

일 잘하는 정부 더 편안한 국민

적·극·행·정 양식수산물 요리대회

2023 양식수산물 요리대회 수상작 수록집





양식수산물 요리대회

-씨푸드 레시피 챌린지-

1. 개요

국내산 양식수산물이 지닌 그 우수한 맛과 영양을 알리고 위축된 양식수산물 소비시장의 활성화를 위해 많은 사람들이 이용하고 있는 유튜브 플랫폼을 통해 양식수산물 요리대회를 개최하게 되었습니다.

100% 온라인으로 진행된 예선대회를 거쳐 선발된 상위 12개팀은 많은 준비와 노력으로 2023 수산양식박람회 행사장에서 본선대회를 진행했습니다.

심사위원과 대국민의 입맛을 사로잡은 본선진출자의 요리를 이 한권에 담았습니다.

2. 과정소개



예선대회

참가신청: 요리에 관심있는 대한민국 국민 누구나 참여 가능

접수기간: 2023년 7월 10일 ~ 2023년 8월 31일

참가방법: 국내 양식수산물을 활용한 요리영상 제작 후 유튜브에 게시

평가방법: 전문 심사위원평가(70%) 및 대국민 좋아요 투표(30%)

접수결과: 67개 요리&팀 참가



본선대회

본선진행: 2023년 9월 23일 양재 oT센터 제2전시장

참가자격: 예선대회 상위 12개팀 *현장참여 및 요리 개발 가능 기준

참가방법: 국내산 양식 명게, 파조개살, 우럭, 연어, 새우, 민물장어, 전복, 송어, 향어, 메기를 활용한 요리 개발

평가방법: 전문 심사위원평가(100%)



▲ 요리영상 보러가기



요리의 자세한 과정을
영상으로 확인 하실 수 있습니다.

🔍 2023 양식수산물 요리대회



양식수산물 요리대회

-씨푸드 레시피 챌린지-



3. 수상 내역

일반부	순 위	시상내역	팀 명	레시피
	대 상	해양수산부장관상	고민호	카이산부츠 오차즈케(해산물 오차즈케)
	최우수상	수협중앙회장상	이모조모	전복스테이크볶음밥과 조피볼락 부아베스
		한국어촌어항공단이사장상	율릭의 요리와 일상	트윈 오렌지 간풍 장어
	우수상	채널A대표이사상	범고래	해산물 가득 씨푸드 라자냐와 새우 윌리엄 포테이토, 해초 피클

학생부	순 위	시상내역	팀 명	레시피
	대 상	해양수산부장관상	송해솔	전복야채볶음
	최우수상	수협중앙회장상	막시모	비스큐 해물탕, 젓갈마요 소스를 곁들인 전복아란치니
		한국어촌어항공단이사장상	유채린	우럭전복 프레골라 파스타
	우수상	채널A대표이사상	신재우, 유현종	알.퐁.락(알을 품은 조피볼락)

단 체 급식부	순 위	시상내역	팀 명	레시피
	대 상	해양수산부장관상	유티인프라	전복게우크림 뇨끼/전복게우세비체
	최우수상	수협중앙회장상	TRY	전복 마제소바 정식
		한국어촌어항공단이사장상	화니	수토피아
	우수상	채널A대표이사상	화야	전복 두부유부초밥

Contents

대상수상작

카이산부츠 오차즈케(해산물 오차즈케)	06
전복야채볶음	09
전복게우크림 뇨끼/전복게우세비체	12

본선진출작

트윈 오렌지 간풍 장어	17
씨푸드 라자냐/ 오이 피클	20
전복스테이크볶음밥과 조피볼락 부아베스	23
조피볼락, 꽃게감정과 아란치니샐러드	26
장어덮밥&전복내장고로케 도시락	29
우럭전복 프레골라 파스타	32
전복 마제소바와 전복 해물 튀김만두	35
전복 두부 유부초밥	38
퓨전중식풍 전복찜	40

상위종아요

나혼자 장어 정찬 덮밥,튀김 간단소스	43
우럭스테이크 리조또,삼색 우럭 샐러드	46
제주 바다 카세레체	49



대상수상작

단체명: 코리아요리아카데미 홍대점
요리사: 고민호



카이산부츠 오차즈케(해산물 오차즈케)

조피볼락과 전복, 연어, 성게알이 다시마육수로 한그릇에 어우러짐

*오차즈케: 쌀밥에 따뜻한 녹차를 부어 여러 가지 고명을 얹어 먹는 일본식 음식

재 료

카이산부츠 오차즈케

전복1마리, 조피볼락 1마리, 우니 20g, 한치 4필렛, 연어 50g, 무100g, 생표고버섯 1개, 레몬 슬라이스 1장, 시소1장, 미나리20g, 다시마, 은행 7개, 초생강10g, 와사비 5g, 깨2g, 젓갈류(낙지젓), 김 1/4장, 하나가쓰오 5g 간장1T, 식초1T, 오일1T, 계란 2T, 물 4C, 소금, 후추, 설탕



다시마 육수를 낸다.



다시마 육수, 불린 쌀 1C, 편 썬 표고버섯, 간 은행을 넣고 밥을 짓는다.



전복은 4분간 찜기에서 찌서 찬 물에 식혀준다.



우럭을 손질 한 후 소금을 뿌려 불린 다시마를 감싸 곤부 지메한다.



우럭 껍질은 데쳐 식힌 후 얇게 채 썰어준다.



손질한 우럭 뼈와 머리는 다시마, 무와 함께 육수를 낸다. (약 40분간)



07 미나리는 3~4cm, 무는 오로시하고 고운 고춧가루에 버무려 모미지오로시를 만들고, 우력겉질과 섞어 폰즈(다시마육수1T, 간장1T, 식초1T)로 버무려 완성한다.



08 곧부지메한 우력과 연어는 얇게 포 뜨고, 찢 전복은 손질하여 얇게 포 떠준다.



09 구운 한치와 시소, 우니와 함께 모리아와세(접시담기)를 한다.



10 전복 내장은 오일, 전란, 소금, 후추, 설탕을 넣어 소스를 만든다.

대상수상작

단체명: 정평중학교
요리사: 송해솔



전복야채볶음

쫄깃한 식감의 전복과 당면이 만났다! 킷쫄킷쫄

재료

전복야채볶음

국내산 전복 80g, 납작당면 60g, 당근 30g, 양파 80g, 청경채 80g, 파 20g, 맛술 30g, 참소스 15g, 간장 10g, 참기름 5g, 후춧가루 0.5g, 다진마늘 5g, 기름 40g





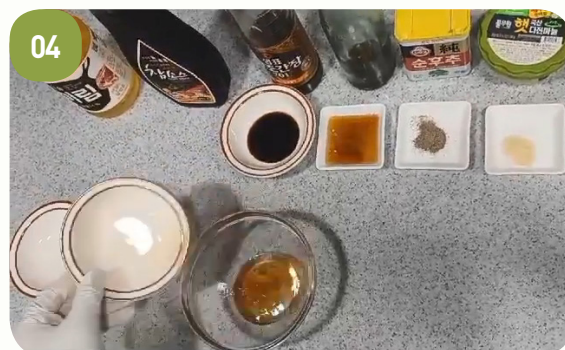
중불에 당면을 넣고 중불에 5분정도 끓여줍니다
(당면이 흐물흐물해질 때 까지)
중불에 당면이 흐물흐물해질 때 까지 끓인다(5분)
(당면이 흐물흐물해졌으면 차가운 물에 씻고 물기를 제거해 놓는다)



전복은 3등분으로 잘라주세요.
(전복은 미끄러우니 조심)



