

시민과 함께하는 해양관광 흑양도시

2019  
제3회 전국  
여수 수산물  
음식경연대회

우수작품 레시피



여수시

전남 여수시 시청서4길 47(학동) 문의 식품위생과 Tel. 061)659-4350~1



## 대상



## 오 마이 갓 삼

상용화 보급금액 | 1인분 10,000원 대

### 주재료

삼치 1마리, 수삼 또는 감자 1개, 파프리카 2개, 튀긴 마늘 편 100g, 아스파라거스 5개, 대파 1개, 마늘 50g, 버터 30g, 레몬 1개, 후추, 소금

간장소스(200㎖) 기꼬망 간장 1ℓ, 설탕 300g, 미림 1ℓ, 물 1ℓ, 식초 1ℓ, 레몬/오렌지 3개

갓 페스토(20g) 갓 300g, 견과류 50g, 올리브오일 50㎖, 파마산치즈 20g

### 조리법

- ① 삼치는 뼈를 제거하여 포를 뜯 후 소금, 후추, 레몬 등으로 재워 두고 수삼 또는 감자는 가늘게 채를 썬 후 물에 담궈 놓는다.
- ② 파프리카, 아스파라거스, 대파, 마늘 등 야채는 손질하여 1cm 미만으로 채 썰어 놓는다.
- ③ 물기를 제거한 삼치 포에 전분 가루를 가볍게 묻힌 후 수삼 또는 감자채를 넣어 롤을 만들어 160~170도에서 4분간 튀겨준다.
- ④ 숙성시킨 간장소스를 버터와 준비된 야채를 넣고 줄여준다.
- ⑤ 갓 페스토는 갓 잎 부분만 사용하며, 재료를 믹서기를 이용하여 다진 후 소금, 후추 간을 한다.
- ⑥ 아스파라거스는 삼치를 튀긴 기름에 버터와 함께 구워준다.
- ⑦ 가니쉬 갓 페스토를 깔고, 삼치롤을 올려 간장소스를 뿌린 후 튀긴 마늘과 아스파라거스를 접시에 놓는다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

여수의 특산물로 누구나 알 수 있고 쉽게 구할 수 있는 재료로 특별한 날, 메인 음식이나 고급 음식으로 만드는데 주안점을 두었으며 갓 페스토 역시 다양한 음식에 접목 시킬 수 있다고 생각을 한다.



최우수상



## 전골 전라 골 때리게 맛있네

상용화 보급금액 | 한상 35,000원

문어 1마리, 게 1마리, 전복 3개, 새우 6개, 홍합 4개, 바지락 3개, 대파 1개, 양파 1개, 홍고추 1개, 청양고추 1개, 팽이버섯 20g, 쌀 3컵(180㎖), 디포리(국물용 멸치), 다시마, 고춧가루 1T, 국간장 2T, 청양고추씨 1T, 새우 1/2T, 다진 마늘 1T, 맛술 2T, 갓김치 40g, 소금 2T, 후추 1T, 무 1개, 알배추 1/2포기, 쑥 100g, 돼지갈비 500g, 마늘 3개

주재료

조리법

- ① 쌀, 흑미를 넣고 씻은 후 쌀뜨물은 따로 보관 후 돌솥에 밥을 찐 준다.
- ② 해물들을 깨끗이 흐르는 물에 씻어 각 종류 별로 손질 한다.
- ③ 채소들을 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ④ 디포리를 볶다가 냄비에 다시마와 양파, 쌀뜨물을 넣고 육수를 끓인다.
- ⑤ 육수에 홍합, 모시조개를 넣고 끓이면서 거품 제거 후 전복, 문어, 새우 순으로 넣고 끓인다.
- ⑥ ⑤에 다데기를 넣고 푹 끓이면서 채소들을 넣는다.
- ⑦ 그 사이에 빚어낸 만두피에 만두 소를 각자 넣고 찜통에 넣고 찐다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

여수 해산물을 넣어서 4대미항의 내음을 넣고 옆에 갓김치로 만든 만두를 전골에 같이 곁들여 먹어 여수의 색깔을 뚜렷하게 보였고 이 전골은 얼큰한 국물을 좋아하시는 어른들과 만두를 좋아하는 아이들, 모든 연령대가 맛있게 여수의 재료를 한 번에 즐길 수 있는 그런 음식입니다.



