



11. 사찰음식  
조리법 표준화



## 1. 연구 배경 및 목적

근래 우리사회는 산업사회로 발달하면서 외국과의 교류가 활발해지고 경제발전으로 인한 생활수준의 향상 등으로 국민의 식생활은 다양해지고, 서구화되어 가고 있으며 식품 산업과 외식산업의 발달, 인스턴트식품의 범람 등으로 우리나라 고유의 전통 음식 문화가 사라져 가고 있다. 또한 육류 및 지방의 과다섭취로 심장병, 동맥경화, 고혈압 등 이른바 성인병 발생률도 높아지게 되어 이에 많은 사람들의 관심이 우리의 전통식, 채식, 건강식에 모아지고 있다. 특히, 사찰음식은 우리나라의 전통 음식일 뿐 아니라 식물성 식품의 다양한 배합과 두류를 통한 양질의 단백질과 식물성 지방 그리고 풍부한 섬유소 및 약용 성분을 공급할 수 있어 성인병 예방을 위한 건강식으로 많은 관심을 받게 되었다. 또한 외국인들도 건강식품으로서 채식위주의 식생활에 많은 관심을 보이고 있다. 그러나 사찰음식은 그 동안 사찰 내에서 스님이나 일부의 일반인들만 이용하는 특수한 종교음식으로 인식되어 와서 사찰음식의 종류, 조리방법 등이 문헌으로 정리되지 않은 채 구전으로 계승되고 있고, 식품명, 음식명이 통일되지 않은 채 전해지고 있다. 그러므로 우리의 전통 사찰음식의 우수성을 더욱 발전시키고 계승해 나가기 위해서 사찰음식의 조리법을 계량화·과학화 하여야 하며 세계시장에서 외국의 상품과 경쟁 할 수 있는 우수한 제품개발을 위한 노력이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 지금까지 전해 내려오고 있는 사찰음식의 조리법을 표준화·대중화시키기 위하여 기본 조리법과 식재료의 계량화를 위한 조리법 표준화 작업을 하였고, 사찰음식의 영양학적 우수성을 밝히기 위하여 영양분석 평가를 시행하였다.

## 2. 연구 대상 및 범위

본 연구에서는 사찰음식 조리법의 표준화 및 대중화를 위한 대표 사찰음식을 선정하여 대표 조리법을 정립하였다. 이를 위하여 현재 사찰에서 제공되고 있는 사찰음식 중 다빈도

음식, 다소비 음식, 선호 음식 등을 참고로 하여 대표 사찰음식 386가지를 1차로 선정하였다. 이후 사찰음식 전문가의 자문을 통하여 계절별, 대중화 및 상품화 발전 가능성 등을 고려하여 여러 차례 수정을 통하여 최종적으로 음식군별로 대표 음식 총 45가지를 선정하였고, 이를 연구 대상으로 하였다.

### 3. 연구 방법

#### 1) 대표 사찰음식 선정

본 연구에서는 사찰음식 조리법의 표준화 및 대중화를 위한 대표 사찰음식을 선정하였다. 선정 기준 및 과정을 살펴보면 다음과 같다.

##### (1) 대표 사찰음식 선정 기준 정립

한국의 사찰음식을 대표하는 음식을 선정하는데 필요한 기준을 다음과 같이 정립하였다.

- ① 현재 사찰에서 제공되는 다빈도 음식을 선정하였다.
- ② 현재 사찰에서 소비되는 다소비 음식을 선정하였다.
- ③ 음식군별 분포를 고려하여 다양한 음식군이 포함되도록 선정하였다.
- ④ 스님들이 선호 하는 음식을 선정하였다.
- ⑤ 일반 대중이 선호 하는 사찰음식을 선정하였다.
- ⑥ 일반 대중에게 대중성 및 상품화 발전 가능성이 있는 사찰음식을 선정하였다.
- ⑦ 계절적 특성을 고려하여 선정하였다.
- ⑧ 재료 구입의 용이성 및 다양성을 고려하여 선정하였다.

##### (2) 1차 자료 수집

위의 선정 조건을 기준으로 사찰음식 전문가 대안스님, 선재스님, 적문스님, 흥승스님의 조언을 구하여 대표 사찰음식 선정을 요청하였다. 스님들께서는 음식군별로 봄, 여름, 가을, 겨울 4계절을 대표하는 음식을 각 항목별로 3~5가지 정도 선정하여 기록하여 주었다. 4인의 사찰음식 전문가 스님들로부터 각각 104가지, 109가지, 60가지, 101가지 등 총 374 가지 음식을 수집하였다. 각 스님별 선정 음식 목록은 다음과 같다.

가.

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
주식류	밥류	엄나무순밥, 도라지초밥	죽순밥, 오이초밥	우영밥, 더덕술밥	무밥, 시래기밥
	죽류	오가피순죽, 다래순죽	녹차깨죽, 콩죽	잣죽, 구기자죽	시래기죽, 김치죽
	면 및 만두류	산야초만두	호박편수, 감자옹심이	능이버섯칼국수	김치만두
국류	국 및 탕류	나물국,	머위깨국	송이국	능이국
	찌개류	산야초전골	죽순찌개	버섯전골	김치전골

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
반찬류	찜류	미나리찜	숙주나물죽순찜	산버섯찜	시래기버섯찜
	구이류	새송이구이	가지구이	송이구이, 더덕구이	무구이
	전 및 부침류	미나리전, 진달래화전, 가족부침	방아장떡	연근전, 버섯전, 콩전	배추전, 우영전
	볶음류	고추볶음,	호박볶음, 감자볶음	버섯볶음	고구마볶음
	조림류	썩전병조림, 우영잎 조림	감자조림	버섯조림	두부조림
	튀김류	꽃튀김, 도라지튀김, 가족튀김	고구마튀김	버섯튀김	두부튀김(두부으깨 서각종야채다져서전 분에골림)
	나물 및 무침류	머위나물, 콩나물모 자반무침, 들미순나 물	가지나물, 고추잎나물	토란대나물	냉이나물
	회류	표고버섯회, 미나리 초회, 가축나물회	죽순회, 메밀묵	송이버섯, 꾀꼬리버 섯회, 도토리묵	
	장아찌류	엄나무순장아찌, 가 축장아찌	콩잎장아찌	능이버섯장아찌	고추, 무장아찌, 우영 장아찌
	쌈류	우영잎, 케일익은쌈, 머위잎쌈	깻잎, 자소쌈	다시마쌈	배추쌈

음식유형	음식군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
김치류	김치류	버섯보쌈김치	열무물김치	더덕보쌈김치	연근물김치
후식류	음료류	머루, 다래, 오미자효소	메실효소	더덕효소	산야초효소
	떡류	꽃다식, 7색병과(오꼬시)	메밀다식	도토리떡	더덕정과

나.

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
주식류	밥류	곤드레나물밥 훗잎나물밥	표고버섯채소밥	송이밥 두부김밥	연잎밥
	죽류	썩콩죽 더덕죽	차조기죽	현미땅콩죽	팔죽 연근죽
	면 및 만두류	냉이만두 썩칼국수	표고버섯냉면 호박만두	표고버섯야채만두 단호박된장국수	삼색밀전병동치미국수 무말랭이만두
국류	국 및 탕류	원추리토장국	오이옹심이미역국	우영탕 아육국	늪은호박국 시래기재피국
	찌개류	곤드레된장찌개	쌈된장찌개		김치찌개

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
반찬류	짬류	머위짬	애호박짬	마두부짬	무채두부짬
	구이류	죽순구이	가지양념구이	송이구이 우영참쌀구이	연무구이
	전 및 부침류	참죽장떡 죽순전	차조기옥수수전	녹두빈대떡	무전, 배추전 늪은호박전
	볶음류	물썩뿌리볶음	풋고추볶음 말린도토리묵볶음	싸리버섯볶음 재피잎볶음	시래기고추장볶음 버섯채소볶음
	조림류		풋콩조림 알감자조림	생표고버섯밀동조림 연밥조림, 우영조림	다시마조림 콩나물장조림
	튀김류	봄나물튀김 참죽튀각	풋고추튀김	단호박견과류튀김	단호박깻잎튀김
	나물 및 무침류	고수겉절이 더덕젓즙무침	노각무침 열무된장겉절이	김무침 마된장참깨무침	느타리버섯무채무침
	회류	엄나무순회 미나리강회		능이버섯초회	
	장아찌류	공취장아찌 원추리장아찌	깻잎장아찌 콩잎장아찌	재피장아찌 산초장아찌	김장아찌 무·고추장아찌
	쌈류	머위쌈	호박잎쌈		

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
김치류	김치류	봄나물김치 돌나물 물김치	풋고추열무김치 오이소박이	우영김치 열갈이배추김치	동치미 배추홍시김치
후식류	음료류	아카시아꽃차 냉이차	송화밀수 오디차	산초차 송이차	사과차 연잎차
	떡류	진달래전병 썩설기, 느티떡	증편	감단지 은행경단	고구마삼색떡 단호박시루떡

다.

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
주식류	밥류	두부김밥	표고버섯밥, 연잎밥, 냉이김밥	나물밥지짐이	버섯덮밥, 시래기밥, 무밥, 김치밥
	죽류	마죽, 녹차죽	야채죽	아욱죽, 흑임자죽, 녹두죽	연근죽
	면 및 만두류		표고버섯냉면, 연냉면		사찰식 만두
국류	국 및 탕류		아욱국, 근대국, 호박잎들깨국	버섯들깨탕	미역국, 무국
	찌개류	두부표고버섯찌개	야채전골		미역고추장찌개

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
반찬류	짬류		우엉양념짬, 호박짬		
	구이류	더덕구이	표고버섯양념구이		
	전 및 부침류	참죽나물전	장떡, 호박전		연근전, 늪은호박전
	볶음류	죽순볶음	야채팔보채		
	조림류	새송이버섯장조림, 양송이버섯장조림	단호박조림	마른미역볶음조림, 땅콩조림,	김장아찌
	튀김류		표고버섯야채탕수, 우엉피망튀김	표고버섯튀김조림	두부고추장강정
	나물 및 무침류	산나물구절판	두부잡채		김치잡채
	회류	모듬버섯회, 돈나물버섯초회, 원추리새송이강회		대추미나리강회	연근초회, 연근고추전
	장아찌류	양송이장아찌, 죽순장아찌, 가죽장아찌, 매실장아찌, 곰취장아찌	오아장아찌, 오이지, 가지장아찌, 우묵장아찌	무장아찌, 산초장아찌, 제피잎장아찌, 고추잎장아찌, 고추장아찌	무짬지
	부각류	가죽부각, 아카시아꽃부각,		감자부각, 김부각, 깻잎부각, 고추부각	다시마부각

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
김치류	김치류	두릅물김치, 돈나물물김치	상추대 김치, 콩잎김치		연근김치
후식류	음료류	작설차, 매실차, 유자차	연꽃차, 연잎차, 오미자차, 제호탕, 감잎차, 뽕잎차, 송차		대추차, 모과차
	떡류	썩개떡, 썩버무리	감자떡	모시송편	
	봄나물의 종류	가죽나무, 엄나무, 두릅나무, 참나물, 미나리, 취나물(참취, 곰취 등등), 고들빼기, 머위, 고사리, 냉이, 썩, 민들레 등등으로 나물로 무침류로 분류(?)			

라.

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
주식류	밥류	표고버섯밥, 고구마밥, 산마밥, 은행밥, 밤밥			
	죽류	아욱죽, 야채죽, 흑임자죽, 연자죽, 잣죽			
	면 및 만두류				
국류	국 및 탕류	숙음배추국, 버섯콩나물국, 호박잎국, 아욱국, 늙은호박국			
	찌개류				

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
반찬류	찜류	고추찜, 마찜, 두부찜,			
	구이류	김부각, 깻잎부각			
	전 및 부침류	참가죽전, 마지짐, 김전			
	볶음류	통도라지볶음, 감자볶음, 우엉볶음, 풋고추볶음, 두부다시마볶음			
	조림류	감자조림, 우엉조림, 표고버섯조림, 더덕조림, 연근조림			
	튀김류	두릅튀김, 애썩튀김, 냉이튀김, 두부완자튀김, 생표고버섯튀김			
	나물 및 무침류	머위대나물, , 미들레나물, 원추리나물, 명아주나물, 썸바귀나물			
	회류				
	장아찌류	참가죽장아찌, 참외장아찌, 오이숙장아찌,			
쌈류					

음식유형	음 식 군	선정 음식			
		봄	여름	가을	겨울
김치류	김치류	민들레김치, 취나물김치, 돌나물김치, 더덕열무물김치, 우엉김치			
후식류	음료류	오미자화채, 수정과, 식혜, 진달래화채			
	떡류	썩고구마떡, 물호박떡, 감자송편, 증편(기주떡), 감자경단			

### (3) 2차 자료 수집 및 정리

수집된 1차 자료 결과 네 명의 스님이 선정한 음식을 음식군별로 통합 정리하여 각 음식 별 선정 빈도를 구하였다. 이후 음식군별 선정 빈도를 기준으로 빈도가 높은 음식 4~6가지를 선정하였다.

음식군별로 살펴보면 밥류 5가지(두부김밥, 표고버섯밥, 연잎밥, 무밥, 시래기밥), 죽류 4가지(연근죽, 녹차깨죽, 현미땅콩죽, 흑임자죽), 면 및 만두류 4가지(표고버섯냉면, 호박편수, 능이버섯, 썩칼국수), 국 및 탕류 3가지(아욱국, 버섯들깨탕, 늙은 호박국), 찌개류 2가지(두부버섯찌개, 버섯(야채)전골), 찜류 2가지(마두부찜, 애호박찜), 구이류 2가지(더덕구이, 가지(양념)구이), 전 및 부침류 4가지(방아장떡, 늙은호박전, 배추전, 참가죽전), 볶음류 4가지(재피잎볶음, 감자볶음, 풋고추볶음, 버섯채소볶음), 조림류 3가지(감자조림, 땅콩조림, 표고버섯조림), 튀김류 4가지(단호박견과류튀김, 참죽튀김, 표고버섯야채탕수, 두부완자튀김), 나물류 2가지(머위나물, 더덕잣즙무침), 회류 3가지(대추미나리강회, 모든버섯회, 연근초회), 장아찌류 5가지(참죽장아찌, 곰취장아찌, 오이숙장아찌, 산초장아찌, 고

추·무장아찌), 부각류 3가지(김부각, 깻잎부각, 고추부각), 김치류 4가지(돌나물김치, 더덕열무물김치, 우영김치, 배추홍시 김치), 차류 2가지(연잎차, 송차), 떡류 4가지(물호박떡, 감자송편, 쭉고구마떡, 쭉개떡) 였다.

