



건	강	한		먹	거	리	
숲	푸	드		레	시	피	복





숲푸드 레시피북

## CONTENTS

### PART 1 식사류

- 01 취나물두부김밥
- 02 죽순해산물겨자채
- 03 곤드레코다리찜
- 04 곤드레나물죽
- 05 곤드레들깨찜
- 06 여항목이버섯뎡밥
- 07 목이버섯개소스냉채
- 08 목이버섯장아찌
- 09 구운버섯곡물샐러드
- 10 마구슬샐러드

### PART 2 간식류

- 11 호두삼색떡케이크
- 12 밤양갱
- 13 치즈호두곶감말이
- 14 산딸기컵케이크
- 15 밤무스케이크
- 16 산딸기청
- 17 오미자화채
- 18 산양삼도라지대추코디얼
- 19 산사오미자코디얼

※ 산양삼특화산업진흥센터에서 2024년도에 추진한  
쿠킹클래스 레시피 모음입니다.

# 국가대표 임산물 브랜드



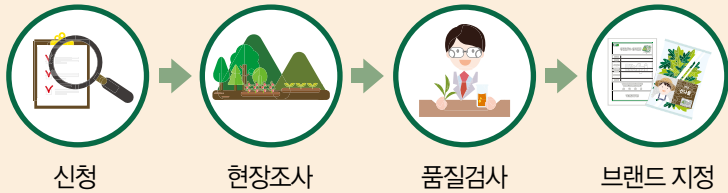
## 「K-FOREST FOOD」란?

우리나라 청정 숲에서 농약과 화학비료 없이 키운 깨끗한 먹거리에 부여하는 임산물 국가통합브랜드입니다.

## 브랜드 슬로건은?

“식탁 위에 작은 숲 Little Forest on Your Table”

## 「K-FOREST FOOD」 지정절차



## 청정 미식라이프를 위한 새로운 시작

청정 숲 속, 자연이 키운 깨끗하고 믿을 수 있는 먹거리

## 산양삼특화산업진흥센터 쿠킹클래스 안내



한국임업진흥원 산양삼특화산업진흥센터에서는 임산물의 소비촉진을 위해 매월 다양한 임산물을 주재료로 하여 쿠킹클래스를 진행하고 있습니다. 임산물에 관심이 있다면 누구나 참여할 수 있습니다.

### 신청방법

교육 신청 페이지 바로가기



한국임업진흥원 홈페이지 ▶ 교육신청 ▶ 해당 교육 클릭 후 신청



임업진흥원의  
인스타그램을  
팔로우하세요!

@KOFPI\_PAGE

더 빠르게 다양한 소식을 만날 수 있어요!



KOFPI\_PAGE #한국임업진흥원



## part 1 식사류

- 취나물두부김밥
- 죽순해산물겨자채
- 곤드레코다리찜
- 곤드레나물죽
- 곤드레들깨찜
- 어항목이버섯덮밥
- 목이버섯깨소스냉채
- 목이버섯장아찌
- 구운버섯곡물샐러드
- 마구슬샐러드

### RECIPE 01 취나물두부김밥



#### 재료 ingredients

- 백미밥, 김밥김, 단무지, 두부, 취나물
- 두부양념 : 물, 진간장, 올리고당 각 2큰술

#### 만드는 법 recipe

- 01 취나물은 씻어 소금물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짠다.  
참기름과 소금을 넣어 무쳐 둔다.
- 02 두부는 2cm 두께로 길쭉하게 잘라서 소금을 살짝 뿌려 물기를 뺀다.  
물기가 빠지면 팬에 기름을 두르고 노릇하게 두부를 튀긴다.
- 03 팬에 두부양념을 넣고 약간 조리 뒤 튀긴 두부를 넣고 약한 불에서 천천히 졸인다.  
불을 끈 후 참기름을 조금 넣어준다.
- 04 김밥 위에 김을 놓고 밥을 얇게 펴고 두부, 취나물, 단무지를 얹어 김밥을 말아준다.





