



달래에 취한 인절미롤과 호두크러스트

· 재료

[주재료] 취나물 50g, 달래 30g, 인절미 6개, 소고기 80g, 새우 8마리

[부재료] 노랑파프리카 1/4, 호두 10개, 빨강파프리카 1/4, 빵가루 30g, 양배추 1장, 체다치즈가루 10g, 오징어 1/2, 파마산치즈가루 20g, 어린잎채소 10g, 소금 3g, 라이스페이퍼 2장

· 소스

- 달래무침깨소스 : 들깨가루 30g, 참깨가루 15g, 유자청 16g, 간장 30g, 올리고당 30g, 마늘 5g, 소금 3g

- 유자소스 : 유자청 32g, 레몬즙 15g, 포도씨유 20g

- 소고기양념 : 간장 16g, 올리고당 18g, 배즙 15g

· 조리 포인트

- 말린 나물과 제철 나물을 함께 사용하여 각각의 장점을 더한 요리입니다.

- 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 다양한 식감을 살렸습니다.

- 5대 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 조리법을 사용하였습니다.

- 상품화와 대중화를 해도 될 정도로 쉽게 구하고, 조리하고, 단가가 낮은 식재료를 이용하여 만들었습니다.



조리방법

1. 소고기 양념하기 : 간장 1T, 올리고당 1.5T, 배즙 1T을 섞어 소고기에 재운다.
2. 황, 적파프리카는 씨를 제거한 후 5cm로 채를 썰어 둔다. 달래는 세척 후 5cm의 길이로 썰어둔다. 양배추와 취나물을 씻어둔다.
3. 새우는 껍질을 벗겨놓고, 오징어는 껍질을 제거한 후 칼집을 넣고 채 썰어둔다.
4. 유자소스 만들기 : 유자청 다져 놓은 것 2T, 레몬즙 1T, 포도씨유 2T을 섞어 만든다.
5. 달래무침에 넣을 깨소스 만들기 : 들깨가루 2T, 참깨가루 1T, 유자청 1T, 간장 2T, 마늘 1t, 소금 1t, 올리고당 2T을 넣어 만든다.
6. 호두와 피스타치오를 다져놓고, 취나물과 양배추는 끓는 물에 살짝 데쳐서 식혀둔다.
7. 인절미는 팬에 한번 구운 뒤 밀대로 밀어 모양을 잡는다. 팬에 기름을 두른 후 새우, 오징어를 볶다가 약간의 소금, 후추를 넣어 간을 한다.
8. 소고기는 프라이팬에 볶아 체에 발쳐놓는다.
9. 팬에 다져놓은 호두 2T, 파마산치즈 가루 2T, 체다치즈 가루 1T, 빵가루 2T, 소금 1t을 넣어 중약불에서 타지 않게 고슬고슬하게 볶아 호두크러스트를 만든다.
10. 달래와 채썰어 놓은 황, 적파프리카를 깨소스에 버무리고, 미지근한 물에 라이스페이퍼를 담가 익힌 후 건진다.
11. 두 가지 롤을 만든다. (라이스페이퍼-취나물-양배추-인절미-달래무침-불고기 롤, 라이스페이퍼-취나물-양배추-인절미-달래무침-새우/오징어 롤)
12. 양끝을 다듬은 후 일정한 두께로 자른다.
13. 접시에 호두크러스트 → 롤 → 어린잎채소와 새우 → 깨소스, 유자소스 → 달래 장식 → 피스타치오 순으로 담아낸다.