

2023 | 제14회

파주 장단콩 요리 전국경연 대회

제14회 파주장단콩요리 전국경연대회 인선작품전

파주시농특산물 통합브랜드 장단삼백

파주시 맑은 청정 자연환경과 큰 일교차, 임진강의 자연환경에서 생산되는 쌀, 파주장단콩, 인삼은 그 맛과 영양으로 조선시대 때부터 '진상품'으로 인정받아 '장단삼백(長湍三白)'으로 불리웠다. 파주 농특산물 통합브랜드 '장단삼백'은 본래의 장단삼백의 고유성과 역사성을 계승하고자 하는 파주의 의지이다.



임금님께 진상되던 귀한 농산물, 파주 장단삼백

쌀, 파주장단콩, 인삼 및 파주시에서 생산되는 모든 농특산물을 아우르는 파주시농특산물 통합브랜드입니다.



PAJU

2023 | 제14회

파주장단콩 요리 전국경연대회



파주장단콩의 모든것을 경험하다

파주장단콩 웰빙마루



생산 · 로컬푸드 · 체험
레스토랑 · 카페

 파주장단콩 웰빙마루
경기도 파주시 탄현면 필승로 396
www.pajumaru.com

THE 14TH PAJU JANGDAN SOYBEAN COOKING CONTEST Contents

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 04 _ 장단삼백이란? | 32 _ 장단콩 뇨끼와 된장 콩크림 소스 |
| 05 _ 파주장단콩의 유래 | 34 _ 장단콩 영양 · 건강 순대 |
| 08 _ 장단콩 큐브 구운 두부 | 36 _ 장단콩 삼색 두부만두 |
| 10 _ 장단콩 한수위 쌀 술빵 | 38 _ 장단콩 크림 만두와 개성인삼 튀김 |
| 12 _ 장단콩 짜글이 | 40 _ 개성인삼 장단콩부꾸미 |
| 14 _ 장단콩과 인삼튀김을 얹은 궁중떡볶이 | 42 _ 장단콩 비지장과 인삼 쌀전 술밥 |
| 16 _ 한수 높은 장단콩두부 쌀짬뽕 | 44 _ 장단콩 쌀 파이 만쥬 |
| 18 _ 장단콩삼 쌀스틱 | 46 _ 장단콩삼 부침개 |
| 20 _ 장단콩 튀긴 삼계죽과 장단콩묵 무침 | 48 _ 장단콩칩 반상 |
| 22 _ 개성인삼과 장단콩 파운드케이크 | 50 _ 개성 인삼주약 3선 |
| 24 _ 장단 서리태 완자 보양식 콩탕 | 52 _ 장단삼백 라비올리와 치킨 콩소메 |
| 26 _ 장단콩과 개성인삼 프로틴 바 | 54 _ 개성인삼 장단콩 양갱 |
| 28 _ 장단콩 인삼무스와 해산물 페이스트리 | 56 _ 장단콩 리조또 |
| 30 _ 개성인삼 견과다식 | 58 _ 2022 제13회 장단콩요리경연대회 |



장단삼백이란?

장단삼백의 개요

경기도의 끝 민통선 안쪽의 세 마을을 '장단마을'이라 부른다. 공식 지명은 경기 파주시 군내면 백연리(통일촌), 장단면 조산리(대성동),진동면 동파리(해마루촌)다. 한국전쟁 전까지 장단군 소속이었기에 '장단'이란 이름이 붙었다.예로부터 기름진 옥토와 맑은 물과 공기를 자랑하는 이 지역에서 생산되는 쌀, 콩, 인삼을 '장단삼백'이라 하였으며 그 품질이 우수하여 임금님께 진상하였던 특산품이다.

WHY '장단삼백' ?

민간인 출입 통제구역(DMZ)의 맑은 청정 자연환경과 큰 일교차, 임진강 그리고 마사토(참흙)의 천혜의 자연환경에서 생산되는 파주장단콩, 쌀, 인삼은 그 맛과 영양으로 조선시대 때부터 임금님께 진상되던 '진상품'으로 인정받아 '장단삼백'으로 불리어왔다.

장단삼백의 종류

파주장단콩 + 파주개성인삼 + 파주쌀 = 장단삼백

1)파주장단콩

파주 장단 콩의 유래 _ 장단지에서 생산되는 콩은 故來로부터 그 명성이 높았다. 1913년 우리나라 최초의 장려 콩 품종으로 결정된 품종인 장단백목도 바로 이 지역 토종 콩으로 장단지 콩을 수집, 순계, 분리하여 선발되었다.

파주 장단 콩의 특성 _ 파주 장단 콩은 장단지에서 생산되며, 콩 뿌리가 내릴 수 있는 토착층이 마사토로 되어있어 배수가 잘되고, 기상이 알맞으며 늦서리의 해가 없는 등 콩이 생육할 수 있는 최적의 조건을 모두 갖추고 있다. 또한 우리나라 콩 장려 품종 장단백목의 효시이다.



2)파주개성인삼

파주개성인삼의 유래 _ 고려시대 최대의 무역항이었던 예성강 하구 벽란도에서 중국 및 아라비아로 교역을 하면서, 고려인삼 최고의 특산품으로 거래되었으며, 대부분 산지는 파주 장단지지역이었다.

파주개성인삼의 특징 _ 우리지역은 토질이 마사토여서 배수가 잘 되고, 유기질 함량이 높으며 북위 38도 선 근처인 장단 지역은 일교차가 커 6년근 인삼의 최적 재배지로서 품질이 우수하다. 파주개성인삼은 1908년에 발행된 '구포건삼목록, 한국삼정요람'에 파주시 장단면 일대가 개성 인삼의 본원지라고 밝히고 있다.

3)파주쌀

파주쌀의 특징 _ 자연속의 친환경도시 파주에서 생산된 '파주쌀'은 인심좋은 농부아저씨의 따뜻한 마음과 비옥한 땅, 깨끗한 물, 맑은 공기속의 청정환경에서 생산되는 밥맛 좋고, 영양이 풍부한 안전 농산물이다.



파주장단콩의 유래

옛날부터 콩의 주산지로 알려진 장단군은 본래 고구려의 장천현으로 통일신라때 장단으로 고쳐불렸으며 1972년12월 군내면, 장단면, 진동면, 전서면 등이 파주시에 속하게 되었다.

장단지에서 생산되는 콩은 古來로부터 그 명성이 높았다. 1913년 우리나라 최초의 콩 장려 품종으로 결정된 품종인 "장단백목"도 바로 이 지역 토종 콩으로 장단지 콩을 수집, 순계, 분리하여 선발되었다. 1969년 우리나라 최초로 작물시험장에서 인공교배를 통하여 육성 보급된 장려품종인 광고(光敎)도 "장단백목"과 일분으로부터 도입종인 "육우3호"와의 교배 육성종이다. 이와 같이 우리나라 콩 장려품종의 양 효시가 된 "장단백목"이나 "광고"가 모두 장단지지역과 깊은 관련이 있으며, 1970년대 초부터 민통선 북방지역 개발로 통일촌 입주와 함께 장단콩 명성을 되찾고자 장단 민북지역에 100ha의 재배면적을 확보 새로운 품종인 보광, 장엽, 신품종을 보급하여 메주, 간장, 두부 등을 생산하는 전통장류 가공 시설을 설치 운영하여 장단콩을 지역 특산물로 정착 파주 명품으로 육성하고 있다.



장단콩의 특징

이처럼 장단지역의 콩이 유명했던 것은 콩 뿌리가 내릴수 있는 작토층이 마사토로 되어있어 배수가 잘되고 기상이 알맞으며 늦서리의 해가 없는등 콩이 생육할수 있는 최적의 조건을 모두 갖추고 있기 때문에 다른지역의 콩보다도 수확량이 많고 영양면에서도 그명성이 높았던 것으로 본다. 25~30℃사이가 생육적으로, 많은 수분을 요구하는 단일성 작물인 콩은 원래 유량농지외에 유휴지나 인삼휴작지, 비탈밭 등을 이용하여 재배하는 작물이다. 게다가 인삼으로 유명한 개성과 인접해 있어 아마도 이곳 장단지역 또한 인삼을 많이 재배하여 인삼 후작작물로 콩을 많이 재배하게된 것이 아닌가 한다. 최근들어 콩은 단백질과 지방의 공급원 차원을 넘어서 성인병예방식품으로 자리를 잡아가고 있다. 콩은 지금까지 암, 심장질환, 골다공증, 신장질환 등에서 탁월한 예방효과가 증명되고 있다.

콩의 생리활성기능과 관련이 깊은 것으로 보고된 것에는 이소플라본 이외에도 콩단백질 및 분해물인 펩타이드, 트라신저해제, 피트산, 사포닌 등이 있다. 이 가운데 콩에만 특이적으로 풍부하게 들어있는 이소플라본은 항암효과 이외에도 골다공증, 신부전증, 신장질환 등과 같은 만성질환의 예방에 탁월한 효과를 나타내는 것으로 알려져 있다. 특히 장단 검은콩에는 항암, 항고혈압 효과가 탁월한 안토시아닌 색소가 다량 함유된 것으로 보고되고 있다.

