

제 2 회

# 단종의 미식제

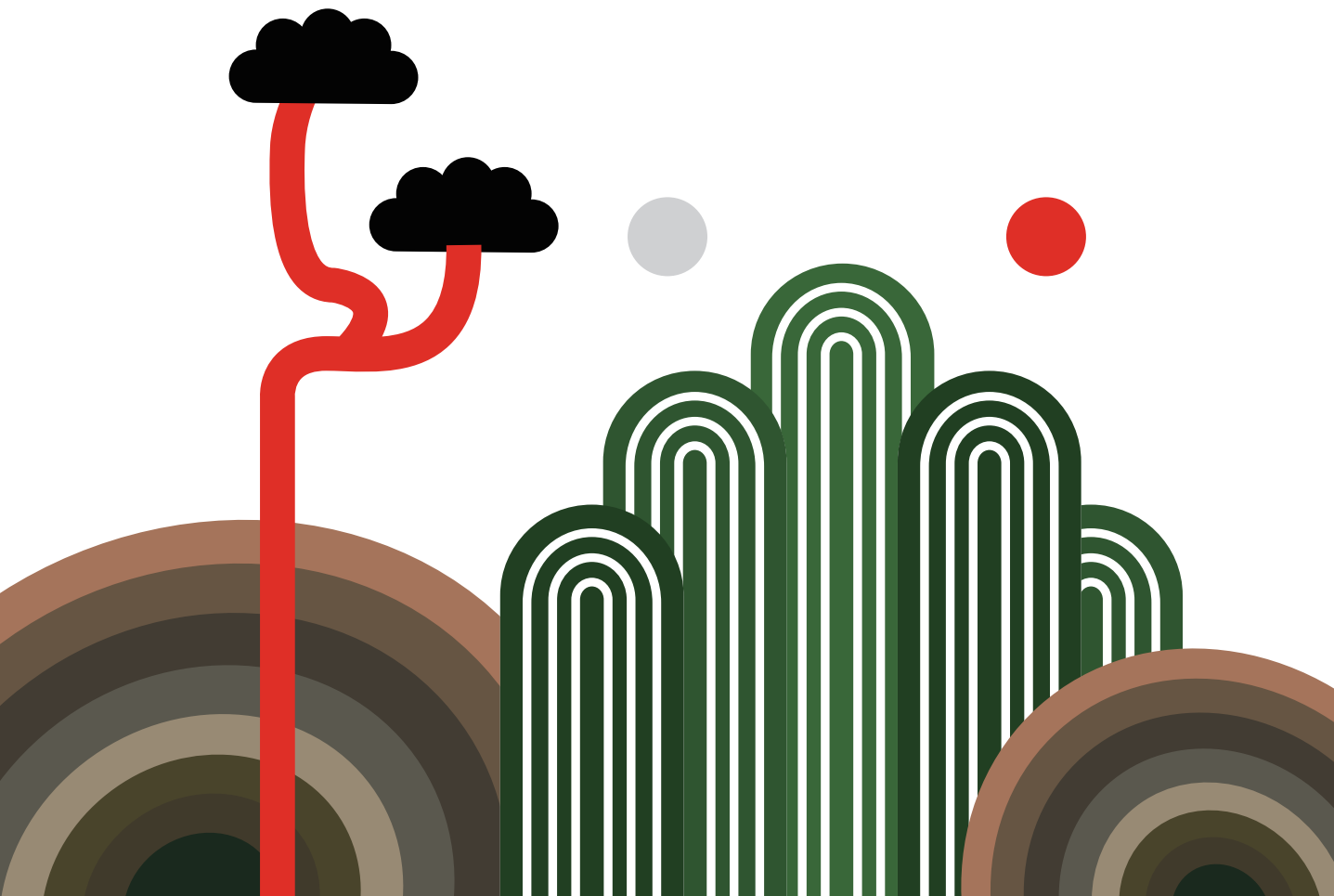
미식광산[美食鑛山]

단종의 숨겨진 맛을 캐다

---

전국요리경연대회  
수상작 레시피북

---



제2회 단종의  
미식제

미식광산[美食鑛山]  
단종의 숨겨진 맛을 캐다

전국요리경연대회  
수상작 레시피북

# Contents

- 04 \_ 대표이사 인사말
- 05 \_ 행사 서문
- 06 \_ 영월 지역 특산물 소개 - 6재료
- 10 \_ 영월 참다슬기 물계국수와 어수리 채소튀김
- 12 \_ 영월 다슬기 묵 수수쌈
- 14 \_ 영월 한입 브레드
- 16 \_ 영월 썩 다슬기장 감자옹심이
- 18 \_ 단종 매화 옥수수떡
- 20 \_ 영월 오골계 수비드 가슴살 샌드위치
- 22 \_ 영월 삼색 설기
- 24 \_ 영월 녹담 탕반
- 26 \_ 영월 옥수수 단죽와 곤드레 새알
- 28 \_ 영월 오골계 진주탕
- 30 \_ 어수리 나물을 곁들인 다슬기 국
- 32 \_ 영월 비취 보양죽
- 34 \_ 영월 특미4색 아란치니
- 36 \_ 강된장 찜밥
- 38 \_ 영월 수수 부꾸 만두
- 40 \_ 생강나무잎 부각을 곁들인 곤드레 메밀 갈레트
- 42 \_ 영월 산나물 송채 만두전골
- 44 \_ 영월 어수리 수수떡
- 46 \_ 찰수수 곤드레죽과 오골계 곤드레롤라드
- 48 \_ 영월 옥수수 막걸리 아이스크림
- 50 \_ 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회 에필로그



【 대표이사 인사말 】

**영월의 시간과 자연이 빚어낸 따뜻한 위로,  
그 귀한 레시피를 여러분의 식탁으로 전합니다.**

안녕하십니까,

(재)영월문화관광재단 대표이사입니다.

지난 4월 24일부터 26일까지 제59회 단종문화제 주행사장에서 개최된 ‘제2회 단종의 미식제:미식광산’이 전 국민의 뜨거운 관심 속에 성황리에 막을 내렸습니다. 올해 미식제는 ‘단종의 숨겨진 맛을 캐다’라는 콘셉트 아래, 영월의 척박한 땅에서 피어난 위로의 맛을 발굴하고 단종의 역사적 서사를 결합한 독보적인 미식 콘텐츠를 선보이는 뜻깊은 자리였습니다.

행사의 백미였던 ‘전국요리경연대회’는 ‘영월의 맛으로 차리는 따뜻한 위로의 한 그릇’이라는 주제로 진행되었습니다. 37일이라는 짧은 모집 기간에도 불구하고 전국에서 184팀이 지원하는 뜨거운 열기를 보여주었으며, 본선 무대에 오른 20팀은 영월의 로컬 식재료를 예술적인 요리로 승화시켰습니다.

대상의 영예를 안은 전북 남원팀의 ‘영월 참다슬기 물계국수&어수리 채소튀김’은 다슬기와 오골계의 완벽한 조화로 외식 메뉴로서의 큰 가능성을 인정받았고, 14세 최연소 참가자가 선보인 ‘단종 매화 옥수수떡’은 심사위원단 모두를 놀라게 한 훌륭한 디저트였습니다.

이 레시피북은 그 치열하고도 아름다웠던 ‘미식광산’에서 캐낸 20개의 귀중한 보석들을 한 데 엮은 결과물입니다. 요리대회를 통해 우리는 영월의 고유한 로컬 식재료와 단종의 서사가 만나 얼마나 훌륭한 문화 관광 콘텐츠로 발전할 수 있는지 분명히 확인했습니다.

이 책에 담긴 셰프들의 창의적인 레시피가 각 가정의 식탁 위에서도 재현되어, 일상에 지친 많은 분들께 영월이 건네는 따뜻한 위로와 기쁨이 되기를 진심으로 바랍니다.

끝으로, 영월의 맛에 숨결을 불어넣어 주신 모든 참가자 여러분과, 행사의 성공적인 개최를 위해 헌신해 주신 관계자 여러분께 깊은 감사의 인사를 전합니다. 앞으로도 우리 재단은 영월을 대표하는 미식 브랜딩을 위해 끊임없이 노력하겠습니다.

감사합니다.

2026년 5월

(재)영월문화관광재단 대표이사



【 행사 서문 】

**미식광산: 단종의 숨겨진 맛을 캐다.**

영월의 땅은 깊고, 그 속에 켜켜이 쌓인 시간은 무겁고도 뜨겁습니다.

한때 이 땅의 깊은 어둠 속으로 기꺼이 들어가 검은 황금을 캐내며 대한민국의 심장을 뛰게 했던 숭한 광부들의 땀방울이 있었습니다. 광산은 영월 사람들에게 삶의 터전이자, 척박한 현실을 이겨내는 뜨거운 생명력이었습니다.

