농촌진흥청 | 보도자료 | 대체불가 대한민국

보도 시점	2026. 7. 23.(목) 11:00 7. 24.(금) 조간	배포	2026. 7. 23.(목) 09:00

“건강도 맛도 잡는다” 농촌진흥청, 인삼 활용 요리 제안

- 보양식 재료로 익숙한 인삼, 일상 식단에서도 즐기기 좋아
- 간식부터 간편식, 손님상 메뉴까지 다양한 인삼 요리 소개

인삼은 삼계탕 같은 보양식 재료로 익숙하지만, 최근에는 다양한 유통 경로에서 손쉽게 구매할 수 있어 일상 식단에서 충분히 즐길 수 있다.

농촌진흥청(청장 이승돈)은 인삼을 쉽고 맛있게 즐길 수 있는 요리법을 제안했다.

<인삼·무 구절판>

무더위로 체력 소모가 많은 여름철에는 수분 함량이 높고 아삭한 식감의 수삼이 제격이다. 수삼은 백삼, 홍삼과 달리 가공을 거치지 않은 상태로 유통돼 신선한 채소처럼 그대로 썰거나 무쳐 다양한 요리에 활용할 수 있다.

성장기 아이들에게는 인삼 호박죽, 홍삼 양갱처럼 인삼 특유의 향을 낮춰 거부감 없이 즐길 수 있는 간식류가 좋다. 인삼 호박죽은 삶은 호박과 인삼을 곱게 갈아 찹쌀가루와 함께 끓여 부드럽게 즐길 수 있는 음식으로, 향이 은은해 어린이들도 부담 없이 먹기 좋다. 홍삼 양갱은 한천을 녹인 물에 홍삼 진액과 설탕, 꿀 등을 넣어 굳혀 만들면 된다.

바쁜 직장인이나 1인 가구는 재료를 믹서에 갈기만 하면 완성되는 인삼 요구르트 스무디나 얇게 썬 인삼에 치커리, 셀러리, 방울토마토를 곁들여 낸 인삼 샐러드가 제격이다.

손님 접대나 특별한 날에는 인삼·무 구절판, 인삼 양송이구이처럼 모양과 맛을 살린 요리를 추천한다. 인삼·무 구절판은 채 썬 인삼과 쇠고기, 표고버섯, 오이, 당근, 새우, 달걀지단 등을 절인 무 위에 보기 좋게 올려내는 음식으로, 정갈한 상차림에 잘 어울린다. 인삼 양송이구이는 다진 인삼과 햄, 마늘, 파슬리를 섞어 양송이 속에 채워 익히는 요리로, 인삼을 색다르게 즐길 수 있는 별미다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 특용작물이용과 김진숙 과장은 “인삼은 가공 방식에 따라 성분과 효능이 다양해 소비자가 자신의 건강 상태에 맞춰 선택할 수 있는 매력적인 식품 소재”라며, “인삼을 가까이 두고 즐길 수 있도록 앞으로도 다양한 활용 방법을 개발해 인삼 산업의 부가가치를 높이는 데 힘쓰겠다.”라고 밝혔다.

한편, 농촌진흥청은 인삼의 소비 활성화를 위해 백삼(말린 인삼)과 흑삼의 기능성 소재화 연구를 이어가고 있다. 특히 흑삼은 반복된 증숙 과정에서 진세노사이드 등 유효성분 함량과 조성이 변화해 전립선, 간 건강 등 새로운 효능에 대한 가능성이 확인되고 있으며, 산업체와의 협력을 통한 제품화 연구를 함께 추진 중이다.

붙임. 인삼을 활용한 요리

담당 부서	국립원예특작과학원 특용작물육종과	책임자	과 장	김진숙 (043-871-5750)
		담당자	연구사	이윤지 (043-871-5763)

