

솥

안산시 고유음식
삼두밥상



숙 밥

안산시 고유음식
삼두밥상

23

프롤로그

삼두밥상

안산을 대표하는 지역 향토음식의 새로운 가능성을 여는 맛

21C 글로벌 문화시대의 핵심가치는 로컬 컬처(Local culture)에 있고, 그 지역 문화를 대표하는 ‘음식’이 점점 더 각광받는 새로운 ‘한류의 시대’로 대한민국이 진화하고 있다.

‘가장 한국다운 것이 가장 세계적인 것’임을 넘어 ‘가장 안산 다운 것이 가장 한국다운 것’임이 새삼 중요해지는 시점에서 ‘안산에 가면 어떤 맛이 있을까?’는 안산 지역문화를 상징하는 가장 중요한 과제 중 하나가 아닐 수 없다.

안산시는 전통 깊은 음식문화의 역사를 지니고 있다. 안산시는 예로부터 내륙과 포구, 섬으로 이루어져 있어 이곳에서 나오는 다양한 해산물과 야채, 특산품을 식재료로 하는 향토음식이 발달해 왔다.

안산은 최근엔 전통 한식과 세계 다문화 음식이 다채롭게 펼쳐지는 음식문화 1번지로 발전했지만 그 중심에는 오래전부터 안산의 정신과 문화가 오롯이 새겨진 안산만의 전통음식이 있었다. 바로 실학자 성호 이익 선생이 백성과 함께 나누며 즐기기를 원했던 삼두밥상이다.

성호 이익은 조선시대 실학을 집대성했던 대표적인 유학사상가이자 혁신 운동가였다. 선생은 백성과 함께 살아가는데 실질적으로 유용하고 실효성 있는 학문을 해야 한다며 사농합일(士農合一) 즉, ‘선비는 농사로서 생계를 유지해야 한다’는 주장을 철저히 실천하신 당대의 정신적 지도자였다.

이러한 성호의 사상은 삼두밥상으로 현실화된다. 이익 선생은 안산 성호장에 생활하실 때 만든 ‘삼두회’라는 모임을 통해, 황두즙을 끓인 콩죽, 황두채를 절인 콩나물, 황두메주를 담가 만든 된장 등 세 가지를 하루 동안 친족들과 즐겨 먹는 음식으로 제시하셨다.



안산시는 음식문화 1번지로서의 안산의 음식문화를 새롭게 조명하고, 함께하는 상부상조 정신과 건강과 맛을 우선하는 로하스 정신, 그리고 안산시민이 즐겁게 즐길 수 있는 음식으로서 ‘삼두밥상’을 개발하기에 이르렀다.

특히 삼두밥상의 향토음식으로서의 가치는 지역성을 띠는 맛과 조리법을 표준화하는 것, 그리고 소비자가 공감할 수 있는 향토음식에 대한 정서적 체험을 유지시키는 관광상품으로서 가치를 갖도록 하는 것이 중요한 의미가 될 것이다.

안산을 대표하는 향토음식으로 개발한 삼두밥상의 콩 음식을 통해 안산의 역사적 인물인 성호 이익선생의 애민두레사상을 기리고 콩의 효능 및 다양한 요리 발굴로 건강한 맛을 더욱 발전시키는 계기가 되길 바란다. 아울러 명실 상부한 안산 대표 음식으로 삼두밥상이 안산시민과 안산을 찾는 분들에게 자신 있게 권할 수 있는 음식과 문화로 발전할 수 있기를 기원해본다.

목차

- 02 프롤로그
- 06 삼두밥상의 유래 및 의의
- 08 이익의 반숙가半淑歌

전식

- 영양콩죽 20
- 연두죽 18
- 냉콩탕 16
- 삼두음 14

전채

- 채소스틱과쌈장 30
- 두부강정 28
- 두부소박이 26
- 오방포쌈 24

솬



삼두밥상

- 과일두유 66
- 두유라떼 64

후식

- 강된장 60
- 해물두부밥 58
- 채개장 56
- 콩나물김치 54
- 표고버섯말이 52
- 콩어글탕 50
- 별밥 48

식사및찬류

- 포두부잡채 44
- 콩나물냉채 42
- 콩지짐 40
- 새송이콩갈비 38
- 두부선 36
- 콩튀기 34

주요리

- 68 콩의 효능과 영양
- 80 안산 모범음식점
- 86 대부도 방아머리음식점
- 90 경기 으뜸맛집

삼두밥상의 유래 및 의의

삼두밥상은 조선시대 실학사상가인 성호 이익 선생의 향토두레사상이 음식을 통해 실천된 특별한 음식이다. 성호 이익선생은 평소 검소하고 간소한 생활의 예를 강조하여 사리의 분별과 겸손하고 근검절약하는 예(禮)와 형식에 치우치지 않고 분수에 맞는 음식을 치르도록 주장하였다. 특히 이익 선생은 ‘삼두회’라는 모임을 운영하였는데 삼두회란 목제 이삼환이 ‘삼두회’ 시를 쓰면서 달아둔 소주(小注)의 일부에서 볼 수 있다.

“성호선생께서 황두액을 끓여서 죽을 만들고, 황두채를 절여 나물을 만들고, 황두메주를 담가 장을 만들어 모임의 먹거리로 삼았다. 그리고 친족들을 모아 하루 동안 친족들 모임의 즐거운 자리를 만들었다. 이 모임은 해마다 개최하기로 하고 그 모임을 ‘삼두회’라 하였다.”

곧 삼두회란 성호 선생께서 경기도 안산 성호장에서 생활하실 때 만든 모임으로 황두즙을 끓인 콩죽, 황두채를 절인 콩나물, 황두메주를 담가서 만든 된장 이 세 가지를 먹거리로 삼아 하루 동안 친족들이 즐길 수 있는 자리였다. 당시 쌀보다 저가로 취급되던 콩에 구황작물로도 좋을뿐더러 콩을 반이나 섞어 지은 콩밥에 대한 예찬시로 ‘반숙가(半瀟歌)’를 지었으며, 오곡 중에 으뜸으로 콩을 꼽고 백성들의 식생활에 도움이 되는 식량으로서 콩을 최고로 꼽았다. 또한 선비들과 양반들의 생활과 음식에 대한 사치를 비판하였다.

『세종실록지리지(世宗實錄地理志)』에 의하면 ‘안산은 물고기와 소금으로 생활을 영위하며, 땅은 오곡(쌀, 보리, 수수, 콩, 기장)과 조, 팥 등이 자라기 알맞다. 안산에서 주로 나오는 산물로는 소어(뱀뱀이)와 민어, 송어, 조기, 논어, 준치, 큰새우, 중하, 황합, 굴, 낙지가 나온다.’고 기록되어 있다. 또한 1910년의 『한국수산지』에는 ‘주요 산물은 쌀, 보리, 콩, 소금 등이었고 수산물로는 송어, 조기, 농어, 굴, 게...’라고 적고 있다.

이처럼 안산 토속농산물 중에 꽤 비중이 높은 농작물로 콩이 빠지지 않고 기록되어 있다. 여기에 ‘별밥’은 『한국인의 보양식』에, 콩죽은 『증보산림경제』에, 콩탕은 『한국인의 보양식』에, 어글탕은 『조선요리법』에 각각의 조리법과 영양성분이 기록돼 있어 성호 이익 선생의 삼두밥상의 주재료는 오래전부터 우리 전통음식에서 귀중하고 영양가 높은 음식으로 평가받아 왔음을 알 수 있다.

이러한 향토음식의 가치와 의미를 제대로 실현하기 위해 기본적인 사료 조사와 함께 콩요리 전문업체 현황 조사 결과를 기초로 하여 실험조리와 관능검사를 통해 총 17종의 콩음식을 개발하였으며 이후 6종을 추가로 개발하여 모두 23종에 이른다.

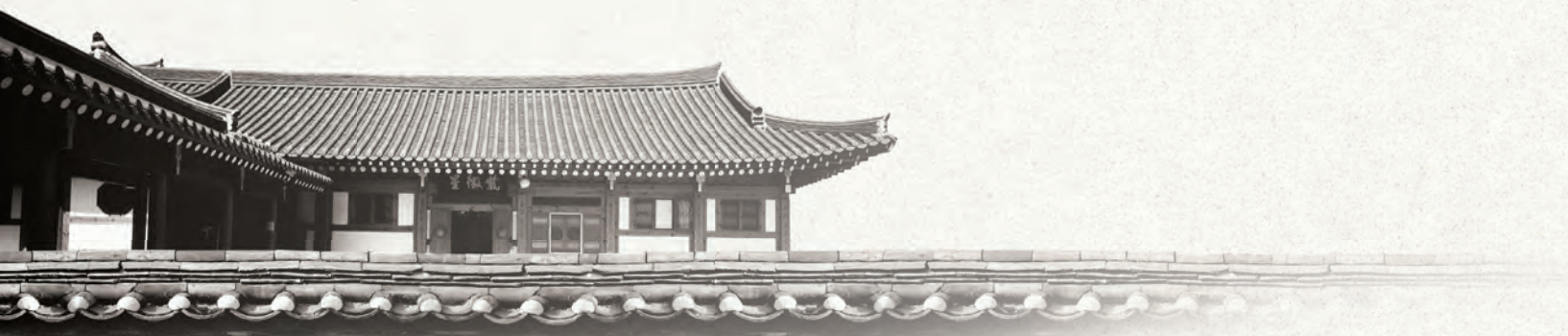
전식으로는 삼두음, 냉콩탕, 연두죽, 영양콩죽 4종을, 전채로는 오방포쌈, 두부소박이, 두부강정, 채소스틱과 쌈장 4종을, 주요리로는 콩튀기, 두부선, 새송이콩갈비, 콩지짐, 콩나물냉채, 포두부집채 6종을, 식사 및 찬류로 별밥, 콩어글탕, 표고버섯말이, 콩나물김치, 채개장, 해물두부밥, 강된장 7종을, 후식으로는 두유라떼와 과일두유 2종으로 총 23종의 콩음식을 개발하였다.



이익의 반숙가 半淑歌

하늘이 오곡을 내림에 콩이 그 중 하나인데
 天生五穀菽居一
 그 중 붉은 콩이 더욱 좋다고들 한다네
 就中赤色尤稱嘉
 여름이면 바야흐로 자라나고 겨울이면 시드니
 火旺方生水旺死
 달콤하고 부드러운 맛 오히려 사치스럽다네.
 甜滑輕軟味更奢
 가난한 집의 형편에 좋은 방편이 되니
 貧家乏財善方便
 싼 값에 쉽게 구할 수 있으니 이 또한 좋다네
 賤價易辦此亦多
 쌀과 서로 섞여 조화를 이루어
 與米相和得均劑
 가마솥에 푹 찌니 김이 뭉게뭉게
 錡釜爛蒸騰成霞

가득 담긴 그릇 여니 김이 사람에게 확 끼치니
 盈杆啓會氣燻人
 물기운과 불기운 서로 더하여 어울렸네
 水晶火齊交相加
 봄바람에 온갖 꽃이 흐드러지게 여니
 春風雜花開復疊
 붉은 복사꽃 흰 오얏꽃 윤기가 흐르네
 桃紅李白色盪磨
 늙은이 젊은이 나누어 다투어 숟가락질하니
 長少分行爭舉匙
 동시에 씹음에 입안 가득 향기롭다.
 一時咀嚼芬齒牙
 이로부터 고기 맛을 잊은 지 오래이니
 爾來肉味忘已久
 잉어와 농어 맛은 자랑하지 말게나
 河鯉松鱸莫相誇





전식 4

삼두음, 냉콩탕, 연두죽, 영양콩죽

전채 4종

오방포쌈, 두부소박이, 두부강정
채소스틱과 쌈장

주요리 6종

콩튀기, 두부선, 새송이콩갈비
콩지짐, 콩나물냉채, 포두부잡채

식사 및 찬류 7종

별밥, 콩어글탕, 표고버섯말이
콩나물김치, 채개장, 해물두부밥, 강된장

후식 2종

두유라떼, 과일두유

숙

전식 | 삼두밥상

4

전식

삼두음 냉콩탕 연두죽 영양콩죽

4



삼두음



재료 및 분량

- 녹두 50g
- 팥 50g
- 검정콩 50g



전식

준비하기

1. 녹두, 팥, 검정콩의 비율은 1:1:1로 한다.
2. 흐르는 물로 씻어 둔다.



삼두음 만들기

1. 냄비에 물을 붓고 녹두, 팥, 검정콩을 넣고 한소끔 끓인다.
2. 한소끔 끓으면 불을 끈다.
3. 10분 정도 우려 낸다.
4. 녹두, 팥, 검정콩이 너무 삶아서 터지기 전까지 우려낸다.

조리컨셉

- 아름다운 색이 매력적인 음료이다.
- 시원하게 냉장고에 두고 먹거나 따뜻하게 내도 좋다.
- 녹두, 팥, 검정콩의 항산화 성분을 추출하여 마신다.

Cooking TIP

1. 너무 오래 끓이면 전분이 우려나오기 시작하여 텁텁해서 좋지 않으므로 한소끔 끓이고 우려내는 것이 좋다.
2. 검정콩은 약콩을 사용해도 됨.
3. 녹두는 껍질이 있는 것이 좋다.

