

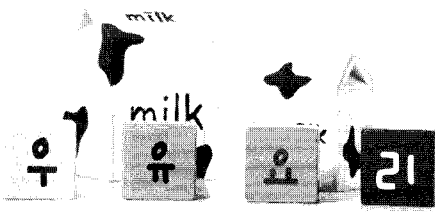
목장에서든 만든다

내가 만들어 대접하는 우유 요리

각종행사를 통해 소비자를 대상으로 한 우유 및 우유요리가 선보이는 활동들이 활발하다. 우유요리의 경우 다년간 우유소비홍보활동을 이끌어온 협회 여성분과위원회 위원들의 노고와 낙농자조금사업을 통해 이뤄진 레시피 개발이 바탕이 되어왔다. 월간 낙농우유는 올해로 여성분과위원회 홍보요원화 교육을 통해 소개된 요리들을 소개하여 우리 농가들이 생산자로서 우리 우유의 맛과 가치를 자랑스럽게 알릴 수 있도록 하였다. 회원 농가들의 많은 관심과 활용을 바란다.

발행 : 제5회 여성낙농인 우유요리홍보요원화 교육 (2011년 낙농자조금사업)





감자 크로켓

Cooking Tip

마른 빵가루는 튀길 때 쉽게 타므로 스프레이로 물을 뿌린 후 손으로 비벼 눅눅하게 한 후 사용한다.

☪ 준비할 재료

감자 2개, 우유 1컵, 소금·후춧가루 적당량씩, 올리브오일 약간, 새우살 1/4컵, 혼합야채 1/4컵, 밀가루 1작은술, 우유 1/2컵, 소금·후춧가루 약간씩, 밀가루 1/4컵, 달걀 1개, 빵가루 2컵, 튀김기름 적당량

☪ 만드는 방법

1. 감자 2개는 껍질을 벗겨 납작하게 썬다.
2. 냄비에 감자와 우유 1컵을 넣어 끓여 감자가 익으면 곱게 으갠 다음 소금, 후춧가루로 간을 한다.
3. 프라이팬에 올리브오일을 약간 두르고 새우살 1/4컵과 혼합야채 1/4컵을 넣어 볶다가 밀가루 1작은술, 우유 1/2컵을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춘 후 소금, 후춧가루로 간을 하여 소를 만든다.
4. 으갠 감자를 동글납작하게 빚은 후 소를 채운후 모양을 잡는다.
5. 밀가루, 달걀물, 빵가루순으로 튀김옷을 입힌다.
6. 180°C의 튀김기름에 튀긴다.



과일 아이스크림

Cooking Tip

과일은 값싸고 영양이 풍부한 제철
과일로 준비한다.

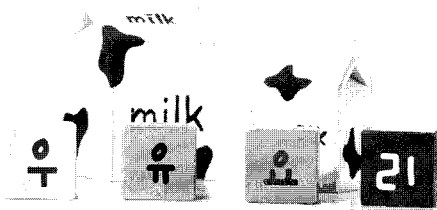
☞ 준비할 재료

달걀흰자 3개분, 설탕 1/2컵, 바나나 1개, 키위 1/2개, 산딸기 1/4
컵, 우유 1컵, 휘핑크림 1/2컵, 소금 약간

☞ 만드는 방법

1. 볼에 달걀흰자 3개, 설탕 1/2컵을 넣고 거품기로 거품을 낸다.
2. 바나나 1개, 키위 1/2개는 껍질을 벗겨 작은 크기로 자르고, 산
딸기 1/4컵은 물에 씻는다.
3. ①에 손질한 과일과 우유 1컵, 휘핑크림 1/2컵, 소금 약간을 넣
고 잘 섞어 용기에 붓는다.
4. 냉동실에 1시간 정도 넣어 두었다가 꺼내어 포크로 뒤섞은 다
음 다시 냉동실에 넣어 두는 과정을 반복한다.