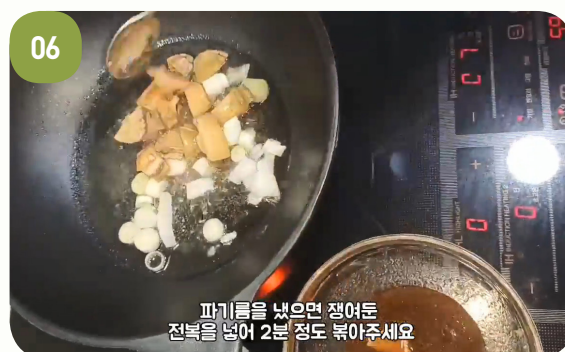
그리고 양파와 당근을 같은 볼에 넣어놓고 청경채는 따로 놓아주세요
양파와 당근을 채썰어 놓고 그릇에 보관한다(청경채는 다른 그릇에 보관)



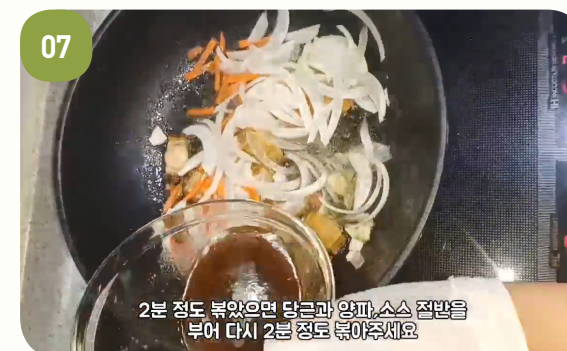
맛술,참소스,간장,참기름,후춧가루,다진마늘을 섞어 소스를 만든다.



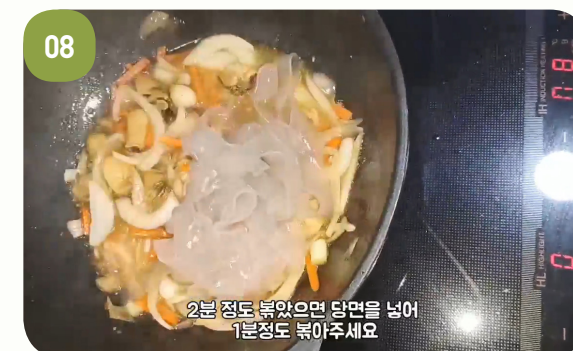
그리고 전복을 10분정도 소스에 켜어주세요
만든 소스에 3등분한 전복을 넣어 재워 놓는다(10분)



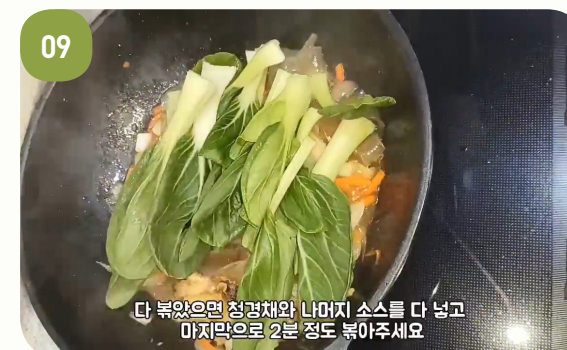
파기름을 넣으면 켜여둔 전복을 넣어 2분 정도 볶아주세요
전복을 꺼내서 후라이팬에 파기름과 함께 볶는다(2분)



2분 정도 볶았으면 당근과 양파,소스 절반을 부어 다시 2분 정도 볶아주세요
2분 볶았으면 당근과 양파,소스 절반을 넣어 다시 2분 볶는다.



납작 당면을 넣고 1분 볶는다.



다 볶았으면 청경채와 나머지 소스를 다 넣고 마지막으로 2분 정도 볶아주세요
청경채와 나머지 소스를 다 넣고 2분 볶는다.



완성된 음식을 접시에 담아 맛있게 드시면 됩니다!
접시에 담아 맛있게 먹는다.

대상수상작

단체명: 유티인프라
요리사: 소은선, 김은진



2023 양식수산물 요리대회
전복게우크림노끼
전복유자레몬세비체

전복게우크림노끼/전복게우세비체

전복 내장의 풍미와 부드러운 노끼의 만남, 레몬세비체로 싱그러움을 더했습니다

재 료

전복게우크림노끼

국내산 전복 1마리, 버터 1작은술, 마늘 1톨 감자 150g, 밀가루 50g, 계란노른자 1작은술, 소금 1/4작은술, 후추 약간
게우(전복내장) 1개, 건미역 1g, 양파 20g, 마늘 2톨, 생크림 50g, 락토프리우유 50g, 그라나파다노 3g,
올리브유 1작은술, 소금 1/4작은술, 후추 약간, 토핑용 그라나파다노 약간

전복유자세비체

국내산 전복 1마리, 오이 30g, 홍파프리카 10g, 황파프리카 10g 유자청 1큰술, 레몬즙 1큰술,
올리브유(엑스트라버진) 1큰술, 올리브유(퓨어) 1/2큰술, 소금 약간 껌용 다시마, 무



01



물에 약간의 소금과 감자를 넣어 삶아주세요.

[전복게우크림노끼]

노끼

감자는 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썰은 뒤, 약간의 소금을 넣은 물에 넣어 삶는다.

02



익은 감자는 건져 으깨주고, 뒤적거리며 김을 날려주세요.

감자가 익으면 건진 후 으깨고, 뒤적거리며 김을 날린다.

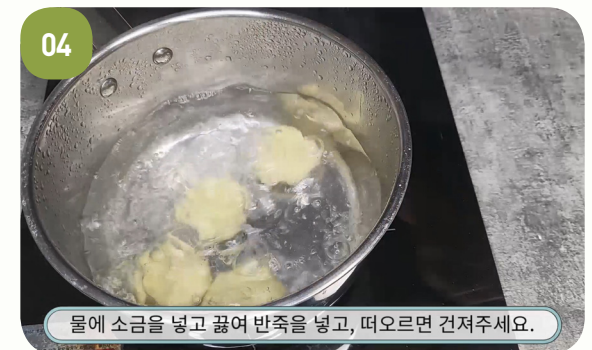
03



계란노른자, 체 친 밀가루, 소금, 후추를 넣고 반죽해주세요.

감자에 계란노른자, 밀가루, 소금, 후추를 넣어 반죽하고, 한 덩어리로 뭉쳐지면 지름 5cm 원형으로 만든다.

04



물에 소금을 넣고 끓여 반죽을 넣고, 떠오르면 건져주세요.

물에 소금간을 한 뒤 끓어오르면 노끼를 넣고, 떠오르면 건져낸다.

05



팬에 올리브유를 두르고 노끼를 노릇노릇하게 구워주세요.

팬에 올리브유를 두르고 노끼를 노릇노릇하게 구워낸다.



전복은 격자무늬로 칼집을 넣어주세요.

전복구이

전복은 손질 후 내장(게우)을 분리하고, 칼집을 넣어준다.



팬에 으깬 마늘, 버터를 넣고 전복을 칼집부분부터 구워주세요.

팬에 으깬 마늘, 버터를 넣고 버터가 녹으면 전복을 구워준다.



양파, 마늘이 익으면 우유, 생크림을 넣어 끓여주세요.

게우크림소스

양파, 마늘이 익으면 남은 우유, 생크림을 넣어 끓인다.



같은 게우를 넣고 끓여주세요.

게우소스를 넣고 끓인 뒤, 적당한 농도가 되면 소금, 후추 간을 한다.



구운 전복은 슬라이스해주세요.

구운 전복은 슬라이스 해준다.



게우, 미역, 소스용 우유 일부를 넣어 믹서에 갈아주세요.

게우크림소스

불린미역, 손질한 내장(게우), 소스용 우유 일부를 믹서에 넣고 갈아준다.



소금, 후추 간을 하고 불을 끄고 그라나파다노를 넣어주세요.

불에서 내려 그라나 파다노를 넣고 섞는다.



그릇에 게우크림소스를 넣고 뇨끼, 전복을 올려주세요.

그릇에 담는다.