냉콩탕



재료 및 분량

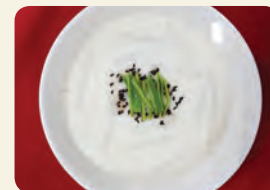
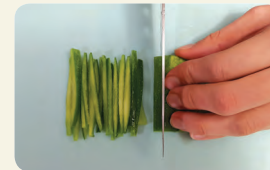
- 콩국물 2000g
- 청포묵 400g
- 오이 30g
- 검정깨 3큰술
- 약간의 소금



전식

준비하기

1. 청포묵은 0.3×0.3×4cm로 썰어 끓는 물에 데쳐 시원하게 찬물에 식힌다.
2. 오이는 소금으로 표면을 씻어 준비한다.
3. 콩물은 시원하게 준비한다.



냉콩탕 만들기

1. 청포묵은 약간의 소금으로 밀간을 해 둔다.
2. 오이는 0.2cm×4cm로 썬다.
3. 시원한 콩국물에 청포묵과 오이 검정깨를 뿌려 낸다.
4. 간은 소금으로 한다.

조리컨셉

- 여름에 사용할 목적으로 만든 콩국물 요리
- 전식이나 후식으로도 사용가능하다.
- 콩국물에 묵이나 곤약을 이용하므로써 건강식 뿐만 아니라 저열량 고단백식으로 건강지향 주의 요리임.

Cooking TIP

1. 각종 묵(올방개, 물밤묵 등)을 사용하여도 좋다.
2. 기호에 따라 새콤달콤하게 간을 맞추어도 좋다.
3. 콩국물에 깨를 같이 넣어 갈아낸 콩물은 맛이 훨씬 고급스럽다.

연두죽



재료 및 분량

- 불린 검정콩 2.5컵
- 물 10컵
- 쌀가루 1.5컵
- 잣 80g
- 약간의 소금



전식

준비하기

1. 불린 검정콩은 껍질을 깨끗이 벗겨 물1컵에 살짝 삶아 낸다.
2. 껍질 벗겨 삶은 콩을 믹서에 곱게 간다.
3. 불린 쌀 1/4컵이나 쌀가루 1/2컵으로 준비한다.



연두죽 만들기

1. 물 2컵에 쌀가루를 넣고 낮은 온도에서 쌀가루가 퍼지도록 둥근하게 먼저 미음을 끓인다.
2. 끓인 미음에 곱게 갈은 콩가루를 넣고 저어 주면서 물을 부어 농도를 조절한다.
3. 죽을 쑀 후 잣을 띄워 소금과 함께 낸다.

조리컨셉

- 식사 전 속을 편안하게 다스리는 전식으로 눈과 입을 즐겁게 하기 위해 서리태를 이용하여 죽을 개발 함.
- 요리의 격을 높이기 위해 색이 고운 서리태를 사용함.
- 오래 끓이면 서리태의 연두색이 퇴색된다.

Cooking TIP

1. 서리태 대신에 노랑콩과 함께 단호박을 사용해도 좋다.
2. 쌀가루 대신 뜨거운 밥을 넣어 블렌더로 갈아 내도 죽을 만들 수 있다.
3. 계절에 따라 콩을 팥이나 녹두 등 다양하게 이용하여도 좋다.
4. 콩은 불려 껍질을 벗기는 것이 좋다. 삶아 벗기면 검게 물이 들어 죽의 색이 좋지 않다.

영양콩죽



재료 및 분량

- 불린 쌀 1컵
- 녹두 1컵
- 팥 1컵
- 콩 삶은 것 2컵
- 캐슈넛 1컵 (100g)



전식

준비하기

콩준비

1. 백태는 잘 씻어서 물에 담가 하룻밤 둔다. 물의 양은 백태보다 3배 정도로 넉넉히 한다. 백태 표면의 주름이 없어지고 크기도 2배 이상 될 때까지 충분히 불린다.
2. 불린 콩을 압력밥솥에 물을 붓지 않고 잠곡밥 취사버튼으로 삶는다.
3. 믹서에 껍질째 삶은 콩 2컵과 물 1.5컵을 갈아 걸쭉한 액상이 될 때까지 간다. 손가락 끝으로 만져 보아 알갱이가 약간 남아 있는 정도로 곱게 간다.



녹두

거피 녹두를 물에 불린다. 불린 녹두 1컵과 물 1컵을 믹서에 곱게 간다.

캐슈넛

캐슈넛 1컵과 물 1/2컵을 믹서에 곱게 간다.

팥

1. 팥을 물에 불려 삶는다. 팥모양이 부서지지 않을 정도로 삶는다.
2. 팥에 설탕을 넣고 조리다가 마지막에 물엿을 넣어 윤기를 낸다.

영양콩죽 만들기

1. 불린쌀 1컵과 물 1컵을 믹서에 넣어 쌀알이 4등분 정도 되도록 두 세 번 스르륵 갈아준다.
2. 갈아 놓은 쌀에 물을 넣어 끓이기 시작한다. (쌀죽의 쌀과 물의 비율은 1:5)
3. 끓이던 쌀이 다 익으면 콩퓨레 1컵과 녹두물 1/2컵을 넣어 계속 은근하게 끓인다.
4. 죽은 자주 젓지 말고, 밀이 누르지 않을 정도로 가끔씩 한번만 저어준다.
5. 캐슈넛 1컵을 넣는다. (캐슈넛은 1/2C ~ 1컵을 원하는 대로 넣는다)
6. 소금으로 기본간을 맞추어 제공한다.
7. 죽을 낼 때 팥을 고명으로 죽 위에 한스푼 띄운다.

숙

전채 | 삼두밥상

4

전채

오방포쌈 두부소박이
두부강정 채소스틱과 쌈장

4



오방포쌈



재료 및 분량

포두부 3장 (들기름 3T, 소금 1T), 당근 80g
 호박 100g (또는 오이), 콩나물 80g (들기름 1t, 약간의 소금)
 무 80g (설탕 1t, 식초 1t, 치자물 1t, 소금 약간)
 표고버섯 6장 (간장 1T, 설탕 1/2T, 들기름 1/2T)

양념간장 다시마물 1T, 진간장 1T, 연겨자 1/3T, 설탕 1/3T
 레몬즙 1T, 식초 1T



진채

준비하기

1. 포두부는 끓는 물에 데쳐 내어 소금과 들기름으로 발라 6cm×6cm 크기의 정사각형으로 잘라 준비한다.
2. 당근은 길이 5cm로 곱게 채를 썰어 소금을 뿌려 숨을 죽인다.
3. 호박이나 오이는 길이 5cm로 돌려깎기 하여 소금을 뿌려 둔다.
4. 무는 길이 5cm로 곱게 채를 썰어 설탕 1t 식초 1t 치자물 1t 소금 약간에 절여 노랗게 물을 들인다.
5. 콩나물은 길이 5cm로 머리와 꼬리를 떼 후 살짝 데쳐 빨리 찬물에 행궤 야작하게 한다.



6. 표고버섯은 불려 곱게 채를 썬 후 간장 1/2t 설탕 1/4t 들기름 1/4t에 양념 해 둔다.

오방포쌈 만들기

1. 호박과 당근은 소금기를 꼭 짰 다음 후라이팬에 살짝 기름을 두른 후 볶아 식혀 접시에 담는다.
2. 무는 물기를 제거하고 가지런히 접시에 담는다.
3. 콩나물은 약간의 소금과 들기름에 양념 해 접시에 담는다.
4. 가운데 포두부와 함께 각 채소들을 돌려 담고 양념 간장과 함께 낸다.

조리컨셉

- 한국전통음식인 구절판을 기본구성으로 하여 색다른 두부를 접목하므로서 새로운 콩이 재료인 두부요리를 개발함.
- 포두부의 식감을 채소와 함께 먹으므로 색다른 두부요리를 제안함.
- 다양한 두부요리를 소개하며 고객들에게 새로운 즐거움과 호기심유발에 유익함.
- 포두부에 색을 넣어 사용하면서 변화를 줄 수 있다.

Cooking TIP

1. 계절 채소를 이용하여도 좋다. 또는 모든 버섯이나 모든 뿌리채소를 채로 이용하여도 다양하게 차려 낼 수 있다.
2. 미리 포로 감압처럼 소를 넣어 썰어 내도 좋고 말아짬으로 제공 할 수도 있다
3. 계절에 따라 매실이나 겨자 와사비 등을 간장에 넣어 내도 좋다.

두부소박이



재료 및 분량

두부 400g, 감자전분 100g, 식용유, 소금, 마른표고 5장
청피망 50g, 홍피망 50g, 애호박 50g, 소금, 치자

소스

다시마 1조각, 가다랑어포 1g, 국간장 10g, 설탕 15g, 식초 15g
술 또는 맛술 10g, 청랑고추 1/2개



전채

준비하기

두부성형

1. 치자와 물2c, 소금을 섞어 치자물을 만들어 놓는다.
2. 두부는 두께 1cm×가로4cm×세로4cm의 사각형 모양으로 이등분하여 색을 낸다.
3. 10분 후 치자로 물들인 두부에 전분을 묻혀 물기를 완전히 제거해 놓고 기름에 불을 올린다.
4. 기름온도가 160°C 되면 두부에 다시 전분가루를 묻혀 튀긴다.
5. 튀긴두부는 기름종이에 받쳐 놓고 기름을 180°C 높여 다시 튀긴다.



두부소박이 만들기

두부소 만들기

1. 표고는 물에 불려 채썬 후 살짝 소금 간을 한다.
2. 청·홍피망, 애호박은 곱게 채썬 후 살짝 소금간을 한다.
3. 팬에 기름을 두른뒤 애호박 → 청피망 → 홍피망 → 표고 순으로 살짝 볶아 펼쳐 식힌다.

소박이 만들기

두부 꼭지점에 칼집을 2cm 넣고 볶은 야채를 색스럽게 꽂아 넣는다.

소스

가다랑어 육수에 국간장, 설탕, 식초, 술을 넣고 설탕이 녹을 정도로 약불로 끓여 놓고 먹기 직전 다진 청랑고추를 넣어 소스를 완성한다.

조리컨셉

- 식사 전 속을 편안하게 다스리는 전식으로 오이 소박이처럼 두부에 속을 박아 담아내는 음식으로 색이 화려하다.
- 속은 다양한 재료로 활용할 수 있다.

Cooking TIP

1. 치자물을 들인 후 두부는 물기를 빼야 전분가루가 묻치지 않고 골고루 입혀져 깨끗하게 튀겨 진다.
2. 소박이에 들어가는 야채는 살짝만 볶아 펼쳐 식혀야 색이 변색되지 않고 색이 유지 된다.
3. 두부 꼭지점에 칼집을 너무 깊게 내면 두부가 똑바로 서지 못한다.

두부강정



재료 및 분량

두부 200g, 감자전분 100g, 땅콩 10g, 아몬드 10g
호두 10g, 식용유, 깻잎 5장

소스

양파 80g, 케첩 200g, 고추장 20g, 물엿 100g, 식초 20g
술 또는 맛술 20g, 핫소스 40g, 레몬즙 30g, 소금 1g, 흰후추



전채

두부튀김 만들기

1. 두부는 2×2×2 정육면체로 썰어 소금으로 밑간 한 뒤 10분 후 물기가 제거되면 전분을 골고루 묻혀 접시에 펼쳐둔다.
2. 두부에 전분가루를 묻혀 160°C의 기름에서 튀긴다.
3. 튀긴두부는 펼쳐 식힌 후 기름을 180°C 달군 뒤 다시 한번 튀긴다.



두부강정 만들기

1. 땅콩, 아몬드, 호두는 입자가 있게 다지거나 비닐팩에 넣어 방망이로 두들긴다.
2. 냄비에 다진 양파를 볶다가 케첩을 넣고 약불로 줄여 케첩의 신맛이 없어질 때까지 3분 정도 볶다가 나머지 재료를 넣고 한번만 끓인다.
3. 튀긴 두부에 소스를 넣고 섞은 후 다진 견과류를 넣고 버무려 완성한다.
4. 접시에 깻잎 반장과 소스에 버무린 두부를 한 개씩 넣고 돌려 담아 완성한다.

조리컨셉

- 새콤달콤한 것을 좋아하는 아동들을 위해 개발한 두부요리
- 밥반찬이나 술안주로 곁들이 일품요리로 적용할 수 있다.

Cooking TIP

1. 전분은 100% 감자전분을 사용한다.
2. 두부를 썰어 소금에 절일 때에는 접시에 마른 면보나 키친타올을 깔고 두부를 절인다.
3. 절인 두부는 전분을 묻혀 10분 이상 실온에 두었다가 튀기기 직전 다시 전분을 묻혀 튀겨야 바삭한 질감을 느낄 수 있다.
4. 소스를 끓일 때에는 약불에 케첩을 볶아 신맛이 없어지면 나머지 재료들이 섞일 때까지 가스불을 꺼고 불을 끈 상태에서 식초와 레몬즙을 넣어야운기가 오래 간다.

채소스틱과 쌈장



재료 및 분량

- 삶아 갈은 콩 30g
- 양파 30g, 마늘 10g
- 된장 1큰술, 매실 2큰술
- 각 색깔별 파프리카 1/3개씩
- 계절 채소



전채

준비하기

1. 채소들은 깨끗이 씻는다.
2. 양파와 마늘은 채썰어 둔다.