장단콩의 영양학적 분석

	열량 (Kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물(g)	섬유질 (g)	회분(g)	칼슘 (mg)	인 (mg)	철 (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈(mg)	나이신 (mg)
백 태	400	10.2	35.1	17.7	32	4.2	5	226	546			8.5	2.2
검 정 콩	371	12.9	41.8	17.8	18.8	4.5	4.2	213	510	7.5	0.32	0.23	3.0
콩 나 물	62	81.5	7.7	1.8	8	0.7	1	52	58	1.1	0.19	0.15	0.8
된 장	128	51.5	12	4.1	10.7	3.8	17.9	122	141	5.1	0.04	0.2	-
고 추 장	136	47.7	8.9	4.1	15.9	3.5	19.9	126	72	13.6	0.35	0.35	1.5
두 부	91	83	8.6	5.5	1.7	0.3	0.9	181	94	2.2	0.03	0.03	0.5
청 국 장	200	59.5	16.5	10	9.8	2.3	1.9	90	190	3.3	0.07	0.56	1.1

- 콩 지방질 조성 : 콩 지방중 85%가 불포화 지방산임
- 필수 아미노산 : 인체에 필요한 8개의 필수 아미노산을 모두 보유함
- 기타 생리활성 물질의 함량 (이소플라본 이외 함량은 전국평균)
- 이소플라본 함량 : 백태 1,567㎍ (전국평균 398㎍), 서리태 1,333㎍ (전국평균 729㎍)

장단콩의 식품

된 장 | 우리나라 장의 하나로 잘 띄운 메주를 벌에 말려 장독에 넣고, 가라앉힌 소금물을 부은 다음 20~30일 후에 간장을 떠내고 남은 건더기가 된장이다. 이 건더기인 메주를 건져서 소금을 골고루 뿌리고 간장도 약간 쳐서 질척하게 개어 항아리에 꼭꼭 눌러 담고 옷소금을 뿌린다. 간장을 담가서 간장을 떠내고 건더기를 쓰는 재래식 된장과 메주에 소금물을 알맞게 부어 간을 맞추어 익힌 개량식 된장, 2가지 방법을 절충한 절충식 된장, 그밖에 계절에 따라 담그는 별미장으로 봄철에 담그는 막장이 있고, 여름철에 담그는 집장, 생황장, 가을철에 담그는 청태장, 팔장, 겨울철에 담그는 청국장 등이 있다.

고추장 | 우리나라 고유의 조미식품으로 예로부터 각 가정에서 재래식으로 된장, 간장과 함께 담가왔다. 고춧가루를 주원료로 하여 녹말, 메줏가루, 소금, 물 등이 재료로 사용된다.

두 부 | 주성분인 단백질과 지질의 함유량은 제조법에 따라 수분량이 다르므로 차이가 있다. 순두부의 소화 흡수율은 대두 소화율 65%보다 개선돼 95%로 상승되고 필수 지방산인 리놀렌산과 레시틴 등 인체 구성성분 외에 혈관의 벽에 붙은 콜레스테롤 제거로 동맥경화증 예방과 고혈압, 심장병, 당뇨 등 성인병을 예방해 준다.



콩이 인체에 미치는 영향

어린이 두뇌성장 | 대뇌활동이 활발할수록 아세틸콜린 소비도 많아지는데 콩에 들어 있는 "레시틴"은 뇌속의 아세틸콜린의 감소를 막는데 매우 효과적이다. 뇌의 노화방지, 어린이 두뇌성장의 영양보급원으로 콩은 더할나위 없는 선물이다.

노화 방지 | 콩은 양질의 단백질이면서 사포닌과 비타민 E가 풍부해 피부의 기미를 방지할 뿐 아니라 혈액순환을 원활히 해준다.

변비 예방 | 식물성 섬유는 변비를 막는 중요한 역할을 하게 되는데 콩은 다량의 섬유소가 함유되어 있어 변비 예방에는 가장 좋은 식품이다.

비만 해결 | 콩속에 있는 사포닌은 비만체질을 근본적으로 개선하는 기능이 있음이 밝혀졌다.

숙취 해소 | 콩속에 있는 아스파라긴은 독성이 강한 알코올의 대사 산화물을 제거함으로써 숙취를 해소할 수 있다는 사실이 밝혀졌다.

항암 효과 | 콩속에 많이 포함되어 있는 이소플라본은 암세포의 증식을 저해하며 에스트로겐 리셉터와 약하게 결합하여 암세포의 증식을 감소시키고 정상세포의 분열을 촉진시킨다. 특히 검정콩 껍질에 들어있는 안토시아닌 색소가 항암효과가 크다.

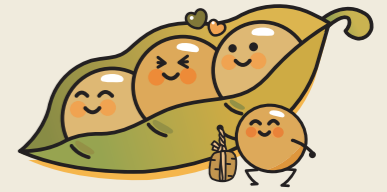
부인병(폐경기, 골다공증) 예방 | 콩속에 있는 이소플라본은 식물성 에스트로겐 역할을 한다. 즉 폐경기로 인한 체내 에스트로겐이 부족할때 에스트로겐을 투여하면 체내에서 에스트로겐과 동일한 역할을 수행하기 때문에 에스트로겐 부족으로 인한 골다공증이 예방된다.

고혈압 예방 | 체내에는 angiotensin converting enzyme이라는 효소가 있어 혈압을 높이는 작용을 하는데 콩 펩타이드 중에는 이 효소의 활성을 저해하는 성분이 있어 혈압상승을 억제한다.

대두 섬유소·이소플라본 당뇨에 효과 | 최근 우리나라에서 당뇨병의 발생이 크게 늘고 있으며, 그 유병률과 사망률이 급속히 증가하고 있다. 당뇨병으로 인한 사망률은 90년의 인구 10만명당 11.8에서 99년 21.8명으로 10년간 84.7%나 크게 증가했다. 그러나 콩의 이소플라본 성분은 당뇨병을 예방해주고, 당뇨병 치료 효과도 높다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
 김용신 + 김민재【경기 파주시】



장단콩 큐브 구운 두부

☺ 준비하세요

장단콩 두부 1모, 소금, 올리브 유

☺ 이렇게 만들어요

- 1 장단콩 두부는 2등분하여 올리브유를 뿌리고 에어 프라이기 240℃에 1차로 10분간 굽는다.
- 2 구운두부에 소금간 한 후 2차로 에어프라이기 240℃에 20분 구워 길이로 반을 쪼개 큐빅 모양으로 3번 칼금을 넣는다. (두부 아랫면은 1cm 남겨 놓는다.)
- 3 ②의 구운두부 위를 토치로 색을 낸 후 4색 소스를 올린다.

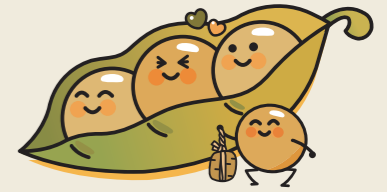
【고명용 소스 만들기】

- **크림치즈** - 크림치즈 100g, 연유 20g, 파슬리가루/ 발사믹 소스
크림치즈를 부드럽게 풀어 연유를 넣어 한번더 섞는다.
- **토마토 소스** - 다진 양파 1/4개, 토마토 퓨레 50g, 토마토 통조림 50g/ 토마토 고명
다진 양파를 갈색이 나도록 볶아 퓨레와 통조림을 넣고 끓여 걸쭉한 농도가 될 때까지 끓인다.
- **청국장 소스** - 청국장 100g, 땅콩 버터 5g, 와사비 약간/ 김가루
청국장에 땅콩버터와 와사비를 넣고 섞어 김가루를 얹는다.
- **인삼, 부추소스** - 잘게 다진 인삼, 부추, 파, 청양고추, 간장, 마늘, 고춧가루, 들기름, 통깨
잘게 다진 재료에 간장, 마늘, 고춧가루, 들기름과 섞어 통깨를 얹는다.

※ 직접 만든 두부와 청국장으로 조리하였으며 대중적으로 즐길 수 있는 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
 김채원 + 장옥주 【인천 중구】



장단콩 한수위 쌀 술빵

❖ 준비하세요

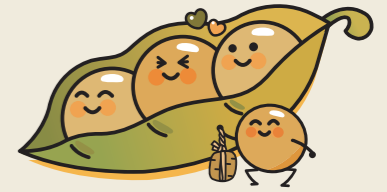
한수위 쌀가루 75g, 찜 믹스가루 200g, 장단콩(백태, 서리태) 각 100g, 강낭콩 100g,
 장단콩 막걸리 75ml, 물 110ml, 견과류 80g(땅콩, 호박씨, 해바라기씨, 건포도, 크린베리 등)
 단 호박가루 1큰술, 딸기가루 1큰술, 썩가루 1큰술, 초코가루 1큰술
 조리용 - 설탕 25g, 물엿 1.1/2큰술, 소금 1/2작은술

- 1 콩을 씻어 5시간 이상 불려 15분간 삶는다.
- 2 삶은 콩물 100ml에 삶은 콩을 넣고 설탕, 물엿, 소금을 넣어 물기가 없을 때 까지 약한 불에 조려 단맛을 낸다.
- 3 찜 믹스가루, 쌀가루, 생 막걸리, 온수를 혼합하여 고루 섞는다.
- 4 ③의 반죽에 ②의 조리 장단콩을 넣어 섞는다.
- 5 ④의 반죽을 5등분하여 천연색과 견과류를 넣어 5가지 맛을 낸다.
- 6 몰드에 각종반죽을 70% (80~90g)씩 채운다.
- 7 김 오른 찜 기에 반죽을 담은 몰드를 넣고 센 불에 20~25분간 찐다.
- 8 잘 찐 쌀 찌빵을 한 김 식혀 개별 포장한다.