RECIPE 02  
죽순해산물겨자채

 재료 ingredients

- 죽순 100g, 새우 80g, 오징어 80g
- 소스 : 잣 40g, 마요네즈 1큰술, 설탕, 간장 각 1/2작은 술, 마늘, 겨자, 식초 각 1작은술, 소금, 후추 약간

 만드는 법 recipe

- 01 죽순을 끓는 물에 살짝 데쳐 5mm 두께로 썬다.
- 02 새우와 오징어도 각각 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹궈준다.
- 03 잣은 도마에 키친타올을 깔아서 칼로 다져주고, 불에 분량의 소스재료를 섞어 소스를 만든다.
- 04 접시에 담기 직전에 준비한 양념과 죽순과 해산물을 버무려 준다.



RECIPE 03  
곤드레코다리찜

 재료 ingredients

- 코다리 1kg, 불린 곤드레나물 200g, 콩나물 200g, 대파, 청양고추, 홍고추, 양파, 멸치다시육수 4컵, 마요네즈
- 양념장 : 고춧가루 6T, 참기름 2T, 물엿 8T, 진간장 2T, 국간장 2T, 참치액 1T, 청주 1/2컵, 고추장 1g, 후추, 다진마늘 3T (T : 큰술, t : 작은술)

 만드는 법 recipe

- 01 코다리는 마요네즈 1큰술을 넣고 재워둔다. 분량의 양념을 섞어 양념장을 만들어 준다.
- 02 냄비에 불린 곤드레나물을 깔고 멸치다시육수 2컵과 양념장 2큰술을 넣고 먼저 졸인다. 곤드레나물이 어느 정도 줄어들면 코다리와 양파를 넣고 남은 양념장과 육수를 넣고 20분 더 졸인다.
- 03 콩나물과 어슷썰기한 대파, 청양고추, 홍고추를 얹어 콩나물이 익을 정도만 익히면 완성!





RECIPE 04  
곤드레나물죽

 재료 ingredients

- 불린 곤드레나물 200g, 쌀 1컵, 찹쌀 1컵, 황태채 50g, 참기름 1큰술, 청장 1큰술, 황태육수 10컵
- 황태육수 : 물 3L, 무 100g, 건표고 4장, 다시마 2장, 황태머리 1개, 대파 1/2대

 만드는 법 recipe

- 01 냄비에 황태육수 재료를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다.
- 02 불린 곤드레나물은 물기를 짜고 잘게 잘라서 참기름과 청장을 넣고 무쳐준다.
- 03 황태채는 밀가루를 조금 넣고 물에 비벼 헹궈둔다.
- 04 냄비에 무친 곤드레나물과 황태채, 불린 쌀과 찹쌀, 육수 반 컵을 넣고 볶아준다.
- 05 쌀알이 어느 정도 투명하게 되면 나머지 육수를 넣고 끓여준다.
- 06 죽이 거의 다 되면 간을 맞춰준다.

RECIPE 05

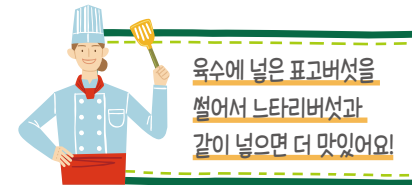
곤드레들깨짬

 재료 ingredients

- 생곤드레나물 400g, 느타리버섯 100g, 멸치다시육수 1/2컵, 들깨가루 5큰술, 쌀가루 2큰술, 대파 1대, 국간장 1큰술, 다진마늘 1큰술

 만드는 법 recipe

- 01 생곤드레나물은 소금을 넣은 끓는 물에 삶아서 국간장, 다진마늘을 넣어 무쳐준다.
- 02 팬에 곤드레나물, 느타리버섯을 넣고 살짝 볶다가 육수를 넣고 끓여준다.
- 03 한소끔 끓으면 들깨가루, 쌀가루, 대파를 넣고 조금 더 끓이면 완성!



