursday

잡쌀밥
닭곰탕
멸치완두조림
시금치나물
깍두기

참치미나리뎡밥
달걀찜국
도토리묵&양념장
참나물무침
배추김치

기장밥
병어고구마순찌개
시금치달걀말이
숙주나물
알타리무김치

현미밥
순두부찌개
마른오징어장조림
김치치즈전
깍두기

Friday

촉미밥
암계된장찌개
도토리안심굴소스볶음
콩나물무침
배추김치

쌀밥
두부김치국
깡치살양파강정
브로콜리무침
열무김치

🌸 명정콩밥
대구탕
감자조림
잔멸치호두볶음
깍두기

쌀밥
잔멸치양파국
달도리간장조림
상추겉절이
배추김치

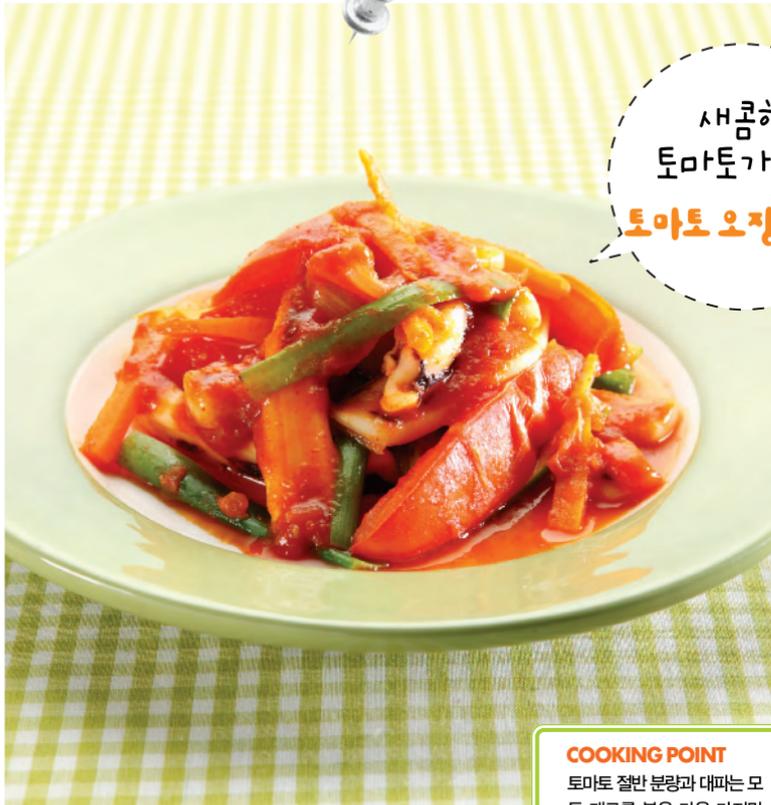


병어, 병어는 고도의 불포화지방산인 **DHA**, **EPA**를 하루 권장 섭취량의 3배나 함유하고 있으며, 원기회복에 좋은 **비타민 B1, B2**가 풍부하고 아미노산을 비롯한 각종 영양 성분이 골고루 들어 있다.

멸치 뼈째 먹는 멸치는 어때류 중 가장 많은 칼슘을 함유하고 있으며, 철분 등 무기질이 풍부해 성장기 어린이뿐 아니라 노인들에게도 추천할 만한 식품이다.
잔새우, 겉절이 먹을수 있어 갑각류 특유의 껍질 성분인 '키티질'이라는 동물성 식이섬유를 섭취할 수 있다.

새콤한
토마토가 듬뿍

토마토 오징어볶음



COOKING POINT

토마토 절반 분량과 대파는 모든 재료를 볶은 다음 마지막에 넣는다. 볶고 푸른 색감이 잘 살아나 보기에 좋고 토마토 과육의 씹히는 질감도 느낄 수 있다.



10인분 오징어 3kg, 토마토 2.5kg, 양파·대파 50g씩, 당근·식용유 100g씩 **양념장** 고추장·올리고당 200g씩, 맛술·참기름 100g씩, 통깨 50g

4인분 오징어 300마리, 토마토 1개, 양파 3개, 대파·당근 4cm씩, 식용유 약간 **양념장** 고추장·올리고당 2큰술씩, 맛술 1큰술, 참기름 1작은술, 통깨 약간

만들기 **1** 오징어는 깨끗이 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 썬다. **2** 토마토는 세로로 12등분하고 양파는 도통하게 채 썬다. 당근은 0.2cm 두께로 채 썰고 대파도 채 썬다. **3** 오징어, 양파, 당근, 토마토 반 개 분량에 양념장 재료를 넣고 고루 버무려 30분간 쟀다. **4** 식용유를 두른 팬에 ③을 넣고 볶다가 오징어가 다 익으면 남은 토마토와 대파를 넣고 불을 끈 다음 통깨를 뿌린다.



맛있는
샤샤샤
새우가 쓱쓱
잔새우밥

100인분 잔새우 1kg, 불린 쌀·물 7kg씩, 양파 50g 양념장 간장 100g, 다진 청·홍고추·다진 파·다진 양파 50g씩

4인분 잔새우 40g, 불린 쌀·물 1½컵씩, 양파 ½개 양념장 간장·물 1큰술씩, 다진 청·홍고추 ½작은술씩, 다진 파·양파 1작은술씩

안들이기 1 잔새우는 깨끗이 씻은 다음 잘게 다지고 양파도 0.5×0.5cm 크기로 잘게 썬다. 2 불린 쌀에 잔새우와 양파를 고루 섞어 넣고 물을 부은 다음 밥을 짓는다. 3 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든 다음 밥과 함께 비벼 먹는다.

COOKING POINT

잔새우가 통째로 들어가면 아이들이 먹기 부담스러워 할 수 있는데, 밥알과 같은 크기로 잘게 다져 넣으면 아이들이 먹을 때 부담도 없고 편리하다.



두노 1발달에 좋은
생선찜
병어 양파찜



10인분 병어 5kg, 양파 300g, 청주 100g 양념장 간장 300g, 맛술 · 다진 파 100g씩, 다진 청 · 홍고추 50g씩

4인분 병어 2마리, 양파 1개, 청주 2큰술 양념장 간장 2큰술, 맛술 · 다진 파 1큰술씩, 다진 청 · 홍고추 1작은술씩

만들기 1 병어는 비늘을 긁어내고 지느러미와 머리를 제거한 다음 내장을 깨끗이 씻어내고 반으로 자른다. 2 양파는 링 모양으로 썰어 찜기 아래 깎는다. 3 양파 위에 손질한 병어를 올리고 청주를 고루 뿌린 다음 양파와 병어가 부드럽게 무르도록 15분 정도 찜다. 4 그릇에 양파와 병어를 담은 다음 분량의 양념장을 골고루 섞어 뿌린다.

COOKING POINT

양파를 아래 깔고 병어를 찜면 생선살이 너무 무르지 않게 익힐 수 있으며 잡내도 제거할 수 있다.





각종 비타민과
 DHA가 풍부한
잔멸치양파국

100인분 잔멸치 1kg, 양파 300g, 말린 표고버섯 · 국간장 · 들기름 200g씩, 대파 · 소금 100g씩, 물 20ℓ

4인분 잔멸치 ¼컵, 양파 ¼개, 말린 표고버섯 2개, 대파 ¼대, 물 4컵, 국간장 3큰술, 소금 · 들기름 약간씩

안들기 1 잔멸치는 체에 발쳐 뜨거운 물에 한 번 행군 다음 물기를 뺀다. **2** 양파는 채 썰고, 표고버섯은 분량의 물 중 ¼을 부어 불린 다음 물기를 꼭 짜내고 채 썬다. 대파는 어슷하게 썬다. **3** 팬에 들기름을 두르고 잔멸치와 말린 표고버섯, 양파를 넣고 멸치가 노릇해질 때까지 타지 않게 볶는다. **4** 멸치가 노릇해지면 표고버섯 불린 물과 나머지 물을 넣고 한소끔 끓인 다음 대파를 넣고 소금과 국간장으로 간을 맞춘다.

COOKING POINT

잔멸치는 체에 발쳐서 뜨거운 물을 한 번 부어 행구면 잡티와 이물질을 제거할 수 있고 살균효과도 있다.



June

조금씩 더위가 시작되면서 몸과 마음 이 지치기 시작하는 6월 이때는 이른 더위에 자칫 건강을 잃지 않도록 규칙적인 식습관을 유지해주는 것이 중요하다. 또한 여름 과일이 대거 출하되는 이 시기에는 자두, 복숭아, 포도, 참외 등 맛이 오른 다양한 과일로 지친 아이들의 건강을 보강해 주도록 한다.

급식 조리

바지락은 모래나 흙이 많으므로 조리하기 전에 반드시 잘 주물러 씻은 다음 소금물에 담가 어둡고 시원한 곳에서 하루밤 정도 해감시킨다. 바지락은 가열할 때 국물이 생기는데, 감칠맛이 나고 영양적으로도 우수해 국물요리에 알맞다. 바지락을 우려낸 국물에도 다양한 아미노산이 들어 있지만 살과 함께 먹어야 단백질 등의 영양 성분을 고루 섭취할 수 있다.

Monday	Tuesday
수수밥 황태콩나물국 전갱이부추전 청경채버섯무침 깎두기	쌀밥 오징어셀러리국 돈육볼고기 시금치나물 오이소박이
기장밥 갈비탕 오징어양파볶음 비타민나물 깎두기	보리밥 두부된장국 삼치콩강정 삼색초무침 배추김치
찹쌀밥 육개장 전갱이생강구이 가지나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 참치채소전 오징어오이나물 깎두기
쌀밥 등뼈찌개 오징어감자전 도라지사과무침 오이소박이	현미밥 배추돌김국 오징어포도양념오분구이 양배추쌈/쌈장 깎두기



Wednesday

전갱이오박죽
멸치주먹밥
아욱된장국
쫄면채소무침
배추김치

쌀밥
돼지등뼈 감자탕
잔멸치 간장새우조림
청포묵 김가루무침
알타리무김치

수수밥
해물된장찌개
삼치달걀말이
개잎순나물
알타리무김치

기장밥
삼치부추된장국
코다리새우조림
어묵파프리카볶음
배추김치

Thursday

합살밥
팽이달걀말이국
오징어부추잡채
애호박볶음
열무김치

차조밥
맑은미역국
삼치부추찜
연근파프리카조림
배추김치

보리밥
오징어오이냉국
쇠갈비찜
숙주나물
열무김치

수수밥
미나리떡국
오징어부추강회
취나물볶음
배추김치

Friday

검정콩밥
김치국
삼치오이숙회
마늘종간장조림
깎두기

현미밥
어묵국
오징어양파튀김
얼갈이된장나물
알타리무김치

죽미밥
순두부찌개
전갱이감자조림
브로콜리무침
배추김치

합살밥
바지락호박수제비
두부양념조림
너트리버섯볶음
알타리무김치



바지락 바지락에 풍부한 필수아미노산과 글리신은 단맛을 내며 타우린, 베타인, 이노신 등의 성분은 바지락 특유의 시원한 감칠맛을 낸다. 특히 바지락의 타우린은 시력 회복, 콜레스테롤 상승 억제에 효과적이며, 무기질인 철분과 칼슘도 다량 들어 있어서 골다공증과 빈혈 예방에 좋다. 바지락은 달콤한 감칠맛에 조갯살을 발라먹기에도 좋은 크기이므로 아이들의 식재료로 더없이 좋다.



10인분 갯잎 800g, 잔멸치 1kg 양념장 국간장·물 300g씩, 고춧가루 50g, 올리고당 20g, 다진 청·홍고추 100g씩, 통깨 10g
4인분 갯잎 30장, 잔멸치 ½컵 양념장 국간장·물 3큰술씩, 고춧가루·다진 청·홍고추 1작은술씩, 올리고당 2큰술, 통깨 1큰술

만들기 1 갯잎은 깨끗이 씻어 물기를 털어내고, 잔멸치는 체에 밟쳐 흐르는 물에 한 번 씻은 다음 물기를 뺀다. 2 마른 팬에 잔멸치가 노릇해지도록 볶는다. 3 분량의 양념장 재료를 모두 섞어 한소끔 끓인다. 4 ③의 양념장에 볶은 잔멸치를 섞고 갯잎 사이사이에 고루 끼얹은 다음 찜통에 넣어 갯잎이 부드러워지도록 3~5분 정도 찌내 식힌다.

COOKING POINT

멸치는 마른 팬에 올려 노릇해지도록 충분히 달달 볶아야 비린 맛이 제거되고 고소한 맛을 낼 수 있다.





저칼로리 건강냉국
오징어 오이냉국

100인분 오징어 1.5kg, 오이 400g, 양파 · 사과식초 · 설탕 25g
씩, 물 15ℓ, 얼음 25컵, 통깨 · 국간장 20g씩, 소금 10g

4인분 오징어 ¼마리, 오이 ¼개, 양파 ¼개, 물 3컵, 얼음 1컵, 사
과식초 3큰술, 설탕 2큰술, 국간장 · 소금 1작은술씩, 통깨 약간

안들기 1 오징어는 깨끗이 손질해 5cm 길이로 가늘게 채 썬다. 2
오이는 어슷하게 썰고 양파는 가늘게 채 썬다. 3 분량의 물에 오징
어를 넣고 데친 다음 오징어는 건지고 물은 냉동실에 넣어 차갑게
만든다. 4 ①, ②에 사과식초와 설탕, 국간장, 소금으로 간을 해 버
무린 다음 냉장고에 넣어 식힌다. 5 ④에 차갑게 만든 밑국물을 붓
고 얼음과 통깨를 뿌린다.

COOKING POINT

데친 오징어는 차가운 국물에
담그면 딱딱해질 수 있으므로
가늘게 썰어 준비한다. 입안
에서 부드럽게 씹어야 아이들
이 잘 먹을 수 있다.





두노리를
환성호사시키는
오징어포도
오분구이

100인분 오징어 5kg, 포도 700g, 고추장 50g, 맛술·참기름 25g씩, 통깨 20g

4인분 오징어 1마리, 포도 ¼송이, 고추장 2큰술, 맛술 1큰술, 참기름 1작은술, 통깨 약간

만들기 1 오징어는 안쪽에 사선으로 칼집을 낸 다음 1×5cm 크기로 썬다. 2 포도는 깨끗이 씻어 믹서에 곱게 간 다음 고추장, 맛술, 참기름을 넣고 잘 섞는다. 3 ②에 손질한 오징어를 넣고 잘 버무려 30분간 켜다. 4 170℃로 예열한 오븐에 채어둔 오징어를 넣고 익을 때까지 10~15분간 구워 낸다.

COOKING POINT

오징어에 미리 칼집을 넣고 양념에 재면 속까지 간이 배어 맛있는 구이를 완성할 수 있다. 오징어를 오븐에 너무 오랫동안 익히면 질겨지므로 촉촉하게 익었을 때 바로 꺼낸다.





타우린
성분이 풍부한
바지락 호박수제비

10인분 바지락 · 수제비 5kg씩, 애호박 300g, 양파 100g, 대파 · 국간장 50g씩, 소금 25g **멸치다시마물** (물 20ℓ, 국물용 멸치 · 무 500g씩, 양파 300g, 간 대파 200g, 건다시마 100g)

4인분 바지락 · 수제비 200g씩, 애호박 · 양파 ½개씩, 대파 ½대, 국간장 2큰술, 소금 약간, 멸치다시마물 8컵

안ທີ 1 바지락은 소금물에 넣어 해감한 다음 깨끗이 씻어 행군다. **2** 애호박과 양파는 도톰하게 반달썰기 하고 대파는 어슷 썬다. **3** 멸치다시마물에 바지락과 양파, 애호박을 모두 넣고 끓인다. **4** 양파와 애호박이 반 정도 익으면 수제비를 넣고 한소끔 더 끓인 다음 국간장과 소금으로 간을 맞춘다.

COOKING POINT

바지락은 어두운 곳에 있으면 더 빨리 해감이 되므로 행주나 검은 비닐을 덮어 1시간 이상 둔다.



꼭엄과 무더위로 아이들이 쉽게 지치는 한여름. 여름은 사계절 가운데 수산물이 비교적 적은 편이지만, 아이들이 좋아하는 오징어가 풍부하므로 양질의 단백질을 섭취할 수 있도록 한다.

급식 조리

이 시기에 주로 사용되는 급식 식 재료는 바로 오징어. 아이들이 좋아하는 수산물 중 하나인 오징어는 쫄깃한 식감의 고소한 맛으로 맛있게 먹을 수 있는 식 재료다. 또한 다양하게 모양을 낼 수 있는 것이 특징. 몸통을 살려 링 모양으로 동그랗게 썰거나 칼집을 내어 도톰하게 부풀어 오른 것처럼 만들 수도 있고, 길게 썰어 돌돌 말린 모양도 낼 수 있다. 같은 조리법이라도 모양을 다양하게 해 아이들에게 흥미를 더해주는 것이 좋다.

