PAJU

장단삼백

임금님께 진상되던 귀한 농산물, 파주 장단삼백

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.

주최 PAJU 파주시

주관 사단법인 한국외식업중앙회 경기도지회 파주시지부 (사)한국식생활개발연구회

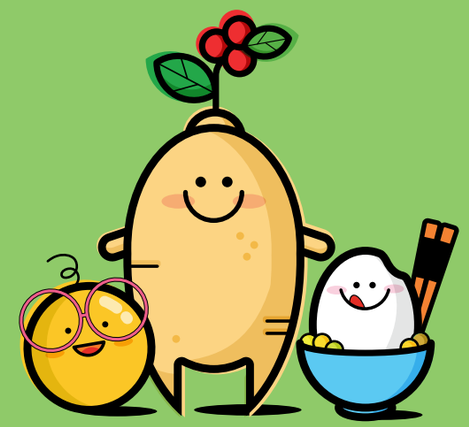
제15회 파주장단삼백요리 전국경연대회 입선작품집

PAJU

시민중심 더큰 파주

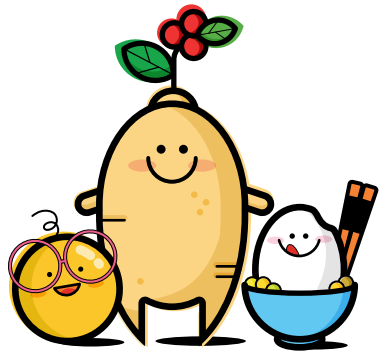
PAJU

2024 제15회 파주 장단삼백 요리 전국경연 대회



2024 제15회 파주

장단삼백 요리 전국 경연 대회



THE 15TH PAJU JANGDAN SAMBAEG COOKING CONTEST

Contents

04 _ 장단삼백이란?
05 _ 파주장단콩의 유래
08 _ 장단삼백 솥밥
10 _ 장단삼백소를 넣은 오색오미 증편
12 _ 개성인삼 연계초
14 _ 장단콩 냉두부와 온두부
16 _ 장단삼백 젤라또
18 _ 장단콩 비프버거
20 _ 장단콩 개성인삼 타코
22 _ 장단삼백 통일두부밥
24 _ 장단콩 닭국밥
26 _ 장단콩 두부와 인삼 지라시초밥
28 _ 장단콩 칠리 브리또
30 _ 연두부꽃을 곁들인 삼계 누룽지탕
32 _ 한수위 쌀가루 장단콩전
34 _ 장단콩 팔라펠과 한국식 후무스
36 _ 인삼말이 탕수육과 장단콩소스
38 _ 장단콩 토마토 스튜
40 _ 장단콩 앙금과 개성 인삼 파주만쥬
42 _ 한수위 쌀 밀푀유
44 _ 장단삼백 서리태 콘지
46 _ 장단삼백 롤호떡
48 _ 장단콩 된장 완탕
50 _ 장단콩 두유 꿀 설기떡
52 _ 장단삼백 순두부 해신탕
54 _ 장단콩 유자스콘 (비건.글루텐프리)
56 _ 보틀 장단콩 티라미수
58 _ 2023 제14회 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 _ 장단지역에서 생산되는 콩은 古來로부터 그 명성이 높았다. 1913년 우리나라 최초의 장려 콩 품종으로 결정된 품종인 장단백목도 바로 이 지역 토종 콩으로 장단지역 콩을 수집, 순계, 분리하여 선발되었다.

파주 장단 콩의 특성 _ 파주 장단 콩은 장단지역에서 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 장단지역이었다.

파주개성인삼의 특징 _ 우리지역은 토질이 마사토여서 배수가 잘 되고, 유기질 함량이 높으며 북위 38도선 근처인 장단 지역은 일교차가 커 6년근 인삼의 최적 재배지로서 품질이 우수하다. 파주개성인삼은 1908년에 발행된 '구포건삼오록, 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 고쳐불렀으며 1972년12월 군내면, 장단면, 진동면, 전서면 등이 파주시에 속하게 되었다.
장단지역에서 생산되는 콩은 古來로부터 그 명성이 높았다. 1913년 우리나라 최초의 콩 장려 품종으로 결정된 품종인 "장단백목"도 바로 이 지역 토종 콩으로 장단지역 콩을 수집, 순계, 분리하여 선발되었다. 1969년 우리나라 최초로 작물시험장에서 인공교배를 통하여 육성 보급된 장려품종인 광교(光敎)도 "장단백목"과 일본으로부터 도입종인 "육우3호"와의 교배 육성종이다. 이와 같이 우리나라 콩 장려품종의 양 효시가 된 "장단백목"이나 "광교"가 모두 장단지역과 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 생육적온으로, 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
검정콩	371	12.9	41.8	17.8	18.8	4.5	4.2	213	510	7.5	0.32	0.23	3.0
콩나물	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	–
고추장	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
청국장	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 | 우리 나라 장의 하나로 잘 띄운 메주를 볕에 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 웃소금을 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, 팥장, 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 예방하여주고, 당뇨병 치료 효과도 높다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 광진구】 심혁 + 이도연

장단삼백 솥밥

준비하세요

파주 장단콩 100g, 한수위 쌀 550g, 개성인삼 4뿌리, 파주 한우 채끝살 300g, 표고버섯 4개, 은행 15g, 단호박 30g, 대추 3개, 잣 10g, 꽈리고추 6개, 쪽파 15g, 연근 50g, 계절채소 100g, 쯔유 200g, 강황50g, 간장 / 설탕 / 소금 / 고춧가루 / 식용유 약간씩

이렇게 만들어요

1. 한 시간 불린 한 수위 쌀과 장단콩을 섞어, 강황 우린 물을 넣고 센 불에 끓인다.
2. 끓기 시작하면 먹기 좋게 썰어 놓은 개성 인삼과 표고버섯, 은행, 단호박 등을 넣어 끓인다.
3. 쌀이 익으면 대추와 잣을 고명으로 보기 좋게 올려 뜸을 들인다.
4. 밥을 뜸 들일 동안 파주 한우 채끝살을 양념하여 먹기 좋은 크기로 잘라 구워 놓는다.
5. 계절 채소 (꽈리고추, 버섯 등)는 팬에 굽는다.
6. ③의 밥 가운데에는 채끝살을 놓고 양 옆에 ⑤의 계절 채소 구이와 쪽파를 썰어 담고 곱게 간 깨와 계란 노른자를 올려 낸다.