RECIPE 06

## 어항목이버섯덮밥

 재료 ingredients

- 불린 목이버섯 50g, 돼지고기 다짐 50g, 다진채소(양파, 피망, 당근) 1T, 녹말가루, 고추기름 2T, 청주 1T, 다진마늘 2T, 닭육수 1컵
- 소스양념 : 두반장 1T, 설탕 2T, 식초 1T, 간장 1/2T, 고춧가루 1T (T : 큰술)



 만드는 법 recipe

- 01 팬에 고추기름, 청주, 다진마늘, 돼지고기다짐을 넣고 볶다가 돼지고기가 반쯤 익었을 때 다진 당근, 양파를 소스양념과 닭육수를 넣고 끓인다.
- 02 고기와 채소가 익었을 때 물녹말을 조금씩 넣어가며 농도를 걸죽하게 만든다. (소스가 너무 되직하면 안되므로 농도를 보가며 물녹말 양을 조절한다.)
- 03 한소끔 끓었을 때 다진 피망을 넣고 불을 끈다.



RECIPE 07

## 목이버섯개소스냉채

 재료 ingredients

- 불린 목이버섯 300g, 오징어 1마리, 새우 10마리, 오이 1개, 레몬 1개
- 소스 : 통깨 80g, 진간장 1/3컵, 맛간장 1/2컵, 식초 1/2컵, 설탕 100g, 고추기름 3큰술

 만드는 법 recipe

- 01 불린 목이버섯은 끓는 물에 살짝 담갔다 빼서 찬물에 헹궈준다.
- 02 오징어와 새우는 끓는 물에 데쳐서 찬물에 헹궈준다.
- 03 통깨는 절구에 갈아주고 분량의 소스재료를 모두 섞어준다.
- 04 오이는 타원형으로 얇게 어슷썰고 레몬도 반으로 잘라서 얇게 슬라이스 한다.
- 05 볼에 손질한 재료와 소스를 넣고 잘 버무려 준다.



RECIPE 08

## 목이버섯장아찌



**재료** ingredients

- 건목이버섯 100g, 청양고추 5개, 대파 2대, 다시마 2장
- 절임장 : 간장 1컵, 다시마육수 1컵, 식초 1컵, 설탕 1컵, 멸치액젓 3큰술

**만드는 법** recipe

- 01 건목이버섯은 물에 담가 20분 불려준다.
- 02 다시마는 물에 담가 육수를 만든다.
- 03 대파와 청양고추는 적당한 크기로 썰어준다.
- 04 팬에 간장과 설탕, 육수, 멸치액젓을 넣고 설탕이 녹을만큼 끓여준 다음 불을 끄고 식초를 마지막에 넣어 섞어준다.
- 05 용기에 목이버섯과 채소를 넣고 절임장을 부어서 하루 뒤 맛있게 먹자!



건목이버섯은 불리면 약 5배가 늘어나요!  
짧게 불려야 식감이 쫄깃하고 맛있어요!  
오래 담가두지 마세요!

RECIPE 09

## 구운버섯곡물샐러드

**재료** ingredients

- 표고버섯, 느타리버섯, 새송이버섯 각 200g, 퀴노아, 병아리콩 각 1컵, 마늘, 올리브오일, 양파 1개, 아스파라거스, 껌질콩
- 드레싱 : 홀그레인머스터드 2큰술, 레몬 1개, 꿀 2큰술, 오일 2큰술, 소금, 후추

**만드는 법** recipe

- 01 아스파라거스, 껌질콩은 먹기좋은 크기로 썬다.
- 02 표고, 느타리는 먹기좋은 크기로 썰고, 새송이는 타원형으로 썰어 잔 칼집을 넣는다.
- 03 팬에 중불로 버섯류는 소금간 하며 굵고, 아스파라거스와 껌질콩, 양파를 볶아준다.
- 04 퀴노아와 병아리콩은 하루밤 불린 뒤 삶아준다.
- 05 드레싱은 분량대로 만들어 준다.
- 06 접시에 재료를 잘 담은다음 드레싱을 뿌려준다.