July

Monday	Tuesday
오징어감자밥 얼갈이된장국 돼지고기고추장볶음 콘샐러드 배추김치	차조밥 만둣국 오징어간장볶음 참나물무침 깍두기
흑미밥 표고된장국 돈가스와소스 오징어양상추샐러드 배추김치	현미밥 청국장찌개 닭다리조림 애호박멸치볶음 깍두기
쌀밥 콩나물김치국 두부구이와 양념장 멸치피망볶음 깍두기	보리밥 쇠고기버섯국 탕평채 오징어무나물 오이소박이
오징어열무비빔밥 미역미소국 보리새우조림 자두 배추김치	감정콩밥 얼갈이된장국 돼지고기고추장볶음 다시마조림 오이소박이



Wednesday

보리밥
참치김치찌개
부추전
썩갠나물
오징어수박김치

현미밥
달걀탕
반건조오징어잡채
고구마순부음
오이소박이

흑미밥
어묵국
오징어된장구이
초박양파볶음
배추김치

오징어볶음밥
감자양파국
볼어묵조림
다시마튀각
알타리무김치

Thursday

찹쌀밥
오징어콩나물국
매콤달콤
노각나물
열무김치

수수밥
애호박미역국
해물파전
감자고추장조림
열무김치

차조밥
황태채소국
김달걀말이
노각새우나물
깎두기

잔멸치다시마뽕밥
아욱국
과일채소샐러드
부추겉절이
요구르트

Friday

기장밥
쇠고기당면국
가지새우찜
청경채나물
알타리무김치

오징어오이뽕밥
달걀파국
어묵파프리카조림
건파로볶음
배추김치

기장밥
육개장
감오징어피망조림
근대나물
알타리무김치

쌀밥
김감찜국
쇠고기떡볶음
무들개나물
배추김치



오징어 저칼로리 식품인 오징어는 근육의 주성분인 단백질로 구성되어 있다. 단백질을 구성하는 아미노산 중 특히 라이신이 많아 밥과 함께 먹으면 영양적으로 균형을 이룬다. 또한 DHA, EPA 같은 다불포화지방산이 풍부해 성인병을 억제하며 두뇌 건강에도 도움을 준다. 마른 오징어는 쇠고기보다 단백질 함량이 3배나 되고, 단백질의 영양가는 식육이나 생선과 비슷하다.



칼솜과
요오드가 풍부한
다시아조림

10인분 다시마(국물 내고 남은 것) 1kg, 국간장·조청·물 300g
씩, 통깨 10g, 참기름 30g

4인분 다시마(국물 내고 남은 것) 1장(20×20cm), 국간장·조
청·물 2큰술씩, 통깨 1큰술, 참기름 약간

만들기 1 다시마는 돌돌 말아서 0.2cm 폭으로 채 썬다. 2 국간장,
조청, 물을 냄비에 넣고 조청이 녹도록 끓인다. 3 ②에 채 썬 다시
마를 넣고 국물이 거의 남지 않을 때까지 조리 다음 참기름을 넣고
섞는다.

COOKING POINT

다시마는 돌돌 말아 채 썰면
쉽고 깔끔하게 썰 수 있다.





각종
영양소가 듬뿍

반건조오징어잡채

COOKING POINT

반건조오징어는 길게 반으로
가른 다음 동그랗게 물들 말
면 모양을 살려 손쉽게 썰 수
있다.



100인분 반건조오징어 1kg, 당근·참기름 100g씩, 양파·볶음
용 기름 50g씩, 시금치 300g, 당면 4kg, 통깨 10g **양념** 간장
100g, 설탕 50g, 다진 파 30g, 다진 마늘 20g

4인분 반건조오징어 1마리, 당근 4cm, 양파 ½개, 시금치 10뿌리,
당면 150g, 볶음용 기름 약간, 참기름·통깨 1작은술씩 **양념** 간장
3큰술, 설탕 1큰술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 1작은술

안들기 1 반건조오징어는 길게 반을 가른 후 돌돌 말아 채 썬다. 2 당근은 가늘게 채 썰고 양파는 도톰하게
채 썬다. 시금치는 깨끗이 씻어 잎을 날날이 떼어낸다. 3 당면은 물에 담가 충분히 불려둔다. 4 기름을 두
른 팬에 당근, 양파, 당면, 반건조오징어, 시금치 순으로 올리고 뚜껑을 덮어 중간 불에서 익힌다. 5 양파와
당근, 당면이 익으면 양념장을 넣고 골고루 섞어가며 볶은 다음 참기름을 넣고 섞어 통깨를 뿌린다.



어린이
면역력 강화

오징어양파덮밥

10인분 오징어 5kg, 양파 1kg, 대파 50g, 청고추·홍고추·간장·통깨 10g씩, 물 15L, 전분물 150g, 공기밥 10kg

4인분 오징어 ½마리, 양파 ½개, 대파 ½대, 청·홍고추 ¼개씩, 전분물 6큰술, 간장 4큰술, 물 3컵, 통깨 1작은술, 공기밥 3공기

안들기 1 오징어는 1×5cm 크기로 썰고 양파는 도톰하게 채 썬다. 대파와 고추는 어슷하게 썰어 준비한다. 2 팬에 오징어, 양파, 물을 끓이다가 양파와 오징어가 익으면 대파와 고추를 넣는다. 3 간장으로 간을 맞춘 다음 한소끔 더 끓이다가 전분물을 풀어 농도를 맞춘다. 4 ③의 소스가 걸쭉해지면 밥 위에 고루 얹고 통깨를 뿌린다.

COOKING POINT

전분물을 넣은 상태에서 너무 오래 끓이면 소스가 뻘뻘해질 수 있으므로 마지막에 전분물을 넣는다.





다량의
무기질 함유
김김장국

100인분 감자 2kg, 김 150g, 청고추 10g, 물 20ℓ, 들기름 · 국간장 · 소금 100g씩

4인분 감자 1개, 김 1장, 청고추 ½개, 물 4컵, 들기름 1큰술, 국간장 · 소금 약간씩

만들기 1 감자는 깨끗이 씻어 나박하게 썬다. 2 들기름을 두른 냄비에 감자를 넣고 달달 볶다가 물을 자작하게 붓고 끓인다. 3 김은 앞뒤로 살짝 구운 다음 봉지에 넣고 잘게 부순다. 청고추는 어슷하게 썬다. 4 감자가 익으면 분량의 물을 붓고 끓이다가 청고추를 넣고 한소끔 더 끓인 다음 국간장과 소금으로 간을 하고 먹기 직전에 김을 뿌린다.

COOKING POINT

김을 여러 장 구울 때는 1cm 정도 높이로 한꺼번에 겹쳐 놓고 180℃로 예열된 오븐에 3분간 넣어두면 속까지 바삭하게 구워진다. 이때 오븐의 불은 끈다.



한여름인 8월에는 무더위에 지친 입맛을 달래줄 수 있는 보양 수산물을 맛볼 수 있다. 기력과 입맛을 도약시켜 주는 전복과 장어가 그것. 한여름에 가장 맛이 좋고 영양도 풍부한 전복과 장어는 급식재료로 활용하기 어려울 수 있으므로 엄마들이 집에서 여름 보양식재료로 활용하는 것이 좋다.

급식 조리

더위에 지친 몸과 마음에 활력을 줄 수 있는 차가운 요리를 준비하는 것이 좋다. 여름에 제맛인 냉면, 냉국은 온몸을 시원하게 해주어 잠시나마 더위를 잊게 해주는 메뉴. 오징어는 살짝 데쳐내면 각종 냉국의 재료로 두루두루 활용할 수 있다. 또한 매콤새콤하게 무친 오징어초무침은 입맛을 돋워주는 여름 반찬으로 좋다.

August

Monday	Tuesday
차조밥 시금치된장국 오징어양배추조림 가지나물 깎두기	찹쌀밥 오징어묵국 마파두부 양배추된장무침 오이소박이
수수밥 닭곰탕 도토리오이무침 오징어무말랭이 백김치	기장밥 팥이된장국 오징어불고기 비름나물 깎두기
오징어냉면 만두탕수 수박 무초절임	흑미밥 배추된장국 오징어떡볶이 싹파김무침 알타리무김치
쌀밥 순두부찌개 오징어튀김 시금치고추장무침 배추김치	수수밥 콩나물김치국 오징어보쌈 비타민나물 깎두기

	Wednesday	Thursday	Friday
	보리밥 견새우묵국 쇠불고기 얼갈이상채 오징어저갈	쌀밥 미역국 오징어탕수육 양상추샐러드 배추김치	현미밥 오징어미역냉국 돼지고기비빔밥 매콤콩나물무침 알타리무김치
	 거정콩밥 동태찌개 감자캐비망볶음 오징어초고추장무침 열무김치	보리밥 오징어된장찌개 쇠고기양송이조림 호박나물 배추김치	쌀밥 복숭국 오징어간장조림 삼색달걀찜 오이소박이
	차조밥 갈비탕 오징어도라지무침 개잎나물 배추김치	오징어덮밥 우부맑은국 연근호두조림 씩사나물 열무김치	 밥갈밥 근대국 오징어순대 상추&개잎/쌈장 깎두기
	보리밥 두부된장국 오징어동그랑땡 숙주미나물 알타리무김치	찰쌀밥 고추장감자국 오징어버섯볶음 열무나물 오이소박이	현미밥 오징어오이냉국 돈육떡볶고기 삼색초무침 배추김치

장어 여름철 대표적인 스테미너 식품인 장어는 단백질과 지방질이 풍부한 고칼로리 식품. 특히 다른 식품에 비해 풍부한 장어의 지방 성분에는 불포화지방산이 많아 여름과 가을철의 원기 회복과 성인병 예방에 좋고, 뇌세포에 존재하는 레시틴이 많이 들어 있어 학습능력과 기억력을 향상시킨다. 장어의 머리뼈에는 무기질이 풍부하므로 적절한 조리법을 사용해 영양소를 최대한 섭취할 수 있도록 한다.

September

가을은 다양한 허브와 채소 식이 풍부해 일년 중 가장 먹물 것이 풍성한 계절이다. 가을의 시작을 알리는 9월에는 여름내 뜨거웠던 바닷물이 차가워지면서 수산물의 음식임도 활발해진다. 바다 속 플랑크톤의 양이 늘어나면서 수산물들의 먹이도 많아지는 덕분에 저마다 풍부한 영양분을 섭취해 가을철 수산물은 더욱 맛이 좋다.

급식 조리

갈치는 산성식품이므로 채소와 곁들여 먹는 것이 좋다. 조리를 할 때는 30분 이상 가열하지 않아야 영양 손실을 줄일 수 있으며, 찌개나 국을 끓일 때는 국물을 같이 섭취하는 것이 좋다. 갈치의 비늘은 소화가 안 되고 영양가도 없으므로 깨끗이 긁어내고 조리한다. 전어는 진가시가 많아 먹기 불편할 수 있지만 비교적 칼슘 함량이 많으므로 뼈째 함께 조리하는 것이 좋다.

Monday	Tuesday
쌀밥 초박잎된장국 갈치간장강정 청경채나물 배추김치	검정콩밥 물만둣국 콩치감자구이 오이나물 깍두기
찰쌀밥 꼬들계란된장국 닭살칠리소스부침 도라지사과무침 배추김치	보리밥 조랭이미역국 갈치녹차구이 고사리나물 오이소박이
현미밥 대구탕 배추전어조림 오이사과생채 배추김치	쌀밥 쇠고기탕국 두부구이 & 양념장 오징어배생채 열무김치
흑미밥 제육김치찌개 갈치된장구이 썩갠두부나물 알타리무김치	흑미밥 청국장 달걀장조림 청각두부무침 깍두기
수계 가을철에 살이 통통하게 오르는 수계는 가을이 가기 전에 먹어야 할 필수 영양 음식. 계의 단백질은 로이신, 아르기닌 등 필수아미노산이 풍부하게 함유되어 있어 성장기 아이들의 영양식으로 좋다.	



er

Wednesday

차조밥
조기배추만약탕
돈육개이북음
참나물무침
알타리무김치

☆
수수밥
달걀장
오징어감자조림
브로콜리마살볶음
열무김치

기장밥
짬뽕국
전어파조림
고구마순나물
배추김치

검정콩밥
달걀팻국
오징어버섯볶음
어묵맛살조림
열무김치



Thursday

고구마곶치밥
무쌈국
부추장떡
근대나물
배추김치

합살밥
순두부찌개
부추전어구이
열무된장나물
깍두기

차조밥
콩나물국
묵은지깍창찜
들깨무나물
배추김치

쌈밥
갈비탕
해파리고추기떡볶음
시금치나물
깍두기

Friday

현미밥
어묵다시맛국
배추전어조림
콩나물잡채
배추김치

기장밥
버섯국
편양배추&편개이
오징어강된장
배추김치

✿
오리밥
돼지등뼈감자탕
가지김나물
복쌈조림
깍두기

수수밥
감자양팻국
갈치무된장조림
추나물무침
깍두기



갈치 갈치는 DHA와 EPA 함량이 하루 섭취 권장량보다 많아 두뇌 활성화에 좋다. 단백질과 지방이 풍부해 맛이 좋으며 소량의 당질은 갈치 고유의 풍미를 낸다.

전어 가을의 대표 생선 전어는 수분이 적고 단백질과 지방이 풍부하며, 무기질과 비타민 함량도 높아 밥반찬으로 먹으면 영양 성분의 이용률을 높일 수 있다. 가을 전어는 지방 함량이 봄철에 비해 3배가량 많아 고소한 맛이 일품이다.



두뇌 활성화에 좋은
갈치간장장정

100인분 갈치 4kg, 전분가루 100g, 간장·맛술·다진 마늘 20g
씩, 설탕·다진 파 10g씩, 튀김용 기름 200g

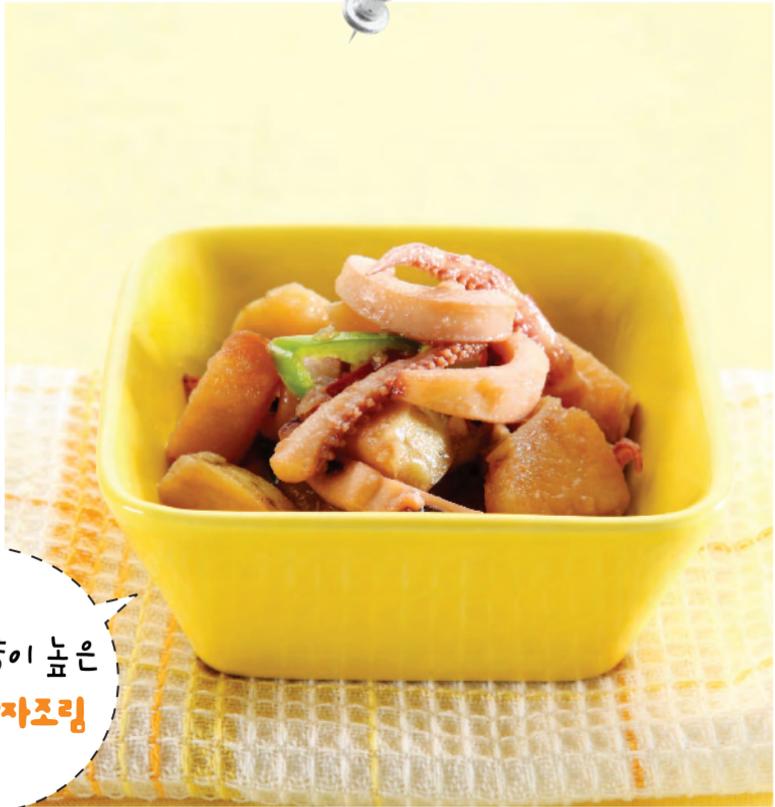
4인분 갈치 ½마리, 전분가루 4큰술, 간장·맛술 2큰술씩, 설탕·
다진 마늘·다진 파 1큰술씩, 튀김용 기름 약간

만들기 1 갈치는 내장을 제거하고 1cm 폭으로 썬 다음 물기를 제
거한다. 2 물기를 제거한 갈치에 전분가루를 고루 묻히고 기름에
바삭하게 튀긴다. 3 기름을 두른 팬에 다진 파와 마늘을 넣고 달달
볶다가 향이 배면 간장, 맛술, 설탕을 넣고 바글바글 끓인다. 4 ③
에 튀긴 갈치를 넣고 버무린다.

COOKING POINT

생선에 마늘 향이 났을 경우 간장양
념을 넣고 조리면 매운 것을
잘 못 먹는 아이들도 부담 없
이 먹을 수 있다.