양파, 마늘, 그라나 파다노를 잘게 썰어주세요.

양파, 마늘, 그라나파다노는 잘게 썬다.



팬에 올리브유를 두르고 양파, 마늘을 볶아주세요.

팬에 올리브유를 두르고 양파, 마늘을 볶는다.



찜기에 다시마, 전복, 무 순서로 넣고 10분간 찜주세요.

[전복유자레몬세비체]

열 오른 찜기에 다시마, 전복, 무 순서로 넣고 10분간 찜다.



레몬즙, 유자청, 올리브유, 소금을 섞어 드레싱을 만들어주세요.

유자청, 레몬즙, 올리브유를 섞어 드레싱을 만들고 소금 간을 한다.



18
필러로 오이 과육부분을 밀어주세요.

롤형

필러로 오이 과육 부분을 밀어주세요.



19
파프리카는 채썰어주세요.

홍파프리카, 황파프리카는 채썰고 전복은 편썰어준다.



20
오이에 드레싱을 펴바르고 파프리카, 전복을 올린 뒤 돌돌 말아준다.

롤형



21
오이, 파프리카, 전복을 작게 깎둑썰기 해주세요.

깎둑썰기형

오이의 과육부분, 홍파프리카, 황파프리카, 전복을 깎둑 썰기한다.



22
그릇에 썰은 재료와 드레싱을 넣고 섞어주세요.

드레싱을 넣어 버무린다.



23
롤 위에 드레싱을 뿌려주세요.

롤 위에 담고 롤 위에 드레싱을 뿌려주세요.

본선진출작

단체명: 흘릭의 요리와 일상
요리사: 김연수



트윈 오렌지 깎둑 썰기 장어

요리소개 5대 영양소가 모두 함유되어 있는 건강하고 맛있는 장어요리 두가지입니다.
일반적으로 튀김요리는 번거롭다고 생각하는데 제가 출품한 요리는 라이스페이퍼로 튀김옷을 만들어 튀겨내어
쉽고 간단한 방법으로 바삭한 튀김옷을 만들 수 있다는 것이 특징입니다.
오렌지 깎둑소스는 오렌지설탕을 넣어 향긋하고 달콤한 맛을 내었고, 다진 청양고추와 홀그레이머스타드를 넣어
느끼함을 없애 장어튀김 요리와 정말 잘 어울리는 소스입니다.
결들임 메뉴로는 아삭함이 특징인 앤다이브 채소에 아보카도등을 넣어 만든 샐러드를 함께 내었는데
메인메뉴의 맛을 해치지 않는 깔끔하고 담백한 맛으로 트윈 오렌지 깎둑 장어와 참 잘 어울립니다.

재 료

트윈 오렌지 깎둑 썰기 장어

손질 민물장어반마리, 가지반개, 앤다이브채소 3~4장, 라이스페이퍼 3장, 아보카도 1개, 생강 반톨, 양파 1/5개, 청양고추, 홍고추 반개씩, 홀그레이머스타드 1t, 레몬즙 2TS, 마요네즈1TS, 썬드라이토마토, 건조크랜베리 조금씩, 딜한줄기, 새싹채소 조금, 피망, 파프리카 조금씩, 소금, 후추 조금씩, 그라나파다노치즈 조금, 핑크페퍼홀 조금, 애플민트 조금





01 맛술, 소금, 후추로 밑간을 해 둡니다

손질 민물장어를 칼로 굵어 진액을 완전히 제거해 비린 내를 제거하고 키친타올로 닦은 후 맛술, 소금, 후추로 밑간해 둔다.



02 잘게 다져 놓습니다

앤다이브채소, 새싹채소, 가지, 파프리카, 피망, 청양고추, 홍고추, 생강, 애플민트는 미리 씻어서 물기를 제거해 둔다.



03 생강반통은 가늘게 채썰어 준비합니다

파프리카, 피망, 청양고추, 홍고추, 양파는 잘게 다지고 생강은 가늘게 채썰어 놓는다.



04 라이스페이퍼 3장을 각각 가위로 4등분 해놓고

라이스페이퍼3~4장을 가위를 이용해 4등분 해 둔다.



05 속을 파놓은 가지를 감싸 튀김옷을 만들어 줍니다

가지를 손가락 한마디 정도의 크기로 썰어수저로 속을 파내고, 튀김가루를 묻혀 뜨거운 물에 적셔 부드러워진 라이스페이퍼로 말아 둔다.



06 밑간해 둔 장어를 토치로 초벌구이해 준비해요

밑간해 둔 장어를 토치를 사용해 초벌해 익힌다.



07 가지속에 소를 꼭꼭 눌러 담아 채웁니다

초벌해 놓은 장어 일부는 라이스페이퍼에 감싸 말아 놓고, 나머지 장어는 굵게 다져서 다진 파프리카, 피망, 소금, 한꼬집, 후추조금, 튀김가루1TS, 물1TS을 넣고 섞어서 가지속에 채운다.



08 전분물(전분가루:물=1:1)로 농도를 맞추면 됩니다

물100ml, 오렌지설탕4TS, 홀그레이머스타드1ts, 레몬즙1TS, 다진청양고추, 홍고추1TS씩을 넣고 끓인다. 바글바글 끓어 오르면 전분물(전분:물=1:1)로 농도를 맞춰 오렌지 간풍 소스를 만든다.



09 아보카도 소스를 듬뿍 떠 담고

아보카도1개, 마요네즈1TS, 꿀1TS, 레몬즙1TS을 믹서기에 넣고 너무 곱지 않게 갈아 다진양파1TS을 잘 섞어 준비해, 앤다이브 채소에 듬뿍 떠 놓고 썬드라이 토마토와 건조 크랜베리를 조금씩 얹고 딜잎으로 장식한 후 그라나파다노 치즈를 갈아 뿌린다.



10 골려가며 골고루 익혀 줍니다

170도의 기름에 준비해둔 장어와 가지를 바삭하게 튀겨 낸다.



11 환상의 궁합입니다!!

접시에 가지 장어튀김과 장어튀김, 오렌지 간풍 소스, 앤다이브 샐러드를 함께 올리고 생강채, 다진양파, 핑크페포홀과 애플민트로 플레이팅한다.

본선진출작

단체명: 범고래
요리사: 김범준, 고창건



씨푸드 라자냐/ 오이 피클

조피볼락과 전복을 활용한 고소하고 달콤한 라자냐

재 료

씨푸드 라자냐/ 오이 피클

조피볼락 1ea, 전복 3ea, 양파 2ea, 마늘 5ea, 대파 1ea, 당근 1ea, 느타리버섯 200g, 토마토 홀 250g, 피쉬스톡 100ml, 버터 70g, 밀가루(중력분) 50g, 우유250ml, 설탕 70g, 소금 10g, 후추 10g, 넛맥 2g, 바질 5g, 파슬 3g, 모짜렐라 치즈 200g, 오이 1ea, 식초 80g, 피클링스파이스 10g, 타임 2g



01 씨푸드 라자냐
조피볼락, 전복을 손질하여 준비합니다.



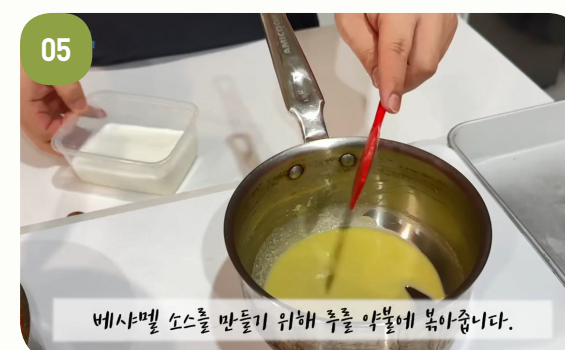
02 양파, 마늘, 대파, 당근, 버섯을 다이스 하여 준비합니다.



