

명절 전 요리 3선 소개, '버섯'으로 더 가볍고 맛있게

- 버섯, 수분 많고 열량 낮아 명절 음식으로 부담 적어
- 느티만가닥버섯 '백마루24', 중간교잡 느타리 '설원', 황금팽이 '아람'
- 식감과 풍미 살린 전 요리 3선 제안

버섯은 생것 기준, 수분이 약 80% 정도이고 100g당 열량이 약 20~35kcal로 낮다. 기름진 명절 음식 틈에서 열량 부담 없이 선택할 수 있는 식재료다. 특히 품종에 따라 식감과 크기, 감칠맛이 달라 다양한 전 요리로 즐기기가 좋다.

농촌진흥청(청장 이승돈)이 추석 명절을 앞두고 느티만가닥버섯, 중간교잡 느타리, 황금팽이 등 색다른 버섯을 활용한 '버섯전' 3선을 제안했다.



<느티만가닥버섯 꼬치전-
'백마루24' 활용>



<중간교잡 느타리 육전-
'설원' 활용>



<황금팽이 달걀전-
'아람' 활용>

△'느티만가닥버섯 꼬치전'= 느티만가닥버섯은 조직이 단단하고 식감이 살아 있어 전으로 부쳤을 때 모양이 잘 유지된다. 농촌진흥청이 개발한 느티만가닥버섯으로는 크기와 모양이 균일하고 저장성이 우수한 '백마루 24'가 대표적이다. 전은 느티만가닥버섯과 단무지, 파프리카, 쪽파를 나무 꼬치에 번갈아 꽂은 뒤 부침가루, 달걀물을 묻혀 부쳐내면 된다.

△‘중간교잡 느타리 육전’= 중간교잡 느타리는 서로 다른 버섯의 장점을 살려 식감과 풍미를 높였다. 농촌진흥청에서 개발한 ‘설원’은 감칠맛이 우수하고 큰느타리(새송이)보다 갓이 3~4배 커 풍성한 식감을 낸다. 버섯 몸통 부분을 육전용 소고기로 감싼 뒤 밀간하고, 밀가루와 달걀물을 묻혀 앞뒤로 구워내면 된다. 매콤새콤한 과절을 곁들이면 느끼함 없이 즐길 수 있다.

△‘황금팽이 달걀전’= 황금팽이는 은은한 향과 진한 감칠맛이 돌고, 익힌 뒤에도 쫄깃하고 아삭한 식감이 유지된다. 농촌진흥청에서 개발한 황금팽이 ‘아람’은 흰색 팽이보다 향산화 물질인 폴리페놀 함량이 3배 이상 높고, 신경안정 성분으로 알려진 가바 함량도 최대 3배 많다. 밀동을 자른 버섯에 달걀, 부침가루, 맛술을 넣어 반죽한 뒤 넓게 부쳐내면 된다. 송송 썬 풋고추와 홍고추를 올리면 화려한 색감이 입맛을 돋운다.

국립원예특작과학원은 이번에 소개한 버섯전 3선을 포함해 식품종 버섯을 활용한 다양한 요리법을 꾸준히 개발·보급할 계획이다. 버섯 요리 조리법은 국립원예특작과학원 누리집 (www.nihhs.go.kr→연구성과→버섯정보)에 공개, 누구나 활용할 수 있다.



농촌진흥청 국립원예특작과학원 버섯과 노형준 과장은 “버섯전은 버섯 특유의 식감과 풍미는 그대로 살아있으면서 기름진 요리 섭취에 대한 부담은 덜어주는 명절 음식”이라며, “온 가족이 둘러앉아 건강과 맛이 으뜸인 버섯전으로 명절 상차림을 준비해 보길 바란다.”라고 말했다.

붙임. 명절 안성맞춤 버섯전 3선

담당 부서	국립원예특작과학원 버섯과	책임자	과 장	노형준 (043-871-5700)
		담당자	연구사	오민지 (043-871-5711)
	농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것  농사로			

	재료(1~2인분)	조리 방법
느티만가닥버섯 꼬치전 - '백마루24' 활용	재료 흰색&갈색 느티만가닥버섯(1줌=75g), 김밥용 단무지(3줄), 빨강 파프리카(1/2개), 쪽파(3대), 달걀(2개), 부침가루(1/2컵) 양념 소금(0.2T) 간장소스 고춧가루(0.3T), 맛술(1T), 식초(1T) 간장(2T), 통깨(약간)	1. 느티만가닥버섯은 2~3줄기씩 날개로 뜯고, 단무지, 파프리카, 쪽파는 버섯과 비슷한 길이를 썬다. 2. 나무 꼬치에 손질한 재료를 꽂는다. 3. 볼에 달걀과 소금을 넣고 섞어 달걀물을 만든다. 4. 꼬치는 부침가루 → 달걀물 순으로 묻힌다. 5. 중불로 달군 팬에 식용유(2T)를 두른 뒤 꼬치를 엷어 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 6. 그릇에 담고 간장소스 를 곁들여 완성한다.
중간교잡 느타리 육전 - '설원' 활용	재료 설원버섯1개(200g), 육전용 소고기 200g, 밀가루 1/2컵, 달걀물 2개 분량, 파채 100g 양념 소금 약간 파채양념 소금 약간, 설탕 1T, 식초 1T, 간장 1T, 다진 마늘 0.5T, 참기름 1T, 깨소금 약간	1. 설원버섯은 얇게 모양대로 편 썬다. 2. 버섯의 몸통 부분을 육전용 소고기로 감싼 뒤 소금을 뿌려 밀간한다. 3. 버섯고기말이는 밀가루 → 달걀물 순으로 묻힌다. 4. 중간불로 달군 팬에 식용유 2T를 두른 뒤 버섯육전을 엷어 노릇하게 앞뒤로 굽는다. 5. 파채에 파채 양념을 넣고 버무린 뒤 육전과 함께 곁들여 완성한다.
황금팽이 달걀전 - '아람' 활용	재료 황금팽이(1/2봉=150g), 청양고추(1개), 홍고추(1개), 달걀(2개), 부침가루(2T) 양념 소금(0.3t), 맛술(1t) 초간장 간장(1T), 식초(1/2T), 고운 고춧가루(0.5t)	1. 황금팽이는 밀동을 자른 뒤 적당히 찢고, 고추는 송송 썬다. 2. 볼에 황금팽이와 달걀, 부침가루, 소금, 맛술을 넣고 섞어 반죽을 만든다. 3. 중불로 달군 팬에 식용유(3T)를 두른 뒤 황금팽이를 길게 펼쳐가며 반죽을 얹는다. 4. 반죽 위에 송송 썬 고추를 뿌려 장식한 뒤 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 5. 그릇에 담고 초간장을 곁들여 완성한다.