

감귤 요리영양서

제3장



- ① 감귤파로샐러드 ② 제주산디딤감귤푸딩 ③ 감귤찹쌀떡 ④ 감귤삼색깨엿강정 ⑤ 감귤포카치아
- ⑥ 감귤초코스콘 ⑦ 감귤구절판 ⑧ 황금향소스닭튀김 ⑨ 차돌박이감귤오일소스피자 ⑩ 감귤크림소스파스타
- ⑪ 감귤감자샐러드 ⑫ 감귤소스캐슈넛가지구이 ⑬ 감귤계란찜 ⑭ 감귤파소스를걸들인흑돼지고기튀김
- ⑮ 제주밀감파뉴 ⑯ 감귤머랭파이

2019 제주감귤박람회 감귤요리경연대회 수상작품

- ① 삼삼가지를만나설레는꿀 ② 유쾌한감귤육회 ③ 흑당감귤꿔바로우 ④ 제주냉파스타, 꿀을이용한새우튀김과어향소스
- ⑤ 감귤타코 ⑥ 감귤과다양한특산물들을사용한무스케이크 ⑦ 머리가좋아지는감귤과견과류의만남 ⑧ 감귤삼색전병
- ⑨ 감귤두부



감귤파로샐러드

쌀보리 1.5컵, 흑보리 1/2컵, 감귤 3개, 방울토마토 3컵, 양상추 30g, 치커리 10g, 치킨파우더 2큰술, 물 6~7컵
 이탈리아드레싱 | 다진 양파 1/2컵, 다진 마늘 1큰술, 올리브오일 4큰술, 굴사믹 2큰술, 레몬즙 2큰술,
 소금 1/2작은술, 꿀 1작은술

1. 쌀보리와 흑보리는 잘 씻어 찬 물에 담가 불린 뒤 체에 받쳐 냄비에 담고 치킨파우더와 물을 넣고 15~20분 정도 끓인 뒤 물기를 빼 준다.
2. 감귤과 방울토마토는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 잘라 두고 양상추와 치커리는 한 입크기로 뜯어 찬 물에 담갔다 건진다.
3. 분량의 재료를 섞어 이탈리아 드레싱을 만든다.
4. 넉넉한 볼에 모든 재료를 고루 섞어 담고 이탈리아 드레싱을 넣어가며 버무려 간을 맞추어 낸다.

※ 파로는 밀과 보리의 중간쯤 되는 이태리곡물로 파로 샐러드는 이태리인들이 다이어트를 위해 먹는 샐러드 메뉴로 보리쌀을 활용하면 좋다.

제3장 감귤 활용 음식



제주산디쌀 감귤푸딩

판젤라틴 4g, 우유 400ml, 생크림 200ml, 설탕 60g, 감귤잼 적당량, 감귤 1개, 민트잎 약간, 푸딩병 6개, 얼음 약간

산디참쌀밥130g | 산디쌀 1컵, 찹쌀 1/2컵, 소금 약간

1. 산디쌀과 찹쌀을 잘 씻은 뒤 2:1 비율로 섞어 소금 약간을 넣고 밥을 지어 준비한다.
2. 판젤라틴은 찬 물에 담가 10분 정도 불린 뒤 물기를 꼭 짠다.
3. 밥1/2과 우유는 섞은 뒤 곱게 간 뒤 바닥이 두꺼운 냄비에 담는다.
4. 나머지 밥, 생크림, 설탕을 3에 넣고 약한 물에서 따끈해 질 정도로만 데운다.
5. 2를 넣고 남은 열로 저어가며 녹인 뒤 냄비체 얼음물에 올려 체온 정도로 식힌다.
6. 소독한 푸딩병에 담고 감귤잼과 감귤을 얹은 후 냉장실에서 1시간 정도 굳힌다.



감귤칩쌀떡

소금간 된 찹쌀가루 12컵, 물 8~10큰술, 설탕 4큰술, 감귤 3개, 팥앙금 2컵, 녹말가루 약간

1. 떡 안쳐찌기

- 1) 찹쌀가루에 설탕을 넣고 잘 섞어준 후 수분을 준다.
- 2) 김오른 찜기에 쌀가루를 쥐어 올리고 20분간 쪄 준다

2. 감귤 앙금소 만들기.

- 1) 감귤은 껍질을 벗기고 물기를 제거해 준다.
- 2) 팥앙금을 과일의 반 정도로 떼어내어 과일을 감싸 소를 만든다.

