

Yeosu Web Contents

2024년 04월 27일 04시 21분



목차

목차	2
카드뉴스	3
11월의 식재료	3

11월의 식재료

2021.11.15 17:23 조회수 155 등록자 관리자

11월의 식재료

*자료출처 : 전라남도농업기술원



건강한 우리 농산물

11월의 식재료

아침 저녁으로 가을바람 살랑살랑~ 결실의 계절 11월
제철 음식으로 면역력도 높이고 건강도 챙기세요~^^

11월의 식재료



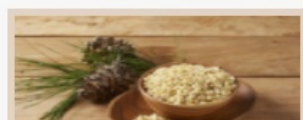
유자

- 감기예방, 항균작용, 신경통 완화 등
- 뇌졸중 및 암 예방 효과



대추

- 중풍을 예방하는 약리 효과가 높음
- 대추씨는 신경안정, 불면증 치료 효과



배추

- 식이섬유 함유 변비와 대장암 예방
- 베타카로틴이 함유 면역력 강화

잣

- 레시틴 성분 두뇌 발달, 치매 예방
- 철분, 엽산, 아연이 풍부 빈혈 개선

11월의 식재료



단호박

- 베타카로틴 항암효과 및 감기예방
- 피부미용, 변비예방에 효과



감

- 설사, 숙취제거, 기침, 기관지염
- 고혈압, 뇌졸중 등에 약리작용



메밀

- 루틴은 성인병과 고혈압 예방에 효과
- 플라보노이드 성분 손상된 간세포 재생



무

- 노폐물 없애주고 위통증, 위궤양 예방
- 식이섬유는 변비를 예방하는데 탁월

유자약밥

11월의 레시피

✂ 재료

- ▶주재료 : 치자(1개), 오색미(1 1/2컵), 대추(3개), 밤(3개), 잣(2T), 호박씨(2T)
- ▶부재료 : 설탕(1/3컵), 간장(1 1/2T), 유자청(3T), 참기름(2T)



조리 방법

1. 물(4컵)에 치자를 넣고 15분간 우려 치자물을 만든다.
2. 오색미는 찬물에 헹군 뒤 치자물에 담가 20분간 불린다.
3. 대추는 씨를 중심으로 돌려 깎아 한입 크기로 썰고, 밤은 껍질을 깎아 2~4등분한다.
4. 물(2/3컵)에 설탕, 간장, 유자청을 섞어 유자청 물을 만든다.
5. 불린 오색미는 물기를 뺀 뒤 대추, 밤, 잣, 호박씨와 섞어 밥솥에 담고 유자청물을 붓는다.
6. 만능찜 기능으로 40분간 익힌 뒤 고루 섞어가며 뜨거운 김을 빼고 참기름을 섞는다.
7. 틀에 담아 주걱으로 눌러가며 모양을 잡아 굳힌다.
8. 먹기 좋게 썬다.

대추고기강정

11월의 레시피

✕ 재료

- ▶ 주재료: 마른 대추(15개), 잣(1T), 다진 돼지고기(150g), 녹말가루(1/3컵), 식용유(1/2컵)
- ▶ 밀간: 맛술(2t), 다진 마늘(1t), 후춧가루(약간)
- ▶ 소스: 간장(2T)+물엿(2.5T)+참기름(1/2T)



조리 방법

1. 마른 대추는 씨를 중심으로 돌려 깎는다.
2. 냄비에 대추씨와 물(1/2컵)을 넣고 10분간 끓여 우려낸다.
3. 잣은 키친타월 위에 올려 곱게 다진다.
4. 다진 돼지고기에 밀간 한 뒤 대추 속에 채워 꼭꼭 눌러 동그랗게 만든다.
5. 녹말가루를 고루 묻힌다.
6. 팬에 자작하게 식용유(1/2컵)를 두르고 중간 불로 달군 뒤 대추를 튀기듯 구워 접시에 담는다.
7. 냄비에 대추씨 우린 물(1/2컵)과 소스를 섞어 걸쭉해질 때까지 조려 뿌리고 잣가루와 장식한다.