이 결과 1차 때 374가지 음식이 2차 선정 작업 결과 총 60가지로 간추려 졌다.

음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도		
주식류	밥류	엄나무순밥	1	표고버섯밥	2	우영밥	1	무밥	2		
		도라지초밥	1	표고버섯채소밥	1	더덕솔밥	1	시래기밥	2		
		곤드레나물밥	1	죽순밥	1	은행밥	1	밤밥	1		
		훗잎나물밥	1	오이초밥	1	송이밥	1	버섯덮밥	1		
		두부김밥	2	고구마밥	1	나물밥지짐이	1	김치밥	1		
				산마밥	1						
				연잎밥	2						
				냉이김밥	1						
선정		두부김밥 표고버섯밥 연잎밥 무밥 시래기밥									
음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도		
		주식류	죽류	오가피순죽	1	야채죽	2	잣죽	2	연근죽	2
				다래순죽	1	녹차깨죽	1	아욱죽	2	김치죽	1
				마죽	1	콩죽	1	흑임자죽	2	시래기죽	1
				녹차죽	1	차조기죽	1	구기자죽	1	연자죽	1
				썩콩죽	1			현미땅콩죽	1	팔죽	1
더덕죽	1					녹두죽	1				
선정		연근죽 녹차깨죽 현미땅콩죽 흑임자죽									
음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도		
		주식류	면 및 만두류	산야초만두	1	호박편수	2	능이버섯칼국수	1	김치만두	1
				냉이만두	1	표고버섯냉면	2	표고버섯야채만두	1	사찰식만두	1
				썩칼국수	1	연냉면	1	단호박된장국수	1	무말랭이만두	1
										삼색밀전병	
										동치미국수	1
선정		표고버섯냉면 호박편수 능이버섯 썩칼국수									

음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
국류	국 및 탕류	나물국	1	아욱국	3	송이국	1	늪은 호박국	2
		숙음배추국	1	머위개국	1	버섯들깨탕	1	능이국	1
		버섯콩나물국	1	호박익국	1	우영탕	1	미역국	1
		원추리토장국	1	근대국	1			무국	1
				호박익들깨국	1			시래기재 피국	1
				오이옹심이미역국	1				
선정		아욱국 버섯들깨탕 늪은 호박국							
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
국류	찌개류	산야초전골	1	죽순찌개	1	버섯전골	1	김치전골	1
		두부표고버섯찌 개	1	야채전골	1			김치찌개	1
		곤드레된장찌개	1	쌈된장찌개	1			미역고추장 찌개	1
		선정		두부버섯찌개 버섯(야채)전골					
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
반찬류	짬류	두부짬	1	우영양념짬	1	산버섯짬	1	시래기버섯짬	1
		미나리짬	1	호박짬	1	마두부짬	1	무채두부짬	1
		머위짬	1	애호박짬	1	마짬	1		
				고추짬	1				
				숙주나물죽순짬	1				
선정		마두부짬 애호박짬							
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
반찬류	짬류	더덕구이	1	표고버섯양념구이	1	김부각	1	무구이	1
		새송이구이	1	가지구이	1	깻잎부각	1	연무구이	1
		죽순구이	1	가지양념구이	1	송이구이	2		
						더덕구이	1		
						우영참쌀구이	1		
선정		더덕구이 가지(양념)구이							

음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도		
반찬류	전 및 부침류	참죽나물전	1	장떡	1	마지짐	1	연근전	1		
		참가죽전	1	호박전	1	김전	1	늪은호박전	2		
		미나리전	1	방아장떡	1	연근전	1	배추전	2		
		진달래화전	1	차조기옥수수전	1	버섯전	1	우영전	1		
		가족부침	1			콩전	1	연근고추전	1		
		참죽장떡	1			녹두빈대떡	1	무전	1		
		죽순전	1								
		선정		·방아장떡 늪은호박전 배추전 참가죽전							
음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도		
		반찬류	볶음류	죽순볶음	1	야채팔보채	1	고구마볶음	1	고구마볶음	1
				통도라지볶음	1	감자볶음	2	시래기고추장 볶음	1	시래기고추장 볶음	1
				고추볶음	1	말린도토리묵 볶음	1	버섯채소볶음	1	버섯채소볶음	1
				두부다시마 볶음	1	우영볶음	1				
				물썩뿌리볶음	1	푼고추볶음	3				
				호박볶음	1						
선정		재피원볶음 감자볶음 푼고추볶음 버섯채소볶음									
음식 유형	음식군	선정 음식									
		봄		여름		가을		겨울			
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도		
		반찬류	조림류	새송이버섯 장조림	1	단호박조림	1	마른미역볶음 조림	1	김장아찌	1
				양송이버섯 장조림	1	감자조림	2	땅콩조림	1	두부조림	1
				썩전병조림	1	알감자조림	1	표고버섯조림	1	다시마조림	1
				우영조림	2	더덕조림	1	버섯조림	1	콩나물장 조림	1
				우영잎조림	1	연근조림	1	생표고버섯밀동 조림	1	연밥조림	1
				풋콩조림	1	표고버섯튀김조 림	1				
				표고버섯야채탕수	1	생표고버섯튀김	1				
				우영피망튀김	1	버섯튀김	1				
선정		감자조림 땅콩조림 표고버섯조림									

음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도
반찬류	조림류	두릅튀김	1	표고버섯튀김조림	1	두부고추장강정	1	두부완자 튀김	1
		애숙튀김	1	생표고버섯튀김	1	두부완자튀김	1	두부튀김	1
		냉이튀김	1	버섯튀김	1	두부튀김	1	단호박깻잎 튀김	1
		푼고추튀김	1	단호박,견과류튀김	1	단호박깻잎튀김	1		
		선정		단호박견과류튀김	참죽튀김	표고버섯야채탕수	두부완자튀김		
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도
반찬류	나물류	머위나물	2	가지나물	1	토란대나물	1	냉이나물	2
		머위대나물	1	고추잎나물	1	김무침	1	김치잡채	1
		콩나물모자반 무침	1	두부잡채	1	마뽀장참깨무침	1	느타리버섯 무채무침	1
		들미순나물	1	명아주나물	1				
		산나물구절판	1	노각무침	1				
		원추리나물	1	쌈바귀나물	1				
		민들레나물	2	열무된장겉절이	1				
		더덕жат슴무침	1						
		고수겉절이	1						
선정		머위나물 더덕жат슴무침							
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도
반찬류	회류	엄나무순회	1	죽순회	1	대추미나리강회	1	연근초회	1
		모듬버섯회	1	메밀묵	1	송이버섯	1		
		돌나물버섯초 회	1			꼬꼬리버섯회	1		
		원추리새송이 강회	1			도토리묵	1		
		표고버섯회	1			능이버섯초회	1		
		미나리초(강)회	2						
		가죽나물회	1						
		선정		대추미나리강회 모듬버섯회 연근초회					

음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
반찬류	장아찌류	엄나무순 장아찌	1	콩잎장아찌	2	능이버섯 장아찌	1	고추무 장아찌	2
		가족장아찌	2	오이장아찌	1	무장아찌	1	우엉장아찌	1
		참가죽장아찌	1	오이숙장아찌	1	산초장아찌	2	무짬지	1
		원추리장아찌	1	오이지	1	체피잎장아찌	2	김장아찌	1
		양송이장아찌	1	깻잎장아찌	1	고추잎장아찌	1		
		죽순장아찌	1	가지장아찌		고추장아찌	1		
		매실장아찌	1	우묵장아찌					
		곰취장아찌	2	참외장아찌					
선정	참죽장아찌 곰취장아찌 오이숙장아찌 산초장아찌 고추무장아찌								
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
반찬류	부각류	가족부각	1			감자부각	1	다시마부각	1
		아카시아꽃 부각	1			김부각	1		
						깻잎부각	1		
						고추부각	1		
		선정	김부각 깻잎부각 고추부각						
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
김치류	김치류	돌나물물김치	2	열무물김치	1	우엉김치	2	연근물김치	1
		두릅물김치	1	더덕열무물김치	1	취나물김치	1	연근김치	1
		버섯보쌈김치	1	콩잎김치	1	더덕보쌈김치	1	동치미	1
		민들레김치	1	상추대김치	1	얼갈이배추김치	1	배추홍시김치	1
		돌나물김치	1	풋고추열무김치	1				
		봄나물김치·	1	오이소박이	1				
선정	돌나물김치 더덕 열무 물김치 우엉김치 배추홍시 김치								
음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도	음식명	빈도
후식류	음료류	머루	1	연잎차	2	더덕효소	1	산야초효소	1
		다래	1	연꽃차	1	산초차	1	대추차	1
		오미자효소	1	매실효소	2	송이차	1	모과차	1
		오미자화채	1	오미자차	1			식혜	1
		작설차	1	제호탕	1			수정과	1
		매실차	1	감잎차	1			사과차	1
		유자차	1	뽕잎차	1				
		진달래화채	1	송차	1				
		아카시아꽃차	1	송화밀수	1				
		냉이차	1	오디차	1				
선정	연잎차 송차								

음식 유형	음식군	선정 음식							
		봄		여름		가을		겨울	
		음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도	음식명	빈 도
후식류	떡류	꽃다식	1	메밀다식	1	도토리떡	1	더덕정과	1
		7색병과 (오꼬시)	1	감자떡	1	모시송편	1	썩고구마떡	1
		썩개떡	1	증편	1	감자송편	1	고구마삼색 떡	1
		썩버무리	1			감자경단	1	단호박시루 떡	1
		썩설기	1			물호박떡	1		
		증편(기주떡)	1			감단자	1		
		느티떡	1			은행경단	1		
		진달래전병	1						
선정		물호박떡 감자송편 썩고구마떡 썩개떡							

#### (4) 3. 4차 자료 수집

2차 자료에서 선정된 60가지 음식 목록을 스님들에게 설문지 형태로 발송하여 선정된 음식에 대한 적절성을 검토하였다. 이후 각 스님들의 의견을 조합 조율하여 3차 자료수집에서 대표음식 목록 67가지를 선정하였다. 이후 동국대학교 연구원, 적문스님, 흥승스님이 3차 선정 음식을 대상으로 조리법의 다양한 사용, 재료의 다양한 사용, 일반 가정 내에서 조리 가능 여부 등 여러 조건을 다시 검토 한 후 4차 자료 수집에서 대표 사찰음식 68가지를 선정하였다.

#### (5) 최종 대표 사찰음식 선정

선정된 대표 사찰음식을 직접 조리실험을 거쳐 관능 평가를 한 후 계절적 상황, 재료구입 가능여부, 대중화 적절성 등을 고려하여 최종 45가지 대표 사찰음식을 선정하였다.

▶ 최종 선정 대표 사찰음식 목록

음식군		선정 음식명
주식류	밥류	표고버섯채소밥, 연잎밥
	죽류	연자죽, 마죽
	면 및 만두류	사찰식채소만두, 표고버섯냉면
국류	국 및 탕류	버섯들깨탕, 능이국, 송이국
	찌개류	두부표고버섯찌개
반찬류	찜류	마두부찜, 우엉양념찜
	구이류	더덕구이, 표고버섯양념구이
	전 및 부침류	참죽전, 방아장떡, 늪은호박전, 무·배추전
	볶음류	재피잎볶음, 죽순볶음, 시래기고추장볶음
	조림류	생표고버섯밀등조림, 우엉·연근·호두조림
	튀김류	모듬버섯튀김,
	나물무침류	취나물, 참나물, 썸바귀나물
	회류	대추미나리강회, 모듬버섯회
	장아찌류	재피잎장아찌, 산초장아찌, 김장아찌, 콩잎장아찌
	부각류	찰밥다시마부각, 감자부각
김치류	돌나물물김치, 배추홍시김치	
음료류	과일차, 연잎차	
떡류	감자떡, 썩개떡	
사찰의 별미음식	두부김밥, 표고버섯탕수, 버섯칠보채, 산야초 초밥	

## 2) 대표 사찰음식의 조리법 수집 및 정리

선정된 대표 사찰음식에 대하여 사찰음식 조리책자, 한국음식 조리책자 등 전문서적의 문헌 조사를 통하여 조리법을 수집하였다. 또한 최종 선정된 사찰음식 45가지 대표음식의 조리법에 관한 설문지를 사찰음식 전문가(대안 스님, 선재스님, 적문스님, 홍승스님)에게 조사하여 문헌 조사 결과와 비교 분석하였으며 공통적인 조리법을 기본으로 하여 대표 조리법 기초 자료로 활용하였다.

### (1) 문헌 조리법 정리

4차 자료 수집에서 선정된 대표 사찰음식 68가지 각각에 대하여 현재 출판된 사찰음식 조리 책자 9권, 우리나라 대표 한국음식 조리책자 등 전문서적의 문헌들을 조사하였으며 조리법이 비슷한 음식들을 책별로 분석하여 공통적인 레시피를 정리하였다.

### (2) 사찰음식 전문가의 조리법 조사

사찰음식 연구소를 운영중인 대표 전문가스님(대안스님, 선재스님, 적문스님, 홍승스님)에게 설문지를 이용하여 최종 대표 사찰음식으로 선정된 45가지에 대한 조리법을 수집하였다.

### (3) 문헌과 설문지 내용 조합 정리

문헌 조사와 사찰음식 전문가 스님들로부터 수거한 조리법 설문지 내용을 음식별로 분류하여 각각의 재료, 조리법, 주의 사항 등을 비교 분석하고 정리하였다. 또한 재료 구성이나 조리법 등이 비슷하지만 음식명이 다른 경우 이들을 통합 정리한 후 조리법 검토를 위하여 사찰음식 전문가 스님을 대상으로 정리된 조리법을 설문지 형태로 보내드리고 재확인 작업을 실시하였다.

### (4) 시험 조리를 위한 조리법 정리 완료

스님들의 확인·검토 작업을 토대로 본 연구 수행 연구원들이 조리법 내용을 수정·보완하여 시험 조리를 위한 최종 대표음식 45가지에 대한 조리법을 완료 하였다.

