

TASTE OF BUSAN

SEASON 1

B-FOOD 레시피 2023

스토리가 있는 부산다운 음식 23가지

부산광역시 보건위생과 · (주)다한다커뮤니케이션 · 맛 칼럼니스트 박상현



맛으로 발견하는 부산의 매력

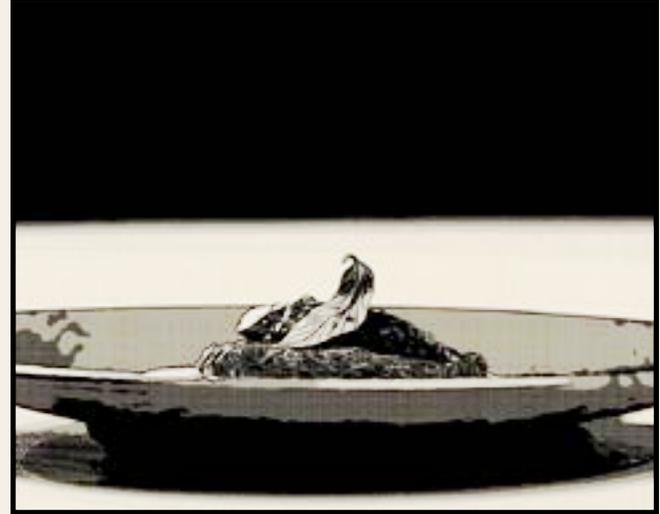
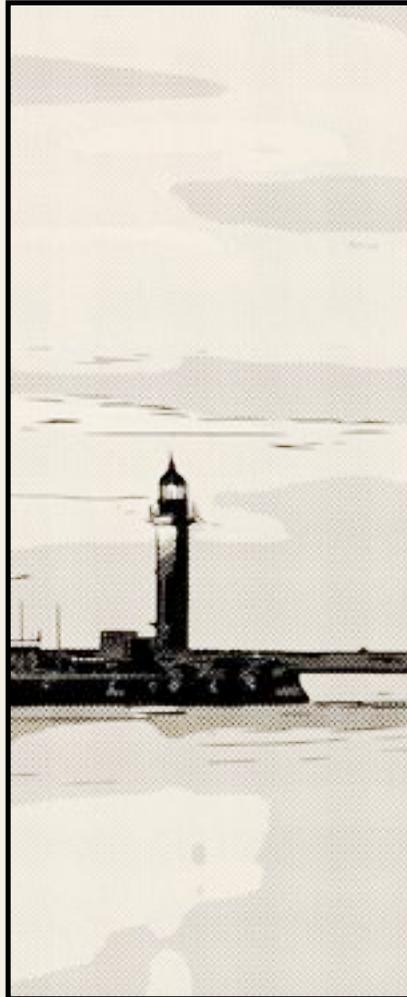
B-FOOD 레시피 2023

B-FOOD 레시피2023은

부산에서 활동하는 셰프들이

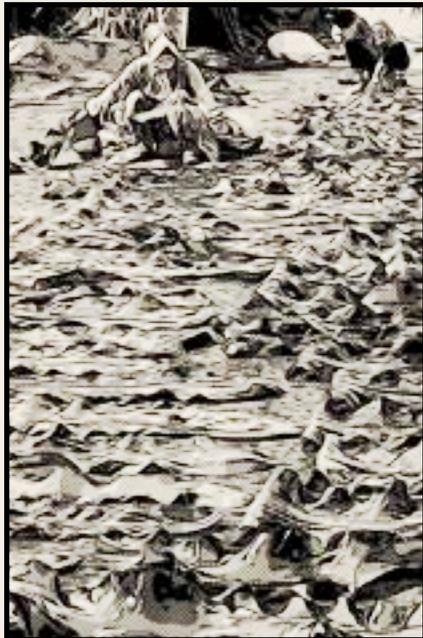
부산의 식재료에 부산의 스토리를 담아

부산다운 음식을 만드는 프로젝트입니다.



B-FOOD 레시피 2023
스토리가 있는 부산다운 음식 23가지

부산광역시 보건위생과 · (주)다한다커뮤니케이션 · 맛 칼럼니스트 박상현



부산에서 활동하는 셰프들이
부산의 식재료에 부산의 스토리를 담아

부산다운 음식 23가지를 만들었습니다.

이번에 개발된 음식은
부산의 사계절에 맞춰
만찬, 오찬, 조찬 등 다양한 행사에
활용될 수 있도록 기획되었습니다.

'Taste of Busan'이
부산의 매력을 발견하는 경험이 되고
부산을 찾는 또 하나의
이유가 되기를 소망합니다.