※ 식감이 폭신하고 장단 콩이 들어가 씹히는 맛이 있는 건강 쌀 술 빵이다.
 기본 반죽에 원하는 가루와 장단콩을 첨가하면 다양한 맛을 낼 수 있고 즉석에서 반죽하여 완성할 수 있으며 누구나 건강하고 맛있게 먹을 수 있는 장점이 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
이규복【경기 시흥시】



장단콩 짜글이

❖ 준비하세요

장단콩 250g, 한돈 다짐육 (돼지고기) 100g, 대파 80g, 양파 100g, 감자 2개,
마늘 5쪽, 한수위 쌀밥 400g, 송송 썬 쪽파 30g, 식용유
【양념장】 고추장 60g, 장단콩 된장20g, 고춧가루 10g, 굴소스 10g, 간장 10g, 설탕 20g,
참기름 10g, 깨소금 10g, 후추 2g

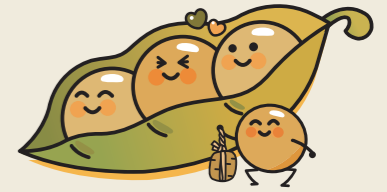
❖ 이렇게 만들어요

- 1 장단콩은 불려 1시간 정도 삶아 콩 껍질을 제거하고 기름에 튀기듯이 볶는다.
- 2 대파, 양파, 감자는 콩 크기의 네모 형으로 썰고 마늘은 다진다.
- 3 냄비에 다진 돼지고기를 볶다가 ②의 채소를 넣고 볶는다.
- 4 양념장 재료를 혼합하여 ③의 재료에 넣는다.
- 5 튀겨 놓은 콩을 소량 남겨 놓고 ④에 넣고 육수 또는 물을 넣고 끓여 조리한다.
- 6 감자가 익으면 불을 끄고 쪽파와 남긴 튀긴 콩을 뿌려 밥과 함께 낸다.

※ 장단콩 튀김을 끓이기와 고명으로 올려 2가지 식감을 주었다.
끓여진 콩은 부드러운 맛을 주고 고명은 쫄쫄한 식감을 준다.
다른 재료들도 콩과 비슷한 크기로 썰어 장단콩 짜글이를 먹을 때
어울림이 좋고 밥에 비비거나 채소 쌈장 용도 등 활용범위가 넓다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
이제원 + 김민규【인천 남동구】



장단콩과 인삼튀김을 엮은 궁중떡볶이

:: 준비하세요

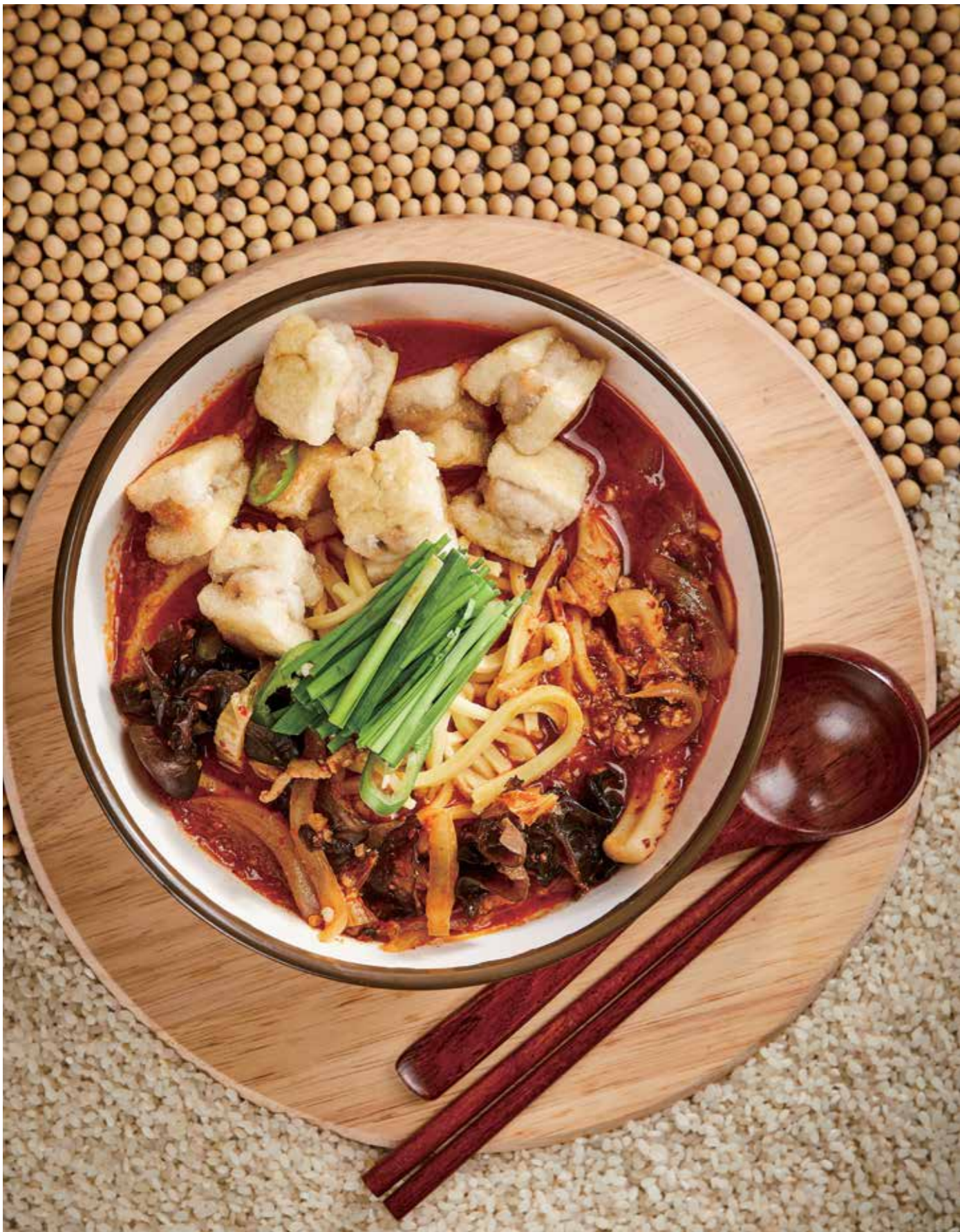
장단콩 (불린 것) 200g, 개성인삼 100g, 한수위 쌀떡(떡볶이용) 800g, 소금 약간
물 500ml, 쇠고기(불고기용) 240g, 양파 1개, 청피망 1개, 당근 120g, 생 표고버섯 100g,
대파 50g, 불린 목이버섯 10g, 홍고추 1개, 다진 마늘 40g, 다진생강 5g,
후추, 참기름, 식용유

【 떡볶이 양념 】 간장 3큰술, 굴소스 2큰술, 노추간장 2/3큰술, 황설탕 90g, 된장 15g,
다진 인삼 20g

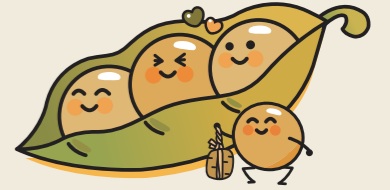
:: 이렇게 만들어요

- 1 불린 장단콩에 소금을 넣고 삶아 수분을 빼고 감자녹말을 골고루 묻혀 170℃ 되는 식용유에 3분간 튀긴다.
- 2 개성인삼을 얇게 어슷 썰어 170℃ 되는 식용유에 1분간 튀긴다.
- 3 양파, 표고버섯, 대파는 채 썰고 홍고추는 어슷 썬다.
- 4 당근은 편 썰고 목이버섯은 손으로 뜯고 피망은 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 5 팬에 기름을 두르고 다진 마늘, 양파, 생강을 넣고 볶다가 쇠고기를 넣어 볶는다.
- 6 ⑤에 떡볶이 양념, 당근, 표고버섯, 대파, 목이버섯, 홍고추, 청피망 순으로 볶아 떡볶이가 다 익으면 후추, 참기름을 넣는다.
- 7 그릇에 궁중떡볶이를 담고 파 채를 놓은후 장단콩과 개성인삼 튀김을 엮어 낸다.