단호박 콩범벅

Cooking Tip

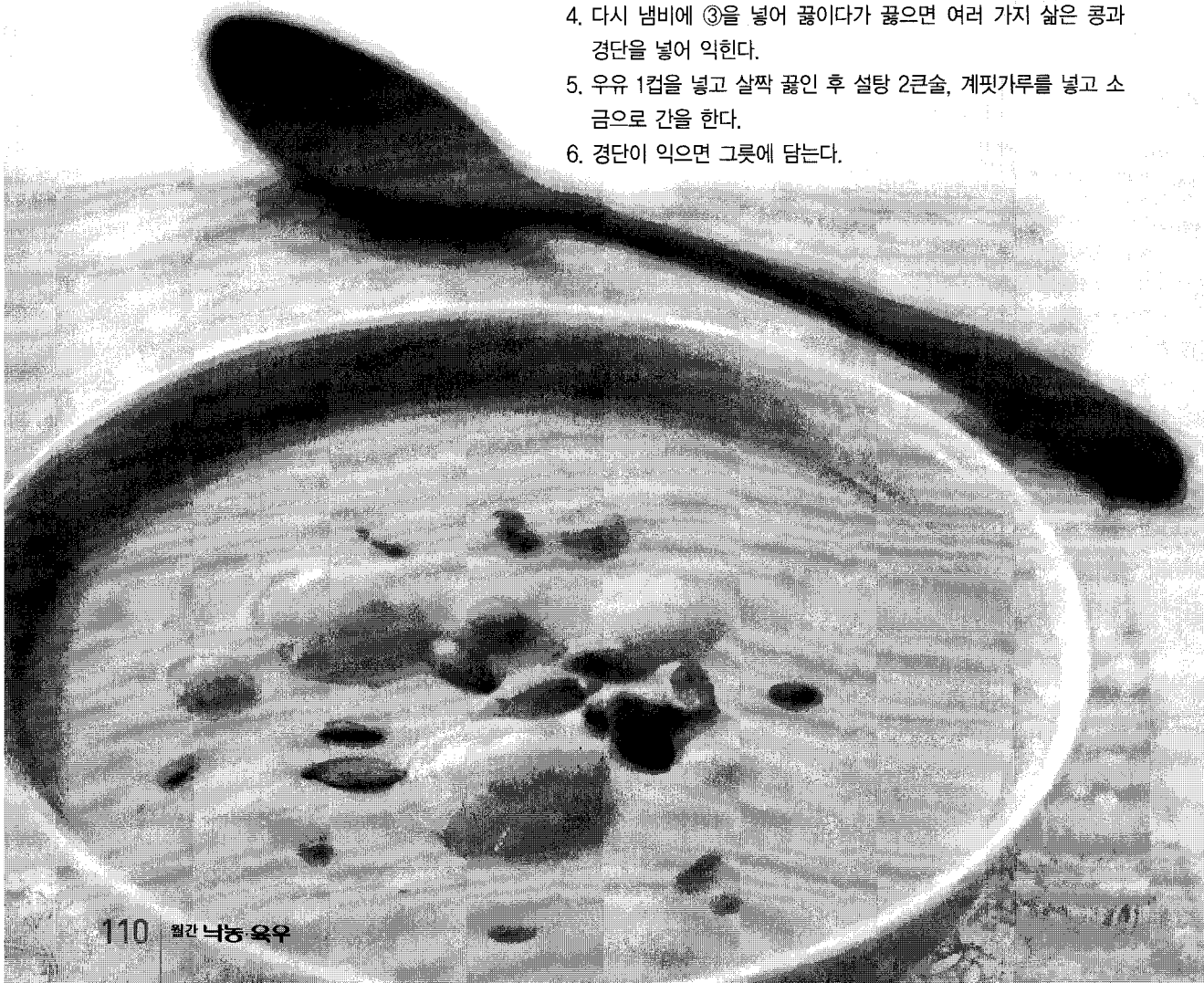
경단 반죽은 컵볼을 만지는 촉감 정도로 말랑말랑하면 잘 반죽된 것이다. 이 때 뜨거운 물을 조금씩 부어가며 익반죽해야 경단이 쫄깃하다.