### 3) 식재료의 구입

우리가 매일 먹는 식품이 건강과 생명유지에 필수불가결하다는 것은 누구나 인정하는 사실이다. 그러므로 식품이란 사람에게 필요한 영양소를 공급해 주는 동시에 안전하고 기호성이 있어야 하며 현명한 식품의 선택은 식생활의 기본으로서 매우 중요한 일이다. 1986년에 시작된 UR협상으로 WTO (세계무역기구)체제하에서 수입식품은 매년 증가하고 있다. 수입식품은 유통기간을 연장하기 위하여 유해한 화학물질로 처리하는 경우가 많아 우리의 건강을 위협하고 있다.

이번 사찰음식의 표준조리법을 위한 연구에서 구입한 식재료들은 모두 국내산의 유기농제품을 우선적으로 구입하였다. 대개 대형식품매장인 농협 하나로마트와 이마트를 이용하였으며 이곳에서 구입하지 못한 식재료는 경동시장을 이용하였다.

식재료를 구입할 때 첫째, 포장상태에 이상이 없는지 확인하였다. 포장이 파손된 경우에는 운송, 유통 중에 미생물이 번식하여 변질된 위험성이 크기 때문이다.

둘째 화학물질의 냄새가 나는지 확인하였다. 수입식품은 운반이나 유통기간이 길어서 신선도를 유지하기 위해 화학물질을 처리하는 경우가 있으며 특히 건조식품을 구입할 때는 색 뿐만 아니라 곰팡이 냄새가 나는지 또는 다른 이취가 나는지 등을 세심하게 관찰하였다.

유기농산물은 유해한 농약, 화학비료, 제초제 등을 사용하지 않은 안전한 식품으로 신선도가 오래 유지되고 비타민, 무기질 등이 풍부하다. 뿐만 아니라 유기농산물은 일반농산물에 비해 식품 고유의 향미가 강하고 감칠맛이 난다. 근채류나 엽채류는 뿌리가 굵고 길며, 많은 것이 특징이다. 그러나 유기농산물의 구별은 쉽지 않으므로 유기농산물에 부착된 품질인증마크를 활용하면 좋다.

우리나라에서는 소비자를 보호하고 무역자유화에 따른 국제경쟁력 강화 및 우리나라 제품의 품질향상을 위하여 실시하고 있는데 품질인증마크는 품질인증을 받은 식품에 부착하는 것이다. 대개 1차 농산물에는 '품'자 마크를, 가공식품에는 'KS'마크 등을 표기한다.

이번 실험조리법에서 사용되었던 식재료는 다음과 같은 방법으로 구입하였다.

#### (1) 쌀

국산쌀은 길이가 짧고 폭이 넓어 둥글다. 그러나 요즘 많이 수입되어오는 중국쌀은 낱알이 작고 부서진 낱알이 섞여 있다.

## 우리농산물 바로보기



### (2) 호박

색깔이 진한 녹색이고 굵기가 일정해야하며 잘랐을 때 속이 차 있고 씨가 없어야 한다.

### (3) 당근

국산당근은 대체로 표면에 흙이 많이 묻어있으며 머리 부분은 굵고 뿌리 부분은 가늘며 향이 강하다. 반면 수입당근은 물로 세척되어 겉이 깨끗하고 머리와 뿌리부분의 굵기가 비슷하며 향이 적다. 끝부분이 뾰족하고 색깔이 진한 것이 좋다.

### (4) 우엉

바람이 들지 않고 잘랐을 때 육질이 부드러우며 굵기는 너무 굵지 않은 중간정도의 것이 좋으며 여름에 나오는 것이 연하고 맛이 좋다. 직경이 10원짜리 동전 굵기며 갈라진 틈이 없는 것이 좋다.

### (5) 연근

통연근을 구입하는 것이 좋다. 몸통이 굵고 곧아야 하고 모양이 좋고 건조되지 않은 것이 좋다.

### (6) 무

매운맛이 적고 감미가 있는 것으로 속이 비지 않고 단단하여 조직이 치밀하고 무거운 것으로 고른다. 잘랐을 때 바람이 들지 않고 까만 심이 없어야 한다.

(7) 배추

녹색 잎이 많으며 껍질이 얇고 단단한 것이 좋다. 단맛과 고소한 맛이 있고 수분함량이 적어 보이는 것이 좋다. 잘랐을 때 속이 딱 차 있어야 하고 벌레 먹거나 썩은 부분이 없어야 한다.

(8) 표고버섯

갓이 피지 않고 모양이 원형 또는 타원형으로 갓 표면이 연갈색이고 벌레가 먹지 않아야 하며 향이 강한 것이 좋다. 생표고버섯은 갓이 완전히 피지 않고 등글게 안으로 말아져 있는 것으로 갓의 표면은 암갈색, 속은 흰색을 띠는 것이 좋다.

(9) 느타리버섯

살이 도톰하고 갓이 피지 않은 것으로 회갈색을 띠며 줄기가 5cm미만으로 짧고 신선한 것을 고른다.

(10) 목이버섯

갈색으로 이물질이 혼입되지 않고 잘 건조된 것이어야 한다.

(11) 양송이 버섯

표피의 색이 흰색으로 얼룩반점이 없어야 하고 겉모양이 갈라지거나 부서지지 않아야 하며 대가 짧고 갓은 등글며 새하얗고 오그라져 있으며 갓 안쪽은 검은빛이 없는 것이 좋다.

(12) 취나물

국산은 줄기가 가늘며 궁회색을 띠고, 특유의 향기가 많다. 수입산은 큰잎이 많고 비교적 질기며 줄기가 굵고 검다.

(13) 더덕

섬유질이 주성분이므로 단단하고 독특한 향이 있으며 자연산으로는 부족하며 밭에서 재배한다. 향이 짙고 흙색 띄는 것이 좋다.



(14) 오이

신선하고 선명한 녹색을 띠며 곧고 굵기가 일정하고 무거운 것이 좋다. 속이 단단하고 씨가 없어야 하며 육질에 수분이 많아야 한다.

(15) 고춧가루

국산고춧가루는 매운맛과 냄새가 약하고 가루가 부드럽다.



(16) 피망

크기가 크고 잔주름이 없고 씨가 적은 것 색깔이 선명하고 껍질이 도톰하고 모양이 일정한 것이 좋은 것이다. 붉은 피망은 붉은 색을 선명하게 띠며 육질이 단단한 것으로 고른다.

(17) 참깨

국산깨는 낱알이 작고 길이가 짧으며 씨눈이 뾰족하다. 그러나 수입깨는 낱알이 굵고 너비가 좁아서 길어 보이며 씨눈이 뿔뿔하다.

(18) 호두

호두알 대부분이 원래의 모양을 유지하고 연한 황갈색의 고소한 맛을 갖는다.

(19) 잣

겉에 상처가 많고 진노랑색으로 윤기가 많다. 그러나 수입 잣은 겉에 상처가 적고 연노랑색이며 윤기가 없다.

### 3) 시험 조리법 개발

수집된 조리법에 대한 자료를 토대로 사찰음식 전문가의 자문을 얻어 1차 예비실험을 실시하였다. 이 결과를 참고하여 재료량, 재료배합, 조리방법, 조리 시간 등의 조건을 달리하여 4~5가지의 다른 조리법으로 조리실험을 반복 실행하였다. 예를 들어 연자죽의 경우 재료 배합을 결정하기 위하여 8가지의 조건으로 실험을 하였다.

▶ 조리실험의 예 (재료의 첨가 형태를 달리 한 경우)

조건		쌀		현미찹쌀	
		불린것	같은 것	불린것	같은것
연자	통연자	조건①	조건②	조건③	조건④
	연자가루	조건⑤	조건⑥	조건⑦	조건⑧

연자의 경우 통연자가 있고 연자가루가 판매되고 있어 두 가지 재료를 사용하여 비교하였고 그 결과 연자 가루는 쓴맛(한약재 맛)이 강하고, 죽에 넣을 경우 뭉어리가 쳐서 적당하지 않았다. 쌀과 현미찹쌀을 비교하였을 때 쌀에 비해 현미찹쌀이 씹히는 느낌이 좋았고, 상태는 불린 것을 같은 것이 외관상 보기 좋았다. 위의 경우와 같은 방법으로 각 결과에 대하여 6명의 전문연구원이 음식의 맛, 외관, 크기 등을 기준으로 관능평가를 실시하여 조리법을 수정하여 가장 적절한 조리법을 개발하였다. 각 조리법은 4인분을 기준으로 개발하였다.



## 4) 관능검사

조리 실험 결과 개발된 시험 조리법을 숙련된 관능검사 요원을 대상으로 관능검사를 3차 시행하였다. 1차·2차 관능평가는 건강하고 흡연을 하지 않는 남·녀 대학생 25명을 선별하여 본 연구의 목적을 설명하고 교육시킨 후 실시하였다. 3차 관능평가는 사찰음식조리 관련 연구원을 대상으로 관능검사를 실시하였다.

### (1) 1차 관능평가

45가지 대표 사찰음식에 대하여 1차로 관능평가를 실시하였다. 관능평가 항목으로는 맛, 씹히는 느낌(질감), 향(냄새), 음식의 외관, 전반적인 기호도이고, 5가지 항목을 5점 척도법을 사용하여 1점 ‘매우 나쁘다’ 부터 5점 ‘매우 좋다’ 까지 5단계로 평가하였다.

#### ▶ 관능검사 평가 항목

	항목	매우 좋다	좋다	보통이다	나쁘다	매우 나쁘다
1	맛					
2	씹히는 느낌 (질감)					
3	향 (냄새)					
4	음식의 외관					
5	전반적인 기호도					
6	밥과 고명의 비율					

### (2) 2차 관능평가

1차 관능검사 결과를 참고하여 재료, 분량 조절, 조리방법, 재료 배합 등 일부 조리법을 수정하였으며 조리법을 수정한 음식에 대하여 2차 관능검사를 실시하였다.

### (3) 3차 관능평가

1·2차 관능검사 결과를 참고하여 최종 조리법을 확정하였으며 이 조리법대로 음식을 조리하여 사찰음식 조리 관련 연구원을 대상으로 3차 관능검사를 하였다.

## 5) 대표 조리법 확정

여러 차례의 관능검사를 통하여 대표 조리법을 확정된 후 각 음식별로 사진 촬영을 하고 사찰음식전문가 스님에게 사진을 보여드려 음식 외관에 대한 확인 작업을 한 후 대표 조리법을 확정하였다.

## 6) 각 대표 음식의 영양분석

확정된 대표 사찰음식의 1인분에 대하여 CAN Pro 3.0 프로그램을 이용하여 에너지, 단백질, 지질 등 주요 영양소에 대하여 영양분석을 하였다. 조리 중의 변화 및 영양소 손실 등을 감안하기 위하여 조리에서 이용된 식재료는 건조품, 생것, 삶은 것 및 동일명칭을 가진 식품의 종류 중에서 선택하였다. 그러나 일상적으로 조리에서 사용되지 않아서 식품성분표에 누락되어 있는 재료를 포함한 음식들은 CAN Pro 프로그램으로 분석할 수 없어서 영양 분석에서 제외하였다.



## 4. 대표사찰음식 조리법



## 밥류 - 표고버섯채소밥

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
쌀	465	(3컵)
마른 표고버섯	15	
우엉	60	
당근	60	
애호박	160	
은행	34	(20알)
<b>표고버섯양념</b>		
진간장	6	(1작은술)
들기름	2	(½작은술)
<b>양념장</b>		
집간장	66	(4큰술)
고추가루	2.5	(1작은술)
깨소금	7.5	(1큰술)
참기름	27	(2큰술)
다진 청홍고추	13	(1개)
들기름	약간	



### 조리방법

1. 표고버섯은 물에 불려 밀동을 제거한 후 가로, 세로 0.7cm로 썰어서 진간장 1작은술과 들기름 ½작은술을 넣고 조물조물 무쳐 후라이팬에 볶는다.  
이 때 표고버섯 불린 물은 따로 두었다가 밥을 할 때 이용한다.
2. 우엉은 깨끗이 씻어 칼등으로 껍질을 벗기고 얇게 저며 표고버섯과 같은 모양으로 썰어 들기름을 두른 팬에 볶는다.
3. 호박, 당근은 표고버섯과 같은 크기로 썬다. 은행은 마른 팬에 볶아 속껍질을 깬다.
4. 미리 불려둔 쌀에 표고버섯, 우엉, 표고버섯 불린 물을 부어 밥을 짓는다.  
채소가 많이 들어가므로 밥물은 평소보다 약간 적게 잡는다.  
쌀과 표고버섯 불린 물의 부피 비율은 1 : 1.2 비율이 적당하다.
5. 밥이 끓으면 중불로 줄이고 채소(호박, 당근)와 은행을 넣어 뜸을 들인다.
6. 양념장을 만들어 함께 곁들인다.

### 참고사항

1. 밥물을 질지 않게 잡는다.
2. 채소나 나물은 뜸 들일 때 넣어야 색깔도 예쁘고 짓무르지 않는다.
3. 쌀의 양이 많아지면 물의 양을 조금 적게 해도 된다.



## 밥류 - 연잎밥

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
연잎	160	(4장)
찹쌀	800	(1되)
잣	12	(40알)
은행	34	(20알)
밤	26	(4알)
<b>소금물</b>		
굵은 소금	2	(½작은술)
물	100	(½컵)



### 조리방법

1. 찹쌀은 2시간 정도 불린다. 미리 김을 올린 찜통에 젖은 면보를 깔고 찹쌀을 20분 정도 찜는다. 이 때 간 밤도 같이 찜는다.
2. 찹쌀이 고슬고슬하게 찜지면 그릇에 쏟아 소금물을 조금씩 섞어주면서 촉촉하게 버무리려 간을 한다.
3. 깨끗하게 씻은 연잎에 찜 찹쌀(1인분 210g)을 넣고 은행 (볶아서 껍질 간 것), 잣, 찜 밤 등을 고명으로 얹은 후 연잎 밥을 찜는다.
4. 찜통에 연잎 밥을 얹히고 40분 이상 푹 찜서 완성한다.

### 참고사항

1. 너무 질지 않게 소금물을 준다.
2. 연잎 밥은 최소한 40분 이상 찜야하며 조금 더 오래 찜는 것이 좋다.