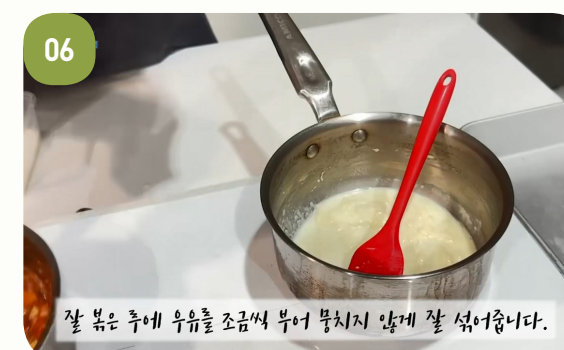
03 냄비에 버터, 손질한 야채를 넣고 약불에 오래 볶아줍니다.



04 채에서 단내가 올라오면 토마토 홀, 피쉬스톡을 넣고 약불로 끓여줍니다.

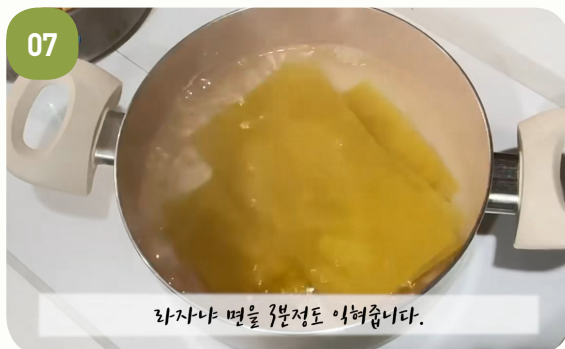


05 베사멜 소스를 만들기 위해 루를 약불에 볶아줍니다.



06 잘 볶은 루에 우유를 조금씩 부어 불치지 않게 잘 섞어줍니다.

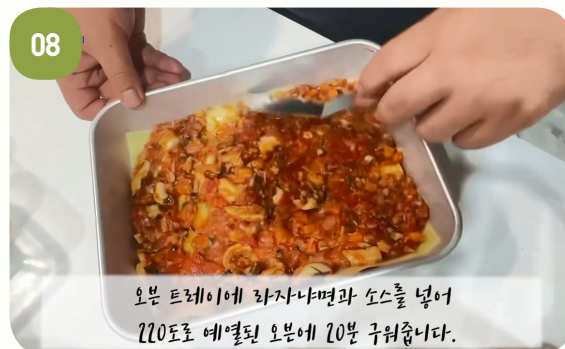
07



라자냐 면을 3분정도 익혀줍니다.

라자냐를 3분 동안 삶은 후 라자냐 트레이에 쌓아 줍니다.

08



오븐 트레이에 라자냐면과 소스를 넣어
220도로 예열된 오븐에 20분 구워줍니다.

사이에 버터로 씨어 한 볼락과 베사멜소스, 마지막으로
모짜렐라를 올려 오븐에 220도 20분 구워 줍니다.

09



냄비에 물, 설탕, 소금, 피클링 스파이스를 끓여줍니다.

오이 피클

냄비에 물, 설탕, 소금, 피클링 스타이스를 넣고 한번 끓여 줍니다.

10



식혀둔 피클 용액에 손질한 오이를 넣어 30분 담궈줍니다.

끓으면 불 끄고 식초, 타임을 넣고 식혀 준 뒤 손질한 오이를 담궈 마무리 합니다.

11



플레이팅 합니다.

본선진출작

단체명: 이모조모
요리사: 신선미, 김완근



전복스테이크볶음밥과 조피볼락 부야베스

전복을 넣은 삼색볶음밥과 한입 크기의 조피볼락을 이용한 양식 부야베스

재 료

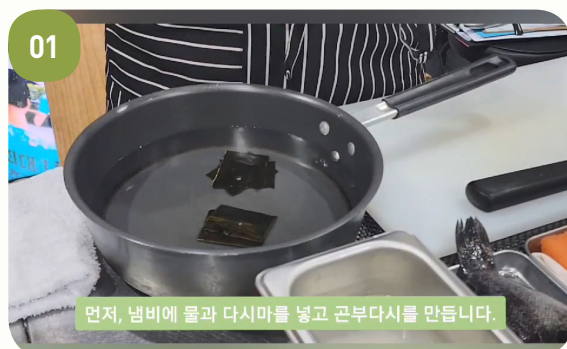
전복스테이크볶음밥

전복 60g, 밥 1공기, 양파 50g, 쌀, 주노 파프리카 각 10g, 청주 1tsp, 스테이크소스 1Tsp, 머스터드 소스 1Tsp, 파슬리가루 1g, 버터 1Tsp, 식용유 1Tsp (가니쉬: 어린잎채소)

조피볼락 부야베스

조피볼락 1마리, 모시조개 20g, 생선 육수 200ml, 토마토 소스 150ml, 마늘 5g, 홍고추 2g, 월계수잎 2g, 올리브유 2Ts, 요리와인 60ml, 파슬리 2g, 천일염, 후추 약간





01 먼저, 냄비에 물과 다시마를 넣고 곤부다시를 만듭니다.
전복스테이크볶음밥
프라이팬에 잘게 다진 양파를 넣고 버터를 넣고 볶다가 스테이크 소스를 넣어 볶는다.



02 세가지 색깔의 파프리카는 반으로 갈라 씨를 빼고 채썬다.



03 채썬 파프리카를 양파 볶은 팬에 넣고 함께 볶아준다.



04 전복은 1cm두께로 어슷썰어 식용유를 두른 프라이팬에 구우면서 청주를 뿌려준다.(스테이크소스 첨가)



05 양파와 파프리카가 들어 있는 팬에 밥을 넣고 볶아준다.
볶던 파프리카에 밥을 넣고 보슬보슬하게 볶는다.



06 볶음밥을 그릇에 담고 구운 전복을 올려 머스터드 소스와 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.



07 **조피볼락 부아베스**
팬에 올리브유를 두르고 마늘 으갠 것을 넣어 갈색으로 색을 낸 후 홍고추를 넣고 볶는다.



08 볶던 팬에 전처리된 조개를 넣고 볶다가 조개가 벌어지면 손질하여 한입크기로 썰어 놓은 조피볼락을 넣는다.



09 와인을 넣고 졸이다가 토마토소스와 생선육수를 넣고 끓인다.



10 끓이는 중간에 월계수잎과 다진마늘 파슬리를 넣고 천일염으로 간을 맞춘다.
후추도 약간 넣는다.
끓이는 중간에 다진 마늘과 월계수잎, 파슬리를 넣고 천일염, 후추를 넣어 간을 맞춘 후 그릇에 모양있게 담는다.

본선진출작

단체명: 막시모
요리사: 황영우, 이규복



조피볼락, 꽃게감정과 아란치니샐러드

어르신들도 맛있게 드실 수 있는 꽃게감정과 상큼한 해산물 아란치니 샐러드

재 료

해산물 아란치니 샐러드(볶음밥튀김)

오징어젓30g, 청어알젓30g, 마요네즈60g, 레몬즙15g, 홍고추30g, 청양고추30g, 굴소스15g, 쌀100g, 새우60g, 바지락40g, 양파40g, 마늘20g, 무30g, 당근20g, 오이20g, 동치미육수50g, 양상추30g, 파프리카20g, 빵가루40g, 김10g, 관자40g, 한치50g, 게살40g, 우럭50g, 전분30g, 흰자20g

어르신들을 위한 MZ 꽃게 감정

꽃게200g, 두부50g, 청고추30g, 애호박40g, 대파30g, 숙갓10g, 숙주20g, 유부30g, 표고25g, 된장15g, 고추장30g, 참기름5g, 꽃게액젓10g, 국간장10g, 고춧가루10g, 무40g, 생강10g, 쪽파5g



01



해산물 아란치니샐러드

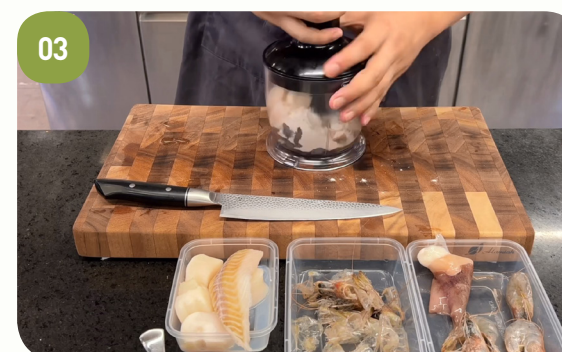
오징어젓, 청어알젓, 마요네즈, 청양고추, 홍고추, 파프리카가루, 레몬즙, 소금, 설탕을 넣고 갈아 특제 젓갈마요소스를 만든다.