우수상



## 우럭 모듬 해물 카레 짬

상용화 보급금액 | 1인분 15,000원

### 주재료

우럭 1마리, 흉합 10개, 미더덕 10알, 새우 5마리, 콩나물 100g, 미나리 30g, 대파 1개, 다진마늘 1큰술, 카레 1/2컵, 생크림 1/2컵, 흥고추 2개, 식용유 1.8ℓ(1병), 통깨 2큰술, 우유 1/2컵, 버터 1큰술, 고추기름 1큰술, 후추 약간, 소금(생선 밑간용), 핫소스 2큰술

### 조리법

- ① 생선은 손질하여(아가미로 내장 제거) 흐르는 물에 씻어 물기를 잘 닦고 밀가루를 묻혀 기름에 튀긴다. 다른 해물도 튀긴다.
- ② 채소는 전 처리 후 씻어 용도에 맞게 썰어 준다.  
마늘은 다지고, 흥고추와 대파는 어슷 썰고,  
미나리는 부드러운 대 부분만 5cm 썰고, 콩나물은 거두절미 해둔다.
- ③ 콩나물은 데쳐 찬물에 담가둔다.
- ④ 깊은 팬에 식용유를 조금 두르고 마늘을 볶아 향을 내 준다.
- ⑤ 카레를 물에 넣어 냉어리 없이 풀어 준 다음 팬에 볶고 끓이다가 생크림, 우유를 넣고 걸쭉해지면 데친 콩나물, 미나리, 대파, 다진 고추를 넣고 양념과 섞어 준 뒤 마지막에 튀긴 해물을 넣고 섞어 준 다음 불을 끈다.
- ⑥ 접시에 담아 셋팅 한다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

여수 수산물의 다양성과 누구나 손쉽게 만들 수 있는 식재료의 다양성을 활용한 요리로 남녀노소 누구나 좋아 할 수 있는 요리이다.

현대인들은 스트레스에 노출되어 심혈관 질환이 많은데 카레는 심혈관 질환 및 치매 예방에 좋으며 생선의 비린내를 잡을 수 있는 장점이 있다.



우수상



## 주먹이와 오순대 만남

상용화 보급금액 | 1인분 10,000원

대하 15마리, 전복 2마리, 오징어 2마리, 늙은호박 100g, 방울토마토 15개, 모짜렐라 70g, 석류 1/4개, 레몬즙 20㎖, 식초 10㎖, 당근 1/2개, 깻잎 5g, 대파 5g, 마늘 5g, 달걀 165g, 밀가루 150g, 빵가루 150g, 식용유 200㎖, 올리브유 30㎖, 버터 50g, 후추 6g, 소금 8g, 쌀 100g, 양파 1/2개, 옥수수콘 50g, 파프리카가루 5g, 케일/로메인/크레송/루꼴라/치커리/양배추 각 35g씩, 어린잎 채소 35g

주재료

조리법

- ① 오징어는 껍질을 벗긴 뒤 내장을 제거해 줍니다.
- ② 대하와 전복을 손질해 줍니다.
- ③ 볼에 손질한 대하, 늙은 호박, 당근, 양파, 방울토마토를 넣고 다진 후 모짜렐라 치즈와 섞어줍니다.
- ④ 다진 대하, 전복, 마늘, 흉합, 후추, 소금을 넣고 살짝 볶다가 다진 대파, 양파, 당근을 넣고 볶은 후 식혀줍니다.
- ⑤ 파프리카 가루, 후추, 소금으로 간을 해준 뒤 깨끗이 손질한 오징어 속에 넣어줍니다.
- ⑥ 밥에 레몬즙을 뿌려주고 볶은 재료, 깻잎, 옥수수콘, 모짜렐라 치즈를 넣어 섞어줍니다.
- ⑦ 각종 샐러드 채소들을 깨끗이 씻은 뒤 석류를 갈아 레몬즙과 설탕을 이용해 만든 것을 샐러드 채소와 버무려 줍니다.
- ⑧ 밥과 밀가루, 달걀, 빵가루를 준비해줍니다.
- ⑨ 속을 채운 오징어를 버터에 구워줍니다.
- ⑩ 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻힌 뒤 튀겨줍니다.
- ⑪ 깨끗한 그릇에 옮긴 후 오징어는 썰어서 튀김과 마무리 해줍니다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

해산물을 좋아하거나 싫어하는 남녀노소 구분할 것 없이 누구나 맛있게 먹을 수 있도록 현재 가장 맛있는 제철 수산물을 이용하여 만들었습니다.