3. 떡 성형하기

- 1) 찌진 떡은 뜨거울 때 파리가 일도록 치대준다.
- 2) 떡을 25g씩 분할하여 안에 감귤앙금소를 넣고 감싸쥐고 녹말가루를 묻혀낸다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤삼색깨엿강정

볶은 실개 2컵, 현미튀밥 2컵, 볶은 검정깨 4컵, 흑미튀밥 2컵, 해바라기씨, 볶은들깨 4컵, 잣 2작은술

고명 | 감귤칩 6개, 대추 6개, 호박씨 1큰술, 감태 1장

시럽 | 물엿 3컵, 설탕 3컵, 물 9큰술, 소금 약간

1. 재료준비

- 1) 깨는 각각 씻어 일어 물기를 뺀 후 타지 않도록 볶는다.
- 2) 대추는 씨를 발라내어 채를 썬다.
- 3) 호박씨는 아린맛을 빼도록 볶는다.

2. 시럽만들기

- 1) 냄비에 물엿, 설탕을 차례대로 넣고 물을 붓는다.
- 2) 계피가루와 소금을 넣고 센불에서 설탕이 완전히 녹을때까지 끓인다.
- 3) 완성된 시럽은 식지 않게 중탕으로 둔다.

3. 성형하기

- 1) 팬에 각각의 깨와 볶은쌀을 담아 따뜻하게 볶는다.
- 2) 따뜻하게 볶아진 깨에 시럽 1컵을 넣어 약한 불에서 실이 많이 보일 때까지 버무린다.

4. 밀어펴기

- 1) 엿강정틀에 식용유 바른 비닐을 깔고 고명을 먼저 올리고 버무린 깨가 식기 전에 쏟아 밀대로 밀어얇게 편다.
- 2) 딱딱하게 굳기 전에 칼로 자른다.



감귤포카치아

제3장 감귤 활용 음식

강력분 750g, 소금 10g, 인스턴트드라이이스트 12g, 물 548g, 올리브오일 200g, 덧가루 약간

토픽 | 감귤잼 150g, 감귤칩 50g, 블랙올리브슬라이스 2~3큰술, 로즈마리 3,4줄기, 발사믹크림블랙, 굴사막, 올리브오일 적당량

1. 볼에 강력분, 소금, 이스트를 넣고 휘휘 저은 뒤 물과 올리브오일을 넣고 글루텐 80%로 반죽을 한다.
2. 볼에 담고 랍을 씌운 뒤 1시간 내외로 1차 발효한다.
3. 굴칩은 잠깐 불린 뒤 적당한 크기로 썰고 로즈마리는 잎만 떼어 준비한다.
4. 반죽이 처음 크기의 1.5~2배 정도 부풀면 가스를 빼고 3~4등분으로 나눈 뒤 둥글리기 한다.
5. 반죽의 이음매가 아래로 가게 팬닝한 뒤 10~15분 중간발효 한다.
6. 도톰한 부정형의 모양으로 밀어 2차발효 한다.
7. 반죽 곳곳을 손가락으로 눌러 움푹 파이게 하고 올리브 오일을 가볍게 발라준다.
8. 감귤잼을 바르고 감귤칩, 로즈마리를 흩뿌린다.
9. 210도로 예열한 오븐에 12분, 200도로 낮추고서는 7~8분 정도 구워 내고 한 김 식으면 올리브유, 발사믹크림과 굴사막을 뿌려 낸다.



감귤초코스콘

박력분 405g, 무가당코코아파우더 (발로나) 50g, 베이킹파우더 10g, 유기농 흑설탕 100g, 소금 6g, 버터 130g, 우유 100g, 달걀 50g, 쿠엥트로 10g, 다크초컬릿칩(발로나) 120g, 카카오닙스 50g, 감귤잼 100g, 감귤제스트(하우스감귤) 2개분량, 스크래퍼, 유산지