## 죽류 - 연자죽

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
현미찹쌀	100	
물	1000	
연자(연밥)	50	
대추	10	(3개)
밤	20	(3개)



### 조리방법

1. 연자는 껍질을 벗기고 배아를 빼서 물에 2-3시간 불렀다가 믹서에 간다.
2. 현미찹쌀을 물에 불려 믹서에 갈은 후에 불에 타지 않게 끓여 준다.
3. 현미찹쌀이 퍼지면 연자 같은 것을 넣고 눌지 않도록 나무주걱으로 저으면서 서서히 끓여준다.
4. 연자가 익고 죽의 농도가 맞으면 불을 끄고 완성한다. 대추 채 썬 것과 삶은 밤을 얹어 낸다. (소금간은 기호에 따라서 한다.)

### 참고사항

1. 찹쌀이 완전히 퍼져야 한다.
2. 연자만 할 경우 쓴맛이 나므로 밤을 함께 사용해도 좋다.



## 죽류 - 마죽

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
마	100	
불린 쌀	170	(1컵)
물	1500	



### 조리방법

1. 쌀을 씻어 물에 불렀다가 건져, 방망이로 반 정도를 부순다.
2. 마는 껍질을 벗기고 강판에 간다.
3. 냄비에 쌀을 넣고 1.5kg의 물을 부어 센 불에서 끓이다가 차차 불을 줄여서 끓인다.
4. 쌀이 어느 정도 퍼지면 마 같은 것을 넣고 끓여 준다.

### 참고사항

마를 강판에 갈아 주어야 씹히는 맛이 있다.



## 면 및 만두류 - 사찰식채소만두

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
마른 표고버섯	20	
애호박	15	
숙주나물	200	
무	150	
두부	200	
풋고추	30	
배추	200	
당근	50	
느타리버섯	100	
만두피	30장	
<b>초간장</b>		
진간장	72	(4큰술)
식초	33	(2큰술)
<b>양념류</b>		
끓은 소금	4	(1작은술)
집간장	5.5	(1작은술)
식용유	4.5	(1큰술)
들기름	4.5	(1작은술)
참기름	4.5	(1큰술)
깨소금	2.5	(1작은술)
후추	약간	



## 조리방법

1. 표고버섯은 물에 불린 후 곱게 다져 간장(½작은술), 들기름(½작은술)을 넣고 조물조물 주물러 팬에 볶는다.
2. 느타리 버섯은 살짝 데쳐 참기름(1작은술)을 넣고 무친 후 센 불에 볶는다.
3. 애호박은 곱게 다져서 소금을 뿌려 손으로 살살 주무른 뒤 물기를 짰 후 팬에 볶는다.
4. 배추는 끓는 물에 살짝 데쳐서 다진 후 물기를 짜고 소금, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.
5. 무는 수저로 끊은 후 물기를 짜서 다진 후 소금(¼작은술), 깨소금(1작은술), 참기름(2작은술)을 넣고 무친다.
6. 숙주는 삶아 소금(½작은술)에 무친다.
7. 두부는 칼등으로 으깨고 물기를 제거하여 간장(½작은술), 들기름(½작은술)을 넣고 무쳐서 센 불에 볶는다.
8. 위의 모든 재료와 후추를 약간 넣어 골고루 섞는다.
9. 만들어 놓은 만두피에 속을 넣어서 빚어 찌거나 삶아서 초간장과 함께 낸다.

## 참고사항

1. 속을 채운 만두피는 가장자리를 완전히 붙여 주어야 찌거나 삶을때 터지지 않는다.
2. 가정에서 만두피를 만드는 경우 :  
분량의 밀가루에 소금 약간, 식용유 약간을 넣고 차가운 물로 엉길 정도로만 대충 반죽을 해서 비닐 팩에 넣어 냉장고에 넣어둔다. 냉장고에 넣어 놓았던 밀가루를 꺼내서 골고루 반죽을 하여 부드럽게 만들어서 만두피를 준비한다.



## 면 및 만두류 - 표고버섯냉면

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
냉면국수	300	
마른 표고버섯	35	(5장)
오이	45	(1/4개)
<b>양념장</b>		
진간장	27	(1½큰술)
들기름	13.5	(1큰술)
고추가루	15	(2큰술)
배 같은 것	30	(5큰술)
식초	22	(4작은술)
설탕	5	(1작은술)
굵은 소금	1	(¼작은술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 마른 표고버섯은 물에 불린 후 채를 썬다.  
오이는 곱게 채 썰고 배는 강판에 갈아 즙을 낸다.
2. 두꺼운 냄비에 식용유를 붓고 달궈지면 표고버섯을 넣고 노릇노릇하게 약한 불에서 타지 않게 볶는다. 여기에 고추가루, 들기름을 넣고 꼬들 꼬들 해지면서 구수한 냄새가 날 때까지 오래 볶아준다. 그리고 진간장을 부어 국물이 걸쭉하게 되도록 다시 한 번 더 볶은 후 불을 끈다.
3. 볶은 표고버섯 70g에 배 간 것 5큰술을 섞고 식초 4작은술, 설탕 1작은술, 굵은 소금 1g과 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.  
식성에 따라 겨자를 넣기도 한다.
4. 물이 팔팔 끓을 때 냉면 국수를 넣는다. 끓어오르면 젓가락으로 한 번 저어 주고, 또 다시 끓어오르면 찬물을 얼른 붓고 국수를 소쿠리에 건져내어 찬물에 헹군다. 손으로 주물러 맑은 물이 나올 때까지 헹궈 사리를 지어 놓는다.
5. 그릇에 냉면 국수를 담고 3.의 양념장을 듬뿍 얹은 다음 채 썬 오이를 얹어 낸다.

### 참고사항

1. 냉면을 맑은 물이 나올 때까지 헹궈 주어야 한다.
2. 고추가루가 타지 않게 주의 한다.



## 국 및 탕류 - 버섯들깨탕

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
생표고버섯	85	
느타리버섯	50	
우엉	100	
청고추	13	(1개)
홍고추	13	(1개)
들깨가루	75	
다시마	10	
<b>양념류</b>		
들기름	4.5	(1작은술)
집간장	5.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 생표고버섯은 씻어 기둥을 떼고 다른 버섯들은 알맞은 크기로 찌는다.  
다른 표고버섯을 사용할 경우는 물에 불렀다가 사용하고, 이때 표고버섯 불린 물은 버리지 않고 탕에 사용해도 좋다.
2. 우엉은 채 썰어 들기름에 볶다가 물 6컵을 자작하게 부어 끓인다.
3. 나머지 재료, 버섯류와 청·홍고추, 다시마 등을 넣고 뚜껑을 덮어 한소끔 끓여 준다.
4. 끓어오르면 들깨가루를 넣은 다음 집간장으로 간을 맞춘다.



## 국 및 탕류 - 능이버섯국

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
말린 능이버섯	25	
무	100	
콩나물	100	
마른 고추	5	(1개)
다시마	10	
생강	3	
물	1200	(6컵)
<b>양념류</b>		
집간장	5.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 무는 먹기 좋은 크기로 큼직하고(5\*4cm), 납작하게(0.4cm 두께) 썬다.
2. 능이버섯은 잘게 찢어서 찬물로 씻고, 콩나물도 씻어 놓는다.
3. 냄비에 무, 다시마, 물을 넣고 끓인 후 무가 익어 투명해지면 다시마는 건져내고 집간장으로 간을 맞춘다.
4. 어슷 썬 마른 고추, 콩나물, 생강, 능이버섯을 넣어 한소끔 끓인다.

### 참고사항

1. 너무 오래 끓이지 않는다.
2. 간을 맞출 때 집간장과 굵은 소금을 함께 사용해도 된다.



## 국 및 탕류 - 능이버섯국

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
송이버섯	200	(2개)
무	100	
애호박	100	
다시마	10	
물	600	(3컵)
<b>양념류</b>		
집간장	5.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 송이는 밑둥을 자르지 않고 칼로 흠을 살살 긁어내고 물에 살짝 씻은 후 길이로 얇게 저며서 송이의 모양이 나타나도록 한다.
2. 무는 먹기 좋은 크기로 큼직하고(5\*4cm), 납작하게(0.4cm 두께) 썬다.
3. 애호박은 0.4cm 정도의 두께로 썰은 후 반달모양으로 썰어 놓는다.
4. 물에 다시마, 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 다시마는 건져 내고 집간장으로 간을 한다.
5. 반달 모양으로 썰은 호박을 넣고 끓이다가 끓으면 송이를 넣는다.  
오래 끓이면 향이 사라지기 때문에 송이를 넣고 한소끔 끓인 후 불을 끈다.

### 참고사항

송이를 넣고 너무 오래 끓이지 않는다.



## 국 및 탕류 - 두부표고버섯찌개

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
두부	200	
생표고버섯	85	
무	100	
애호박	70	
청고추	13	(1개)
홍고추	13	(1개)
감자	100	
다시마	10	
<b>양념류</b>		
고추장	84	(4큰술)
굵은 소금	4	(1작은술)
고추가루	2.5	(1작은술)
집간장	5.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 표고버섯과 다시마를 물에 넣고 끓여 다싯물 5컵 정도를 만들어 놓는다.
2. 무는 나박썰기를 하여 1.의 다싯물에 넣고 약한 불에서 서서히 끓인다.
3. 표고버섯은 먹기 좋은 알맞은 크기로 썬다.
4. 두부도 표고버섯과 비슷한 크기로 자른다.
5. 무가 푹 익으면 감자, 애호박, 표고버섯을 넣고 고추장과 고추가루를 넣은 후 집간장으로 색을 맞춘다.
6. 마지막으로 두부를 넣고 소금으로 간을 하여 한소끔 끓인다.

### 참고사항

마른 표고버섯을 사용해도 된다.



## 반찬류 - 아두부찜

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
마	100	
두부	300	
마른 표고버섯	5	(1장)
당근	10	
은행	12	(6개)
대추	12	(4개)
잣	3	(10개)
마가루	3	(1작은술)
<b>양념류</b>		
끓은 소금	4	(1작은술)
식용유	적당량	



### 조리방법

1. 마는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 강판에 간다.
2. 두부는 물기를 닦고 칼등으로 으깨 체에 내린다.
3. 불린 표고버섯과 당근은 채 썰어 각각 기름 두른 팬에 소금으로 간을 하여 살짝 볶는다.  
은행은 마른 팬에 볶아 속껍질을 벗기고, 대추는 돌려 깎아 씨를 빼서 가늘게 채 썬다.
4. 그릇에 마 간 것, 으갠 두부, 볶은 표고버섯과 당근, 은행과 대추, 잣을 넣고 섞은 후 마가루를 넣고 소금으로 간한다.
5. 반죽으로 반대기를 만든 후 김이 오른 찜통에 넣고 찌서 적당한 크기로 잘라 낸다.

### 참고사항

1. 마의 껍질을 벗길 때 무쇠칼을 쓰면 색이 변하므로 스테인리스 스틸 칼을 써야 한다.
2. 마가루를 많이 넣으면 부드럽지 못하고 적게 넣으면 뭉쳐지지 않으므로 적당히 넣는 것이 좋다.
3. 반대기는 너무 두꺼워 지지 않도록 한다.



## 반찬류 - 우엉양념찜

재료명	재료량 (4이분)	
	(g)	목측량
우엉	400	
<b>찜 양념장</b>		
깍간장	49.5	(3큰술)
고추가루	2.5	(1작은술)
깨소금	7.5	(1큰술)
청고추	13	(1개)
홍고추	13	(1개)



### 조리방법

1. 우엉은 칼등으로 껍질을 벗겨 5cm 길이로 잘라 반을 갈라서 너무 많이 익지 않도록 주의하여 찜기에 넣어 5~10분 정도 찜다.
2. 우엉이 찌지면 방망이로 두드려 넓적하게 편다.
3. 두드려서 얇게 만들어 놓은 우엉 위에 양념장을 펴서 바른다.
4. 김이 오른 찜통에서 살짝만 찌준다.



## 반찬류 - 더덕구이

재료명	재료량	
	(g)	목측량
더덕	200	
들기름	적당량	
<b>양념장</b>		
고추장	42	(2 큰술)
조청	9.5	(1작은술)
집간장	2.5	(½작은술)
참기름	13.5	(1큰술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 더덕은 흙을 깨끗이 씻어 물기를 빼고 껍질을 돌려가며 벗긴다.
2. 반으로 갈라 소금물에 잠시 담구었다 건져 마른 행주위에 놓고 방망이나 칼자루로 자근자근 두드려 편편하게 만든다.
2. 더덕에 들기름을 발라 석쇠에 애벌 굽는다.
3. 양념장을 만들어 더덕에 앞뒤로 골고루 바르고 석쇠에 굽는다.

### 참고사항

1. 더덕을 물에 깨끗하게 씻어준 후 껍질을 벗기면 깨끗하게 벗길 수 있다.
2. 더덕을 두 번째 구울 때 고추장 양념이기 때문에 타기 쉬우므로 조심하고 너무 오래 굽지 않는다.



## 반찬류 - 표고버섯양념구이

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
생표고버섯	360	(10장)
들기름	적당량	
<b>양념장</b>		
고추장	42	(2큰술)
조청	28.5	(1큰술)
집간장	16.5	(1큰술)
참기름	13.5	(1큰술)
깨소금	4	(½큰술)



### 조리방법

1. 생 표고버섯은 흐르는 물에 재빨리 씻어 꼭 짠다.
2. 버섯의 갓(두꺼운)부분에 십자(+)로 칼집을 낸 다음 들기름에 표고버섯을 애별구이한다.
3. 고추장, 조청, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
4. 구운 표고버섯의 갓 밑쪽에 양념장을 발라 양념이 타지 않을 정도로 석쇠에 한번 살짝 굽는다.

### 참고사항

깻잎과 상추를 깨끗이 씻어 구운 표고버섯과 같이 상에 내어 싸서 먹는다.



## 반찬류 - 방아장떡

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
방아	80	
애호박	160	(½개)
풋고추	45	(3개)
밀가루	85	(1 컵)
고추장	21	(1 큰술)
물	100	(½컵)
식용유	약간	



### 조리방법

1. 방아는 잎과 연한 줄기를 깨끗이 손질하여 씻은 다음 물기를 빼고 송송 썬다.
2. 다른 재료들은 다진다.
3. 넓은 그릇에 밀가루와 물, 고추장을 넣고 반죽한다.
4. 썰어 놓은 채소들을 반죽에 넣고 섞어준 뒤 팬에 식용유를 두르고 한 손가락씩 반죽을 떠서 장떡을 부친다.