한 가지 재료보다 두세 가지를 섞어 더욱 맛있게 하였고 새콤달콤한 샐러드가 오징어의 물린 맛을 잡아주고 입맛을 돌게 해줍니다.



## 장려상



# 여수를 담은 해물 도시락

상용화 보급금액 | 1인분 5,000원

## 주재료

- 해물 영양밥** 백미 100g, 문어 20g, 갈치 40g(1/4 토막),  
애호박 1/4개, 청양고추 1개, 올리브유 5g, 소금 1t
- 해물 삼합** 갈치 1마리, 문어 30g, 갓김치 100g, 다진육 50g,  
양파 1/2개, 부침가루 30g, 올리브유 10g, 스위트 칠리소스 10g

## 조리법

- 해물 영양밥** : 팬에 올리브유를 두른 후 청양고추를 넣어 1분간 볶는다. 손질된 갈치를 기름에 튀긴다. 솥에 쌀, 애호박, 문어를 넣고 찐 후 조리된 갈치를 넣는다.
- 분량의 다진육, 양파, 스위트 칠리소스, 부침가루를 넣어 믹서기에 간다. 팬에 기름을 두른 후 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
- 손질된 갈치에 ②를 올려 찜기에 찐다.
- 갓김치는 물에 씻은 후 찹기름에 버무린다.
- ③을 갓김치에 올린 후 찐 문어, 다진 갓김치를 올려 말아준다.
- 소스를 만들어 같이 곁들여 먹는다.

## 요리의 특징 (독창성 등)

여수 수산물인 갈치, 문어에 갓김치와 고기를 곁들여 여수의 삼합을 도시락으로 표현하여 혼자 여행오신 관광객이나 가격이 부담스러운 관광객도 해물삼합을 간편하게 즐길 수 있습니다.

또한 갈치의 색다른 조리법, 문어의 톡톡 터지는 식감, 갓김치의 알싸한 맛을 즐길 수 있는 도시락입니다.



장려상



## 게국지에 담은 게장밥

상용화 보급금액 | 1인분 30,000원

간장게장 1마리, 멸치 50g, 다시마 1개, 무 1/2개, 얼갈이배추 1포기, 고춧가루 1컵, 다진 마늘 2T, 다진 생강 1T, 설탕 1T, 소금 약간, 매실액기스 1T, 밥 1공기, 달걀 3개, 전분가루 100g, 단호박 1/2개, 팽이버섯 1개, 흥고추 1개, 청고추 1개, 대파 1/2개, 새우 2마리, 바지락 5개, 두부 1/4모, 참기름 1t

주재료

- ① 멸치와 다시마, 무로 육수를 끓인다.  
② 간장게장을 반으로 잘라 살을 발라 내놓고 껌질은 따로 떼놓는다.  
③ 자른 간장게장과 얼갈이배추를 넣고 간장에 섞어 절여놓는다.  
④ 발라놓은 게장 살을 밥에 비벼 참기름을 넣고 게 껌질에 채워준다.  
⑤ 밥을 채워 넣은 게 껌질을 전분가루, 계란물 순으로 옷을 입혀준다.  
⑥ 옷을 입힌 게 껌질을 약불에서 지져준다.  
⑦ 단호박은 얇게 편 썰어 준비하고, 두부는 한입 크기로, 팽이버섯과 쑥갓은 같은 길이로 썰고 흥고추, 청고추, 대파는 어슷 썰어 준비한다.  
⑧ 새우와 바지락은 물에 씻어 준비한다.  
⑨ 절여놓은 배추와 간장게장에 고춧가루, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 소금, 매실액기스로 양념한다.  
⑩ 끓는 육수에 양념한 배추와 간장게장, 새우, 바지락을 넣고 끓여준다.  
⑪ 한소끔 끓으면 단호박과 두부를 넣고 끓인다.  
끓이다가 밥을 넣어둔 게 껌질도 같이 넣어 끓인다.  
⑫ 마지막으로 팽이버섯, 쑥갓, 흥고추, 청고추, 대파를 넣고 끓여 마무리한다.