채소스틱과 쌈장

1. 파프리카는 길이 5cm × 폭 1cm로 썰어 둔다.
2. 양파와 마늘은 팬에 노릇하게 볶아낸다.
3. 믹서기에 양파와 된장, 삶아 갈은 콩과 매실액을 넣어 갈아낸다.
4. 기호에 따라 깨를 뿌려낸다.

조리컨셉

- 쌈장에 삶은 콩을 이용하여 된장의 염도를 떨어뜨리므로 건강쌈장으로 권할 만 하다.

Cooking TIP

1. 견과류를 갈을 때 넣으면 맛이 더욱 좋다.
2. 매실액 대신 물엿을 써도 된다.
3. 양파는 오래도록 볶아야 한다.

숙

주요리 | 삼두밥상

6

주요리

콩튀기 두부선 새송이콩갈비
콩지짐 콩나물냉채 포두부잡채

6



콩튀기



재료 및 분량

콩고기 800g, 슬라이스아몬드 250g, 계란 5개
기름 900ml, 젖은 빵가루 900g, 밀가루 1컵

소스

양파 250g, 사과 200g, 마늘 100g, 물 800cc, 케첩 250g
우스타 100g, 물엿 200g, 후춧가루 약간, 버터 30g



주요리

콩튀기 만들기

1. 80g 기준하여 약 0.4cm 두께로 썰어 콩고기를 준비한다.
2. 계란은 깨서 약간의 소금을 넣고 풀어 준비한다.
3. 두 접시에 아몬드+빵가루와 밀가루를 각각 풀어 놓고 콩고기에 밀가루→계란→빵가루+아몬드를 묻힌다.
4. 170°C의 기름에 노릇하게 튀겨 소스와 함께 낸다.



소스 만들기

1. 양파와 마늘은 곱게 채썰고 사과도 채를 썰어 둔다.
2. 달군 팬에 버터를 낮은 온도에서 녹인 후 마늘과 양파를 수분이 흘러 나와 뭉근하고 갈색이 나도록 볶아 낸다.
3. 2에 사과를 한번 더 볶다가 물 한컵과 토마토케첩을 넣고 끓인다. 한번 정도 더 끓여 블렌더에 갈아 낸다.
4. 갈아낸 사과와 양파를 한소끔 끓인 후 우스타와 물엿을 넣어 맛과 농도를 맞춘다.(농도를 위해 녹말 물을 넣어도 좋다)

조리컨셉

- 채식주의자나 건강을 생각하는 사람들을 위해 현대인들이 좋아하는 조리법을 접목 하였음.
- 튀김으로 고열량의 조리법이기는 하나 콩단백과 섬유질을 섭취함으로써 조리법의 폐해를 보완함.
- 콩단백과 함께 아몬드를 곁들임으로써 부족한 영양소를 섭취할 수 있다는 것이 장점이다.

Cooking TIP

1. 고열량의 튀김 조리법이 싫다면 오븐을 이용하여 구울 수도 있다.
2. 기호에 따라 허니머스타드 소스를 사용해도 좋다.
3. 젖은 빵가루를 사용해야 쉽게 기름이 타지 않고 풍부한 기름 맛을 볼 수 있다.
4. 콩고기에 아몬드 옷이 잘 안 입으면 한번 더 계란물을 입히면 아몬드가 충분히 묻는다.
5. 튀김기름은 열에 강한 포도씨유를 사용하는 것이 좋다.

두부선



재료 및 분량

물기뺀두부 700g, 대파 10g, 마늘 10g, 참기름 50g, 후추, 소금 2g
다진양파 50g, 당근 30g, 애호박 30g, 건표고버섯 30g

소스

올리브유 500g, 난황 10개, 된장 200g, 설탕 150g
땅콩버터 100g, 식초 200g, 흑마늘 20쪽, 다진마늘 25g
파인애플 100g, 소금, 후추



주요리

준비하기

1. 두부를 면보에 짜서 물기를 제거한다.
2. 양파는 다져 면보에 물기를 꼭 짠다.
3. 건표고는 끓는 물에 불려 0.5cm로 다진다.
4. 당근 호박은 0.5cm로 다진다.
5. 파와 마늘은 곱게 다진다.

소스 만들기

1. 난황과 올리브유를 믹서기에 넣고 두 재료가 섞여 걸죽해 질 때 까지 섞는다.
2. 1 에 나머지 재료를 넣고 섞는다.



스테이크 만들기

1. 물기 짠 두부와 마늘, 대파, 참기름, 소금, 후추를 넣고 잘 치댄다.
2. 1 과 잘게 다진 양파 당근 호박 표고버섯을 넣고 잘 섞는다.
3. 직경 10cm 두께 2cm의 타원형스테이크 모양을 만든다.
4. 찜통에 물을 넣고 센불에서 김이 오르면 스테이크를 넣고 중불에서 약 5분간 쪄 낸다.

조리컨셉

- 한국전통음식의 조리법 "선"은 찜다는 뜻이다. 두부를 이용하여 기름 대신에 찜는 방법으로 조리를 하여 그에 어울리는 소스를 곁들인 두부 요리.

Cooking TIP

1. 흑마늘은 인체에 쌓여있는 나트륨을 배출하여 혈압예방에 도움을 주며,
2. 마늘의 알리신은 소화촉진과 강력한 살균 작용을 하여 인체 면역성을 증가시켜 각종 질병 예방에 효과가 있다.
3. 믹서기에 올리브유와 난황을 10분이상 돌려 유효가 되었을 때 나머지 소스재료를 섞어 야분리가 되지 않고 오래 보관이 가능하다.
4. 식초는 맨 마지막에 넣어야 소스의 맛을 느낄 수 있다.

새송이 콩갈비



재료 및 분량

새송이 4개 (400g), 콩고기 150g
 양파 50g, 표고버섯 40g
 밀가루 3큰술, 진간장 1큰술, 설탕 2/3큰술
 후춧가루 약간, 참기름 1작은술, 밀가루 1/5컵



주요리

준비하기

1. 새송이는 모양으로 살려 3등분한다. 사이사이 칼집을 내어 둔다.
2. 표고버섯은 미지근한 물에 약 15분간 불려 둔다.
3. 양파는 거칠게 다져서 약간의 소금에 10분 정도 절여 둔다.



떡갈비 반죽 만들기

1. 표고버섯은 거칠게 다지고 양파는 물기를 꼭 짜서 제거한다.
2. 달군 팬에 표고버섯과 양파를 살짝 볶아 수분을 날린다.



3. 2를 콩고기와 함께 간장, 설탕, 참기름을 넣어 약 3분 정도 믹서기에 간다.
4. 믹서기에 같은 고기에 밀가루를 넣어 고기반죽을 만든다.

콩갈비 만들기

1. 칼집 낸 새송이에 마늘만한 크기의 콩고기 반죽을 채워 넣는다.
2. 식용유를 넉넉히 두르고 팬을 달군 후 앞뒤로 노릇하게 구워 낸다.
3. 달군 젓가락으로 격자 무늬를 내면 더욱 멋스럽다.

조리컨셉

- 콩고기를 떡갈비 조리법에 접목한 개발요리로 콩고기와 버섯의 식감이 조화로우움.
- 다양한 콩고기요리를 접할 수 있음.
- 처음 콩고기를 먹는 사람들에게 거부감 없이 접할 수 있도록 함.

Cooking TIP

1. 새송이버섯뿐만 아니라 인삼, 가래떡도 응용하면 좋다.
2. 넉적하게 하여 산적모양의 떡갈비 형태도 좋다.
3. 버섯을 미리 모양을 내어 기름을 바른 후 오븐에 구워 내면 업무를 단순화할 수 있다.
4. 접시에 부추나 실파 등을 이용하여 모양을 내면 좋겠다.

콩지짐



재료 및 분량

불린콩 80g, 치자물 60g, 양파30g, 김치 35g
 콩민찌 20g, 숙주 35g, 고사리 25g, 오징어 25g
 날콩가루 10g, 밀가루 30g, 찹쌀가루 10g
 소금 1.5g, 참기름 2g, 달걀 25g
 청·홍고추 각 1개씩, 식용유



주요리

준비하기

1. 콩은 하룻밤 불려 껍질을 문질러 깨끗이 간다.
2. 냄비에 콩과 물을 넣고 센불에서 끓이기 시작해 5분 정도 지나면 불을 끄고 치자물을 넣고 믹서에 곱게 간다.
3. 고사리와 숙주는 끓는 소금물에 데쳐 곱게 다진다.
4. 김치는 물에 씻어 0.2×5cm로 채치고, 양파도 0.2cm 두께로 채친다.
5. 오징어는 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 0.2×5cm 정도로 곱게 채썬다.
6. 청홍고추는 씨를 빼고 0.2cm 두께로 어슷 썰어 둔다.



콩지짐 만들기

1. 볼에 모든 재료를 한데 섞어 가열된 팬에 기름을 4큰술 정도 두르고 약한불에서 13cm 정도의 원형 크기로 지짐을 만든다.
2. 1의 위쪽에 청홍고추를 올려 5분 정도 지지다 뒤집어 지지낸다.

조리컨셉

- 성호이익선생의 실학사상을 바탕으로 하여 예로부터 빈자들이 먹던 빈대떡에 녹두 대신 콩을 넣어 만들어 보았다.
- 각종 채소와 찹쌀가루 등을 넣어 한끼 식사 대응으로도 충분하다.
- 전식 또는 단품 메뉴로도 가능하다.

Cooking TIP

1. 콩은 너무 곱게 갈면 식감이 좋지 않으므로 곱게 간다.
2. 불이 너무 세면 겉은 타고 재료가 익지 않으므로 기름을 넉넉히 두르고 약불로 지킨다.
3. 찹쌀가루가 들어가 식감이 너무 부드러우면 뽕쌀을 넣기도 한다.
4. 양이 많아질수록 같은콩, 밀가루, 찹쌀가루, 계란의 양이 줄어든다.(예 : 500인분 계산 시 각 분량의 2/3만 사용)

콩나물냉채



재료 및 분량

콩나물 100g, 연두부 150g (1/2모), 느타리버섯 50g

양념재료

조리술 1T, 간장 2T, 설탕 1T, 식초 1T, 참기름 1T, 참깨 1/2T
홍고추 1/2개, 청양고추 1/2 개



주요리

준비하기

콩나물 준비

1. 콩나물은 3배 정도 되는 끓는 물에 2분간 데치고 찬물에 행군다. 콩나물을 삶을 때에는 뚜껑을 열어 놓은 채로 삶아야 비린내가 나지 않는다.
2. 체에 밭쳐서 물기를 제거한다.

느타리

잘게 찢어서 소금을 약간 뿌리고 팬에 그대로 살짝 굽는다.

소스

1. 조리술, 간장, 설탕, 식초, 참기름, 참깨를 함께 섞는다.
2. 홍고추와 청양고추를 곱게 다져 섞는다.



두부

1. 두부를 그대로 냉동한다. (생두부를 사용해도 좋음)
2. 두부를 얼린 후 해동하여 물기를 빼고 장방형으로 썬다.
3. 물기를 제거 후 소금을 약간 뿌려 밀간을 한다.
4. 전분을 묻혀 살짝 기름에 튀긴다.

콩나물냉채 만들기

튀긴 두부를 깔고 그 위에 콩나물과 느타리를 얹고 소스를 뿌려 제공한다.

포두부잡채



재료 및 분량

포두부 60g (1장), 양파 30g (1/4개), 당근 30g
 표고버섯 20g (1개), 부추 (오이) 20g, 콩나물 50g
 * 포두부 1장의 무게는 제조사에 따라 다름

양념재료

간장 1/4컵, 물엿 1/2컵, 조리술 1/2컵,
 물 1/2컵, 생강 5g, 청양고추 1개



주요리

준비하기

포두부

1. 포두부는 곱게 채 썰어서 끓는 물에 데쳐준다.
2. 데친 포두부는 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 제거한다.
3. 냄비에 양념과 청양고추와 편으로 썬 생강, 데친 포두부를 넣고 연한 갈색이 나게 1분 정도 졸여준다. 너무 오래 조리면 식은 후 딱딱할 수 있다.



야채

1. 표고버섯, 당근, 양파는 곱게 채썬다.
2. 팬에 기름을 두르고 채썬 채소를 각각 소금으로 간하고 볶아낸다. 기름은 최소한으로 사용한다.
3. 부추는 4cm 정도 길이로 썰어 팬에 살짝 볶아 준다. 계절에 따라 부추가 비싼 경우는 오이를 돌려깎기로 썰어 사용한다.
4. 콩나물은 끓는물에 살짝 데쳐 소금으로 간한다.

포두부잡채 만들기

포두부와 야채를 골고루 섞고 참기름을 조금 넣어 버무린다.

7

식사 및 찬류

별밥 콩어글탕 표고버섯말이
콩나물김치 채개장
해물두부밥 강된장

숙

삼두밥상
식사 및 찬류

7



별밥



재료 및 분량

멥쌀 540g, 팥물 700g, 검정콩 75g
 밤 140g, 대추 60g, 팥 20g, 물 2000g



팥물 만들기

1. 냄비에 팥과 물 1컵을 넣고 센불에서 끓으면 중불에서 5분 정도 더 끓인 후 첫 번째 물을 버린다.
2. 분량의 물을 붓고 센불에서 끓으면 중불에서 30분 정도 더 끓여 팥은 걸러내고 팥물만 이용한다.