※ 파주 장단삼백의 맛을 다 느낄 수 있는 대중적인 음식이다.
바삭하고 고소한 장단콩 튀김, 향기로운 개성인삼튀김, 쫄득한 한수위쌀
가래떡으로 만든 궁중떡볶이로 풍부한 맛과 향을 즐길 수 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
박진택 + 윤태원【대전 동구】



한수 높은 장단콩두부 쌀짬뽕

:: 준비하세요

장단콩 두부 1모, 양파 300g, 한돈 150g, 부추 70g, 오징어 300g, 불린 목이버섯 150g 물 2L,
다진 마늘 4큰술, 녹말, 식용유, 소금
【 짬뽕 면 】 쌀가루 300g, 강력 밀가루 300g, 소금 20g, 물 300g, 면발 강화제 9g
【 두부 토핑 소 】 다진 새우살 150g, 한돈 다짐육 150g, 소금 2작은술, 참기름 1큰술, 후추 1/3작은술
【 짬뽕 양념 】 고춧가루 5큰술, 매운 고춧가루 2큰술, 굴소스 4큰술, 치킨스톡 4큰술, 간장 4큰술, 후추

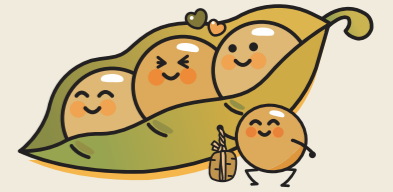
:: 이렇게 만들어요

- 1 면 재료를 모두 넣고 반죽하여 숙성시켜 면을 만들어 삶는다.
- 2 두부 토핑 소 재료는 모두 섞어 만든다.
- 3 짬뽕 양념은 혼합하여 팬에 기름을 두르고 마늘을 볶다가 두부토핑 소 양념을 넣어 끓으면 불을 끈다
- 4 양파, 돼지고기, 오징어는 채 썰고 부추는 5~6cm 길이로 자른다.
- 5 불린 목이버섯은 적당한 크기로 썰고 청양고추는 작게 어슷썬다.
- 6 두부는 16등분하여 소금을 뿌려 두었다가 반을 갈라 가운데에 두부소를 넣고 살짝 눌러 녹말을 뿌려 넉넉한 기름에 튀기듯이 지진다.
- 7 팬에 기름을 두르고 양파, 배추, 고추, 한돈, 짬뽕 양념, 목이버섯, 오징어 순으로 볶아 물을 붓고 끓여 소금, 후추로 간한다.
- 8 그릇에 ①의 면을 담고 ⑦의 국물을 붓고 ⑥의 두부토핑과 부추를 올려 담는다.

※ 쌀가루 면인데도 공정을 통해 더욱 쫄깃한 식감을 낼 수 있다.
두부를 잘라 다양한 속을 채워 튀기듯 구워 먹는 식감과 영양을 줄 수 있고
파주 관내 중국음식점에서 두부토핑과 쌀 면으로 차별화 및 상용화 될 수 있는
장점을 지닌 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
 김홍익 【경기 파주시】



장단콩삼 쌀스틱

❖ 준비하세요

【반죽】 장단콩가루 100g, 강력쌀가루 1kg, 설탕 100g, 버터 100g, 소금 20g, 이스트 40g, 계량제 6g, 물 3.1/2컵

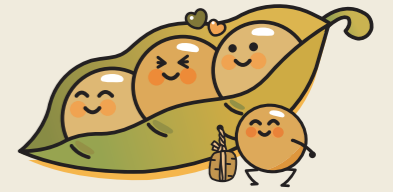
【개성인삼 크림】 개성인삼가루 20g, 버터 700g, 설탕 150g, 연유 150g, 마요네즈 200g, 마늘 200g, 치킨스톡 20g, 파슬리 15g

- 1 반죽에 들어가는 재료를 한번에 넣어 글루텐이 형성될 때까지 믹싱한다.
- 2 1차 발효 1시간 후 250g 씩 분할하여 30분간 중간 발효 시킨다.
- 3 중간 발효 반죽을 식빵 모양으로 성형한다.
- 4 식빵 틀에 ③의 반죽을 넣고 1~2시간 동안 2차 발효를 시켜 오븐 윗 불 160℃, 아랫 불 180℃에 1시간 굽는다.
- 5 구워낸 식빵이 식으면 넓이 2cm, 길이 13cm로 스틱을 만들어 하루 동안 건조시킨다.
- 6 인삼크림은 인삼가루를 뺀 재료를 불에 담아 섞어 중탕한 후 인삼가루를 넣고 다시 섞는다.
- 7 하루 건조시킨 식빵스틱에 인삼크림을 발라 철판에 팬닝하여 170℃로 예열된 오븐에 10~20분간 구워낸다.

※ 쌀가루 100%와 장단콩을 혼합하여 고소한 맛과 바삭한 식감을 느낄 수 있고 인삼크림의 풍미가 좋은 영양 간식으로 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 제품이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
윤여창 + 김성중【경기 시흥시】



장단콩 튀긴 삼계죽과 장단콩묵 무침

:: 준비하세요

[장단콩 튀긴 삼계 죽] 장단콩(불린 것) 30g, 한수위 쌀 100g, 개성인삼 1뿌리, 채소믹스 (마늘 3쪽, 양파 50g, 당근 50g, 파 - 시판 대체가능), 닭육수 3컵 (치킨부용 + 물), 대추3개, 참기름 1큰술, 소금, 후추, 삶은 닭 다리살 (닭 정육) 400g, 다진 마늘/ 다진 양파 각 1큰술, 밀가루, 계란, 빵가루 100g, 식용유

[장단콩 묵 무침] 장단콩 200g, 개성인삼 1뿌리, 당근/양파 각 1/3개, 빵가루 100g, 상추, 썬것
양념장 - 간장 3큰술, 고춧가루 2큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 1쪽, 매실액 2작은술, 식초 2작은술, 통깨 10g, 참기름 1/2큰술

:: 이렇게 만들어요

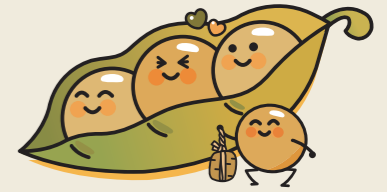
- 1 한수위 쌀은 참기름에 충분히 볶은 후 천천히 닭육수를 부어가며 익힌다.
- 2 ①의 재료에 채소 믹스와 불린 장단콩, 다진 인삼을 넣고 저어주며 익히다가 적당한 농도가 나오면 소금, 후추로 간하며 죽을 완성한다.
- 3 삶은 닭고기는 대추 찢어 다진 마늘, 양파를 넣고 문쳐 밀가루, 계란물, 다진 장단콩과 빵가루를 묻혀 180℃ 되는 식용유에 색이 날 때 까지 빠르게 튀긴다.
- 4 그릇에 죽과 썬것, 장단콩 튀김, 대추 등을 올려 낸다.

※ 닭고기 장단 콩튀김을 손가락으로 부숴 삼계죽과 섞어 먹으면 간간하고 바삭한 식감 있는 고급스런 죽을 즐길 수 있고 별도로 먹어도 맛있다.

※ 장단콩 묵 무침은 믹서에 불린 콩과 인삼 10g을 넣고 약 불에 조려 걸쭉한 농도가 나오면 틀에 넣고 굳힌다. (젤라틴을 사용하면 잘 굳힐 수 있다.)
굳힌 장단콩 묵에 채소를 적당한 크기로 잘라 양념간장을 넣고 무쳐 접시에 담고 통깨, 대추를 올려낸다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
임세정【경기 군포시】



개성인삼과 장단콩 파운드케이크

❖ 준비하세요

개성인삼 3뿌리, 홍삼농축액 60g, 장단콩 서리태/ 백태(불린 것) 각100g, 박력분 600g
무염버터 600g, 계란 600g 분유 40g 우유 80g 설탕 600g, 호두 분태 80g,
밤 다이스 100g, 바닐라 향4g 소금 8g 설탕시럽 30보메
• 설탕시럽 - 설탕655g, 물500g

- 1 인삼 3뿌리는 살짝 삶고 장단콩은 꼭 삶아 설탕 시럽으로 15분간 끓인다.
- 2 인삼 1뿌리는 공알만 하게 썰어 시럽에 잠시 조린다.
- 3 박력분, 바닐라 향, 분유, 베이킹파우더는 체에 내린다.

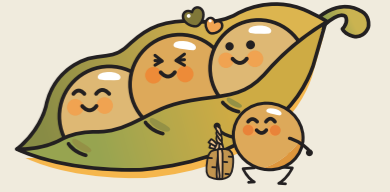
【크림 만들기】

- 1 무염 버터를 부드럽게 푼다.
- 2 설탕과 소금을 넣고 크림 상태로 만든다.
- 3 계란을 3~4회 나누어 투입하여 부드러운 크림상태로 만든다.
- 4 크림상태 재료에 채친 가루를 넣어 반죽을 가볍게 섞는다.
- 5 반죽에 장단콩과 인삼조림, 호두, 밤 다이스를 넣고 가볍게 섞는다.
- 6 팬닝 - 틀에 70% 팬닝 (비중 0.75~0.80)한다.
- 7 오븐 - 180/160℃의 온도에 약 10분간 굽고 칼집을 넣는다.
- 8 오븐온도를 20℃로 낮추고 10분 더 구워 개성인삼조림 1뿌리를 올리고 20분간 더 굽는다.
- 9 구운 파운드 케익에 설탕 30보메 시럽을 바른다.