조리법

### 요리의 특징 (독창성 등)

'게국지'는 본래 게를 넣기보다 겨울 내내 먹고 남은 게장과 봄철 김장김치가 떨어질 때쯤 김치 대용으로 먹던 봄동과 얼갈이배추가 쉬게 되면 같이 끓여낸 것인데, 우리는 현대인들이 좋아할 수 있도록 게장을 통으로 넣었고, 본 게국지의 맛에 모두가 좋아하는 게장의 내장과 살을 섞어 만든 비빔밥을 개떡지에 채워 넣어 텅에 같이 담았다. 게국지의 국물과 게장의 밥을 같이 끓여 먹는다면 촉촉함은 물론이고 게국지의 향과 게장의 고소하고 감칠맛이 일품일 것이다.



## 입선



# 삼치풀은 갓 튀김

상용화 보급금액 | 1인분 5,000원

### 주재료

튀김가루 5t, 전분 3t, 식용유 4t, 계란 1개, 탄산수 50mℓ, 마늘 1개, 고추장 2t, 고춧가루 3t, 굴소스 1t, 간장 1t, 맛술 1t, 소금 10g, 순후추, 물 200mℓ, 돌산갓김치 100g, 참기름 1t, 버터 10g, 삼치 100g, 새우 2마리, 양파 50g, 파 10g, 쭈꾸미 50g, 실파 50g, 밀가루 20g

### 조리법

- 갓김치를 물에 씻어 찬물에 행군 뒤 잎과 줄기를 분리 후 물기를 제거한다.  
쭈꾸미와 실파 데친다.
- 파, 마늘, 양파를 다지고 분리해 둔 갓김치 줄기를 다진다.
- 삼치는 껍질 제거 후 먹서기에 간다.  
새우는 머리 분리 후 껍질을 제거하고 몸통에 칼집을 내 소금, 후추를 뿌려둔다.  
(새우 껍질과 새우 머리는 따로 보관)  
데친 주꾸미를 다진다.
- 튀김반죽을 만들어 볼에 담아둔다.  
(튀김가루 3t, 전분 3t, 식용유 4t, 계란 1개, 다진 갓김치줄기, 탄산수 50mℓ)
- 갈아둔 삼치를 만두피처럼 만든 뒤 주꾸미를 넣고 동그랗게 만들어 준 다음 물기 제거했던 잎으로 감싸준 뒤 데친 실파로 꼭지 부분을 둑어준다.  
그다음 체친 밀가루를 묻힌 뒤 튀김반죽을 바르고 가열된 기름에 2번 튀겨준다.  
새우도 똑같이 밀가루 묻힌 뒤 튀김반죽을 바르고 가열된 기름에 2번 튀겨준다.
- 매콤한 소스 : 고추장 2t, 고춧가루 3t, 굴소스 1t, 간장 1t, 다진 갓, 맛술 1t, 다진 마늘, 파, 후추 약간, 갓김치국물 50g을 섞어준 뒤 팬에 졸여준다.
- 달콤한 소스 : 스톡 - 팬에 버터 약간 넣고 녹인 뒤 새우껍질과 새우머리를 충분히 볶아주고 물 200mℓ 넣고 좀 더 끓인 뒤 먹서기에 갈아 볼에 담아둔다.  
화이트루(팬에 버터 녹인 뒤 밀가루 넣고 섞기)를 만든 뒤 스톡 200mℓ 넣고 다진 갓줄기와 다진 양파를 넣고 졸인 뒤 물엿 10g을 넣어주고 섞어준다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

돌산갓김치와 삼치, 주꾸미, 새우를 이용하여 가볍게 먹을 수 있는 길거리 음식으로, 매콤한 소스와 달콤한 소스를 선택할 수 있고 중식의 만두피를 대신한 갓 잎, 양식의 화이트 루를 활용한 달콤한 소스로 준비하였다.