☪ 준비할 재료

단호박 1/2개(크기가 작을 경우 1개), 여러 가지 삶은 콩 1/2컵, 우유 1컵, 설탕 2큰술, 계핏가루·소금 약간씩
 경단 재료 : 찹쌀가루 1컵, 소금 약간, 따뜻한 물 3~4큰술

☪ 만드는 방법

1. 단호박 1/2개는 껍질을 벗겨낸 후 납작하게 썰어 비닐봉지에 약간의 물과 함께 담아 전자레인지에 4분간 돌려 익힌다.
2. 경단 반죽을 만든다. 불에 찹쌀가루 1컵과 소금을 약간 넣고 따뜻한 물 3~4큰술을 조금씩 부어가며 치대어 말랑말랑해지면 1.5cm 크기로 빚는다.
3. 냄비에 단호박과 물 1+1/2컵을 넣고 끓여 단호박이 부드럽게 익으면 대충 으갠다.
4. 다시 냄비에 ③을 넣어 끓이다가 끓으면 여러 가지 삶은 콩과 경단을 넣어 익힌다.
5. 우유 1컵을 넣고 살짝 끓인 후 설탕 2큰술, 계핏가루를 넣고 소금으로 간을 한다.
6. 경단이 익으면 그릇에 담는다.



로제 파스타

Cooking Tip

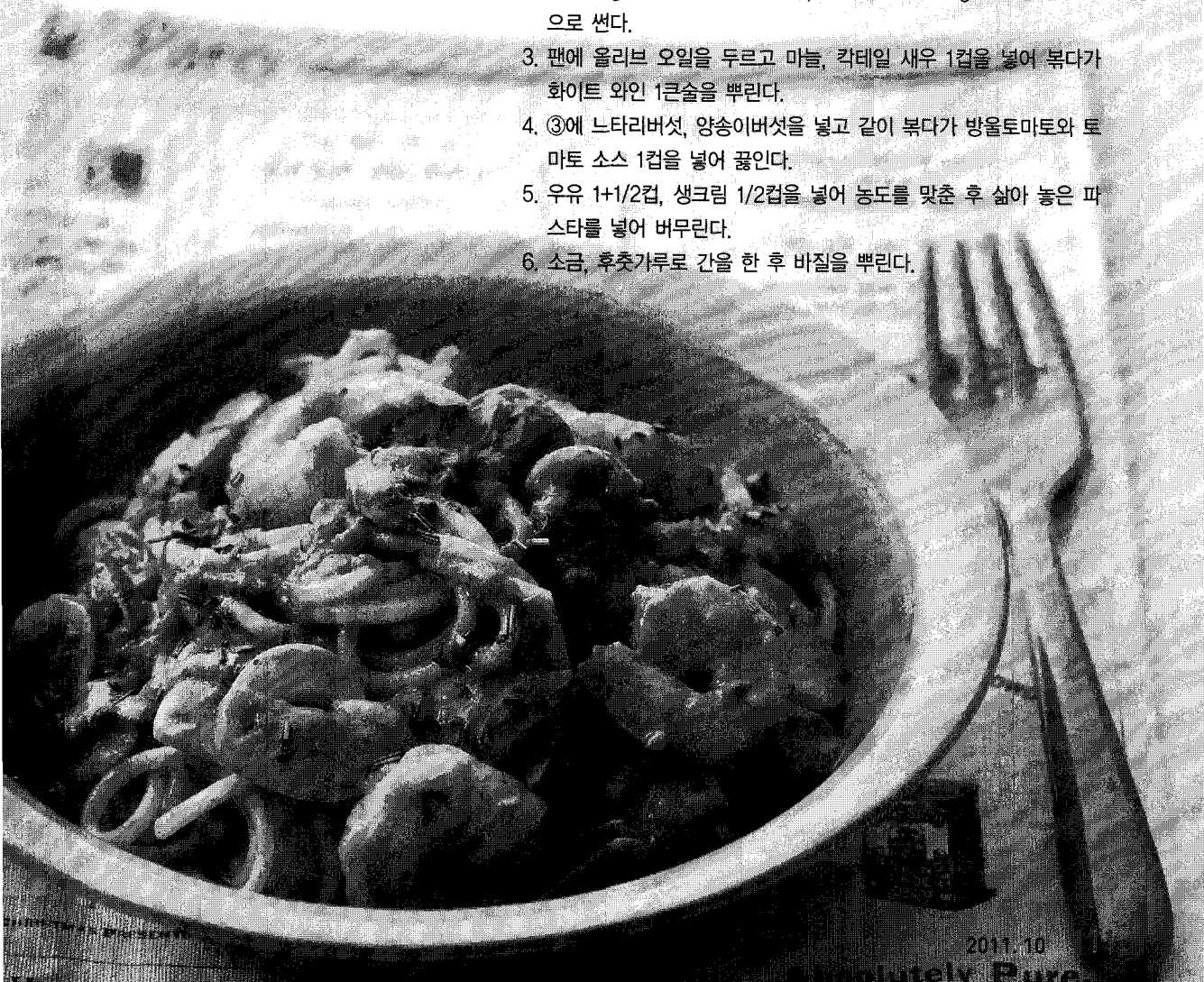
손질이 되어 있어 조리할 때 편리한
카테일 새우(shrimp cocktail)는
꼬리만 남기고 껍질을 벗겨 자숙시
킨 것을 말하는데, 새우 꼬리가 닭
꼬리처럼 보인다 하여 카테일(cock
tail)이라고 불리게 되었다고 한다.