별밥 짓기

1. 멥쌀을 씻어 30분 정도 물에 불린다.
2. 팥물에 검정콩을 넣고 불려둔다.
3. 밥은 껍질을 벗겨 2등분 하고 대추는 돌려깎기해 4등분 한다.
4. 불려놓은 쌀을 체에 받쳐 물기를 빼고 냄비에 멥쌀, 팥물, 검정콩, 밤을 넣어 센불에 올려 끓으면 대추를 넣고 중불에서 5분 정도 끓이다가 약한불에서 15분 정도 뜸을 들인다.
5. 밥을 잘 섞어 재료가 골고루 들어갈 수 있도록 그릇에 담는다.

조리컨셉

- 적두(팥)를 이용한 밥으로 고서에 기록되어 있는 밥을 재현해 보았다
- 팥물에 서리태, 밤, 대추 등을 넣어 밥을 지어 단맛과 함께 구수한 맛이 강해 식욕을 증진 시킨다.
- 당노와 피로회복에 도움을 주고 견과류를 넣어 영양적으로도 우수하다.

Cooking TIP

1. 대추는 처음부터 넣으면 뭉그러지므로 밥이 끓은 후 넣는다.
2. 팥은 걸러 내고 팥물만 이용한다.

콩어글탕



재료 및 분량

불린콩 60g, 두부 25g, 북어육수 400g, 날콩가루 10g, 양파 100g
 불린북어 20g, 국간장 2g, 소금 1g

육수

북어 40g, 멸치 15g, 디포리 2g, 새우 10g, 무 150g, 양파 70g
 대파 20g, 마늘 15g, 다시마 20g, 물 660g

고명

유부 1장, 부추 50g, 들깨가루 10g, 갈은콩 5g
 밀가루 5g, 달걀 노른자 20g, 소금 약간



식사 찬류

육수&고명 준비하기

1. 마른냄비에 북어, 멸치, 새우, 디포리를 넣고 약한 불에서 2분 정도 볶아 비린내를 날려 준다.
2. 냄비에 찬물을 넣고 무를 넣고 끓이면 양파, 대파, 마늘을 넣고 중불에서 30분간 끓인다.
3. 육수의 불을 끄고 다시마를 넣어준다. 육수가 식으면 체에 걸러준다.
4. 부추는 2줄기를 유부크기로 자르고, 나머지는 0.5m로 썬다.
5. 유부는 끓는 소금물에 튀겨 기름을 제거한 후 포를 떠 반으로 가르고 밀가루를 묻힌 후 소금간을 한 갈은 콩을 유부에 0.1m정도 두께로 붙인다.
6. 계란노른자를 묻힌다.



7. 유부 뒷면의 1/3지점이 되는 곳마다 부추 2줄기를 평행으로 이루는 모양을 만들어 프라이팬에 약한 불로 살짝 지진다.
8. 고명이 식으면 유부를 가로 세로로 한번씩 잘라 4등분한다.

콩어글탕 만들기

1. 콩은 하룻밤 불려 껍질을 문질러 깨끗이 씻는다.
2. 냄비에 콩을 넣고 물을 부은 후 센불에서 끓기 시작해 5분 정도 지나면 불을 끄고 믹서에 곱게 간다.
3. 갈은콩, 양파, 날콩가루, 두부, 불린 북어, 육수 등의 재료를 믹서에 한꺼번에 간다.
4. 냄비에 넣어 센불에 우르르 끓으면 소금과 국간장으로 간하고 재빨리 불을 끈다.

조리컨셉

- 어글탕은 본래 양지머리 육수에 북어껍질과 소고기를 붙여 전을 지져 올렸던 음식이다. 요즘은 북어껍질을 구하기 어려워 북어와 콩을 주재료로 한 새로운 개념의 콩어글탕을 만들어 보았다.
- 고단백의 영양보양식으로 구수한 맛이 일품이다.

Cooking TIP

1. 콩어글탕은 오래 끓이면 서로 엉기므로 한 소끔 끓으면 바로 불을 끈다.
2. 국그릇에 콩어글탕을 담고 0.5m로 썬 부추를 동그랗게 뿌리고 들깨가루를 올리고 그 위에 유부고명을 올린다.

표고버섯말이



재료 및 분량

마른표고 50g, 녹말가루 5g, 식용유, 이쑤시개, 고추장 10g
 고춧가루 5g, 설탕 5g, 사과 10g, 파인애플 10g, 양파 10g
 간장 3g, 참기름 5g, 식초 10g, 물엿 30g



표고버섯말이 만들기

1. 마른표고를 뜨거운 물에 1시간 이상 불려 기둥을 떼내고 물기를 제거 한다.
2. 표고 안쪽에 0.3cm 정도의 간격으로 한 방향으로 칼집을 넣는다.
3. 녹말가루를 양쪽으로 바르고 기둥이 있던 칼집을 넣은 방향으로 돌돌 말아 이쑤시개로 고정시킨다.
4. 표고를 180°C의 식용유에 넣어 10초 정도 튀겨 내어 식으면 이쑤시개를 뽑는다.
5. 그릇에 담고 소스를 뿌린다.



소스 만들기

1. 소스재료를 믹서에 한꺼번에 넣고 갈아준다.
2. 팬에 식용유 1큰술 정도를 두르고 갈아둔 소스재료를 넣어 약한 불에서 소스가 투명한 붉은색이 되도록 저어가며 끓여(약 3분) 내어 식힌다.

조리컨셉

- 성인병과 암을 예방해주는 훌륭한 효능을 가지고 있으면서도 상대적으로 가격이 낮은 표고버섯을 이용한 건강메뉴이다.
- 새콤달콤한 고추장소스를 이용해 튀긴 표고의 느끼함을 잡음은 물론 표고의 맛을 더욱 돋보이도록 하였다.
- 전식이나 식사 중 반찬으로 이용할 수 있다.

Cooking TIP

1. 표고는 수분을 제거해도 완전히 제거되지 않으므로 마른전분을 문힌다.
2. 소스를 끓일 때 식용유를 넣고 끓여야 색이 투명해 진다.

콩나물 김치



재료 및 분량

양파 50g, 무 500g, 배추 250g, 배 50g, 사과 50g
 마늘 20g, 생강 10g, 쪽파 40g, 미나리 40g, 물 2500g
 소금 30g, 설탕 20g, 고춧가루 20g, 새우젓국물 20g
 고춧가루 30g, 콩나물 200g, 식초 20g, 설탕 25g, 소금 5g



식사 찬류

김치국물 만들기

1. 물을 끓여 식힌다.
2. 무, 배추, 사과, 배는 2.5×2.5×0.3 정도로 나박썬다.
3. 마늘, 생강은 곱게 채썬다.
4. 쪽파, 미나리는 3cm 정도로 썬다.
5. 미나리를 제외한 모든 재료는 베보자기에 넣어 통에 넣고 미나리는 통에 그냥 넣는다.
6. 식힌 물에 고춧가루를 풀어 면보에 받친다.
7. 소금, 설탕, 새우젓국물을 넣고 통에 붓는다.
8. 하루 정도 서늘한 곳에 두었다가 냉장고에 넣는다.
9. 김치국물이 먹기 좋게 익으면 베보자기를 꺼내고 미나리는 김치국물에 그대로 둔다.



콩나물김치 만들기

1. 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 냄비에 콩나물이 잠길 정도의 물을 붓고 삶는다.
2. 콩나물이 끓기 시작해 비린내가 가시면(약 5분) 찬물에 헹궈 콩나물을 식힌다.
3. 콩나물에 식초, 소금, 설탕을 넣고 무쳐 1시간 정도 재어 둔다.
4. 그릇에 김치 국물과 미나리를 넣고 콩나물을 넣는다.

조리컨셉

- 성호이익선생이 즐겨 먹었던 콩나물을 이용해 만든 김치로 새콤달콤한 맛을 내어 식사 전 입맛을 돋워 줄 수 있도록 하였다.
- 또한 식사 중 반찬으로 이용하거나 기름진 음식과 함께 내어 느끼함을 해소할 수 있도록 하였다.

Cooking TIP

김치국물은 미리 만들어 두고 사용해도 되나 콩나물은 반드시 먹기전에 무쳐 사용하여야 아삭함을 유지한다.

채개장



재료 및 분량

주재료

콩물 : 콩물 75g (1/2컵), 거피팔물 70g (1/3컵)
 건더기 : 시래기 40g, 느타리버섯 20g, 불린표고버섯 25g (1개)
 팽이버섯 30g, 순두부 100g,

부재료

들깨가루 15g (3T), 청양고추 1/4개, 다진파 10g, 다진마늘 10g,
 된장 20g (1T), 액젓 1t, 들기름 1t

양념재료

육수 : 물 15리터, 무 500g, 보리새우 30g, 멸치, 100g, 대파 250g
 북어머리 100g (4개), 마늘 100g, 콩나물 300g, 건표고버섯 30g
 다시마 50g, 양파 500g (대2개)
 청양고추 10g, 황기 90g (대2뿌리)



준비하기

육수 만들기

1. 멸치와 새우는 볶아서 준비한다.
2. 물이 끓으면 육수를 낼 재료(보리새우, 멸치, 황태, 대파, 마늘, 표고버섯, 양파, 청양고추, 황기)들을 모두 넣어 30분 이상 중불에서 끓인다.
3. 콩나물, 다시마를 넣고 10분정도 끓인 후 액젓으로 밑간을 한다.
4. 불에서 내려 육수를 완성한다.
5. 육수가 식으면 체에 걸러준다.



채개장 만들기

1. 독배기에 육수 2컵을 넣고 끓으면 된장에 밑간한 채소를 넣고 한번 더 끓인다.
2. 갈아낸 콩물(콩물 : 거피팔물=1컵 : 1/3컵)을 부어 농도를 조절한다.
3. 콩물이 익으면 들깨가루와 순두부를 넣어 맛과 향을 준다. 들깨가루는 되도록 나중에 넣어야 고소하다.
4. 소금과 액젓으로 간한다
5. 제공하기 전에 독배기 위에 팽이버섯, 부추와 들깨가루를 얹어 낸다.
6. 다진 청양고추는 기호에 따라 넣어 먹을 수 있도록 제공한다.

콩물만들기

1. 불린 대두는 물에 불려 믹서에 곱게 간다.
2. 콩을 갈 때는 육수를 사용한다.
3. 거피팔물은 물에 불려 믹서에 곱게 간다. 콩과 거피팔은 따로 갈아 사용할 때 섞어 쓰는 것이 좋다.

건더기

1. 시래기는 부드럽게 삶아 겉껍질은 벗겨 물기를 짜 둔다. (계절에 따라 시래기 대신 우거지를 사용해도 좋다)
2. 느타리는 찢고 물에 불린 표고버섯은 5cm 길이로 채썬다.
3. 준비된 시래기와 느타리, 표고버섯은 된장과 액젓, 들기름으로 밑간을 한다.



해물두부밥



재료 및 분량

주재료

불린쌀 1컵, 새우 20g (중 2개), 바지락 20g
 툷 30g, 두부가루 (소보루) 40g, 부추 10g

양념재료

마가린 3g, 들기름 5g



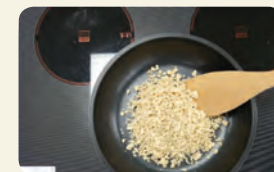
준비하기

해물

1. 새우는 크게 썰어 준비하고 바지락은 그대로 사용한다.
2. 냉동 해물을 사용할 때는 청주나 맛술을 뿌려 해동하면 비린내도 제거되고 맛도 증가한다.

툷

1. 툷은 잘 씻어 물에 데친 후 적당히 썰어 들기름으로 무친다. 툷을 데치지 않고 사용하면 밥의 색이 검게 된다.
2. 마른 툷을 사용할 때는 찬물에 하루밤 불려 사용한다. 물에 불릴 때 식초를 약간 첨가하면, 비린 맛이 사라진다.



두부가루(소보루)

1. 생두부를 얼려 준비한다.
2. 노란색을 원할 때에는 두부를 으개어 치자물을 이용하여 노란색으로 물들인 후 사용한다.
3. 두부를 얼린 후 해동하여 물기를 빼고 적당한 굵기로 거칠게 으깨다.
4. 으갠 두부가루에 간장, 참기름, 생강즙, 파, 마늘, 후추로 밑간을 한다.
5. 달군 팬에 기름을 두르지 않고 약불에서 두부가 부슬부슬해질 때까지 볶아준다.



해물두부밥 만들기

1. 독배기를 달구어 버터를 조금 넣는다.
2. 불린쌀 1컵과 해물과 육수 2/3컵을 넣고 밥을 한다.
3. 밥물이 잦아들면 툷을 엮고 10분정도 약 불로 뜸 들인다.
4. 많은 양이 동시에 필요할 때는 해물툷밥을 미리 해놓고 독배기에 살짝 데워 사용한다
5. 해물툷밥에 두부소보루와 잘게 썰은 부추를 얹어 강된장과 함께 낸다.