※ 건강에 좋은 개성인삼과 홍삼 농축액, 견과류 등을 혼합한 케익으로 상품성이 높다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
최은영 + 김민우【경기 김포시】



장단 서리태 완자 보양식 콩탕

❖ 준비하세요

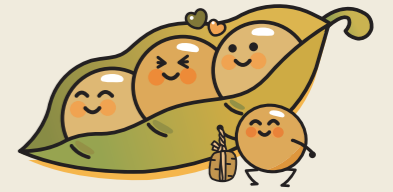
장단콩/서리태 200g, 개성인삼 3뿌리, 한수위 쌀밥 50g, 닭 1마리, 통마늘 10쪽,
표고가루 1큰술, 설탕 1큰술, 통 들깨 2큰술, 들기름 1큰술, 액젓 1큰술, 표고버섯 1개, 숙갓 50g
【된장 땅콩 마요소스】된장 2큰술, 땅콩버터 1큰술, 레몬즙 1큰술, 마요네즈 1큰술, 꿀 1큰술

- 1 닭은 가슴살과 안심살을 발골하여 다진다.
- 2 남은 닭살과 닭 뼈는 물 2L에 인삼1뿌리와 마늘을 넣고 푹 삶아 육수를 만든다.
- 3 서리태는 충분히 불려 불린 물에 20분간 삶는다.
- 4 인삼 1뿌리와 서리태 100g은 곱게 다진다.
- 5 ①의 닭살에 ④의 인삼, 다진 서리태와, 쌀밥, 다진 마늘, 표고버섯가루, 소금, 설탕을 넣고 치대어 한입 크기로 완자를 빚는다.
- 6 닭 육수를 팔팔 끓여 빚은 완자를 넣어 익혀낸다
- 7 믹서에 서리태, 닭 육수를 넣고 곱게 갈아 콩탕 물을 만든다.
- 8 전골냄비에 ⑦을 넣고 완자, 인삼, 버섯, 숙갓을 넣고 끓여 액젓과 소금으로 간 한다.
- 9 마요소스 재료를 모두 혼합하여 보양식 콩탕에 곁들인다.

※ 장단콩 서리태는 노화방지 및 면역력에 도움을 주는 식품으로 음식 궁합에 좋은 닭, 개성인삼과 함께 조리하여 시너지 효과를 높인 요리이다.
요리의 맛을 더 살리기 위해 된장 마요소스를 곁들였다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
김진영 + 이채희【경북 영주시】



장단콩과 개성인삼 프로틴 바

❖ 준비하세요

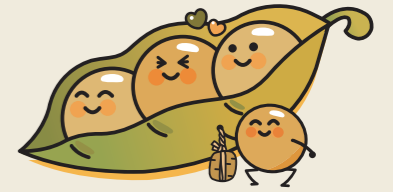
장단콩 100g, 개성인삼조림(잘게 썬 것) 50g, 견과류 (호두, 잣, 아몬드 등) 100g,
건조과일(크린베리 등) 100g, 바닐라 에센스 5ml, 계란 흰자 200g, 설탕 400g,
버터 50g, 초코렛(다크,화이트) 100g, 물엿 70g, 물 50ml

- 1 장단콩은 불려 삶아 버터에 볶는다.
- 2 견과류도 팬에 볶아 수분을 제거하여 맛과 향을 살린다.
- 3 계란 흰자는 휘핑하여 머랭을 만들고 냄비에 설탕, 물엿을 넣고 가열하여 시럽을 만든다.
- 4 장단콩, 개성인삼조림, 견과류, 건조 과일에 머랭과 바닐라 에센스를 넣고 섞은 후 넓은 판에 2~3cm 두께로 펼쳐 냉각 시킨다.
- 5 ④의 재료가 어느정도 굳으면 넓이 3cm x 길이 10cm로 썬다.

※ 장단콩, 개성인삼, 난백베이스(누가)를 사용하여 건강한 간식으로 활용도가 높다.
또한 장단콩과 인삼 가공식품으로 상품화가 가능하므로 대량 소비촉진에 기여할 수 있다.
특히 결과물의 단면에서 장단콩의 형태를 볼 수 있는 장점이 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
정유찬 + 김지훈【강원 강릉시】



장단콩 인삼무스와 해산물 페이스트리

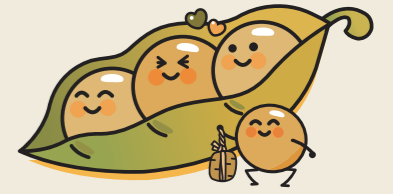
❖ 준비하세요

장단콩 삶은 것 300g, 콩 삶은 물 120ml, 개성인삼 편 150g, 올리브유 3큰술, 통깨 1큰술, 레몬즙 1.1/2큰술(해산물 손질용), 참기름 1큰술, 파마산 치즈가루 5g, 피자치즈 50g, 삶은 고구마 100g, 페이스트리 시트 3장, 갑오징어 살 100g, 새우살 100g, 가리비 관자 100g, 두반장 1.1/3큰술, 계란 노른자 1개, 설탕/ 소금/ 간장 약간씩, 버터 8g, 식용유

【 장단콩, 인삼 후무스 】

- 1 장단 콩은 삶아 준비한다.
- 2 팬에 기름을 두르고 마늘, 인삼 편을 넣고 약 불에 향이 충분히 배어나오게 볶는다.
- 3 삶은 장단콩과 콩 삶은 물, 마늘, 인삼 편, 참깨, 참기름, 소금을 넣어 믹서에 2~3회 간다.
- 4 ③의 완성된 장단콩 후무스와 삶은 고구마를 섞어 무스를 만든다.
- 5 해산물 볶음은 갑오징어, 새우, 가리비 살은 각각썰기 하여 팬에 올리브 오일, 마늘, 인삼을 볶다가 버터 1작은술, 두반장 1작은술을 넣고 볶는다.
- 6 완성된 후무스와 해산물 볶음, 파마산치즈 가루, 피자치즈와 두반장 2작은술을 섞는다.
- 7 페이스트리 위에 계란 노른자 물을 바른 후 ⑥의 재료로 속을 넣고 모양을 잡아 190℃로 예열된 오븐에 15분간 구워낸다.
- 8 인삼 가니쉬를 준비하고 팬에 설탕, 물, 남은 두반장을 섞어 소스를 만들어 페이스트리에 발라 접시에 함께 담아낸다.

※ 웰빙명품 파주장단콩과 개성인삼을 이용하여 다양한 연령대가 즐길 수 있는 색다른 웰빙 브런치이다.
밀키트로도 활용가능하게 만들어 소비자들이 쉽게 활용할 수 있도록 고안하였고 콩으로 만든 두반장 소스가 느끼할 수 있는 페이스트리의 맛을 좋게 해준다.



개성인삼 견과다식

❖ 준비하세요

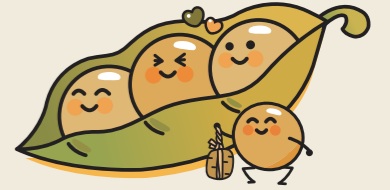
개성 인삼 200g, 견과류(호두, 아몬드, 건블루베리), 200g, 쇠고기(우둔) 100g,
대추 5개, 대추인삼조청 200g, 올리고당 50g, 옥수수 녹말 30g
계란흰자 15g, 소금, 후추, 시나몬가루 약간

- 1 인삼은 씻어 얇게 썰어 냄비에 담고 조청을 넣어 5분간 끓여 식힌다.
- 2 쇠고기는 곱게 다져 소금, 후추로 간하고 팬에 수분이 없을 정도 볶는다.
- 3 ①의 인삼, 견과류, 쇠고기를 믹서에 간다.
- 4 ③의 재료에 조청, 옥수수 녹말, 계란흰자, 올리고당, 시나몬가루를 넣어 반죽한다.
- 5 대추는 씨를 빼고 밀대로 밀어 가늘게 채 썰고 잣은 비늘 잣을 만든다.
- 6 ④의 다식반죽으로 모양을 만들어 위에 대추와 잣을 얹어 다식 틀에 찍어 낸다.

※ 인삼, 견과류, 쇠고기로 만든 영양 풍부한 우리나라 후식이며 차와 함께 즐길 수도 있으며 간단한 조리법으로 손쉽게 만들 수 있는 특징이 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
이성빈 + 이규빈【경기 안산시】



장단콩 뇨끼와 된장 콩크림 소스

:: 준비하세요

【 뇨끼 재료 】 장단콩(불린 것) 200g, 감자(껍질 벗긴 것) 90g, 중력 밀가루 100g, 감자녹말 50g, 소금 2g, 카놀라유 50g,

【 된장 콩크림소스 】 마늘 3쪽, 양파 100g, 무염버터 15g, 장단콩 된장 2큰술, 생크림 150ml, 파마산 치즈 30g, 소금, 후추 1g, 대파오일 10ml, 송송 썬 실파 2줄기, 처빌 5g, 우유 100g

【 장식용 】 장단콩(삶은 것), 식용 꽃, 완두순 5줄기

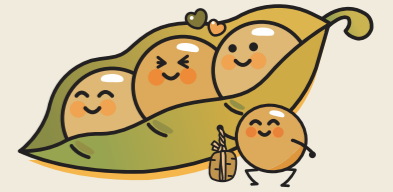
:: 이렇게 만들어요

- 1 냄비에 불린 장단콩과 감자, 물을 부어 30분간 삶아 소금을 넣고 믹서에 곱게 간다.
- 2 ①에 밀가루를 넣고 손으로 치대어 15g씩 떼어 뇨끼 모양을 만든다.
- 3 뇨끼를 끓는 물에 7분 정도 삶아 건져 중 약불로 팬에 노릇하게 지진다.
- 4 된장 콩크림 소스는 팬에 버터를 녹여 같은 마늘, 양파를 넣고 투명하게 볶다가 우유, 생크림, 파마산치즈, 곱게 갈은 장단콩, 된장, 소금, 후추를 넣어 5분정도 더 볶아 농도를 조절한 후 송송 썬 실파를 섞어 만든다.
- 5 팬에 버터를 녹여 삶은 장단콩과 소금을 한 꼬집 넣고 볶은 후 토치로 겉면을 그을린다.
- 6 접시에 ④의 소스를 깔고 뇨끼를 놓는다.
- 7 뇨끼 위에 ⑤의 콩을 담고 대파오일을 가장자리에 돌리고 처빌, 완두 순, 같은 파마산 치즈, 식용 꽃을 올려 장식해 낸다.