※ 인삼 피클을 만들어 곁들여 내면 좋다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 파주시】 양희순 + 한선영

장단삼백소를 넣은 오색오미 증편

준비하세요

한수위 멥쌀가루 4컵, 막걸리 3/4컵, 콩삶은 물 3/4컵, 설탕 1/3컵

【 4가지 색 분말 】 단호박 2작은술, 녹차 1작은술, 자색고구마 1작은술, 비트 1작은술

【 고명 】 잣, 검은깨, 인삼 등

이렇게 만들어요

1 멥쌀을 씻어 8시간 정도 물에 불려 건져, 소금을 넣고 곱게 빻아 체에 내린다.
2 멥쌀가루에 막걸리, 콩 삶은물, 설탕을 넣고 저어 랩을 씌워 35~40℃에서 3시간 동안 1차 발효한다.
3 1차 발효된 반죽은 골고루 저어 공기를 빼고 1시간쯤 2차 발효시켜 공기를 빼준다.
4 ③의 반죽을 5등분하여, 4색 분말을 섞어 각각의 색을 낸다.
5 증편틀에 반죽을 1/2정도 높이로 넣고 증편소를 넣은 후, 틀의 4/5 정도로 반죽을 덮고 고명을 올린다. 고명 올린 반죽을 찜솥에 넣어 인덕션 중(강)불에 올려 15분 찐 후 불을 끄고 5분 뜸 들인다.

【 증편소 만들기 】

1 장단콩소 : 장단콩은 8시간 불려 물을 붓고 20 정도 삶아 설탕과 조청을 넣고 15분정도 약불에 조린다. (콩 삶은물은 반죽에 사용한다.)
2 장단콩 · 참깨소 : 장단콩 가루와 깨소금, 조청을 섞는다.
3 장단콩 · 곶감소 : 장단콩 가루와 다진 곶감을 섞는다.
4 인삼 · 견과류소 : 다진 인삼정과, 다진 견과류에 설탕, 조청을 섞는다
5 인삼 · 곶감소 : 다진 인삼정과와 다진 곶감을 섞는다.

【강원 춘천시】 정수진

개성인삼 연계초

준비하세요

개성 인삼(중크기) 4뿌리, 닭고기(500g) 2마리, 한수위 쌀떡 120g, 깐마늘 2개, 생강30g, 마른 홍고추 2개, 대파 2대, 식용유

【 인삼 튀김옷 】 튀김가루 10큰술, 맥주 400ml

【 양념장 】 간장 4큰술, 설탕 3큰술, 꿀 2큰술, 청주 3큰술, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 2작은술, 생강즙 2큰술, 참기름 1작은술, 물 1.½컵

이렇게 만들어요

1. 닭은 내장과 기름을 떼고 씻어 5cm 정도 크기로 자르고 끓는 물에 2분 정도 데쳐 물기를 뺀다.
2. 마늘과 생강은 0.3cm 두께로 얇게 썰고, 마른 홍고추는 0.5cm 두께로 썬다. 대파는 채 썰어 찬물에 담갔다가 건진다.
3. 인삼을 얇게 썰어 바삭하게 튀기고, 일부는 4등분으로 잘라 튀김옷을 입혀 튀긴다.
4. 달군 냄비에 식용유를 두르고 마늘, 생강, 마른 홍고추를 넣고 센불에 1분 정도 볶아 홍고추는 꺼내고 닭고기를 넣어 1분 정도 더 볶는다.
5. ④에 떡볶이떡, 양념장을 넣고 물을 부어 센 불에 2분간 끓이다가 약불에 10분 정도 졸여 튀긴 인삼, 참기름을 넣어 고루 섞는다.
6. 그릇에 파채를 담고 닭조림과 튀긴 인삼을 올려낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【인천 남동구】 이제원 + 임희태

장단콩 냉두부와 온두부

준비하세요

장단콩 두부 500g, 불린 장단콩 500g, 개성 인삼 30g, 목이버섯 30g, 대파 30g, 간장 110g, 감자녹말 15g, 참기름 10ml, 생강 5g, 마늘 10g, 고추기름 15ml, 한천 가루 5g, 굴소스10g, 두반장 15g, 흑식초 50ml, 설탕 35g, 후추 1g, 식용유

이렇게 만들어요

1 장단콩 두부는 물기를 빼고 소금으로 간을 한 후 팬에 식용유를 두르고 모든 면을 4분간 바삭하게 굽는다.
2 불린 장단콩에 소금 간을 하여 팬에 색이 날 때까지 중불에 10분간 볶아 비린 맛을 없애고 물 1컵을 넣고 조려 고소한 맛을 끌어올린다.
3 다진 생강, 마늘, 대파를 고추기름에 볶아 청주, 간장 10g, 굴소스, 두반장, 설탕 5g을 넣고 물을 넣는다.
4 물이 끓으면 목이버섯, 장단콩을 넣고 끓이다가 물에 갠 감자녹말을 조금씩 넣어 농도를 걸쭉하게 만들어 참기름, 후추를 넣는다.
5 불린 장단콩 300g, 물 2L를 곱게 갈아 콩물을 천에 걸러 끓이다가 소금, 한천 가루를 넣는다.
6 볶은 장단콩을 다져 틀에 넣고 ⑤의 콩물을 부어 식힌다.
7 간장 100ml, 설탕 30g, 흑식초를 냄비에 넣고 끓여 물에 갠 감자녹말을 넣어 농도를 맞춰 식힌다.
8 개성 인삼은 얇게 썰어 소금 간을 하고 물기를 제거하여 약불에 2분간 튀겨 바삭한 인삼 칩을 만든다.
9 접시에 구운 두부를 담고 장단콩 두반장소스를 뿌리고 옆에 장단콩 연두부를 놓고, 위에 흑식초소스, 어슷썬 파와 부순 인삼 칩을 올려낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 서대문구】 김성환

장단삼백 젤라또

준비하세요

【 장단콩 씨리얼 】 장단콩 100g, 식용유, 소금

【 개성 인삼 젤라또 】 인삼꿀 ½컵, 설탕 ¼컵, 우유 1컵, 생크림 1컵, 계란 2개

【 한수위 쌀 푸딩 】 한수위 쌀 50g, 설탕 25g, 우유 500ml,
시트러스 절임 2큰술, 시나몬 가루

이렇게 만들어요

1 콩은 씻어 소금물을 부어 80% 익을 정도(안쪽이 아주 살짝 덜 익은 상태)로 삶아 180℃의 오븐에 20분간 구워 수분을 증발시킨다.