02



무, 오이, 당근을 얇게 썰어서 만들어놓은 동치미육수에 절이고 양상추, 라디치오는 한입크기로 찢어 준비한 뒤 다이스한 파프리카와 고루 섞어 샐러드를 담는다.

03



관자, 한치, 게살, 우럭, 전분, 흰자, 소금을 넣고 갈아 어묵 반죽을 만든다.

04



다진, 양파, 마늘을 볶다가 새우살과, 바지락, 불린 쌀을 넣고 3번에 걸쳐 육수를 부워주며 볶은 뒤 굴소스, 소금, 설탕, 다진 부추를 넣어 냉장고에 식힌다.

05



식힌 볶음밥에 어묵무스를 감싸 동그랗게 만들고 김과 빵가루를 갈아 김크러스트를 만들어 묻혀준 뒤 180도 기름에서 튀겨 아란치니를 완성한다.

06



샐러드 위에 동치미피클과 아란치니를 올리고 젓갈마요소스를 곁들인다.

07



어른신들을 위한 MZ 꽃게 감정

꽃게는 칫솔로 골고루 세척한 뒤 무, 대파, 양파, 생강을 넣어 꽃게육수를 만든다.

08



나머지 꽃게는 게살과 내장을 모두 발라내어, 으깬두부, 다진숙주, 마늘, 파, 참기름, 꽃게액젓, 어묵반죽을 섞어서 소를 만든다.

09



게딱지 안에 밀가루를 묻힌 뒤 소를 꼼꼼히 채워주고 밀가루와 계란을 발라 팬에 익힌다.

10



남은 소 반죽은 물기를 제거한 유부주머니에 채워 준비하고 썩갓, 애호박, 대파, 표고, 고추, 썩갓은 먹기좋은 크기로 제단한다.

11



팬에 구운 게딱지에 국물을 부어 속까지 익혀준다.

12

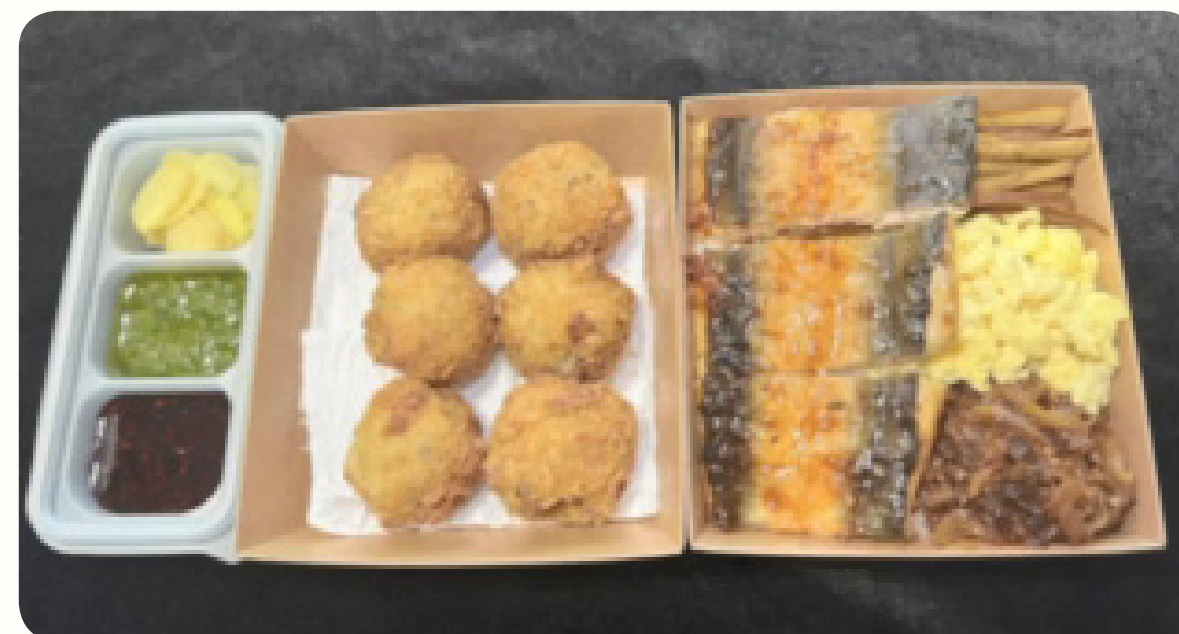


전골냄비에 팬에 익힌 게딱지와 유부주머니, 야채를 돌려담고 된장, 고추장, 고춧가루, 꽃게액젓, 간장을 넣은 육수를 부어준 뒤 썩갓을 올려 끓여준다.

본선진출작

단체명: 한국조리과학고등학교

요리사: 신재우, 유현종



장어덮밥&전복내장고로케 도시락

장어와 전복이 한번에 들어간 스테미나 도시락! 배가 든든해요

재 료

장어덮밥&전복내장고로케 도시락

마늘50g, 대파50g, 생강50g, 부추50g, 깻잎7장, 우엉 50g, 장어 반마리, 전복 두마리, 간장5T, 참기름 4T, 설탕 5T, 소금 2T, 후추1t, 깨1t, 올리고당4큰술, 쌀1컵, 다시마조각, 가쓰오부시 한 줌, 계란3알, 복분자주 100ml, 라즈베리50g, 우유200ml, 밀가루3T, 표고버섯3개, 레몬즙1T, 올리브오일2/1컵, 양파 1개

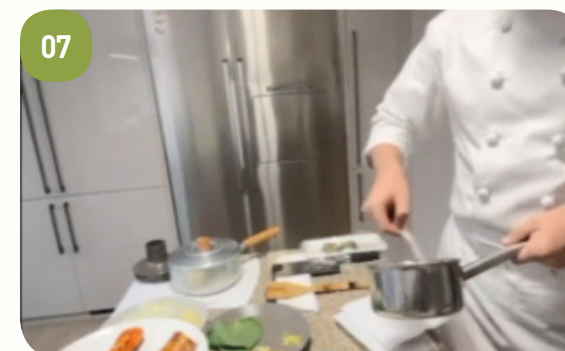




01 마늘50g 다지기, 생강50g편썰기,파 70g다지기, 표고 버섯3개 다지기



02 우영50g4등분한 뒤 적당히 길쭉하게 썰어 준비, 양파 반개 다지고 반개 채썰기, 장어 반갈라 준비, 전복 2알 칼로 거칠게 다져 준비



07 끓는 물에 편썬 생강 넣고 2~3분 대친 뒤 키친타월에 올려 물기를 빼 양념 넣어 냉장고에 식혀 놓기



08 라즈베리50g,복분자100ml,설탕3T넣고 점 농도 전까지 끓여서 냉장고에 보관



03 물400ml를 다시마 한조각과함께 끓인 뒤 불이 끓으면 끄고, 가쓰오부시 넣어 우려주기



04 장어 초벌로 석쇠에 굽고, 우영은 간장소스로 졸여주기



09 다져놓은 파,마늘 일부와 올리브오일2/1컵,올리고당2큰술,부추 50g,갯잎7장,레몬즙1큰술,소금 조금 넣고 갈아 주기



10 계란3알을 까 곱게 풀어 채에 내린뒤, 다식물2/1컵, 설탕 1T,소금을 넣고 섞어주기



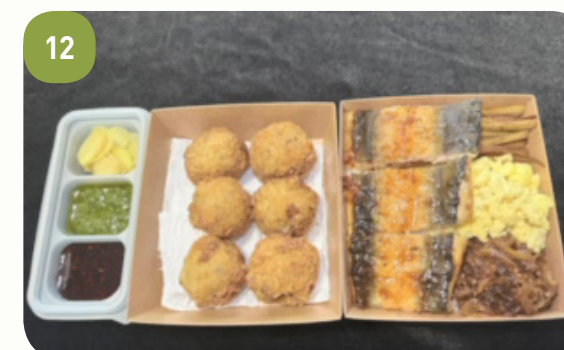
05 다진 양파,마늘,파를 넣고 볶아 향을 내준 뒤,다져둔 표고 버섯과 전복을 넣고 70%정도 익히고 우유200ml,밀가루3숟가락 넣고 되직하게 만들어 주기(틀에 부워 냉장고에 식혀주기)