잣 비스코티

11월의 레시피

✕ 재료

- ▶ 주재료: 잣(1컵), 달걀(1개), 설탕(45g), 식용유(25g), 박력분(120g), 베이킹 파우더(1작은술), 소금(1/4작은술)



조리 방법

1. 볼에 달걀과 설탕을 넣어 설탕이 녹을 때까지 젓는다.
2. 식용유를 넣고 다시 한 번 잘 섞는다.
3. 박력분과 베이킹파우더를 섞어 체에 걸러 고무 주걱으로 가루가 보이지 않을 때까지 섞는다.
4. 잣을 넣어 한 번 더 섞는다.
5. 반죽을 직사각형 모양으로 잡아 180도로 예열된 오븐에 30분간 구워 꺼낸다.
6. 한 김 식힌 반죽을 2cm두께로 썰어 오븐 팬에 올린다.
7. 180°로 예열된 오븐에 앞뒤로 8분간 구워 꺼내 마무리한다.

메밀배추전

11월의 레시피

✕ 재료

- ▶ 반죽 재료: 메밀가루(1½컵), 밀가루(½컵),

(<http://www.yeosu.go.kr>)



천일염(1.3작은술), 물(1½컵)

- ▶ 주재료 : 배춧잎(4장), 쪽파(4줄기)
- ▶ 양념장 : 고춧가루(1큰술), 간장(1큰술), 국간장(2큰술), 참기름(2큰술), 다진 마늘(1큰술), 참깨(1큰술)
- ▶ 양념 : 식용유(4큰술)



조리 방법

1. 볼에 메밀가루와 밀가루, 천일염을 넣고 물을 조금씩 부어가며 묽은 반죽을 만든다.
2. 배춧잎은 연한 것으로 고르고 쪽파와 길이가 비슷하도록 정리한다.
3. 중간 불로 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 입힌 배춧잎과 쪽파를 올린 뒤 남은 반죽을 살짝만 더 끼얹어 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
4. 먹기 좋게 썰어 담고 양념장을 만들어 곁들인다.

단호박고기튀김

11월의 레시피

× 재료

- ▶ 주재료 : 단호박(¼통=300g), 대패삼겹살(20장)
- ▶ 부재료 : 양배추(2장), 밀가루(4T), 달걀(2개), 빵가루(1 1/2컵), 식용유(1½컵)
- ▶ 밑간 : 소금(1/4t), 후춧가루(약간)
- ▶ 겨자소스 : 씨겨자(2t)+올리고당(1½T)+후춧가루(약간)



조리 방법

1. 단호박은 씨를 긁어낸 뒤 껍질째 7~8등분하고, 양배추는 채 썰어 찬물에 담갔다 건져 물기를 뺀다.
2. 대패삼겹살은 소금, 후추를 뿌려 밑간을 해 둔다.
3. 분량의 재료를 섞어 겨자소스를 만든다.
4. 단호박을 대패삼겹살로 돌돌 말아 밀가루→달걀물→빵가루 순으로 묻힌다.
5. 170℃로 달군 식용유(1 ½컵)에 단호박이 익을 때까지 노릇하게 튀긴다.
6. 채 썬 양배추 위에 튀긴 단호박을 얹고 겨자소스를 곁들인다.

우리 농식품 자원의 새로운 가치 창출

농식품올바로



검색

11월 제철 음식으로
맛도 건강도 잘 챙기시길 바랍니다.

전라남도 농업기술원

(<http://www.yeosu.go.kr>)



첨부파일

[전체\(Zip\)다운로드](#)

	1.png (112 hit/ 61.1 KB) ↓	미리보기
	2.png (113 hit/ 205.9 KB) ↓	미리보기
	3.png (114 hit/ 218.2 KB) ↓	미리보기
	4.png (116 hit/ 149.7 KB) ↓	미리보기
	5.png (113 hit/ 162.8 KB) ↓	미리보기
	6.png (113 hit/ 193.1 KB) ↓	미리보기
	7.png (114 hit/ 160.2 KB) ↓	미리보기
	8.png (112 hit/ 154.8 KB) ↓	미리보기
	9.png (113 hit/ 59.0 KB) ↓	미리보기

목록

< **이전글**

11월 농작물 병해충 발생정보

다음글 >

11월 농업인교육

Yeosu Web Contents