시간이 흘러 광산의 불빛은 잦아들었지만, 영월이 품은 생명력은 결코 꺼지지 않았습니다. 문화도시 영월은 과거 우리가 삶의 동력을 의지했던 ‘광산’의 의미를 현대적으로 재해석하여, 영월의 고유한 자연과 역사를 파헤치고 그 속에서 새로운 가치를 발굴하는 도시자산 브랜딩을 시작합니다.

그렇게 우리는 두 번째 단종의 미식제에서 ‘미식광산(美食鑛山)’의 문을 엽니다. 단종 임금이 머물던 슬프고도 찬란한 자취부터, 거친 산세를 묵묵히 일구어낸 서민들의 강인한 삶까지. 영월의 식재료는 단순한 먹거리가 아니라 척박한 환경이 빚어낸 찬란한 유산입니다.

왕의 수라상에 오르던 귀한 어수리와 오골계, 맑은 동강이 키워낸 다슬기, 일교차가 만들어 낸 달콤한 포도, 그리고 척박한 땅을 견뎌낸 옥수수와 잡곡까지. 과거의 광부들이 캄캄한 막장 속에서 빛나는 석탄을 캐냈다면, 오늘의 우리는 영월의 산과 강이라는 거대한 광맥 속에서 이토록 다채롭고 보석 같은 ‘맛’들을 캐냅니다.

‘미식광산’은 지나간 과거를 추억하는 것에 머물지 않습니다. 이는 잊혀져 가던 지역의 자산들을 오늘날 사람들의 일상과 연결하고, 영월만의 독보적인 문화적 브랜드로 세 공해 나가는 과정입니다.

이곳 미식광산에 오신 여러분을 환영합니다.

시간과 자연, 그리고 사람의 정성이 응축된 영월의 진정한 맛을 발굴하는 뜻깊은 여정이 되시기를 바랍니다.



## 영월 지역 특산물 소개 - 6가지 주재료



### 【 제 1 재료 】 동강의 초록빛 진주, 영월 다슬기(울갱이)

천연 간 영양제 • 뼈대있는 식재료 • 눈 건강 지킴이

영월의 다슬기는 굽이치는 맑고 차가운 동강과 서강의 바위틈에서 자라나 그 쫄깃함과 씹싸름한 향이 유독 남다른다. 예로부터 영월 사람들의 주린 배를 달래주던 고마운 식재료이자, 고된 하루 끝에 탁주 한 잔과 함께 피로를 씻어주던 소울 푸드였죠. 험준한 산세와 맑은 강이 빚어낸 영월의 자연 그 자체가, 이번 미식제를 통해 화려하고 깊은 맛의 요리로 재탄생합니다.



### 【 제 2 재료 】 임금의 밥상과 서민의 위로, 영월 어수리 & 곤드레

향긋한 천연 소화제 • 혈관 지킴이 • 장 건강 다이어트

영월의 산채는 해발고도가 높고 일교차가 큰 청정 산간 지역에서 자라 그 향이 유독 짙고 식감이 부드럽습니다. 특히 '어수리'는 단종 임금이 영월에 머물던 시절, 그 맛과 향에 반해 수라상에 올랐다고 전해지는 귀한 나물입니다. 반면 '곤드레'는 보릿고개 시절 영월 백성들의 주린 배를 든든하고 다정하게 채워주던 구황작물이었죠. 왕의 밥상부터 서민의 밥상까지, 영월의 역사와 애환을 모두 품은 이 두 나물이 미식제에서 깊고 풍성한 요리로 피어납니다.



### 【 제 3 재료 】 세계 정상에 선택한 왕의 보양식, 영월 오골계

천하무적 면역력 • 왕실의 뷰티 시크릿 • 노화방지

머리부터 발끝까지 깃털을 제외하고 뼈와 피부가 모두 검은빛을 띠는 오골계는 예로부터 '마르지 않는 영약'이라 불리며 왕실의 수라상에만 오르던 최고급 보양 식재료였습니다. 그 탁월한 가치는 시간을 넘어 2025년 경주 APEC 정상회의의 공식 만찬 식재료를 영월 오골계가 선정되며 전 세계에 증명되었죠. 단종 임금이 드셨을 법한 기품 있는 보양식이, 이제 미식광산에서 가장 화려하고 모던한 미식으로 여러분을 찾아갑니다.



### 【 제 4 재료 】 석회암 지대가 빚어낸 천연 꿀송이, 영월 포도

에너지 충전 • 보랏빛 안티에이징 • 혈관 청소부

영월은 낮과 밤의 일교차가 유독 크고, 토양에 미네랄이 풍부한 석회암 지대입니다. 이 척박하고도 특별한 자연환경은 포도가 스스로를 보호하기 위해 당도를 한껏 끌어올리게 만들죠. 덕분에 영월 포도는 알알이 짝 찬 과육과 한 입 베어 물면 터지는 압도적인 달콤함을 자랑합니다.



**【 제5 재료 】**  
**강원도의 쪽득한 자부심,**  
**영월 찰옥수수**

천연 활력소 · 장운동 활발 · 노폐물 배출

비탈지고 척박한 땅에서도 깊게 뿌리내려 속을 짹짹 채우는 옥수수는 척박한 환경을 이겨낸 영월 사람들의 끈기를 꼭 닮았습니다.

특히 일교차가 큰 영월 산간에서 자란 찰옥수수는 껍질이 얇고 특유의 쫄득한 찰기와 은은한 단맛이 일품이죠. 평상에 앉아 하모니카 불듯 친근하게 베어 먹던 정겨운 추억의 간식이, 이번 미식제에서는 한층 현대적이고 세련된 미식 재료로 화려하게 변신합니다.



**【 제6 재료 】**  
**척박한 땅이 풀어낸 다정한 위로,**  
**영월 메밀과 찰수수**

혈관 청소부 · 강력한 항산화 방패 · 천연 소화제

영월의 척박한 토양과 서늘한 기후는 오히려 생명력 강한 메밀과 수수가 자라기에 가장 완벽한 조건입니다. 화려하진 않지만 은은하고 구수한 향기로 오랜 세월 영월 사람들의 밥상을 든든하게 지켜온 고마운 작물이죠.

서늘한 기운으로 속을 달래주는 '메밀'과 따뜻한 기운으로 쫄득함을 더하는 '찰수수'가 만나, 단종의 미식제에서 가장 조화롭고 속 편안한 힐링 미식으로 재탄생합니다.

제 2 회  
**단종의  
 미식제**

미식광산: 단종의 숨겨진 맛을 캐다

**전국요리경연대회**

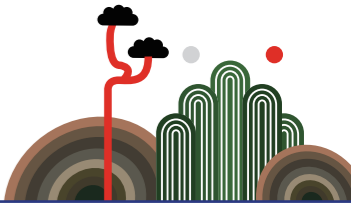
**‘영월의 맛으로 차리는  
 따뜻한 위로의 한 그릇’**

자연이 허락하고 영월의 농부들이 땀으로 빚어낸 이 달콤한 보석이,  
 미식제에서 상상치 못한 색다른 요리로 여러분을 찾아갑니다.



전북 남원 [장명하 + 김민재]

# 영월 참다슬기 물계국수와 어수리 채소튀김



## 재료준비

다슬기200g, 오골계 가슴살160g, 어수리30g, 메밀국수320g  
**【 물계고명 】** 깻잎7장, 파프리카(적,황) 각20g씩, 사과30g, 적양배추 180g, 오이150g, 황백지단채60g, 씨뺀 대추채 5알분  
**【 어수리 채소튀김 】** 어수리100g, 고구마45g, 당근50g, 튀김가루40g, 소금2큰술, 물8큰술, 식용유400ml  
**【 다슬기 물계국수 국물 】** 다슬기육수4컵, 초고추장1/2컵, 다진마늘2큰술, 매실액4큰술, 깨소금2큰술 → 분량의 재료를 섞어 냉장숙성한다.

## 만드는 법

- 1 다슬기는 소금물에 3번정도 해감하여 물,소금,마늘을 넣어 푹 끓여 중간에 오골계 닭가슴살을 넣고 15분 정도 끓여 살을 건져 곱게 찢는다.
- 2 삶은 다슬기는 건져 껍질과 살을 분리하고 국물은 체에 걸러 육수로 사용한다.
- 3 물계고명 채소는 곱게 채썬다.
- 4 어수리는 소금물에 살짝데쳐 다지고 고구마와 당근은 채 썰어 튀김 가루에 가볍게 버무리 튀김반죽을 묻혀 160℃의 기름에 튀긴다.
- 5 메밀국수는 끓는 물에 3~5분 정도 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 6 그릇에 메밀면을 담고 색색의 고명들을 고루 올린 후 준비한 육수를 붓고 어수리 튀김과 대추채를 올린다.