06 양파를 볶아 간장소스를 만들어 초벌해둔 장어 구워주기



11 팬에 식용유 조금 두르고, 스크램블해 주기 2시간정도 식혀둔 크로켓 반죽을 적당한 크기로 성형해 밀가루,계란물,빵가루 순으로 묻혀 160° 기름에 노릇해질 때까지 튀겨주기



12 지은밥에 장어,우영조림,스크램블,졸인 양파를 올리고, 크로켓은 키친타월에 받쳐 기름기를 빼준 뒤, 냉장고에 넣어놨던 복분자소스,부추치미추리,생강초절임과 플레이팅

본선진출작

단체명: 중앙여자고등학교

요리사: 유채린



우럭전복 프레골라 파스타

우럭전복 프레골라 파스타

숟가락으로 퍼서 먹을 수 있는 프레골라 파스타와 우럭, 전복의 만남!

재 료

우럭전복 프레골라 파스타

프레골라80g, 전복1마리, 우럭1마리, 초리조3개, 양파1/4개, 마늘3개, 병아리콩30g, 완두콩30g, 페페론치노6알, 토마토1개, 홀토마토2덩어리, 처빌, 파르마지아노, 소금



우럭의 비늘을 제거 해줍니다.

우럭의 비늘과 내장을 제거 해준다.
머리와 몸통을 분리한 뒤 머리는 생선육수 낼 때 같이 넣어주고, 살과 뼈를 분리해준 뒤 뼈도 생선육수 낼 때 같이 넣어준다.



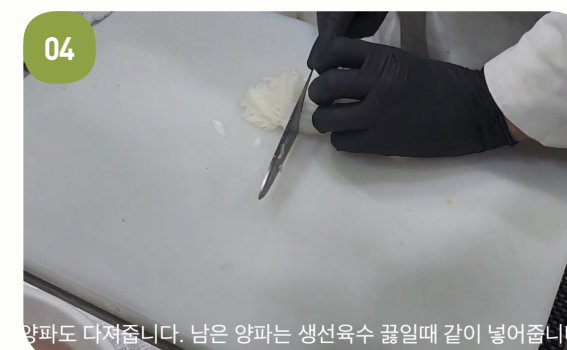
씻긴 후 생선육수를 낼 토마토를 따로 빼놓고 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.

토마토는 칼집을 내준 뒤 1분 정도 데쳐준 후 껍질과 씨를 제거 하고 먹기 좋은 크기로 잘라준다.
(남은 토마토는 생선육수 낼 때 같이 넣어준다.)



전복을 칼집을 낸 후 먹기 좋은 크기로 3등분해서 잘라줍니다.

전복은 1분간 데쳐준 뒤 내장과 껍질을 제거한 후 칼집을 내서 3등분하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다.



양파도 다져줍니다. 남은 양파는 생선육수 끓일때 같이 넣어줍니다.

마늘과 양파를 다져주고 남은 양파도 생선육수 낼 때 같이 넣어준다.



생선머리와 뼈, 토마토, 남은 양파를 넣고 생선육수를 끓여줍니다.

생선머리와 뼈, 토마토, 양파를 넣고 생선육수를 끓여준다.



기름을 두르고 초리조를 넣은 후 초이조 기름을 만들어줍니다.

초리조를 잘게 잘라주고, 팬에 기름을 두른 후 초리조를 넣고 기름을 만들어준다. (뽀얀 기름은 체에 걸러준다)



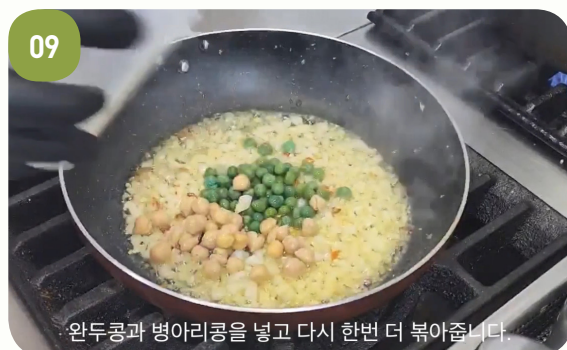
끓는 물에 소금을 넣고 프레골라를 10분간 삶아줍니다.

끓는 물에 소금을 넣고 프레골라를 10분간 삶아준다.



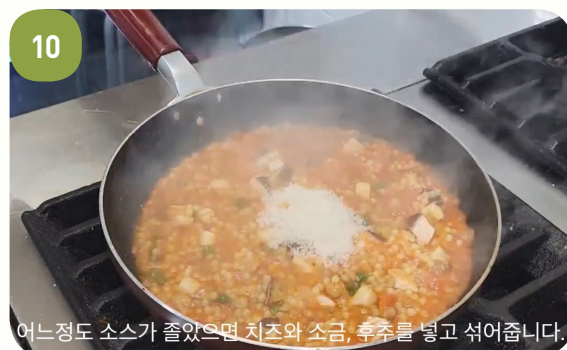
팬에 기름을 두르고 마늘과 페페론치노를 넣고 약불에 볶아줍니다.

팬에 기름을 두르고 마늘과 페페론치노를 넣고 볶아준다.



완두콩과 병아리콩을 넣고 다시 한번 더 볶아줍니다.

양파와 소금을 넣고 볶아주고, 완두콩, 병아리콩을 넣고 볶은 뒤 생선육수와, 우락, 전복, 토마토홀, 프레골라를 넣고 끓여준다.



어느정도 소스가 졸았으면 치즈와 소금, 후추를 넣고 섞어줍니다.

어느정도 소스가 졸았으면 그라나파다노 치즈와 소금 후추를 넣고 섞어준다.



초식조 기름을 뿌린 후 준비해둔 처빌을 올려주면 끝

마지막에 그릇에 옮겨 담은 뒤 초식조기름을 뿌리고 처빌을 올려준다.

본선진출작

단체명: TRY
요리사: 심혁, 안유준



전복 마제소바와 전복 해물 튀김만두

단체급식에 편리한 국수 및 튀김만두로 차려내는 해산물 한상

재료

전복 마제소바와 전복 해물 튀김만두

양식 전복 10마리 / 가쓰오 부시, 다시마 육수 1L / 맛술 100g / 간장 100g / 설탕 100g / 통마늘 20알 / 생크림 50ml / 칼국수 면 100g / 참기름 20ml / 미나리 20g / 쪽파 20g / 부추 20g / 계란 3ea / 김가루 10g / 참깨 10g / 해물믹스 50g / 만두피 10ea / 당근 30g / 파 30g / 양파 50g / 굴소스 20ml / 기름 1L / 칠리소스 30g / 간 생강 10g / 마요네즈 20g / 와사비 10g





01
가쓰오부시와 다시마를 우려낸 물에
전복 마제소바
냄비에 물을 받고, 가쓰오부시와 다시마를 넣고 둥근히 끓여 육수를 만들어준다.