### 참고사항

1. 장떡을 반죽할 때 기호에 따라 고추장 1큰술 대신 고추장 2작은술과 된장 1작은술을 섞어 반죽하여도 된다.
2. 고추장 양념 후에는 타기 쉬우므로 주의한다.



## 반찬류 - 늙은호박전

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
늙은 호박	400	
밀가루	100	
굵은 소금	4	(1작은술)
식용유	적당량	
<b>양념장</b>		
진간장	18	(1큰술)
고추가루	2.5	(1작은술)
깨소금	1	(½작은술)



### 조리방법

1. 늙은 호박은 껍을 닦아내고 껍질을 벗겨 씨를 제거한 다음 짧고 곱게 채를 썰어 소금을 넣고 조물조물 주물러 살짝 절인다. 덜 절여지면 쫄깃한 맛이 적다.
2. 호박의 단 맛이 강하면 부쳤을 때 질어지므로 1.에 밀가루를 조금 넉넉히 넣어 되직하게 반죽한다.
3. 팬이 달궈지면 기름을 넉넉히 두르고 반죽을 조금씩(한 수저씩) 떠놓아 얇게 펴서 전을 부친다.

### 참고사항

1. 호박 속을 긁어서 버리지 않고 반죽에 이용한다.
2. 호박에 소금을 조금만 넣어야 짜지 않다.
3. 호박을 가능한 가늘게 채를 썬다.



## 반찬류 - 무전

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
무	200	
밀가루	125	(1 ½컵)
물	300	(1 ½컵)
굵은 소금	2	(½작은술)
식용유	적당량	
<b>초고추장</b>		
고추장	21	(1큰술)
사과 같은 것	32	(2큰술)
식초	16.5	(1큰술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 무는 깨끗이 씻어 껍질째 도톰하게 썰어 김이 오른 찜통에 살짝 찐다.
2. 밀가루에 소금을 약간 넣고 물(무를 찐 물 사용해도 됨)을 부어 되직하게 반죽한다.
3. 잘 달군 팬에 기름을 두르고 반죽에 적신 무를 노릇하게 구워낸다.

### 참고사항

1. 무를 너무 푹 찌면 맛이 없으므로 김이 오른 찜통에 무를 넣고 김이 한번 났을 때 바로 꺼내는 것이 적당하다.
2. 무전의 반죽은 조금 되직하게 만드는 것이 좋다.



## 반찬류 - 배추전

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
배추	210	(6장)
밀가루	130	(1½컵)
물	300	(1½컵)
끓은 소금	2	(½작은술)
식용유	적당량	



### 조리방법

1. 작은 크기의 통배추를 씻어 밀등을 잘라 겉잎 부분으로 골라낸다.  
도마 위에 올려놓고 줄기부분을 방망이로 차근차근 두드려 부드럽게 만든 다음 밀가루를 살짝 뿌려 놓는다. 배추 속을 살짝 데쳐서 사용해도 된다.
2. 밀가루에 소금을 약간 넣고 물을 넣어 되직하게 반죽한다.
3. 배추를 2.에 담궈 적셔 노릇노릇하게 지져낸다.



## 반찬류 - 재피잎볶음

재료명	재료량 (4이분)	
	(g)	목측량
말린 재피잎	50	
<b>양념류</b>		
들기름	13.5	(1큰술)
진간장	9	(½큰술)
조청	14	(½큰술)
고추가루	2.5	(1작은술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 말린 재피는 씻어 건져 물기를 뺀 후 들기름을 두른 팬에 볶는다.
2. 냄비에 진간장, 조청을 넣고 끓인다.
3. 끓으면 불을 끄고 한 김 나간 후 재피잎, 고추가루, 깨소금을 넣고 무친다.

### 참고사항

재피잎을 오래 볶으면 향이 나지 않는다.



## 반찬류 - 죽순볶음

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
삶은 죽순	110	
청고추	13	(1개)
홍고추	13	(1개)
<b>양념류</b>		
집간장	11	(2작은술)
조청	19	(2작은술)
참기름	7	(½큰술)
깨소금	1	(¼작은술)



### 조리방법

1. 생 죽순은 탄 죽시 쌀뜨물에 넣고 삶아 뽕은맛을 뺀 다음 껍질을 벗기고 5~6cm 길이로 썰어 길이대로 찢어 물기를 짠다.  
통조림 죽순이나 염장죽순을 이용할 경우에는 5cm 길이의 빗살무늬 모양으로 찢는다.
2. 두꺼운 팬에 참기름을 두르고 달구어지면 죽순을 넣고 볶다가 씨를 제거하고 채썬 청·홍고추를 함께 넣고 집간장, 조청을 넣고 볶아준다.  
채 썬 고추가 약간 구부러지면 익은 것이다.

### 참고사항

죽순을 살짝만 볶는다.



## 반찬류 - 시래기고추장볶음

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
시래기	200	
들기름	13.5	(1큰술)
<b>양념류</b>		
고추장	42	(2큰술)
들기름	13.5	(1큰술)
깨소금	7.5	(1큰술)
조청	9.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 시래기는 삶아 부드러워 지면 물에 서너 시간 불려 냄새를 없앤 후 껍질을 벗겨 길게 찢는다.
2. 볶음 양념을 만들어 시래기를 넣고 조물조물 무친다. 간이 배면 들기름을 두른 팬에 넣고 볶는다. 한꺼번에 많은 양을 넣지 말고 적당히 덜어 수분을 날리는 정도로 굵듯이 볶는다.

### 참고사항

질기지 않으면 껍질째 먹어도 된다.



## 반찬류 - 생표고버섯밑동조림

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
생표고버섯 밑동	50	
들기름	13.5	(1큰술)
<b>양념류</b>		
집간장	33	(2큰술)
조청	57	(2큰술)
깨소금	1	(½큰술)



### 조리방법

1. 생 표고버섯의 밑동을 떼어내 밑동의 겉부분을 깨끗이 손질하여 씻은 후 가늘게 찢는다.
2. 팬에 들기름을 넉넉히 두르고 달궈지면 밑동을 넣어 볶다가 물을 자작하게 붓고 좀 더 익힌 후 진간장, 조청을 넣고 조린다.
3. 깨소금을 엮어 낸다.

### 참고사항

1. 밑동을 너무 오래 볶으면 딱딱해지므로 주의하고 잘 익지 않는 경우 물을 약간 넣어 뚜껑을 덮고 익힌다.
2. 마른 표고버섯의 밑동을 쓸 경우에는 하루 밤 물에 불린 후 압력솥에 삶아 사용한다.



## 반찬류 - 연근호두조림

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
연근	420	(1개)
호두	100	
<b>양념류</b>		
들기름	40.5	(3큰술)
진간장	54	(3큰술)
조청	85.5	(3큰술)



### 조리방법

1. 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨 반으로 갈라 납작하게 썬다.
2. 들기름을 넉넉히 두르고 연근을 센 불에서 투명해질 때까지 볶다가 호두를 넣고 불을 약하게 해서 진간장과 조청으로 조린다.
3. 호두의 뽀얀맛이 없어지면 불을 다시 세게 해서 국물이 모두 없어지도록 한다.
4. 깨소금을 뿌려준다.



## 반찬류 - 모듬버섯튀김

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
느타리버섯	100	
마른 표고버섯	100	
새송이버섯	100	
<b>튀김 반죽</b>		
밀가루	85	(1컵)
녹말가루	80	(½컵)
물	300	(1½컵)
굵은 소금	2	(½작은술)
식용유	넉넉히	



### 조리방법

1. 표고버섯은 불려서 꼭 짜고, 느타리버섯은 깨끗이 손질해 씻어 물기를 없앤 후 알맞은 크기로 찢는다. 새송이 버섯은 길이로 썬다.
2. 밀가루와 녹말가루, 물, 굵은 소금을 분량대로 섞어서 가볍게 반죽한다.
3. 각각의 손질한 버섯에 튀김옷을 입혀 180℃로 끓는 기름에 2번씩 튀겨낸다.

### 참고사항

버섯은 수분이 많으므로 2번 튀겨준다.



## 반찬류 - 썸바귀나물

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
썸바귀(데친것)	150	
<b>양념류</b>		
설탕	15	(1큰술)
식초	2.5	(½작은술)
깨소금	2.5	(1작은술)
고추장	31	(1½큰술)



### 조리방법

1. 썸바귀는 잔털을 떼고 잘 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐서 냉수에 2~3시간 담가둔다.
2. 고추장, 설탕, 식초를 분량대로 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다.
3. 준비한 양념장으로 썸바귀를 무치다가 깨소금을 뿌려준다.



## 반찬류 - 취나물

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
취나물(데친것)	100	
<b>양념류</b>		
집간장	8	(½큰술)
참기름	13.5	(1큰술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 취는 잎이 깨끗한 것으로 고르고 너무 큰 것은 먹을 만한 크기로 잘라 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 후 찬물에 빨리 헹궈 낸다.  
데친 취는 물기를 짠다.
2. 데친 취의 물기를 꼭 짰 후에 간장을 넣고 간이 배도록 애벌 무친 후에 참기름을 넣어 다시 한 번 조물조물 무친다.
3. 깨소금을 뿌려 낸다.



## 반찬류 - 참나물

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
참나물(데친것)	200	
<b>양념류</b>		
참기름	6	(½큰술)
굵은 소금	4	(1작은술)
깨소금	3.5	(½큰술)



### 조리방법

1. 참나물은 연한 부분을 골라서 손질하여 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데친 후 찬물에 한번만 헹구어 차게 식힌 후 꼭 짠다.
2. 삶아 놓은 참나물을 굵은 소금을 넣어 간이 배도록 애벌 무친 후, 참기름을 넣고 다시 한 번 무친다.
3. 깨소금을 뿌려 낸다.



## 반찬류 - 대추미나리강회

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
미나리	30	
느타리버섯	50	
대추	27	10개
<b>초고추장</b>		
고추장	21	(1큰술)
사과 간 것	32	(2큰술)
식초	16.5	(1큰술)
깨소금	2.5	(1작은술)



### 조리방법

1. 미나리는 잎을 잘라내고 줄기만 소금물에 데친 후 행궤 놓는다.  
느타리버섯은 한번 씻어 끓는 소금물에 살짝 데쳐놓는다.  
대추는 돌려 깎아 씨를 제거 한다
2. 느타리버섯 위에 대추를 놓고 미나리 줄기로 감아 묶어준다.  
다 감은 후에 남아 있는 미나리 줄기는 속으로 밀어 넣어 마무리한다.
3. 초고추장을 곁들여 함께 낸다.

### 참고사항

호두, 양송이버섯, 팽이버섯 등 다양한 재료를 넣어 만들어도 된다.



## 반찬류 - 모듬버섯회

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
생표고버섯	50	
목이버섯	3	
느타리버섯	50	
양송이버섯	50	
팽이버섯	50	
석이버섯	3	
<b>참기름장</b>		
굵은 소금	12	(1큰술)
참기름	13.5	(1큰술)
<b>초간장</b>		
진간장	18	(1큰술)
식초	16.5	(1큰술)
<b>초고추장</b>		
고추장	21	(1큰술)
식초	16.5	(1큰술)
사과 간 것	32	(2큰술)



### 조리방법

1. 각종 버섯을 깨끗하게 씻어 데친 후 물기를 빼고 차게 식혀 접시에 보기 좋게 담는다. 석이버섯은 사이사이의 잡티가 모두 제거되도록 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친다.
2. 기호에 따라 참기름장, 초간장, 초고추장을 양념장으로 곁들여 찍어 먹는다.

### 참고사항

채소를 곁들일 경우는 단 호박, 당근 찢 것, 생오이를 썰어서 놓는다.



## 반찬류 - 재피잎장아찌

재료명	재료량	
	(g)	목측량
재피잎	200	
<b>양념류</b>		
집간장	33	(2큰술)
고추가루	15	(2큰술)
깨소금	7.5	(1큰술)
물	30	(2큰술)
진간장	39	(½컵)
조청	57	(2큰술)



### 조리방법

1. 재피잎은 연한 잎만 간추려 깨끗이 씻어 채반에 받쳐 물기를 뺀다.
2. 냄비에 진간장, 집간장, 물, 조청을 넣고 팔팔 끓여 식힌 후 고추가루, 깨소금을 넣고 골고루 섞는다.
3. 2.에 재피잎을 넣고 무쳐 단지에 담아 익힌다. 1~2일이 지난 후 먹는다.

### 참고사항

장아찌라 싱겁게 하면 맛이 금방 상한다.



## 반찬류 - 산초장아찌

재료명	재료량	
	(g)	목측량
산초열매	40	
<b>양념류</b>		
진간장	312	(4컵)
집간장	72	(1컵)
소주	90	(½컵)
물	200	(1컵)
마른고추	15	(3개)
흑설탕	190	(1컵)
식초	36	(½컵)
(양념장 비율) :		
간장	흑설탕	식초
= 5	: 1	: 0.5
		: 0.5



### 조리방법

1. 열매가 아직 파랗고 껍질이 벗겨지지 않았을 때 송아리 썰 따서 먹기 좋은 크기로 송이를 나눈다.
2. 산초를 그릇에 담고 팔팔 끓는 물을 부어 6-7시간 정도 담가두었다가 찬물에 헹궈 소쿠리에 건져둔다. 이 때 향이 너무 강하면 중간에 물을 갈아준다. 끓는 물에 담그는 대신 데쳐내면 산초 특유의 아삭한 맛이 사라진다.
3. 진간장과 집 간장을 섞어 팔팔 끓였다가 식힌 후 산초가 잠길 정도로 붓는다.
4. 5-7일 정도 묵힌 후 간장만 따라내어 다시 한번 끓인다. 이때 식성에 따라 마른 고추를 넣어 끓여도 좋다.
5. 끓인 간장을 식힌 다음 여기에 소주를 섞어 산초에 다시 붓고 한 달 정도 묵힌 후 먹는다.
6. 산초장아찌는 먹을 때 조금씩 꺼내 건지가 촉촉이 잠길 정도로 제 간장을 부어 상에 낸다.

### 참고사항

1. 가을에 담가 1년 내내 조금씩 먹는데 입맛 없는 여름철에 특히 좋은 반찬이다.
2. 산초는 너무 여리거나 여물면 장아찌용으로 적당치 않다.