2 ①의 콩을 기름에 튀겨 소금을 뿌려 갈아 씨리얼을 만든다.

【 한수위 쌀 푸딩 】

1 레몬과 오렌지 껍질을 잘게 잘라 럼주에 담가 3개월 이상 숙성시킨다.

2 쌀에 우유와 설탕을 넣고 약불로 끓여 쌀이 다 익어 부드럽게 되고 점성이 생기면 시트러스 절임 2큰술을 넣어 알콜이 증발할 때 까지 가열하여 식혀 냉장 보관한다.

【 개성인삼 젤라또 】

1 개성인삼은 작은 것으로 6~8뿌리를 잘 씻어 뇌두를 제거하고 꿀 800ml에 3~4일간 숙성시켜 인삼꿀을 만든다.

2 계란 노른자 2개에 설탕 ¼컵을 넣고 거품기로 잘 저어 크림화한다.

3 우유 1컵, 생크림 1컵, 인삼꿀 ½컵을 섞어 김이 살짝 올라올 때까지 가열하여 노른자가 익지 않도록 ②의 계란 크림에 조금씩 넣어가며 섞어 하루 정도 냉장 보관하여 차게 식힌다.

4 ③의 재료를 아이스크림 제조기에 넣어 젤라또를 만든다.
(아이스크림 제조기가 없을 경우 냉동실에 넣어 주기적으로 섞어가며 얼린다.)

5 플레이팅 접시에 라이스푸딩을 얇게 깔고 시나몬 가루를 기호에 맞게 뿌린다. 위에 젤라또를 한 스쿱 얹고 씨리얼을 얹어 완성한다.

【경기 파주시】 정의찬 + 오동수

장단콩 비프버거

준비하세요

장단콩 450g, 한수위 쌀 80g, 한돈 다짐육 400g, 식빵 8장, 양상추 120g,
새송이버섯 150g, 버터 150g, 우유/물 각각 150ml, 굴소스 25g, 소금/후추 각각 1작은술
【 소스 】 마요네즈 500g, 데리야끼소스 250g, 스위트칠리소스 125g, 양파 1~2개
오이피클 120g

이렇게 만들어요

1 한돈 다짐육, 다진 새송이버섯에 소금, 후추, 굴소스를 넣고 섞어 장단콩, 한수위 쌀, 우유, 물을 넣어 반죽한다.
2 ①의 재료를 둥글 넙적한 모양으로 빚어 팬에 굽다가 고기가 익으면 갈은 콩을 겉면에 묻혀 한 번 더 굽는다.
3 양파와 오이피클을 갈아 마요네즈 ,데리야끼소스, 스위트칠리소스와 섞어 소스를 만든다.
4 식빵에 버터를 발라 구워 ②의 고기 크기에 맞게 썰어 소스를 바르고 구운 고기, 소스, 양상추의 순서로 올리고 소스 바른 빵으로 덮는다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 강남구】 이현준 + 이현석

장단콩 개성인삼 타코

준비하세요

【 장단콩 살사 】 장단콩 75g, 토마토 80g, 청양고추 1개, 양파 ¼개/45g, 라임주스 10g, 소금, 후추, (고수선택)

【 허브 소스 】 올리브오일 75g, 식초 25g, 파슬리가루 5g, 후추 1g, 오레가노가루 2g, 페퍼론치노가루 3g (선택), 소금5g → 잘 혼합한다.

【 인삼 드레싱 】 인삼 50g, 휘핑크림 100g, 파인애플캔 70g, 우유 50g

【 한수위쌀 또띠아 】 한수위 쌀가루 40g, 밀가루 120g, 소금 2g, 베이킹파우더 1g, 올리브오일 20g, 따뜻한물 80g

【 토핑 】 한돈 삼겹살 300g, 양상추 200g

이렇게 만들어요

【 장단콩 살사 】

1 불린 장단콩을 삶아 껍질을 벗겨 찬물에 식힌다.
2 토마토, 청양고추, 양파를 0.5cm 정도 정사각형으로 잘라 삶은 장단콩과 함께 섞어 소금, 후추, 라임주스로 기호에 맞게 간을 한다. (고수는 기호에 따라 잘게 다져 넣는다.)

【 개성인삼 드레싱】

1 개성 인삼을 식초에 10분간 담가 쓴맛을 빼고 물에 헹군다.
2 ①의 인삼, 휘핑크림, 파인애플, 우유를 믹서에 곱게 갈아 준다.

【 한수위 쌀 또띠아 】

1 분량의 가루 재료들을 넓은 보울에 넣고 잘 섞어 물과 오일을 넣어 반죽한 후 40g씩 소분하여 얇게 밀어 원하는 전병 크기로 만든다.
2 달군 팬에 반죽을 올려 45초~1분정도 굽는다. (양면에 갈색 점들이 몇 개씩 보이면 된다.)