※ 젊은 세대가 즐길 수 있는 콩 요리로 뇨끼에 장단콩과 된장을 접목하고 한,양식 조리법을 결합한 맛과 화려한 플레이팅을 통해 변신시킨 요리이다. 또한 실제로 판매 될 수 있게끔 레시피가 어렵지 않다는 특징을 갖고 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
유계숙 + 송미숙【경기 파주시】



장단콩 영양·건강 순대

:: 준비하세요

한수위 쌀 350g, 불린 장단콩 10g, 장단콩 두부 250g, 찹쌀 150g, 한돈 소창 50cm, 한돈 다짐육 300g, 불린 당면 20g, 대파 40g, 쪽파 30g, 양파 50g, 깻잎 50g, 불린 표고버섯 30g, 비트 50g, 양배추 60g, 연근 40g, 단호박 60g, 계란 2개, 다진 인삼 20g, 다진 대추 20g, 다진 밤30g
[양념] 참기름 2큰술, 매실청 2큰술, 맛소금 1.1/2큰술, 참치액, 1큰술, 다진 마늘 3큰술, 설탕 2큰술, 다진 생강 1/2큰술, 후추1/2큰술, 다시다 1큰술
[장단콩 소스] 장단콩 두부 150g, 유자청/들기름 각1큰술씩, 국간장/간장/꿀/연겨자 각1/2큰술씩
[간장/참기름/식초/설탕 소스] 1/2큰술

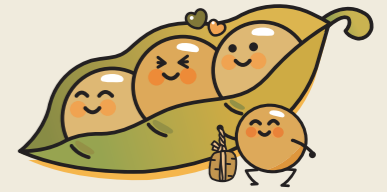
:: 이렇게 만들어요

- 1 두부는 면 보로 물기를 짜고 대파, 쪽파, 깻잎은 잘게 다진다.
- 2 한수위 쌀과 찹쌀, 장단 콩을 넣어 밥을 짓는다.
- 3 분쇄기에 비트를 30초간 간 후 양파, 표고버섯, 양배추, 연근, 단호박을 넣고 간다.
- 4 용기에 ①, ②, ③을 넣고 양념재료를 모두 넣어 섞어 순대 소를 만든다.
- 5 장단콩 소스 재료를 혼합하여 곱게 간다.
- 6 양념한 순대소 2/3는 그대로 소창에 깔대기를 끼운 후 넣고 남은 순대소 1/3은 인삼, 대추, 밤을 넣어 2가지 맛으로 만든다.
- 7 ⑥의 소창을 실로 묶은 후 꼬챙이로 구멍을 뚫는다.
- 8 찜 기에 순대를 넣고 물이 끓기 시작하면 20분간 찜 후 썰어 소스를 곁들인다.

※ 한 끼 식사용 웰빙 음식으로 영양과 건강에 중점을 둔 요리이다.
특히 재료구성을 어르신과 노약자를 위해 인삼과 대추, 밤으로 몸을 보신 할 수 있도록 하였으며 전 연령층 모두 맛있게 먹을 수 있는 영양*건강 순대이다



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
 김성민 【전북 전주시】



장단콩 삼색 두부만두

:: 준비하세요

장단콩 두부 300g, 한돈 다짐육 200g, 불린 당면 50g, 당근1/3개, 부추 80g, 비트 60g, 콩가루 20g, 라이스 페이퍼 24장, 식용유

【양념】 간장 1큰술, 청주 1큰술, 맛소금 1작은술, 다진,마늘 1/2큰술, 참기름 1큰술, 후추 1/4작은술

【장단콩 크림소스】 불린 장단콩 70g, 우유 2컵, 밀가루 3큰술, 버터 50g, 설탕 1작은술, 소금 1/3작은술

:: 이렇게 만들어요

- 1 장단콩 두부는 면 보에 물기를 짜고 곱게 으깨고 불린 당면은 다진다.
- 2 부추, 당근, 비트는 1/2은 곱게 다지고 나머지는 각각 믹서로 갈아 즙을 짜 천연 색소를 만든다.
- 3 다진 고기에 간장, 마늘, 후추, 참기름, 청주를 넣어 양념한 후 두부, 당면, 맛소금, 깨소금을 넣어 만두소를 만들어 3등분 한다.
- 4 3등분한 만두소에 부추, 당근, 비트로 색을 맞춰 각각 넣고 천연색소를 조금씩 넣어 가며 색상을 맞춘다.
- 5 라이스페이퍼를 따뜻한 물에 담가 두 장씩 겹쳐 세 가지 맛에 소를 각각 넣어 정사각형으로 삼색만두를 만든다.
- 6 팬에 기름을 두르고 약한 불에서 삼색만두를 굽는다.
- 7 그릇에 장단콩 크림소스를 깔고 만두를 담은 후 콩가루를 뿌린다.

【장단콩 크림소스】

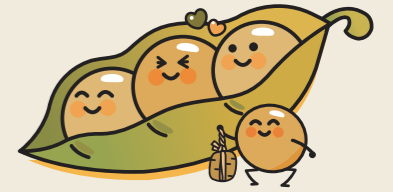
- 1 장단콩은 불려 껍질을 벗겨 15분정도 삶아 믹서에 삶은 콩물을 넣고 곱게 갈아 고운 채에 거른다.
- 2 냄비에 밀가루와 버터를 1:1로 볶아 화이트루를 만들어 우유와 콩물로 농도를 맞추고 소금, 설탕으로 간한다.

※ 장단콩 삼색 두부만두는 일반 만두와 달리 콩물 소스와 같이 먹는 형식의 만두이며 퓨전스타일로 색깔, 식감, 향, 맛을 즐길 수 있는 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest

장 훈 + 최민준【서울 노원구】



장단콩 크림 만두와 개성인삼 튀김

❖ 준비하세요

장단콩 200g, 새우살 100g, 한돈 다짐육 100g, 배추김치 100g, 고춧가루 10g, 참기름 10g, 굴소스 5g, 참깨 2g, 후추 1g, 마늘 6쪽, 대파 10g, 간장 10g, 설탕 5g, 파슬리 5g, 개성인삼 1뿌리

【만두피】 중력분 200g, 소금, 물

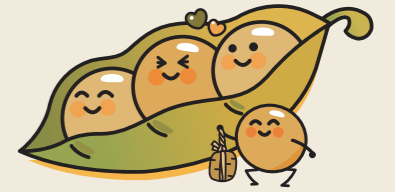
【대파 크림소스】 대파 50g, 표고버섯 2개, 양파 20g, 생크림 200g

- 1 장단콩은 불려 삶아 곱게 으깨고 대파, 마늘, 김치, 새우살은 다진다.
- 2 위의 재료에 한돈 다짐육과 통깨, 굴소스, 간장, 설탕, 고춧가루, 후추, 참기름을 넣고 버무려 만두소를 만든다.
- 3 중력분에 소금, 물을 넣고 반죽하여 만두피를 만들어 만두를 빚어 끓는 물에 4분정도 삶아 꺼낸다.
- 4 대파 크림소스는 표고버섯, 대파는 채 썰고 양파는 다져 팬에 기름을 두르고 볶다가 생크림을 넣고 농도를 맞춘다.
- 5 인삼은 얇게 썰어 150℃ 되는 식용유에 튀긴다.
- 6 ④의 소스에 만두를 넣고 끓여 접시에 담고 다진 파슬리와 튀긴 인삼을 올려 낸다.

※ 만두 속 장단콩의 부드러운 식감과 김치의 매콤함, 크림소스의 맛이 어울리며 위에 바삭한 인삼튀김을 올려 다양한 식감과 맛을 느낄 수 있는 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
변정옥 + 송다은【서울 양천구】



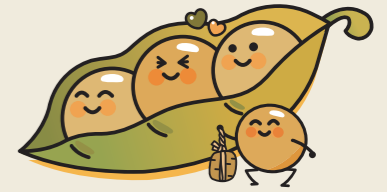
개성인삼 장단콩부꾸미

❖ 준비하세요

참쌀가루 300g, 장단콩 볶은 콩가루 15g, 썩가루 5g, 딸기가루 5g, 소금
【고명】 개성 인삼 2뿌리, 딸기가루 3g, 검정깨 3g, 식용유 20g
【소】 팔 앙금 100g, 다진 인삼 50g, 장단콩 볶은 콩가루 50g, 꿀 10g,
 설탕 20g, 다진 호두 10g, 소금 약간

- 1 참쌀가루에 소금을 넣고 체에 내려 3등분하여 콩가루, 썩가루, 딸기가루를 넣고 익반죽하여 10분간 휴지시킨다.
- 2 인삼은 잘게 다져 설탕에 잠시 조린다.
- 3 팔 앙금에 다진 호두, 조린 인삼, 콩가루, 꿀, 소금을 넣고 섞어 소를 만든 후 긴 타원형으로 빚어 알맞게 자른다.
- 4 인삼은 얇게 썰어 꽃 모양을 찍어 딸기 물을 들인다.
- 5 ①의 반죽을 20g씩 나눠 둥글납작하게 빚는다.
- 6 팬에 기름을 두르고 빚어 놓은 반죽을 한쪽 면이 익으면 소를 얹고 반으로 접어 가장자리를 붙여 마저 익혀 부꾸미를 만든다.
- 7 접시에 설탕을 뿌리고 부꾸미를 놓고 모양을 잡은 후 인삼 꽃을 올린다.

