



수능까지 50일, 수험생 기운 채워주는 인삼 밥상 제안

- 농촌진흥청·한국인삼협회… 인삼 옹심이, 피자 등 맞춤 요리 3선 추천
- 쓴맛 걱정 덜고 맛있게 즐길 수 있어
- 환절기 체력 관리와 집중력 유지에 도움 기대

대학수학능력시험이 50일 앞으로 다가온 가운데*, 농촌진흥청(청장 이승돈)과 (사)한국인삼협회는 수험생의 막바지 체력 관리와 집중력 유지를 위해 인삼 요리 3선을 공동 제안했다.

* 2027학년도 대학수학능력시험은 11월 19일이고, 수능 기준 D-50은 9월 30일임

인삼은 진세노사이드(사포닌)를 비롯한 여러 유효 성분을 함유해 기력 보충과 피로 해소에 도움을 주는 식재료다. 다만 특유의 쓴맛과 향 때문에 청소년이 다소 부담스럽게 느낄 수 있는 만큼, 평소 익숙한 요리에 자연스럽게 더하는 방식이 좋다.



<인삼옹심이>



<인삼크림리소트 치킨스테이크>



<인삼참쌀피자>

△아침을 여는 따뜻한 한 그릇, 인삼옹심이는 감자에 찢은 인삼과 녹말을 섞어 옹심을 빚은 뒤, 닭 육수에 넣어 끓여 낸다. 따뜻한 국물에 부드러운 반죽이 어우러져 이른 아침에도 부담 없이 먹을 수 있다. 아침을 거르기 쉬운 수험생에게 특히 잘 맞는다.

△든든한 저녁 한 끼, 인삼크림리소토 치킨스테이크= 다진 인삼과 양송이버섯, 양파, 마늘 등을 넣은 크림소스에 밥을 더해 리소토를 만든다. 리소토를 닭가슴살 사이에 채워 다시 노릇하게 구워낸다. 크림소스가 인삼향을 부드럽게 감싸 거부감이 적고 한 접시만으로도 포만감을 느끼기 좋다.

△늦은 밤 부담 없이 즐기는, 인삼참쌀피자= 참쌀가루를 익반죽한 뒤 인삼·마늘로 만든 소스를 바른다. 그 위에 잘게 썬 인삼, 꽃감, 견과류와 치즈를 올려 팬에 구워낸다. 익숙한 피자 형태라 수험생도 친숙하게 즐길 수 있다. 미리 만들어 두었다가 간편하게 데워 먹기에도 좋다.

이번에 제안한 요리는 ‘한국인삼협회 누리집(www.korean-ginseng.org, 주제별 정보→인삼레시피)’에 공개된 조리법 중 환절기 수험생에게 잘 어울리는 메뉴를 선별한 것이다. 누리집에서는 인삼 조리법 공모전 수상작 외에 농촌진흥청이 발간한 인삼요리 100선 정보도 함께 볼 수 있다.



<한국인삼협회
누리집, 레시피>

한편, 인삼을 신선하게 보관하려면 흐르는 물에 깨끗이 씻은 뒤, 물기를 완전히 없애야 한다. 이후 조금씩 나눠 신문지나 종이행주(키친타월)로 감싸 냉장칸에 보관하면 된다. 한 번에 많은 양을 사기보다 조리할 만큼 나눠 구매하는 것이 실용적이다.

(사)한국인삼협회 김명수 회장은 “인삼은 기력 보충과 피로 해소에 도움을 주는 식재료로, 수험생들이 평소 즐겨 먹는 음식에 곁들이며 고려인삼의 매력을 더욱 가깝게 느끼길 바란다.”라고 말했다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 특용작물재배과 박부희 과장은 “인삼이 보양식을 넘어 일상 식재료로 자리 잡으려면 젊은 세대 입맛에도 맞는 조리법이 많아져야 한다.”라며 “이번 제안이 인삼을 낯설게 느끼던 세대에게 친근하게 다가가는 계기가 되고, 나아가 인삼 소비 활성화에도 보탬이 되길 바란다.”라고 말했다.

붙임. 수험생을 위한 인삼 요리 3선 레시피

담당 부서	국립원예특작과학원 특용작물재배과	책임자	과 장	박부희 (043-871-5650)
		담당자	연구관	방경환 (043-871-5680)
농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로 				

대한민국
정책브리핑

대체불가
대한민국



1. 인삼옹심이(아침)



재료: 닭육수(닭1마리, 양파_중 2개, 감자_중 1개, 대파 1대, 소금 1큰술, 후추 약간), 물고추(뜨거운물 1/2컵, 고춧가루1.5큰술), 옹심이(인삼_중 3뿌리, 감자 600g, 영양부추 약간, 양파 1/4개, 깨소금 약간, 가는소금 2꼬집), 간장소스(진간장 1/4컵, 물 1/2컵, 설탕 1/2큰술, 마늘 1/2큰술, 식초 1.5큰술, 연겨자 1/2큰술)