【 토핑과 완성 】

1 삼겹살을 팬에 구워 먹기 좋은 크기로 썰고 양상추를 잘게 썬다.
2 구운 또띠아에 장단콩 살사, 토핑 재료, 인삼드레싱, 허브소스 등을 올린다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【강원 인제군】 김나윤 + 심세철

장단삼백 통일두부밥

준비하세요

장단콩 두부1모, 소금 3g, 식용유 300ml

【 비빔밥 재료 】 한수위쌀 400g, 망초대 나물 100g ,들기름 3큰술, 간장 2큰술, 맛소금 3g

【 양념재료 】 개성인삼 15g, 멸치액젓 1작은술, 쪽파 10g, 물엿 1큰술, 마늘 10g, 식용유 50g, 고춧가루 4큰술, 간장 2큰술

이렇게 만들어요

1. 두부를 4cm 정도 크기의 삼각형으로 잘라 소금을 뿌려 물기를 제거하여 100℃되는 식용유에 튀겨 식힌다.
2. ①의 두부에 밥을 넣을 수 있게 칼집을 넣어 한 번 더 튀겨 식혀서 끓는 소금물에 데친다.
3. 불린 나물은 잘게 썰어 들기름과 간장으로 양념하여 볶는다.
4. 밥에 볶은 나물을 섞고 부족한 간은 맛소금으로 맞춘다.
5. ②의 튀긴 두부에 밥을 넣는다.
6. 뜨거운 기름을 고춧가루에 부어 고추기름을 내고 식으면 잘게 썬 인삼, 쪽파, 마늘, 후추, 간장, 멸치액젓, 물엿을 넣어 버무려 밥 양념으로 곁들인다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 금천구】 하태은

장단콩 닭국밥

준비하세요

【 재료 】 장단콩 400g, 개성 인삼 2뿌리, 닭 2마리, 사골육수 2kg,
삼계탕재료 티백 1개, 한수위 쌀 600g, 소금 5g, 후추 2g,대파 10g

【 다대기 재료 】 고춧가루 4큰술, 간장 4큰술, 물 4큰술, 다진 마늘 2큰술

이렇게 만들어요

1 장단콩은 1시간 정도 불려 믹서에 갈아 놓는다.
2 압력솥에 ①의 장단콩과 닭, 개성 인삼, 사골육수, 삼계탕 재료 티백을 넣고 닭이 잠길 정도로 물을 부어 20분간 끓인 후 티백을 건져낸다.
3 닭과 인삼을 건져 다리는 뼈를 제거하여 그 자리에 인삼을 넣고, 닭의 나머지 부위는 잘게 찢는다.
4 한수위 쌀을 이용하여 밥을 짓는다.
5 고춧가루, 간장, 물, 다진 마늘을 섞어 다대기를 만든다.
6 뚝배기에 ②의 닭고기와 국물, 소금, 후추를 넣고 한소끔 끓여 대파를 썰어 올려 밥, 다대기와 함께 낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【인천 중구】 장옥주 + 김채원

장단콩 두부와 인삼 지라시초밥

준비하세요

한수위 쌀 400g, 장단콩 두부 1모, 개성 인삼 2뿌리, 계란지단 2개분,
닭가슴살 100g, 오이1/2개, 양파 ⅓개, 새싹채소 10g, 날치알 2작은술,
단무지 30g, 칵테일 새우 50g, 후추 약간

【 단촛물 재료 】 식초 4작은술, 설탕 2작은술, 소금 1작은술

이렇게 만들어요

【 단촛물 】

1 냄비에 식초, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 끓여 식힌다.

【 두부인삼 지라시초밥 】

1 장단콩 두부는 면보에 물기를 제거하여 소금, 후추로 양념하고 으깨어 팬에 소보루 형태로 고슬고슬하게 볶는다.
2 닭가슴살은 끓는 물에 살짝 데쳐 결대로 잘게 찢어 놓는다.
3 인삼, 오이, 양파, 계란지단을 가늘게 채 썰고 단무지는 잘게 다진다.
4 채썬 오이, 양파는 단촛물에 30분가량 절여 물기를 제거한다.
5 고슬하게 지은 따뜻한 밥에 단촛물을 넣고 주걱을 세워 고루 섞는다.
6 그릇에 ⑤의 밥을 담고 위에 두부 소보루와 절인 채소, 새싹, 인삼, 계란지단, 날치알, 칵테일 새우, 단무지를 예쁘게 올려 낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 화성시】 이민경

장단콩 칠리 브리또

준비하세요

장단콩 100g, 다진고기 400g, 양파 100g, 파프리카 100g, 또띠아, 로메인, 양배추, 마늘 4쪽, 토마토 페이스트 50g, 큐민분말/ 파프리카 파우더 각2큰술, 치킨스톡 10g, 페퍼론치노 1g, 맥주 1캔

【 한수위쌀 볶음밥 】 한수위쌀밥 1공기, 계란 2개, 대파 30g, 굴소스 10g

이렇게 만들어요

1 장단콩은 4시간 정도 불려 삶는다.
2 냄비에 다진 쇠고기를 볶다가 다진 양파, 마늘, 소금, 후추를 넣고 투명해질 때까지 볶는다.
3 ②에 토마토 페이스트를 넣고 볶아 신맛을 없애고 맥주 1캔을 부어 끓인다.
4 ③에 큐민 분말, 파프리카 파우더, 치킨스톡, 페퍼론치노를 넣어 끓이다가 파프리카와 삶은 장단콩을 넣어 조려 사워크림을 넣는다.
5 팬에 대파를 볶다가 계란을 넣고 한수위 쌀밥과 굴소스를 넣어 볶음밥을 만든다.
6 당근은 채썰어 볶고 또띠아는 팬에 굽는다.
7 또띠아에 볶음밥, 장단콩 칠리 카르네, 로메인, 얇게 썬 양배추를 놓고 말아 먹기 좋게 썬다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 양주시】 최장윤 + 박재현

연두부꽃을 곁들인 삼계 누룽지탕

준비하세요

장단콩 연두부 4모, 닭(9호) 2마리, 백숙용 약재 2팩, 대파, 부추 300g
홍고추 2개, 계란 3개, 개성 인삼 100g, 누룽지 284g
식용유 900ml ,녹말 100g, 소금 10g, 후추 5g