## 요리특징

다슬기 물계국수는 맑게 우려낸 다슬기육수의 담백하고 시원한 국물에 힘을 내는 오골계와 향긋한 산나물 어수리 튀김을 곁들여 만든 한그릇의 음식이다. 여기에 각종 채소가 어우러져 보는 즐거움과 영양이 조화된 별미음식이기도 하다. 대중적으로 모두 좋아할 수 있는 맛이며 조리법이 간편하여 밀키트, 외식업소, 일반가정에서 활용이 가능한 레시피이다.



1 참다슬기 물계국수 국물을 만든다.



2 고명으로 올릴 재료를 썬다.

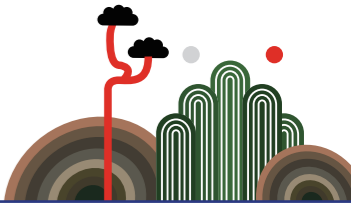


3 메밀면 위에 고명을 올리고 국물을 붓는다.



충북 음성 [윤영호 + 박경구]

# 영월 다슬기 묵 수수쌈



## 재료준비

다슬기 200g 물 300g

【다슬기묵】올방개 목가루 10g, 다슬기 삶은 물, 삶은 다슬기, 소금

【찰수수 전병】찰수수 50g, 찹쌀가루 10g, 소금, 물, 식용유

【쌈재료】오이 60g, 파프리카 50g, 당근 50g, 곤드레 50g, 쇠고기 50g, 채썬 황백지단채 2개분, 식용유

【김캐비어】김 2장, 젤라틴 20g, 식용유

【겨자소스】간장 8g, 물 10g, 설탕 10g, 식초 10g, 연겨자 5g

【가니쉬】채썬어 튀긴 대파 10g, 식용꽃잎 1장, 완두콩 5g

## 만드는 법

- 1 다슬기를 해감하여 분량의 물을 넣고 삶아 삶은 다슬기를 국물은 면보에 거른다.
- 2 다슬기 삶은 물에 올방개 목가루와 소금을 넣고 잘 풀어 약불에 저으면서 끓여 되직하게 엉기면 불에서 내리기 직전에 올갱이를 넣고 식혀 묵을 만든다.
- 3 불린 찰수수를 곱게 갈아 찹쌀가루를 넣고 소금 간하여 김 1장 정도의 크기로 전병을 부친다.
- 4 오이, 파프리카, 당근, 삶은 곤드레는 채 썰어 각각 볶고 쇠고기는 구워 채썬다.
- 5 물에 녹인 김, 불린 젤라틴을 섞어 차가운 식용유를 떨어뜨려 동글동글한 김캐비어를 만든다.
- 6 ③의 찰수수 전병에 준비한 재료들을 넣고 잘 말아준다.
- 7 올갱이묵을 얇게 썰어 말아놓은 전병 위에 올리고 김밥처럼 썰어 김캐비어와 올갱이, 완두콩, 대파채, 식용꽃잎으로 장식한다.
- 8 겨자를 제외한 소스재료를 살짝 끓여 식힌 후 연겨자와 섞어 곁들인다.

## 요리특징

묵이라는 전통요리에 영월의 특산물인 다슬기를 접목한 요리이다. 간을 보호하고 해독능력이 탁월한 올갱이를 쫄득한 식감의 묵으로 만들고 찰지고 구수한 수수전병에 갖가지 재료들을 넣고 말아 조화롭게 어우러진 맛을 한번에 느낄 수 있도록 구성하였다.



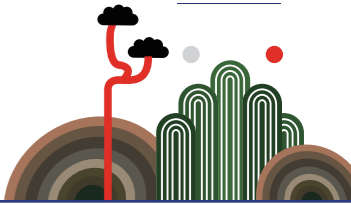
① 다슬기 묵을 만든다.



② 찰수수 전병에 재료를 넣고 말아준다.



③ 수수전병쌈 위에 다슬기묵을 올린다.



강원 영월 [이호상 + 엄대현]

# 영월 한입 브레드

## 재료준비

【 곤드레꽃빵 】 불린찹쌀100g, 꿀10g, 영월간장소금2g, 베이킹파우더1g, 베이킹소다1g, 잣40g, 우유80g 【 흑미꽃빵 】 불린찹쌀80g, 불린흑미찹쌀 20g, 영월간장소금2g, 베이킹파우더1g, 베이킹소다1g, 검은깨40g, 우유75g, 꿀10g 【 석탄카스테라 】 꿀17g, 계란6개, 도토리소금3g, 오징어먹물5g, 건식 흑미쌀가루100g, 옥수수가루75g, 베이킹파우더5g, 해바라기씨유40g, 영월더덕술15g, 영월젓(토피용) 【 눈개승마 카스테라 】 꿀150g, 계란6개, 도토리소금3g, 영월된장가루5g, 건식찹쌀가루100g, 옥수수가루75g, 양파가루5g, 베이킹파우더5g, 데친눈개승마100g, 올리브50g, 해바라기씨유40g, 영월더덕술15g 【 산초마늘버터 】 버터100g, 꿀70g, 양파가루10g, 다진마늘40g, 마요네즈20g, 산초기름 15g 【 기타 】 데코용 분유, 영월간장소금 소량

## 만드는 법

### 1 곤드레 꽃빵 / 흑미 꽃빵

- ① 우유를 뺀 전재료를 계량하여 우유를 넣고 거품기로 섞은 후 더덕술을 넣는다.
- ② 반죽이 충분히 혼합되도록 약 10분간 실온에 휴지시킨다.
- ③ 반죽을 틀에 넣어 160℃ 오븐에 약 7~9분간 구워 식힌다.
- ④ 구운 빵 테두리를 커팅 후 반달로 절단하여 꽃모양으로 성형한다.

### 2 석탄 카스테라 / 눈개승마 카스테라

- ① 영월 꿀과 계란, 소금을 넣고 섞어 중탕한다.
  - ② ①에 가루 재료를 모두 넣고 거품이 나도록 손으로 반죽한다.
  - ③ 석탄 카스테라는 더덕술, 해바라기유, 오징어 먹물, 물을 순서대로 넣어 반죽한다.
  - ④ 눈개승마 카스테라는 눈개승마를 잘게 잘라 마지막에 썰은 올리브를 함께 넣어 반죽한다.
  - ⑤ 위의 완성된 반죽을 10분 정도 휴지시켜 틀에 부어 180℃ 오븐에 약 15~20분간 구워 더덕술을 뿌려 풍미를 더한다.
  - ⑥ 구운 눈개승마 카스테라에 산초마늘 버터를 발라 180℃ 오븐에 3분간 굽는다.
- ※ 구운 빵 위에 분유, 영월간장소금을 뿌려 장식한다.

## 요리특징

영월의 미식광산에서 캐낸 로컬 식재료를 이용하여 만든 밀가루가 안들어진 4가지 맛의 한입 브레드이다.



① 재료를 계량하여 섞는다.



② ①에 우유와 더덕술을 넣어 반죽한다.

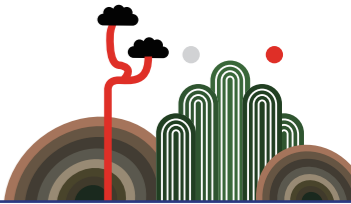


③ 반죽을 틀에 부어 굽는다.



강원 영월 [김옥순 + 원미옥]

# 영월 속 다슬기장 감자옹심이



## 재료준비

영월숙300g, 다슬기300g(1컵, 손질후 기준), 된장2큰술, 홍고추1개, 다진마늘 1큰술, 소금  
**[ 다슬기 옹심이 ]** 감자1kg, 삶은다슬기 다진 것150g, 소금, 감자녹말 2큰술  
**[ 육수 재료 ]** 무 100g, 표고버섯2개, 다시마5g, 고추씨5g, 물

## 만드는 법

- 1 다슬기는 해감 후 삶아 껍질을 제거하고 살만 분리하여, 반죽용과 고명용으로 나눈다.
- 2 물에 다시마, 표고버섯, 무, 고추씨를 넣고 끓여 체에 걸러 맑은 육수를 낸다.
- 3 감자는 곱게 갈아 면보에 짜서 물기를 제거한다.  
감자즙은 따로 받아 녹말이 가라앉으면 윗물을 버리고 녹말만 다시 감자에 섞는다. 점도가 부족할 경우 녹말을 약간 추가하고 다슬기살을 넣어 반죽하여 한 입 크기로 동글게 빚어 옹심을 만든다.
- 4 썩은 씻어 소금물에 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 5 육수에 된장을 풀어 넣어 끓으면 옹심을 넣고 떠오르면 썩을 넣고 다진 마늘과 소금으로 간을 맞춘다.
- 6 감자옹심을 그릇에 담아 다슬기와 홍고추를 올려낸다.