1. 감귤잼은 냉동실에 잠깐 넣어 두어 차게 둔다.
2. 버터는 잘게 깎뚝 썰어 차갑게 둔다.
3. 박력분, 무가당코코아파우더, 베이킹파우더는 체에 두 세 번 내린다.
4. 우유, 달걀, 감귤제스트, 쿠엥트로를 고루 섞는다.
5. 볼에 체 친 가루류와 설탕, 소금을 넣고 스크래퍼로 섞는다.
6. 5에 차가운 버터를 넣고 손으로 재빨리 비벼 섞어 소보로 상태로 만든다.
7. 4의 액체류를 넣고 덩어리가 생길 때 까지 가볍게 뭉쳐 네모지게 편다.
8. 반죽의 절반정도에 감귤잼을 바르고 다크초컬릿칩과 카카오닙스 1/3정도를 올리고 가볍게 눌러준다.
9. 반죽을 다시 네모지게 만든 뒤 나머지 감귤잼, 다크초컬릿칩, 카카오닙스를 올리고 누르는 과정을 3회 반복한다.
10. 3cm 정도 두께의 사각형으로 다듬어 냉장실에서 1시간 정도 휴지시킨다.
11. 도톰한 스틱모양을 잘라 윗면에 우유를 발라주고 180도로 예열한 오븐에 18~20분 정도 구워 식힌다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤구절판

오이 1개, 애호박 1개, 양파 1/2개, 당근 1/4개, 달걀 2개, 굴 2개, 쇠고기(잡채용) 130g, 생표고버섯 4장, 식용유, 소금, 후추 약간씩.

쇠고기, 버섯 밀간	간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 깨소금 2작은술, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간.
감귤 밀전병간	중력밀가루 1컵, 감귤즙 1컵, 소금 약간.
겨자소스간	연겨자 1.5큰술, 물 2큰술, 식초 4큰술, 감귤잼 2큰술, 소금 1작은술, 간장, 참기름 약간씩.

1. 분량의 밀전병재료를 섞어 체에 내리고 쇠고기, 버섯 밀간 양념을 섞어 둔다.
2. 기름을 약간 두른 지단 팬에 1의 반죽을 동그랗게 부쳐 채반에 놓고 식힌다.
3. 오이, 애호박은 6cm 길이로 썰어 껍질만 돌려 깎아 곱게 채 썰어 소금 간하여 각각 기름 두른 팬에 볶아 식힌다.
4. 당근, 양파는 6cm 길이로 곱게 채 썰어 소금 간하여 기름 두른 팬에 각각 볶아 식힌다.
5. 표고를 곱게 채 썰고 분량의 고기, 버섯 양념을 고기와 나누어 밀간한다.
6. 달걀은 황백으로 나누어 지단을 부쳐 곱게 채 썬다.
7. 감귤은 겉껍질과 속껍질을 벗겨 속살만 준비한다.
8. 2의 밀전병과 준비한 소를 넓은 접시에 돌려 담거나 돌돌 말아 한 입 크기로 썰어 겨자소스를 곁들여 낸다.



황금향소스 닭튀김

닭다리살(정육) 800g, 양상추 3장, 수삼 1개, 대추 5알, 잣 1작은 술, 녹말가루 1/2컵, 식용유 150ml

닭다리살 밀간 | 다진 마늘 1큰술, 청주 2큰술, 소금, 후추 약간씩

황금향소스 | 황금향과즙 200ml, 청주, 소금 2작은술, 식초 4큰술, 설탕 2작은술, 황금향 과육 슬라이스 약간

1. 닭다리살은 칼집을 주어 두드려 편 후 다진 마늘과 청주 2큰술, 소금, 후춧가루를 섞어 재운 후 녹말가루를 골고루 묻힌다.
2. 양상추는 잘 씻어 한 입크기로 뜯어 찬 물에 담가 건지고 수삼과 대추는 5cm 길이로 곱게 채 썬다.
3. 잘 달구어진 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 1의 닭을 노릇하게 굽는다.
4. 기름을 덜어낸 팬에 수삼과 대추를 볶다가 황금향 소스를 넣고 자글자글 끓인다.
5. 4에 3의 닭을 넣어 윤기나게 조려 낸 뒤 양상추를 담은 접시에 부어 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



차돌박이감귤오일소스피자

도우 | 강력분 240g, 인스턴트드라이이스트 2작은술, 소금 1작은술, 설탕 2작은술, 미지근한 물 150ml, 올리브유 2큰술, 옥수수 가루 약간
 피자토핑 | 중력밀가루 1컵, 감귤즙 1컵, 소금 약간