입선



## 꼬시래기 민어 팝콘비빔밥

상용화 보급금액 | 1인분 8,000원

손질민어 60g, 당근 30g, 애호박 30g, 불린 표고 30g, 계란 2개, 꼬시래기 20g, 소금, 후추, 청주, 참기름, 식용유, 간장, 설탕, 깨소금, 물녹말양금

주재료

- 민어는 손질하여 사방 1.5cm 썰어 소금, 후추, 청주로 밑간을 한다.
- 고슬하게 밥을 지어 놓는다.
- 꼬시래기는 끓는 물에 살짝 데친 것을 찬물에 헹궈 잘게 다진 후 참기름에 버무려 둔다.
- 불린 표고, 애호박, 당근은 사방 0.5cm로 깍둑 썰어 둔다.
- 계란은 풀어서 소금을 약간 넣고 체에 걸려낸 다음 두툼하게 부쳐내어 사방 0.5cm로 썰어 둔다.
- 끓는 물에 애호박, 당근을 살짝 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 프라이팬에 기름 살짝 두르고 각각 볶아낸다.
- 표고버섯은 간장, 설탕, 청주, 참기름, 깨소금을 넣어 볶는다.
- 민어를 계란 흰자와 물녹말 양금을 넣어 반죽해서 170도에서 재빨리 튀겨낸다.
- 밥 1/3공기에 ③을 넣고 비벼 비빔밥 그릇에 담는다.
- ⑨ 위에 볶아둔 채소를 담고 튀긴 민어를 올린 후 기호에 맞게 비빈다.

조리법

### 요리의 특징 (독창성 등)

기력회복 및 혈관질환과 뇌 건강에 좋은 민어와 중금속 배출에 효능이 있는 꼬시래기가 만나 누구나 좋아하는 비빔밥으로 탄생하였다.

생소한 꼬시래기를 조리하여 특유의 냄새를 제거했으며 대중적 음식인 비빔밥에 첨가하여 관광객들과 외국인 입맛에 대중적으로 접근할 수 있도록 요리하였다.



## 입선



# 여수 갯장어 魚국수

상용화 보급금액 | 1인분 9,000원

### 주재료

갯장어 1/2마리, 魚국수 100g, 당근 8g, 청경채 5g

육수 1 멸치 7g, 다시마 4g, 꽃새우1g, 디포리 3g

육수 2 장어뼈 20g, 헛개나무 9g, 미삼 5g, 우엉 2g, 둥글레 1g, 겨우살이 1g, 고추씨 0.5g, 생강 0.3g, 다시마 0.1g, 양파 0.5g, 대파 0.6g, 대추 1개, 된장 1큰술, 생강 0.5g, 맛술 5g

魚국수 장어육 20g, 명태연육 40g, 전분 10g, 소맥분 5g  
현미가루 3g, 생강분 0.5g, 마늘분 0.2g

### 조리법

- 1 갯장어의 뼈와 살을 분리하여 손질한다.
- 2 진한디포리해물팩을 이용하여 10분간 기본 육수를 우려낸 후 장어뼈, 헛개나무, 미삼, 우엉, 둥글레, 겨우살이 등을 넣고 2시간 정도 가열해 2차 육수를 만든다.
- 3 육수를 면보에 걸러낸 후 된장, 미림, 생강분으로 간을 맞춰준다.
- 4 곱게 다진 장어육, 명태연육, 전분, 소맥분, 현미가루, 생강분, 마늘분과 1차 육수를 넣어 반죽한다.
- 5 魚국수 반죽은 냉장고에 2시간 숙성시켜 둔다.
- 6 숙성이 된 반죽을 기계를 이용하여 성형한다.
- 7 장어살코기는 칼집을 세밀하게 내어 잔가시가 느껴지지 않게 준비해 두고 한입 크기로 잘라준다. 청경채와 당근을 손질한다.
- 8 魚국수 면을 끓는 물에 익힌 후 얼음물에 행궈 면을 탄력있게 만들어 준다.
- 9 면과 청경채 당근을 육수에 토렴 후 접시에 담고, 육수를 부어준 후 육수에 데친 갯장어 살코기를 올려준다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