레시피 개발팀



박상현 맛칼럼니스트
총괄 디렉터, 스토리 개발



박기섭 '소공간' 오너셰프
푸드 디렉터, 코스 연출



이지수 '아미치' 오너셰프
이탈리아 음식



정지용 대동대학교 외식·디저트창업과 학과장
일본 음식



강민경 '코리안쿠링클래스 밥상' 대표
한국 음식, 사찰 음식, 전통 병과



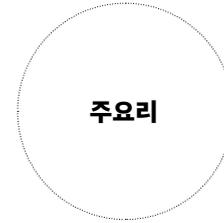
김정희 파티시에
디저트 및 음료



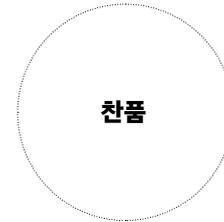
- 01 대저토마토 증편 06
- 02 기장미역 차야바타 08



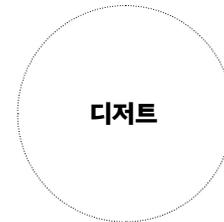
- 03 우무콩국 가스파초 10
- 04 대저 짬뽕이토마토 수프 12
- 05 이기대 자염을 뿌린 어묵튀김 14
- 06 봉장어와 대파 파테 16
- 07 영도 전복 편수 18
- 08 영도 조내기고구마 뇨끼 20
- 09 갈치조림 소스를 곁들인 갈치구이 22
- 10 자갈치 달고기구이 24
- 11 명란을 올린 구포 메밀국수 26



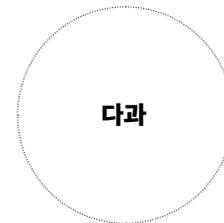
- 12 철마한우 너비아니 28
- 13 부산 술밥반상 30



- 14 철암강정 32
- 15 바섯깻잎 멸치찜 34
- 16 방아페스토 36
- 17 대저 짬뽕이토마토 장아찌 38



- 18 콩밭에 피는 봄 40
- 19 아랫목의 추억 42



- 20 부산 씨앗호떡 44
- 21 금굴 정과 46
- 22 감태강정 48
- 23 오미자와 구기자 냉차 50



부산의 맛은 부산 음식을 브랜드화하고 '국제적 미식도시'의 이미지를 한층 더 강화하기 위한 부산시의 프로젝트입니다.

B-FOOD 레시피는 부산에서 10년 이상 활동하고 있는 미식 전문가와 셰프 6명이 부산의 향토음식, 식재료, 역사, 환경을 살린 '부산다운' 국제적 표준 음식과 코스를 개발하여 부산 방문객들에게 부산의 새로운 매력을 선사하는 콘텐츠입니다.

01

대저토마토 증편



뽕게 반죽한 멥쌀 반죽에 막걸리를 섞어 발효시킨 증편은 여름에 먹는 떡입니다. 대저토마토 증편은 부산의 대표 막걸리 '생탁'을 발효제로 사용하였으며 대저 토마토즙을 반죽에 섞었습니다. 은은히 감도는 붉은빛과 수수한 단맛은 식전빵으로 안성맞춤입니다.

레시피

재료

습식멥쌀가루 250g
대저토마토즙 85g
생막걸리 85g
설탕 50g
식용유 적당량
소금 한 꼬집 (생략가능)

조리법

- 1 토마토즙과 설탕을 냄비에 넣어 끓인 후 한 김 식히고 분량의 막걸리를 넣어 잘 섞는다.
- 2 체에 내린 멥쌀가루에 준비한 토마토막걸리액을 조금씩 넣어가며 농도를 맞추고, 소금 한 꼬집을 넣은 후 기포가 생길 때까지 한쪽 방향으로 잘 섞어가며 짓는다.
- 3 45~55도 정도의 따뜻한 곳에서 약 2~3시간 동안 1차 발효 후 양이 두배로 부풀어 오르면 주걱으로 잘 저어 기포를 뺀 후 동일한 조건에서 1시간 동안 2차 발효 후 잘 저어 기포를 뺀다.
- 4 식용유를 바른 증편틀에 80% 정도의 반죽을 붓고 충격을 주어 기포를 제거한다.
- 5 80~90도의 찜기에서 약 5분 정도 3차 발효한다. (약불로 온도 유지함)
- 6 이후 강불에서 25분간 쪄 후 약불에서 10분간 뜸 들이고 꺼내 마무리한다.

기장미역은 조선시대부터 그 품질이 뛰어나기로 유명했습니다.
 그전통을 이어받아 기장은 국내 최초로 미역 다시마 특구로 지정되었습니다.
 하지만 미역은 그 명성에 비해 활용도가 낮은 편입니다.
 새로운 활용 방식으로 고안된 것이 이탈리아의 식사용 빵인 치아바타입니다.
 치아바타와 미역은 올리브 못지않게 훌륭한 조합을 보여 줍니다.

