

보도 시점 2026. 9. 10.(목) 11:00
9. 11.(금) 조간

배포 2026. 9. 10.(목) 06:00

‘밤꿀수벌번데기’로 차려낸 색다른 추석 별미 한상

- 농촌진흥청, 국산 양봉산물로 만든 추석 별미 조리법 소개
- 밤꿀로 만든 ‘몽블랑 수플레’, 수벌번데기 이용한 ‘꿀데기 스테이크 정식’ 등 맛과 영양 모두 잡아

농촌진흥청(청장 이승돈)은 추석을 맞아 국산 밤꿀과 수벌번데기로 만들 수 있는 색다른 양봉산물 요리와 조리법을 소개했다.

쫄쫄한 맛과 향이 특징인 밤꿀은 농촌진흥청 연구 결과, 인플루엔자 에이(A) 바이러스 감염을 62.2% 억제하는 것으로 나타났다. 수벌번데기는 고령층의 영양 보충과 근육 건강 유지에 도움을 줄 수 있는 것으로 확인됐다.

농촌진흥청이 올해 소개한 양봉산물 요리는 지난해 열린 제5회 양봉요리 경연대회 수상작들로, 밤꿀을 이용한 ‘가을 한입 밤꿀 몽블랑 수플레’와 수벌번데기로 만든 ‘꿀데기 스테이크 정식’이다.



가을 한입 밤꿀 몽블랑 수플레



꿀데기 스테이크 정식

‘가을 한입 밤꿀 몽블랑 수플레’는 밤꿀과 밤을 활용한 요리다. 부드럽게

구운 수플레 위에 밤잼, 크림치즈, 밤꿀, 생크림을 섞어 만든 밤크림을 올리고, 밤꿀에 조리된 밤과 고소한 피칸을 얹는다. 기호에 따라 밤꿀을 더하면 수플레, 밤크림, 피칸이 주는 식감에 깊은 단맛을 느낄 수 있다.

‘꿀데기 스테이크 정식’은 수벌번데기를 밥, 반찬, 국, 음료에 다양하게 활용해 한 상으로 차린 요리다.

△‘꿀데기 스테이크’= 삶은 수벌번데기를 곱게 갈아 스테이크 모양으로 빚은 뒤 아까시꿀을 넣은 고추장 양념을 얹어 굽는다. △‘붕간장 주먹밥’= 수벌번데기와 양조간장을 숙성해 만든 붕간장을 쌀밥, 들기름, 볶음 참깨와 버무려 모양을 잡은 뒤 김가루를 뿌려 완성한다. △‘벌벌 조개탕’= 수벌번데기로 우린 육수에 모시조개, 백합을 넣어 끓인 후 대파, 마늘, 생강으로 향을 내고 미나리, 청양고추로 마무리한다. △‘벌떡 주스’는 수벌번데기와 우유, 야생화꿀을 갈아 벌화분을 뿌려 낸다.

농촌진흥청 양봉과 한상미 과장은 “이번 추석에는 우리 양봉산물로 맛과 건강 모두를 잡은 이색적인 요리 한 상을 차려보길 바란다.”라며, “앞으로도 국산 양봉산물의 가치를 밝히고, 국민이 양봉산물을 쉽게 활용할 수 있도록 다양한 기술을 개발하고 보급하겠다.”라고 말했다.

붙임. 밤꿀과 수벌번데기를 이용한 요리

담당 부서	국립농업과학원 양봉과	책임자	과 장	한상미 (063-238-2841)
		담당자	연구사	임푸름 (063-238-2900)
	농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것  농사로			