RECIPE 10

# 마구슬샐러드

## 재료 ingredients

- 마 1kg, 적양파, 치커리, 새싹채소, 실파, 레몬, 비트, 치자물, 오렌지주스, 소금,
- 드레싱 : 진간장 100ml, 식초 100ml, 설탕 40g

## 만드는 법 recipe

- 01 비트는 채 썰어 물 100ml, 오렌지주스 100ml, 소금을 넣고 섞는다.
- 02 치자물 100ml, 오렌지주스 100ml, 소금을 넣어 섞는다.
- 03 물 100ml, 오렌지주스 100ml, 소금을 넣어 섞는다.
- 04 마는 화채스폰으로 둥글게 파내어 ①, ②, ③볼에 같은 분량으로 나누어 담근다.
- 05 적양파는 최대한 얇게 채썰어 냉수에 씻어 물기를 제거한다. 치커리는 5cm정도 잘라 씻어 물기를 제거한다. 레몬껍질도 채썰고, 파는 송송썬다.
- 06 드레싱 분량대로 섞어 만들고 접시에 치커리를 깔고 색이 든 마를 놓고 위에 적양파, 레몬껍질, 실파를 얹고 소스를 뿌린다.



part 2

## 간식류

호두삼색떡케이크

밤양갱

치즈호두곶감말이

산딸기컵케이크

밤무스케이크

산딸기청

오미자화채

산양삼도라지대추코디얼

산사오미자코디얼



RECIPE 11  
호두삼색떡케이크

 재료 ingredients

- 멥쌀가루 1kg, 소금 1큰술, 흑설탕 10큰술, 백설탕 4큰술, 호두분태 200g, 치자물, 자색고구마가루
- 케이크장식 : 생밤, 호박씨, 대추

 만드는 법 recipe

- 01 물 10큰술에 소금을 넣어 녹여 쌀가루에 부어 섞어준 뒤 체에 내린다.
- 02 쌀가루는 3개 분량으로 나누어 치자물, 자색고구마가루를 각각 넣어준다.
- 03 호두는 팬에 볶아주고 볼에 분량의 흑설탕과 백설탕, 호두를 넣어 섞어준다.
- 04 생밤은 얇게 편 썰고, 대추는 길게 썰어둔다.
- 05 찜기를 준비하고 원형틀에 자색고구마쌀가루를 깔아주고 그 위에 호두설탕을 골고루 뿌려준다.
- 06 다시 쌀가루를 깔아주고 호두설탕을 뿌려준 뒤 치자물쌀가루를 깔아준다.
- 07 쌀가루 맨 위에 썰어둔 밤과 호박씨, 대추로 장식을 하고 20분간 찜는다.



RECIPE 12  
밤양갱



 재료 ingredients

- 팥앙금 250g, 한천가루 5g, 설탕 15g, 꿀 2큰술, 옥수수전분 10g, 국산밤조림

 만드는 법 recipe

- 01 냄비에 물 150g에 한천가루를 잘 풀어 중불로 천천히 끓인다.
- 02 끓기 시작하면 설탕과 팥앙금을 넣어 잘 풀어준 뒤 저으면서 다시 끓인다.
- 03 물 2큰술에 옥수수전분을 풀어 냄비에 넣어 잘 섞어주고 밤조림을 넣어 다시 끓인다.
- 04 마지막에 꿀을 넣어 섞어주고 불을 끈다.
- 05 한 김 식힌 후 틀에 부어 냉장고에서 굳힌다.
- 06 잘 굳으면 틀에서 조심히 빼내고 맛있게 먹는다.

RECIPE 13

## 치즈호두곶감말이



### 재료 ingredients

곶감 5개, 크림치즈 80g,  
호두 10알

### 만드는 법 recipe

- 01 곶감 꼭지를 자르고 세로로 가른다.
- 02 랩을 깔고 곶감을 펼쳐준다.
- 03 크림치즈를 바르고 호두를 얹는다.
- 04 힘을 주어가며 곶감을 잘 말아준다.
- 05 냉동고에 30분 둔다.
- 06 랩을 벗기고 예쁘게 썰어준다.



RECIPE 14

## 산딸기컵케이크

### 재료 ingredients

- 산딸기 150g, 산딸기잼 50g, 카스테라시트 4장
- 크림재료 : 마스카포네크림치즈 150g,  
생크림 150g, 설탕 30g

### 만드는 법 recipe

- 01 크림재료를 모두 넣고 휘핑하여 크림화 시켜준다.
- 02 카스테라시트를 용기에 맞게 잘라준다. (1개당 2장)
- 03 용기에 카스테라시트를 놓고 잼을 바르고 산딸기를 올리고 크림을 채워준다.
- 04 다시 카스테라시트를 놓고 잼을 바르고 크림을 채워주고 산딸기로 장식한다.