레시피

재료	조리법
종반죽 우리밀 40g 물 40g 꿀 2g	1 종반죽은 이틀 전에 바트에 재료들을 넣고 섞어서 밀폐용기에 담아둔다.
전반죽 강력분 125g 드라이이스트 1g 물 100g	2 전반죽은 본반죽 12시간 전에 섞어서 밀폐시킨 후 사용한다.
본반죽 전반죽 전부 강력분 235g 종반죽 80g 드라이이스트 3g 소금 6g 물 100g 우유 57g 오일 5g 미역 40g 간장 40g	3 미역은 불린 후 잘라서 물기 뺀 후에 간장에 버무려 놓는다. 4 본반죽은 오일과 미역을 빼고 상기 재료들을 넣어 섞은 후 치대어 글루텐이 생기면 오일과 미역을 넣어 마무리 짓는다. 5 반죽이 1.5~2배 부풀어 오르면 넓게 펴서 냉장고에서 2시간 정도 발효시킨 후 잘라서 습열 250°C에서 3분, 건열 210°C에서 6~7분간 굽는다.



02

기장미역 치아바타

사진

전체

주요

전체

다시

다시

03

우무콩국 가스파초



불린 콩을 삶은 뒤 밧돌에 갈아낸 콩물은 서민들의 전통적인 보양식이었습니다. 우뭇가사리로 만든 묵인 우무는 부산해안지역 주민들의 요긴한 구황식품이었습니다. 선조들께서 남긴 우무콩국에 약간의 변주를 시도했습니다. 스페인식 차가운 수프인 가스파초와 결합해보았습니다. 여름 음식을 강조하기 위해 참외, 오이, 셀러리 등의 고명을 곁들이고 캐비어로 마무리함으로써 화려함을 더했습니다.

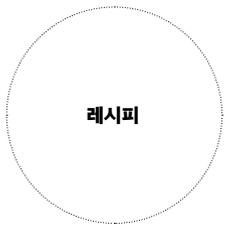
레시피

재료	조리법
국산백태콩 500g 생수 500g 소금 약간	1 백태콩 500g, 생수 500g, 6시간 이상 불리고 콩이 절반정도 익을 때까지 삶아준다. 2 삶은 콩물을 블렌더로 곱게 갈아주고 체에 내려주고 소금 간을 해서 준비한다.
고명 참외 오이 셀러리 말린 날치알 차이브 처빌 캐비어 보리지꽃 잣	3 참외, 오이, 셀러리, 우뭇을 곱게 다지듯이 썰어 준비하고 차이브는 곱게 다져 준비한다. 4 접시에 콩국을 담아내고 참외, 오이, 셀러리, 우뭇 순으로 올리고 말린 날치알, 잣 3알 처빌 순으로 올려서 마무리한다.

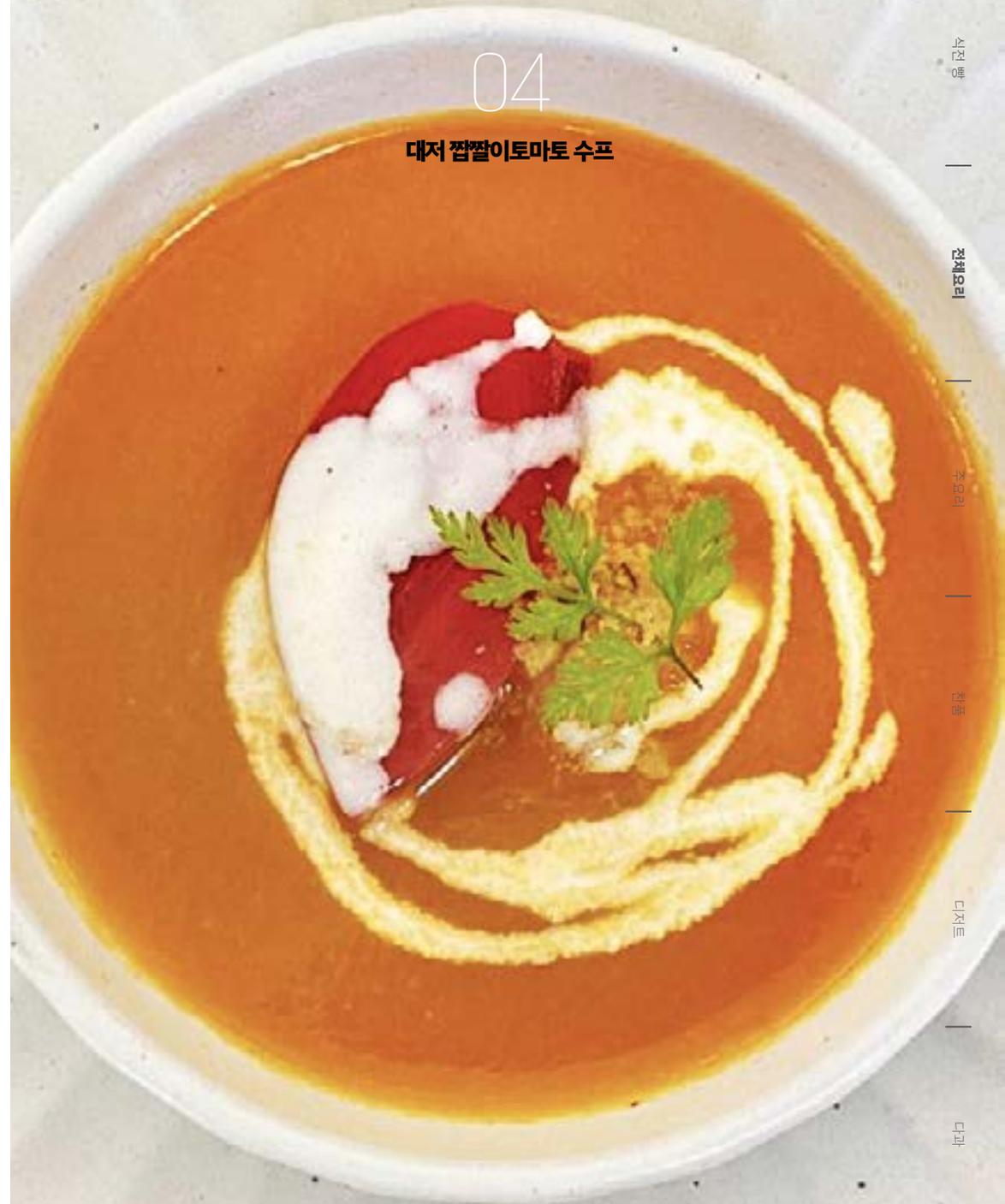
부산의 명품 농산물이 대저 짹짹이 토마토의 장점을 가장 돋보이게 하는 요리로 차가운 수프를 선택했습니다.