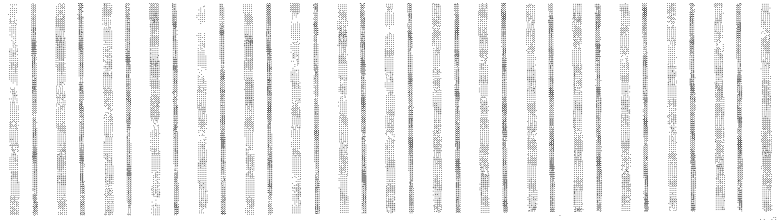
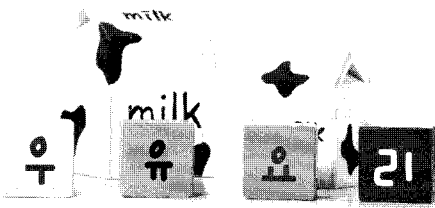
☪ 준비할 재료

파스타 150g, 소금 약간, 방울토마토 6개, 마늘 2쪽, 느타리버섯·양
송이버섯 100g씩, 올리브오일 적당량, 카테일 새우 1컵, 토마토 소스
(시판용) 1컵, 우유 1+1/2컵, 생크림 1/2컵, 화이트 와인 1큰술, 소
금·후춧가루 약간씩, 바질 약간

☪ 만드는 방법

1. 파스타 150g은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 8분간 삶아 건진다.
2. 방울토마토 6개는 반으로 썰고, 마늘 2쪽은 편으로 썰고, 느타리버
섯 100g은 가닥가닥 떼어내고, 양송이버섯 100g은 모양대로 편
으로 썬다.
3. 팬에 올리브 오일을 두르고 마늘, 카테일 새우 1컵을 넣어 볶다가
화이트 와인 1큰술을 뿌린다.
4. ③에 느타리버섯, 양송이버섯을 넣고 같이 볶다가 방울토마토와 토
마토 소스 1컵을 넣어 끓인다.
5. 우유 1+1/2컵, 생크림 1/2컵을 넣어 농도를 맞춘 후 삶아 놓은 파
스타를 넣어 버무린다.
6. 소금, 후춧가루로 간을 한 후 바질을 뿌린다.