1. 볼에 밀가루, 이스트, 소금, 설탕을 넣고 섞은 뒤 따뜻한 물을 넣고 반죽을 한다.
2. 한 덩어리로 뭉쳐지면 올리브유를 넣고 섞어 끈기가 생기게 치댄다.
3. 따뜻한 곳에 넣고 40~50분 정도 발효시킨다.
4. 차돌박이를 분량의 양념으로 밑간 한 뒤 달군 팬에 볶아 기름기를 뺀다.
5. 3의 도우를 넓게 펼친 뒤 포크로 구멍을 내고 230도로 예열한 오븐에 5~6분 정도 굽는다.
6. 5의 도우에 감귤오일소스를 바르고 모짜렐라치즈, 고르곤졸라치즈를 올려 7~8분 구워 낸다.
7. 차돌박이와 양파를 올린 뒤 잠깐 두었다 오븐에서 꺼내어 루꼴라를 올리고 파르메지아노를 뿌리고 발삭믹소스를 뿌려 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤크림소스파스타

페투치네 160g, 양송이버섯 4개, 깐마늘 2톨, 양파 1/4개, 닭가슴살 1쪽, 블랙올리브슬라이스 1큰 술, 루꼴라 20g, 굴칩 2개, 올리브유 1/2컵, 밀가루, 녹말가루, 파슬리가루 약간씩

닭고기 밀간 | 마요네즈 2큰술, 홀그레인머스터드 1작은술, 파슬리가루, 흰후춧가루 약간
 굴크림소스 | 감귤즙 1/2컵, 생크림 1컵, 우유 1컵, 파마산치즈가루 20g, 소금, 흰 후춧가루 약간

1. 양송이버섯과 마늘은 모양을 살려 썰고 양파와 닭가슴살은 굵직하게 채 썬다.
2. 닭가슴살에 분량의 양념을 하여 버무린 뒤 밀가루와 녹말가루에 버무린다.
3. 달군 팬에 올리브유를 넣고 2의 닭가슴살을 넣고 노릇노릇하게 익혀 덜어낸다.
4. 냄비에 물을 넉넉히 넣고 페투치네를 넣고 삶아 낸다.
5. 올리브유를 약간 덜어내고 마늘, 양파를 볶아 향을 낸 뒤 양송이, 블랙올리브 슬라이스를 넣는다.
6. 4에 굴크림소스 재료를 넣고 중약불로 끓인 뒤 소금, 후춧가루로 간을 한다.
7. 6에 4의 삶아 놓은 면을 넣고 간이 베게 버무린 뒤 접시에 담고 2의 닭가슴살과 루꼴라, 굴칩을 올려 낸다.



감귤감자샐러드

감자 300g, 감귤 2개, 로메인상추 80g, 적양배추 30g, 베이컨 2줄, 파르메지아노 치즈, 올리브유, 소금, 후춧가루 약간씩

홀그레인머스터드(씨겨자)드레싱 | 홀그레인머스터드(씨겨자) 1큰술, 다진 마늘 2작은술, 송송 썬 쪽파 2큰술, 마요네즈 80g, 레몬즙 3큰술, 설탕 2큰술, 올리브유 1큰술, 간장 약간, 후춧가루 약간

1. 감자는 잘 씻어 껍질을 벗기고 큼직하게 썰어 찬 물에 담가 녹말기를 뺀다.
2. 냄비에 물을 넉넉히 넣고 끓이다가 소금, 올리브유를 넣은 뒤 1의 감자를 넣고 푹 익힌다.
3. 감귤은 껍질을 잘 씻어 껍질 채 슬라이스 하고 로메인 상추는 한 입크기로 뜯어 찬 물에 담갔다 건진다.
4. 적양배추와 양파는 곱게 채 썰어 찬 물에 담갔다 건진다.
5. 베이컨은 올리브유를 두른 팬에 노릇하게 구워 잘게 다진다.
6. 분량의 재료를 섞어 씨겨자 드레싱을 만든다.
7. 재료를 고루 섞어 접시에 담고 씨겨자 드레싱을 뿌리고 파르메지아노 치즈를 갈아 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤소스 캐슈넛가지구이

가지 2개, 돼지고기 다짐육 100g, 캐슈넛 30g, 양파 1/4개, 베트남 건고추 4개, 청양고추 3개, 홍고추 1개, 녹말가루 3큰술, 녹말물 2큰술, 식용유 1리터, 감귤칩 2개, 다진 땅콩 1큰술, 소금, 후춧가루 약간