이렇게 만들어요

1 닭과, 대파, 약재, 인삼, 소금을 넣고 삶아 닭이 익으면 건지고 국물은 면보에 거른다.
2 끓는 육수에 부추를 살짝 데친다.
3 닭고기는 가슴살을 분리하여 찢는다.
4 연두부는 칼집을 넣어 물에 담가 놓는다.
5 대파, 인삼, 홍고추는 채 썰어 물기를 제거하고 대파, 인삼은 녹말을 묻힌다.
6 식용유에 누룽지, 대파, 인삼 순으로 튀겨 기름을 뺀다.
7 채썬 홍고추는 기름을 두르지 않은 팬에 살짝 볶아 식힌다.
8 황백 지단은 채 썰고 뜨거운 육수에 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
9 그릇에 닭가슴살, 연두부꽃 순으로 담고 육수를 붓고 대파, 인삼채를 올린다.
10 다른 그릇에 누룽지, 부추, 계란지단 순으로 담아 홍고추 채를 올려낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 고양시】 조우연

한수위 쌀가루 장단콩전

준비하세요

삶은장단콩 200g, 장단콩 순두부 1모, 한수위쌀가루 140g, 찹쌀가루 70g,
튀김가루 30g, 찐단호박40g, 호박씨, 참기름, 식용꽃, 꿀, 식용유, 녹말 30g, 소금 약간

【 양념장 】 간장 1큰술, 참기름 1작은술, 깨 1작은술

이렇게 만들어요

【 장단콩 화전 】

1 찹쌀가루와 한수위 쌀가루, 갈은 장단콩을 1:1:1의 비율로 각각 40g 씩을 섞어 소금으로 간한다.

2 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한수저 씩 떠넣어 한쪽 면에 꽃을 올려 화전을 지져 꿀을 바른다.

【 장단콩 단호박전 】

1 갈은콩 80g에 녹말 1큰술, 한수위 쌀가루 50g, 장단콩 순두부 65g, 튀김가루 1큰술, 찐단호박 40g을 넣어 섞는다.

2 팬에 식용유를 두르고 반죽을 떠넣어 한쪽 면에 호박씨를 올려 노릇하게 지져 꿀을 바른다.

3 양념장 재료를 혼합하여 전에 곁들여 낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 남양주시】 손정민

장단콩 팔라펠과 한국식 후무스

준비하세요

【 장단콩을 이용한 한국식 팔라펠 】 장단콩 250g, 당근 30g, 부추 20g, 마늘 2g, 밀가루 30g, 계란 1개, 빵가루 30g, 올리브 오일 15ml, 소금 10g, 후추 2g

【 장단콩 후무스 】 장단콩 100g, 마늘 1쪽, 아몬드 5알, 호두 5알, 마요네즈 15ml, 레몬즙 5ml, 올리브 오일 15ml, 소금 4g, 후추 2g, 파프리카 파우더 2g

이렇게 만들어요

【 장단콩을 이용한 한국식 팔라펠 】

1 장단콩은 불려 삶아 입자가 어느 정도 있도록 믹서에 갈아 준다.
2 당근과 부추를 잘게 썰고 마늘은 다진다.
3 갈은 장단콩과 ②의 재료를 섞어 올리브오일, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
4 ③의 반죽을 동그랗게 빚어 밀가루, 계란물, 빵가루 순으로 묻혀 노릇하게 튀긴다.

【 장단콩 후무스 】

1 장단콩을 충분히 불려 삶는다.
2 아몬드와 호두를 구워 삶은 장단콩, 올리브 오일, 참깨, 마늘, 마요네즈, 레몬즙, 소금, 후추를 넣고 갈아 준다.
3 그릇에 장단콩 팔라펠을 담고 장단콩 후무스를 곁들여 낸다.

인삼말이 탕수육과 장단콩소스

준비하세요

장단콩 50g, 김밥용 김 2장, 개성인삼 1뿌리, 다진 한돈 120g, 라이스페이퍼 1장, 옥수수 녹말 20g, 대파 30g, 갈은 생강 5g, 양파 40g, 녹말 100g, 땅콩버터 15g , 레몬 20g, 설탕 50g, 식초 30g, 깨 5g, 소금 5g, 후추 1g, 식용유 500g

이렇게 만들어요

1. 2시간 이상 불린 장단콩 100g에 물 400g을 넣고 5분간 삶아 물기를 뺀다.
2. 인삼은 소금에 비벼 10분 후에 헹궈 소금물에 10분간 삶아 쓴맛을 뺀다.
3. 한돈 다짐육에 인삼 1/2개와 양파를 다져 넣고 생강, 소금, 후추로 양념하여 라이스 페이퍼와 6등분 한 김 위에 15g씩 놓고 말아준다.
4. 감자녹말을 불려 식용유를 조금씩 넣으며 튀김반죽을 만들어 ③의 재료를 묻힌 후 옥수수 녹말을 다시 묻히고 식용유에 2번 튀긴다.
5. 대파를 채썰어 160℃와 170℃의 식용유에 2번 튀기고 삶은 콩 몇 개를 장식용으로 튀긴다.
6. 인삼 1/2개를 갈아 소금을 넣고 구워 인삼 소금을 만들어 사용한다.
7. 삶은 장단콩과 콩 삶은물, 설탕, 식초, 땅콩버터, 깨를 믹서에 넣고 갈아 끓여 녹말물로 소스 농도를 맞춘다.
8. 그릇에 소스를 깔고 튀긴 재료들을 보기좋게 올려 레몬웨지를 곁들여 낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【제주 제주시】 박세준 + 송혜준

장단콩 토마토 스튜

준비하세요

장단콩 70g, 소고기(안심) 300g, 홀 토마토 400ml, 양파 2개, 샐러리 1줄기,
토마토 1개, 감자 1개, 당근 1개, 양송이 4개, 마늘 4쪽,올리브오일 30g,
그라나파다노 치즈 10g,월계수 잎 2잎, 후추 1작은술, 레드와인 50ml,
바질가루 1작은술, 소금 / 설탕 / 파슬리가루 각 1작은술, 올리브오일 30g,

이렇게 만들어요

1 장단콩은 물에 불려 갈아 놓는다.
2 샐러리, 양송이버섯, 양파, 당근을 1×1×1cm로 썬다.
3 쇠고기는 핏물을 제거하고 소금, 후추로 간하여 미디움 레어로 굽는다.
4 고기를 익힌 팬에 마늘, 양파, 당근, 샐러리를 볶아 와인으로 디글레이징을 한다.
5 와인의 알콜이 증발하면 ①의 갈은 장단콩과 홀토마토, 물400ml, 다진토마토 200g,
월계수잎, 바질, 소금 1큰술, 설탕 1큰술을 넣어 끓인다.
6 ⑤의 재료를 20분정도 끓여 그릇에 담아 그라나파다노 치즈를 뿌리고
구운 고기를 썰어 올린 후 파슬리 가루로 장식한다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 군포시】 박지연 + 임예림