DHA 함량이 높은
오징어 감자조림

10인분 감자 4kg, 오징어 1.5kg, 청고추·홍고추·고추기름 10g씩, 간장 100g, 물엿 50g, 물 5ℓ, 통깨 10g

4인분 오징어 ½마리, 감자 1개, 청·홍고추 ½개씩, 간장·물엿 2큰술씩, 고추기름 1작은술, 물 1컵, 통깨 약간

만들기 1 오징어는 깨끗하게 씻어 1×5cm 크기로 썬다. 2 감자는 껍질째 깨끗이 씻은 다음 반달 모양으로 도톰하게 썰고 고추는 어슷 썬다. 3 팬에 고추기름을 두르고 감자를 넣어 달달 볶다가 분량의 물을 부은 다음 뚜껑을 덮고 끓인다. 4 감자가 반 정도 익으면 오징어와 간장, 물엿을 넣고 국물이 자작해지도록 조리 다음 통깨를 뿌린다.

COOKING POINT

감자가 익은 다음 오징어와 양념을 넣고 끓여야 재료들이 골고루 익어 맛있다. 고추기름으로 감자를 볶아서 조림을 하면 감칠맛을 더하고 오징어 특유의 향도 잡아준다.





10인분 갈치 5kg, 무 250g, 된장 100g, 파 10g, 쌀뜨물 10kg

4인분 갈치 1마리, 무 4cm, 파 1대, 된장 4큰술, 쌀뜨물 2컵

안들기 1 갈치는 적당한 크기로 토막을 낸 다음 깨끗이 손질한다.
2 무는 1cm 두께로 잘라 반달 모양으로 썰고 파는 어슷 썬다. **3** 냄비에 무를 깔고 그 위에 갈치를 올린 다음 쌀뜨물을 붓고 끓인다. **4** 무와 갈치가 반 정도 익으면 된장을 넣고 푼 다음 파를 넣고 맛이 배도록 조리한다.

COOKING POINT

물 대신 쌀뜨물을 넣으면 무의 아린 맛을 잡아주면서 된장의 구수한 맛과도 잘 어우러져 맛있는 조림을 완성할 수 있다.





칼슘과
철분이 한바탕
청각두부무침

100인분 청각 · 두부 2kg씩, 다진 파 50g, 통깨 20g, 참기름 30g, 국간장 10g

4인분 청각 · 두부 80g씩, 다진 파 · 참기름 1작은술씩, 통깨 1큰술, 국간장 ¼작은술

- 안ທີ1** 청각은 뜨거운 물에 데쳐 식힌 다음 1cm 길이로 자른다.
2 두부는 물기를 꼭 짜고 부드럽게 으갠다. **3** 청각과 두부를 고루 섞어 간을 본 다음 다진 파와 국간장을 넣어 부족한 간을 맞춘다.
4 버무린 청각과 두부에 통깨, 참기름을 넣고 조물조물 버무려 낸다.

COOKING POINT

두부에도 간이 조금씩 되어 있고 청각에도 짠맛이 남아 있으므로 재료를 충분히 버무린 다음 간을 맞춰야 맛이 잘 어울린다.



October

날씨가 선선해지는 10월에는 단풍이 절정을 이루며 아름다운 풍광을 뽐내는 시기다. 이때는 아이들의 메뉴에도 풍성한 채소를 이용해 알록달록 예쁜 음식을 올려보는 것이 좋겠다. 가을 소풍, 운동회 등 아이들이 행복해지는 각종 행사로 풍성한 10월 두뇌 훈련에도움이 되는 양미리부터 몸에 좋은 꿀겨사슴치 등으로 맛있는 급식을 준비하자.

급식 조리

집계발이 크고 뾰족한 수게는 아이들이 먹을 때 다치지 않도록 다리 끝부분을 제거해주어야 한다. 양미리는 뼈째 먹을 수 있으므로 더 건강하게 즐길 수 있고, 고소한 맛이 강해서 양념과 잘 어우러지는 생선. 단단하면서도 고소한 맛이 나서 생선의 새로운 맛을 느낄 수 있고 부드러운 뼈로 되어 있어서 아이들이 씹기도 좋다. 삼치는 살이 촉촉하고 통통해 닭고기와 같은 질감으로 먹을 수 있어 아이들이 좋아한다.

Monday	Tuesday
수수밥 청국장찌개 고등어양송이버섯탕수 비타민나물 배추김치	쌀밥 맑은동태탕 양미리김치찜 애호박나물 깎두기
기장밥 부드짜지개 양미리당근조림 쪽파김무침 깎두기	쌀밥 콩합과춥국 느타리피망볶음 연근호두조림 배추김치
보리밥 버섯국 고등어고추장찜 삼색나물 배추김치	수수밥 닭개장 감자조림 고들빼기홍합무침 깎두기
차조밥 미역된장국 삼치코리너구이 열무나물 깎두기	◉ 정통콩밥 콩치김치찌개 삼색달걀말이 양배추된장나물 깎두기
삼치 삼치는 고등어, 콩치와 비슷한 어종으로 단백질과 지방의 함량이 높고 고열량 식품이다. 또한 비타민 A도 많아 눈을 건강하게 하고 나이가 신이 다량 함유되어 피로회복에도 효과적이다.	



Wednesday

쌀밥
삼치국
베이컨감자채볶음
청경채나물
알타리무김치

☆
현미밥
국개장
개잎삼치조림
참나물무침
배추김치

쌀밥
된장찌개
삼치버섯조림
개잎순나물
알타리무김치

보리밥
갈비탕
당근꽃게찜
브로콜리무침
배추김치

Thursday

차조밥
팽이장국
콩치고추간정
시금치나물
오이소박이

합쌀밥
견세우맑은국
삼치사과소스조림
콩나물무침
배추김치

기장밥
해물손두부국
양귀리소금구이
시금치된장나물
알타리무김치

흑미밥
조깅이떡만두국
홍합스터리볶음
취나물무침
오이소박이

Friday

흑미밥
아욱국
콩치무조림
썩갓두부무침
얼무김치

꽃게된장우동
김가루주먹밥
궁중떡볶이
사과
배추김치

🌸
현미밥
황태국
양귀리강정
두부두루치기
양념김치

기장밥
콩치버섯찌개
계맛살부추달걀전
파리자반
깎두기



양미리 양미리는 뼈째 먹는 생선으로 성장이 어린이에게 좋은 칼슘원이다. 등푸른 생선으로 불포화지방산, 아스파라긴산 등 필수아미노산이 풍부하고 DHA도 많아 두뇌 회전에 도움이 된다. 철분도 많이 들어 있어 빈혈 치료에 도움이 되며 위가 약하거나 허약체질, 식욕부진 증세에도 효과적.



성장병달과
두노기병에 좋은

공치 김치찌개



COOKING POINT

들기름을 넣고 김치를 볶으면
고소한 맛을 낼 수 있고 올리
브오일을 두르고 볶으면 깔끔
한 맛의 김치찌개가 된다.



10인분 공치 3kg, 김치 1kg, 양파 500g, 대파·청주 100g씩,
김치국물 5kg, 멸치국물 25ℓ, 소금 50g, 올리브오일 10ml
4인분 공치 2마리, 김치 400g, 양파 ½개, 대파 1대, 김치국물
1컵, 멸치국물 5컵, 청주·올리브오일 1큰술씩, 소금 약간

만들기 **1** 공치는 비늘과 지느러미, 내장을 제거하고 4cm 길이로
썬 다음 소금과 청주를 약간 뿌려 찬다. **2** 김치는 속을 털어낸 다음
4cm 길이로 썰고, 양파는 채 썬다. 대파는 어슷하게 썬다. **3** 팬에
올리브오일을 두른 다음 김치와 양파를 넣고 달달 볶는다. **4** 김치가 충분히 볶아지면 공치를 넣고 분량의
김치국물과 멸치국물을 부어 맛이 우러나도록 푹 끓인다. **5** ④에 어슷 썬 파를 넣고 한소끔 더 끓인다.



단백질과
비타민 함유

갯잎삼치조림

10인분 삼치 8kg, 갯잎·간장 100g씩, 생강술 50g, 설탕 25g, 다시마물 5ℓ, 청고추·홍고추 10g씩

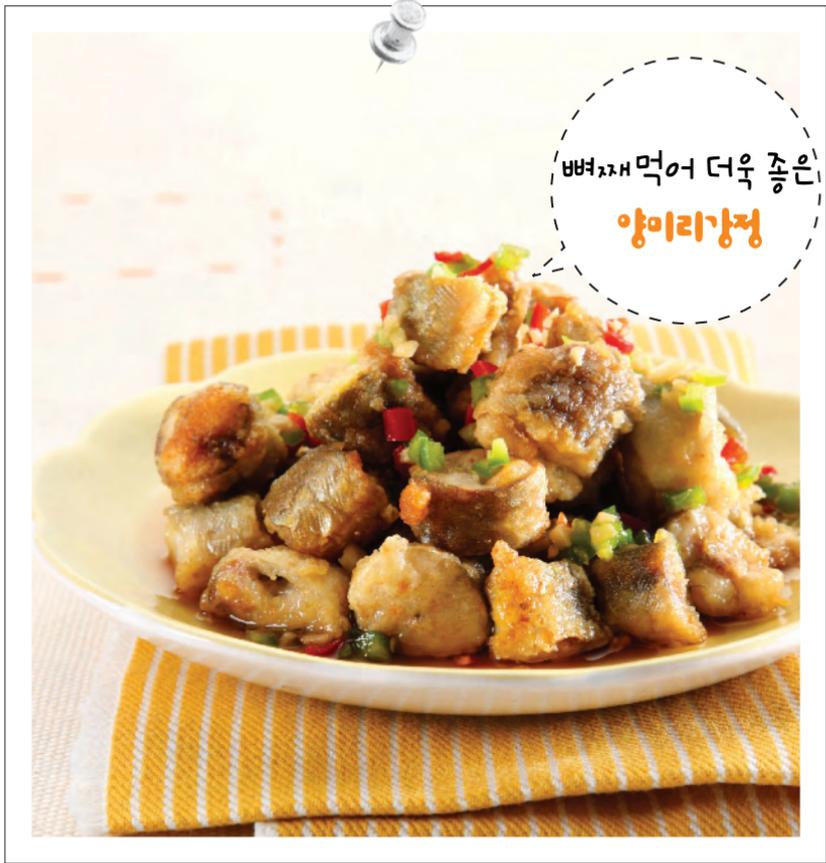
4인분 삼치 1마리, 갯잎 10장, 간장 4큰술, 생강술 2큰술, 설탕 1큰술, 다시마물 1컵, 청·홍고추 ½ 개씩

안주기 1 삼치는 살만 발라낸 다음 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다. 2 갯잎은 돌돌 말아서 채 썰고 고추는 어슷하게 썬다. 3 다시마물에 간장, 생강술, 설탕을 넣어 고루 잘 섞는다. 4 팬에 삼치를 넣고 ③을 부어 익힌다. 5 삼치에 맛이 배면 채 썬 갯잎을 넣고 두껍을 덮어 뜸을 들인다.

COOKING POINT

갯잎 향이 생선에 잘 배도록 마지막에 갯잎을 넣고 뜸을 이듯 익힌다. 갯잎을 넣어서 조림을 하면 갯잎 특유의 향이 배어나 깔끔한 맛을 낼 수 있다.





뽕자재 먹어 더욱 좋은
양미리장정

100인분 양미리 3kg, 전분가루 150g, 튀김용 기름 300g **양념**
소스 간장 70g, 설탕· 다진 청· 홍피망 100g씩, 사과식초· 다
진 마늘 50g씩

4인분 양미리 6마리, 전분가루 6큰술, 튀김용 기름 약간 **양념소스**
간장 3큰술, 사과식초· 설탕 2큰술씩, 다진 마늘· 다진 청피망 2
작은술씩, 다진 홍피망 1작은술

만들기 1 양미리는 한입 크기로 썰어 물기를 제거한다. 2 물기를
뺀 양미리에 전분가루를 고루 입혀 바삭하게 튀겨낸다. 3 분량의
양념장 재료를 냄비에 모두 넣고 설탕이 녹을 때까지 바글바글 끓
인다. 4 먹기 직전에 튀긴 양미리에 양념소스를 뿌린다.

COOKING POINT

사과식초와 설탕을 넣은 새콤
달콤한 양념소스를 넣고 버무
려내면 생선을 싫어하는 아이
들도 맛있게 먹을 수 있다.





고단백 영양 별미
꽃게 된장우동

10인분 꽃게 5kg, 건새우 25g, 당근·숙갓잎 10g씩, 양파 20g, 우동면 10kg, 된장 100g, 물 40ℓ

4인분 꽃게 1마리, 건새우 20마리, 당근·양파 ¼ 개씩, 우동면 4개분, 된장 4큰술, 물 8컵, 숙갓잎 약간

안들기 1 분량의 물에 건새우를 넣고 팔팔 끓여 밀국물을 만든다. **2** 꽃게는 깨끗이 씻어 손질한 다음 4등분해 준비한다. **3** 당근은 가늘게 채 썰고 양파도 채 썬다. **4** 국물 맛이 우러나면 당근과 양파, 꽃게를 넣고 끓이다가 당근이 익으면 우동면을 넣는다. **5** 면이 익으면 된장을 넣고 잘 풀어준 다음 숙갓잎을 올려 낸다.

COOKING POINT

건새우로 국물을 끓이면 달콤한 맛이 우러나 꽃게를 여러 마리 넣고 끓인 것보다 맛있다. 팔팔 끓이면서 부드러워진 건새우는 꽃게 살과 함께 건져 먹을 수 있어서 일석이조.



November

11월은 아이들이 부담 없이 먹을 수 있는 흰살생선이 풍부한 때다. 대구가 계절을 맞아 해마다로 모여들고, 명태도 차가운 가을바람이 불면서 다시금 바다에 등장하기 때문. 환절기를 맞아 아이들의 건강을 지킬 수 있는 건강 식단이 필요한 때, 바쁜 것 하나 없이 유용한 대구와 다양한 맛과 모양의 명태를 활용해 11월의 급식을 준비한다.

급식 조리

대구 지방이 적어 담백하고 시원한 맛을 가지고 있어 비린 생선을 좋아하지 않는 아이들도 잘 먹을 수 있다. 명태나 대구는 대표적인 흰살 생선으로 아이들이 먹기에 거부감이 없으며 생선살만 이용해 전이나 어묵을 만들 수 있다. 명태를 반건조시킨 코다리는 쫄깃하고 차진 식감이 특징인데 살이 단단하고 잘 부서지지 않아 구이, 조림요리에 활용하면 좋다.

Monday	Tuesday
수수밥 오징어묵국 치킨가스/머스터드소스 근대나물 배추김치	차조밥 감자수제빈국 고등어양념찜 콩나물무침 배추김치
검정콩밥 양배추대구탕 간풍새우 양상추샐러드 알타리김치	쌀밥 핏게된장국 오징어양파불고기 양배추쌈&쌈장 깍두기
 연리밥 바지락박국 고등어양배추조림 추나물무침 깍두기	 합쌀밥 명태콩나물국 도제갈판찜 얼갈이나물 오이소박이
차조밥 청국장찌개 오징어배추숙회 미역마살볶음 배추김치	 기장밥 육개장 대구양배추전 청포묵가루무침 열무김치



er

Wednesday

chapchallap
두부된장국
대구초밥크리레
삼색나물
깎두기

★ 가장밥
얼갈이배추국
코다리양념구이
감자채볶음
알타리김치

현미밥
감자양파국
대구달걀찜
진미고추장조림
열무김치

chapchallap
김치국
갈치간장조림
느타리버섯볶음
깎두기

Thursday

현미밥
갈비탕
오징어연근전
시금치고추장나물
배추김치

동태살두부뎡밥
유부맑은국
비빔만두
사과
오이소박이

쌀밥
대구미리맑은국
달걀굴소스볶음
숙주나물
배추김치

쌀밥
쇠고기미역국
대구브로콜리간장조림
사과오이초무침
알타리무김치

Friday

보리밥
양배추갈치찌개
돈육자장볶음
열무나물
오이소박이

흑미밥
배추황태국
닭갈비
비타민나물
깎두기

🌸 수수밥
배추황태국
채물찜
큰버터구이
깎두기

동태살두부뎡밥
아욱국
채소전
가지양파볶음
배추김치



대구 대구는 저지방, 저칼로리 식품으로 단백질과 인, 비타민 B1, B2가 풍부하게 들어 있다. 지방 함량이 많지 않아 맛이 담백하며 글루탐산, 글리신 등 아미노산과 이노신산이 풍부해 시원한 맛을 낸다. 대구에 많이 들어 있는 비타민 B군은 소화촉진, 혈액순환은 물론 피부나 손톱, 머리카락의 건강에 좋은 영양소다.



단백질과
비타민B가 풍부한
대구 양배추전

10인분 대구살 2.5kg, 양배춧잎 1.5kg, 청고추·홍고추·소금 10g씩, 밀가루 2kg, 물 5ℓ, 후춧가루 1g, 식용유 300g

4인분 대구살 100g, 양배춧잎 6장, 청·홍고추 ½개씩, 밀가루 1½컵, 물 1컵, 소금·후춧가루·부침용 기름 약간씩

만들기 1 대구살은 손톱만 한 크기로 썬 다음 소금과 후춧가루로 밑간한다. 2 양배추는 가늘게 채 썰고 소금을 약간 뿌려 숨을 죽인다. 3 숨이 죽은 양배추에 밀가루를 뿌려 잘 버무린다. 나머지 밀가루는 분량의 물과 섞어 반죽을 만든 뒤 양배추와 대구살과 함께 고루 섞는다. 4 기름을 두른 팬에 반죽을 동그란 모양으로 떠 넣고 그 위에 어슷하게 썬 고추를 올려 앞뒤로 노릇하게 구워 낸다.