강된장



재료 및 분량

주재료

양파 60 1/2개, 호박 1/4개, 풋고추 1개, 홍고추 1개
 청양고추 1개, 표고버섯 2개, 감자 50g (소1/2개)
 얼린두부 100g, 오징어 50g, 새우 20g, 바지락살 20g

양념재료

감자 50g (소1/2개), 된장 4T, 고추장 1t
 고춧가루 1t, 육수 1컵



준비하기

야채

양파, 호박, 감자, 버섯은
 0.5cm 정사각형으로 썬다.

해물

해물(오징어, 새우, 바지락)은
 굵직하게 썬다. 냉동 해물을
 사용할 때는 청주나 맛술을
 뿌려 해동하면 비린내도
 제거되고 맛도 증가한다.

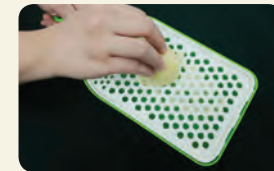


두부

두부를 그대로 냉동한다.
 두부를 얼린 후 해동하여
 물기를 빼고 0.5cm 정사각형
 으로 썬다.

감자

감자 1/2개는 강판에 갈아
 준비한다.



강된장 만들기

1. 냄비에 타지 않게 육수를
 조금 붓고 정사각형으로
 썬 야채를 살짝 볶는다.
2. 육수 1컵을 넣고 야채,
 해물, 두부와 된장, 고춧가루,
 고추장을 넣어 몽근하게
 끓인다.
3. 같은 감자즙을 넣어 농도를
 맞춘다.
4. 강된장을 툇배기에 담고
 살짝 끓인다.
5. 풋고추와 홍고추 송송 썰어
 강된장 위에 얹어 제공한다.

습득

후식 | 삼두밥상

2

후식
두유라떼 과일두유

2



두유라떼



재료 및 분량

고구마 100g
두유 200g



후식

준비하기

1. 고구마는 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 콩물을 내리거나 두유를 준비한다.



두유라떼 만들기

1. 고구마는 쪄 낸다.
2. 약간의 소금을 넣어 쪄 내면 더욱 단맛이 살아 난다.
3. 믹서기에 두유와 고구마를 넣어 갈아 낸다.
4. 전자레인지에 따뜻하게 돌려 낸다.

조리컨셉

- 겨울철 재료를 이용한 따뜻한 후식이다.
- 두유와 함께 영양을 챙길 수 있다.
- 한국적인 후식이다.

Cooking TIP

1. 자색고구마를 이용하면 색이 더욱 곱다.
2. 계피가루를 뿌려 내면 맛이 더욱 좋다.

과일두유



재료 및 분량

다래 또는 키위 1개
두유 200g



후식

준비하기

1. 다래는 껍질을 벗겨 준비한다.
2. 두유는 시제품으로 달지 않은 것을 준비한다.



과일 두유 만들기

1. 다래는 깍둑썰기하여 준비한다.
2. 믹서기에 두유를 넣고 다래를 넣어 갈아낸다.
3. 갈아 낸 과일 두유라떼는 컵에 담아 낸다.

조리컨셉

- 어른이나 아이들에게 먹기 좋은 계절과일을 이용한 두유음료이다

Cooking TIP

1. 계절에 따라 얼음을 넣거나 레몬과 곁들여도 좋다.
2. 단맛은 시럽이나 꿀을 이용하면 풍미가 좋다.

콩의 효능과 영양



일찍이 콩은 오곡의 하나로 취급하여 왔으며 전분 위주인 쌀을 주식으로 하는 우리에게는 쌀에 부족한 단백질과 지방질을 보완 공급하는데 있어 가장 안정맞춤인 작물이다.

쌀에는 단백질이 8% 정도 들어 있을 뿐이며 특히 라이신(lysine)이라고 하는 필수아미노산 함량이 낮는데, 콩을 먹음으로써 이 라이신의 부족분을 보충하게 되어 영양면에서 균형을 유지하는 큰 역할을 할 수 있게 된다. 그리고 콩의 지방질 뿐만 아니라 단백질도 콜레스테롤을 낮춘다는 것이 증명되고 있어 현대인에게 과다하게 축적되기 쉬운 콜레스테롤, 특히 우리 몸에 바람직하지 않은 악성 콜레스테롤인 '저밀도 지단백(LDL)' 인체 내 함량을 내리는 독특한 작용을 한다는 것이 밝혀지고 있다. 우리의 선조들은 이러한 과학적으로 밝혀진 콩의 우수성을 체험을 통하여 이미 알고 있었으며 따라서 오랫동안 콩을 먹어왔는데, 특히 항시 밥에다 콩을 넣어 먹음으로써 건강을 유지해 온 놀라운 지혜를 지니었다. 또한 신선한 채소가 없었던 겨울철에 콩나물을 길러 먹음으로써 부족하기 쉬운 비타민을 보충 섭취해 온 것도 또 하나의 놀라운 지혜이다.

1.1. 콩의 종류와 특징



1.1.1. 메주콩

백태, 대두(大豆)라고 부른다. 알이 크고 단백질 함량이 풍부해 발효되면 아미노산인 글루탐산이 많이 생성된다. 감칠맛이 나 간장이나 된장의 주요 재료로 쓰인다. 대두에는 체내 콜레스테롤 함량을 떨어뜨리는 이소플라본이 0.2~0.3% 들어 있다. 미국 식품의약국(FDA)에서는 '콩 단백질을 하루 25g 섭취하면 심혈관 질환을 예방할 수 있다'는 문구를 콩 제품에 부착하도록 허용할 만큼 그 효능을 인정하고 있다. 그중 대표적 물질인 제니스테인과 다이드제인은 여성호르몬과 유사한 구조라 체내에서 독특한 기능을 한다. 여성호르몬 분비가 많은 젊은 여성이 메주콩을 섭취하면 여성호르몬의 흡수를 막아 유방암 발병률을 줄인다. 갱년기 여성에게는 여성호르몬

처럼 작용해 갱년기 증세를 완화할 수 있다. 익히지 않은 메주콩엔 트립신 억제 성분이 있어 단백질 흡수를 방해한다. 또 헤마글루티닌과 사포닌 등 독성물질 때문에 어린이가 많이 먹으면 안 좋다. 올리고당인 스타키오스 성분은 장에 가스를 유발하고 설사가 자주 날 수 있다.

대두는 된장·고추장·간장·두부를 제조할 때 쓰며 콩자반을 만들어 먹는다. 조리하기 전 4~5시간 동안, 콩 전체 양의 4배 되는 물을 붓고 충분히 불려야 삶을 때 편하다.

1.1.2. 검은콩

대두와 동일한 영양성분을 갖는다. 겉은 검은색이지만 속은 노랗다. 검은색을 내는 색소 안토시아닌은 강력한 항산화 효과가 있다.

검은콩의 영양성분은 단백질 40%, 불포화지방산 20%, 탄수화물 11% 정도 들어 있어 어린이 발육에 좋다. 체내 독소를 풀어 주고 신장 기능을 도와 소변 기능을 원활하게 하며, 부기를 가라앉힌다. 표피만 검고 속은 녹색인 '청자콩(서리태)'은 밥에 넣어 먹으면 고소하다.

1.1.3. 풋콩

콩의 어린 꼬투리가 덜 익었을 때 수확한다. 완전히 익으면 대두가 된다. 약간 비린내가 날 수 있다. 꼬투리는 진한 녹색이고 털색은 회색이어야 좋다. 풋콩은 탄수화물이 당질과 녹말 형태로 들어 있고, 비타민과 무기질이 풍부해 일반 채소와 같이 취급될 정도다. 대두에는 풋콩에 들어 있는 비타민C가 없다. 풋콩은 메티오닌 성분이 많아 알코올로부터 간과 신장을 보호한다.

구입한 날 바로 조리해 먹고, 오래 보관할 경우 냉동했다가 나중에 그대로 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 쓴다. 조직이 연해서 단시간에 조리된다.

1.1.4. 완두콩

완두콩은 전 세계적으로 재배되고 있다. 덜 익은 꼬투리를 먹는 품종과 풋콩을 먹는 품종, 그리고 완숙용 세 가지가 있다.

풋완두 꼬투리에는 카로틴과 비타민C, 식이섬유가 풍부하고 콩에 들어 있는 아미노산 덕분에 채소류로 유용하게 사용된다. 우리나라에서는 풋완두 꼬투리를 잘 사용하지 않지만 동남아에서는 채소볶음요리에 많이 쓴다. 두뇌활동을 돕는 비타민B1이 들어 있어 하루 종일 책상에 앉아 아이디어 작업을 하는 사람에게 좋다. 소량의 청산이 들어 있으니 하루 40g 이상 먹지 않는다.

1.1.5. 강낭콩

강낭콩은 콩과 제비콩 속에 속하며, 흰색과 빨간색 등이 있다. 강낭콩은 전반적으로 색이 진하고 선명한 녹색에, 두꺼우면서도 꼬투리가 울퉁불퉁하지 않고 작은 것이 좋다. 마른 콩은 크고 윤기가 나며, 알이 고른 것이 좋다. 익지 않은 강낭콩 푸른 꼬투리에는 비타민과 미네랄, 식이섬유, 단백질 등이 풍부해 요리 재료로 많이 사용한다. 주성분은 녹말이지만 단백질도 많은 편이다. 밥 지

콩의 효능과 영양



을 때 넣으면 강낭콩에 들어 있는 비타민 B1·B2·B6 등이 쌀밥의 체내 대사를 돕는다.

강낭콩은 섬유질이 풍부해 변비, 대장암, 동맥경화 등에 효과 있다. 제철이 아닐 때엔 마른 것을 구입해 하루 정도 불린 후 밥 지을 때 넣는다. 샐러드에 넣어 먹어도 좋고, 껍질을 벗겨 과자나 떡을 만들 때 넣어도 좋다.

1.1.6. 녹두

체구가 작아 '녹두장군'이라 불린 전봉준 덕분에 우리에게 친숙한 콩이다. 작은 데 비해 영양분은 풍부하다. 녹두에는 탄수화물은 54%, 단백질은 26% 정도 들어 있다. 녹두에는 철과 카로틴이 풍부해 어린이 성장과 발육을 돕는다. 체내에서 피를 만드는 작용을 하므로 몸이 허약하거나 발육이 늦은 아이에게 녹두 음식을 먹으면 좋다. 콩 중에서 아연 함량이 비교적 많아 인슐린 작용을 높이므로 당뇨병 환자는 챙겨 먹는다. 녹두는 몸을 차게 하는 성질이 있어서 몸이 냉한 사람에게는 좋지 않다. 청포, 숙주나물, 떡고물, 녹두죽, 녹두묵, 빈대떡으로 만들어 먹는다.

1.1.7. 팥

붉은색, 흰색, 얼룩색 등 종류가 다양하나 붉은색 팥이 일반적이다. 효능 주성분은 탄수화물인 녹말이다. 비타민B1 함유량이 현미보다 많아 예로부터 각기병의 특효약으로 이용됐다. 그 밖에 비타민 A·B2, 니코틴산, 칼슘, 인, 철분, 식이섬유 등이 많이 들어 있고 전체적인 영양 균형이 뛰어나다.

외피에 들어 있는 사포닌과 풍부한 식이섬유로 이뇨작용을 하는데, 신장병·심장병·각기병 등에 의한 부기와 변비를 없애 준다. 그러나 사포닌은 용혈작용이 있어 한꺼번에 많이 먹으면 설사할 수 있다. 예부터 떡고물이나 송편의 소, 양갱, 팥빙수용으로 많이 사용했다. 단, 벌레가 쉽게 생기므로 바람이 잘 통하는 서늘한 곳에 둔다.

1.2. 두류 제품의 영양 평가

두류 제품의 종류에 따라 영양 성분의 차이는 다음과 같다.

성분/ 제품	콩나물	콩	된장	두부	
수분 (g)	90.2	6.2	50.2	84.1	
단백질 (g)	4.2	41.3 (44.0)	11.9	8.4	
지질 (g)	1.0	17.6 (18.8)	4.7	3.5	
당질 (g)	0.5	21.6 (23.0)	17.8	3.0	
섬유소 (g)	0.6	3.5 (3.7)	3.2	0.2	
회분 (g)	0.8	5.8 (6.2)	12.2	0.8	
칼슘 (g)	32	127 (135)	53.0	159.0	
인 (g)	49	490 (522)	181.0	90.0	
철분 (g)	0.8	7.6 (8.1)	1.3	2.6	
Vit-amin	Vit.A (I.U)	175	10 (11)	0.0	0.0
	B-Carotene (mg)	105	6 (6.1)	0.0	0.0
	Vit.B1 (mg)	0.15	1.03 (1.10)	0.03	0.05
	Vit.B2 (mg)	0.13	0.30 (0.32)	0.1	0.04
	니아신 (mg)	0.8	3.2 (3.4)	1.6	0.7
	Vit.C (mg)	16	0.0	0.0	0.0

※ 주: ()내는 건조한 경우의 값임

1.3. 콩제품의 특징



1.3.1. 발효제품

1. 간장

- 재래식간장은 대두를 삶아 성형하고 버짐을 이용하여 곰팡이나 세균을 번식시켜 메주를 만들고 식염수에 담구어 발효시킨다.
- 숙성이 끝나면 즙액을 분리한 후 장달임하여 제조한다. 개량식 간장은 양조간장, 산분해간장, 효소분해간장, 혼합간장이 있다.
- 간장은 동양과 서양에서 조미식품으로 폭넓게 사용되며, 발효 시 분해된 대두 펩타이드, 아미노산으로 감칠맛을 내고 소금으로 저장성을 높인 기호식품이다.