RECIPE 15

밤무스케이크

 재료 ingredients

- 맛밤 80g, 카스테라시트 4장
- 크림재료 : 마스카포네크림치즈 150g, 생크림 150g, 설탕 30g, 밤페이스트 40g

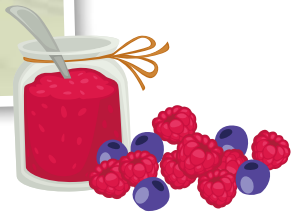
 만드는 법 recipe

- 01 크림재료를 모두 넣고 휘핑하여 크림화시켜준다.
- 02 카스테라시트를 용기에 맞게 잘라준다. (1개당 2장)
- 03 용기에 카스테라시트 놓고 맛밤을 올리고 크림을 채워준다.
- 04 다시 카스테라시트 놓고 크림을 채워주고 산딸기로 장식한다.



RECIPE 16

산딸기청



 재료 ingredients

산딸기 300g, 블루베리 100g, 설탕 450g, 레몬 1개

 만드는 법 recipe

- 01 레몬은 소금으로 문질러 씻어주고 반으로 갈라 얇게 잘라준다.
- 02 불에 레몬과 블루베리, 설탕을 먼저 잘 버무려 준다.
- 03 다음 산딸기를 넣어 부서지지 않게 살살 섞어준다.
- 04 소독된 용기에 잘 담아준다.



RECIPE 17  
오미자화채

 재료 ingredients

오미자청 100g, 사이다 100g, 물 100g, 수박 200g,  
블루베리 50g, 청포도 10알, 얼음

 만드는 법 recipe

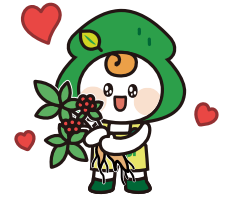
- 01 수박은 모양커터나 스푼으로 원하는대로 잘라준다.
- 02 청포도는 반으로 잘라준다.
- 03 볼에 오미자청과 사이다, 물을 잘 섞고 과일과 얼음을 넣으면 완성!



RECIPE 18  
산양삼도라지대추코디얼

 재료 ingredients

360ml 병 기준  
- 산양삼 1뿌리, 도라지 2뿌리, 대추 50g  
- 시럽 : 설탕 200g, 물 200ml



 만드는 법 recipe

- 01 물과 설탕을 냄비에 넣고 설탕이 녹을 때 까지 끓인다.
- 02 산양삼과 도라지는 깨끗이 씻어주고 도라지는 껍질을 제거하고 잘게 썬다.
- 03 대추는 씻은 후 씨를 빼주고 돌돌 말아 썰어둔다.
- 04 소독한 뒤 말린 병에 잘게 썬 재료를 모두 담고 뜨거운 시럽을 부어준다.
- 05 뚜껑 닫고 일주일 숙성 후 먹는다.





RECIPE 19

## 산사오미자코디얼

### 재료 ingredients

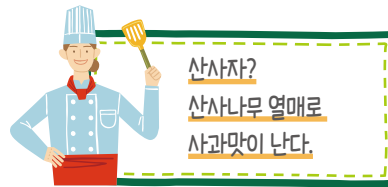
750ml 병 기준

- 건 오미자 150g, 건 산사자 40g

- 시럽 : 설탕 400g, 물 400ml

### 만드는 법 recipe

- 01 물과 설탕을 냄비에 넣고 설탕이 녹을 때 까지 끓인다.
- 02 건 오미자와 건 산사자는 가볍게 씻어 물기가 없게 잘 말린다.
- 03 소독한 뒤 말린 병에 재료를 모두 담고 뜨거운 시럽을 부어준다.
- 04 뚜껑 닫고 일주일 숙성 후 먹는다.



# 건강한 먹거리 숲푸드 레시피북

**Kofpi** 한국임업진흥원  
Korea Forestry Promotion Institute

50028 경남 함양군 함양읍 대맛길 87-25  
한국임업진흥원 산양삼특화산업진흥센터  
임산물소득지원본부 임업소득지원실  
Tel. 055-964-9086 [www.kofpi.or.kr](http://www.kofpi.or.kr)