대한민국 정책브리핑

대체불가 대한민국

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임

인삼을 활용한 요리

요리명	재료	레시피
 인삼 호박죽	· 늙은호박 600g · **인삼 1뿌리** · 잣 1/3컵 · 콩 1/4컵 · 찹쌀가루 1컵 · 물 1/2컵 · 설탕 3~4큰술 · 잣·소금·녹말가루	1. 호박은 5cm 폭으로 썰어 씨를 긁어내고 껍질을 벗긴다. 2. 호박과 인삼을 얇게 썰어 자작하게 물을 붓고 삶은 뒤, 식혀서 국물과 함께 믹서에 갈거나 체에 내린다. 3. 찹쌀가루에 소금·설탕을 넣고 끓는 물로 익반죽해 지름 1cm 크기로 떼어 속에 잣을 넣고 동그랗게 빚는다. 4. 새알에 녹말을 묻혀 끓는 물에 삶아 찬물에 헹구고, 콩은 설탕·소금을 넣어 삶아 건진다. 5. 찹쌀 가루를 물에 풀어 죽을 쑨 뒤 으깬 호박을 넣고, 끓으면 콩과 새알을 넣어 섞고 설탕·소금으로 간을 맞춰 담아낸다.
 홍삼양갱	· 물 3컵 · 한천 12g · **홍삼진액 4큰술** · 설탕 2컵 · 꿀 3큰술 · 물엿 1큰술 · 잣 적당량	1. 물 3컵에 한천을 넣어 3시간 정도 불린다. 2. 냄비에 불린 한천을 넣고 중불로 저으며 녹이고 설탕도 함께 녹인다. 3. 설탕이 다 녹고 물이 탱탱해지면 홍삼 진액을 넣고 골고루 저어준다. 4. 되직해지고 끓어오르면 꿀 3큰술을 넣어 저은 뒤 물엿 1 큰술을 추가한다. 5. 약한 불에서 저어주며 끓어오르면 모양 틀에 부어 굳힌다.
 인삼 요구르트 스무디	· **인삼 6~7뿌리** · 바나나 2개 · 꿀 3/4컵 · 요구르트 3컵반 · 얼음 3컵반 · 장식용민트 조금	1. 인삼은 씻어 잔뿌리를 제거하고 잘게 썰며, 바나나도 껍질을 벗겨 얇게 썬다. 2. 인삼, 바나나, 꿀을 믹서에 간 후 얼음과 요구르트를 넣고 잘게 간다. 3. 컵에 따르고 민트잎으로 장식한다.
 인삼 샐러드	· **인삼 2뿌리** · 적색치커리 100g · 방울토마토 8개 · 셀러리2대 · 오일드레싱	1. 인삼은 뿌리째 어슷하게 저며 썬다. 2. 샐러리는 어슷하게 편으로 썰고, 치커리는 한 입 크기로 잘라 찬물에 담갔다 건진다. 3. 방울 토마토는 꼭지를 떼고 편으로 썬다. 4. 접시에 치커리, 샐러리, 토마토를 담고 인삼을 얹은 후 드레싱을 끼얹어 버무려 낸다.

 인삼 무구절판	· **인삼 2뿌리** · 무 800g · 오이 1개 · 표고버섯 4장 · 소금 · 쇠고기(우둔) 100g · 새우 50g · 당근 100g · 달걀 3개 · 샐러드유 · 간장 1/2작은술	1. 무는 얇게 썰어 소금물에 담갔다가 건진 다음, 초집물을 만들어 30분 정도 담갔다가 건져 모양틀로 동그랗게 찍는다. 2. 쇠고기는 가늘게 채 썰고, 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼어내고 각각 채로 썰어 고기 양념을 해 볶는다. 3. 오이는 껍질째 돌려깎기 한 후 가늘게 채 썰어 소금에 절여 물기를 꼭 짜놓고, 당근도 가늘게 채 썰어 둔다. 4. 인삼은 채 썰어 소금에 절였다가 끓는 물에 데치고, 인삼·당근은 각각 참기름과 소금으로 양념하고, 오이는 참기름으로 양념하여 볶아낸 다음 식힌다. 5. 새우는 소금을 넣고 삶아내고, 달걀은 황백을 나누어 지단을 부쳐서 가늘게 채 썬 후, 준비해둔 재료들을 절여 둔 무 위에 보기 좋게 올려 담는다.
 인삼 양송이 구이	· 양송이 12개 · **인삼 1뿌리** · 햄 다진 것 3큰술 · 마늘 3큰술 · 파슬리 3큰술 · 엔쵸비 1/2큰술	1. 양송이는 물에 살짝 씻어 꼭지를 떼어내고 물기를 닦은 뒤 소금, 후추를 뿌려 놓는다. 2. 인삼, 햄, 마늘, 파슬리, 엔쵸비는 잘게 다져 놓는다. 3. 팬에 올리브 오일을 넣고 마늘을 볶다가 다진 인삼, 햄, 파슬리, 엔쵸비를 넣고 섞는다. 4. 양송이 속에 ③을 넣어 팬에 가지런히 놓고 익혀낸다.
 인삼 대추차	· 백삼(말린인삼) 10g · 말린대추 4개 · 물 4컵	1. 주전자나 냄비에 백삼과 말린 대추를 담고 물을 부어 약한 불에서 30분 정도 은근하게 끓인다.