감귤소스 | 감귤잼 2큰술, 식초 2큰술, 굴사믹 2큰술, 간장 2작은술, 생된장 1큰술, 감귤즙 1/2컵, 물 1/2컵

1. 가지는 잘 씻어 4cm길이로 썰어 2~4등분하고 돼지고기 다짐육은 키친타월로 눌러 핏물을 뺀다.
2. 양파와 베트남 고추, 청양고추, 홍고추는 다진다.
3. 가지와 돼지고기에 소금, 후춧가루 밀간을 하고 녹말가루에 버무려 준다.
4. 달군 팬에 식용유를 넣고 3과 캐슈넛을 넣고 노릇하게 2번 튀겨 낸다.
5. 달군 팬에 4의 오일을 두르고 송송 썬 베트남 고추, 양파, 고추를 볶아 향을 낸다.
6. 5에 감귤소스 재료를 넣고 자글자글 졸이다가 녹말물을 붓고 농도를 조절한다.
7. 그릇에 튀긴 가지와 고기, 캐슈넛을 섞어 넣고 6을 부어 간을 맞추어 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤계란찜 푸딩같이 부드러운 일식계란찜

감귤다시마 물 | 다시마 물 300ml, 감귤즙 200ml, 소금 1작은 술, 맛술 1큰 술
 닭가슴살 밀간 | 간장 1/2작은 술, 맛술 2작은 술

1. 달걀을 곱게 풀어 감귤 다시마 물을 섞고 체에 내린다.
2. 닭가슴살은 알파하게 잘라 분량의 밀간 양념을 하고 생포고, 꽃어묵, 참나물은 모양을 살려 손질한다.
3. 오목한 컵에 닭가슴살과 은행을 넣고 1의 달걀 물을 7~8부 정도 부은 뒤 김이 오른 찜통에 넣고 강불로 3~5분 정도 찜다.
4. 중약불로 줄인 뒤 8분 정도 찜 뒤 표고, 꽃 어묵, 참나물을 올리고 1~2분 정도 뜸을 들여 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤파소스를 곁들인 흑돼지고기튀김

흑돼지고기 등심 (돈가스용) 400g, 소금, 후춧가루 약간, 녹말가루 1/2컵, 식용유 2컵

감귤파소스 | ① 대파 1대, 마늘 2톨, 홍고추 1개, 굴껍질 1큰술, 식용유 2큰 술

| ② 감귤즙 1컵, 청주 2큰술, 소금 1작은술, 간장 2작은술, 설탕 2작은술, 식초 2큰술

1. 돼지고기는 한 입크기로 썰어 소금, 후춧가루로 밑간을 한 뒤 녹말가루를 듬뿍 입힌다.
2. 대파, 마늘, 홍고추, 감귤껍질은 입자가 약간 보이게 다진다.
3. 쪼개 기름을 넣고 170도까지 달군 뒤 1을 넣고 바삭하게 익힌다.
4. 3의 기름을 덜어 2의 채소를 볶아 향을 낸 뒤 감귤파소스의 ②재료를 넣고 자글자글 끓인다.
5. 그릇에 튀김을 올리고 4의 소스를 뿌려 낸다.

제3장 감귤 활용 음식



제주밀 감파뉴

강력분 600g, 제주밀 400g,멀티그레인믹스 150g, 소금 23g, 다진 호두 230g, 인스턴트드라이이스트 12g, 따뜻한 물 700~780g, 커터칼, 얼음 1kg

감굴크림치즈필링 | 버터 100g, 슈가파우더 100g, 크림치즈 250g, 굴사믹 30ml, 다진 감굴칩(살짝 불린 것) 30g

1. 볼에 강력분, 소금, 호두를 잘 섞어 둔다.
2. 미지근한 물에 이스트를 넣고 잘 섞어 준 뒤 1에 넣고 한 덩어리로 뭉친 뒤 랩을 씌워 고정한다.
3. 반죽을 10분 정도 둔 뒤 반죽접어누르기를 3~4회 정도 반복한다.
4. 반죽을 다시 10분 정도 둔 뒤 반죽접어누르기를 3~4회 정도 반복한다.
5. 4의 과정을 다시 한 번 정도 반복한 뒤 1시간 정도 1차 발효한다.
6. 반죽을 주먹으로 눌러 가스를 빼고 4~5등분 한 뒤 타원형으로 둥그리기 하여 10~15분 정도 둔다.
7. 가스를 빼고 밀대로 밀어 타원형으로 밀어 편 뒤 돌돌 말아 성형을 하고 2차 발효한다.
8. 오븐팬을 2장씩 겹쳐 깔고 오븐을 250도까지 예열한다.
9. 발효한 빵에 칼집을 내고 덧 밀가루를 뿌린 뒤 오븐팬에 올린다.
10. 9를 오븐팬에 넣고 얼음볼을 넣고 오븐을 끈 뒤 오븐스프링이 일어나면(대략15분 뒤) 오븐을 230도로 조절해 구워 준다.
11. 약 25~30분 정도 구워 식힘망에 올려 식힌다.(빵을 두드려 보아 툭툭 소리가 나면 다 구워진 것이다)
12. 감굴크림치즈 필링을 곁들여 내거나 빵에 발라 낸다.