2. 된장

- 한식된장은 재래식 간장의 재료로 쓰인 메주를 건져 내어 으깨고 소금을 더 넣어 숙성시켜 제조한다.
- 개량식 된장은 일식 된장으로 소맥분 등 탄수화물원료를 증자하고 종국(*Aspergillus oryzae*)을 접종하여 제국하고 침지한 대두와 밀쌀 등을 혼합하여 숙성시켜 제조한다.
- 된장은 저장성 있는 조미식품으로 기호상 중요한 부식이며 우리의 주식인 밥과 잘 어울린다.
- 최근에 된장의 항암효과, 동맥경화방지, 산화억제, 노화방지, 면역증강 등 생리활성이 과학적으로 증명되고 있다.

3. 고추장

- 찹쌀가루, 대두 및 고추가루 등을 주원료로하고, 곡자, 소금 등을 섞어 발효시킨 우리고유의 발효식품으로 당 및 아미노산의 구수한 맛과 감칠맛, 고추가루의 매운 맛, 소금의 짠 맛 등이 서로 조화되어 조미와 향신의 두 가지 목적이 겸비된 식품이다.
- 세계적으로 매운맛 식품의 수요가 증가하고 있어 특

특한 발효향신 조미료인 고추장은 세계 식품화 하기에 좋은 장르이다.

- 최근 볶음 고추장, 초고추장, 회고추장, 마늘고추장, 양념고추장 등 기능별 제품이 생산되고 있다.

4. 청국장

- 간장이나 된장을 담아 식용한 때에 청국장도 제조되었을 것으로 추정된다.
- 청국장은 대두를 침지, 증자한 후에 *Bacillus subtilis*를 접종하여 2~3일간 숙성발효시킨 제품이다. 발효 시 대두 단백질의 55% 정도가 수용성 화합물로 변화되어 독특한 향취를 내게 된다.
- 청국장은 단백질급원 뿐만 아니라 고혈압방지, 혈전용해능력, 혈당상승억제, 항암효과, 비만 예방, 변비방지 등 생리활성을 갖는 건강식품으로 그 중요성이 재조명되고 있다.

5. 템페(Tempeh)

- 템페는 인도네시아 전통발효식품으로 대두를 수침하여 탈피한 후 증자하여 종균인 *Rhizopus oligosporus*를 접종하여 둥글게 빚은 뒤 1~2일 발효시키면 대두는 흰 균사로 덮여 육류와 같은 조직감과 버섯향미를 갖는다.
- 템페는 얇게 썰어 식염수에 담갔다가 기름에 튀겨서 먹거나 혹은 수프와 함께 먹는다. 템페는 주식이나 육 대체식품으로 이용된다.

6. 대두요구르트

- 포유동물의 젖을 그대로 또는 일부 농축해서 유산균을 발효시킨 우유 요구르트와 동일한 방법으로 제조되며 시판되는 과일이나 과즙 등을 첨가치 않은 단순한 요구르트에 비해 원료인 대두가 갖는 비린 냄새와 견포도향이 나며 다소 쓴맛과 아린 맛도 갖는다.
- 또한 색상에 있어서도 더 짙은 노란색이며 조직감도 더욱 견고하게 느껴진다.

7. 대두너깃

- 거피하지 않은 대두를 침지하여 삶은 후 *Aspergillus oryzae*를 접종시켜 만든 가장 오래된 발효제품으로 된장, 간장의 제조와 유사하다. 된장이나 간장의 풍미를 갖고 있으며 된장이나 간장의 원조이다.
- 조직감, 맛, 염도, 수분함량 등이 제법 상 달리 할 수 있으며 주로 담백한 식품의 에피타이저나 채소, 육류, 어류로 조리된 음식에 향미제로 쓰인다.
- 일본에서는 Hamanatto로 중국에서는 Douchi로 서양에서는 발효 후 검게되므로 Salted black bean으로 불려진다.



8. 납두

- 일본에서 Natto로 불리며 청국장 제조방법과 유사하나 납두는 비교적 크기가 작은 대두를 사용하고 Bacillus natto로 발효시킨다.
- 간장에 섞어 먹거나 달걀노른자와 함께 밥에 비벼먹는 것이 청국장과 다르다.
- 납두는 끈적끈적하며 달콤하고 독특한 냄새를 갖고 있다. 납두 제조 시 효소작용으로 인해 생리활성물질이 생성되는데 종양 촉진 활성저지, 항고혈압효과, 항산화효과, 항혈전효과 등의 기능을 갖고 있다.

1.3.2. 비발효

1. 콩가루

- 콩가루는 대두 단백질 중에서 가장 덜 정제된 제품으로 탈지한 대두박(soybean meal)이나 탈지하지 않은 대두를 미세하게 분쇄하여 가루로 만든 제품이다.
- 전지대두가루는 거피한 대두를 마쇄한 것으로 배엽과 동일한 일반 영양성분 조성을 가지며 탈지대두가루(defatted soy flour)는 지방성분을 제거하여 단백질 함량이 높다.
- 콩가루는 떡류, 면류, 음료, 수프, 스튜, 디저트, 제과류, 곡류, 육류식품에 첨가제로 사용된다.

2. 농축대두단백

- 농축대두단백(soy protein concentrate)은 거피한 대두에서 수용성 탄수화물과 향미성분 등을 제거하여 단백질함량이 70% 이상인 제품을 말한다.
- 탈지대두박으로부터 단백질을 불용화하여 분리시키기 위해 수용성 알코올로 추출하거나, 산으로 단백질 등전점인 pH 4.5로 조절하여 단백질을 침전하거나, 습식가열하여 단백질을 변성시켜 침전시키는 방법으로 제조된다.

3. 분리대두단백

- 분리대두단백(soy protein isolate)은 가장 잘 정제된 대두 단백질 제품이다. 탈지대두가루 또는 탈지박편(flake)으로부터 비단백질 성분 대부분이 제거된 순수 단백질로 단백질함량이 90%이상인 분말 제품이다.
- 분리대두단백의 분산도를 증가시키고 가루로 인한 먼지를 감소시키기 위해 레시틴(lecithin)을 첨가하기도 하며, 단백질 분해효소로 부분적 가수분해시켜 기능을 향상시킨 가수분해 대두단백(hydrolyzed soy protein)이 있다.

4. 조직대두단백

- 조직대두단백(textured soy protein)은 대두단백질에 조직감을 부여하여 섭취하기 좋고 기호성을 향상 시키고 육류와 동일한 씹힘성을 부여한 제품으로 압출기 사용, 섬유 방지제의 이용, 직접 증기 이용, 형체성형 후 가열, 효소에 의한 조직감 부여 등의 방법이 이용된다.
- 제품은 형태, 크기, 색상이 다양하며 미립자, 덩어리, 플레이크 형태로 존재한다.

5. 풋콩

- 일본에서는 edamame, 중국에서는 maodu, gingdou로, 영명으로는 immature soybean, vegetable soybean, green soybean 등으로 불려진다.
- 대두 종자를 80% 성숙시켜 수확하여 가지 채 찌거나 혹은 꼬투리만을 삶아서 간식으로 식용하거나 밥밑콩, 떡소용 및 술안주용으로 이용해왔다.
- 풋콩은 녹색을 띠며 부드러운 조직을 갖고 있어 채소로서의 특징이 있으며, 대두의 비린내도 비교적 적으며, 비타민 B와 β -carotene은 많고 영양 저해 인자를 적게 갖고 있다.

6. 콩나물

- 콩나물이란 콩을 싹낸 나물 두아채(豆芽菜)에서 연유된 것으로 중간 정도 크기의 대두를 침지 후 암소에서 발아시켜 8cm 정도로 성장시킨다.
- 발아로 ascorbic acid와 carotene이 증가하고 복부 팽만감을 일으키는 일부 소당류가 분해되고 phytic acid도 분해된다. 뿐만 아니라 aspartic acid와 glutamic acid가 증가하고 아스파라진도 생합성되어 과음에 의한 해독작용을 한다.
- 신선한 채소나 과일이 귀한 겨울철에 비타민 C의 결핍방지에 큰 역할을 했던 우리의 고유식품이다.



7. 두유

- 두유는 대두의 수용성 추출액으로 외관이나 성분상 우유나 모유와 비슷하다.
- 전통적 두유는 대두를 수침 후 마쇄, 여과, 가열하여 비지(okara, soy pulp)를 제거한 후 얻는다. 두유는 우유에 알레르기(allergy)가 있거나 유당(lactose) 소화에 어려움이 있는 사람에게 우유 대체용이거나, 두부, 유바, 유부, 대두치즈 등의 대두식품을 제조하는 중간원료로 사용된다.
- 두유는 콜레스테롤도 없고 식이섬유, 올리고당 등 기능성 물질을 함유한 건강식품이다

8. 비지

- 비지는 okara, soy pulp라고도 하며 두유 제조 중 여과 후 생기는 부산물이다. 비지는 종피와 배아 등의 섬유질, 양질의 단백질, 지방, 무기질로 구성되어 있다.
- 식물성유는 배변을 쉽게 해 유해물질을 배설하고 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리며 비만의 예방에도 효과가 있다.
- 비지는 그 자체로도 이용되나 최근 비지를 건조시킨 후 가루로 제조하여 발효식품, 조미식품, 제과제빵에 식이섬유 첨가제로 이용하고 있다.

9. 두부

- 두부는 대두를 수침, 마쇄, 여과, 가열 등의 처리를 하여 얻은 두유에 응고제를 가하여 글리시닌과 알부민 등 대두단백질을 침전, 응고시킨 후 압착·탈수·성형한 고단백 식품으로 일반두부, 연두부, 순두부, 유부로 나뉜다.
- 두부의 소화율은 대두에 비해 높은 편이며 육류나 치즈의 대용식품으로 이용된다. 두부는 콜레스테롤과 유당이 없고 포화지방산 함량도 낮다.

- 두부를 이용한 2차 가공품인 햄버거, 피자, 소시지, 크로켓, 햄, 스테이크, 아이스크림, 젤리 등이 일본 및 미국시장에서 선을 보인 제품이다.

10. 유부

- 두부를 기름에 튀겨 섭취하는 방법으로 튀기는 동안 두부에 기름이 침투하여 영양가가 증가할 뿐 아니라, 두부가 갖는 저장성과 기호성을 향상시킬 수 있다. 국수전문점이나 일식당의 초밥용으로 이용되고 있다.

11. 유바

- 두부피 또는 두유막이라고 하며 두유를 80°C 정도에서 가열 시 형성되는 피막을 채취하여 그대로 사용하거나 가공한 독특한 대두식품이다.
- 유바는 사찰에서 차와 함께 다과로 애용되어 왔다. 고추냉이를 푼 간장에 찍어먹거나 채소를 싸서 모양을 내어 튀겨 전채로 이용되며 수프나 전골에 넣거나 음식 위 장식으로도 사용되고 있다.
- 유바는 소화흡수가 좋고 맛이 담백하여 산전, 산후 환자들에게 권장되는 고단백식품으로 콜레스테롤 섭취가 제한되는 고혈압환자나 비만·당뇨병 환자에게 유용할 것으로 전망된다.

12. 대두유(大豆油)

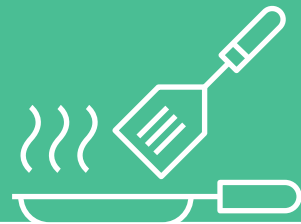
- 대두유는 생산 및 공급이 가장 많은 유지로 쇼트닝, 마가린의 원료로, 식용유로서 굽거나 튀김용, 그리고 요리용 등으로 다양하게 이용된다.
- 대두에는 20% 정도의 기름을 함유하고 있으며 올레인산, 리놀레산, 리놀렌산 등 불포화지방산을 85% 정도 갖고 있어 폭넓은 온도에서 액체상으로 존재하여 응용범위가 넓다. 영양학적으로 대두유는 n-6 지방산과 n-3 지방산 함량비가 6.8:1로 균형이 맞는 유지이다.
- 천연항산화제인 토코페롤이 많아 산화안정성 및 풍미에 기여한다. 대두는 일부 특이한 사람에게 알레르기 반응을 일으키나 대두유는 알레르기가 아주 심한 사람에게도 아무런 문제가 없다.