※ 부꾸미는 전통음식 중 지지는 떡으로 쫄득한 식감과 달콤, 고소한 맛이 겸비되어 있어 누구나 좋아하는 요리이다.



장단콩 비지장과 인삼 쌀전 솔밥

:: 준비하세요

한수위 쌀 320g, 한돈(앞다리살)330g, 표고버섯 50g, 느타리버섯 60g, 미나리 80g,
【고기 양념】 간장 4큰술, 마늘 1/2큰술, 생강 1작은술, 청주 4큰술, 설탕/후추 약간
【버섯 양념】 간장 2큰술, 청주 2큰술, 들기름 2큰술
【인삼 쌀전】 개성인삼 30g, 한수위쌀가루 80g, 물 250ml
【장단콩 비지장】 비지 220g (불린장단콩150g+물70ml), 들기름 1/2큰술, 다시마물100ml
 김치 40g, 양파 20g, 소금 약간

:: 이렇게 만들어요

- 1 한돈 앞다리살은 불고기로 얇게 썰어 고기 양념에 재워 볶는다.
- 2 한수위 쌀은 여러 번 씻어 20분간 담근다.
- 3 불린 표고버섯은 물기를 짜고 0.2cm로 채 썰고 느타리버섯은 가늘게 찢어 버섯양념으로 양념한다.
- 4 미나리는 손질하여 0.5cm로 썬다.
- 5 뚝배기에 들기름을 두르고 양념한 버섯을 볶다가 불린 쌀과 물을 붓고 중불에서 약 불로 줄여 15분간 가열하여 볶은 고기와 미나리를 얹어 5분간 뜸 들여 완성되면 인삼 쌀전을 얹고 비지장을 곁들인다.

【장단콩 비지장 끓이기】

- 1 김치와 양파는 다져 들기름에 볶고 불린 콩에 물을 부어 믹서로 갈아 비지를 만든다.
- 2 ①의 비지에 다시마물을 넣어 4~5분간 끓여 걸쭉한 비지장을 만든다.

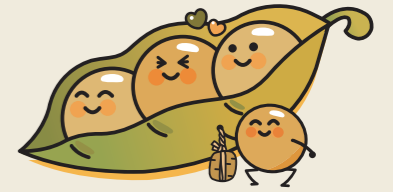
【인삼 쌀전】

- 1 인삼 30g을 가늘게 채 썰고 갈아놓은 쌀 물 225g과 섞는다.
- 2 팬에 기름을 두르고 인삼 쌀전을 얇고 바삭하게 부친다 (튀일 형태)

※ 한수위 쌀과 장단콩 비지장, 개성인삼의 맛과 향을 느낄 수 있는 요리로 파주 특산물 중 하나인 한돈/돼지고기와 버섯을 첨가하였다.
 기본이 되는 한수위 쌀은 특유의 향긋함과 달큰한 밥 맛을 내며 고른 영양으로 보양은 물론이며 음식업소 메뉴로도 좋다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
안응철 + 진용원【경기 파주시】



장단콩 쌀 파이 만주

:: 준비하세요

- 【반죽재료】 강력 쌀가루 350g, 박력 쌀가루 50g, 장단콩 가루 50g, 버터 50g, 소금 5g, 물 300g, 계란 물 30g
- 【충전물】 장단콩가루 64g, 통팥앙금 576g, 밤앙금 576g, 견과믹스 150g, 박력쌀가루 50g
- 【토피ング】 장단콩가루 50g, 박력쌀가루 150g, 버터 200g, 설탕 200g, 계란200g, 아몬드 슬라이스 60g, 버터 50g, 소금 5g, 물 300g, 계란 30g
- 【파이버터】 파이 속에 넣을 버터 450g

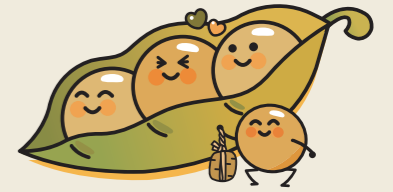
:: 이렇게 만들어요

- 1 반죽에 들어가는 재료를 한 번에 넣고 믹싱하여 밀어 놓는다.
- 2 파이버터는 직사각형으로 만들어 ①의 반죽 위에 놓고 다시 반죽을 덮어 3등분하여 겹쳐 놓는 것을 3회 반복한 후 30분간 휴지시킨다.
- 3 충전물 재료는 장단콩가루가 잘 혼합되도록 섞는다.
- 4 토피ング은 버터와 설탕을 잘 풀은 후 계란을 넣고 믹싱하여 가루 재료를 넣는다.
- 5 ②의 파이반죽을 펴 충전물을 넣는다.
- 6 충전물이 들어간 파이 만주에 열십자로 가위 자국을 낸 후 장단콩 크림을 짜 넣고 아몬드 슬라이스를 묻혀 180℃로 예열된 오븐에 18분간 구워낸다.
위 재료 분량이면 완성품 20개가 된다.

※ 쌀가루와 장단콩가루가 들어가 쫄득하고 고소한 맛이 일품이다.
앙금에 장단콩가루를 넣어 단맛을 중화시키고 장단콩 특유의 고소한 향을 더했다.
장단콩가루를 넣은 토피ング은 바삭하며 장단콩 풍미가 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
이옥순 【경기 안양시】



장단콩쌈 부침개

❖ 준비하세요

장단콩 생콩가루 1/2컵, 장단콩 두부 100g, 한수위 쌀가루 1컵, 찹쌀가루 1/2컵, 통깨 1큰술, 계란 1개, 소금 1/2작은술, 물 1컵

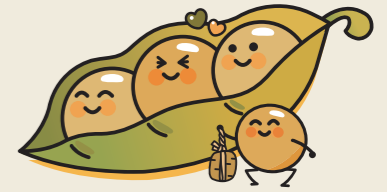
【쌈 재료】 방울토마토 12개, 채썬인삼 100g, 어린잎 채소 50g, 적양파 1큰술, 식초 2큰술, 레몬즙 2큰술, 바질 5g, 올리브유 1큰술, 꿀 2큰술, 후추, 소금

- 1 장단콩 두부는 칼등으로 으깨어 장단콩 생콩가루, 한수위 쌀가루, 찹쌀가루, 참깨, 소금, 계란, 물과 함께 반죽한다.
- 2 방울토마토는 끓는 물에 소금을 넣고 20초 정도 데쳐 껍질을 벗긴다.
- 3 적 양파를 곱게 다져 껍질을 벗겨 놓은 방울토마토와 채썬인삼을 넣고 바질, 식초, 레몬즙, 올리브유, 꿀, 후추, 소금을 넣고 버무린다.
- 4 팬을 달군 후 식용유를 넉넉히 두르고 반죽해 놓은 ①의 재료를 타지 않게 1큰술씩 떠놓아 앞, 뒤를 노릇하게 지진다.
- 5 ④의 부침개가 한 김 식으면 접시에 돌려 담고 ③의 버무린 채소를 위에 얹어낸다.

※ 쌀가루, 콩가루를 사용하여 소화도 잘되며 식감이 바삭하고 고소한 맛이 난다.
부침개에 절인 토마토, 채썬인삼 채소를 싸서 먹으면 맛이 더 담백하고 한 끼 식사로도 손색이 없다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
정강실 + 이지원【경기 화성시】



장단콩칩 반상

:: 준비하세요

장단콩 500g, 물 500ml, 간수 2큰술

【두부초밥】 유부 20장, 차이브 22g, 으갠 두부 460g, 당근 1/3개, 단무지 55g

녹말 1작은술, 물 3큰술

【비지스튜】 비지 200g, 물 800g, 새우(냉동새우) 200g, 올리브 15개,

토마토 140g, 바질 6장, 맛간장, 소금

:: 이렇게 만들어요

- 1 불린 장단콩은 물과 함께 믹서에 갈아 면보에 받쳐 건더기와 콩물을 분리한다.
- 2 콩물을 따뜻하게 데힌 후 불을 끄고 간수를 넣어 콩물이 몽글 몽글해지면 면보에 걸러 단단한 두부를 만든다.

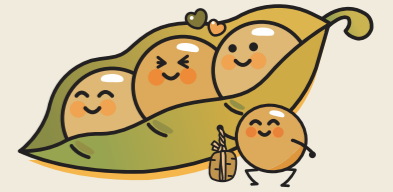
【두부초밥】

- 1 당근은 작게 썰어 데치고 단무지는 다지고 차이브는 잘게 썬다.
- 2 녹말은 물과 함께 끓여 으갠 두부에 섞고 ①의 재료를 섞어 멍쳐 유부에 넣고 두부 초밥을 만든다.

【비지스튜】

- 1 냄비에 물과 토마토를 넣고 5분간 끓여 토마토 채수를 만든다.
- 2 ①에 비지, 간 새우, 올리브를 넣고 끓인 후 간장과 소금으로 간한다.
- 3 스투 위에 바질, 삶은 콩을 올린다.