제3장 감굴 활용 음식



감귤머랭파이

리치쇼트크러스트	박력분 230g, 소금 2꼬집, 설탕 30g, 버터 100g, 달걀 50g, 덧밀가루, 버터 약간씩
감귤필링	옥수수전분 35g, 감귤즙 300ml, 레몬즙 60ml, 귤제스트(한라봉제스트) 2작은 술, 설탕 90g, 쿠엥트로 15ml, 버터 30g, 달걀 노른자 3개
머랭	달걀 흰자 3개, 설탕 100g, 옥수수전분 8g
장식	감귤, 민트잎, 슈거파우더 약간

1. 박력분, 소금, 설탕을 체에 담고 차가운 버터를 깍둑 썰어 넣고 스크래퍼로 잘게 잘라가며 섞는다.
2. 버터가 섞이면 손바닥으로 재빨리 섞어 한덩어리로 뭉친 뒤 냉장고에 휴지시킨다.
3. 2를 타르트틀 보다 크게 밀어 버터와 밀가루를 바른 틀에 넣고 포크로 눌러 준 뒤 180도 오븐에서 12~15분 정도 구워 식힌다. (누름돌을 이용하면 좋다)
4. 버터와 달걀 노른자를 제외한 재료를 냄비에 넣고 중약불로 가열한다.
5. 설탕이 다 녹고 부글부글 끓으면 불을 끄고 버터를 넣고 녹인다.
6. 달걀 노른자를 1개씩 넣고 재빨리 섞은 뒤 체에 걸러 3에 담는다.
7. 달걀흰자를 거품기로 치다가 60% 정도 올라오면 설탕을 조금씩 넣어가며 단단히 뿔을 올린 뒤 마지막에 옥수수전분을 넣고 다시 한 번 저어 주고 6에 올린다.
8. 150도의 오븐에서 35~40분 정도 머랭이 노릇해질 정도로 구워 낸다.



삼삼 가지를 만나 설레는 귤

가지 85g, 귤 65g, 치즈 18g, 토마토 20g, 올리브유 10g, 루꼴라 4g, 누룩소금 4g, 잣 3g, 소금·후추 2g.
드레싱 | 올리브유 15g, 귤 퓨레 15g, 토마토 퓨레 13g, 발사믹 식초 4g

1. 가지의 꼭지 부분은 자르고 가지를 반으로 갈라 0.5cm 정도의 두께로 길게 썰어 누룩소금으로 밑간을 한 후 10분정도 재워둔다. 중간에 생기는 물기는 키친타월로 닦아낸다.
2. 가지를 누룩소금에 재는 동안 드레싱을 만든다. 드레싱 재료를 모두 섞은 다음 메인 재료에서 남은 소금과 후추로 간을 맞춘다.
3. 그릴팬을 달군 후 올리브유를 두르고 가지의 양면에 줄이 생기도록 굵고 접시에 담는다.
4. 무쇠 후라이팬에 잣을 넣고 얇은 갈색이 될 때까지 볶는다.
5. 구운 가지 두 장을 십자모양으로 한 장씩 엇갈리게 놓고 중간에 모짜렐라 치즈, 토마토 슬라이스 한 장, 루꼴라를 올리고 소금과 후추를 살짝 뿌린 후 가지의 끝 부분을 오므린다.
6. 그 위에 귤 슬라이스를 한 장 올리고, 잣과 루꼴라 다진 것을 뿌린 후 드레싱을 골고루 얹는다. 남은 귤은 접시에 놓아서 장식한다.