02
설탕, 맛술, 간장을 추가해 수제 육수를 완성합니다
육수를 걸러 한 김 식힌 후, 맛술 100g, 간장 100g, 설탕을 넣고 끓인다. 전복 2마리 기준



03
! Chef Tip!
전복을 껍질까지 삶으면 육수에 전복 향이 훨씬 진하게 나며
육수가 어느정도 끓어오르면 통마늘과 전복을 넣고 15분간 둥근히 끓여준다.



04
믹서에 전복 내장과 생크림 2~3스푼, 3의 다시소스와 통마늘, 다진마늘 1스푼을 넣고 곱게 갈아준다.



05
곱게 갈아준 소스와 섞어주면 특제 전복 내장소스 완성!
데친 전복 살을 먹기 좋은 크기로 자른후 4에 만들어준 특제 전복 게우소스에 비벼준다.



06
마제소바면을 데쳐준 후 참기름에 버무려준다.
(면은 물에 씻지 않는다, 전분기로 소스와의 유화를 위해서)



07
! 곱게 갈아준 참깨로 마무리하여 전복 마제소바 완성!
미나리와 쪽파를 1:3의 비율로 얇게 썰어 올려준 후, 구운 김, 특제 전복 게우소스, 계란 순으로 올린 후 참깨로 마무리해준다.



08
수제 육수에 익힌 전복을 한입 크기로 썰어줍니다
전복 해물 튀김만두
해물믹스, 전복, 양파1/2개, 파1/4개, 당근1/4을 잘게 다져준다.



09
참기름을 넣고 잘 섞어서 만두 속을 완성합니다
다진마늘과 계란 노른자, 굴소스1큰술, 간장 1큰술, 참기름 1큰술을 넣고 간을 해 반죽해준다.



10
이제 만두피에 속을 넣고 잘 빚어주면 튀김 준비 끝!
만두피에 속재료를 넣고 모양을 잡아준다.



11
노릇노릇하게 튀겨준 뒤 기름기를 잘 털어줍니다
튀겨준 후 기름기를 털어내고 접시에 담아 마무리해준다.



12
플레이팅한다.

본선진출작

단체명: 화야
요리사: 임순화



전복 두부 유부초밥

최강 영양소의 다이어트 음식, 두부대신 밥이 들어가면 더 맛있어요

재 료

전복 두부 유부초밥

두부 한 모, 파프리카 빨/노 1/4개, 양파 1/4, 당근과 부추 약간, 사각 유부, 흰살새우, 전복 6미, 맛술, 간장, 굴소스, 들기름, 후추, 통깨, 올리고당



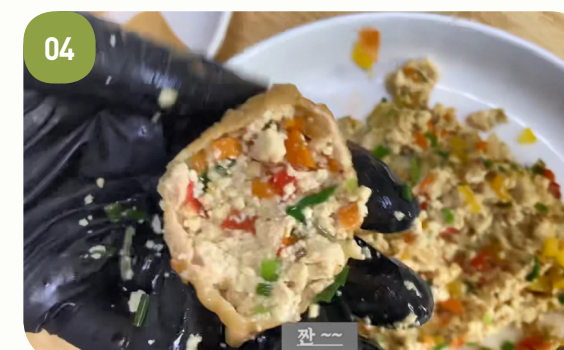
01 유부 속재료
야채를 손질해줍니다.



02 속재료 양념은
(굴소스 3T, 후추 약간, 들기름 2T) 넣고
잘 볶아줍니다.
두부의 물기를 꼭 짜준 후 손질된 야채와 함께 수분이 다
날아갈 때까지 볶아줍니다.
(굴소스 3T, 후추와 통깨 약간)



03 유부 토핑
전복은 간장 1T, 굴소스 2T, 맛술 2T, 들기름 2T, 물 3T,
올리고당 2T를 넣어 졸여줍니다.



04 유부 속재료에서 밥 대신 단백질 가득한 두부를 활용합
니다.



05 토핑으로 데친 흰새우와 전복을 얹어줍니다.
속을 채운 유부위에 토핑으로 새우토핑으로 전복을 응용
해 보았습니다. 흰살새우는 깨끗하게 씻어 뜨거운 물에
한번 데쳐 준비합니다.



06 짜잔! 정말 쉽고 간편한 전복 유부초밥 완성입니다
플레이팅 합니다.

본선진출작

단체명: 화니의 주방

요리사: 이주환



퓨전중식풍 전복찜

전복의 부드러움을 극대화한 중식풍 전복찜

재 료

퓨전중식풍 전복찜

국내산 전복(대) 5~6마리, 무 1/6개, 다시마 1~2장, 청주 45cc

소스

대파 1/4개, 생강 15g, 식용유 25cc큰술, 청주 15cc큰술, 전복소스 30cc큰술, 물이나 육수 250cc, 물녹말 15cc



01



탈각해서 내장을 제거해 줘요.

냄비에 물을 받고, 가쓰국내산 전복을 솔로 문질러 잘 닦아준 후, 탈각해 내장과 이빨을 제거합니다.오부시와 다시마를 넣고 몽근히 끓여 육수를 만들어준다.

02



그리고 여기에 슬라이스 한 무를 올려주세요.

냄비에 물을 받아 불에 올린 후 청주를 붓고, 찜기를 올린 후 다시마, 전복, 슬라이스 한 무 순으로 올려주고 뚜껑을 닫습니다.

03



중약불로 줄여 2~3시간 찜주세요.

김이 강하게 올라오면 중약불로 줄인 후 2~3시간 찜 줍니다.

04



그리고 편으로 썬 생강, 대파를 넣습니다.

팬에 기름을 두르고 대파와 생강을 볶다가 청주, 전복소스, 육수 순으로 넣어 바글바글 끓여줍니다.

05



보울에 담아주면 소스 완료



06 찐 전복을 소스에 넣어 잠시 식혀줍니다.



07 그리고 여기에 물녹말을 약간 넣어줍니다.
소스의 국물 부분만 팬에 부어준 후 끓여가며 물녹말을 넣어 걸쭉하게 해 줍니다.



08 그리고 섞어줍니다.
찐 전복살을 넣어 잘 흔들어 섞어줍니다.



09 전복껍질에 전복살을 담아주면 완성!

상위종아요

요리사: 박선의



나혼자 장어 정찬 덮밥, 튀김 간단소스

1인가구를 위한 1인분 장어요리! 최대한 간단하게 먹는 장어덮밥

재 료

나혼자 장어 정찬 덮밥,튀김

민물장어 600g, 가지 1/2개, 생강술, 전분 4T, 달걀 1개, 대파, 소금, 후추

튀김소스

생강1쪽, 레몬 1/4개, 간장 1t, 알룰로스 2t, 식초 1t, 맛술 1T, 레몬생강차 1T, 간장 2t, 식초 2t

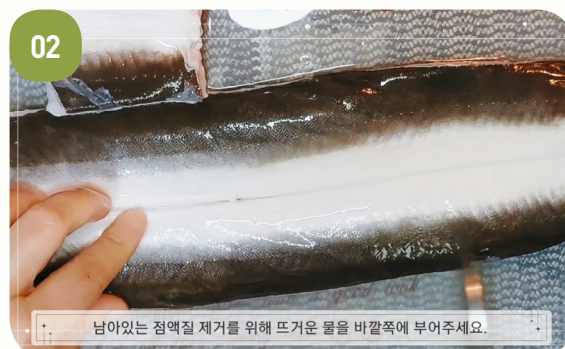
덮밥 소스

쯔유 150ml, 물 150ml, 설탕 2T, 생강 1쪽, 맛술 2T





민물장어의 껍질에 있는 점액질을 칼로 긁어낸 후 지느러미를 잘라준다.