1. 닭육수 만들기 : 깨끗이 손질된 닭을 냄비에 넣고 물 10컵을 반으로 자른 감자 1개, 양파 2개와 큼직하게 자른 대파 1개를 넣고 끓여 준다.
2. 소스 만들기 : 미리 준비해 둔 물고추 재료와 간장소스 재료를 섞어 놓는다.
3. 옹심이 만들기 : 감자는 껍질을 까서 깨끗이 씻어주고, 강판에 갈아서 면보에 놓고 꼭 짜준다. 반죽은 변색되지 않게 비닐봉지로 잘 싸준다. 국물은 녹말을 가라앉혀 준다(20분). 인삼 뿌리와 반 뿌리(뿌리부분)를 찌준다. 찐 인삼은 절구에 곱게 찜어 식혀준다. 감자 건더기에 곱게 간 인삼, 녹말과 가는 소금 두 꼬집을 넣어 준다. 동글 납작하게 빚어서 불지 않게 놔둔다. 찜통에 면보를 깔고 옹심을 찌준다(10분). 영양부추는 큼지막하게 썰고, 남은 인삼 몸통을 채 썰어준다. 양파는 찬물에 담가 매운기를 빼주고, 삶은 닭을 건져 곱게 찢어준다.
4. 닭육수 옹심이 : 육수에 소금 1큰술과 약간의 후추를 넣어 간을 하고, 준비된 옹심리와 고명들을 넣고 1~2분 끓여준다. 영양부추, 양파 닭고기, 인삼채는 간장소스와 물고추를 얹어 따로 먹어도 되고 옹심리와 같이 먹어도 된다.

2. 인삼크림리소토 치킨스테이크(저녁)



재료: 메인(인삼 2뿌리, 닭가슴살 2쪽, 찬밥 1/2공기), 인삼크림리소토(휘핑크림_무가당 150ml, 양송이 1개 다진마늘 1T, 다진양파 1T, 다진파 1T, 대추 1알, 소금 1/4T, 후추 약간, 식용유 1T, 허브_타임 2줄기), 인삼레드와인소스(레드와인 100ml, 물 200ml, 인삼잔뿌리 적당량, 마늘 1쪽, 소금 약간), 기타(식용유 1컵, 허브_타임 조금, 소금 조금)

1. 인삼은 겉껍질을 벗겨내고 감자칼을 이용하여 뇌두 부분을 제외하고 얇게 슬라이스하고, 팬을 160도로 달구어 슬라이스한 인삼 2개를 30초간 튀겨낸다.
2. 팬에 식용유 1T를 넣고 다진 마늘, 파, 양파를 볶아 향을 낸다. 슬라이스한 인삼을 다지고, 대추는 씨를 발라내어 다지고, 양송이도 다져 팬에 넣고 같이 볶아준다. 팬에 휘핑크림을 넣고 끓여 소금, 후추로 간을 하여 인삼크림소스를 만든다.
3. 만들어 놓은 인삼크림소스에 찬밥을 넣어 뭉근하게 끓인다. 밥에 소스가 스며들면 불을 끄고 허브를 다져 넣고 섞어 리소토를 완성한다.
4. 닭가슴살의 살과 껍질 사이에 인삼크림리소토를 채워 넣는다. 닭가슴살에 소금으로 간을 한다. 팬에 기름을 두르고 닭가슴살의 껍질이 바닥으로 향하게 놓고 중약불에서 5분간 노릇하게 굽는다. 껍질이 바삭해지면 뒤집어서 3분 정도 구워준다.
5. 버터를 넣어 스테이크의 색을 내고, 인삼 잔뿌리와 레드와인, 쓰고 남은 향신료(대파, 양파, 대추씨앗), 물을 넣고 같이 약불로 3분간 9뚜껑을 덮고 소스가 배어들도록 끓여준다. 뒤집어서 다시 3분정도 끓이고 소스에 소금으로 간을 해준다. 그릇에 소스와 스테이크를 얹고 인삼튀김과 허브를 올려준다.

3. 인삼참쌀피자(야식)



재료: 수삼 2뿌리, 마늘 100g, 꿀 3큰술, 참쌀가루 200g, 꽃감 2개, 견과 100g, 피자치즈 적당량, 소금 적당량, 기름 10ml

1. 수삼과 마늘을 잘게 다져서 물을 넣고 익혀준다.
2. 물이 조려지면서 수삼이 익으면 꿀과 소금 약간을 넣어 수삼마늘잼을 만들어 준비한다.
3. 참쌀가루에 뜨거운 물을 넣어 익반죽하고 소금 약간을 넣어 반죽한다. 견과류와 수삼, 꽃감은 잘게 썰어 토핑으로 준비한다.
4. 기름을 바른 팬에 반죽을 잘 편 후, 그 위에 인삼마늘잼소스를 퍼발라준다.
5. 준비해 놓은 수삼, 견과, 꽃감을 토핑으로 올리고 피자치즈를 골고루 뿌려준다. 그리고 치즈가 녹을 때까지 맛있게 구워준다.