장단콩 앙금과 개성 인삼 파주만쥬

준비하세요

【 장단콩 앙금 】 장단콩 300g, 설탕 100g, 올리고당 50g, 물 200g

【 흑당 시나몬 개성인삼 퓨레 100g 】 개성인삼 100g, 물 200ml, 비정제 설탕 80g, 레몬즙 1큰술, 시나몬파우더

【 만주 반죽 】 박력분 120g, 계란 노른자 1개, 연유 90g, 베이킹 파우더 2g, 소금 1g, 커피가루 조금, 빨강, 초록 식용색소

이렇게 만들어요

【 장단콩 앙금 】

1 장단콩은 4~6시간 불려 물을 부어 중불에서 끓으면 약불로 줄여 콩이 부드러워질 때까지 30~40분 더 끓인다.체에 걸러 콩의 물기를 제거하고 식혀 믹서에 살짝 간다.

2 ①에 소금, 설탕, 올리고당을 넣어 원하는 농도가 될 때까지 갈아준다.

【 인삼 퓨레 】

1 인삼과 물을 넣고 30분 끓여 블렌더로 갈면서 설탕과 소금, 레몬즙을 넣어가며 농도를 조절한다.

2 ①을 냄비에 담아 진한 농도로 졸이면 풍미가 강화된다. 만들어 놓은 장단콩 앙금과 흑당 시나몬 개성인삼 퓨레를 섞는다.

【 성형과 완성 】

1 연유와 노른자를 잘 섞어 박력분, 소금, 베이킹 파우더를 넣고 잘 섞어 반죽을 만든다.

2 앙금과 반죽을 각각 25g씩 분할하여 인삼 모양의 형태로 성형한다. 색소를 넣은 반죽으로 장식 한다.

3 ②를 170℃ 로 예열한 오븐에 넣어 15분정도 구워 식힌다.

【경기 고양시】 강지유

한수위 쌀 밀푀유

준비하세요

【 밀푀유 】 박력분 120g, 중력분 284g, 물 116g, 우유 116g, 소금 8g, 버터 80g, 드라이 버터 248g

【 쌀 크림 】 버터 180g, 슈가 파우더 36g, 우유 100g, 생크림(1) 120g, 소금4g, 생크림(2) 50g, 쌀 80g, 바닐라 6g

【 카라멜 】 생크림 50g, 설탕 50g, 소금 2g

이렇게 만들어요

【 밀푀유 】

1 드라이 버터를 제외한 모든 재료를 넣고 최종 단계까지 믹싱 후 드라이 버터를 넣고 3절 펴기 4회를 한 후 냉장 휴지를 한다.

2 ①의 반죽을 얇게 밀어 파이 롤러로 구멍을 내고 8×8cm로 재단하여 설탕을 뿌려 오븐에 굽는다.

【 쌀 크림 】

1 불린 쌀에 소금,생크림 우유를 넣고 쌀이 익을 때까지 약불에 끓인다. 쌀이 익으면 불을 끄고 남은 재료를 푸드 프로세서에 넣어 블렌딩 후 쿨링 한다.

【 카라멜 시럽 】

1 설탕을 카라멜라이징하여 끓인 생크림과 소금을 넣어 섞는다.

【 완성 】

1 밀푀유를 바닥에 깔고 크림을 볼록하게 짠 후 사이에 카라멜을 짜 주는 작업을 3번 반복하여 쌓아 올린다.

2 마지막에 데코레이션으로 슈가 파우더나 코코아 파우더, 누룽지를 올린다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 강남구】 최경원

장단삼백 서리태 콘지

준비하세요

한수위쌀 200g, 얇게 썬 개성인삼 1뿌리/40g, 장단콩(백태) 20g(찬물에 불림), 장단콩(서리태)400g, 닭 1마리(6호) 650g, 닭장각 4개 (1개당 250g), 소금

【 닭육수 재료 】 양파 1개(200g), 마늘 200g, 생강 20g, 통후추 10g, 대파 1뿌리/100g

【 닭장각(양념/굽기) **】** 소금 5g ,후추 5g ,들기름 20ml, 청주 15ml

【 콘지(끓이기) **】** 당근 30g, 부추 10g, 청피망 15g, 새송이버섯 30g 각각 작게 깍뚝썰기, 부추 10g/송송썰기, 소금 5g, 참기름 5ml, 흰후추 5g, 깨소금 5g

이렇게 만들어요

1 장단콩(서리태)을 5시간 정도 불려 물을 붓고 센불에 끓여 거품을 걷어 약불에 30분간 더 끓인다.

2 삶은 장단콩(서리태)은 물기를 빼고 장단콩(서리태)와 물의 비율을 1:4로 하여 믹서에 곱게 갈아 체에 거른다.

3 닭은 등뼈 부분에 칼집을 넣어 넓게 펴고 닭의 목, 날개, 모래주머니의 기름을 제거하여 씻고 닭장각은 안쪽에 가로로 길게 칼집을 내어 힘줄을 끊어 끓는 물에 1분간 데친다.

4 닭과 닭 장각에 소금 500g을 덮어 1시간 정도 냉장 보관한 후 씻는다.

5 냄비에 ④의 닭과 닭육수 재료, 물을 약1.5L 정도 부어 30분 정도 센불로 끓여 약불에 1시간 정도 충분히 끓으면 닭장각은 꺼내 접시에 따로 담고, 닭은 식혀 뼈와 살을 발라내고 국물은 면보에 거르고 닭장각은 소금, 후추로 양념한다.