COOKING POINT

양배추의 숨을 죽인 다음 대구살을 넣어 양배추가 부드러워지면서 수분이 배어나와 밀가루끼리 잘 엉겨 붙기 때문에 부치기에 편리하다.





노의 발육을 도와주는

고등어 양배추조림

10인분 고등어 10kg, 양배추 1.5kg, 청고추·홍고추·대파 10g
 씩 양념 간장 100g, 맛술 50g, 설탕 25g, 다진 마늘 10g

4인분 고등어 1마리, 양배추 60g, 청·홍고추 ½개씩, 대파 ¼대
 양념 간장 4큰술, 맛술 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 1작은술

안ທີ 1 고등어는 깨끗이 손질한 다음 살만 발라내어 준비한다. **2** 양배추는 1cm 두께로 썰고 고추와 파는 어슷 썬다. **3** 팬에 양배추를 깔고 그 위에 고등어를 올린 다음 어슷 썬 고추와 파, 준비한 양념장을 끼얹는다. **4** 뚜껑을 덮고 끓이다가 재료가 익기 시작하면 양념장을 고루 끼얹어가면서 조리한다.

COOKING POINT

고등어 밑에 양배추를 넣고 조리면 양배추가 익으면서 달달한 맛이 우러나고 수분이 배어나와 촉촉한 조림을 완성할 수 있다.





몸에 좋은
단백질이 듬뿍

동태살 두부덮밥

COOKING POINT

각둑 썬 동태살과 두부에 전분을 살짝 묻혀두면 전분물을 따로 풀지 않아도 볶으면서 나온 전분가루에 의해서 농도가 생긴다.



10인분 동태살·두부 4kg씩, 다진 양파·피망 100g씩, 전분가루 50g, 다진 마늘·참기름·소금 10g씩, 기름 200g, 공기밥 10kg 양념 맛술·고추장·된장 100g씩, 물엿 50g, 물 5ℓ

4인분 동태살·두부 150g씩, 다진 양파·피망 4큰술씩, 전분가루 2큰술, 다진 마늘·참기름 1큰술씩, 소금·기름 약간씩, 공기밥 3공기 양념 맛술 2큰술, 고추장·된장 1큰술씩, 물엿 1작은술, 물 1컵

만들기 1 동태살과 두부는 각둑 썰어 소금과 후춧가루로 밑간한 다음 물기를 빼고 전분가루를 고루 묻힌다. **2** 팬에 기름을 두르고 ①을 넣어 재빨리 익힌 다음 다진 양파와 피망, 마늘을 넣고 함께 볶는다. **3** ②에 양념 재료를 넣고 잘 섞어 볶다가 참기름을 넣는다. **4** 완성된 덮밥소스를 밥에 뿌린다.



COOKING POINT

코다리는 조림을 만들 때 살 속 깊이 양념이 배도록 미리 재어두어야 한다. 양념장을 골고루 바른 다음 1시간 이상 쪄낸다.



100인분 코다리 5kg, 실파·부침용 기름 200g씩, 통깨 10g 양념간장 200g, 고추장 150g, 고춧가루 50g, 울리고당·맛술·다진 고추·다진 양파·다진 파·다진 마늘 100g씩

4인분 코다리 2마리, 실파 1대, 통깨·부침용 기름 약간씩 양념고추장 1½큰술, 울리고당 4작은술, 간장·고춧가루 2작은술씩, 맛술·다진 고추·다진 양파·다진 파 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술

안들이기 1 코다리는 깨끗이 손질해 적당한 크기로 썬다. 2 양념장 재료를 모두 섞은 다음 손질한 코다리에 골고루 발라 1시간 이상 쪄낸다. 3 기름을 두른 팬에 양념에 쪄낸 코다리를 넣고 타지 않도록 뚜껑을 덮어 익힌다. 4 코다리가 익으면 그릇에 담은 후 어슷 썬 실파와 통깨를 뿌린다.

겨울이 시작되는 12월은 수산물
가장 풍부할 때다. 특히 아이들의 두
뇌 발달에 도움을 주는 DHA 함량이
높은 고등어와 삼치가 두루 풍부해
겨울 영양을 앞둔 아이들에게 좋은 영
양식단을 차릴 수 있다. 또한 아이들
이 좋아하는 김 역시 12월에 제철을
맞아 영양이 풍부하다.

급식 조리

김은 첨기름이나 들기름을 발라
구우면 맛도 좋고 영양적으로도
균형을 이룬다. 또한 무침이나
장아찌, 조림 등 반찬으로 활용
하기에도 좋다. 굵은 생으로 먹
는 것이 좋지만 생굴은 특유의
향 때문에 먹기 싫어하는 아이
들이 있을 수 있으므로 살짝 데
친 국물이나 탕 재료로 이용한
다. 잘게 썰어 전이나 부침 등으
로도 활용할 수 있다.

December

Monday	Tuesday
흑미밥 어묵묵국 가지양배추불고기 도라지오이나물 깎두기	찹쌀밥 허니호박대구수제비 메추리알곤약조림 그린비타민나물 얼무김치
쌀밥 대구된장찌개 닭섯장조림 미나리나물 배추김치	흑미밥 콩나물국 고등어양배추구이 참나물무침 깎두기
♥ 수수밥 떡국 동태무지침 썩갠나물 알타리무김치	🐟 가장밥 조개살미역국 낙지삼마복음 양송이조림 배추김치
미역삼치밥 유부맑은국 어묵파프리카복음 명엽채조림 깎두기	🌀 찹쌀밥 굴다기볶양 굴달걀말 돼지안심간장구이 상추겉절이 알타리무김치
굴 '바다의 우유'라 불리는 굴은 비타민과 무기 질의 보고라 할 만큼 철, 구리, 아연, 망간 등이 풍부하다. 굴에 함유된 글리코겐은 효과적인 에 너지원으로 이용되며 단백질인 타우린 성분도 풍부해 망막의 발달과 시력회복에 도움을 준다.	



의

Wednesday

현미밥
미역묵국
쇠고기파프리카볶음
개인썸
스팸
배추김치

★
차조밥
순두부국
삼치버섯무튀김
단배추나물
얼무김치

현미밥
배추속대된장국
주꾸미간장떡볶이
브로콜리초무침
깎두기

보리밥
명태배추국
쇠고기장조림
무나물
오이소박이

Thursday

주꾸미양배추뎡뎡밥
일본식된장국
호박전
청경채나물
깎두기

검정콩밥
쇠고기당면국
미역양배추간장볶음
명엽채조림
배추김치

가자미스테리뎡뎡밥
팽이달걀국
물파리무침
당콩조림
오이소박이

차조밥
동태찌개
삼치버섯무튀김
숙주나물
배추김치

Friday

보리밥
참치김치찌개
명태살달걀말이
양배추된장무침
오이소박이

기장밥
건새우아욱국
돼지고기부추잡채
김장어찌
깎두기

쌀밥
호박새우전국
돼지고기비프고버섯찜
시금치나물
김무스채

쌀밥
해물된장찌개
고등어배추조림
브로콜리&초장
깎두기



김 김은 채취하는 계절에 따라 영양소의 함유량에 차이가 있는데, 보통 12월에 채취한 것이 핵산을 가장 많이 함유하고 있어 맛도 좋고 품질도 우수하다. 김은 다른 해조류에 비해 단백질 함량이 높으며 육산 식품 중 고단백질 식품으로 알려진 콩의 단백질 함량과 유사하다. 또한 비타민C가 일반 채소에 함유된 것 이상으로 많이 들어 있다.



10인분 김 300g, 조청 70g, 고추장·간장·물·통깨 25g씩

4인분 김 10장, 조청 3큰술, 고추장·간장·물·통깨 1큰술씩

만들기 **1** 김은 가로, 세로로 4번씩 접어서 한입 크기로 자른다. **2** 팬에 고추장, 간장, 물, 조청을 모두 넣고 약한 불에서 바글바글 끓인다. **3** 김 사이사이에 양념장을 발라 쪼개어 올리면서 중간중간 통깨를 함께 뿌린 다음 1시간 정도 재었다 먹는다.

COOKING POINT

많은 양의 장아찌를 준비할 경우 김을 1~2cm 두께씩 쌓은 다음 양념장을 한 번에 뿌려주어도 된다. 속까지 양념이 충분히 배도록 져 다음 먹는다.





고단백
저지방 생선전
동태무지짐

10인분 동태 4kg, 무 100g, 당근 50g, 밀가루 500g, 소금 10g, 부침용 기름 300g

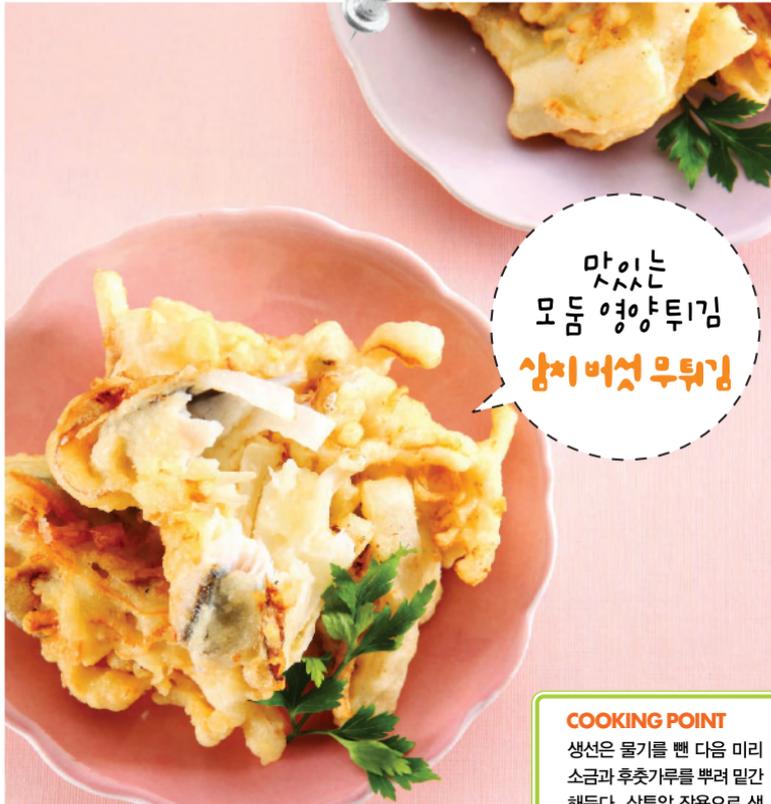
4인분 동태 100g, 무 1cm, 당근 ½개, 밀가루 4큰술, 소금 1작은술, 부침용 기름 약간

안ທີ기 1 동태살은 도톰하게 손가락 길이로 썬다. **2** 무와 당근은 가늘게 채 썬 다음 소금을 뿌려 숨을 죽인다. **3** 무와 당근의 숨이 죽으면 밀가루를 넣어 잘 섞은 다음 동태살을 넣고 골고루 섞는다. **4** 달군 팬에 기름을 두르고 반죽을 먹기 좋은 크기로 올린 다음 앞뒤로 노릇하게 익힌다.

COOKING POINT

채 썬 무와 당근에 소금을 뿌려두면 수분이 빠지면서 부드러워진다. 재료에서 배어나온 물로 반죽할 수 있으므로 재료 고유의 향을 잘 살릴 수 있고 맛도 더 담백해진다.





맛있는
샤샤샤
모듬 영양튀김
삼치버섯 무튀김

COOKING POINT

생선은 물기를 뺀 다음 미리 소금과 후춧가루를 뿌려 밑간 해둔다. 삼투압 작용으로 생선이 단단해져서 튀길 때 모양이 부서지지 않는다.



10인분 삼치 5kg, 팽이버섯 1kg, 느타리버섯 100g, 무·소금 50g씩, 밀가루 500g, 물 10ℓ, 후춧가루 10g, 튀김용 기름 400g

4인분 삼치 1마리, 팽이버섯 40g, 느타리버섯 4개, 무 2cm, 밀가루 1½컵, 물 ½컵, 소금·후춧가루·튀김용 기름 약간씩

만들기 1 삼치는 살만 발라내어 손가락 굵기로 썬 다음 소금과 후춧가루로 밑간한다. 2 버섯, 무는 4cm 길이의 손가락 굵기로 썰고 무는 물기를 제거한다. 3 손질한 재료에 밀가루 옷을 한 번 입히고, 여분의 밀가루는 털어낸 뒤 물을 섞어 반죽을 만든다. 4 밀가루반죽에 재료를 섞은 다음 젓가락에 재료가 골고루 집히도록 떠서 기름에 튀겨 낸다.



무기질과
단백질의 보고
달갈탕

100인분 달갈 5kg, 굴 2.5kg, 미나리 500g, 대파 100g, 다시마물 20ℓ, 소금 50g

4인분 달갈 4개, 굴 100g, 미나리 20g, 대파 1대, 다시마물 4컵, 소금 약간

안ທີ기 1 굴은 소금물에 깨끗이 행군 뒤 체에 밭쳐 물기를 빼고, 달갈은 풀어서 준비한다. 2 미나리는 4cm 길이로 썰고 대파는 어슷하게 썬다. 3 다시마물을 냄비에 붓고 끓이다가 팔팔 끓기 시작하면 대파와 굴을 넣고 달갈물이 뭉치지 않도록 돌려가면서 붓는다. 4 불을 끄고 미나리를 넣은 다음 소금으로 간을 맞춘다.

COOKING POINT

굴은 오랫동안 익히면 질겨지고 맛이 떨어진다. 국물이 끓자마자 바로 넣고 불을 꺼야 시원하고 깔끔한 맛을 낼 수 있다.



겨울방학을 맞아 새해 설비 활동이
 일어나는 1월이다. 겨울철 놀이에 꼭 빠
 진 아이들의 체력을 보강하면서 감
 기를 예방할 수 있는 건강한 요리를
 준비해보자. 특히 DHA가 풍부한 등
 푸른 생선은 겨울방학과제를 준비
 하는 아이들의 학습에도 도움을 줄
 것이다.

급식 조리

고등어는 살이 부서지기 쉬우므
 로 주로 조림으로 이용하는 것
 이 좋다. 식초를 미리 뿌려두었
 다 조리하면 비린내가 제거되어 맛
 이 좋아진다. 구울 때는 1시간
 전에 소금을 뿌려두면 살이 단
 단해지고 맛이 좋아진다. 살이
 많고 고소해 살만 발라내 강정
 으로 만들어도 좋다. 단, 고등어
 에는 큰 가시가 있으므로 아이
 들에게 먹을 때 주의하라고 알
 려준다.

January

Monday	Tuesday
수수밥 새우살미역국 갈치배추찜 돌나물겉절이 고이소박이	차조밥 생채묵국 돼지사태떡볶음 시래기된장나물 배추김치
검정콩밥 고등어찜국 탕수육 콘샐러드 깍두기	찹쌀밥 콩나물김치국 갈치카레구이 참나물무침 알타리무김치
 미장밥 배추된장국 동태물회무침 단초박전 알타리무김치	 차조밥 고등어김치찌개 매추리알장조림 새싹순두부나물 깍두기
수수밥 쇠고기탕국 고등어소금구이 썩갠나물 깍두기	 흑미밥 갈치훈은초박국 돼지불고기 상추겉절이 알타리무김치
고등어 '바다의 보리'로 불리는 고등어는 양질의 아미노산을 조성하고 성인병 예방에도 효과가 있는 EPA와 DHA가 다량 함유되어 있다. 뇌의 발육 촉진에도 도움을 주어 성장기 어린이들에게 좋다.	

	Wednesday	Thursday	Friday
	<p>현미밥 달걀찜 고등어감자조림 새송이피망볶음 깍두기</p>	<p>쌀밥 육개장 갈치당근조림 청경채나물 열무김치</p>	<p>기장밥 순두부맑은국 동태배추전 도라지사과나물 배추김치</p>
	<p>☆ 옥미밥 생채마은탕 어묵피망볶음 파근채무생채 배추김치</p>	<p>수수밥 청국장찌개 고등어버섯구이 우엉양념조림 깍두기</p>	<p>쌀밥 갈치감자국 미음달걀찜 브로콜리무침 열무김치</p>
	<p>쌀밥 갈치배추찜 장채 연근견과류조림 오이소박이</p>	<p>잡쌀밥 생채마은탕 새우살피렌제전 유채나물 깍두기</p>	<p>🌸 현미밥 감자수제비국 고등어묵은지조림 시금치나물 배추김치</p>
	<p>보리밥 감자양파국 동태스테이크 채소과일샐러드 깍두기</p>	<p>쌀밥 아욱국 고등어잡살찜 청포묵무침 열무김치</p>	<p>잡쌀밥 팽이버섯달걀국 갈치강정 주꾸니호박나물 배추김치</p>
	<p>명태 단백질 함량이 높고 지방 함량이 적으면서 무기질이 풍부한 고단백 저지방 식품이다. 육류나 다른 생선과 비교했을 때 단백질 함량이 높고 지방이 낮아 우리 몸의 뼈와 근육을 형성하는 데 도움을 주며 비만 예방에도 효과가 있다.</p>		

서서히 봄기운이 느껴지는 2월 새
해년 진급은 앞둔 아이들의 마음에
설렘과 분주함이 가득할때다. 이 시
기에는 늘 먹던 상반 요리대신 아이
들이 다양하게 즐길 수 있는 요리가
지해조류와 혼합 등으로 식단을 준
배해보는 건 어떨까?