## 요리특징

썩과 다슬기로 영월에서 느끼는 봄의 맛과 향을 표현하고자 한 음식이다. 삶은 다슬기를 넣은 감자옹심이 장국에 썩 향이 더해져 담백하고 구수하며 향긋한 영월의 정을 느낄 수 있는 한 그릇이다.



① 감자를 갈아 면 보에 짬다



② ①에 다슬기살을 넣고 반죽한다.

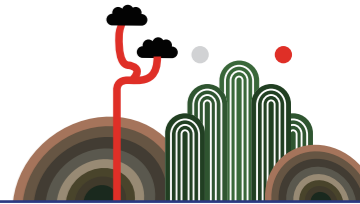


③ 국물이 끓으면 옹심을 넣는다.



부산 동래 [김나현]

# 단종 매화 옥수수떡



## 재료준비

- 【 단종 매화 옥수수떡 】 계란1개, 찹쌀가루200g, 버터50g, 설탕50g, 소금1g, 우유200ml, 옥수수가루20g  
 【 크림 】 계란노른자3개, 설탕5큰술, 녹말2큰술, 우유300ml, 버터10g, 옥수수가루1큰술, 옥수수40g  
 【 황매실 에이드 】 황매실원액70ml, 탄산수170ml, 레몬즙10ml, 매화꽃차10ml, 얼음

## 만드는 법

- 1 계란과 찹쌀가루, 버터, 설탕, 소금, 우유, 옥수수 가루를 넣고 섞는다.
- 2 컵케이크 틀에 버터를 바르고 반죽을 부어, 180℃ 오븐에 25분간 굽는다.
- 3 분량의 우유와 버터를 냄비에 넣고 끓여 계란 노른자, 설탕, 녹말, 옥수수가루, 옥수수 알갱이를 넣어 크림을 만든다.  
걸쭉해지면 불을 끄고, 찰주머니에 넣어 얼음 물에 담가 식힌다.
- 4 구워진 빵에 젓가락으로 구멍을 뚫어 ③의 크림을 넣는다.
- 5 컵에 얼음을 넣고 분량의 황매실 원액과 탄산수를 넣는다.  
따뜻한 물에 우려낸 매화꽃차를 더하여 레몬과 애플민트로 장식한다.

## 요리특징

겨울을 이겨내고 가장 먼저 피어나는 매화의 고결함을 단종의 이미지와 결합하여 영월 옥수수떡 위에 담아내었다. 어린 단종이 어떤 맛을 좋아했을까를 상상하며 요즘 젊은 세대가 좋아하는 맛을 오븐 베이킹 기법으로 표현한 디저트이다.



① 반죽을 틀에 부어 오븐에 굽는다.



② 옥수수 크림 재료를 끓인다.



③ 빵에 구멍을 뚫어 크림을 넣는다.



서울 강남 [이현준 + 김노을]

# 영월 오골계 수비드 가슴살 샌드위치

## 재료준비

샌드위치용 빵4개 (치아바타, 식빵, 바게트등), 머스터드40g, 고다 치즈4장, 얇게 썬 아보카도1개, 채선 양파2개, 채선 양송이버섯200g, 할라피노 피클40g, 올리브 오일20g, 곤드레 페스토50~60g

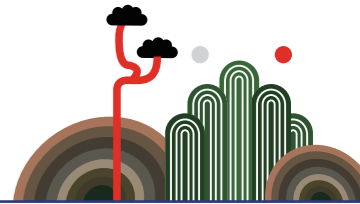
【 닭가슴살 수비드 】 영월오골계 닭가슴살400g, 올리브오일15g, 소금2g, 후추1g, 으깬마늘 2쪽 【 곤드레 페스토 】 데쳐 볶은 곤드레120g, 볶은잣 120g, 들기름110g, 마늘2쪽, 파마산치즈 가루40g, 소금,후추 → 모든 재료를 믹서에 간다.

## 만드는 법

- 1 오골계 닭가슴살에 준비한 양념을 발라 지퍼백에 넣고 밀봉하여 수비드 기계에 넣어 66℃에 1시간~1시간 30분 정도 가열한다.
  - 2 수비드한 닭고기의 물기를 닦아 팬에 기름을 두르고 뜨겁게 달구어 한 면을 약 1분간씩 앞, 뒤를 구워 사선으로 썬다. 수비드 기계가 없을 경우 밀간한 닭고기를 찜통에 찌서 굽거나 중불에 굽는다.
  - 3 기름을 두른 팬에 채선 양파를 약불에 볶아 갈색이 되면 채선 양송이버섯을 넣고 함께 볶는다.
  - 4 준비한 빵을 반으로 갈라 들기름을 살짝 뿌려 달군 팬에 올려 약불에 바삭하게 굽는다.
  - 5 ④의 빵에 머스터드를 바르고 볶은 양파와 버섯을 올린 후 고다 치즈, 오골계 가슴살, 곤드레 페스토, 할라피노 피클, 아보카도를 순서대로 올리고 머스터드를 바른 빵으로 덮어낸다.
- ※ 샌드위치를 파니니 기계나 에어프라이어에 넣어 3~5분정도 가열하면 따뜻하게 먹을 수 있다.

## 요리특징

영월의 특산물인 오골계를 이용한 샌드위치이다. 서양의 바질페스토 대신에 영월 산나물인 곤드레를 이용한 페스토를 넣어 풍미를 살리고 동서양의 재료가 조화를 이룬 한 끼 식사가 가능한 음식이다.



1 닭가슴살을 밀간하여 수비드한다.



2 빵을 반으로 갈라 굽는다.

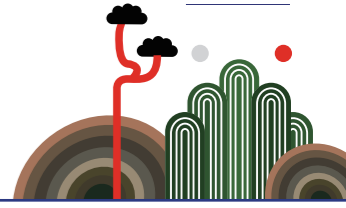


3 샌드위치빵에 재료를 올린다.



인천 미추홀 [유은후 + 정가인]

# 영월 삼색설기



## 재료준비

【포도설기】 멥쌀가루200g, 소금2g, 포도즙2큰술(포도를 믹서에 갈아 거른 것)

【옥수수 설기】 멥쌀가루200g, 찐옥수수알140g, 소금2g, 물2큰술

【옥수수 껴레】 옥수수50g, 우유50g (믹서에 갈아 중앙불에 끓여 체에 내림)

【포도콩포트】 포도즙100g에 잘게 썬 포도10알, 설탕1작은술을 넣어 은근히 조리다

【앙금 크림】 흰 팥앙금을 3등분하여 각각 옥수수 껴레15g, 포도즙15g, 다진잣20g 을 넣어 3가지 맛의 앙금 크림을 만든다.

【필링 재료】 옥수수알120g, 볶은 호두20g, 생크림70g, 설탕4g

## 만드는 법

### 1 설기 찌기

- ① 각각의 반죽 재료를 중간 체에 내려 입자를 고르게 정리한 뒤, 설탕을 20g씩 넣어 혼합한다.
- ② 시루에 시루 밑을 깔고 원형 틀을 이용해 반죽을 담아 모양을 잡아 김이 오른 찜기에 넣어 약 10분간 찐 후 충분히 식힌다.

### 2 필링 재료 만들기

- ① 옥수수 알은 굵게 다지고 볶은 호두도 다진다.
- ② 생크림에 설탕을 넣어 70% 정도 휘핑하여 옥수수와 호두에 각각 20g씩 넣어 옥수수, 호두 크림을 만든다.

### 3 완성하기

- ① 설기를 반으로 잘라 앙금 크림을 두 겹으로 돌려 쌓고 위에 옥수수 크림, 호두 크림, 포도 콩포트를 각각 채워 넣는다.
- ② 나머지 설기 시트를 올리고 옥수수, 포도, 호두 등의 재료를 올려 장식한다.

## 요리특징

한국적인 설기에 영월의 특산물을 더해 색을 내고 옥수수, 포도즙이 들어간 크림을 올려 샌드위치처럼 만든 특색있는 디저트이다.



① 설기 재료에 설탕을 섞는다..



② ①에 조리재료를 넣는다.



③ 원형틀에 반죽을 담아 찐다.