## 반찬류 - 김장아찌

재료명	재료량	
	(g)	목적량
김	44	(20장)
밤	26.5	(4개)
생강	8	(1톨)
<b>양념류</b>		
진간장	39	(½컵)
조청	62	(½컵)
고추장	21	(1큰술)
깨소금	7.5	(1큰술)



### 조리방법

1. 김은 먹기 좋게 가로, 세로 3cm크기로 썬다. 밤과 생강은 껍질을 벗기고 곱게 채 썬다.
2. 냄비에 진간장, 조청을 넣고 끓인 후 식으면 고추장, 깨소금, 채 썬 생강, 밤을 넣는다.
3. 김 서너 장에 한 번 씩 양념장을 발라 재워놓는다.



## 반찬류 - 갯잎장아찌

재료명	재료량	
	(g)	목측량
여린 콩잎	200장	
<b>양념류</b>		
진간장	117	(1½컵)
집간장	36	(½컵)
고추장	63	(3큰술)
조청	123	(1컵)
물	100	(½컵)



### 조리방법

1. 여린 콩잎은 깨끗이 씻어 통에 담고 간장과 물을 섞어 끓여서 자작하게 볶는다. 집간장만 쓰면 너무 짜므로 장아찌를 담글 때는 진간장과 집간장을 3:1 비율로 섞어 쓴다.
2. 하루가 지난 후 간장만 따라내어 끓인 후 식혀 다시 콩잎에 붓는다. 이를 서너 번 반복한다.
3. 마지막으로 따라낸 간장에 고추장, 조청을 넣어 함께 끓인 후 식혀 콩잎에 부었다가 먹는다.



## 반찬류 - 찰밥다시마부각

재료명	재료량	
	(g)	목측량
다시마	200	
찰쌀	80	(½컵)
<b>찰쌀풀</b>		
찰쌀가루	28	(½컵)
물	100	(5컵)
<b>양념류</b>		
굵은 소금	적당량	
식용유	너넵히	



### 조리방법

1. 다시마는 얇은 것으로 선택하여 젖은 행주로 깨끗이 닦아 5\*5cm 로 잘라 손질해 둔다.
2. 찰쌀은 씻어 불린 다음 소금을 약간 넣고 약간 된밥을 짓는다.
3. 다시마를 행주로 한번 닦고 찰쌀 풀을 바른 후 위에 썬 밥풀을 모양내어 붙인다.
4. 밥알이 바삭하게 마르면 160℃ 정도의 기름에서 밥알이 붙은 쪽부터 빨리 튀겨 낸다.

### 참고사항

1. 찰쌀풀을 바를 때 골고루 발라야 튀겼을 때 모양이 좋다.
2. 다시마가 완전히 마르기 전에 가위로 적당한 크기로 잘라야 한다.
3. 식성에 따라 설탕을 약간 뿌려도 좋다.



## 반찬류 - 감자부각

재료명	재료량	
	(g)	목측량
감자	420	(2개)
<b>양념류</b>		
끓은 소금	12	(1큰술)
설탕	15	(1큰술)
식용유	넉넉히	



### 조리방법

1. 감자는 껍질을 벗긴다.
2. 최대한 얇게 썰어 물에 담궈 녹말가루를 뺀 뒤 소금물에 살짝 데쳐낸다.
3. 채반에 퍼서 널어 햇볕에 단시간동안 바싹 말린다.
4. 140℃의 기름에서 튀겨낸 후 설탕을 뿌린다.

### 참고사항

부각은 날씨가 좋은 날을 잡아서 하루에 거의 다 말려야한다.



## 김치류 - 돌나물물김치

재료명	재료량	
	(g)	목측량
돌나물	300	
배	300	(½개)
참쌀가루	49	(3큰술)
미나리	20	
청고추	13	(1개)
홍고추	13	(1개)
<b>양념류</b>		
굵은 소금	36	(3큰술)
고춧가루	22.5	(3큰술)
생강즙	3	(1작은술)
설탕	15	(1큰술)
다시마물	1000	(5컵)



### 조리방법

1. 돌나물을 손질하여 깨끗이 씻어서 소쿠리에 받쳐 물기를 뺀다.
2. 무 오이는 납작하게 썰어 놓는다.
3. 물을 끓이다가 참쌀가루를 넣어 풀을 쏜다. 이때 물 5컵에 참쌀가루 3큰술의 농도이면 적당하다.
4. 다시마를 넣고 물을 부어 5컵 정도의 다시마 물도 만들어 식혀 놓는다.
5. 참쌀 풀에 배 즙, 소금, 어슷 썬 홍 고추, 생강즙과 고춧가루를 걸러서 넣어 김치 국물을 만든다.
6. 용기에 돌나물, 무, 오이를 담고 5의 김치 국물과 다시마물을 붓는다.
7. 하루 정도 지난 후에 미나리를 넣는다.

### 참고사항

배는 즙을 내지 않고 납작하게 썰어서 넣어도 좋다.



## 김치류 - 홍시배추김치

재료명	재료량	
	(g)	목측량
배추		(4통)
무	1500	(작은것 2개)
홍시	720	(5개)
단감	300	(1개)
붉은 갓	600	
<b>양념류</b>		
굵은소금	100	
생강	15	
고추가루	350	
<b>참쌀풀</b>		
참쌀가루	57	(½컵)
다시마	6	( 10cm 1장)
물	100	(5컵)



### 조리방법

1. 겉이 노란 배추는 싱겁다. 겉은 과량고 중간은 하양고 속은 노란 단단한 배추가 달고 맛있다. 배추를 손질할 때에는 밑동에 칼집을 내고 손으로 반을 가르면 부서지지 않는다.
2. 소금과 물을 1:5 비율로 탄 소금물에 배추를 적신 후 줄기 부분에 소금을 뿌린다. 대여섯 시간 뒤 뒤집어 겉잎은 잘 절여지고 속은 덜 절여진 듯하면 씻어서 물기를 뺀다.
3. 홍시는 씨를 빼고 으갠다. 단감은 껍질을 벗겨 반으로 갈라놓는다. 붉은 갓은 씻어서 3-4cm 길이로 썬다. 생강은 씻어서 껍질을 벗겨 곱게 다진다.
4. 무는 곱게 채 썰어 고추가루(100g)만 넣고 버무려 고추가루 물을 들여 둔다.
5. 냄비에 참쌀가루, 다시마, 물을 넣고 무르게 풀을 쏜다.
6. 참쌀풀이 식으면 고추가루(250g), 홍시 으갠 것, 다진 생강을 넣고 잘 버무린다.
7. 4.의 고추가루 물을 들인 무채에 6.의 양념한 참쌀풀을 넣고 골고루 섞는다. 썰어 놓은 갓을 넣고 다시 버무린다.
8. 배춧잎 사이사이에 양념한 속을 조금씩 펴서 넣고 1/3 정도 끝부분을 접어 겹잎으로 싰는다. 단감을 배추 사이사이에 박아둔다.

### 참고사항

1. 홍시를 너무 많이 넣지 않는다.
2. 배추는 꼭 절여야 한다.



## 음료류 - 과일차

재료명	재료량
	(g)
사과	250
감	300
배	300



### 조리방법

1. 과일을 깨끗하게 씻어 물기를 제거한 뒤 씨 부분을 버리고 얇게 저민다.
2. 과일에 넉넉하게 물을 붓고 푹 끓인다.

### 참고사항

1. 과일은 싱싱한 것을 쓴다.
2. 과일 겉 부분의 물기를 제거한다.
3. 기호에 따라 꿀을 적당히 타서 마신다.



## 음료류 - 연잎차

재료명	재료량	
	(g)	목측량
연잎	3	(2큰술)
물	800	(4컵)



### 조리방법

찻잔에 연잎차를 담고 끓였다가 70℃ 정도로 식힌 물을 부어 우려 마신다.  
차의 농도는 취향에 따라 조절할 수 있다.



## 떡류 - 감자떡

재료명	재료량	
	(g)	목측량
감자 녹말가루	1440	(9컵)
끓은 소금	16	(1⅓큰술)
팔고물		
설탕	135	(9큰술)
참기름	약간	
물		



### 조리방법

1. 팔은 썰내어 고물을 만들어 준비하고, 녹말가루는 끓는 물로 익반죽하여 마르지 않게 덮어둔다.
2. 반죽을 적당량 떼어내 5cm 정도로 펴 준비한 소를 넣어 숟가락을 이용해 모양내 빚는다.
3. 찜통에 김을 올리고 젖은 면보를 깔 후 감자떡을 담고 20~30 분간 쪄낸다.
4. 다 쪄낸 감자떡이 식기 전에 참기름을 바른다.



## 떡류 - 숙개떡

재료명	재료량	
	(g)	목측량
멥쌀가루	340	(6컵)
멥쌀	130	(1½컵)
데친 쭈	75	
소금	6	(½큰술)
설탕	15	(1큰술)
끓는 물	100	(½컵)
참기름	40.5	(3큰술)
식용유	적당량	



### 조리방법

#### 1. 쭈 데치기

쭈은 잎만 떼어 소금을 넣고 삶아 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다.

#### 2. 쌀가루 만들기

멥쌀을 깨끗이 씻어 5시간 이상 불려 물기를 빼고 소금과 데친 쭈을 넣어 가루를 빻는다.

#### 3. 반죽하기

쌀가루에 설탕을 섞고 끓는 물을 넣어 송편반죽정도로 익반죽한다.

( 오랫동안 치대어 반죽할수록 더 쫄깃거린다. )

#### 4. 모양내기

반죽을 알맞은 크기로 떼어 둥글납작하게 모양을 내거나 틀에 찍어낸다.

#### 5. 찌기

김이 오른 찜통에 15-20분 정도 찌 참기름과 식용유, 소금을 섞어 바른다.



## 별미음식 - 두부김밥

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
쌀	270	3 컵
다시마	10	(1장)
김	17.6	(8장)
두부	420	
우엉	200	(1대)
당근	100	
오이	170	
시금치	200	
단무지	120	
<b>양념류</b>		
진간장	24	(4작은술)
조청	19	(2작은술)
참기름	13.5	(3작은술)
굵은 소금	9	( $\frac{2}{3}$ 큰술)
깨소금	5	(2작은술)
식용유	넉넉히	



### 조리방법

1. 쌀은 밥을 짓기 30분전에 씻어 불려 두었다가 불린 쌀에 다시마 한 조각을 넣고 밥을 고슬고슬하게 지어서 뜨거운 밥에 소금(1½작은술), 참기름(2작은술), 깨소금(2작은술)으로 밑간을 한다.
2. 두부는 사방 2cm 두께로 굵고 길게 썰어 소금을 뿌려 물기가 빠지면 물기를 뺀 다음 170℃ 식용유에서 노릇노릇하게 두 번 튀긴다. 튀긴 두부는 진간장(2작은술), 조청(1작은술)에 졸여서 식혀둔다.
3. 우엉을 길게 채 썰어 들기름을 두르고 투명해질 때까지 볶다가 진간장(2작은술)와 조청(1작은술)을 넣고 조린다.
4. 당근은 길게 채 썰고, 오이는 돌려 깎기 하여 길게 채 썬다. 팬에 두르고 센 불에서 당근과 오이를 각각 볶다가 마지막으로 소금 간(각각 0.5g)을 한다.  
시금치는 깨끗이 다듬어 씻은 후 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 채 빨리 찬물에 헹궈 물기를 빼고 소금( $\frac{1}{2}$ 작은술), 참기름(1작은술)을 넣어 무친다. 단무지도 가늘게 썬다.
5. 살짝 구운 김 위에 밥을 얇게 펴고 그 위에 두부와 갖은 재료를 놓고 싄다.

### 참고사항

1. 밥을 지을 때 불린 쌀 1컵에 물 1컵 비율의 분량으로 하면 적당하다.
2. 두부는 2번 튀겨야 고소하고 튀길 때 부서지지 않도록 주의한다.



## 별미음식 - 표고버섯탕수이

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
마른 표고버섯	100	
오이	100	
당근	50	
목이버섯	5	
청피망	40	
홍피망	40	
배추잎	100	
은행	20	(10개)
<b>표고버섯양념</b>		
진간장	6	(1작은술)
감자녹말가루	20	(5작은술)
<b>탕수양념</b>		
다시마표고버섯물	400	(2컵)
참기름	27	(2큰술)
진간장	36	(2큰술)
집간장	16.5	(1큰술)
설탕	60	(4큰술)
식초	49.5	(3큰술)
고추기름	13.5	(1큰술)
끓은 소금	2	(½작은술)
후춧가루	약간	



### 조리방법

1. 마른 표고버섯은 살짝 불려 기둥을 떼 후 물기를 짜서 진간장, 후추, 참기름을 넣어 무친 후 다시 녹말을 넣고 조물조물 무친다.
2. 팬에 기름을 부어 180℃ 정도에서 표고버섯을 애벌 튀기고 기름온도를 올려 다시 한번 바삭하게 튀겨내어 접시에 담아둔다.
3. 오이, 당근, 피망은 납작하게 썰어 놓고 배추는 잎을 떼서 깨끗이 씻어 어슷하게 썰어 놓는다.
4. 다시마 표고버섯 국물을 끓이다가 집간장, 진간장을 넣고 소금으로 간을 한 후 설탕, 식초를 넣는다. 채소가 들어가면 간이 싱거워지므로 간은 조금 강하게 맞춘다.
5. 고추기름을 넣고 녹말물을 부어 걸쭉하게 농도를 맞춘 후 3.의 채소를 넣는다.

### 참고사항

1. 마른표고버섯을 불린 물은 두었다가 탕수소스를 만들 때 사용해도 좋다.
2. 녹말물을 넣으면 온도가 높아지므로 채소를 나중에 넣어야 색도 변하지 않고 채소의 아삭한 맛도 살릴 수 있다.



