

2018 제2회 전국 여수 수산물 음식경연대회

출품음식 요리방법 설명서





된장소스를 곁드린 부드러운 삼치콩피

주재료

| **삼치콩피** | 삼치 300g, 애호박 1/2개, 양파 1/2개, 레몬 1개,
올리브유 500ml, 딜 3g, 타임 3g, 소금 10g

| **된장소스** | 된장 45g, 맛술 45g, 청주 45g, 고춧가루 10g

조리법

- 1 손질된 삼치를 소금과 딜로 마리네이드를 15분가량 한다.
- 2 파와 양파는 다지고 애호박을 다이스형태로 썰어둔다.
- 3 냄비에 올리브유 500ml와 레몬슬라이스와 양파 슬라이스 딜과 타임을 넣고 마리네이드된 삼치를 넣고 50도가량에서 30분간 조리한다.
- 4 물 2컵, 된장 3큰술, 맛술과 청주 3큰술, 고춧가루 1/2큰술, 양파 다진것과을 넣고 믹서기에 한번 갈아주고 체에 걸러 끓여서 농도를 맞춘다.
- 5 애호박다이스로 썬 것을 팬에 한번 볶아준다.
- 6 접시에 이쁘게 플레이팅을 해준 뒤 맛있게 먹는다.

요리의 특징(독창성 등)

삼치를 올리브유에 저온조리를 함으로써 보다 부드럽고, 오랫동안 보관하여 먹을 수 있습니다.



표고버섯 호박잎 주먹밥 삼계 낙지연포탕, 콩나물낙지샐러드

주재료

| 표고버섯 호박잎 주먹밥 삼계 낙지연포탕 |

- 영계닭 1마리, 낙지 150g, 황기 20g, 대추 5알, 마늘 3톨, 은행 5알, 인삼 3조각, 황칠액 20ml, 황칠소금 10g, 대파 10g, 호박잎 100g, 계란, 청 · 홍고추, 표고버섯 고명
- 주먹밥 : 밥 150g, 표고버섯 20g, 계란 1개, 참기름, 황칠소금, 검정 깨 약간

| 콩나물 낙지 샐러드 |

- 콩나물 50g, 낙지 100g, 양상추 30g, 미나리 20g, 파프리카 20g, 황칠소금, 검정깨 약간
- 소스 : 배즙 50ml, 무즙 2ml, 와사비 5g, 설탕 20g, 다진마늘 5g, 파인애플즙 30ml, 현미식초 10ml, 생강즙 5ml, 황칠소금 5g

조리법

- 1 닭은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 황기, 대추, 마늘, 은행, 밤, 인삼, 황칠액을 넣고 양다리에 칼집을 내어 잘 넣어준 후 소금을 넣고 압력솥에 25분 푹 삶아준다.
- 2 낙지는 소금으로 문질러 잘 씻어둔다.
- 3 표고버섯은 물에 불려 채썰어 팬에 살짝 볶아둔다. 계란은 황백 지단으로 가늘게 채썬다. 청 · 홍고추는 어슷 썰어둔다. 대파는 흐르는 물에 씻어 둥글게 썰어 둔다.
- 4 ①이 삶아지면 뚜껑을 열고 낙지를 넣어 살짝 데쳐서 건진 후 그릇에 담을 때 함께 낸다.
- 5 그릇에 담고 고명을 올려준다.
- 6 주먹밥은 둥글게 만들어 호박잎으로 싸준다.

요리의 특징(독창성 등)

삼계와 무더위에 치진 몸을 추슬러 원기를 돋우며, 쓰러진 소를 벌떡 일어나게 한다는 낙지에는 스태미나 식품으로 꼽히는 타우린과 히스티딘 등의 아미노산이 칼슘의 흡수, 지방조직을 분해하며 콜레스테롤과 중성지방을 감소시키며 표고버섯은 낙지에 부족한 식이섬유와 비타민D가 풍부하여 영양을 보완하며 뼈를 튼튼하게 해주는 효능이 있으며, 삼계탕의 걸쭉한 국물이 아닌 맑은 연포탕과 함께 곁들여 먹을수 있는 표고버섯 호박잎 주먹밥은 밥과, 국물을 따로 먹을 수 있는 건강한 음식.