인천 부평 [김승엽 + 박상현]

# 영월 녹담 탕반

## 재료준비

곤드레160g, 쌀240g, 쪽파130g, 계란4개, 참기름, 소금, 국간장, 밀가루, 식용유

【 다슬기 육수 】 다슬기400g, 무120g, 다시마

【 소고기 육수 】 쇠고기(사태)320g, 무120g, 다시마

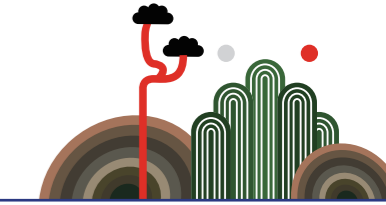
## 만드는 법

- 1 다슬기를 해감하여 물과 나박썰기한 무, 다시마를 넣고 중불에서 끓으면 은근한 불에 끓여 육수는 거르고 다슬기는 살을 분리한다.
- 2 쇠고기는 나박썰기한 무와 다시마를 넣고 삶아 무를 건지고 고기는 얇게 썰고 육수는 면보에 거른다.
- 3 곤드레는 데쳐 물기를 짜고 참기름과 소금, 국간장을 넣어 가볍게 무친다.
- 4 쪽파는 고명용으로 몇가닥을 송송 썰고 나머지는 5cm 길이로 썰어 밀가루로 반죽하여 전을 부쳐 3×5×0.5cm로 썬다.
- 5 쌀을 씻어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
- 6 기름바른 국자에 계란을 담아 끓는 물에 넣어 흰자가 부드럽게 감싸지도록 익혀 수란을 만들어 물기를 제거한다.
- 7 사태와 다슬기 육수를 섞어 국간장, 소금으로 간하여 끓인다.
- 8 그릇에 밥을 담아 밥과 국물이 따뜻하게 유지되도록 ⑦의 국물을 부어 3~5회 정도 토렴을 반복한다. 밥 위에 얇게 썬 사태와 쪽파전, 곤드레 나물을 보기 좋게 올리고 가운데 다슬기살과 수란, 쪽파를 올린다.

## 요리특징

탕반이란 밥 위에 더운 장국을 붓고 굽거나 삶은 고기 등의 고명을 얹은 음식을 말한다. 쇠고기 사태와 영월의 다슬기가 더해져 구수하고 시원한 맛을 내는 한 끼 식사가 가능한 메뉴이다.

다슬기 국물과 곤드레나물의 녹색이 청령포의 여운을 느끼게 한다.



① 데친 곤드레를 양념한다.



② 준비한 육수에 간을 하여 끓인다

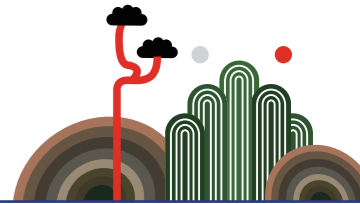


③ 밥 위에 재료를 올리고 국물을 붓는다.



서울 성북 [강지현]

# 영월 옥수수 단죽과 곤드레 새알



## 재료준비

【옥수수 단죽】 옥수수2개, 물950g, 소금3g, 설탕50g, 볶은 메밀30g  
 【고명용 팥절임】 불린 팥250g, 물500g, 설탕시럽(설탕116g+물45g)  
 【곤드레 새알】 데친곤드레 100~120g, 연두부90g, 건식 찹쌀가루100g, 소금1g, 설탕30g, 물

## 만드는 법

### 옥수수 단죽 만들기

- 1 압력솥에 옥수수 알맹이와 물, 소금을 넣고 강불로 삶아 압력추가 소리를 내기 시작하면 중약불로 줄여 15분간 삶고 5분간 뜸을 들인다.
- 2 옥수수 알맹이와 옥수수 삶은 물을 1:1로 믹서에 넣어 곱게 갈아 체에 내려 설탕과 소금을 넣어 맛을 낸다.
- 3 ②를 그릇에 담아 옥수수알, 팥절임, 곤드레 새알, 볶은 메밀을 올린다.

### 고명용 팥절임 만들기

- 1 불린 팥에 물을 넣고 압력솥에 강불로 삶아 압력추가 소리를 내기 시작하면 중약불에 5분간 익혀 9분간 뜸을 들인다.
- 2 삶은 팥을 건져 시럽을 부어 냉장고나 서늘한 실온에 24시간 숙성한다.

### 곤드레 새알 만들기

- 1 곤드레를 데쳐 물기를 제거하여 곱게 다진다.
- 2 믹싱볼에 연두부, 건식 찹쌀가루, 소금을 넣고 말랑한 상태로 반죽하여 2개로 나누어 한 쪽에는 삶은 곤드레를 넣고 함께 치댄다.
- 3 반죽을 6g씩 떼어 동글게 빚어 물에 설탕을 넣고 끓여오르면 곤드레 새알을 넣고 삶아 얼음물에 담갔다가 건진다.

## 요리특징

옥수수의 은은한 단맛과 향에 영월 특산물인 곤드레를 첨가한 쫄쫄한 새알과 팥절임이 어우러져 한정식 전체요리나 로컬 디저트로 활용할 수 있는 요리이다.



① 삶은 옥수수를 갈아 체에 내린다.



② 곤드레 새알 반죽을 삶아 건진다.



③ 옥수수 단죽에 고명을 올린다.



경기 과천 [문하윤 + 한우진]

# 영월 오골계 진주탕

## 재료준비

오골계1마리, 쪽파100g, 구슬떡(시판용)500g, 계란1개, 국간장, 소금, 후추, 녹말100g, 식용유

【오골계육수】오골계 날개, 통후추5알, 마늘6쪽, 쪽파 뿌리3개, 월계수잎1잎, 참기름5g, 물2~3L

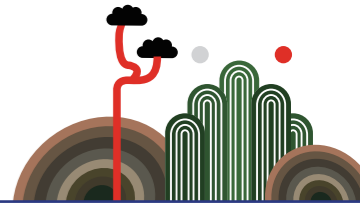
【굴린 만두】뼈 발라낸 오골계살, 닭발10개, 다진대파(흰부분)50g, 다진양파120g, 간장30ml, 맛술25ml, 굴소스15ml, 조미료5g, 참기름5g, 계란1개

## 만드는 법

- 1 오골계는 가슴살, 안심, 넓적다리로 분리하여 뼈를 발라내고 껍질과 근막을 제거한다.
- 2 오골계 날개와 뼈에 참기름을 바르고 마늘, 대파뿌리와 함께 토치를 이용해 갈색으로 구워 월계수잎, 통후추, 물을 넣고 1시간 정도 푹 끓여 체에 거른다.
- 3 오골계살과 닭발을 다지고 나머지 재료와 양념을 넣어 끈기가 나게 치대어 지름 2cm 정도로 빚어 녹말을 묻혀 길이 오른 찜기에 10분정도 찜는다.
- 4 쪽파는 데쳐 찬물에 헹궈 매듭을 묶고 계란은 황백으로 지단을 부쳐 채 썬다.
- 5 구슬떡은 끓는 물에 데쳐 찬물에 담갔다가 건진다.
- 6 ②의 오골계 육수에 국간장, 소금, 후추로 간하여 끓인다.
- 7 그릇에 오골계 완자와 구슬떡을 담고 뜨거운 육수를 부어 토렴한 후 다시 육수를 붓고 데친 쪽파와 지단을 고풍으로 올린다.

## 요리특징

오골계는 근육과 뼈를 튼튼하게 하고 소모된 진액을 채워 기력을 빠르게 회복 시켜주며 피를 맑게 하여 순환을 돕고 안색을 밝게 만들어 주는 효능이 있다고 알려져 있다. 오골계 굴린만두는 소화흡수가 잘되며 허해진 기혈을 보하는 약선 보양식으로 쫄깃한 떡과 함께 먹는 즐거움을 더한 음식이다.



① 오골계 육수를 만든다.



② 닭고기 완자를 찜통에 찜는다.

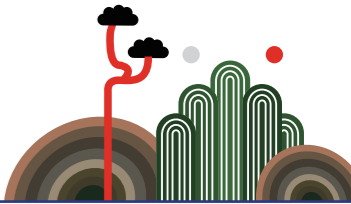


③ 오골계완자와 구슬떡을 담고 육수를 붓는다.



경기 고양 [남준상 + 김재겸]

# 어수리 나물을 곁들인 다슬기 국



## 재료준비

생다슬기 1kg, 물 2.5L, 소금

【 다슬기 베이스 육수 】 삶은 다슬기껍질, 볶은 건새우 15g, 대파 50g, 무 250g, 다시마 40g, 다슬기 삶은물 (분량의 재료를 푹 끓여 면보에 거른다.)

【 다슬기국 육수 】 다슬기 베이스 육수, 갈아서 체에 내린 재래식 된장1큰술, 통마늘 10g, 청양고추 15g (분량의 재료를 끓여 체에 걸러 보온한다.)