유쾌한 감귤육회

감귤 3개, 냉동 쇠고기(육회용) 100g, 달걀 1개, 튀김가루 100g, 우유 1컵, 애플민트 약간, 깨 약간, 갓은양념 10ml, 후추, 양파 1/4개, 마요네즈 5g

1. 냉동된 쇠고기를 얇게 슬라이스 한 다음 결의 반대방향으로 적당한 굵기로 채썬다.
2. 볼에 고기를 담고, 갓은 양념과, 껍질과 막을 제거한 감귤1개를 잘 무친 후 냉장 보관한다.
3. 볼에 튀김가루, 달걀흰자(노른자는 따로 보관), 우유, 그리고 감귤 1개 분량의 즙을 이용하여 밀전병 반죽을 만든다.
4. 중불에서 팬에 식용유를 두른 다음 약불로 줄이고 기름을 제거 한 후 3의 반죽을 국자로 퍼서 밀전병을 6장 만든다.
5. 완성 접시에 국물을 제거한 육회를 올리고 전병을 옆에 깔아둔 후, 감귤 1개의 껍질을 제거하고 반은 3등분해서 육회 위에 올려주고, 반은 접시에 장식용으로 사용한다. 마요네즈를 옆에 동글게 올린 후에 그 위에 달걀을 넣고 육회와 장식용 굴 위에 민트를 장식한 다음 노른자와 육회에 깨를 올려서 마무리한다.



흑당 감귤 꺾바로우

우유 1컵, 감자전분 35g, 찹쌀가루 50g, 감귤 5개, 흑설탕 30g, 식용유 50ml, 계피가루 1g, 참깨 1g, 감귤식초 5ml

1. 감귤 4개의 껍질을 벗겨준 후 한입 사이즈로 썰어준 후 전분을 입혀 준다.
2. 스텐볼에 전분, 찹쌀가루, 우유를 넣어서 찹쌀반죽을 만든다.
3. 팬에 식용유를 넣고 180도로 기름 온도를 높여준 후 찹쌀반죽을 입힌 감귤을 노릇노릇하게 튀겨준 후 기름기를 제거해준다.
4. 팬에 기름을 살짝 두른 다음 흑설탕, 계피가루, 감귤식초 그리고 감귤 1개분의 즙을 넣고, 카라멜라이징 시켜준다.
5. 흑당 카라멜에 감귤꺾바로우를 넣고 들들 볶아준 후 접시에 담고 참깨를 뿌려서 마무리 한다.



제주냉파스타, 귤을 이용한 새우튀김과 어향소스

냉채	귤 30g, 아보카도 10g, 토마토 10g, 굴식초 10g, 설탕 10g, 간장 10g, 올리브오일 10g, 민트젤리 5g
굴보샤	귤 70g, 다진새우 120g, 감자전분 40g, 굴식초 20g, 설탕 20g, 간장 10g, 오향분 5g, 케찹 30g
안심스테이크	귤 30g, 안심 60g, 양송이 10g, 홍피망 10g, 청피망 10g, 굴즙 20g, 설탕 5g, 간장 10g, A,1소스 20g
굴면모밀	강력분 550g, 중력분 250g, 굴가루 50g, 굴즙 250g, 소금 30g, 간장 50g, 정종 10g, 설탕 25g, 식초 20g, 파2뿌리, 양파 1, 귤 1, 레몬 1, 생강 10g
귤 잉어푸딩	굴즙 95%, 설탕 10g, 가루젤라틴 5%

1. 냉채-모든 재료를 준비해서 소스를 뿌려준다.
2. 스테이크-안심을 큐브로 썰어 준비해서 굽는다. 어느 정도 익었을 때 귤과 야채를 볶으며 소스를 첨가하여 마무리한다.
3. 굴면모밀-면을 삶아서 차게 준비한다. 메밀육수와 고명을 곁들여 시원하게 먹는 요리임.

제3장 감귤 활용 음식



감귤타코

제주감귤 4개, 또띠아 3장, 방울토마토6개(토마토1개로 대체가능), 새우 6마리, 닭가슴살 슬라이스 3개, 파프리카 1/3개, 적양파 1/8개, 샐러드용 야채 6장, 요거트 1통(사워크림 대체가능), 바질 1줄기, 체다치즈 적당량, 블랙 올리브 약간, 올리브오일 5스푼, 다진 마늘 2TS, 소금·후추 약간

1. 토마토, 적양파, 파프리카, 바질은 가로세로 1cm 이내로 먹기 좋게 다져준다.
2. 감귤1개를 망에 걸러 즙을 짜주고, 1번에 다진마늘 1TS와 함께 넣어준다.
3. 감귤 3개는 껍질을 분리하여 과육만 1+2번에 함께 섞어준다.
4. 닭가슴살은 후라이팬에 노릇하게 구워주고, 새우는 다진마늘 1TS와 올리브오일, 감귤 즙을 약간 넣어 구워준다.
5. 또띠아는 기름없이 달궈진 팬에 앞, 뒤로 살짝 구워준다.
6. 샐러드용 야채는 채를 썰어 준비한다.
7. 또띠아에 샐러드야채, 요거트, 1+2+3 살사소스, 블랙 올리브 순으로 올려주고, 각각의 또띠아에 새우와 닭가슴살을 올려준다.
8. 반을 접어 플레이팅하고 마지막에 체다치즈를 뿌려주면 완성.