최우수상





바다를 품은

오징어&감바스

주재료

삼치 100g, 당근 40g, 양파 100g, 마늘 100g, 표고버섯 20g, 밥 190g, 파 20g, 피꼬막 100g, 두부 20g, 청양고추 20g, 계란노른자 20g, 밀가루 20g, 굴소스 20g, 토마토홀 100g, 토마토페이스트 50g, 새우 150g, 홍합 100g, 브로콜리 30g, 페페로치노 5g, 바질 10g, 빵가루 20g, 설탕 20g, 블랙올리브 10g, 파슬리 10g, 어린채소 10g

조리법

- 1 삼치, 당근, 양파, 청양고추, 두부를 다지고 계란노른자, 밀가루, 소금, 후추를 섞어서 삼치완자반죽을 만든다.
- 2 당근, 양파, 표고버섯, 피꼬막, 파, 마늘을 다져서 기름에 볶아 꼬막 볶음밥을 만든다.
- 3 다진양파, 다진마늘을 볶다가 토마토홀, 페이스트, 물을 적당량 넣고 가열해서 토마토소스를 만든다.
- 4 새우껍질을 기름에 절반 잠기게 끓여서 새우기름을 만든다.
- 5 새우기름에 마늘, 브로콜리, 페페로치노, 바질, 새우, 홍합을 볶아서 홍합감바스를 만든다.
- 6 오징어 2개 내장을 손질해서 몸통안에 밀가루를 바르고 삼치 완자반죽/꼬막볶음밥을 채운다.
- 7 오징어를 찢고 버터에 구운후 썰다.
- 8 빵가루, 아몬드가루, 블랙올리브, 파슬리 다진 것을 볶아서 어린 채소와 함께 플레이팅 한다.

요리의 특징(독창성 등)

오징어 한 마리는 꼬막볶음밥으로 속을 채우고 또 다른 한 마리는 삼치완자반죽으로 속을 채워 토마토소스를 곁들여 먹는 요리. 서브요리는 새우&홍합을 오일로 볶은 요리.





간풍 봉장어

주재료

장어 1마리, 돌산갯잎 4장, 치즈 4장, 청주 50g, 저지방우유 100g, 버터 15g, 밀가루 15g, 고추기름 30g, 설탕 100g, 식초 80g, 물 30g, 감자전분 15g, 아이미 1/3T, 소금 1/2T, 간 마늘 1T, 다진 대파 2T, 다진 홍·청피망1T

조리법

- 1 장어를 먹기 좋게 잘라 청주에 10분 정도 재워 둔다.
- 2 갯을 데친 후 담가뒀던 장어를 마른 행주로 물기를 제거한다.
- 3 장어를 살짝 두들겨 편 다음 장어 위에 갯을 펴서 올린 후 치즈를 올린다.
- 4 치즈가 새어나오지 않도록 갯으로 잘 감싼다.
- 5 장어를 김밥처럼 돌돌 말아서 마른 감자전분을 입혀 기름에 튀긴다.
- 6 저지방 우유에 버터와 밀가루를 섞어 크림소스를 만든 후 준비한 접시 바닥에 깔고 장어를 놓는다.
- 7 고추기름, 식초, 설탕, 아이미, 소금, 물, 마늘, 청홍 피망에 전분을 풀어 걸쭉하게 간풍소스를 만든 다음 튀겨놓았던 장어 위에 부어 준다.

요리의 특징(독창성 등)

간풍봉장어는 우리 여수 수산물인 장어와 특산품 갯을 이용하였습니다. 여름 내내 더위와 싸워온 우리 시민들의 건강을 염려하던 중 정력 보강제로 유명한 장어요리를 준비해 보았습니다. 톡 쏘고 아삭하면서 비타민, 단백질, 엽산 등이 풍부한 돌산갯으로 장어를 감싸 기름진 장어의 느끼함을 보완하는 동시에 건강한 맛을 더욱 살렸습니다.