급식 조리

파래는 아이들이 좋아하는 식재
료 중의 하나로 마른 파래에 물
엿이나 설탕 등을 넣고 볶으면
아이들에게 좋은 영양반찬이 된
다. 다시마는 특유의 감칠맛이
나서 각종 국물요리의 맛을 낼
때 사용하면 좋다. 불린 다시마
는 채치거나 다져서 음식에 활
용하면 고들거리며 씹히는 질감
을 낼 수 있어 아이들의 치아 발
달에도 도움을 준다. 혼합은 불
그스름한 빛깔에 쫄깃하게 씹혀
아이들이 좋아하고 껌질을 벗겨
먹는 재미도 더할 수 있다.

February

Monday	Tuesday
현미밥 물만둣국 다시마전 콩나물무침 알타리무김치	쌀밥 속국 혼합시금치찜 소면야채무침 깎두기
흑미밥 버섯국 날치알달걀찜 다시마양파조림 배추김치	차조밥 돼지고기김치찌개 우유고등어카레 우엉채간장조림 깎두기
 기장밥 갈비탕 파래전 참나물무침 오이소박이	 수수밥 우렁된장국 주꾸미채소볶음 다시마전 배추김치
칠팩밥 닭곰탕 새송이버섯볶음 얼갈이무침 청각김치	 보리밥 혼합반채국 쇠고기장조림 천경채나물 깎두기
파래 '바다의 채소' 라고 불리는 해조류. 그중에서 도 특히 겨울철에 맛이 좋기로 유명한 파래는 미네 랄 함량이 김보다 최고 6.5배나 높다. 특히 칼륨과 칼슘이 많이 들어 있어서 뼈와 치아를 튼튼하게 하 고 콜레스테롤을 낮춰 심혈관계질환을 예방해준다.	



Wednesday

청각달걀볶밥
팽이장국
채소튀김
굴
배추김치

☆
검정콩밥
호박새우전국
해초달걀찜
동초나물
배추김치

꼬막시금치밥
유부된장국
새우살채소전
땅콩조림
알타리무김치

현미밥
돼지등뼈감자탕
홍합영양볶음
도라지사과무침
깎두기

Thursday

기장밥
콩나물김치국
달걀커레볶음
다시마튀각
오이소박이

현미밥
해물탕
온두부
볶음김치
파인머생채

기장밥
황새국
감자채볶음
꼬막약식
배추김치

쌈밥
파인굴국
마파두부
탕평채
알타리무김치

Friday

보리밥
단호박된장국
파인완자
개인손나물
깎두기

수수밥
봄동된장국
청각두부조림
맛살브로콜리볶음
깎두기

🌸
차오밥
부추조개탕
다시마떡볶이
도토리묵과영양장
배추김치

쌈밥
황국장지개
고등어강정
썩가나물
알타리무김치



다시마, 다시마는 요오드, 칼륨, 칼슘 등이 다량 함유되어 있어 아이들에게 부족하기 쉬운 무기염류를 공급할 수 있다.

홍합, 비타민과 미네랄 성분이 풍부해 빈혈 예방, 몸속의 유해산소 제거에 도움을 주며 피부미용 식품으로도 잘 알려져 있다. 12월부터 제철을 맞는 홍합은 겨울철 몸을 따뜻하게 하는 식품으로도 좋다.



다량의
무기질을 함유한
해초 달걀찜

10인분 파래 400g, 다시마(5×5cm) 200g, 물 7.5ℓ, 달걀 4kg, 소금 50g

4인분 파래 15g, 다시마(5×5cm) 1장, 물 1½컵, 달걀 3개, 소금 약간

만들기 1 다시마는 겉면의 하얀 소금기를 닦아낸 뒤 물에 담가두어 다시마물을 만든다. 불린 다시마는 건져내어 가늘게 채 썬다. 2 파래는 소금물에 깨끗이 헹궈 물기를 빼고 먹기 좋게 자른다. 3 다시마물에 달걀을 풀어 넣고 소금으로 간을 맞춘 다음 내열용기에 넣어 약한 불에서 5분 정도 찐다. 4 5분 후 ③에 채 썬 다시마와 파래를 골고루 넣은 다음 다시 5분간 찜내어 뜸을 들인다.

COOKING POINT

다시마물에 달걀을 풀어 찜을 만들면 다시마의 담백함과 영양을 고루 갖춘 반찬이 된다. 이때 불린 다시마는 건진 뒤 가늘게 채 썰어 활용한다.





두뇌 발달을 위한
영양식

고등어강정

10인분 고등어 5kg, 전분가루 · 튀김용 기름 300g씩, 소금 50g, 후춧가루 · 통깨 10g씩 **양념장** 고추장 · 맛술 100g씩, 물엿 · 다진 파 · 다진 마늘 50g씩

4인분 고등어 2마리, 전분가루 2큰술, 소금 · 후춧가루 · 통깨 약간씩, 튀김용 기름 적당량 **양념장** 고추장 · 물엿 · 맛술 2큰술씩, 다진 파 · 마늘 2작은술씩

안ທີ 1 고등어는 살만 발라내어 한입 크기로 썬 다음 소금과 후춧가루로 밑간한다. **2** 고등어살에 전분가루를 고루 입히고 기름에 튀긴다. **3** 팬에 양념장 재료를 모두 넣어 바글바글 끓인 다음 튀긴 고등어살을 넣어 재빨리 버무리고 통깨를 뿌린다.

COOKING POINT

손질한 고등어살에 전분가루를 골고루 묻힌다. 전분가루가 묻치지 않도록 잘 버무리야 맛있는 고등어강정을 만들 수 있다.





고들고들한
다시마가썩썩
다시마전

10인분 염장다시마 650g, 달걀 1.5kg, 부침가루 2kg, 물 5ℓ, 부침용 기름 300g

4인분 염장다시마(10×20cm) 1장, 달걀 1개, 부침가루·물 1컵 씩, 부침용 기름 약간

만들기 1 염장다시마는 깨끗이 씻은 다음 찬물에 2시간 정도 담가 짠맛을 뺀다. 2 불린 다시마는 돌돌 말아 가늘게 채 썬다. 3 부침가루와 물, 달걀을 고루 섞은 다음 채 썬 다시마를 넣고 섞는다. 4 기름을 두른 팬에 ③의 반죽을 평평하게 올려 바삭하게 부쳐낸다.

COOKING POINT

다시마는 물에 충분히 담가두어야 짠맛이 빠진다. 생다시마를 사용할 경우에는 소금을 뿌리고 2번 정도 주물러 씻은 다음 데쳐서 사용한다.





비타민과
미네랄이 한가득
홍합배춧국

10인분 홍합 500개, 배춧잎 100g, 대파 50g, 된장 70g, 다시마물 20ℓ

4인분 홍합 20개, 배춧잎 4장, 대파 1/2대, 된장 3큰술, 다시마물 4컵

안녕! 1 홍합은 껍데기끼리 비벼가며 깨끗이 씻는다. 2 배춧잎은 먹기 좋게 1cm 폭으로 썰고 대파는 어슷 썰어 준비한다. 3 분량의 다시마물에 배춧잎을 넣고 끓이다가 잎이 충분히 물러지면 홍합을 넣고 한소끔 더 끓인다. 4 홍합살이 익으면 된장을 풀어 간을 맞추고 어슷 썬 대파를 넣어 마무리한다.

COOKING POINT

홍합은 오랫동안 끓이면 살이 질겨진다. 배춧잎을 넣고 충분히 끓여 배추의 시원하고 달콤 맛을 잘 우려낸 다음 홍합을 넣어야 맛이 진해지고 홍합살이 쫄깃하다.





멸치의 이상한 꿈

동해에 사는 나이 많은 멸치는 어느 날 이상한 꿈을 꾸었어요. 몸이 하늘로 올라갔다가 바위 위로 내려오고, 흰 구름이 피어나더니 하얀 눈이 내리는 등 알쏭달쏭한 꿈이었지요. 멸치는 꿈 해몽이 궁금해 가자미에게 서해에 사는 망둥이를 데려오라고 부탁하고, 착한 가자미는 부탁받는 대로 망둥이를 데려와요. 망둥이는 멸치의 꿈이 용이 될 꿈이라고 해몽해주었지만, 가자미는 먼 길을 다녀온 자신에게 고맙다는 말을 하지 않은 멸치가 알머워서 낚시꾼에게 잡힐 꿈이라고 심술궂게 말해요. 화가 난 멸치는 가자미의 뺨을 때려 가자미의 눈이 물렸고, 놀란 가자미가 메기를 밟아 머리가 눌렸어요. 놀란 문어는 눈을 궁둥이에 붙이고, 병어들은 입을 모아 웃다가 입이 뾰족해졌어요. 바다 생물들의 생김새에 관한 유쾌한 상상력이 빛나는 전래동화예요.



글 키즈아이콘 편집부
그림 최민철 / 키즈아이콘
8천원

2

엄마가 준비하는 수산물 간식

아이들의 두뇌발달을 돕는 엄마표 수산물 간식은 인스턴트식품에 길들여진 우리 아이들에게 더없이 좋은 음식 선물이 된다. 유치원과 학교에서 돌아온 아이를 위해 엄마가 맛있게 준비하는 수산물 간식 레시피.



* 모든 레시피는 4인분 기준입니다.



고등어살 모듬 채소파이(틀 6개 분량)

- 고등어살 100g
- 브로콜리·양파 20g씩
- 파프리카(빨강, 노랑, 주황) 각 10g씩
- 달걀 1개
- 우유 ½컵
- 생크림 ¼컵
- 소금 약간

파이반죽

- 박력분 100g
- 버터·설탕 40g씩
- 달걀 ½개
- 소금 약간



볼에 버터와 설탕을 넣고 크림 같은 형태가 될 때까지 잘 섞어준 다음 달걀과 소금을 넣고 분리가 되지 않게 거품기로 빠르게 저어준다. 체에 친 박력분을 넣고 잘 섞어 파이반죽을 만든다. 틀에 반죽을 넣고 포크로 찢러 구멍을 낸 다음 180℃로 예열한 오븐에서 13분간 굽는다.



고등어살과 채소는 깨끗이 손질한 다음 한입 크기로 먹기 좋게 자르고 끓는 물에 데친다.



볼에 우유, 생크림, 달걀을 넣고 ②의 재료를 고루 섞어 반죽을 만든다.



구워진 파이틀에 ③의 재료를 90% 정도 채운 다음 180℃로 예열한 오븐에서 15분 정도 구워 완성한다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 파이는 한 번에 여러 개 만들어서 냉동해두면 그때그때 꺼내어 오븐에 데워서 먹일 수 있어 더욱 간편합니다. 초콜릿 쿠키를 좋아하는 아이라면 코코아파우더를 4g 정도 더 넣고 반죽을 해보세요. 달콤한 초콜릿 향이 더해져 아이들이 더 맛있게 먹을 수 있어요.

해물 고구마피자

- 고등어 100g
- 오징어 1마리
- 홍합 10개
- 새우 8마리
- 고구마 2개
- 브로콜리 20g
- 양송이버섯 2개
- 생크림 5큰술
- 모차렐라치즈 ½컵
- 호밀토르티야 2장
- 소금·후춧가루·식용유 약간씩



고등어는 살만 발라낸 뒤 한입 크기로 썰어 소금과 후춧가루로 밑간한다. 오징어는 링 모양으로 썰어 데친다. 홍합은 깨끗이 씻어 데친 다음 살을 발라내고, 새우는 머리와 내장, 껍질을 제거해 손질한다. 브로콜리와 양송이버섯은 작은 크기로 썬 다음 각종 해산물과 함께 식용유를 두른 팬에 볶는다.



고구마는 삶아서 껍질을 벗기고 잘게 부순 다음 생크림을 넣고 부드럽게 으갠다.



토르티야에 으갠 고구마를 고루 펴 바른 다음 ①의 재료를 골고루 올린다.



③ 위에 모차렐라치즈를 골고루 뿌린 다음 180°C로 예열한 오븐에서 치즈가 녹을 때까지 10분 정도 굽는다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 위의 재료 외에도 식빵이나 곡물빵, 집에 있는 각종 채소로도 만들 수 있으니 여러 가지로 활용해보세요. 고구마 대신 단호박을 넣어도 달콤한 맛이 더해져 아이들이 좋아합니다. 아이가 생선살 덩어리를 싫어할 경우 먼저 생선살을 익힌 후 잘게 다져 고구마 무스 안에 넣어주면 됩니다.



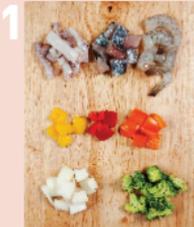


모듬 해산물떡볶이

- 삼치살 80g
- 오징어 ½마리
- 새우 6마리
- 조랭이떡 100g
- 브로콜리·양파 40g씩
- 파프리카(빨강, 노랑, 주황) 각 20g씩
- 식용유 약간

떡볶이양념

- 간장 3큰술
- 맛술·황설탕 1큰술씩



삼치살과 오징어는 깨끗이 씻어 손질한 다음 한입 크기로 썰고, 새우는 머리와 내장, 껍질을 제거해 준비한다. 브로콜리, 양파, 파프리카도 깨끗이 씻어 한입 크기로 썬다.



조랭이떡은 끓는 물에 살짝 데쳐 말랑말랑한 상태로 준비한다.



팬에 식용유를 두른 뒤 양파와 브로콜리를 넣고 볶다가 반 정도 익으면 삼치살, 오징어, 새우를 넣고 볶는다.



조랭이떡을 넣고 볶다가 해물이 반 정도 익으면 파프리카와 양념장을 넣고 볶아 완성한다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 해물과 채소를 조랭이떡 정도 크기로 썰면 포크나 젓가락이 없어도 아이들이 손가락으로 손쉽게 떠먹을 수 있어요. 아이가 매운맛을 좋아한다면 같은 재료에 고추장 또는 고추장과 케첩을 섞은 양념을 넣고 만들어주어도 좋습니다. 갓 볶아 내 뜨거울 때 치즈를 솔솔 뿌리면 치즈가 부드럽게 녹아 아이들이 더욱 좋아합니다.

홈메이드 어묵 떡꼬치

- 명태살 150g
- 다진 당근·양파·호박 4작은술씩
- 떡볶이떡 8개
- 밀가루 4큰술
- 소금·통깨 약간씩
- 튀김용 기름 적당량

꼬치소스

- 고추장 1작은술
- 케첩·물엿·물 1큰술씩



1 명태살은 곱게 다진 뒤 다진양파·당근·호박과 섞어 소금으로 간을 맞추고 밀가루를 넣어 끈기 있게 치댄다.



2 치댄 반죽을 떡과 같은 모양과 크기로 빚은 다음 속까지 잘 익도록 기름에 튀긴다. 떡도 살짝 튀겨 낸다.



3 고추장, 케첩, 물엿, 물을 잘 섞어 소스를 만든 다음 전자레인지에 약 2분간 돌린다.



4 꼬치에 튀긴 명태살튀김과 떡을 서너 개 끼운 다음 소스를 바르고 통깨를 뿌린다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 어묵은 속까지 충분히 익도록 튀기고, 떡은 너무 노릇하게 튀기면 먹을 때 딱딱하므로 하얗게 부풀어 오르는 정도로 튀기는 것이 좋습니다. 아이가 매운맛을 좋아한다면 고추장 분량을 조금 더 늘리고, 먹으면서 매워할 때는 우유를 함께 마시게 하면 입안의 얼얼한 매운 맛이 금세 사라집니다.





명태살 감자전

- 명태살 100g
- 감자(작은 것) 2개
- 양파 ½개
- 실파 4대
- 감자전분 4큰술
- 소금·포도씨유 약간씩



1 명태살은 가시를 바르고 작은 크기로 썰어 준비한다.



2 감자와 양파는 가늘게 채 썬다. 양파는 찬물에 15분간 담가 매운맛을 빼낸 후 건져 물기를 제거한다. 실파는 송송 썰어 준비해둔다.



3 손질한 명태살, 감자, 양파, 실파를 고루 섞어 소금으로 간을 맞춘 다음 감자전분을 넣어 잘 버무린다.