여수 특산품이자 스태미나 대표 식품인 장어를 남녀노소 부담 없는 가격으로 즐기게 하고자 주재료로 선택하였고 대중적으로 높은 기호도와 간편성이 뛰어난 면을 사용하여 면의 단점인 탄수화물로 이루어진 주성분을 단백질 및 어류의 풍부한 DHA, EPA 등이 가득한 魚국수로 탈바꿈해 필수영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 하였습니다.

늘어나는 젊은 층의 내일러 여행객들에게는 여수장어의 건강한 맛을 알리며, 중장년층에게는 소화가 쉽고 영양 가득한 한끼를 만들 수 있도록 하여 맛과 영양을 동시에 잡을 수 있도록 하였습니다.



입선



## 불로장어

상용화 보급금액 | 1인분 10,000원

장어 1마리, 새싹 25g, 어린잎 25g, 적양배추 25g, 양파 40g, 깻잎 25g, 상추 25g, 계란 노른자 1개, 쌀 200g, 고추장 2T, 진간장 2T, 설탕 3T, 올리고당 2T, 케찹 2T, 다진 마늘 1T, 전분가루 10g, 미림 250㎖, 식용유 750㎖, 생강 20g, 두부 10g, 미역 3g

주재료

- ① 재료를 깔끔히 손질한다.  
② 장어를 미림과 생강을 이용해 재워둔다.  
③ 양파와 적양배추는 채 썰고 깻잎, 상추는 한입 크기로 맞추고  
새싹, 어린잎과 차가운 물에 담가둔다.  
④ 불려놓은 쌀은 밥을 짓는다.  
⑤ 재워놓은 장어는 한입 크기로 썰어서 전분 물을 입혀주고 튀긴다.  
⑥ 강정소스를 만들고 그 소스에 튀겨준 장어를 넣고 버무려준다.  
⑦ 완성된 재료들을 플레이팅 해준다.

조리법

### 〈장어 뼈 탕〉

- ① 장어 뼈를 푹 끓여준다  
② 끓인 탕에 두부와 미역을 넣어준다.

### 요리의 특징 (독창성 등)

불로장어는 장어 강정 비빔밥으로 여러 가지 채소들과 장어 강정이 함께 어우러질 수 있게 했고 곁드릴 수 있는 장어 뼈 탕을 만들어 여름에 지친 우리들의 몸을 조금이나마 회복될 수 있도록 했습니다. 밑반찬으로는 갓 배추 류 김치를 만들어 비빔밥을 먹은 후 입안이 깔끔하게 정리될 수 있도록 하였습니다.



## 인기상



# 장어 인삼 깻잎말이

상용화 보급금액 | 1인분 15,000원

## 주재료

장어 3마리, 수삼 6개, 깻잎 12장, 녹말가루 1컵, 양파 장아찌 1컵

수삼조림소스 진간장 4큰술, 설탕 2큰술, 물엿 2큰술,  
미림 1큰술, 다시마 우린 물 1컵

장어밑간 레몬즙, 생강즙, 데리야끼

발사믹 글레이징 발사믹식초 1컵, 설탕 2큰술, 물엿 1/4컵

## 조리법

- 장어는 손질 후 밑간 재료로 밑간을 하여 재워둔다.
- 수삼은 뇌두를 자른 후 씻어 조림 소스에 조려준다.
- 깻잎은 씻어 물기를 탈기해준다.
- 장어는 석쇠에 구워준다.
- ④에 조린 인삼을 넣고 말아준 다음 녹말을 묻혀 깻잎으로 감싼 후 튀겨준다.
- 발사믹 글레이징을 만들어 끼얹어 준다.
- 완성된 말이를 적당하게 자른 후 접시에 담고 소스를 끼얹어 준다.

## 요리의 특징 (독창성 등)

여수만의 보양식 장어에 인삼을 더한 보양식 음식으로 노약자, 어린아이 및 기력 보강에 유익한 요리이다.