



# 건강한 여름나기, 우리 콩 별미로 무더위 썩 날려보자

- 국산콩·두부·두유 활용한 여름 별미 요리법 3종

- ‘청자5호’·‘선풍’·‘대원콩’ 등 용도별 국산 콩 품종 특성 소개

농촌진흥청(청장 이승돈)은 무더운 여름철 건강을 지킬 수 있는 국산 콩의 영양 성분과 간편하게 조리할 수 있는 이색 콩 요리법 3종을 소개하고, 용도별 국산 콩 품종을 추천했다.

콩은 필수 아미노산을 고르게 함유한 양질의 단백질 공급원이다. 특히 항산화 성분인 이소플라본을 비롯해 사포닌과 식이섬유 등 다양한 기능성 성분도 들어 있다. 최근에는 이러한 성분들이 장내 유익균 증식과 장내 환경 개선 등에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 연구 결과\*들이 소개되면서 건강한 식생활을 위한 소재로도 관심을 받고 있다.

\* 출처: Kaga, C., 등 (2024). Effects of fermented soymilk with Lacticaseibacillus paracasei YIT 9029 on gut microbiota and defecation habits: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. Beneficial Microbes 15(2): 127-143. 등

농촌진흥청은 조리 부담은 줄이면서도 맛과 건강을 모두 잡을 수 있는 두부와 두유를 활용한 콩 요리법 3종을 소개했다.



두유면 콩국수

△**두유면 콩국수**= 두부, 땅콩, 올리고당, 소금, 생수를 믹서에 넣고 약 30초간 갈아 만든 콩국을 냉장고에 차갑게 보관한다. 물기를 제거한 시판용 두유면을 그릇에 담고 위에 토마토와 어린잎채소를 올린 뒤, 콩국을 부어 완성한다.

△**순두부 삭슈카\***= 향신채소, 다진 양파, 베이컨 등을 볶다가 각테일 새우와 와인을 넣고 색이 날 때까지 센불에서 볶는다. 토마토소스와 끓는 물을 붓고 끓이다가 6 등분한 순두부를 넣고 약한 불에서 약 10분 정도 더 끓여낸다. 소금 후춧가루로 간을 맞추고, 치즈를 올려 3~5분 정도 녹을 때까지 더

끓인 후 구운 바게트를 곁들여 낸다.

\* 삭슈카(Shakshuka): 토마토소스에 각종 채소와 향신료를 넣고 끓인 스투에 달걀을 깨 넣어 익혀 먹는 요리

△서리태 셰이크= 믹서에 삶은 서리태, 두부, 생수, 견과류, 건베리류, 꿀, 레몬즙, 소금과 얼음을 넣고 곱게 갈아내면 완성이다.

이러한 두부면, 두유면 같은 면류 제품과 후식(디저트), 간편식 등 콩을 주원료로 한 다양한 제품이 출시되면서 용도와 기능성을 고려한 국산 콩 품종 개발도 활발하다.

대표적인 검정콩(서리태) 품종인 ‘청자5호’는 안토시아닌과 이소플라본 등 기능성 성분을 함유하고 진한 풍미와 단맛을 지녀 두유, 두부 등 가공식품 원료로 인기가 높다.

노란 콩 품종인 ‘선풍’과 ‘대원콩’은 두부와 장류 가공에 적합해 된장, 청국장, 두부 등 전통 식품 원료로 널리 활용되고 있다. 특히 ‘선풍’은 단백질과 이소플라본 함량이 높고, 국내 장류용 콩 가운데 가장 많이 생산되는 대표 품종이다.

농촌진흥청 국립식량과학원 김병석 원장은 “건강을 중시하는 소비자가 늘면서 두유와 두부 등 콩 식품 소비가 꾸준히 늘고 있다.”라며 “맛과 영양, 가공성을 두루 갖춘 우수한 국산 콩 품종을 지속적으로 개발하고, 식품기업과의 협업 기회를 넓혀 국산 콩의 활용 가치를 높여나가겠다.”라고 전했다.