4 포도씨유를 두른 팬에 ③의 반죽을 동그랗게 모양내어 올리고 앞뒤로 노릇하게 익힌다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 감자와 양파는 최대한 가늘게 썰어야 속까지 잘 익고 부드러운 맛을 느낄 수 있어요. 곱게 다져서 곱고루 섞어주면 조금 더 부드러운 맛을 즐길 수 있지요. 아이들 취향에 따라 양념간장이나 케첩을 곁들여주어도 좋습니다.

생선살스테이크

- 명태살 150g
- 빵가루 6큰술
- 다진 당근 · 다진 양파 · 다진 호박 4작은술씩
- 소금 · 포도씨유 약간씩

간장소스

- 간장 3큰술
- 맛술 · 설탕 1큰술씩

곁들임 채소

- 베이비채소 30g
- 방울토마토 8개



1 명태살은 곱게 다진 다음 다진 당근 · 양파 · 호박, 빵가루, 소금을 넣고 고루 섞어 끈기 있게 치댄다.



2 ①의 반죽을 손바닥 크기로 동그랴게 빚은 다음 포도씨유를 두른 팬에 올려 뚜껑을 덮고 속까지 잘 익도록 굽는다.



3 구운 스테이크를 꺼낸 다음 같은 팬에 간장, 맛술, 설탕을 넣고 약한 불에서 졸인다.



4 졸인 소스에 다시 스테이크를 넣고 앞뒤로 뒤집어 윤기 나게 조리 다음 접시에 담아낸다. 베이비채소, 방울토마토는 먹기 좋게 손질해 접시에 곁들인다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 고기 대신 생선살로 만든 스테이크는 그냥 먹어도 맛있지만, 햄버거 빵 안에 넣어서 스테이크 버거를 만들어도 아이들이 좋아합니다. 이때는 케첩과 다진 채소를 넣고 새콤한 소스를 곁들여주세요. 스테이크 반죽에 커리 가루를 섞어 만들면 독특한 커리 향의 풍미가 이색적인 맛을 더해줍니다.





모듬 해산물 오렌지샐러드

- 대구살 50g
- 새우 6마리
- 오징어 ½마리
- 굴 12개
- 해초류 20g
- 마른미역(10×10cm) 1장
- 오렌지 1개
- 샐러드채소(비타민, 상추, 겨자채 등) 40g
- 버터 · 포도씨유 2작은술씩

간장드레싱

- 간장 2큰술
- 레몬즙 · 설탕 · 물 1큰술씩



1 대구살은 가시를 발라내고 새우는 껍질과 머리카락 제거한 다음 길게 반으로 썬다. 오징어는 칼집을 내서 한입 크기로 자르고 굴은 소금물에 행군다. 손질한 해물은 버터와 포도씨유를 두른 팬에서 노릇하게 익힌다.



2 마른미역은 물에 담가 불리고 해초류는 깨끗이 씻어 끓는 물에 살짝 데친다.



3 오렌지는 속살만 발라내고 샐러드채소는 먹기 좋은 크기로 손질한다.

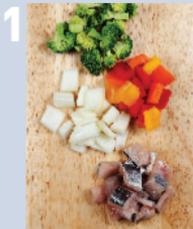


4 볼에 분량의 재료를 넣어 간장드레싱을 만들고 ①~③의 재료를 한데 모아 담은 접시 위에 뿌려 낸다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 손질한 해물은 식용유 대신 버터를 두른 팬에 구워내면 부드럽고 고소한 맛이 더해져서 아이들이 더 좋아합니다. 오렌지 과육은 샐러드의 상큼한 맛을 잘 살리면서 해물의 비린맛을 잡아주어 더욱 산뜻하게 즐길 수 있어요. 레몬즙 대신 오렌지 속살을 발라내고 남은 즙을 짜넣어도 맛이 좋아요.

굴모듬해초그라탱

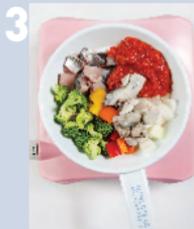
- 굴 12개
- 삼치살 80g
- 미역·다시마 (10×10cm) 1장
- 브로콜리·양파 40g씩
- 파프리카(빨강, 노랑, 주황) 30g씩
- 조랭이떡 100g
- 모차렐라치즈·토마토소스 1컵씩
- 소금·포도씨유 약간씩



1 굴은 소금물에 행구고 삼치살은 소금으로 밑간한다. 채소는 한입 크기로 썰어 준비한다.



2 미역과 다시마는 물에 담가 충분히 불린 후 데쳐내어 작은 크기로 썬다.



3 포도씨유를 두른 팬에 굴, 삼치살, 채소를 넣고 볶다가 반 정도 익으면 토마토소스를 넣고 끓인다.



4 그라탱 용기에 익힌 굴, 삼치살, 채소, 미역과 다시마, 떡을 담고, 모차렐라치즈를 고루 뿌린 다음 180°C로 예열한 오븐에서 치즈가 녹을 때까지 15분 정도 굽는다.

+ 더 맛있게 즐기세요! 재료를 잘게 썰어 넣고 치즈를 뿌리면 속 재료가 잘 보이지 않아 평소 애아이가 잘 먹지 않던 굴, 미역 등도 맛있게 먹을 수 있어요. 토마토 소스의 새콤한 맛을 싫어하는 아이라면 생크림을 조금 더 넣어 소스를 끓이세요. 생크림 향이 고소한 맛을 더하면서 토마토 특유의 새콤함을 잡아줍니다.



3

엄마표 수산물 도시락

아이들이 소풍, 견학을 가거나 운동회를 준비할 때면 엄마들의 마음도 덩달아 바빠지기 마련. 이제는 수산물로 맛있고 이색적인 도시락을 만들어보자. 고소한 샌드위치부터 한입에 쏙 들어가는 김밥까지 다양하게 골라 준비하는 센스 만점 엄마들의 수산물 도시락.



* 모든 레시피는 4인분 기준입니다.



상큼한 미니 귤은 통째로 넣으면 아이가 씹기 어려울 수 있으므로 반으로 썰어 넣는 것이 좋다. 미니 귤은 색이 변하지 않고 껍질을 까지 않아도 되므로 도시락 속 과일로 인기만점. 물 속의 파프리카와 함께 비타민C 섭취를 도와준다.

알새우 파프리카 된장롤

- 알새우 200g
- 파프리카(빨강, 노랑, 주황) 각 ½개씩
- 레몬 약간

된장마요네즈

- 된장 1큰술
- 마요네즈 2큰술
- 설탕 1작은술

김밥용 밥

- 밥 3공기
- 소금 1작은술
- 설탕·참기름 ½작은술씩
- 구운 김밥용 김 2장

- 1 알새우는 깨끗이 씻어 레몬을 넣은 끓는 물에 데친 다음 3~4등분해 작게 썬다.
- 2 파프리카는 색깔별로 준비해 가늘게 채 썬다.
- 3 된장과 마요네즈, 설탕을 넣고 잘 섞어 소스를 만든 다음 데친 새우와 잘 섞는다.
- 4 밥에 소금과 설탕, 참기름을 넣고 고루 버무리 양념을 한다.
- 5 김밥용 김은 반으로 잘라 밥을 고르게 편 후 뒤집어서 채 썬 파프리카, 양념한 새우를 올려 돌돌 말아 먹기 좋은 크기로 썬다.



단호박의 달콤하고 부드러운 맛을 잘 살린 호밀빵 샌드위치. 샌드위치만 먹으면 아이가 다소 딱딱한 식감을 느낄 수 있으므로 새콤달콤한 맛의 방울토마토를 함께 준비한다. 빨강, 초록, 주황 등 다양한 색상으로 담아내면 아이의 눈이 더욱 즐거운 샌드위치 도사리가 완성된다.



대구살 호밀빵샌드위치

- 대구살 200g
- 단호박 250g(½개)
- 오이 ½개
- 꿀·소금 약간씩
- 호밀식빵 6장

- 1 대구살은 찜통에 찌낸 다음 부드럽게 으갠다.
- 2 단호박은 깨끗이 씻어 속을 파낸 뒤 한입 크기로 잘라 찜통에 찌서 껍질째 으갠다.
- 3 오이는 길이로 4등분해서 얇게 슬라이스하고 소금을 뿌려 15분간 절인 후 물기를 쥔다.
- 4 대구살과 으갠 단호박, 오이를 잘 섞은 다음 취향에 따라 꿀을 가감한다.
- 5 호밀식빵은 마른 팬에 살짝 구워 준비하고 한 쪽 면에 ④를 잘 퍼 바른 다음 한쪽 면을 덮어 먹기 좋은 크기로 썬다.



복잡한 재료를 넣지 않고 상추와 조린
어묵만으로 맛을 낸 어묵 꼬투리김밥.
찜으면서 상추의 아삭함을 충분히 맛볼 수
있으므로 별도의 채소나 과일보다 산뜻한
입맛을 마무리할 수 있는 감귤주스를 함께
챙겨준다.

어묵 꼬투리김밥

- 판어묵 2장
- 간장·맛술 2큰술씩
- 설탕 1작은술
- 상추 6장

김밥용 밥

- 밥 3공기
- 소금·설탕 $\frac{1}{2}$ 작은술씩
- 통깨 1큰술
- 참기름 $\frac{1}{2}$ 작은술
- 구운 김밥용 김 2장

- 1 판어묵은 끓는 물에 살짝 데친 다음 간장, 맛술, 설탕을 넣은 팬에 올려 국물이 없어질 때까지 조린다. 상추는 깨끗이 씻어 물기를 툰다.
- 2 밥에 소금과 설탕, 통깨, 참기름을 넣고 고루 섞어 밀간을 한다.
- 3 김밥용 김에 밥을 $\frac{2}{3}$ 정도 깔고 그 위에 김의 $\frac{1}{2}$ 정도 되도록 조린 어묵을 올린 다음 상추 3장을 조금씩 포개어 올린다.
- 4 재료가 흐트러지지 않게 김밥을 만 다음 먹기 좋은 크기로 자른다.







고등어살 유부주머니

- 고등어살 200g
- 유부 12장
- 밥 3공기
- 다진 당근·양파·호박 2큰술씩
- 미나리 12줄기
- 소금·식용유 약간씩

유부양념

- 간장·맛술 2큰술씩
- 조청 1큰술

- 1 유부는 뒷면을 잘라 주머니 모양을 만들고 끓는 물에 5분 정도 삶은 다음 물기를 꼭 짠다.
- 2 손질한 유부에 간장, 맛술, 조청을 넣고 약한 불에서 양념장이 거의 다 없어질 때까지 조리한다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 다진 당근과 양파, 호박을 넣고 볶은 다음 그릇에 담아 식힌다.
- 4 채소를 볶은 팬에 고등어살을 넣어 속까지 고루 익힌 다음 가시가 없도록 발라 부드러운 살만 남도록 손으로 살짝 으갠다.
- 5 미나리는 잎을 떼어 소금을 넣은 끓는 물에 살짝 데친 다음 찬물에 헹구어 물기를 짜낸다.
- 6 공기밥에 ③의 볶은 채소와 고등어살을 넣고 고루 섞은 다음 소금으로 밑간을 하고 유부주머니에 한 숟가락씩 넣는다.
- 7 밥을 유부주머니의 3/4 정도 채운 다음 미나리로 한 번 둘러 묶는다.

부드러운 고등어살과 잘게 다진 채소로 채워진 유부주머니밥. 재료가 부드러우므로 씹는 맛을 더해줄 수 있는 신선한 채소 샐러드를 매치하면 좋다. 베이비채소와 형형색색의 파프리카는 신선한 맛과 향은 물론, 알록달록한 색감도 더해 주어 도시락을 더욱 산뜻하게 만들어준다.

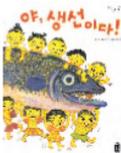
재미있는 수산물 창작 동화 6

도움말 이언정(한우리 독서토론논술연구소 선임연구원)



새집을 갖고 싶어요

집을 등에 지고 다니는 소라게의 삶을 엄마 소라게와 아이 소라게의 대화로 쉽게 설명해주는 책. 소라게의 특성과 바다 생물에 대한 정보까지 담고 있다. 엄마와 의견이 다른 아기 소라게는 과연 갖고 싶은 집을 가질 수 있을까? <글 제인 클라크 / 그림 앤트 파커 / 문학동네 / 7천원>



야, 생선야 바다!

열두 명의 어린이와 두 명의 선생님이 지내는 사과나무 어린이집에 '요리하는 날' 배달된 생선이 아이들의 하루를 풍성하게 만들어준다는 이야기. 생선 관찰은 물론 생선에 대한 궁금증도 해결하고 음식도 만들어 먹을 뿐 아니라 함께하는 협동심까지 길러주는 하루 일과를 그리고 있다. <글·그림 나가노 히데코 / 책읽는곰 / 9천5백원>



새우젓 사려

마흔 살이 되도록 벼슬을 못해본 허세랑이 양반 체면을 버리고 새우젓 장사를 하는 조선시대 시장의 모습을 유머러스하게 그려냈다. 새우젓에 대한 정보와 치열한 생활의 터전인 시장, 그 안에 사는 사람들의 따뜻한 인심을 아이들이 이해하기 쉽게 설명하고 있다. <글 한미경 / 그림 이상규 / 웅진주니어 / 1만원>



갯벌이 좋아요

우리 전통 문화를 어린이의 눈높이에 맞춰 소개하는 그림책 시리즈 제9권. 꽃밭게가 흰구름을 잡으며 떠난 여행에서 바다 속과 갯벌 주위에 사는 생물을 만나게 되는 이야기로 바다 생태계를 지키는 갯벌의 생명을 생생하게 그렸다. <글·그림 유애로 / 보림 / 9천8백원>



바닷가에서

꼬마뱀사의 신기한 발견 시리즈 제11권. 갯바위에 붙어 있는 굴이나 홍합, 모래 속에 숨어 있는 조개 등 생물들의 모습과 궁금증을 풀어주는 과학책이다. 바다에 관련된 이야기들을 입체적으로 표현해 손으로 체험하며 보는 책이다. <글 장범티스트 드 파나 피외 / 그림 올리비에 라퍽 / 옮김 정영리 / 아이세움 / 1만2천원>



아빠, 우리 낚시하러!

가구 공장에서 일하는 아빠와 함께 공장 근처의 바닷가에서 큰 망둥이도 잡고, 작은 게도 잡으며 보내는 체험 이야기다. 낚시를 준비하는 과정이나 낚시대, 뜰채, 양동이, 주머니 칼 등의 각종 준비물은 물론, 바다 속에 사는 망둥이, 참조기, 도다리 등의 물고기에 대한 자세한 그림도 담고 있다. <글·그림 노영주 / 사파리 / 8천5백원>

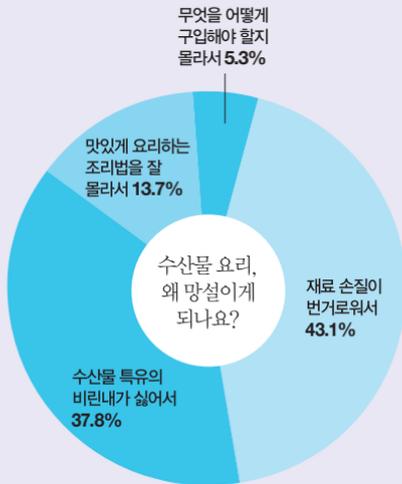
수산물 제대로 즐기는 알짜 정보 가이드

아무리 좋은 식재료라도 제대로 알고 먹지 않는다면 그 맛과 영양을 다 알 수 없을 터. 몸에 좋은 수산물을 더욱 쉽고 맛있게 즐기 위한 알짜 정보를 모두 모았다. 또한 우리 아이들의 건강한 급식을 위해 믿고 선택할 수 있는 수산물 구매정보까지 총 망라해 소개한다.

2030 주부 100명에게 물었다! 수산물 요리에 대한 주부들의 생각

분석 | 예상대로 번거로운 재료 손질이 1위로 꼽혔다. 요즘은 수산물을 구입할 때 마트나 시장에서 대부분 깨끗이 손질해주지만 집에 와서도 간단한 손질이 필요하고, 특히 수산물은 신선한 보관을 위해 더욱 신경 써야 하는 번거로움 때문인 것으로 보인다. 또한 수산물 특유의 비린 냄새가 수산물 요리 고민의 2위. 모든 수산물마다 기본적으로 풍기는 비린내 때문인데, 요리할 때도 이 비린내가 없어지지 않을 것 같아 쉽게 구입하지 못하는 경우가 더러 있다고 한다. 마지막으로, 수산물 요리법 및 재료 선택 고민이 3, 4위를 차지했다.

그러나 조금만 알면 수산물을 더 쉽고 맛있게 즐길 수 있다는 것을 기억하자. 마트나 시장에서 똑똑하게 주문만 해도 복잡한 손질 고민은 단번에 해결되기 때문. 또한 간단한 요리 정보만으로도 비린내 해결은 물론 고수들의 맛내기 비법까지 손쉽게 따라할 수 있다. 똑똑한 손질 주문 방법부터 보관법, 맛내기 비결까지 고수 주부 부럽지 않은 숨겨진 요리 정보를 하나로 모았으니 이제부터 자신 있게 수산물 요리에 도전해보자. 우리 식탁에 가장 흔히 오르는 수산물 요리에 대한 모든 것.