## 별미음식 - 버섯칠보채

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목적량
목이버섯	5	
새송이버섯	50	
생표고버섯	25	
팽이버섯	50	
느타리버섯	80	
양송이버섯	30	
석이버섯	3	
당근	30	
청피망	50	
홍피망	50	
배추잎	100	
오이	30	
죽순	60	
두부	100	
참기름	약간	
<b>양념류</b>		
마른 표고버섯	600	(3컵)
불린 물		
감자녹말가루	36	(3큰술)
집간장	16.5	(1큰술)
소금	4	(1작은술)



### 조리방법

1. 마른 표고버섯은 2시간 전에 물에 담가 불면 꼭지를 떼고 적당한 크기로 썰어 놓는다.
2. 느타리버섯은 끓는 소금물에 살짝 데쳐서 적당한 크기로 찢어놓고 양송이, 팽이버섯은 흐르는 물에 씻어 양송이는 모양대로 썰어놓고 팽이버섯은 적당한 크기로 나누어 놓는다.
3. 두부는 5cm 크기의 네모난 모양으로 썰어 소금을 약간 뿌려 후라이팬에 노릇노릇하게 부쳐서 삼각형으로 썰어 놓는다.
4. 배추는 손으로 적당한 크기로 찢어 놓고 오이, 당근, 죽순, 피망은 비슷한 크기로 썰어 놓는다.
5. 표고버섯과 목이버섯은 참기름을 넉넉히 넣고 볶는다.
6. 표고버섯, 목이버섯이 다 볶아지면 표고버섯 물 3컵을 따라 붓고 국간장, 소금으로 간을 한다.
7. 한소끔 끓으면 모든 채소, 버섯, 두부를 넣고 녹말물을 개어 넣어 농도를 맞춘다.
8. 청·홍 피망은 맨 마지막에 넣는다.

### 참고사항

버섯은 7가지 준비 되는대로 한다.



## 별미음식 - 산야초초밥

재료명	재료량 (4인분)	
	(g)	목측량
현미	120	
쌀	120	
더덕	60	
두릅	47	
고사리	40	
취나물	34	
새송이버섯	100	
<b>양념류</b>		
참기름	약간	
소금	약간	
<b>춧물</b>		
식초	49.5	(3큰술)
설탕	30	(2큰술)
소금	12	(1큰술)
<b>더덕양념장</b>		
고추장	21	(1큰술)
조청	14	(½큰술)
참기름	7	(½큰술)
깨소금	1	(½작은술)



### 조리방법

1. 더덕은 손질하여 납작하게 두들겨 고추장 양념(고추장 1큰술, 조청 ½큰술, 참기름 ½큰술, 깨소금 ½작은술)을 한다.
2. 두릅은 소금물에 삶아 참기름(1작은술)과 깨(½작은술)를 넣어 무치고 취도 같은 방법으로 한다.
3. 고사리는 삶아 참기름에 볶고 새송이는 썰어 참기름에 소금을 뿌려 굽는다.
4. 밥은 현미와 쌀을 절반씩 섞어 불려 밥을 지은 후 춧물 부어 섞어 둔다.
5. 초밥을 손으로 모양을 내고 그 위에 더덕, 새송이버섯, 두릅은을 얹는다. 고사리는 길이대로 밥을 둘둘 말고, 취나물로는 밥을 싸서 담는다.

### 참고사항

새송이 버섯의 경우 참기름을 살짝만 둘러 구워준다.



## 5. 대표 사찰음식의 관능평가

조리 실험 결과 개발된 시험 조리법을 수련된 관능검사 요원에게 관능검사를 시행하였다. 관능평가 항목으로는 맛, 씹히는 느낌(질감), 향(냄새), 음식의 외관, 전반적인 기호도의 5가지 항목을 기본적으로 평가하였으며, 그 외에 각 음식별 특성에 따라 밥과 채소의 비율, 소스의 농도 등의 항목을 보충하였다.

5점 척도법을 사용하여 ‘매우 나쁘다’에 1점부터 ‘매우 좋다’에 5점을 부여하여 점수화 하였으며, 음식별로 평균 점수를 계산하여 나타내었다.

### 1) 음식군별 관능검사 결과

#### (1) 밥류

표고버섯채소밥의 경우 총평균 3.7점으로 전체적으로 긍정적인 반응을 보였다. 특히, 버섯과 채소의 씹히는 느낌과 향, 그리고 여러 채소 사용으로 인한 다양한 색감으로 음식의 외관에 대한 기호도가 높게 나타나 어린이와 청소년 감각에 맞는 사찰음식이라 할 수 있을 것이다.

연잎밥은 연잎에 싸여 있는 외관에 흥미를 나타내었고, 연잎의 깊은 향과 찹쌀의 씹히는 느낌에 긍정적인 반응을 보였다.

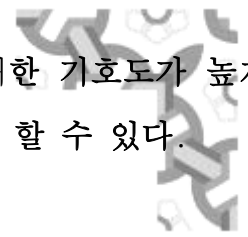
#### (2) 죽류

연자죽은 붉은 빛의 색감과 고명으로 대추와 밤이 올라가 음식의 외관에 대한 기호도가 좋았고, 처음 접한 연자의 독특한 향과 맛에도 비교적 긍정적인 반응을 보였다.

마죽은 갈은 마와 쌀의 씹히는 느낌과 맛에 대한 기호도가 높게 나타났다.

#### (3) 면 및 만두류

사찰식채소만두의 경우 다양한 채소와 버섯의 사용으로 맛과 씹히는 느낌에 대한 기호도가 높게 나타났다. 표고버섯냉면은 외관은 일반 비빔냉면과 비슷하나 표고버섯과 배를 이용



한 독특한 소스로 매콤하면서 달콤한 맛과 표고버섯의 씹히는 느낌에 대한 기호도가 높게 나타났으며, 일반인들에게 가장 대중적으로 근접할 수 있는 사찰음식이라 할 수 있다.

표 2-1. 밥류의 관능검사

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	표고버섯채소밥	연잎밥
맛	3.5 (0.8)	3.2 (1.0)
씹히는 느낌	3.9 (0.7)	3.7 (0.8)
향 (냄새)	3.9 (0.8)	3.7 (0.8)
음식의 외관	3.8 (0.7)	3.6 (0.7)
전반적인 기호도	3.5 (0.7)	3.1 (0.6)
밥과 채소의 비율	3.7 (0.7)	3.2 (0.7)
<b>전체</b>	<b>3.7 (0.5)</b>	<b>3.4 (0.5)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

표 2-2. 죽류의 관능검

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	연자죽	마죽
맛	3.4 (0.8)	3.8 (0.9)
씹히는 느낌	3.5 (0.8)	3.9 (1.0)
향 (냄새)	3.6 (0.8)	3.4 (0.7)
음식의 외관	3.7 (0.8)	3.8 (0.8)
전반적인 기호도	3.5 (0.8)	3.5 (0.8)
되기 정도 (농도)	3.7 (0.7)	
<b>전체</b>	<b>3.5 (0.6)</b>	<b>3.7 (0.7)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

표 2-3. 면 및 만두류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	사찰식채소만두	표고버섯냉면
맛	3.7 (0.6)	3.9 (0.8)
씹히는 느낌	3.9 (0.6)	4.0 (0.5)
향 (냄새)	3.1 (0.7)	3.3 (0.8)
음식의 외관	3.4 (0.6)	3.5 (0.8)
전반적인 기호도	3.7 (0.7)	3.8 (0.7)
면과 양념의 비율		3.8 (0.5)
<b>전체</b>	<b>3.5 (0.5)</b>	<b>3.7 (0.5)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다



#### (4) 국 및 탕류

표 2-4. 국 및 탕류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	버섯들깨탕	두부표고버섯찌개
맛	3.3 (1.3)	3.4 (0.9)
씹히는 느낌 (질감)	3.7 (0.9)	3.6 (0.7)
향 (냄새)	3.7 (0.9)	3.4 (0.7)
음식의 외관	3.4 (0.8)	3.6 (0.6)
전반적인 기호도	3.4 (0.9)	3.6 (0.7)
국물과 건더기의 비율	3.5 (0.6)	3.7 (0.5)
국물의 걸쭉한 정도	3.2 (0.6)	3.5 (0.6)
<b>전체</b>	<b>3.5 (0.7)</b>	<b>3.5 (0.5)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

#### (5) 반찬류

##### ① 찜류

마두부찜은 대추, 잣, 호두 등 여러 견과류와 당근 등을 사용하여 음식의 외관에 대한 평가는 좋게 나타났으나 마가루의 독특한 향과 맛 때문에 전반적인 기호도는 높게 나타나지 않았다.

##### ② 구이류

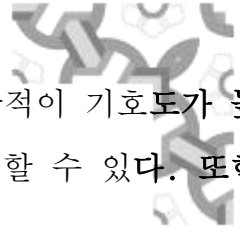
더덕구이는 일반 가정에서도 자주 접하는 익숙한 음식으로 평가원들이 거부감 없이 맛과 음식의 외관, 전반적인 기호도에서 높게 나타내었다.

##### ③ 전 및 부침류

늪은 호박전의 경우 주홍빛의 색감이 좋아 음식의 외관에 높은 점수를 준 것으로 생각되며 그 외 호박의 맛과 향에 대하여 긍정적인 반응을 보였다.

##### ④ 볶음류

시래기 고추장 볶음은 고추장과 조청을 사용하여 매콤하면서도 단맛이 났기때문에 맛에 대한 기호도가 높았고, 시래기의 씹히는 느낌에 대한 반응이 좋았다. 또한 채피잎 볶음의 경우 채피잎을 처음 접하는 사람들이 대부분이었으나, 채피잎의 향에 높은 기호도를 나타내었고 전반적인 기호도가 높게 나타났다.



**⑤ 조림류**

생표고버섯밀동조림은 씹히는 느낌이 쫄득하여 기호도가 높았으며 전반적이 기호도가 높게 나타나 일반 가정에서 쉽게 밀반찬으로 이용할 수 있는 사찰음식이라 할 수 있다. 또한 연근호두 조림 역시 씹히는 느낌과 맛에 대한 기호도가 높게 나타났다.

**⑥ 회류**

대추미나리 강회는 대추와 미나리의 색의 조화로 음식의 외관에 대한 기호도가 높았다. 모듬버섯회의 버섯의 질감과 향, 외관 등 전반적인 기호도가 높았다.

**표 2-5. 찜류의 관능검사 결과**

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	마두부찜	우영양념찜
맛	3.1 (0.8)	2.8 (0.8)
씹히는 느낌 (질감)	3.2 (0.8)	3.5 (0.9)
향 (냄새)	3.1 (0.8)	3.0 (0.9)
음식의 외관	3.7 (0.7)	3.1 (0.9)
전반적인 기호도	3.1 (0.8)	2.7 (0.8)
<b>전체</b>	<b>3.2 (0.6)</b>	<b>3.0 (0.7)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

**표 2-6. 구이류의 관능검사 결과**

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	더덕구이	표고버섯양념구이
맛	4.5 (0.6)	3.3 (0.7)
씹히는 느낌 (질감)	4.1 (0.7)	3.7 (0.9)
향 (냄새)	4.0 (0.4)	3.4 (0.7)
음식의 외관	4.1 (0.8)	3.5 (0.8)
전반적인 기호도	4.2 (0.8)	3.2 (0.7)
<b>전체</b>	<b>4.2 (0.4)</b>	<b>3.4 (0.5)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다



표 2-7. 전 및 부침류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	무·배추전	늪은호박전
맛	3.4 (0.9)	4.2 (1.0)
씹히는 느낌	3.5 (0.5)	3.9 (0.1)
향	3.3 (0.7)	4.2 (0.9)
음식의 외관	3.1 (0.7)	4.3 (0.8)
전반적인 기호도	3.2 (0.6)	3.9 (1.0)
<b>전체</b>	<b>3.3 (0.5)</b>	<b>4.1 (0.7)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

표 2-8. 볶음류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	시래기고추장 볶음	재피잎 볶음
맛	3.9 (0.6)	3.5 (1.0)
씹히는 느낌 (질감)	3.7 (0.8)	3.5 (0.7)
향 (냄새)	3.7 (0.7)	4.2 (1.0)
음식의 외관	3.3 (0.7)	3.8 (0.8)
전반적인 기호도	3.8 (0.5)	3.6 (0.9)
<b>전체</b>	<b>3.7 (0.5)</b>	<b>3.7 (0.7)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

표 2-9. 조림류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	생표고버섯밑등조림	연근호두조림
맛	4.4 (0.5)	4.1 (0.7)
씹히는 느낌 (질감)	4.3 (0.7)	4.2 (0.8)
향 (냄새)	4.2 (0.6)	4.1 (0.6)
음식의 외관	4.0 (0.7)	4.0 (0.7)
전반적인 기호도	4.4 (0.6)	4.0 (0.8)
<b>전체</b>	<b>4.3 (0.5)</b>	<b>4.1 (0.6)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다



⑦ 튀김류

표 2-10. 튀김류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	모듬버섯튀김
맛	3.4 (1.0)
씹히는 느낌 (질감)	3.8 (0.7)
향 (냄새)	3.4 (0.6)
음식의 외관	3.3 (0.6)
전반적인 기호도	3.6 (0.9)
<b>전체</b>	<b>3.5 (0.6)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

⑧ 나물 및 무침류

표 2-11. 나물무침류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	취나물	참나물	씀바귀나물
맛	4.0 (0.6)	3.6 (0.7)	3.0 (1.0)
씹히는 느낌 (질감)	3.8 (0.8)	3.7 (0.6)	3.6 (0.8)
향 (냄새)	4.3 (0.6)	3.9 (0.8)	3.7 (0.8)
음식의 외관	3.8 (0.7)	3.7 (0.6)	3.5 (0.7)
전반적인 기호도	3.8 (0.7)	3.5 (0.7)	3.0 (1.0)
<b>전체</b>	<b>3.9 (0.6)</b>	<b>3.7 (0.5)</b>	<b>3.4 (0.7)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

표 2-12. 회류의 관능검사 결과

평균점 (표준편차)

항목 \ 음식명	대추미나리강회	모듬버섯회
맛	3.1 (0.7)	3.6 (0.9)
씹히는 느낌 (질감)	3.3 (0.8)	3.9 (0.8)
향 (냄새)	3.4 (0.9)	3.7 (0.9)
음식의 외관	4.1 (0.7)	3.7 (0.9)
전반적인 기호도	3.0 (0.8)	3.5 (1.0)
<b>전체</b>	<b>3.4 (0.6)</b>	<b>3.7 (0.8)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다



### ⑨ 장아찌류

표 2-13. 장아찌류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	재피요장아찌	김장아찌	콩잎장아찌
맛	2.6 (1.0)	3.4 (0.7)	3.0 (0.8)
씹히는 느낌 (질감)	2.9 (0.7)	3.4 (0.8)	3.4 (0.7)
향 (냄새)	2.8 (1.1)	3.3 (0.8)	3.2 (0.8)
음식의 외관	2.8 (1.0)	3.6 (0.6)	2.8 (0.8)
전반적인 기호도	2.7 (1.0)	3.5 (0.7)	3.0 (0.8)
<b>전체</b>	<b>2.8 (0.7)</b>	<b>3.4 (0.6)</b>	<b>3.1 (0.6)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

### (6) 김치류

일반인들의 마늘과 파, 젓갈을 사용한 김치에 익숙하나, 홍시와 소금으로만 양념을 한 홍시배추김치에 긍정적인 기호도를 보였다.