【 장단삼백 서리태 콘지 끓이기 】

1 한수위 쌀은 물에 2시간 이상 불려 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

2 웍에 한수위 쌀과 장단콩(서리태) 콩물, 물을 1:1:12 의 비율로 담아 약불로 30분 이상 끓여 준비한 개성인삼, 장단콩(백태), 당근, 청피망, 새송이버섯을 넣고 약 불로 30분 이상 더 끓인다.

3 닭장각에 청주를 뿌리고 식용유와 버터를 녹인 팬에 약불에서 갈색이 나게 굽는다.

4 그릇에 콘지를 담고 부추, 닭살, 깨소금을 올리고 참기름을 뿌린다. 다른그릇에 닭 장각을 담고 소금, 흰후추를 곁들인다.

※ 콘지는 쌀과 재료를 기름에 볶지 않고 쌀을 육수(또는 물)에 충분히 끓이는 것이 중요하다. 죽과 조금 다른 담백하고 개운한 맛을 느낄 수 있다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경북 포항시】 송종욱

장단삼백 롤호떡

준비하세요

개성인삼 3뿌리, 장단콩 300g, 볶음 콩가루 70g, 찹쌀가루 70g, 강력분 250g, 우유 50g, 이스트 7g, 설탕 250g, 소금 10g, 버터 15g, 튀김가루 75g

이렇게 만들어요

1 콩을 불려 삶아놓는다.

2 찹쌀가루, 강력분, 버터, 이스트, 우유, 설탕을 섞어 5분간 치대어 이스트가 활성화 될 수 있게 10분간 숙성시켜 호떡 반죽을 만든다

3 삶은 콩을 믹서에 갈아 설탕 70g을 넣고 약불에 조려 앙금을 만든다.

4 호떡반죽을 먹기 좋은 크기로 떼어 설탕을 넣고 둥글게 빚어 굽는다.

5 튀김가루와 물을 1:1 비율로 섞어 튀김반죽을 만들어 인삼을 4등분하여 튀긴다.

6 호떡을 가로로 반을 갈라 콩 앙금과 ⑤의 튀긴 인삼을 넣고 말아 콩가루를 위에 뿌려 낸다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【서울 성북구】 김은미

장단콩 된장 완탕

준비하세요

【 주재료 】 불린 장단콩 백태 250g, 된장 3큰술, 양배추 200g, 청양고추 1개, 홍고추 1/2개

【 육수 】 국물용 멸치 10마리, 청양고추 6개, 대파 ¼뿌리, 마늘 5쪽, 물 500ml

【 소고기완자 】 소고기 다짐육 300g, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 대파 1큰술, 마늘가루 1작은술, 소금 2작은술, 참기름 1큰술, 후추/생강가루 각1작은술

【 부추 무침 】 부추 40g, 고춧가루/ 참치액젓/ 참기름 각1작은술,

이렇게 만들어요

1. 장단콩은 하루정도 불려 콩이 잠길 정도로 물을 부어 소금 1작은술을 넣어 중약불에 삶는다.
2. 냄비에 육수 재료를 담아 10분 정도 끓여 면보에 거른다.
3. 삶은 콩과 물을 1:1 비율로 넣고 믹서에 갈아 체에 걸러 콩비지와 콩물을 분리한다. (콩비지 3큰술은 육수에 넣고 나머지는 완자에 사용한다.)
4. 소고기완자 재료에 콩비지를 넣고 치대어 직경 2cm 크기로 완자를 만든다.
5. 양배추는 채 썰고 청,홍고추는 0.2×2cm로 채썬다.
6. 부추는 2cm 길이로 썰어 양념에 무친다.
7. 냄비에 육수와 콩물을 1:2의 비율로 담아 콩비지 3큰술과 된장을 풀어 끓이다가 쇠고기 완자와 양배추를 넣고 거품을 걷어가며 끓인다.
8. 그릇에 장단콩 완탕과 양배추를 담고 부추무침과 청.홍 고추를 올린다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【인천 미추홀구】 나예솔 + 양이윤

장단콩 두유 꿀 설기떡

준비하세요

한수위 쌀가루 (가염) 600g ,설탕 60g, 장단콩 두유 140g,
사과 1/2개, 흑설탕 50g, 계핏가루 1작은술
【 데코용 】 코팅 초콜릿/ 단호박가루/ 백년초 가루 약간씩

이렇게 만들어요

1. 한수위 쌀을 5시간 정도 불려 소금을 넣고 빻아 습식 멥쌀가루를 만든다.
2. 사과 껍질을 벗겨 잘게 깍둑 썰어 흑설탕과 계핏가루에 절인다.
3. 쌀가루를 체에 내려 장단콩 두유를 조금씩 넣어가며 손으로 비벼 수분을 조절한다.
4. 두유를 섞은 멥쌀가루를 중간체에 2번 내려 설탕을 넣어 섞는다.
5. 찜기에 시루밑을 깔고 원형 무스링을 올려 쌀가루–절인 사과–쌀가루 순으로 올리고 스크레이퍼로 윗면을 평평하게 정리한다.
6. ⑤를 김이 오른 찜기에 올려 10분간 쪄서 꺼내어 무스링을 제거하고, 단호박, 백년초가루로 장단콩 캐릭터를 만들어 장식하여 다시 찜기에 올려 10분간 찌고 5분 정도 뜸을 들인다.
7. 찜기에서 꺼내 시루 밑을 제거하고 한 김 식혀 녹인 코팅 초콜릿을 이용해 장단콩 캐릭터의 눈, 입, 팔을 그리고 굳으면 포장한다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【강원 영월군】 김연정 + 유진석

장단삼백 순두부 해신탕

준비하세요

【 순두부육수 】 순두부300g, 파 1뿌리, 마늘 5개, 대추 5개, 닭뼈 500g, 황태 머리 2개, 인삼 1뿌리, 황기 15g, 감초 5g, 엄나무 15g, 양파 ½개, 무 1/6개, 표고버섯2개

【 장단삼백 콩 보양탕 】 닭(작은 것) 1마리, 장단콩 20g, 한수위쌀 20g, 개성인삼 1뿌리, 대추 3알, 찹쌀 10g, 은행5알 → 손질한 닭의 뱃 속에 보양탕 재료를 넣고 수두부 육수 재료와 함께 끓인다.