장
력
상





문어삼합탕

주재료

표고버섯 30g, 삼치 300g, 갓 150g, 문어 150g, 새우 100g, 미역 100g, 관자 150g, 두부 50g, 홍합 50g, 양파 30g, 당근 30g, 계란 1개

조리법

- 1 어묵만들기 : 삼치 물기를 제거하고, 새우를 다진다. 갓, 양파, 당근도 함께 다져서 전분가루, 밀가루 청주, 달걀 흰자를 넣고 섞은 후 소금간을 해준다. 한입 크기로 모양을 잡고 기름에 튀긴다.
- 2 육수 : 다시마, 대파, 버섯, 콩지, 양파껍질, 사골로 육수를 우린다.
- 3 문어 점액 및 이물질제거. 내장을 손질하여 삶는다. 미역을 불린 후 물기를 짠다. 미역을 겹쳐 팔아서 어슷썬다.
- 4 새우, 관자, 홍합은 청주를 조금 넣고 각각 따로 데친다. 준비된 재료를 어묵과 함께 뚝배기 그릇에 올린 후 육수를 붓고 끓인다.

요리의 특징(독창성 등)

여수의 수산물 삼치를 이용해 갓과 새우를 넣어 어묵을 만들었고, 문어와 홍합 새우 등 해산물을 이용한 한상차림을 준비하였다.





생선 배추말이 찜

주재료

배추잎 12장, 새우나 광어살 300g, 표고버섯 5개, 달걀 2개, 간장 2큰술, 소금 1/4작은술, 술 11/2큰술, 파 1큰술, 녹말가루 4큰술

조리법

- 1 배추잎은 흐르는 물에 씻어 소금에 절이거나 찜기에 찐다.
- 2 새우와 광어살은 곱게 다져 양념한다.
- 3 표고버섯도 씻어 곱게 다진다.
- 4 2에 간장, 소금, 맛술, 다진파, 녹말가루, 계란 흰자를 넣고 치대어 준다.
- 5 배추잎에 물기를 제거하고 밀가루를 바른 후 4번을 동전 크기로 지어 배추잎 속에 넣고 말아준다.
- 6 찜기에 20분간 찐다.
- 7 소스를 만들어 찜기에서 나온 배추말이에 뿌려준다.
- 8 먹기 좋은 크기로 자른후 접시에 담아낸다.

요리의 특징(독창성 등)

생선과 채소의 만남으로 조리된 음식이라 맛이 담백하고, 소화가 용이하여 노약자 및 소화기관이 약한 사람에게 좋은 음식이다.

입
선



여수 수산물 13코스 요리

주재료

안심 200g, 더덕 1개, 당근 1/3개, 고구마무스 100g, 로즈마리 5g, 딜 5g, 타임 5g, 버터 10g, 올리브유 10g, 소금 5g, 후추 5g, 식초 10g, 설탕10g, 깨 5g, 레몬소금 5g, 방풍크러스트 20g, 레드와인 100ml, 디종머스타드 20g,

조리법

- 1 모든 조리과정 중에는 재료 세척과 손질을 한 후 간을 한다.
- 2 더덕을 유장처리 하여 석쇠에 초벌구이 한다.
- 3 고구마를 무스로 만든다.
- 4 당근을 강판에 갈아 식초와 설탕으로 처트니를 만든다.
- 5 안심(샤또브리앙)을 마리네이드 한 후 올리브유를 부은 팬에 구운 후 버터와 타임, 로즈마리를 넣어 허브와 버터의 풍미를 고기에 입혀준다.
- 6 고기를 레스팅 해준뒤 디종 머스타드를 얇게 펴발라 허브 크러스트를 묻혀준다.
- 7 플레이팅 한다.

요리의 특징(독창성 등)

방풍 크러스트를 안심에 입혀 고기의 육향과 함께 자연의 향을 느낄 수 있다.