안산시 음식점 현황

모범음식점 현황

대부도 방아머리 음식점

경기 으뜸 맛집



안산 모범음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
동원횃집	경기도 안산시 단원구 대부항길로 1497 (대부북동, 209호 (1.2층))	031-881-8811	활어회
서래가든	경기도 안산시 단원구 대부항길로 700 (대부동동, 81-29)	032-886-4842	왕갈비탕
윤숙이네손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부항길로 1425 (대부북동, 1851-1 1층)	032-882-1947	칼국수
진짜원조소나무집	경기도 안산시 단원구 대부항길로 732 (대부동동, 96-10)	032-886-2400	칼국수 쭈꾸미
바다회집(북동)	경기도 안산시 단원구 구봉길 102-22 (대부북동, 1866-12 1층)	032-886-3164	회
백합칼국수	경기도 안산시 단원구 대부항길로 1337 (대부북동, 1,2층)	032-886-1002	칼국수
대부맛집청미	경기도 안산시 단원구 대선로 36 (대부북동, 1826-156 1층)	032-887-1108	바지락 고추장찌개
33호할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대부항길로 1297 (대부북동, 1층)	-	
여정농원바지락칼국수	경기도 안산시 단원구 대선로 13, 1층 (대부북동)	-	
샤브랑버섯소고기샤브	경기도 안산시 단원구 대선로 131, 1층 (대부북동)	-	
원할머니보쌈(상록수점)	경기도 안산시 상록구 용신로 394, 서해프라자2층 (본오동)	031-409-4323	족발, 보쌈
갈릴리바다 (생선구이조림)	경기도 안산시 상록구 땡이길 78-1, 1층 (사동)	031-408-8430	장어
이천영양돌솥밥	경기도 안산시 상록구 향가울로 7, 1~2층 (사동)	031-408-2008	돌솥밥
진장어	경기도 안산시 상록구 시낭북로3길 1, 1층일부층 (부곡동)	031-483-5482	장어구이
옹골산설악추어탕	경기도 안산시 상록구 수인로 1836, 1층 (장상동)	031-405-9933	탕류
채상공무한리필	경기도 안산시 상록구 용신로 363, 2층 (본오동)	031-437-8592	식육
한우촌숯불갈비	경기도 안산시 상록구 일동로 23 (일동)	031-501-7326	한식(갈비)
무교낙지	경기도 안산시 상록구 땡이길 6, 1층 (사동)	031-408-7305	낙지
우리육(목포빨낙지)	경기도 안산시 상록구 땡이길 19, 1층 (사동)	031-437-0021	칼국수
산골송어	경기도 안산시 상록구 땡이길 18 (사동)	031-416-2280	선두부정식

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
별장보쌈	경기도 안산시 상록구 땡이길 10 (사동)	031-419-5900	보쌈
구곡산장	경기도 안산시 상록구 땡이길 12 (사동)	031-419-5292	오리구이
마포숯불화로이야기	경기도 안산시 상록구 향가울로 70, 1층 (사동)	031-416-3070	숯불갈비
청정칼국수	경기도 안산시 상록구 녹지로 40 (월피동)	031-485-0505	칼국수
해미청	경기도 안산시 상록구 각골로 47, 1층 (본오동)	031-438-7789	탕류
고향순대감자탕	경기도 안산시 상록구 선진4길 35, 1층 (사동)	031-406-0166	감자탕 순대국
신촌설렁탕	경기도 안산시 상록구 광덕1로 386, 캠퍼스타운110,124,125호 (이동)	031-406-2501	설렁탕
맛수원왕갈비	경기도 안산시 상록구 중보1길 18, 1층 (이동)	031-417-6635	식육취급
산촌쌈밥	경기도 안산시 상록구 서해로 2813 (사사동)	031-416-7370	한식(쌈밥)
대호식당	경기도 안산시 상록구 샘골로 123, 104~105호 (본오동, 정주빌딩)	031-408-6460	생등심
개성손만두요리전문점	경기도 안산시 상록구 예술광장1로 52, 뉴월드프라자 108,109,110,111호 (월피동)	031-475-8999	만두국
대부흑염소요리전문점	경기도 안산시 상록구 땡이길 65 (사동)	031-438-1021	오리
연안생태찌개	경기도 안산시 상록구 서암로3길 23, 1층 (사동)	031-406-1104	탕류
명품중화요리	경기도 안산시 상록구 향가울로 166, 1층 (사동)	031-502-3333	짜장면, 짬뽕
서울깍두기	경기도 안산시 상록구 광덕1로 365, 105,106호 (이동)	031-416-0506	한식(해장국)
신석기숯불이야기	경기도 안산시 상록구 샘골로 160, 1층 101호 (본오동)	031-437-3366	갈비, 냉면
북경	경기도 안산시 상록구 안산천동로4길 1, 1층 (월피동)	031-401-1283	중식
상록한정식	경기도 안산시 상록구 해안로 705, 지1층 (사동, 테크노파크지원센터)	031-500-4455	한정식
제주오겹살강동구이	경기도 안산시 상록구 예술광장로 63, 1층 107,108,109호 (성포동)	031-402-9594	식육
신라샤브칼국수	경기도 안산시 상록구 용신로 219, 2층 (사동)	031-418-6014	칼국수

안산
모범음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
영덕해물탕	경기도 안산시 상록구 항가울로 262, 2층 (사동)	031-415-7776	탕류
월남쌈	경기도 안산시 상록구 송호1길 11, 1층 (이동)	031-406-2712	탕류
현죽	경기도 안산시 상록구 예술광장로 63, 1층 110호 (성포동)	031-413-8218	죽
한양복국시	경기도 안산시 상록구 송호1길 93, 1층 (이동)	031-408-1217	탕류
도둑고기한대역점	경기도 안산시 상록구 광덕1로 379, 1층 112~113호 (이동, 한남빌딩)	031-417-3892	삼겹살
뜨락	경기도 안산시 상록구 송호1길 69, 1층 (이동)	031-418-2082	한식
서가네우렁쌈밥	경기도 안산시 상록구 본이로1안길 38, 1층 (본오동)	031-406-4685	한식(식육)
약수터순두부	경기도 안산시 상록구 수암3길 28, 1층 (수암동)	031-482-7952	두부
안동국밥(월피점)	경기도 안산시 상록구 예술광장로 11, 1층 (월피동)	031-439-2324	설렁탕 해장국
완기네상싱할어	경기도 안산시 상록구 도매시장로 110-1, 1층 (일동)	-	회
대포항별미집	경기도 안산시 상록구 송호3길 18, 1층 (이동)	031-409-2791	활어회
명장한우	경기도 안산시 상록구 광덕1로 346, 3층 301호 (이동)	031-415-0068	육류구이
명태분가	경기도 안산시 상록구 광덕산1로 3-3, 1층 (월피동)	031-405-1063	탕류
댕이골낙지마을	경기도 안산시 상록구 댕이길 15, 2층 (사동)	031-407-7631	샤브샤브
어담추어매운탕	경기도 안산시 상록구 댕이길 67-1, 1층 (사동)	031-408-7789	매운탕
곱쟁이더덕두루치기	경기도 안산시 상록구 예술광장로 11, 2층 (월피동, 2층 일부)	031-487-5224	두루치기
통돼지볶음찌개	경기도 안산시 상록구 댕이길 79-1, 2~3층 (사동)	031-408-2292	김치찌개
명옥부대찌개	경기도 안산시 상록구 천문4길 15, 1층 (사동)	031-417-8686	부대찌개
궁중삼계탕	경기도 안산시 상록구 석호공원로 69, 인우빌 101호일부호 (사동)	031-502-9090	삼계탕
새벽순댓국	경기도 안산시 상록구 송호로 12-1, 1층 (이동)	-	도토리묵

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
김홍관힘센낙지마당	경기도 안산시 상록구 안산천동로2길 1, 1층 (월피동)	031-410-3660	낙지
우가네사또왕족발	경기도 안산시 상록구 예술광장1로 22 (월피동, 1층 108-9호)	031-419-7866	족발
육덕봉	경기도 안산시 상록구 충장로6길 22-2, 1층 (이동)	031-409-8954	식육
산들애	경기도 안산시 상록구 건건로 131, 현대월드프라자 201호 (건건동)	031-502-5600	한정식
송담추어탕	경기도 안산시 상록구 태마당로 4, 1층 (부곡동)	031-406-7988	추어탕
갈비락	경기도 안산시 상록구 서암로3길 1, 2~3층 (사동)	031-408-9595	갈비구이
오양순추어탕	경기도 안산시 상록구 안산천동로 256, 1층 (월피동)	031-401-1778	추어탕
홍익궁중전통육개장 (안산이동점본관)	경기도 안산시 상록구 송호3길 3, 1층 (이동)	031-409-6669	육개장
용대리황태촌	경기도 안산시 상록구 댕이길 9, 1층 (사동, 1층 전체)	031-407-2196	황태국
독일미	경기도 안산시 단원구 부부로2길 22-1 (원곡동, 749-3 1층)	-	꼬치구이
화정동낙지마을	경기도 안산시 단원구 쑥개길 23 (화정동, 319-6)	031-487-5857	낙지전골 낙지볶음
지중해참치	경기도 안산시 단원구 고잔1길 66 (고잔동, 540-7 원영빌딩101,102)	031-482-3788	활어회
원조계장정식	경기도 안산시 단원구 부부로3길 23 (원곡동, 752-8 1층)	-	한식(계장)
만해추어탕	경기도 안산시 단원구 황새바위길 3 (신길동, 294-2 1층)	031-492-7070	추어탕
통일칼국수(안산점)	경기도 안산시 단원구 동산로 63 (원시동, 773-9 무역센터5층502호)	031-495-5904	칼국수
화정동메밀꽃필무렵	경기도 안산시 단원구 꽃우물1길 20 (화정동, 554-2)	031-403-0621	면류
금강산가든	경기도 안산시 단원구 쑥개길 6 (화정동, 315-5 1.2층)	031-482-9595	식육
복전문점복청	경기도 안산시 단원구 동산로 63, 지2층 (원시동, 무역센터 지하 201, 202호)	-	한식(갈비)
자매네찌개전문점	경기도 안산시 단원구 동산로 60 (원시동, 777-6 반월종합상가 2층 220호)	031-406-5252	찌개류
마포네숯불갈비	경기도 안산시 단원구 와동공원로 142 (와동, 772-6)	031-405-9282	숯불갈비류

안산
모범음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
아리원중화요리	경기도 안산시 단원구 광덕대로 251 (고잔동, 525-1 3층)	031-485-3100	중식
단원한정식	경기도 안산시 단원구 광덕대로 251 (고잔동, 525-1 지하)	031-401-3500	한식
홍천감자탕	경기도 안산시 단원구 초지로 90 (초지동, 735-4 외1필지태영프라자129,130호)	031-410-8116	감자탕
청궁중화요리	경기도 안산시 단원구 원포공원1로 60 (초지동, 742-3 다인프라자101,102, 103호)	031-411-3374	중식
아미가일식	경기도 안산시 단원구 광덕대로 168 (고잔동, 771 신화타운 501,502호)	031-483-2332	일식
광양참숯불구이	경기도 안산시 단원구 광덕동로 101 (고잔동, 727-1 제일프라자 206호)	031-419-9233	고기구이 육회
고동중화반점	경기도 안산시 단원구 화정천동로8길 6 (와동, 789-3 1층)	-	중국음식
장군부대찌개	경기도 안산시 단원구 선부광장로 77 (선부동, 1077-15 늘봄스위트빌2 108호)	031-480-3392	한식(갈비)
마루야끼	경기도 안산시 단원구 광덕대로 145 (고잔동, 717. 강희그랜드빌205호)	031-480-3010	삼겹살, 구이
먹시장어	경기도 안산시 단원구 꽃우물길 12 (화정동, 431 1층)	031-485-5289	장어
고잔숯불갈비	경기도 안산시 단원구 광덕4로 102 (고잔동, 681-3 121,122,123호)	031-403-9991	식육
웅가네추어탕	경기도 안산시 단원구 이석2길 59 (고잔동, 743-7 102호)	031-475-1225	추어탕
한라산도야지	경기도 안산시 단원구 지곡로 23 (선부동, 969-8 1층)	031-486-7572	삼겹살
용추골미공순대	경기도 안산시 단원구 선부광장1로 22 (선부동, 7070-13 한우리클리닉센타 108,109,110호)	031-486-0205	순대
솔밭낙지마당	경기도 안산시 단원구 예술대학로 17 (고잔동, 534-3 안산중앙노블레스 212호,213호)	031-484-4024	낙지
골다리영양탕	경기도 안산시 단원구 광덕대로 206 (고잔동, 724 골든빌 2층 214호)	031-402-9344	오리, 닭
여화일식	경기도 안산시 단원구 광덕대로 206, 210호 (고잔동, 골든빌)	031-402-2271	일식
종구면 토속음식	경기도 안산시 단원구 광덕4로 234 (고잔동, 729-3 로데오프라자207, 208호)	031-410-5577	육류
원할머니보쌈(중앙점)	경기도 안산시 단원구 예술대학로 17 (고잔동, 안산중앙노블레스 211호)	031-403-6782	보쌈