바나나 우유프라페

☪ 준비할 재료

바나나 1개, 우유 1+1/2컵, 요거트 1/4컵, 얼음 3~4조각, 설탕 1큰술, 아몬드 1큰술

☪ 만드는 방법

1. 바나나 1개는 잘 익은 것으로 준비해서 껍질을 벗기고 납작하게 썬다.
2. 아몬드는 살짝 볶거나 오븐에 구워 준비한다.
3. 믹서에 우유 1+1/2컵, 바나나 1개, 요거트 1/4컵, 얼음 3~4조각, 아몬드 1큰술을 넣어 곱게 간다.
4. 3에 설탕 1큰술을 넣어 섞는다.

Cooking Tip

바나나 대신 파인애플, 딸기, 블루베리 등을 넣어도 된다.



수제 요거트 드레싱과 샐러드

👩‍🍳 준비할 재료

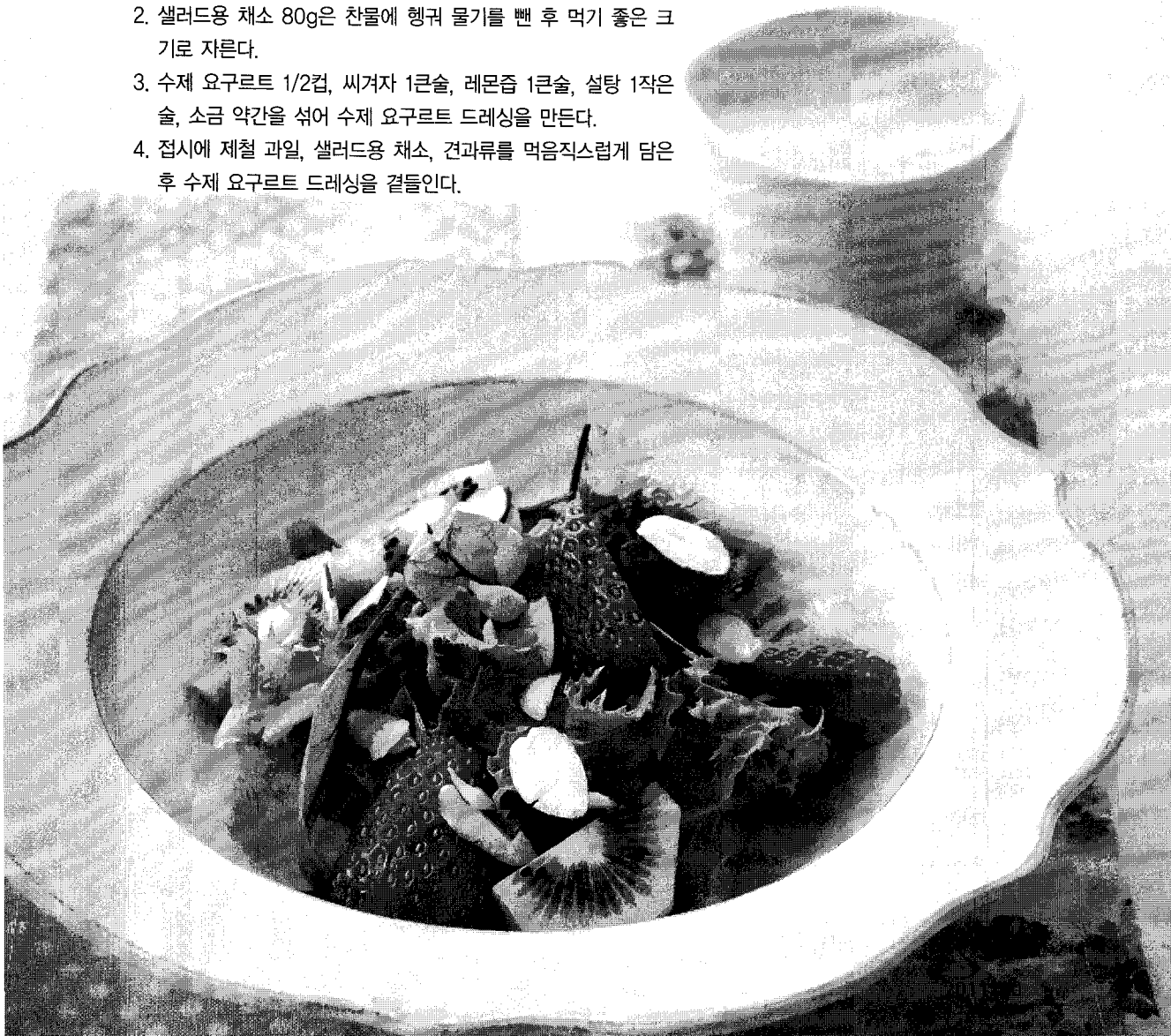
제철 과일 100g, 샐러드용 채소 80g, 견과류 1큰술
수제 요거트 드레싱 재료 : 수제 요거트 1/2컵, 씨겨자 1큰술,
레몬즙 1큰술, 설탕 1작은술, 소금 약간