【 다슬기 패티 】 삶은 다슬기살 300g, 두부 200g, 다진 양파 120g, 어수리나물 200g, 아욱 80g, 부추 100g, 소금, 후추

【 어수리 나물 다슬기 무침 】 어수리나물 50g, 삶은 다슬기살 50g, 간장작은술, 참기름 1작은술, 소금, 후추

【 강된장 보리밥 】 쌀 150g, 보리 50g, 강된장작은술, 데친 부추

## 만드는 법

- 1 다슬기는 소금으로 해감하여 물을 넣고 삶아 살을 빼내고 삶은 물과 껍질은 베이스 육수 재료로 사용한다.
- 2 다슬기 패티 만들기
  - ① 두부는 물기를 제거하여 으깨고 어수리나물, 아욱, 부추는 다슬기 육수에 데쳐 물기를 제거하여 다진다.
  - ② 양파, 나물을 살짝 볶아 다진 다슬기살, 두부, 소금, 후추로 간하고 치대어 지름 4cm, 두께 2cm 정도로 둥글납작하게 빚어 면보로 감싸 찜기에 찌낸다.
- 3 데친 어수리나물과 삶은 다슬기살에 간장, 참기름, 소금, 후추로 간한다.
- 4 보리밥을 지어 네모진 틀에 모양을 잡아 데친 부추로 묶어 강된장을 올린다.
- 5 오목한 그릇을 따뜻하게 데워 다슬기 패티를 놓고 위에 어수리나물과 다슬기 무침을 올리고 먹기 직전에 따뜻한 육수를 붓고 강된장 보리밥을 곁들인다.

## 요리특징

다슬기국이라는 영월의 향토음식을 현대적인 조리법과 플레이팅 기법을 더해 이색적으로 재구성한 음식이다. 접시 중앙의 패티는 육지 속의 섬과 같은 청령포를 상징하며 먹기 전에 육수를 부어 강물이 차오르는 순간을 표현하고자 하였다.



1 다슬기된장육수를 체에 거른다.



2 다슬기 패티를 찜다.

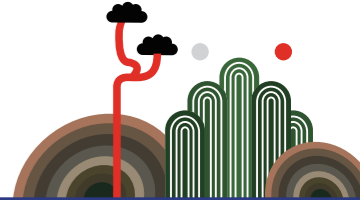


3 다슬기 패티위에 육수를 붓는다.



충남 아산 [윤주란]

# 영월 비취 보양죽



## 재료준비

- 【 오골계 육수 】 오골계1마리, 황기20g, 엄나무 한줌, 마늘 10알
- 【 다슬기 육수 】 다슬기300g, 물6컵
- 【 오골계 다슬기 육수 】 오골계 육수7 : 다슬기 육수 3의 비율로 섞음
- 【 찰수수 웅심이 】 찰수수가루100g, 찹쌀가루20g, 소금
- 【 죽재료 】 불린 쌀1컵, 삶은 오골계살100g, 삶은 다슬기살100g, 부추10g, 참기름1큰술, 들기름1큰술, 국간장, 소금
- 【 고명 】 계란 황백지단채1개분, 대추5개, 민들레 꽃, 튀김가루, 식용유

## 만드는 법

- 1 오골계는 데쳐 황기, 엄나무, 마늘을 넣고 압력솥에 푹 고아 진한 약선 육수를 만들고 삶은 닭고기는 겉대로 가늘게 찢어 참기름과 소금으로 밑간한다.
- 2 해감한 다슬기를 삶아 살을 발라내고, 삶은 물은 면보에 거르고 다슬기 살은 참기름에 볶아 따로 준비한다.
- 3 찰수수가루에 찹쌀가루와 소금을 넣고 익반죽하여 지름 1.5cm정도의 새알심을 빚어 끓는 물에 삶아 건져 찬물에 행군다.
- 4 대추는 씨를 제거하여 돌돌 말아 썰고 민들레꽃은 튀김옷을 입혀 튀긴다.
- 5 냄비에 들기름을 두르고 불린 쌀을 투명해질 때까지 볶아 준비한 혼합 육수를 붓고 강불에 끓이다가, 쌀알이 퍼지기 시작하면 중약불로 줄이고 다슬기 살의 절반을 육수와 함께 믹서에 갈아 죽에 넣는다.
- 6 쌀알이 충분히 퍼지면 밑간한 오골계 살을 넣고 한소끔 더 끓여 국간장과 소금으로 간을 하고 잘게 썬 부추를 넣어 뜸을 들인다.
- 7 그릇에 죽을 담고 계란지단과 대추, 꽃 튀김을 올려 장식한다.

## 요리특징

영월의 보물인 다슬기와 왕실의 보양재인 오골계가 어우러진 음식이다. 찰수수 새알심은 무병장수를 기원하는 정성의 상징이며 수수의 구수함과 부드러운 오골계, 시원한 다슬기 국물이 어우러진 따뜻한 위로의 선물이다.



① 육수를 거르고 삶은 고기를 찢는다.



② 찰수수 완자를 빚는다.

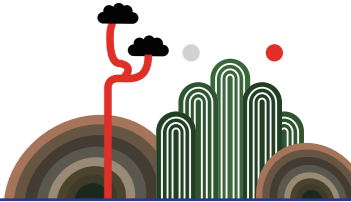


③ 죽을 끓이다가 갈은 다슬기살을 넣는다.



서울 도봉 [장재혁]

# 영월 특미 4색 아란치니



## 재료준비

【 영월흑미 마늘아란치니 】 영월흑미300g, 영월오골계 다리살400g, 마늘소스50g, 오징어 먹물, 흑미 쌀가루 【 영월곤드레 다슬기아란치니 】 영월백미300g, 어수리나물, 곤드레나물, 자숙 다슬기살150g (맛술,청주로 전처리 함.) 【 영월옥수수 카레아란치니 】 영월옥수수2개, 영월찰수수100g, 곤드레나물, 강황가루, 단호박가루 【 영월포도 찰수수아란치니 】 찰수수300g, 팔100g, 호두가루, 메밀가루, 닭고기조림100g(영월포도원액(와인)150ml,발사믹식초)  
 【 공통 재료 】 우유, 생크림, 크림치즈, 모짜렐라치즈, 소금, 후추, 밀가루, 계란, 빵가루, 식용유

## 만드는 법

### 1 영월흑미 마늘 아란치니

- ① 영월 흑미에 닭 육수, 오징어 먹물, 우유, 생크림, 크림/모짜렐라 치즈를 넣고 소금 간을 하여 블랙 리조또를 만든다.
- ② 리조또를 한입크기로 뭉쳐 안에 마늘소스에 졸인 오골계 다리살을 넣어 둥글게 성형하여 흑미가루를 섞은 빵가루를 묻혀 튀긴다.

### 2 영월곤드레 다슬기 아란치니

- ① 쌀에 곤드레즙, 생크림, 우유, 크림/모짜렐라 치즈, 다슬기살, 곤드레나물 페스토를 넣고 소금, 후추로 간하여 비취색 리조또를 만든다.
- ② 리조또를 한 입 크기로 뭉쳐 빵가루를 묻혀 튀긴다.

### 3 영월옥수수 카레 아란치니

- ① 영월옥수수와 찰수수를 넣고 우유, 생크림, 크림/모짜렐라 치즈, 강황가루, 단호박가루를 넣고 소금간을 한 황금색 리조또를 만든다.
- ② 위에 산나물 뿌레를 넣고 한 입 크기로 뭉쳐 빵가루를 묻혀 튀긴다.

### 4 영월포도 찰수수 아란치니

- ① 영월 찰수수, 팔삶은물, 우유, 생크림, 크림/모짜렐라 치즈를 넣고 소금간하여 보랏빛 리조또를 만든다.
- ② 위에 졸인 닭고기와 호두가루를 넣은 후 리조또를 한 입 크기로 뭉쳐 메밀가루를 섞은 빵가루를 묻혀 튀긴다.

## 요리특징

영월 흑미, 다슬기, 옥수수, 포도, 팔 등 지역의 정수가 담긴 7가지 식재료를 현대적인 감각으로 재해석하여, 투박함 속에 감춰진 다양한 맛을 구현하고자 하였다.



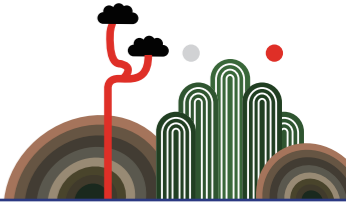
① 4가지 색의 리조또를 만든다.



② 각각의 리조또에 속재료를 넣어 섞는다.



③ 재료를 뭉쳐 빵가루를 입혀 튀긴다.