표 2-14. 김치류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	홍시배추김치
맛	3.5 (0.8)
씹히는 느낌 (질감)	3.9 (0.6)
향 (냄새)	3.4 (0.7)
음식의 외관	4.0 (0.6)
전반적인 기호도	3.5 (0.7)
<b>전체</b>	<b>3.7 (0.5)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

### (7) 음료류

표 2-15. 음료류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	연잎차
맛	4.2 (0.4)
향 (냄새)	4.3 (0.6)
음식의 외관	4.3 (0.6)
전반적인 기호도	4.4 (0.5)
<b>전체</b>	<b>4.4 (0.4)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다



## (8) 떡류

표 2-16. 떡류의 관능검사 결과

평균점수 (표준편차)

항목 \ 음식명	숙개떡	감자떡
맛	4.3 (0.7)	4.5 (0.6)
씹히는 느낌 (질감)	4.3 (0.7)	4.3 (0.7)
향 (냄새)	4.4 (0.8)	3.7 (0.9)
음식의 외관	4.3 (0.8)	4.3 (0.6)
전반적인 기호도	4.3 (0.7)	4.2 (0.6)
<b>전체</b>	<b>4.3 (0.6)</b>	<b>4.2 (0.6)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

## (9) 별미음식

전통사찰음식을 대중화하기 위한 별미음식 4가지를 선정하여 관능평가를 실시하였다. 두부김밥의 경우 일반 가정에서 이용하는 김밥재료에서 햄이나 달걀대신 두부를 이용하여 만드는데, 이에 대하여 맛, 향, 음식의 외관 등 전반적인 기호도가 높게 나타나 대표적인 대중화 사찰음식이라 할 수 있을 것이다.

또한 표고버섯을 이용한 탕수이에 대하여도 맛, 씹히는 느낌, 음식의 외관 등 기호도가 높게 나타났다.

버섯칠보채는 여러 버섯과 채소를 이용하여 조리한 일품요리로 음식의 외관과 전반적인 기호도가 높게 나타났다.

산야초초밥은 일반 초밥에서 위에 올리는 고명을 여러 나물과 버섯 등을 이용하여 조리하였는데, 음식의 외관과 전반적인 기호도가 높게 나타났다.

표 2-17. 사찰 별미음식의 관능검사 결과

평가원별 평균점 (표준편차)

항목 \ 음식명	두부김밥	표고버섯탕수	버섯칠보채	산야초초밥
맛	4.1 (0.7)	4.0 (0.6)	3.6 (0.8)	3.4 (0.7)
씹히는 느낌 (질감)	4.0 (0.5)	4.0 (0.5)	3.7 (0.8)	3.6 (0.7)
향 (냄새)	3.6 (0.7)	3.6 (0.6)	3.6 (0.8)	3.7 (0.7)
음식의 외관	3.8 (0.8)	3.9 (0.6)	3.9 (0.7)	4.1 (0.7)
전반적인 기호도	4.1 (0.6)	3.9 (0.6)	3.5 (0.8)	3.8 (0.7)
밥과 채소의 비율	4.1 (0.6)			
소스의 농도		3.7 (0.7)	3.5 (0.8)	
소스와 채소의 비율		3.8 (0.6)	3.6 (0.7)	
<b>전체</b>	<b>3.9 (0.5)</b>	<b>3.8 (0.4)</b>	<b>3.6 (0.6)</b>	<b>3.6 (0.3)</b>

1점 : 매우 나쁘다 ~ 5점 : 매우 좋다

## 2) 순위 평가

### (1) 전체 순위 평가

대표 사찰음식에 대하여 전체적인 관능평가 결과 순위를 평가하여 제시하였다.

순위	음식명	관능평가 점수	
1	연잎차	4.4	
2	생표고버섯밑동조림	4.3	
3	썩개떡	4.3	
4	더덕구이	4.2	
5	감자떡	4.2	
6	늪은호박전	4.1	
7	연근호두조림	4.1	
8	두부김밥	3.9	
9	취나물	3.9	
10	표고버섯탕수이	3.8	
11	표고버섯채소밥	3.7	
12	마죽	3.7	
13	표고버섯냉면	3.7	
14	재피잎볶음	3.7	
15	시래기고추장볶음	3.7	
16	모듬버섯회	3.7	
17	참나물	3.7	
18	배추홍시김치	3.7	
19	버섯칠보채	3.6	
20	산야초초밥	3.6	

## (2) 음식군별 순위 평가

대표 사찰음식을 주식류, 반찬류, 별미 음식으로 분류하여 관능평가 결과를 순위별로 제시하였다.

음식군	순위	음식명	관능평가 점수
주식류	1	표고버섯채소밥	3.7
	2	마죽	3.7
	3	표고버섯냉면	3.7
	4	사찰식채소만두	3.5
	5	연자죽	3.5
	6	연잎밥	3.4
반찬류	1	생표고버섯밑동조림	4.3
	2	더덕구이	4.2
	3	늪은호박전	4.1
	4	연근호두조림	4.1
	5	취나물	3.9
	6	재피잎볶음	3.7
	7	시래기고추장볶음	3.7
	8	모듬버섯회	3.7
	9	참나물	3.7
	10	모듬버섯튀김	3.5
별미음식	1	두부김밥	3.9
	2	표고버섯탕수이	3.8
	3	버섯칠보채	3.6
	4	산야초초밥	3.6



## 6. 대표 사찰음식 영양평가

대표사찰음식에 대하여 1인분에 대한 영양소 함량을 CAN Pro 3.0 프로그램을 이용하여 영양분석을 하여 제시하였다.

표 2-18. 주식류의 영양소 함량

영양소	표고버섯 채소밥	마죽	사찰식채소 만두	표고버섯냉면
에너지(kcal)	552.95	66.20	143.98	344.50
단백질(g)	11.82	1.57	9.33	11.21
지질(g)	9.88	0.11	5.99	5.72
당질(g)	103.14	14.47	15.88	63.56
칼슘(mg)	70.00	10.35	134.35	26.19
인(mg)	176.66	20.80	156.02	181.98
철(mg)	2.74	0.32	2.95	2.77
칼륨(mg)	577.64	90.05	511.02	487.41
비타민A(RE)	258.18	0.00	170.04	128.70
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.23	0.05	0.22	0.27
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.15	0.01	0.22	0.18
나이아신(mg)	3.41	0.31	3.67	3.94
비타민C(mg)	22.77	2.25	32.84	3.68

표 2-19. 국류의 영양소 함량

영양소	버섯들깨탕	송이버섯국	두부표고버섯찌개
에너지(kcal)	145.19	33.45	127.07
단백질(g)	4.97	1.97	7.41
지질(g)	8.76	0.31	2.58
당질(g)	10.29	7.05	18.80
칼슘(mg)	86.14	31.97	124.37
인(mg)	144.33	42.52	116.73
철(mg)	2.23	1.27	2.67
칼륨(mg)	497.22	483.84	571.63
비타민A(RE)	39.50	11.15	148.37
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.12	0.08	0.14
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.22	0.19	0.17
나이아신(mg)	2.94	2.75	2.56
비타민C(mg)	8.75	12.95	22.87

표 2-20. 반찬류의 영양소 함량

영양소	반찬류			
	마두부찜	우영양념찜	더덕구이	표고버섯양념구이
에너지(kcal)	64.72	83.22	95.45	120.17
단백질(g)	3.44	4.63	2.68	2.93
지질(g)	2.10	1.44	4.63	4.97
당질(g)	8.60	14.78	11.79	15.14
칼슘(mg)	52.13	84.96	25.62	23.24
인(mg)	51.50	103.54	71.18	50.58
철(mg)	1.01	1.36	1.33	1.52
칼륨(mg)	172.90	444.93	147.43	290.64
비타민A(RE)	31.91	57.56	40.85	40.85
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.05	0.09	0.07
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.10	0.13	0.22
나이아신(mg)	0.67	0.93	0.57	3.80
비타민C(mg)	3.36	9.23	3.00	4.50

표 2-21. 전 및 부침류의 영양소 함량

영양소	늪은호박전	무전	배추전
에너지(kcal)	153.70	156.33	157.75
단백질(g)	3.40	3.53	3.99
지질(g)	5.45	5.49	5.51
당질(g)	25.38	25.24	25.43
칼슘(mg)	34.28	19.70	26.89
인(mg)	51.00	37.75	50.93
철(mg)	1.02	0.61	0.48
칼륨(mg)	365.18	143.09	148.24
비타민A(RE)	119.00	4.00	3.15
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.10	0.09	0.09
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.05	0.02	0.03
나이아신(mg)	0.78	0.54	0.67
비타민C(mg)	15.00	7.50	14.70

표 2-22. 반찬류의 영양소 함량

영양소	반찬류		
	죽순볶음	시래기고추장볶음	모듬버섯튀김
에너지(kcal)	43.84	86.61	308.68
단백질(g)	1.28	2.41	8.05
지질(g)	2.05	5.03	11.27
당질(g)	5.34	9.17	49.45
칼슘(mg)	7.57	196.17	14.45
인(mg)	31.79	58.22	137.10
철(mg)	0.38	7.81	2.32
칼륨(mg)	263.58	59.08	725.54
비타민A(RE)	37.00	82.85	0.00
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.03	0.05	0.27
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.05	0.05	0.45
나이아신(mg)	0.23	0.48	7.73
비타민C(mg)	8.31	0.00	0.75

표 2-23. 반찬류의 영양소 함량

영양소	생표고버섯 밑등조림	연근호두조림	대추미나리 강회	모듬버섯회
에너지(kcal)	82.15	392.18	23.83	18.04
단백질(g)	0.94	6.93	0.79	1.56
지질(g)	3.58	26.94	0.17	0.16
당질(g)	11.90	35.82	5.62	3.22
칼슘(mg)	6.84	51.58	3.39	4.21
인(mg)	17.66	174.49	24.58	38.45
철(mg)	0.30	1.82	0.42	1.21
칼륨(mg)	65.06	542.71	128.91	171.79
비타민A(RE)	0.00	1.00	18.82	0.00
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.01	0.18	0.06	0.11
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.03	0.05	0.05	0.16
나이아신(mg)	0.59	0.75	0.84	2.38
비타민C(mg)	0.63	59.85	1.67	1.63

표 2-24. 나물 및 무침류의 영양소 함량

영양소	씀바귀나물	취나물	참나물
에너지(kcal)	55.70	39.78	32.94
단백질(g)	1.51	1.02	1.71
지질(g)	0.76	3.83	2.04
당질(g)	11.33	0.90	2.93
칼슘(mg)	37.85	20.34	35.17
인(mg)	32.48	18.57	12.57
철(mg)	1.74	0.64	0.64
칼륨(mg)	108.66	45.83	273.78
비타민A(RE)	30.15	84.75	117.00
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.08	0.01	0.02
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.05	0.02	0.02
나이아신(mg)	0.54	0.16	0.14
비타민C(mg)	3.00	0.00	3.00

표 2-25. 별미음식의 영양소 함량

영양소	두부김밥	표고버섯탕수	버섯칠보채	산야초초밥
에너지(kcal)	537.40	260.97	97.66	302.65
단백질(g)	19.62	6.83	5.15	7.51
지질(g)	18.70	10.32	2.51	3.27
당질(g)	74.34	39.99	15.12	60.66
칼슘(mg)	303.12	35.23	69.15	39.02
인(mg)	277.63	135.61	103.05	164.57
철(mg)	6.73	2.28	2.78	2.21
칼륨(mg)	1109.59	833.53	363.92	360.28
비타민A(RE)	672.31	210.68	154.20	73.96
비타민 B <sub>1</sub> (mg)	0.28	0.17	0.18	0.26
비타민 B <sub>2</sub> (mg)	0.44	0.34	0.24	0.18
나이아신(mg)	3.27	5.78	3.65	3.31
비타민C(mg)	49.71	35.35	40.09	2.44



## 7. 연구 결과 및 활용 방안

본 연구에서는 대표 사찰음식을 선정하고 조리실험과 관능검사를 실시하였으며 이를 통해 사찰음식 조리법을 표준화 하였다.

제시된 각 조리법은 4인분을 기준으로 개발하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 사찰음식을 각 음식군별로 분류하여 대표음식 총 45가지를 선정하였으며, 기본 조리법과 식재료의 계량화를 위한 조리법 표준화 작업을 하였다.

둘째, 각 음식에 대한 관능평가를 실시하여 대중화 적합성을 평가하였다.

셋째, 사찰음식의 영양학적 우수성을 밝히기 위하여 영양분석 평가를 시행하였다.

본 연구의 활용방안을 제시하면 다음과 같다.

### ○ 사찰음식의 표준화된 조리방법 개발

- 음식의 경우 손맛도 중요하지만 일반인들이 과학적인 표준 조리법을 통해 사찰음식을 가정에서 쉽게 조리를 할 수 있어야 하며 언제나 동일한 맛을 낼 수 있는 것이 필요하며 이를 위해 본 연구 결과를 활용 할 수 있다.

단체급식 업체 및 사찰음식 전문 식당 창업을 위한 메뉴 및 조리법 제공

### ○ 사찰음식을 건강식으로 활용

- 비만, 고혈압, 당뇨 등 식생활과 관련된 성인병이 증가함에 따라 건강식에 대한 관심도 증가하고 있다. 따라서 식물성 식품의 다양한 배합과 두류를 통한 양질의 단백질, 식물성 지방 그리고 풍부한 섬유소 및 약용 성분을 공급할 수 있는 사찰음식은 성인병 예방을 위한 건강식으로 활용할 수 있다.

### ○ 사찰음식 조리강좌 교재 및 사찰 공양주 대상 교육 자료로 이용

### ○ 외국인 대상 우리나라 전통 사찰음식을 홍보하는데 기본 자료 제공

- 외국인의 입맛과 기호를 조사하고 이에 부합하는 음식을 만들어 내는 것이 음식을 국제화 할 수 있는 기본이다. 또한 건강이나 기능성에 대한 과학적 조사 결과도 필요하다. 따라

서 본 연구결과를 활용하여 외국인에게 사찰음식을 홍보하고 다양한 사찰음식 체험 프로그램을 개발하는 자료로 이용할 수 있을 것이다.