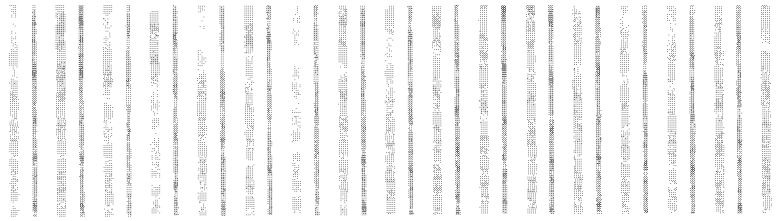
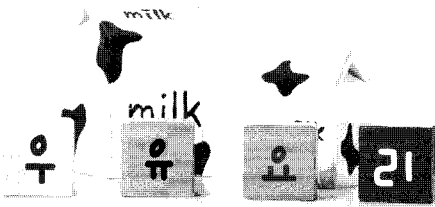
👩‍🍳 만드는 방법

1. 제철 과일 100g은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 한입 크기로 썬다.
2. 샐러드용 채소 80g은 찬물에 헹궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 수제 요거트 1/2컵, 씨겨자 1큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 1작은술, 소금 약간을 섞어 수제 요거트 드레싱을 만든다.
4. 접시에 제철 과일, 샐러드용 채소, 견과류를 먹음직스럽게 담은 후 수제 요거트 드레싱을 곁들인다.

Cooking Tip

수제 요거트는 우유 1리터에 요거트 1병을 넣어 미지근하게 데운 후 요거트 발효기나 오븐 발효기를 이용하여 만든다. 수제 요거트에 과일이나 잼을 넣으면 원하는 맛의 과일 요거트를 만들 수 있다.





식빵 우유푸딩

☞ 준비할 재료

식빵 4장, 바나나 1/2개, 우유 1컵, 생크림 1/2컵, 달걀 2개, 설탕 1큰술, 소금 약간, 말린 크랜베리 2큰술, 계핏가루 약간

Cooking Tip

말린 크랜베리가 없다면 대신 건포도를 넣는다.

☞ 만드는 방법

1. 식빵 4장은 테두리를 잘라내어 큼직하게 썬다.
2. 바나나 1/2개는 껍질을 벗겨 어슷하게 썬다.
3. 볼에 우유 1컵, 생크림 1/2컵, 달걀 2개를 넣고 섞은 후 설탕 1큰술, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
4. 오븐 용기에 식빵을 담고 그 위에 어슷하게 썬 바나나와 말린 크랜베리 2큰술을 골고루 나눠 담는다.
5. ④에 우유 1/2컵을 적당히 나누어 붓는다.
6. 170°C의 오븐에서 20분간 구워 그릇에 먹음직스럽게 담은 후 계핏가루를 뿌린다.