【 깻잎전.버섯전 】 장단콩두부 100g, 닭가슴살 1개, 다진 파 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 후추/소금 각½작은술, 청고추, 홍고추, 참기름, 계란 1개, 밀가루 1작은술, 깻잎, 표고버섯
→ 깻잎에 으깬 두부와 닭가슴살을 섞어 양념한 소를 넣어 계란 옷을 입혀 지진다.
→ 표고버섯에 양념한 두부소를 채워 위에 대추와, 비늘 잣을 올려 찜통에 찐다.

【 닭고기 두부선 】 장단콩두부 100g, 닭가슴살 1개, 다진파/다진마늘 각1작은술, 후추, 소금, 참기름, 서리태콩 10g, 홍/청고추, 계란 1개, 닭장각 1개, 조리용실, 콩기름 → 뼈 발라낸 닭다리 살을 펴서 두부소와 청.홍고추, 서리태콩, 황백지단을 넣어 말아 조리용실로 묶어 팬에 겉을 구워 찜통에 찐다.

【 유부 콩순대 】 유부 5장, 두부 소(위와 동일), 부추 → 유부는 가운데를 잘라 두부 소를 넣고 청 · 홍고추채, 황백지단 채를 올려 돌돌 말아 부추로 묶어 찐다.

【 오방색 두부선 】 두부½모, 실고추, 청고추, 계란 1개, 석이버섯 3장 → 으깬 두부에 다진 닭가슴살을 넣고 양념하여 다진 콩나물, 다진 청.홍고추, 다진인삼을 각각 넣고 잘 섞어 모양을 만들어 찐다.

【 새우 선 】 새우8마리, 녹말, 인삼 ¼뿌리 → 새우는 머리와 꼬리, 내장을 제거하고 일부는 다져 소금, 후추, 다진 인삼, 녹말을 넣어 완자를 만들어 새우 몸살을 감싸 랩으로 말아 찜통에 찐다.

【 석류 만두 】 밀가루 100g, 석류즙 15g, 콩나물 20g, 두부1/4모, 부추, 잣, 소금 후추, 참기름, 계란흰자 → 석류즙으로 색을 낸 만두피에 두부 소를 넣어 석류 만두를 빚어 쪄 낸다.

【 서리태 콩칼국수면 】 밀가루 1컵, 서리태두유 ¼컵, 서리태분말 1작은술, 소금, 생콩가루 1/6컵
→ 분량의 재료를 반죽하여 칼국수를 만들어 삶아 헹군다.

【 두부 전 】 두부는 썰어 소금 뿌려 수분을 제거하여 녹말을 묻혀 팬에 구워 한 면에 오색고명을 올려 뒤집어 살짝 굽는다.

【 기타 】 전복1개, 청경채, 기타 채소, 버섯, 대파, 무 등 → 손질한 전복은 칼집을 내어 찌고 버섯, 대파, 무, 청경채 등의 채소를 6cm 길이로 썬다.

이렇게 만들어요

1 전골냄비에 준비한 재료들을 보기 좋게 담아 간을 한 닭 순두부 육수를 부어 끓인다.

The 15th PAJU Jangdan Sambaeg Cooking Contest

【경기 부천시】 시정민

장단콩 유자스콘 (비건.글루텐프리)

준비하세요

삶은 장단콩 120g ,두유 70g, 쌀가루 95g, 아몬드가루 30g, 비정제당 45g, 유자필 25g, 코코넛가루 25g, 코코넛채 15g, 코코넛오일 20g, 메이플 시럽 40g, 소금 1g, 베이킹파우더 5g, 피칸 60g(토핑)

이렇게 만들어요

1. 삶은 장단콩, 두유, 비정제당, 코코넛오일, 소금을 블랜더나 믹서에 갈아 준다.
2. 그릇에 ①과 유자필을 넣어 섞는다.
3. ②에 쌀가루, 아몬드 가루, 베이킹파우더, 코코넛 가루를 체에 내려 넣고 골고루 섞어 반죽하여 뭉친다.
4. ③의 반죽을 5등분 하여 원형의 틀을 이용하여 성형한다.
5. 팬에 피칸, 코코넛채, 메이플 시럽을 넣어 약불에 조려 ④의 반죽위에 토핑한다.
6. 170℃로 예열한 오븐에 18~20분 정도 굽는다.

【서울 마포구】 정요한 + 임주영

보틀 장단콩 티라미수

준비하세요

장단콩 250g, 우유 350ml, 쑥가루 40g,
마스카포네 크림치즈 (일반 크림치즈 대체 가능) 600g,
계란 4개, 박력분 100g, 설탕 340g, 커피가루 10g, 코코아 파우더 5g

이렇게 만들어요

1 장단콩은 씻어 불려 껍질을 ⅔정도로 벗겨 물기를 제거하여 140℃ 오븐에 120분간 굽는다.
2 믹서에 구운 콩과 설탕 30g을 넣어 곱게 갈아 체에 내린다.
3 계란 흰자 머랭에 노른자를 고무 주걱으로 한 방향으로 섞으면서 넣고 박력분, 쑥가루를 넣어 한 방향으로 섞어 레이디핑거 반죽을 만들어 짤 주머니에 넣는다.
4 평철판에 테프론 시트를 깔고 반죽을 레이디핑거 모양을 내어 짜서 180℃ 오븐에 10분간 굽는다.
5 크림 치즈에 우유를 첨가하여 묽게 풀어준다.
6 300g의 치즈는 만들어 둔 콩가루 250g, 설탕 70g, 우유 20g을 넣고 섞어 장단콩 크림을 만들고 다른 300g의 치즈는 쑥가루 20g, 설탕 70g을 넣고 섞어 쑥크림을 만들어 짤주머니에 담아 놓는다.
7 커피가루 10g을 물 50g에 풀어 만들어 놓은 레이디핑거를 적셔 준비한다.
8 티리미수 보틀에 레이디핑거 – 쑥크림 – 레이디핑거 – 장단콩크림 – 코코아 파우더 순으로 올려 냉장 보관하여 차게 식혀 낸다.

:: 2023년 제14회 장단콩요리경연대회

:: 2023년 제14회 장단콩요리경연대회