조사기간 2010년 2월 1일~2월 7일 조사대상 20, 30대 주부

제철에 더욱 맛있게 고르자!

월별 제철 수산물 캘린더

3월

4월

5월

6월

7월

8월



조기

등 쪽은 회색을 띤 황금색이고 배 쪽은 선명한 황금색을 띠며 꼬리 길이가 짧고 두툼한 것을 선택한다.



미역

생미역은 반투명의 선명한 녹색을 띠는 것을 고른다. 말린 미역은 줄기가 가늘고 광택이 있으며 검푸른색을 띠는 것이 좋다.



쭈꾸미

표면이 너무 미끌거리지 않고 눈이 반짝거리는 것이 신선하며 가끔적살이 있는 것을 고른다.

병어

몸이 푸른빛을 띤 은백색으로 비늘이 고르게 잘 붙어 있고 살이 단단한 것을 고른다.



오징어

몸통이 옆으로 퍼지지 않고 원형이며, 몸이 짙은 흑갈색이고 투명한 것, 눌렀을 때 단단하고 탄력이 있는 것을 고른다.

광어

자연산 광어의 배는 하얗고 이물질이 없다. 양식 광어는 배 부분에 이끼 같은 물질이 묻어 있어 탁한 초록빛을 띤다.

암게

손으로 들었을 때 묵직한 것이 살과 알이 짙게 차서 맛이 좋다. 배반이가 둥그스름하고 집게발이 몽툰한 것이 암게.

가자미

눈이 붙어 있지 않은 배 쪽이 하얗고 탄력이 있는 것을 고른다.

장어

등이 짙은 암갈색을 띠며 몸통은 통통하면서도 전체적으로 긴 원통형을 고른다.

생콩치

색이 선명하고 윤기가 돌며 복부와 피부에 흠이 없고 살에 탄력이 있는 것을 고른다.

김

광택이 있고 불빛에 비추면 파랗게 보이는 것이 좋은 김이다. 향기가 진하고 촉감이 부드러운 것을 고른다.

생돬

색이 검고 광택이 있으며 굵기가 일정한 것이 좋다.

바지락

두툼한 모양으로 입을 짝 닫은 것을 고른다. 자줏빛이 도는 것은 신선도가 떨어지는 것이므로 피할 것.



9월

10월

11월

12월

1월

2월

갈치



은분이 벗겨져 있지 않고 등이 약간 검정색을 띠는 것, 몸 전체가 부드러우면서 살에 탄력이 있고 약간 무른 것을 구입한다.



양미리

회백색으로 깨끗하고 마른 것을 고른다. 쉼쉬한 냄새가 나고 살이 터져 있는 것은 피한다.

새우

색이 밝고 등이 굽은 것이 좋다. 꼬리가 거무튀튀하고 머리에서 검은 물이 떨어지면 신선도가 떨어진다고 한다.

고등어



살이 단단하고 청록색의 광택이 나며 복부는 금색을 띠고 눈은 촉촉한 것이 신선하다.

삼치



몸이 단단하고 탄력과 광택이 있으며 살이 통통하게 오른 것이 맛이 좋다.

명태



진한 갈색을 띠고 윤기가 있으며 눈이 검고 선명한 것을 고른다. 크고 꼬리 부분의 살이 두텁고 탄력 있는 것이 맛있다.

수게



껍질이 두꺼우면서 청흑색을 띠고, 배 부분은 우윳빛이 돌고 윤기가 나는 것이 좋다.

굴



특유의 향긋한 냄새가 나고 우윳빛을 띠면서 가장자리 검은색이 선명한 것을 고른다.

대구



푸르스름한 빛을 띠며 배 부분을 눌렀을 때 탄력이 있는 것이 신선하다. 모양새가 머리부터 꼬리까지 반듯한 형태를 유지하는 것을 고른다.

홍합

껍데기가 깨지지 않고 흑자색의 광택이 나는 것을 고른다. 홍합살은 붉은빛을 띠고 통통한 것이 신선하다.

이. 고등어

이렇게 주문하세요!

'구이용'은 머리와 지느러미를 제거한 다음 석장 뜨기를 해 내장을 제거하고 큰 뼈를 제거한다. 혹은 큰 뼈를 중심으로 한쪽은 큰 뼈가 없고, 한쪽은 큰 뼈가 붙어 있는 상태로 2등분해주기도 한다. 소금은 취향에 따라 적게, 많이 혹은 뿌리지 말라고 요청할 것. 소금을 약간 뿌려두면 생산살이 단단해지는 효과가 있다. 소금이 싫을 경우에는 집에서 연한 소금물로 행군다. '조림용'은 머리를 제거하고 내장을 빼낸 뒤 깨끗이 씻어서 어슷하게 토막 썬다. 요즘 고등어는 구이용은 석장 뜨기된 것으로, 조림용은 어슷 썬 손질선어로 구분해 판매하기도 한다.

베스트 궁합 식재료

우거지, 묵은지를 넣고 고등어조림을 만들면 식초를 첨가했을 때와 마찬가지로 비린내를 제거할 수 있다. 무의 유허화합물은 생선의 비린내를 없애주고 비타민 C가 풍부하여 영양 보충에 좋으며, 된장 역시 비린내를 없애주는 효과가 있으므로 양념 재료로 활용한다. 조림 시 양배추를 넣으면 부드러우면서 아삭한 질감을 내고 양배추 특유의 달콤한 맛이 고등어의 담백한 맛과 잘 어우러진다.



보관하기

손질한 고등어는 2~3일 내에 먹을 것은 냉장 보관한다. 두었다 먹을 것은 물기를 빼고 파 한 뿌리를 함께 넣어 겉면에 올리브유를 고루 발라 밀봉한 다음 냉동실에 보관한다. 냉동 보관은 한 달 정도가 적당하다.



이렇게 먹으면 더 맛있어요!

고등어는 살이 부서지기 쉬우므로 주로 조림으로 이용하는 것이 좋다. 구울 경우 1시간 전에 소금을 뿌려 두면 여분의 수분이 빠져나가 살이 단단해지고 맛이 좋아진다. 조림을 할 때 식초를 뿌리면 생선의 비린내를 내는 성분은 산화시켜 냄새가 없어진다. 자연은 쌀뜨물에 담가 소금기를 덜어내고 굽는다. 신선한 고등어는 포를 떠서 전을 부쳐 먹으면 씹히는 질감과 구수한 맛을 느낄 수 있다. 또한 석소에 구워 먹으면 기름기가 빠져 담백하고 고소한 맛을 더욱 잘 살릴 수 있다.

이렇게 주문하세요!

대구는 한 마리씩 팔기도 하고 손질한 대구를 부위별로 따로 팔기도 한다. 용도와 취향에 따라 원하는 부위를 선택하거나 한 마리를 통째로 사서 원하는 용도로 손질해달라고 하면 된다. 다른 생선들과 달리 대구는 버릴 것이 하나도 없다. 머리 부위만 넣고 밀국물을 내어도 시원한 맛이 나므로 머리와 뼈도 버리지 말고 챙겨준다. 대구의 곤이 나애 등도 별미이므로 버리지 않는다.



베스트 궁합 식재료

참기름보다는 들기름이 대구에 들어 있는 영양성분을 흡수하는 데 효과적이며, 조리 시 마늘과 생강을 넣으면 비린내가 사라진다. 탕이나 찌개 등 국물요리를 할 때 콩나물이나 무를 넣으면 시원한 맛을 더욱 잘 살릴 수 있다.

02. 대구



보관하기

저장 시에는 한 토막씩 랩으로 싸서 냉동실에 넣어둔다. 소금에 절인 것은 1주일 정도 보관할 수 있다.

이렇게 먹으면 더 맛있어요!

대구는 지방이 적어 담백하고 시원한 맛을 가지고 있어 비린 생선을 좋아하지 않는 사람들도 거부감 없이 먹을 수 있다. 단, 신선도가 떨어지면 맛이 급격하게 나빠지고 끓일 때 국물 위에 거품이 많아진다. 이때 생기는 거품을 반드시 건져내야 잡맛이 적다. 또한 다시마와 버섯, 멸치로 밀국물을 낸 뒤 머리를 넣고 같이 끓여야 깊고 시원한 맛이 난다. 끓일 때 청주를 넣어주면 비린내와 잡내가 사라진다.

03. 굴

이렇게 주문하세요!

굴은 소금물에 살살 행군 뒤 체에 받쳐 물기를 빼고 사용한다. 회나 생으로 먹을 때는 무를 강판에 갈아서 같이 섞어 저으면 잡티나 이물질이 깔끔하게 제거할 수 있다.



베스트 궁합 식재료

레몬의 비타민 C는 철의 흡수를 돕고 굴에 함유된 타우린의 손실을 예방하므로 생굴에 레몬즙을 뿌려 먹으면 좋다.



보관하기

굴은 바닷물에 담가두면 냉장고에서 2~3일 정도 보관할 수 있다. 바닷물이 없을 때는 소금물에 담가 보관한다. 양이 많으면 소금을 넣고 씻은 후 물기를 빼고 냉동 보관하고, 요리할 때는 해동할 필요 없이 냉동된 상태로 조리한다.

이렇게 먹으면 더 맛있어요!

굴은 먹는 이의 취향에 따라 다양한 조리법을 선택할 수 있다. 일반적으로 굴은 생으로 많이 먹는데, 살짝 데치거나 튀겨서, 혹은 전복처럼 죽으로 끓여서 먹기도 한다. 이밖에 굴밥, 굴찜, 굴전, 굴젓, 굴국, 굴회, 굴냉국 등 다양하게 조리하여 먹을 수 있다.

04. 갈치

이렇게 주문하세요!

갈치는 보통 손바닥 길이만 하게 토막 내어 주는데 별도로 원하는 크기가 있을 경우 따로 주문하면 된다. 토막을 낸 갈치는 내장을 제거해 비닐에 담아 주며 소금은 취향에 따라 가감할 수 있다. 갈치의 비늘은 소화가 안 되고 영양가도 없으며 조리 시 음식을 지저분하게 할 수 있으므로 깨끗이 긁어내도록 한다.



보관하기

바로 먹을 것은 냉장 보관하고, 두고 먹을 것은 한 토막씩 날개로 포장하여 냉동 보관한다.

베스트 궁합 식재료

갈치를 조리할 때 무, 감자, 배추 등을 함께 넣으면 담백한 채소 맛과 잘 어울린다. 특히 묵이버섯과는 한방궁합이 잘 맞는다.

이렇게 먹으면 더 맛있어요!

갈치는 소금에 절여 구워 먹는 것이 가장 맛있지만, 고춧가루를 넣고 조리도 맛있다. 갈치는 산성식품이므로 채소와 곁들여 먹는 것이 좋다. 조리할 때에는 30분 이상 가열하지 않아야 영양 손실을 줄일 수 있으며 찌개나 국을 끓일 때는 국물을 같이 먹는 것이 좋다.

05. 명태

이렇게 주문하세요!

생태는 흔히 탕 용도로 많이 손질한다. 탕 용도로 주문하면 지느러미와 비늘을 제거한 다음 아가미와 쓸개는 버리고 내장, 알, 곤이 등과 함께 살을 토막내어 준다. 생태 머리에서도 시원한 맛이 나오므로 잊지 말고 챙겨올 것. 냉동 상태인 동태와 코다리는 딱딱하게 되어 있어 집에서 손질하기 어려우므로 마트에서 지느러미를 제거한 다음 먹기 좋은 크기로 토막을 내어 가지고 온다. 북어는 말려 있는 것을 포로 만들어 파는 것도 있고, 반으로 벌려놓은 것, 혹은 한 마리 통째로 말려놓은 것이 있다. 포로 해놓은 것이 국이나 조림 등의 반찬으로 해먹기에 좋고, 반으로 벌려놓은 것은 찜이나 구이 등을 해먹을 때 좋다.



보관하기

생태는 구입하자마자 손질해 물기를 제거한 다음 냉장고에 넣으면 2~3일 정도 보관이 가능하다. 냉동 보관할 때는 1인분씩 포장하고, 1~3개월 정도는 보관 가능하다. 동태와 코다리는 냉동 보관하고 북어는 서늘하고 건조한 곳에서 보관한다.

이렇게 먹으면 더 맛있어요!

생태는 탕으로, 코다리는 찜이나 구이, 조림으로, 북어나 황태는 국, 조림, 구이로 먹으면 맛이 좋다. 북어나 황태를 조리할 때는 물에 충분히 불려 밀가루를 살짝 입힌 다음 양념을 묻히면 맛이 속까지 잘 밴다. 북어나 황태를 불릴 때 많은 양의 물에 넣으면 맛 성분이 다 빠져나가므로 북어나 황태가 모두 흡수할 수 있는 정도의 물만 붓고 뒤적여가면서 불린다.

베스트 궁합 식재료

생태는 탕이나 조림 시 미나리와 콩나물, 쑥갓, 무 등을 함께 넣으면 비린내와 잡내를 제거하면서 시원한 맛을 더할 수 있다. 북어는 쌀뜨물에 불리면 지방이 산화되어 생긴 떼은맛을 없앨 수 있다.

06. 삼치 삼

이렇게 주문하세요!

삼치 손질법은 고등어와 같다. 구이용은 머리와 지느러미를 제거한 후 석장 뜨기를 해 내장을 제거하고 큰 뼈를 제거한다. 혹은 큰 뼈를 중심으로 한쪽은 큰 뼈가 없고, 한쪽은 큰 뼈가 붙어 있는 상태로 2등분한다. 조림용은 머리를 제거하고 내장을 빼낸 뒤 깨끗이 씻어서 어슷하게 토막 썬다.

tip

집에서 석장 뜨기 하기

먼저 머리와 지느러미, 꼬리를 제거한 다음 꼬리 쪽부터 뼈 위쪽으로 칼을 눕혀서 집어넣는다. 가운데 뼈에 칼끝이 닿도록 칼을 그려준다고 생각하면서 조금씩 칼집을 넣어주고, 위쪽 살을 발라낸다. 아래 쪽도 동일한 방법으로 분리하고, 나머지 뼈와 붙은 살도 같은 방법으로 한다.



보관하기

내장과 아가미를 제거하고 2~3일 정도 냉장 보관이 가능하다. 소금간을 한 것은 1주일 정도도 가능하다. 1~3개월 간 장기 보관할 때는 물기를 빼내고 냉동 보관한다.

베스트 궁합 식재료

구이의 양념장에 파나 무를 넣으면 비타민을 보충해주고 맛도 좋다. 조림을 할 때는 마지막 뜸 들이는 단계에서 향이 좋은 파나 깻잎을 올린다. 또한 조림 시 콩나물이나 청경채를 넣어주면 어싱한 맛이 삼치의 부드러운 맛과 잘 어울린다.



이렇게 먹으면 더 맛있어요!

생물 삼치를 사서 구워 먹으면 촉촉하고 담백한 맛이 웬만한 고기보다도 맛있다. 녹차가루를 뿌리거나 된장을 발라서 구우면 특유의 향이 살아나 색다른 맛을 낸다. 또는 간장과 설탕을 넣고 조린 양념장을 발라서 구우면 감칠맛을 낼 수 있고, 아이들이 좋아하는 카레가루를 묻혀 구이로 먹는 것도 좋다. 조림이나 찜으로 먹는 것도 맛이 좋다.

07. 오징어

이렇게 주문하세요!

오징어는 내장을 제거해주기도 하고, 그냥 통으로 내주기도 한다. 집에서 오징어의 내장을 제거할 때는 몸통과 다리가 붙어 있는 아랫부분에 손가락을 집어넣어 내장이 붙은 부분을 떼어낸다. 내장이 터지지 않도록 조심스럽게 잡아당긴 다음 몸통 속에 남아 있는 연골을 빼낸다. 껍질을 벗길 때는 마른 수건이나 키친타월로 껍질을 잡고 아래쪽에서 위쪽으로 잡아당기며 벗긴다.



보관하기

손질 후 바로 먹을 것은 냉장고에서 2~3일 보관할 수 있으며, 냉동 보관 할 경우에는 물기를 제거해 일회 분씩 포장한다. 국에 넣거나 데쳐 먹는 것은 해동하지 않고 바로 조리하면 된다.

베스트 궁합 식재료

오징어는 산성식품이므로 알칼리성 식품이랑 먹으면 좋고, 마요네즈와 궁합이 잘 맞는다. 쫄깃하면서 부드러운우므로 호박이나 양파 같은 식재료가 잘 어울린다.



이렇게 먹으면 더 맛있어요!

