



꽃의 정원
- 향기로운 한식 밥상

발안 바이오과학 고등학교 이민서
김동호



STEP 1

밥상 컨셉과 특징

STEP 2

요리 소개와 레시피

STEP 3

차별점

밥상 컨셉과 특징



옛 선조들이 즐겨 먹었던
전통 음식을 현대적으로
재해석한 한식 밥상

밥상 컨셉과 특징



꽃의 정원이라는 이름에 맞게 식용꽃을 활용
다채로운 색채가 눈을 사로잡는
아름다운 밥상

밥상 컨셉과 특징



식용꽃 특유의 씹싸름한 단맛이 미각을 사로
잡는 감각적인 밥상

&

제철 재료를 사용, '여름 특산물을 활용한
웰빙 밥상' 이라는 경연 주제에 맞게

영양적인 면에서도 균형 잡힌,
맛과 건강 모두를 고려한 밥상

밥상 컨셉과 특징

WHY ?

식용꽃은 맛도 좋고, 시각적으로도 아름답기 때문에
훌륭한 식재료

미각과 시각, 청각 등 오감으로
느낄 수 있는 음식을
만들고자 했다

밥상 컨셉과 특징

WHY ?


한식은 고루하다?
낡았다? 유행에 뒤쳐진다?

젊은층에까지 어필할 수 있는
트렌디하고 젊은 한식

밥상 컨셉과 특징

WHY ?

식용꽃은 신경 안정, 항염, 입냄새 제거, 비염, 고혈압 등에 효과적인 보약과 같은 식재료

건강하고 맛있는
웰빙 음식

요리 소개와 레시피

떡누르미



재료 : 돼지고기 80g, 소고기 80g , 찜무 4장, 식용 꽃 3송이, 어린 잎 새싹 5g, 멥쌀 90g + 찹쌀 10g

요리 소개와 레시피

떡누르미



레시피

쌈무-

1) 무를 얇게 슬라이스 한다.
설탕 30g, 소금30g, 식초 30g ,
레몬즙 10g을 넣고 끓인다.

2) 냉장고에 하룻동안 숙성시킨다.

떡-

1) 멥쌀 90g, 찹쌀 10g, 소금 1g을
넣고 뺑는다.

2) 골고루 섞고 수분을 맞춘다.
체에 한 번 수분을 맞춘 쌀가루들
을 걸러준다.

요리 소개와 레시피

떡누르미



딤섬에 면보를 깔고 그 위에 설탕을 골고루 뿌려주고 거른 쌀가루를 약간 주먹 지어 군데군데 놓는다.

딤섬을 올리고 가운데에 수증기가 올라온 후 뚜껑을 덮고 20분을 찌고 5분간 뜸을 들인다.
떡을 치댄 후 얇게 밀어준다.

고기 - 간장소스 + 마늘 + 양파를 섞어 재워둔다.
약불에 조리가며 볶는다.

총 레시피

1. 찜무에 고기와 채소를 넣고 말아준다.
2. 얇게 저민 떡 위에 1을 올리고 말아준다.

요리 소개와 레시피

떡누르미



딤섬에 면보를 깔고 그 위에 설탕을 골고루 뿌려주고 거른 쌀가루를 약간 주먹 지어 군데군데 놓는다.

딤섬을 올리고 가운데에 수증기가 올라온 후 뚜껑을 덮고 20분을 찌고 5분간 뜸을 들인다.
떡을 치댄 후 얇게 밀어준다.

고기 - 간장소스 + 마늘 + 양파를 섞어 재워둔다.
약불에 조려가며 볶는다.

총 레시피

1. 찜무에 고기와 채소를 넣고 말아준다.
2. 얇게 저민 떡 위에 1을 올리고 말아준다.

요리 소개와 레시피

떡누르미에 쓰이는 키위배소스



재료
키위 2개, 배 반 개, 마요네즈

요리 소개와 레시피

호박꽃 만두



재료 : 호박꽃 3개, 연두부 200g , 양파 10g 당근 30g ,마늘 5g, 부추 15g, 소금 한 꼬집, 간장소스 20g, 당면 30g, 참기름 5g, 깻잎 2장

요리 소개와 레시피

레시피

호박꽃 만두



1. 호박 꽃 줄기 부분을 다듬는다.
2. 연두부 물기 제거 후 다져준다.
3. 2에 삶은 당면, 마늘, 부추, 간장s, 소금, 참기름, 양파, 당근, 깻잎을 넣고 섞는다.
4. 다듬은 호박꽃 안에 찰주로 속을 채운다.
5. 꽃봉우리를 부추로 묶어준다.
6. 딥섬에서 약 2분간 찐다.

요리 소개와 레시피

양파비트김치



재료 : 양파 1개, 비트 30g, 마늘 8개, 배 20g, 매실청 30g, 식초 20g, 물 2L, 소금

요리 소개와 레시피

양파비트김치



레시피

1. 양파에 8번 칼집을 넣어준다.
2. 소금물에 양파를 절여준다.
3. 양파를 씻어준다.
4. 물에 비트, 마늘, 매실청, 식초, 소금을 넣고 섞어준다.
5. 4번에 3의 양파를 넣고 3일간 익혀준다.
6. 슬라이스 배를 밑에 깔고 그 위에 양파를 펼쳐준다.

요리 소개와 레시피

전복밥 + 간장소스



재료 : 간장소스 - 간장2.2컵,
양파1개, 배 반 개, 마늘 5개, 파
1단, 매실청 1/4컵

밥간장소스 - 간장소스 45g,
쪽파 반뿌리, 홍고추 반개, 마늘
1개, 양파 10g, 고춧가루 3g, 매
실청 8g

전복밥 - 찰쌀 40g, 심곡 10g,
소금, 전복 반개

요리 소개와 레시피

전복밥 + 간장소스



레시피

간장소스

1. 간장2.2컵, 양파1개, 배 반 개, 마늘 5개, 파 1단, 매실청 1/4컵을 넣고 졸여 간장소스를 만든다.
2. 앞서 만든 간장소스 45g, 쪽파 반뿌리, 홍고추 반개, 마늘 1개, 양파 10g, 고춧가루 3g, 매실청 8g을 다져서 섞어준다,

전복밥

1. 찰쌀 40g, 십곡 10g, 소금을 넣고 3시간 불리고 전복을 손질한다.
2. 불린 쌀을 냄비에 30분동안 익힌 후 삶은 전복을 올려준다.

차별점



‘꽃’ 이라는 다소 생소할 수 있는 식재료를 활용,
식감과 맛, 시각, 청각 등 다양한 감각으로
즐길 수 있는 감각적이고 재밌는, 지루하지 않은 밥상

차별점



전통 한식을 재해석,
한식의 특징 + 현대인들이 추구하고 좋아하는 음식 트렌드

차별점



웰빙 음식은 건강에는 유익하지만 단순하고 맛이 다소 떨어진다는 편견이 대부분

BUT

본 팀의 밥상은 건강과 맛, 제철 밥상의 다채로움을 모두 살린 역동적이고 트렌디한 밥상이다