1. 가을 한입 밤꿀 몽블랑 수플레



재료	[수플레] 계란2개, 우유 20ml, 바닐라 엑스트랙 1st, 박력분 30g, 설탕 30g [밤크림] 밤잼 60g, 크림치즈 30g, 밤꿀 6g, 생크림 35ml [절인 맛밤] 물 20ml, 밤꿀 20g, 피칸크러스트(다진피칸 30g, 물 20ml, 밤꿀 20g) [데코레이션] 물 20ml, 금박 2조각, 슈가파우더 10g, 밤꿀 7g
요리법	① 노른자 2개에 우유와 바닐라액을 넣고 잘 섞은 뒤 체 친 박력분을 넣어 매끈하게 반죽한다. ② 탄탄한 머랭을 만든 뒤 노른자 반죽에 2번 나누어 넣고 찰주머니에 담아 코팅한 후라이팬에 약 5cm로 3개를 찐다. ③ 물 2스푼을 넣고 두껍을 닫아 약불에서 익힌다. ④ 어느정도 익으면 위로 한층 더 쌓은 뒤 뒤집어 약불에서 익혀준다. ⑤ 반죽이 익는 동안 밤잼에 꿀과 실온 크림치즈를 넣고 완전히 섞는다. ⑥ 생크림을 단단하게 올린 후 밤잼 반죽에 3번 나눠 완전히 섞는다. ⑦ 완성한 크림은 랍에 싸워 냉동실에 넣고 맛밤과 다진 피칸을 각각 물, 밤꿀로 강불에 절여준다. ⑧ 밑에 피칸 크러스트를 둥글게 놓고 위에 약간의 크림을 발라 만들어둔 수플레를 2개 올려 깎지로 크림을 짜 올린다. ⑨ 맛밤을 한알 올리고 기호에 맞게 꿀, 금박, 슈가파우더등으로 마무리 하여 완성한다.

2. 꿀데기 스테이크 정식



재료	[봉간장주먹밥] 봉간장(수벌번데기와 양조간장을 숙성시킨간장) 5ml, 쌀밥 150g, 들기름 5ml, 볶은깨 3g, 마른김 1장 [꿀떼기스테이크] 수벌번데기 100g, 소금 5g, 고추장 35g, 아까시아꿀 30g, 다진마늘 5g, 식초 2.5ml, 참기름 5ml, 깨, 고춧가루 3g, 다진 청양고추 1/2개, 다진 파 5g, 물 15ml, 간장 2.5ml [벌벌조개탕] 수벌번데기 육수, 모시조개(또는 백합) 300g, 대파 1대, 청양고추 1개, 마늘 2쪽, 생강 1쪽, 미나리 30g, 참기름 2.5ml, 들기름 5ml, 소금 약간, 후추 약간 [벌떡주스] 수벌번데기 40g, 우유 200ml, 잡화꿀 40g, 벌화분 2g
요리법	[봉간장주먹밥] ① 봉간장과 쌀밥, 들기름, 볶은깨를 잘 버무려 뭉쳐 주먹밥을 만든다. ② 완성된 주먹밥에 마른김을 데코로 마무리 한다. [꿀떼기스테이크] ① 수벌번데기를 갈아서 끓인 후 올라오는 건너기를 건져낸다. ② 건져낸 건더기를 뭉쳐서 스테이크 모양을 만든다. ③ 꿀, 고추장, 다진마늘, 식초, 청양고추, 고춧가루, 물 간장을 넣은 양념소스를 만들어 수벌번데기 스테이크랑 구워준다. [벌벌조개탕] ① 냄비에 들기름을 두르고 마늘, 생강, 대파 흰부분을 약불에서 볶아 향을 내준다. ② 수벌번데기 육수를 붓고 중불에서 끓인다. ③ 육수가 끓어오르면 해감한 조개를 넣는다. ④ 맛술을 넣고 조개가 입을 벌릴 때까지 끓인다. (약 3~4분) ⑤ 조개가 모두 입을 벌리면 미나리를 넣고 1분 정도 더 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 맞추고 참기름, 후추를 뿌려준다. ⑦ 그릇에 담고 대파, 청양고추를 곱명으로 올려 완성한다. [벌떡주스] ① 수벌번데기, 우유, 잡화꿀을 넣고 블렌딩 한 후 유리컵에 따른다. ② 수벌번데기 주스에 벌화분을 데코로 올려 마무리 한다.