뜨거운 물을 부어서 남은 점액질을 제거해 준다.



뜨유, 맛술, 물, 설탕, 생강편을 넣고 끓인 후 장어를 넣고 졸인다.



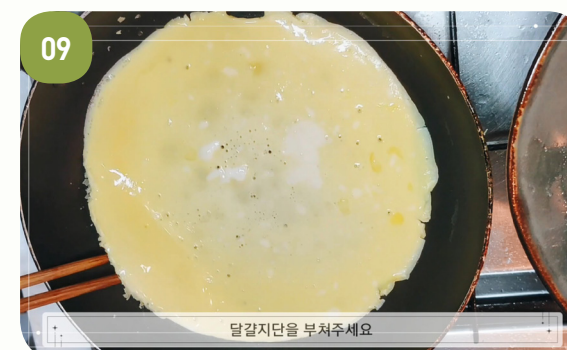
졸인 장어를 후라이팬에 굽는다.



찜기에 장어를 넣고, 생강술을 부은 후 찜다.



찜 장어를 한 입 크기로 자른 후 소금, 후추로 간을 한 후 전분을 묻혀서 튀긴다.



달걀지단을 부친다.



밥을 깔고 달걀지단, 장어를 올리고, 조림소스를 뿌린 후 파를 토핑한다.



폰즈소스(생강즙, 레몬즙, 맛술, 간장, 식초, 알룰로스)와 레몬생강소스(레몬생강차, 간장, 식초)를 만든다.



구운 가지 위에 장어튀김을 올린 후 폰즈 소스를 뿌리고, 레몬생강소스를 곁들인다.

상위종아요

요리사: 김정란



우럭 스테이크 리조또와 삼색 우럭 튀김 샐러드

우럭스테이크 리조또, 삼색 우럭 샐러드

우럭 육수로 만든 부드러운 리조또에 우럭이 통으로 쫄~ & 보기에 이쁜
삼색 우럭튀김과 아삭아삭 샐러드

재 료

우럭스테이크 리조또, 삼색 우럭 샐러드

우럭 반마리 필렛(껍질 제거), 연근 50g, 유자청 4T, 레몬즙 2T, 물 4T, 소면 40g*3, 감자 전분 2T,
튀김용 기름, 다시마 1조각, 우럭뼈 1개, 우럭 반마리 필렛(껍질 O), 타임 1줄기, 소금 1/6t, 쌀 150g, 양파 1/4개,
소금 1/6t, 파르메지아노 레지아노 40g, 버터 40g



우럭뼈 1개를 200도 오븐에 7분간 구워줍니다

우럭스테이크 리조또

우럭뼈 오븐 200도 7분 굽기



구운 뼈를 넣고 15~20분 간 끓입니다

물 700ml 다시마 한 조각/우럭뼈 넣고 끓이고 물이 끓기 시작할 때 다시마 건지기
20분간 끓인 후 뼈 건지기



노르스름해질 때까지 양파를 볶주세요

양파를 다져서 기름에 양파가 노릇해질 때까지 볶고
쌀이 반투명해질 때까지 볶기



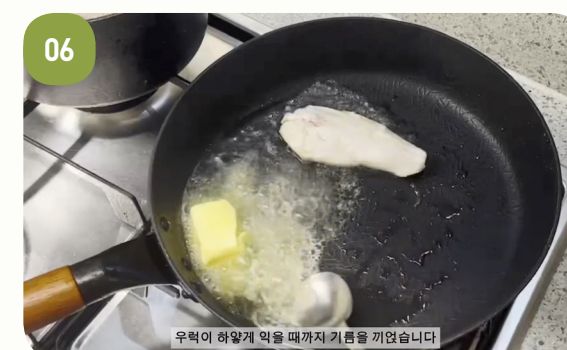
육수를 다 사용할 때까지 육수를 넣고 줄이기를 반복합니다

육수 2~3국자씩 넣어가며 줄이기를 반복하다가
마지막 육수를 넣을 때 치즈와 버터를 넣고 유화시키기



예열 된 팬에 기름을 두르고 중약불에서 겉질이 바삭으로 가도록 우럭을 구워줍니다

기름 넉넉히 두른 후 팬 예열
수분 제거한 우럭 껍질이 팬에 가도록 굽기



우럭이 하얗게 익을 때까지 기름을 끼얹습니다

우럭 반이 익으면 버터와 타임을 넣고 기름 끼얹고,
알루미늄 호일에 5분 간 레스팅



07 삼색 우럭샐러드

연근 슬라이스, 연근 데치고 찬 물에 연근 담구기
연근이 충분히 식으면 수분을 제거해줍니다.



08 소면 삶아서 수분 제거한 우럭에 전분 묻히고 우럭에 소면 감기



09 160도 기름에서 1차 튀기고 180도 기름에서 2차 튀김



10 기름 빼기



11 유자청 레몬즙 물을 섞어 드레싱 만들기



12 플레이팅

상위종아요

요리사: 강덕수



제주 바다 카세레체

전복내장과 해초로 바다향기를 물씬 담은 파스타,
스푼으로 떠먹을 수 있는 카세레체 면의 매력

재 료

제주 바다 카세레체

국내산 전복 2마리 (70g) / 새우 2마리 (40g) / 카세레체 80g 건조 모듬해초 1팩 / 방울토마토 2개 (30g)
양파 30g / 영양부추 15g 쫄우 3T / 미림 1T / 유자청 1.5T / 식초 2T / 다진 마늘 1t / 연겨자 1t
삶은 전복 내장 70g / 리임즙 (1/2개 분량) 식용 꽃 4송이 (선택)





01

해초에 물을 넣고 약 5분 간 불려줍니다.

해초는 물에 불린 뒤 물기를 제거한다.



02

양파는 2mm 두께로 채썰고, 방울토마토는 십자 모양으로 4등분한다. 부추는 5mm 길이로 썬다.



03

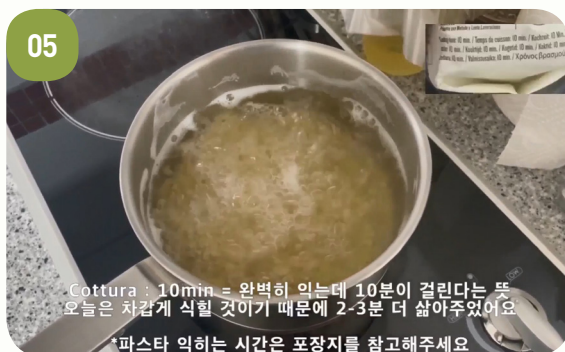
전복 내장 7
유자청 1.5 테이블 스푼 (1.5
식초 2 테이블 스푼 (2
짜유 3 테이블 스푼 (3
미림 1 테이블 스푼 (1
다진 마늘 1 티 스푼 (1
연겨자 1 티스푼 (1

짜유, 미림, 유자청, 식초, 다진 마늘, 연겨자, 전복 내장(삶은 것), 라임즙을 넣고 블렌더 등을 이용하여 곱게 갈아 소스를 만든다.



04

전복과 새우는 30초 간 데친 뒤, 새우는 등 부분으로 칼을 넣어 2등분, 전복은 세로로 칼집을 넣고 편 모양으로 썬다.



05

Cottura : 10min = 완벽히 익는데 10분이 걸린다는 뜻
오늘은 차갑게 식힐 것이기 때문에 2-3분 더 삶아주었어요

*파스타 익히는 시간은 포장지를 참고해주세요

분량의 카세레체 면은 12-13분 간 삶은 뒤, 찬 물에 식혀 준비한다.



06

썰어두었던 부추를 살짝 올려 장식합니다.

식힌 면에 준비한 채소와 소스를 넣고 버무린다. 이 때 부추는 약 2-3g 정도 남겨두고 마지막에 올린다.





“더 청렴하게, 더 국민곁으로”



해양수산부