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
제이엘웨딩컨벤션	경기도 안산시 단원구 광덕4로 230 (고잔동, 729-2 중앙제일시장4층전관)	031-484-8354	뷔페
낙원타코안산중앙점	경기도 안산시 단원구 고잔2길 45 (고잔동, 535-2 코스모프라자 2층 202호)	-	퓨전음식
홍록기파티하우스	경기도 안산시 단원구 광덕4로 112 (고잔동, 681-6 슈마프라자 4층)	-	뷔페
오대양참치	경기도 안산시 단원구 광덕대로 168 (고잔동, 신화타운 117,118,119호)	-	회
수지동태탕	경기도 안산시 단원구 선부광장로 77 (선부동, 1077-15 늘봄스위트빌2 104,105,106,107호)	031-482-3307	
송탄나여사부대찌개	경기도 안산시 단원구 원포공원2로 24 (초지동, 744-3 외1필지 133호,134호)	031-403-2325	부대찌개
블랙김밥	경기도 안산시 단원구 광덕대로 263 (고잔동, 523-2 브레스빌 111호)	-	김밥류
홍천담바우룩계탕	경기도 안산시 단원구 광덕1로 163, 101,102,103,104호 (고잔동, 동남레이크빌 II)	031-475-3988	룩계탕
홍무	경기도 안산시 단원구 광덕2로 164-12 (고잔동, 716-5 금바다프라자 2층)	031-403-3885	짜장면
우리복집	경기도 안산시 단원구 다리간2길 52 (고잔동, 686-1 1층)	031-403-8211	복찜
동천계장	경기도 안산시 단원구 광덕3로 167-16 (고잔동, 두루빌딩 109-111호)	031-413-0660	간장, 양념 계장
어가아구찜전문	경기도 안산시 단원구 쑥개길 13 (화정동, 316-1 1층)		찜
사조회참치	경기도 안산시 단원구 광덕2로 193-19 (고잔동, 768-4 썬라이즈 176호)	031-439-1315	
진성관	경기도 안산시 단원구 고잔로 18 (고잔동, 524 늘봄스위트빌 I 201호)	031-484-8704	식육(갈비)
단원	경기도 안산시 단원구 너비울길 15 (화정동, 306-10 1층)	031-486-9233	한우전문점
몽차우	경기도 안산시 단원구 광덕대로 141 (고잔동, 717-1 밀레니엄2 201, 202호)	031-487-0085	중국식
가반한정식	경기도 안산시 단원구 광덕2로 58-16 (초지동, 727-6 2층)	031-483-7389	한정식
정통일식 다래	경기도 안산시 단원구 광덕2로 163-15 (고잔동, 709 보성프라자 3층 301호, 302호, 303호)	031-403-4399	회
여울쌈밥	경기도 안산시 단원구 꽃우물1길 16-5 (화정동, 555 1층)	031-316-3838	영양돌쌈밥

**안산
모범음식점**

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
쿠우쿠우 안산점	경기도 안산시 단원구 고잔2길 41, 신양복합빌딩 206,207,208호 (고잔동)	031-405-6274	경양식 뷔페
통돼지잡는집	경기도 안산시 단원구 선부광장1로 30, 112, 113호 (선부동, 단원프라자)	031-402-5683	육류구이
처가집, 옷닭, 백숙, 옷오리	경기도 안산시 단원구 초지로 116 (초지동, 726-4 미강프라자 106호)	031-402-0960	갈비탕, 씬밥
아바이 명태고추조림	경기도 안산시 단원구 초지2로 67-7 (초지동, 734-5 한양타워 1층 118,119호)	031-411-0056	명태고추조림
천하일미	경기도 안산시 단원구 광덕대로 251 (고잔동, 525-1 2층)	031-485-3200	육류구이
코돈부르(Codonbur)	경기도 안산시 단원구 고잔1길 17 (고잔동, 534-1 대유빌딩 204-1,205호)	-	돈까스, 우동
코리아왕돈까스	경기도 안산시 단원구 와동공원로 106, 1층 (와동)	-	돈까스
니뽕내뽕(안산중앙점)	경기도 안산시 단원구 고잔로 102, 2층 201호 (고잔동, 대지스타타워)	031-475-4555	퓨전음식
AW웨딩컨벤션	경기도 안산시 단원구 광덕1로 171 (고잔동, AW웨딩컨벤션 3,4,5층 일부)	031-501-5900	
복요리전문점복청	경기도 안산시 단원구 원고잔로 15 (고잔동, 지층 일부)	031-410-3588	복요리
청정한돈	경기도 안산시 단원구 원포공원2로 35, 202호 (초지동, 메가쇼핑타운)	031-413-9253	식육취급
김가네낙지전문점	경기도 안산시 단원구 당곡로 33, 125~126호 (고잔동, 프라움시티)	031-402-0552	간장낙 연포탕
묵은지찌개마을	경기도 안산시 단원구 원고잔로 15, 지층 101호 (고잔동, 반월빌딩)	031-401-5555	김치찌개
시골통돼지생삼겹살	경기도 안산시 단원구 초지로 94, 206호 (초지동, 한솔프라자)	031-439-3392	식육
용궁	경기도 안산시 단원구 와동공원로 163, 2층 (와동)	-	
해미청	경기도 안산시 단원구 선부광장로 67 (선부동, 2층)	-	해물찜

대부도 방아머리 음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
33호할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1297 (대부북동, 1층)	032-886-9903	탕류(보신용)
엄지척까투리 할매손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1294 (대부북동, 1161-15 1층)	032-884-0770	한식
철판 이야기	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1286 (대부북동, 1161-16 1층)	032-886-7484	한식
20호할머니칼국수 (본관)	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1286 (대부북동, 1161-16 1층)	032-886-0280	한식
20호할머니칼국수 (별관)	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1288 (대부북동, 1161-79 1층)	032-886-4319	한식
샤브랑버섯소고기샤브	경기도 안산시 단원구 대선로 131, 1층 (대부북동)	032-886-6755	한식
이영화교동짬뽕	경기도 안산시 단원구 대선로 87, 1층 (대부북동)	032-880-9733	중국식
왕돈까스	경기도 안산시 단원구 대선로 32, 1층 (대부북동)	032-891-7141	경양식
대부맛집청미	경기도 안산시 단원구 대선로 36 (대부북동, 1826-156 1층)	032-887-1108	한식
바지락마을	경기도 안산시 단원구 대선로 38 (대부북동, 1826-157 1층)	032-885-0550	한식
여정농원바지락칼국수	경기도 안산시 단원구 대선로 13, 1층 (대부북동)	032-880-9674	한식
왕할머니손칼국수	경기도 안산시 단원구 대선로 15, 1층 (대부북동)	032-888-8933	한식
안동국밥(대부점)	경기도 안산시 단원구 대선로 22 (대부북동, 1층)	032-881-1822	한식
카페모아	경기도 안산시 단원구 대선로 22 (대부북동, 1층 일부)	-	기타
16호원조할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대선로 10, 1동 1층 (대부북동)	032-883-5590	한식
병천토속순대	경기도 안산시 단원구 대선로 7 (대부북동, 1층)	032-882-1400	한식
포도밭할머니 손칼국수전문점	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1277 (대부북동)	032-887-3080	한식
연하연	경기도 안산시 단원구 사근여길 28 (대부북동, 1층)	032-882-1175	한식
이런칼국수를보았나	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1490, 1층 (대부북동)	032-886-2563	한식
23호할머니손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1474 (대부북동, 1843-1 1층)	032-882-8989	한식

대부동
방아머리 음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
수호할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1482 (대부북동, 1844-3 1층)	032-881-1320	한식
술발칼국수전문점	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1516-8(대부북동, 1847-14 1층)	032-882-7361	한식
교동짬뽕	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1516-7, 1층 (대부북동)	032-888-0006	중국식
맛자랑칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1516-15 (대부북동, 1847-24 1층)	032-883-4156	한식
자담치킨대부도점	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1481, 지하1층일부 (대부북동)	032-880-9860	호프/통닭
사또횃집	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1479, 3층 (대부북동)	032-881-4424	회집
수산물직판사또 조개구이	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1479 (대부북동, 1848-104 외5필지 1층 2층)	032-885-9393	회집
갯벌조개구이	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1477, 1층 (대부북동)	032-888-1845	한식
까망조개이야기	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1473 (대부북동, 1848-110)	032-886-9107	한식
Hagenna(하겐나)	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1471-1 (대부북동, 1층, 2층)	032-891-3455	카페
하늘에바다에	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1469 (대부북동, 1848-113 2층, 3층)	032-886-2663	한식
대갯집 해물왕창 칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1463 (대부북동, 1848-118 1층, 2층)	032-881-2543	한식
파도수산	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1459 (대부북동, 1848-122)	032-886-6629	일식
문씨네	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1508 (대부북동, 1848-156 1층, 2층)	032-882-9168	한식
노랑보랑베이커리카페	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1506, 1, 2층 (대부북동, 포도베이커리)	032-882-2279	기타
장메밀왕돈까스	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1504 (대부북동, 1848-185 1층)	032-880-0468	한식
최가네짬뽕	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1460 (대부북동, 1848-323 1층)	032-886-9898	중국식
대포네칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1546-1 (대부북동)	032-884-1524	한식
소문난조개구이	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1509 (대부북동, 1848-50 152(1층, 2층))	032-886-1566	한식
갯벌놀이터	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1503, 1층 (대부북동)	032-883-2133	기타

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
바닷가가길 커피하우스	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1499, 1, 2층 (대부북동)	-	카페
허벌네횃집	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1498, 1층 (대부북동)	-	한식
동원횃집	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1497 (대부북동, 209호 (1, 2층))	-	회집
림스키친	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1493-1, 1층 (대부북동)	-	한식
삼대째할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1492, 1층 (대부북동)	032-886-4356	한식
조개일번지	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1491-1 (대부북동, 1848-93 1층)	032-882-6001	회집
커피에빠지다	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1485-1, 1층 (대부북동)	032-882-1021	카페
사랑손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1414-5 (대부북동, 1849-1 1층)	032-886-2513	한식
전통우리밀칼국수전문	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1435, 1층 (대부북동)	032-886-2993	한식
오여사네 회(칼국수)	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1419 (대부북동, 1850-3 1층)	032-886-5315	한식
미리내우리밀손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1417 (대부북동, 1850-5)	032-886-6916	한식
윤숙이네손칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1425 (대부북동, 1851-1 1층)	032-882-1947	한식
동서가든	경기도 안산시 단원구 서위매봉길 14 (대부북동, 1851-2 1층)	032-885-4461	한식
포도밭할머니칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1394, 1층, 2층, 3층 (대부북동)	032-887-3080	한식
고흥매생이국	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1399 (대부북동, 1854-2 1층)	032-883-2281	한식
우리밀칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1361 (대부북동, 1855-42)	032-884-9083	한식
삼색칼국수&돈까스	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1348 (대부북동, 1856-12 1층)	032-886-6111	한식
백합칼국수	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1337 (대부북동, 1, 2층)	032-886-1002	한식
토실이	경기도 안산시 단원구 서위길 8 (대부북동, 1856-193 외7필지 1층)	-	한식
해녀물회	경기도 안산시 단원구 대부황금로 1327 (대부북동, 1856-303 1층)	-	한식

대부도
방아머리 음식점

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
유가네칼국수	경기도 안산시 단원구 서위길 14, 1층 (대부북동)	032-886-5334	한식
수노을대부도맛집	경기도 안산시 단원구 대부항길로 1325, 1층일부 (대부북동)	032-887-1282	한식
명동칼국수	경기도 안산시 단원구 구봉길 20 (대부북동, 1층)	032-881-3455	한식
수타왕	경기도 안산시 단원구 구봉길 12 (대부북동, 1857-60 1층)	032-886-7088	중국식
바바부단커피창고	경기도 안산시 단원구 구봉길 14 (대부북동, 1857-61 1층일부)	032-881-2457	카페
대부도그집	경기도 안산시 단원구 구봉길 14, 1층일부 (대부북동)	032-880-9620	한식
배터지는집	경기도 안산시 단원구 구봉길 6 (대부북동, 1857-7 1층)	032-884-4787	한식

경기 으뜸맛집

업소명	소재지(도로명)	소재지전화번호	주된음식
광양참숯불구이	안산시 단원구 광덕동로 101	031-419-9233	등심
해미청	안산시 상록구 각골로 47	031-438-7789	해물찜
이천영양돌솥밥	안산시 상록구 향가울로7	031-408-2008	한정식
단원한정식	안산시 단원구 광덕대로 251	031)401-3500	복분자 두부요리
아미가일식	안산시 단원구 광덕대로 168 신화타운 5층	031-483-2331	아미가초밥, 특별생선회
궁중삼계탕	안산시 상록구 석호공원로 69	031-502-9090	궁중한방삼계탕 매운삼계탕
복요리전문점복청	안산시 단원구 원고잔로 15(지층 일부)	031-410-3588	생복지리
여울쌈밥	안산시 단원구 꽃우물1길 16-5	031-316-3838	제육쌈밥 불고기쌈밥
상록한정식	경기도 안산시 상록구 해안로 705, 지1층 (사동, 테크노파크지원센터)	031-500-4455	한정식
오양순추어탕	안산시 상록구 안산천동로256	031-401-1778	추어탕 매운탕

발행일 2018.12

발행처 안산시 위생정책과 031.481.2233

편집·디자인 글과디자인 031.507.5577

이 책의 저작권은 안산시청에 있으므로 무단 복제 및 전제를 금합니다.

안산시는 음식문화 1번지로서의 안산의 음식문화를 새롭게 조명하고,
함께하는 상부상조 정신과 건강과 맛을 우선하는 로하스 정신,
그리고 안산시민이 즐겁게 즐길 수 있는 음식으로서 '삼두밥상'을 개발하기에 이르렀다.
특히 삼두밥상의 향토음식으로서의 가치는 지역성을 띠는 맛과 조리법을 표준화하는 것,
그리고 소비자가 공감할 수 있는 향토음식에 대한 정서적 체험을 유지시키는
관광 상품으로서 가치를 갖도록 하는 것이 중요한 의미가 될 것이다.