제3장 감귤 활용 음식



감귤과 다양한 특산물들을 사용한 무스 케이크

감귤 30g, 한라봉 1pc 황금향 1pc, 감귤 주스 100ml, 생크림 100ml, 애플민트 1g, 크림 치즈 50gram, 젤라틴 2pc, kappa (카라기난) 5gram, 화이트 초콜렛 30gram, 밀가루 50gram, 버터 50ml, 설탕 15gram, 계란 흰자 2pc, 오미자

1. 귤 한라봉 무스 -감귤과 한라봉 즙을 70도 정도로 끓여 준 뒤 크림 치즈와 생크림, 젤라틴을 넣어 몰드에 굳힌다.
2. 화이트 초콜렛과 밀가루, 설탕, 버터, 계란을 섞어 화이트 초콜렛 스펀지 케이크를 만들어 준다. 시럽에 살짝 적셔준다.
3. 감귤 주스와 잔탄을 이용하여 감귤 소스를 만들어 준다.
4. 계란 흰자와 설탕을 이용하여 머랭을 만들어 준다.
5. 오미자와 한천을 이용하여 젤리를 만들어 준다.

제3장 감귤 활용 음식



머리가 좋아지는 감귤과 견과류의 만남

보리쌀 튀밥 3컵, 밀튀밥 3컵, 쌀튀밥 3컵, 감귤칩 100g, 감귤칩 다진 것 200g, 청귤칩 50g

1. 시럽 만들기 : 냄비에 설탕 3컵, 물엿 3컵, 물 9큰술, 소금 약간을 넣고 끓기 전 설탕이 녹을 때까지 잘 저어 시럽을 만든다. (이때 중탕하면서 사용하면 된다.)
2. 보리쌀 튀밥 3컵, 밀튀밥 3컵, 쌀튀밥 3컵, 다진 감귤칩 200g, 을 잘 섞은 후 시럽을 넣고 잘 저어 준다.
3. 네모난 틀에 비닐을 깔고 식용유를 바른 후 감귤칩을 깔고 2의 버무린 튀밥을 부어 밀대로 잘 눌러서 밀고 식기 전에 먹기 좋은 크기로 자른다.

제3장 감귤 활용 음식



감귤 삼색전병

메밀가루 60g, 감자전분 60g,, 감귤, 무순, 새싹채소, 진피가루 약간
소스 | 레몬즙 2스푼, 올리브오일 2스푼, 감귤즙 2스푼, 설탕, 식초약간, 소금

1. 분량의 메밀가루, 감자전분, 진피가루 약간, 물과 소금을 넣고 반죽한다.
2. 팬에 기름을 두른 후 얇게 전병을 만들어 식혀준다. (빙떡을 만드는 방법과 동일)
3. 소스에 감귤, 무순, 새싹채소를 버무려 2의 전병에 싸서 먹으면 된다.



감귤두부

두부구이	두부 1모, 냉동간새우 60g, 게맛살 2줄, 대파 1/4대, 마늘 1톨, 굴 1개, 브로콜리 1/2송이, 식용유 소량
두부밀간	녹말가루 45g, 달걀 1개, 참기름 10ml, 소금, 후춧가루 소량
굴소스	물 50ml, 굴즙 100ml, 소금 2g, 굴소스 10ml, 참기름 10ml, 녹말가루 10g

1. 두부는 곱게 으깨어 면포에 눌러 수분을 제거한다.
2. 게맛살, 대파, 마늘, 굴껍질을 잘게 다진다
3. 굴은 과육을 떼어내고 브로콜리는 한입크기로 송이를 나누어 끓는 소금물에 데쳐 식힌다.
4. 1과 2를 볼에 넣고 두부 밀간 재료를 넣고 끈기있게 치댄 뒤 한입크기 굴 모양으로 빚는다.
5. 달군 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 4를 노릇하게 구워 기름기를 뺀다.
6. 팬에 분량의 굴소스 재료를 넣고 주걱으로 저어가며 농도를 나게 끓인다.
7. 접시에 완자를 담고 브로콜리와 굴을 곁들인 뒤 굴소스를 부어낸다.

제3장 감귤 활용 음식