※ 장단콩과 두부초밥 허브의 콜라보로 간편, 건강을 추구하며 포만감 있고 풍미가 있는 요리이다



개성 인삼주약 3선

:: 준비하세요

- [반죽]** 한수위 쌀가루(습식) 200g, 인삼가루 20g, 중력분 50g, 설탕 50g, 소금 1g, 뜨거운 물 11g, 막걸리 55g
- [시럽]** 개성인삼 1뿌리, 계피가루 1작은술, 조청 300g, 물 100g
 - 시럽재료를 모두 넣고 거품이 올라오기 시작할 때까지 끓여 식힌다.
- [인삼정과]** 개성인삼 2뿌리, 설탕 25g, 물엿 50g, 꿀 50g
 - 인삼은 씻어 2mm로 어슷 썰어 5분간 찐다.
 - 인삼에 물, 설탕을 넣고 끓기 시작하면 꿀, 물엿을 넣고 끓여 인삼이 투명해지면 당침을 한다. 당침 후 살짝 건조시켜 설탕을 묻혀 사용한다.
- [사과정과]** 사과 1개, 설탕 300g
 - 사과를 3mm로 얇게 통 썰기하여 10분간 찐다.
 - 찐 사과를 식혀 겉에 설탕을 묻혀 50℃의 건조기에 하루 동안 건조시킨다.
- [금귤정과]** 금귤 60g, 설탕 20g, 물 20g, 물엿 20g
 - 금귤을 씻어 반을 갈라 씨를 제거하고 설탕에 재워 하루 동안 절인다.
 - 물, 물엿을 넣고 끓여 절인 금귤과 설탕을 넣고 6시간 절인 후 약 불에 10분간 더 조리하는 과정을 2번 반복한다.
 - 금귤조림의 설탕물을 제거한 후 식힘 망에 모양을 잡아 약 5일간 말려 사용한다.

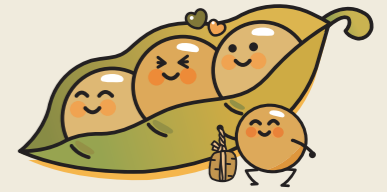
:: 이렇게 만들어요

- 1 주약 반죽 가루 종류는 모두 체에 내려 가볍게 섞어 막걸리를 넣고 한번 더 섞은 후 적절한 반죽상태가 나올 때 까지 물을 부어가며 가볍게 반죽하여 30분간 휴지시킨다.
- 2 ①의 반죽을 20g씩 분할하여 둥 굴리기한 후 나무젓가락으로 가운데 구멍을 낸다.
- 3 120℃ 되는 기름에 ②의 반죽을 넣고 떠오르면 160℃로 온도를 올려 갈색이 나도록 튀겨 식힌다.
- 4 시럽에 주약을 넣고 1시간 정도 담가 놓았다가 건져 3시간 정도 상온에 건조시킨다.
- 5 고명으로 만들어 놓은 인삼, 금귤, 사과정과를 올린다.

※ 인삼향이 은은하게 나는 개성주약에 인삼, 사과, 금귤정과를 올려 느끼할 수 있는 맛을 잡은 전통디저트로 파주개성인삼의 우수성을 알리는 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
배준익 + 장정현 【경기 고양시】



장단삼백 라비올리와 치킨 콩소메

❖ 준비하세요

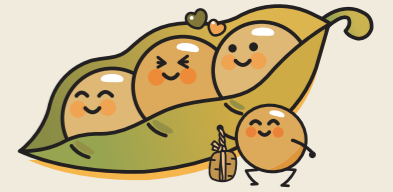
장단콩 500g, 한수위 쌀 100g, 생크림 200ml, 장단콩 볶은 가루 120g, 밀가루 180g, 개성 인삼가루 15g, 계란 2개, 계란노른자 7개, 소금 7g, 식용유 5g, 양파 2개, 당근 1개, 송송 썬 쪽파 1뿌리, 개성인삼 1뿌리, 닭 1/2마리, 버터 10g, 대추 1개, 실고추 1/2개, 물 5컵

- 1 장단콩, 당근, 대파, 양파, 닭을 넣고 삶아 닭살 일부는 팬에 굽고 삶은 장단콩은 체에 걸러 놓고 육수는 소금 간하여 콩소메를 만든다.
- 2 장단콩가루와 ①의 삶은콩, 인삼가루, 밀가루를 잘 섞어 계란과 계란 노른자, 식용유를 섞어 반죽하여 실온에 1시간 숙성시킨다.
- 3 버터에 한수위 쌀을 볶다가 생크림을 넣고 둥근하게 끓여 소금 간을 한 후 블렌더에 갈아 체에 걸러 크림을 짤 주머니에 넣는다.
- 4 ②의 반죽을 얇게 밀어 3 x 3cm 정사각형으로 1장씩 잘라 구운 닭고기와 크림을 넣고 마주 덮어 붙인 후 가장자리를 포크로 눌러 모양을 낸다.
- 5 끓는 물에 ④의 라비올리를 3분정도 삶는다.
- 6 접시에 라비올리를 놓고 위에 삶은 장단콩, 구운 닭살, 얇게 썬 인삼, 대추, 실고추, 쪽파를 올리고 ①의 콩소메를 부어낸다.

※ 장단콩 콩소메와 쌀 향이 은은하게 나는 부드러운 생크림이 구수한 콩 맛, 인삼향의 라비올리와 잘 어울린다.
파주 장단삼백을 활용하여 서양음식을 재해석한 요리이다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
이지연【서울 광진구】



개성인삼 장단콩 양갱

❖ 준비하세요

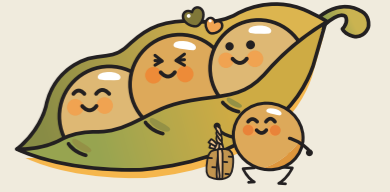
개성인삼 2뿌리, 장단콩 1/2컵, 한천가루 20g, 설탕 300g, 물 800ml, 소금 1꼬집,
물엿 100g, 백앙금 300g, 썬가루

- 1 개성인삼을 씻어 0.2cm 두께로 썰어 꽃 모양으로 찍어 인삼 꽃을 만든다.
- 2 장단 콩은 불려 15분정도 끓여 익힌다.
- 3 냄비에 물을 넣고 한천가루를 중불에 잘 녹인 후 설탕, 소금을 넣어 시럽을 만든다.
- 4 ③의 한천시럽에 삶은 콩과 인삼을 넣어 한 번 더 끓인 후 물엿을 넣어 윤기나게 하고 불을 끈다.
- 5 양갱 모형 틀에 양갱시럽을 절반 정도 부어 살짝 굳힌다.
- 6 남은 한천시럽에 백앙금, 썬가루를 넣고 잘 풀은 후 ⑤의 모형 틀에 부어 나머지를 채운다.
- 7 양갱이 완전히 굳으면 모형 틀에서 빼어 그릇에 담는다.

※ 양갱 베이스에 사용되는 가루는 다른 다양한 음식 가루로 대체가 가능하므로
영양소와 원하는 색깔도 다양하게 즐길 수 있다.
인삼꽃을 만들고 남은 인삼은 갈아 즙을 만들거나 다져 양념에 넣으면 더욱 풍미가 있다.



The 14th PAJU Jangdan Soybean Cooking Contest
김세찬 【경기 수원시】



장단콩 리조또

❖ 준비하세요

한수위 쌀(불린 것) 150g, 장단콩 30g, 개성인삼 1뿌리, 간장 2큰술, 청양고추 1개,
한돈 다짐육 100g, 쪽파 3뿌리, 후추 약간, 식용유 100g, 다진마늘 1큰술,
소금 1작은술, 다진 파슬리 1/2작은술, 물 3컵

- 1 쌀은 씻어 물기를 빼고 반 정도 불린 장단콩은 살짝 삶아 2~3 등분 한다.
- 2 냄비에 물, 인삼 잔뿌리와 간장, 소금을 넣고 반 분량이 되도록 끓인다.
- 3 팬을 달구어 식용유를 두르고 마늘과 송송 썬 쪽파를 볶아 향을 낸 후 한돈을 넣고 볶다가 잘게 썰은 청양고추, 소금, 후추를 넣고 볶는다.
- 4 ③에 쌀과 장단콩을 넣고 인삼물을 2~3 차례 넣어가며 볶아 식감을 살린다.
- 5 팬에 식용유를 두르고 인삼의 겉 부분만 튀겨낸다.
- 6 그릇에 장단콩 리조또를 담고 위에 튀긴 인삼을 올리고 다진 파슬리를 뿌려낸다.

※ 파주 명품인 한수위 쌀과 장단콩, 인삼의 장점을 살린 요리로 고소함과 감칠 맛이 주된 맛의 포인트이며 튀긴 인삼의 풍미 또한 특별하다.
특히 한식재료를 양식조리법에 접목시켜 퓨전요리를 완성하였다.





제13회 파주 장단콩요리 전국 경연대회

주최 : 파주시 위생과

주관: (사)한국식생활개발연구회, (사)한국외식업중앙회 파주시지부



발 행 일 2023년 11월
발 행 처 파주시
www.pajuro.net
요 리 감 수 (사)한국식생활개발연구회
www.yori.or.kr
02 833 1624
요리작품촬영 김상덕스튜디오
(KIMSANGDUK STUDIO)
디자인/제작 윤디자인

※이 책자의 내용은 저작권법에 의해 무단복사나 전제가 금지됩니다.