경기 구리 [정하윤 + 이수현]

# 강된장 쌈밥

## 재료준비

【영월 삼색밥】 백미260g, 흑미20g, 찰수수60g, 표고버섯4개

【쌈 재료】 곤드레300g, 소금

【다슬기 강된장】 다슬기200g, 홍합200g, 애호박1/2개, 양파1/2개, 표고버섯5개, 두부1/2모, 된장60g, 고추장20g, 들기름10g, 송송썬 청양고추2개분, 송송 썬 대파40g, 다진마늘1큰술, 들기름10g,

【고명】 계란2개, 실고추5g, 잣5g, 실파, 아보카도 오일20g

## 만드는 법

- 1 표고버섯을 불려 물을 받아 놓고 일부는 깍둑썰고 일부는 다진다.
- 2 씻은 백미, 흑미, 찰수수에 ①의 다진버섯과 우린 물을 부어 밥을 짓고 소금간을 한다.
- 3 곤드레나물과 배추는 소금물에 데쳐 물기를 제거한다.
- 4 다슬기는 끓는 물에 삶고 홍합도 삶아 살을 빼내고 삶은 물은 면보에 거른다.
- 5 애호박, 양파, 표고 버섯, 두부는 0.5cm 크기로 깍둑썬다.
- 6 냄비에 들기름을 두르고 마늘과 양파를 볶아 향이 나면 된장과 고추장을 넣어 볶다가 다슬기 육수와 홍합 육수를 넣어 끓인다.
- 7 ⑥에 애호박과 버섯을 넣어 끓이다가 마지막에 다슬기, 홍합, 두부, 청양고추를 넣고 중약불에서 되직하게 졸여 다슬기 강된장을 만든다.
- 8 애호박은 얇은 꽃 모양으로 성형하여 살짝 데치고, 계란은 황백 지단을 부쳐 꽃 모양으로 찍어 고명으로 준비한다.
- 9 쌈밥은 한입 크기로 뭉쳐 강된장을 놓고 삶은 곤드레로 감싸 꽃잎모양 형태로 만든다.
- 10 접시 중앙에 다슬기 강된장을 담고, 주변에 곤드레 쌈밥을 원형으로 배열한후 쌈밥 위에 애호박꽃과 계란 지단을 올리고 잣, 실파, 실고추로 장식한다.

## 요리특징

영월의 맑은 강에서 건져 올린 다슬기를 넣어 끓인 구수하고 깊은 맛을 내는 강된장에 곤드레 앞으로 감싼 삼색밥을 곁들인 음식이다. 곤드레 쌈밥처럼 지친 속을 감싸주듯 달래주는 위로의 음식이다.



① 강된장 국물을 끓인다.



② ①에 강된장 재료를 넣어 끓인다.



③ 곤드레 앞에 밥을 올려 감싼다.





경기 의정부 [이동원 + 한동준]

# 영월 수수 부꾸만두

## 재료준비

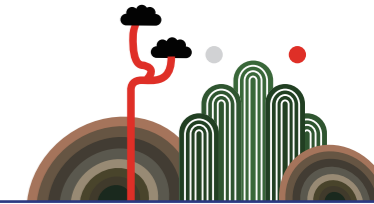
영월오골계 닭다리2개, 우유(맛술), 양파1/4개, 대파1/2대, 잣, 식용유  
**【찰수수 반죽】** 찰수수가루400g, 찹쌀가루100g, 소금5g, 끓는물200ml  
**【만두소】** 어수리나물150g, 곤드레나물150g, 다진 닭다리살350g, 불린당면100g, 다진양파50g, 부추50g, 참기름, 들기름, 소금, 후추, 오골계 육수50g

## 만드는 법

- 1 오골계 닭다리는 씻어 우유에 담갔다가 건져 뼈를 발라내어 다진다.
- 2 닭뼈는 물과 양파, 대파를 넣어 삶아 면 보에 걸러 육수를 만든다.
- 3 분량의 재료를 넣어 찰수수 부꾸미 반죽을 하여 숙성시킨다.
- 4 당면은 잘게 썰고 부추는 송송썰고 어수리와 곤드레나물은 데쳐 잘게 썬다.
- 5 ④에 다진양파, 참기름, 들기름, 소금, 후추, 오골계 육수를 넣어 만두소를 만든다.
- 6 ③의 반죽을 20등분하여 지름 6~7cm 정도로 둥글납작하게 빚어 기름을 바른 팬에 앞뒤로 구워 준비한 소를 넣고 반으로 접어 은근한 불에 지지듯이 익혀 잣을 올린다.

## 요리특징

영월 지역에서 즐기는 수수 부꾸미를 오골계 만두와 결합하여 만든 음식이다. 영월의 특산물인 산나물과 오골계를 만두소로 만들어 쫄득한 식감을 가진 만두 맛을 느낄 수 있도록 하였다.



① 찰수수가루를 반죽한다.



② 곤드레와 나머지 재료를 넣어 소를 만든다.

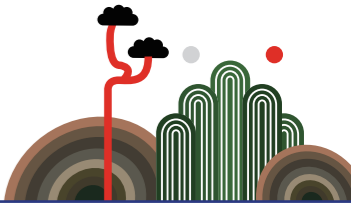


③ 찰수수 반죽 위에 소를 넣어 지진다.



강원 춘천 [정재완 + 김윤이]

# 생강나무잎 부각을 곁들인 곤드레 메밀 갈레트



## 재료준비

【 메밀 반죽 】 메밀가루200g, 부침가루50g 물450ml, 소금1/2작은술, 들기름1큰술 【 속 재료 】 삶은 곤드레나물200g, 다진 마늘1작은술, 국간장1큰술, 들기름1큰술, 모짜렐라 치즈100g, 깨소금 【 고명 】 생강나무 어린잎 20~30장, 찹쌀가루1/2컵, 식용유300ml, 말린 생강나무꽃(꽃차용)  
【 포도소스 】 영월포도8알, 꿀1큰술, 발사믹 드레싱1큰술, 레몬즙 약간

## 만드는 법

- 1 분량의 메밀가루, 부침가루, 물, 소금, 들기름을 섞어 묽은 반죽을 만든다.
- 2 영월 포도는 반으로 자르고, 일부는 으개어 발사믹 드레싱, 레몬즙, 꿀과 섞어 포도 발사믹 드레싱을 만든다.
- 3 팬에 들기름을 두르고 다진 마늘과 곤드레를 볶다가 깨소금, 국간장으로 간을 한다.
- 4 생강나무 잎에 찹쌀가루를 묻혀 170℃ 기름에 바삭하게 튀긴다.
- 5 팬에 반죽을 얇게 펴고, 중앙에 볶은 곤드레와 치즈를 올린다. 반죽의 테두리가 익기 시작하면 가장자리를 안쪽으로 접어 사각형으로 만든다.
- 6 접시에 ⑤의 갈레트를 담고, 중앙에 생강나무잎 부각을 층층이 쌓아 입체감을 준다.
- 7 포도 소스를 접시 가장자리에 두르고, 말린 생강나무 꽃을 눈 내리듯 뿌려낸다.

## 요리특징

생강나무는 봄이면 가장 먼저 꽃과 잎을 피우는 식물로 유배지의 적막함을 깨뜨리는 생명력의 상징처럼 느껴진다. 향토 음식인 메밀전을 갈레트라는 현대적인 서양음식의 형태를 빌어 영월의 역사적 아픔을 치유하며 로컬 식재료를 세계화 하고자 하는 염원을 담은 음식이다.



① 팬에 메밀 반죽을 얇게 펴서 익힌다.



② 가운데 곤드레나물과 치즈를 올린다.



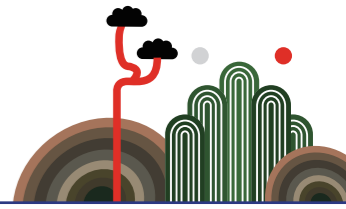
③ 반죽의 테두리를 접어준다.



경기 남양주 [추나연 + 박현세]

# 영월 산나물 송채 만두전골

단종미식제  
미식광산(美食驛山)  
단종의 숨겨진 맛을 깨다  
전국요리경연대회  
수상작 레시피북



## 재료준비

알배추 잎20장, 부추100g, 소금, 국간장, 후추  
**【 만두소 】** 닭다리살2개, 두부1/2모, 건곤드레나물40g, 염장다시마60g, 다진마늘, 소금, 후추, 깨소금,참기름 **【 고명 】** 표고버섯8개, 볶은 목이버섯 10g, 홍고추8개, 계란노른자6개분, 닭가슴살2쪽, 미나리줄기10개, 채썬대추1개분, 볶은 은행20알, 소금, 식용유 **【 육수 】** 닭 1/2마리, 대파 줄기, 물 **【 어수리 장아찌 】** 어수리나물100g, 홍고추1개, 간장, 설탕, 식초 각1/2컵씩, 물1컵

## 만드는 법

- 1 닭고기에 대파, 물을 붓고 거품을 걷어가며 1시간정도 삶아 닭고기살은 건지고 육수는 면 보에 걸러 국간장, 소금, 후추로 간을 한다.
- 2 끓는 소금물에 배춧잎, 부추, 곤드레, 어수리나물 순으로 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 3 ②의 곤드레는 다지고 두부도 물기를 짜서 으깨고 닭고기와 다시마는 다진다.
- 4 준비된 재료를 섞어 다진 마늘, 소금, 후추, 깨소금, 참기름을 넣고 치댄다.
- 5 배춧잎 위에 ④의 소를 넣고 감싸 부추로 열십자로 묶어 1~3분 정도 찌낸다.
- 6 미나리는 줄기 부분을 7cm로 썰고 삶은 닭고기는 가늘게 찢고 홍고추와 계란지단은 길이 7cmx 넓이 2cm크기로 썰고, 표고버섯은 채 썬다.
- 7 어수리나물은 먹기 좋게 썰고 홍고추는 어슷하게 썰어 장아찌 국물을 끓여 붓는다.
- 8 전골냄비에 송채만두를 담고 고명(지단, 미나리, 목이, 표고, 홍고추, 닭고기, 은행, 대추)을 올린 후 육수를 자작하게 붓고 끓여 어수리나물 장아찌와 함께낸다.