생으로 데쳐서 먹거나 안쪽에 칼집을 넣고 미리 양념에 재어두었다 볶아먹으면 맛있다. 또한 으븐에서 굽거나 프라이팬에서 뚜껑을 덮고 찌듯이 구워주면 촉촉하고 부드러운 맛이 더욱 잘 살아난다. 식초를 넣고 데치거나 삶으면 살이 더 탱탱해지고, 조리 전 유유나 카레가루 등으로 밀간을 해주면 비린내도 제거되고 새로운 풍미를 낼 수 있다.

08. 꽃게

이렇게 주문하세요

꽃게는 통으로 된 것, 조각내서 포장 판매하는 것 등이 있다. 꽃게는 집에서 간단하게 손질을 한 후 조리해야 한다. 먼저 배 껍질 안쪽의 펄 흠을 제거한 다음, 뽕족한 집게와 발은 먹으면서 다칠 수 있으므로 가위로 잘라낸다. 게 딱지안에 털갈이 달려 있는 것이 아가미인데, 이물질이 있으므로 이것도 제거한다.



베스트 궁합 식재료

식초나 술을 넣으면 살이 단단해지면서 비린 맛을 제거하는 효과도 있다. 된장을 넣고 끓이면 잡냄새가 제거되고 구수한 맛이 잘 살아난다.

이렇게 먹으면 더 맛있어요!

살이 잘 오른 게는 게딱지를 아래 방향으로 해서 찌 먹으면 꽃게살 특유의 담백한 맛을 즐길 수 있다. 탕을 끓여 먹어도 좋고, 꽃게로 된장국을 끓이면 꽃게의 달콤한 맛도 잘 살릴 수 있다. 국물요리를 할 때 마른새우를 넣고 함께 끓이면 더 진한 국물 맛이 우러나온다. 아이들에게는 참쌀가루나 전분가루를 묻혀서 튀긴 꽃게를 각종 채소와 카레소스, 칠리소스와 버무려내도 좋다.



보관하기

구입해서 바로 먹는 것이 가장 좋으며 냉동 보관할 때는 한번 찌 후에 보관하는 것이 좋다. 요리할 때는 해동할 필요 없이 바로 조리한다.

tip 꽃게 암수 구별

암게는 배의 껍질 모양이 둥글고 수게는 길고 뾰족하다. 전체적으로 보았을 때 암게는 수게보다 크기가 작고, 수게의 집게발은 암게보다 크고 길다.

09. 공치

이렇게 주문하세요!

공치는 2등분을 해도 좋지만, 구이를 할 때는 굳이 토막을 내지 않고 통째로 조리하면 먹음직스럽게 낼 수 있다. 손질을 할 때는 머리를 자르고 내장을 빼달라고 요청할 수 있다. 집에서는 아가미 쪽으로 젓가락을 넣어 내장을 빼내면 된다. 생선에 뿌리는 소금은 기호에 따라 가감한다.



보관하기

2~3일 내로 먹을 것은 냉장 보관하고, 냉동 보관 시에는 율기를 빼준다. 편으로 썬 생강이나 마늘, 파뿌리를 넣어서 같이 보관하면 비린내가 제거된다. 해동 시에는 냉장실에서 서 해동한다.

베스트 공합 식재료

구이를 할 때는 꿀즙이나 레몬즙을, 조림 시에는 된장을 넣어주면 비린내를 제거할 수 있다. 열무와 함께 먹으면 골다공증 예방에 도움이 되며, 파슬리와 레몬을 넣으면 비린내를 없애고 공치의 부족한 영양소를 보완할 수 있다. 또한 공치에는 칼슘 흡수를 돕는 비타민 D가 풍부해 칼슘이 풍부한 흑임자와 함께 먹으면 칼슘 섭취 효과를 배가시킬 수 있다.



이렇게 먹으면 더 맛있어요!

공치는 지방에 가장 많은 영양소가 있으므로 조리 시 지방 성분이 빠져나가지 않도록 주의한다. 직화구이보다는 알루미늄포일에 싸서 오븐에 굽거나 찜개 등의 국물요리로 활용하는 것이 좋다.

10. 조기

이렇게 주문하세요!

생물 조기를 살 때는 비늘을 벗기고 배를 갈라서 내장을 빼낸 후 얼음물에 담가 행궤 주는 것이 일반적이다. 소금은 취향에 따라서 가감한다. 집에서 조기를 손질할 때는 모양 이상하지 않도록 입을 벌리고 그 안으로 첫 가락을 집어넣어서 내장을 빼낸다.



보관하기

바로 먹을 것은 냉장 보관하고 냉동 보관할 것은 깨끗이 손질한 다음 한 마리씩 날개 포장한다.

베스트 궁합 식재료

조기는 무를 같이 넣고 조리면 조기의 단 백질 소화에 도움을 준다. 고사리를 넣고 매운탕을 끓이면 깊은 맛이 잘 어울려진다.



이렇게 먹으면 더 맛있어요!

조기는 보통 구이를 해서 먹는데, 다른 재료와 달리 칼집을 내지 않고 굽는다. 소금을 뿌리지 않았을 경우에는 소금물에 담가두거나 고운 소금을 앞뒤로 조금 뿌려서 구우면 살이 더 탱탱해진다. 조기는 찜이나 탕, 조림 등 다양한 방법으로 먹을 수 있다.

건강한 급식을 위한 구매정보 가이드



건강하고 맛있는 급식을 제공하기 위해서는 믿을 수 있는 안전한 식재료를 선택하는 것이 필수. 특히 까다로운 공정과 보관 작업이 필요한 수산물은 구입 시 신중한 선택이 요하다. 건강한 급식 문화 정착을 위한 구매정보 가이드를 소개한다.



HACCP지정업체 현황



업소명	소재지	지정품목
수협중앙회	서울시 강서구 외발산동 424	냉동수산식품(어류, 연체류)
이조캐터링(주)	서울 마포구 공덕동 105	집단급식소 조리식품
동해수산	서울시 송파구 방이동 93-4	냉동수산식품(어류, 연체류)
신성GSF	경기도 의정부시 고산동 637	냉동수산식품(어류, 연체류)
이라코(주)	서울시 강남구 삼성동 151-7	집단급식소 조리식품
국제해양수산(주)	서울시 송파구 문정동 85	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)웰스람	서울시 은평구 응암동 226 13호	집단급식소 조리식품
(주)이소수산	서울시 강서구 염창동 238	냉동수산식품(어류, 연체류)
제이씨태영유통(주)	경기도 파주시 교하읍 상지석리 197-6	냉동수산식품(어류, 연체류)
CJ프레시웨이(주)	서울시 서대문구 신촌동 134	집단급식소 조리식품
케이엔케이	서울시 송파구 문정동 85-13	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)조은유통	경기도 구리시 인창동 127 구리농산물도매시장	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)에이원푸드	경기도 포천시 동교동 582-6	냉동수산식품(어류, 조미기공품)
(주)우리수산	강원 양양군 강현면 회룡리 149	냉동수산식품(기타기공품)
(주)한길S.D	서울 강동구 암사동 462-3 지하	냉동수산식품(어류)
다원물산	서울 송파구 오금동 77-9	냉동수산식품(어류 및 연체류)





HACCP 인증품

적용품목 냉동수산식품 및 어묵류 등

지정기관 식품의약품안전청 서울지청(www.kfda.go.kr)



지정현황

합계	비가열	빙과류	냉동수산	냉동식품	어묵류	레토르트	배추김치	일반품목	집단지식	집단지식소 식품판매업
752	9	25	131	50	32	11	111	349	32	2

업소명	소재지	지정품목
(주)한바다	강원도 동해시 구호동 243-43	어류, 연체류, 갑각류
해너울(주)	경기 구리시 인창동 127 농수산물도매시장 수산물동 2층 52161호	냉동수산물가공품
해진물산(주)	부산시 강서구 송정동 1650-1	냉동수산식품 (조미가공식품-징어구이)
(주)남부식품	경남 사천시 사등동 14	어묵류
동원산업(주)	부산시 서구 암남동 740	냉동수산식품(어류, 연체류)
부경수산(주)	부산시 사하구 장림2동 339-6	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)한려엔초비	부산시 사하구 구평동 297외 4필지	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)만구수산	경남 사천시 서동 357-15	어묵류
그린씨푸드	부산시 사하구 장림동 407-6	냉동수산식품(어류, 연체류)
(주)늘푸른바다	부산시 사하구 장림 1동 1082-3	어묵류
해맑은식품(주)	부산시 사하구 장림동 1081-10	어묵류
거제수협수산물 종합가공공장	경남 거제시 사등면 덕호리 1	냉동수산식품(어류, 연체류, 갑각류)
참손푸드(주)	부산시 서구 암남동 739 외 3필지	냉동수산식품 (어류, 연체류, 조미가공품)
월일물산(주)	부산시 사하구 신평동 431-2	냉동수산식품(어류, 연체류)
한성기업(주) 김해공장	경남 김해시 안동 159-16	냉동식품(기타가공품)

※ 더 자세한 내용은 식품의약품안전청(<http://www.kfda.go.kr>) > 정보자료에서 확인 가능.



수산물 품질인증품 리스트



	업체명	소재지	전화번호	홈페이지		업체명	소재지	전화번호	홈페이지
조미견	거상물산	전남 해남군 해남읍 외항리 629-3	061)535-3916	baon617@yaho.co.kr	매거지	쥬도도수산	제주특별자치도 제주시 한림읍 한림리 1377-8	064)796-0799	haedamwon@hanmail.net
	광천수산 영어조합법인	충남 보령시 남곡동 899-2	041)934-7667	www.kwangchen.com		동익수산	제주특별자치도 제주시 한림읍 대림리 1820-1	064)796-3167	mmsjo2953@hanmir.com
	쥬남광식품	부산시 사하구 정림2동 346-9	051)263-9821	namkwangfd.koreasme.com		수협중앙회 제주가공공장	제주특별자치도 제주시 한림읍 한림리 1377-45	064)796-4571	www.jejuস্যuhyp.net
해초	굴비굴 농협합동조합	전남 영광군 범성면 범성리 650-6	061)356-0345	tkwlr1507@hanmail.net	오리새	쥬세민수산	강원도 강릉시 주문진읍 교항리 918	033)661-3560	www.semin.co.kr
	쥬굴비나라	전남 영광군 범성면 덕흥리 211	061)356-4554	gilbi3@empal.com		수협중앙회 단체급식사업단	서울시 강서구 외발산동 424번지	02)2669-9202	www.food.suhyp.co.kr
	굴비마을	전남 영광군 범성면 범성리 33-41	061)356-4222	www.gulbimaoul.co.kr		쥬울릉류통	경북 울릉읍 울릉읍 도동리 44-12	054)791-3131	www.ulleuneg.kr
미역·다시마	갯마을식품	부산시 기장군 일광면 이천리 881번지	051)721-4340	www.haejoryu.com	조미견	수협중앙회 단체급식사업단	서울시 강서구 외발산동 424번지	02)2669-9202	www.food.suhyp.co.kr
	쥬거승종합식품	충북 진천군 이월면 노원리 1140번지	043)532-8963	www.soniga.co.kr		수협중앙회 제주가공공장	제주특별자치도 제주시 한림읍 한림리 1377-45	064)796-4571	www.jejuস্যuhyp.net
	쥬건강한 바다	전남 완도군 완도읍 가용리 1088-7	061)552-8397	www.gkh-bada.com		영어조합법인 틸라바탕	제주특별자치도 제주시 도두1동 2614-2	064)711-1282	www.tbada.com
대형조	강호수산 주식회사	부산시 영도구 남항동 3가 141-123	051)416-6031	www.haemanchan.com	조미견	광천수산 영어조합법인	충남 보령시 남곡동 899-2	041)934-7667	www.kwangchen.com
	거제수협 종합가공공장	경남 거제시 사등면 덕흥리 1번지	055)636-7424	www.u-blue-land.co.kr		(주)아침기리	전남 진도군 고군면 향동리 321-5	061)542-8933	admin@sanjiro.co.kr
	그린씨푸드	전남 여수시 만흥동 9	061)651-0675	www.gsf0675.cafe24.com		남방수산	경남 남해군 이동면 용소리 635	055)862-4561	kic4561@naver.com
조미견	약목식품	경북 칠곡군 약목면 관촌2리 322-7번지	054)974-4451	leeheejung@dreamwiz.com	해초	대후기업(주)	경북 울진군 후포면 금음리 64-4	054)787-1661	www.daehu.co.kr
	오름물산	제주특별자치도 제주시 한림읍 합재리 658번지	064)796-6835	www.orem.ejeju.net		삼홍수협(주)	경북 울진군 후포면 후포리 1062	054)787-1101	www.samhongfish.com
	쥬제다농수산	제주특별자치도 제주시 도두1동 2628-3	064)743-7363	www.jedasusan.com		쥬세용수산	경북 영덕군 강구면 강구리 92	054)732-8131	www.kore-acrab.com
완자	기산식품	울산시 북구 산하동 479	052)298-6677	rjm57@naver.com	조미견	목포수협	전남 목포시 금화동 15-1	061)244-6191	fish3336@hanmail.net
	기장특산물 영어조합법인	부산시 기장군 정안읍 오리 323-11	051)727-7366	www.gijanganchovy.com		수협중앙회 제주가공공장	제주특별자치도 제주시 한림읍 한림리 1377-45	064)796-4571	www.jejuস্যuhyp.net
	거제식품	경남 거제시 장목면 외포리 1541	055)636-6121	kyg62kr@hanmail.net		청룡수산(주)	제주특별자치도 서귀포시 남원읍 신례리 4	064)733-3111	www.bluedragon.co.kr





	업체명	소재지	전화번호	홈페이지		업체명	소재지	전화번호	홈페이지
계장·기타	농민농산	전북 군산시 나포면 주곡리 312-1	063)453-8082	nongmin79@naver.com	장외류	고창영어조합법인	전북 고창군 상내면 신성리 996	063)561-2244	www.poongchun.co.kr
	세지농수산 영어조합법인	전남 나주시 세지면 성신리 441-5	061)331-5788	www.suninchon.co.kr		제주도수산	제주특별자치도 제주시 한림읍 한림리 1377-8	064)796-0799	www.dodofish.co.kr
	임진강 영어조합법인	경기도 파주시 적성면 주월리 569번지	031)959-3400	www.imjinkang.co.kr					
김	진미수산	충남 서천군 마서면 송석리 484-2	041)956-7707	www.jinmimall.co.kr	수산물	거제수협 종합기공공장	경남 거제시 사동면 덕호리 1번지	055)636-7424	www.u-blue land.co.kr
						수협중앙회 단체급식사업단	서울시 강서구 외발산동 424번지	02)2669-9202	www.food.suhyup.co.kr

※ 자세한 내용은 국립수산물품질검사원(<http://www.nfis.go.kr>) > 알림마당 > 행정간행물 > 수산물 품질 인증 리스트에서 확인가능.



수산물 품질인증품

인증기관 국립수산물품질검사원 서울지원(www.nfis.go.kr)

인증품목 조미김, 굴비, 미역·다시마, 고등어 등

생산품목	인증업체(수)	생산품목	인증업체(수)	생산품목	인증업체(수)	생산품목	인증업체(수)
조미김	43	젓갈	18	오징어	5	붉은대게	3
굴비	31	액젓	17	냉동갈치	7	장어류	2
미역·다시마	29	계장·기타	15	미른김	1	참조기	4
고등어	26	육통	7	마른멸치	6	삼치	2



index

part 1

똑똑해지는 수산물 급식 레서피

3월

가자미 쌀가루구이 028
툫 어묵볶음 029
주꾸미 배추불고기 030
미역밥 031

4월

뱅어포 튀김덮밥 034
꽃게 채소 된장국 035
주꾸미 당근강정 036
알배기조기 고추장구이 037

5월

토마토 오징어볶음 040
잔새우밥 041
병어 양파찜 042
잔멸치 양파국 043

6월

잔멸치 간장 깻잎조림 046
오징어 오이냉국 047
오징어 포도 오븐구이 048
바지락 호박수제비 049

7월

다시마조림 052
반건조오징어집채 053
오징어 양파덮밥 054
김 감젓국 055

9월

갈치 간장강정 060
오징어 감자조림 061
갈치 무 된장조림 062
청각 두부무침 063

10월

공치 김치찌개 066
깻잎 삼치조림 067
양미리강정 068
꽃게 된장우동 069

11월

대구 양배추전 072
고등어 양배추조림 073
동태살 두부덮밥 074
코다리 양념구이 075

12월

김장아찌 078
동태 무지찜 079
삼치 버섯 무튀김 080
굴 달걀탕 081

2월

해초 달걀찜 086
고등어강정 087
다시마전 088
홍합 배춧국 089

part 2

엄마가 준비하는 수산물 간식

고등어살 모듬 채소파이 092
해물 고구마피자 094
모듬 해산물떡볶이 096
홈메이드 어묵 떡꼬치 098
명태살 감자전 100
생선살스테이크 102
모듬 해산물 오렌지샐러드 104
굴 모듬 해초그라탕 106

part 3

엄마표 수산물 도시락

알새우 파프리카 된장롤 110
대구살 호밀빵샌드위치 112
어묵 꼬투리김밥 114
고등어살 유부주머니 116