### 붙임. 콩 및 콩 가공식품 응용 요리법 3종

담당 부서 <총괄>	국립식량과학원 식생활영양과	책임자	과 장	신성휴 (063-238-3551)
		담당자	연구사	권용석 (063-238-3585)
<공동>	국립식량과학원 발작물개발과	책임자	과 장	고종민 (055-350-1210)
		담당자	연구관	서민정 (055-350-1212)

농촌진흥청에서 연구·개발한 **농업의 모든 것** **농사로**

**두유면 콩국수**



**재료(2인분)**

콩국<두부 2모(600g), 볶은 땅콩 4큰술, 꿀 또는 올리고당 2큰술, 소금 1작은술, 생수 3 컵(600ml)>, 두유면 300g, 어린잎채소 20g, 토마토 1/2개

**만드는 법**

1. 두부는 거즈나 종이타월로 물기를 짰 뒤 전자레인지에 2분간 가열해서 수분을 날린다.
2. 1을 식히는 동안 손질한 토마토는 4등분으로 잘라 주고 어린잎채소는 씻어서 물기를 빼서 준비한다.
3. 믹서기에 두부, 땅콩, 올리고당, 소금, 생수를 넣고 약 30초간 갈아준다.  
\* 두부가 곱게 갈리면 완성
4. 간을 보고 기호에 따라 올리고당이나 소금을 추가하여 간을 맞추고 냉장실에 1시간 이상 보관하여 차갑게 만든다.
5. 두유면은 물기를 빼서 그릇에 담고 위에 토마토와 어린잎채소를 올리고 4의 콩국을 부어서 완성한다.

**Tip**

1. 두부 대신에 콩국이나 무가당 두유를 사용해도 된다. 이때는 간을 미리 보고 소금과 올리고당의 양을 조절한다.
2. 두유면 대신 삶은 소면을 사용해도 된다.
3. 땅콩 대신 땅콩버터를 사용해도 된다.

## 순두부 삭슈카



### 재료(2인분)

토마토소스 200ml(1컵), 물 1/4컵, 순두부 1팩, 마늘 2쪽, 양파 1/2개, 베이컨 1장, 각테일 새우 6마리, 와인 2큰술, 청양고추(또는 페페론치노) 3개, 모차렐라 치즈 1/2컵, 올리브유 2큰술, 설탕 1작은술, 소금, 후춧가루 약간 씩, 바게트 적당량

### 만드는 법

1. 깊은 팬에 올리브유를 두르고 편 썬 마늘과 잘게 썬 고추를 약한 불에서 볶아 향을 낸 뒤, 다진 양파, 베이컨 등을 넣고 양파가 투명하게 익을 때까지 볶아준다.
2. 1에 새우와 와인을 넣고 새우가 색이 날 때까지 센불에서 볶다가 토마토소스와 끓는 물을 붓고 잘 섞은 후 끓기 시작하면 6등분한 순두부를 넣고 약한 불에서 약 10분 정도 끓인다.
3. 바게트는 적당한 크기로 자른 후 살짝 구워서 준비한다.
4. 2에 설탕, 소금 후춧가루로 간을 맞추고, 치즈를 넣고 3~5분 정도 치즈가 녹을 때까지 더 끓인 후 3의 구운 바게트를 곁들여 낸다.

### Tip

1. 삶은 파스타나 밥을 곁들여도 좋다.
2. 매운맛을 선호하면 고추를 분량보다 더 추가해도 된다.
3. 좀 더 진한 맛을 선호하면 코인 육수나 스톡을 추가해도 된다.

## 서리태 셰이크



### 재료

삶은 서리태 1/2컵, 두부 1/2모(150g), 생수 1/2컵(100ml), 견과류 1/4컵, 건 베리류 2큰술, 꿀 2큰술, 레몬즙 2작은술, 소금 1/3작은술, 얼음 2컵

### 만들기(2인분)

1. 두부는 물기를 빼고 흐르는 물에 한 번 씻어서 전자레인지에서 1분 30초간 가열한다.
2. 1을 식히는 동안 견과류는 기름을 두르지 않은 팬에 넣고 약 3분간 노릇하게 구워서 준비한다.
3. 믹서에 서리태, 두부, 생수, 견과류, 건 베리류, 꿀, 레몬즙, 소금과 얼음을 넣고 곱게 간다.

### Tip

1. 좀 더 진한 맛을 선호하면 땅콩버터를 1큰술 추가해도 된다.
2. 단맛을 좋아하면 꿀이나 올리고당 등을 더 추가한다.