## 요리특징

배춧잎(송채)에 영월의 로컬 식재료를 만든 만두소를 넣고 만든 만두전골이다. 오색고명이 더해져 화려한 색감과 조화로우움을 느끼게 한다. 임금의 수랏상에 오르던 어수리나물 장아찌를 곁들여 역사의 슬픔을 위로하는 온기가 담긴 음식이다.



① 배춧잎을 데친다.



② 곤드레잎과 나머지 재료를 넣고 양념한다.

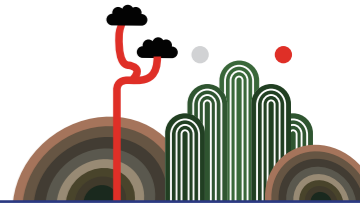


③ 배춧잎 위에 만두소를 넣어 감싼다.



서울 동작 [구다혜 + 안혜리]

# 영월 어수리 수수떡



## 재료준비

블랙사파이어 포도 1kg

【수수떡반죽】찰수수가루 140g, 찰쌀가루 160g, 블랙사파이어 포도즙 (익반죽용) 약 120ml, 소금 1/2작은술, 식용유

【소스】블랙사파이어 포도즙 100ml, 레몬즙 1작은술

【포도 콩피】크림슨 포도 1송이 (약 400g), 설탕 120g

【토팅재료】말린 어수리가루 2큰술, 구운잣 10알, 생 어수리잎

## 만드는 법

- 1 블랙사파이어 포도는 곱게 갈아 체에 걸러 일부는 끓여 익반죽용 즙을 만들고 나머지 즙은 레몬즙을 넣고 졸여 소스를 만든다.
- 2 크림슨 포도는 알을 떼고 설탕을 넣어 서서히 졸인다.
- 3 수수가루와 찰쌀가루에 소금, 설탕을 넣고 준비한 포도액으로 익반죽하여 0.3cm 두께로 밀어 지름 5cm 원형 틀로 찍어낸다.
- 4 성형한 반죽을 김이 오른 찜기에 넣어 10분간 찌고 3분간 뜸을 들여 팬에 기름을 두르고 양면을 노릇하게 지진다.
- 5 접시 바닥에 포도 소스를 펴 바르고 위에 떡을 일정한 간격으로 겹쳐 올린다.
- 6 떡 위에 어수리 가루를 한 줄로 뿌리고, 졸여둔 포도 소스를 동그란 원을 그리듯 올린 뒤 그 위에 콩피한 크림슨 포도 알갱이와 구운 잣, 어수리 생잎을 올려 장식한다.

## 요리특징

영월 특산물인 포도와 수수를 이용한 달콤한 디저트이다.

척박하고 외로운 유배지의 삶을 따스히 위로하는 후식 한상이다.



1 포도즙으로 수수가루를 반죽한다.



2 성형한 반죽을 찜기에 찜는다.

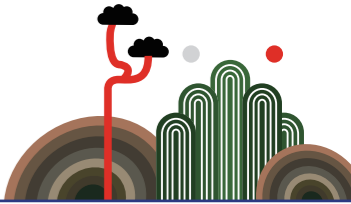


3 찜낸 반죽을 팬에 지진다.



충북 영동 [김향]

# 찰수수 곤드레죽과 오골계 곤드레롤라드



## 재료준비

【찰수수 곤드레죽】 불린수수100g, 찹쌀50g, 곤드레나물100g, 국간장1큰술, 들기름1큰술, 다진마늘1큰술, 소금, 깨소금 【오골계 육수】 오골계 뼈, 오골계 날개, 옷나무5조각, 엄나무3조각, 대추5개, 마늘10쪽(준비한 재료를 1시간 정도 끓여 면보에 거른다.) 【오골계 롤라드】 오골계1마리, 곤드레나물150g, 다진마늘1작은술, 들기름1큰술, 소금, 후추, 조리용랩

## 만드는 법

### 1 찰수수 곤드레죽

- ① 찰수수는 3~4시간 이상, 찹쌀은 30분정도 충분히 불린다.
- ② 데친 곤드레 나물은 국간장, 들기름, 다진 마늘로 양념한다.
- ③ 냄비에 들기름을 두르고 불린 찹쌀과 찰수수를 넣어 투명해질 때까지 볶은 후 ②의 곤드레를 넣고 볶는다. 오골계 육수 8~10컵을 붓고 강불에서 끓이면 중약불로 줄여 쌀알과 수수가 꼭 퍼질 때까지 약 20~30분간 멍근히 끓인다.
- ④ ③의 재료가 부드러워지면 소금으로 간을 맞추고 그릇에 담아 깨소금을 뿌린다.

### 2 오골계 곤드레 롤라드

- ① 오골계의 등에 칼집을 내고 껍질이 찢어지지 않도록 조심해 벗겨낸다.
- ② 오골계 안심부위를 넓게 펴서 칼등으로 두드리고 소금, 후추로 밑간을 한다.
- ③ 남은 오골계 부위와 뼈는 육수용 재료를 넣고 1시간 정도 삶아 면보에 거른다.
- ④ 데친 곤드레나물에 다진마늘, 소금, 후추로 양념하여 들기름에 볶는다.
- ⑤ 도마에 랩을 펴고 위에 벗겨낸 오골계 껍질과 안심, 곤드레나물을 차례대로 올려 돌돌 말고 랩으로 한번 더 말아 양끝을 실로 묶어 김이 오른 찜기에 25분간 익힌다.
- ⑥ 팬에 기름을 두르고 식은 롤라드의 랩을 벗겨 겉면을 노릇하게 구워 모양이 흐트러지지 않게 썰어 찰수수 곤드레죽에 곁들인다.

## 요리특징

영월의 로컬 식재료인 찰수수와 곤드레, 오골계를 동서양의 조리법을 응용하여 완성한 음식이다. 구수하고 깊은 풍미의 부드러운 죽과 탄탄한 롤라드의 대비로 위로와 힘이 함께 하는 보양의 의미를 현대적으로 풀어낸 음식이다.



① 볶은 재료에 육수를 부어 죽을 끓인다.



② 오골계 껍질위에 닭살, 곤드레 나물을 올려 말아준다.

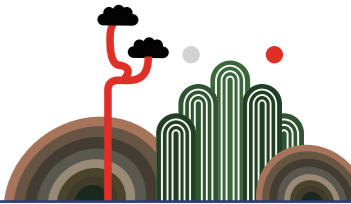


③ 찌낸 오골계 롤라드를 팬에 지진다.



부산 해운대 [박동식 + 김은현]

# 영월 옥수수 막걸리 아이스크림



## 재료준비

【 20인분 】 영월 옥수수 막걸리1L, 영월 포도1송이, 생우유3L, 아이스크림 수제파우더700g, 천연 안정제 및 유화제

## 만드는 법

- 1 영월 옥수수 막걸리 1L를 약불에서 농축하여 알코올은 일부 휘발시키고 원재료의 구수한 풍미와 깊은 술맛만 남도록 조절한다.
- 2 농축된 막걸리 베이스에 우유, 아이스크림 파우더와 형태를 유지하게 하는 천연 안정제와 유화제를 넣고 2시간 동안 저온 숙성한다.
- 3 숙성된 믹스를 소프트 아이스크림 기계에 투입하여 공기 함유량을 정밀 제어한 [ 잘 녹지 않는 쫄쫄한 질감 ]의 아이스크림을 만든다.
- 4 영월 포도는 알알이 분리하여 껍질을 제거하고, 영월 옥수수 막걸리의 맛과 어우러질 수 있도록 손질한다.
- 5 대나무 컵에 아이스크림을 담고 테두리에 포도알을 돌려 담는다.

## 요리특징

맛의 본질: 영월 옥수수 막걸리 본연의 맛을 그대로 살려내어, 첫 맛은 구수하고 끝맛은 아이스크림의 달콤함이 올라오는 아이스크림이다. 한 번 맛보면 잊을 수 없는 이 맛은 단종의 슬픔을 잊게 해줄 치유의 한 잔이다.



① 막걸리를 약불에 농축하여 알코올을 증발시킨다.



② 막걸리 베이스에 아이스크림 재료를 넣어 섞는다.



③ 아이스크림을 컵에 담아 포도알을 올린다.

:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회



:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회



:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회



:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회



:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회





:: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회



# :: 제2회 단종의 미식제 전국요리경연대회