서양식 크림수프의 조리법을 기본으로 하되 대저 짹짹이 토마토의 색감과 특유의 산미를 살리는 것에 중점을 두었습니다.

토마토가 가진 감칠맛(글루탐산)에 치킨스톡의 감칠맛(이노신산)과 어우러지면서 한층 풍부한 감칠맛을 느낄 수 있습니다.



재료	조리법
대저토마토 200g 다진양파 100g 셀러리 100g 다진마늘 10g 바질 타임 설탕 홍새우 생크림 피스타치오 캐슈넛 닭육수 3컵	<ol style="list-style-type: none"> 1 토마토는 칼집을 내어 끓는 물에 껍질을 벗겨 준비하고 양파와 셀러리는 스몰다이스로 썰어 준비한다. 2 넓은 팬에 양파 마늘 셀러리 토마토 손으로 볶아주고 닭육수 3컵, 바질, 타임, 물 2컵을 넣고 뽕근하게 끓여주고 블렌더로 곱게 갈아준다. 3 홍새우는 껍질을 벗겨 그릴에 구워주고, 피스타치오와 캐슈넛은 오븐에 노릇하게 구워 식힌 후 잘게 부수 준비한다. 4 그릇에 토마토수프를 넣고 구운홍새우 1조각, 잘게 부순 견과류 크림 처빌 손으로 올려 마무리한다.



04 대저 짹짹이 토마토 수프

05

이기대 자염을 뿌린 어묵튀김



레시피

재료

흰 살어육 200g
 새우살 100g
 계란 25g
 소금 10g
 설탕 30g
 산마 15g
 후추 적량
 초당옥수수 100g
 튀김용 식용유
 이기대 자염

조리법

- 1 명태&농어어육 200g과 새우살 100g을 분쇄기에 넣고 곱게 갈아 준다.
- 2 계란 25g, 이기대자염(소금) 10g, 설탕 30g, 산마 15g, 후추 적량을 넣고 잘 섞어 준다.
- 3 위의 어육을 체에 한 번 더 걸러 준다.
- 4 초당 옥수수알갱이를 한 톨 한 톨 분리 하여 어육과 잘 섞어준다.
- 5 튀김솥에 한 입크기로 어묵을 넣어 색이 갈색이 나게 노릇하게 튀겨 접시에 담고 이기대자염을 곁들여 마무리한다.

붕장어는 부산사람들이 가장 즐겨먹는 생선이며, 지금은 대부분이 아파트 단지와 산업단지로 변한 명지의 넓은 들판은 온통 파를 재배하는 밭이였습니다.

그래서 부산사람들 사이에서는 '명지하면 대파, 기장하면 붕장어'라는 말이 있을 정도입니다.

부산의 너른 들을 상징하는 대파와 기장의 넓은 바다를 상징하는 붕장어를 한 접시에 구현하기 위해 프랑스식 조리법인 '파테(Pate)'를 활용했습니다.

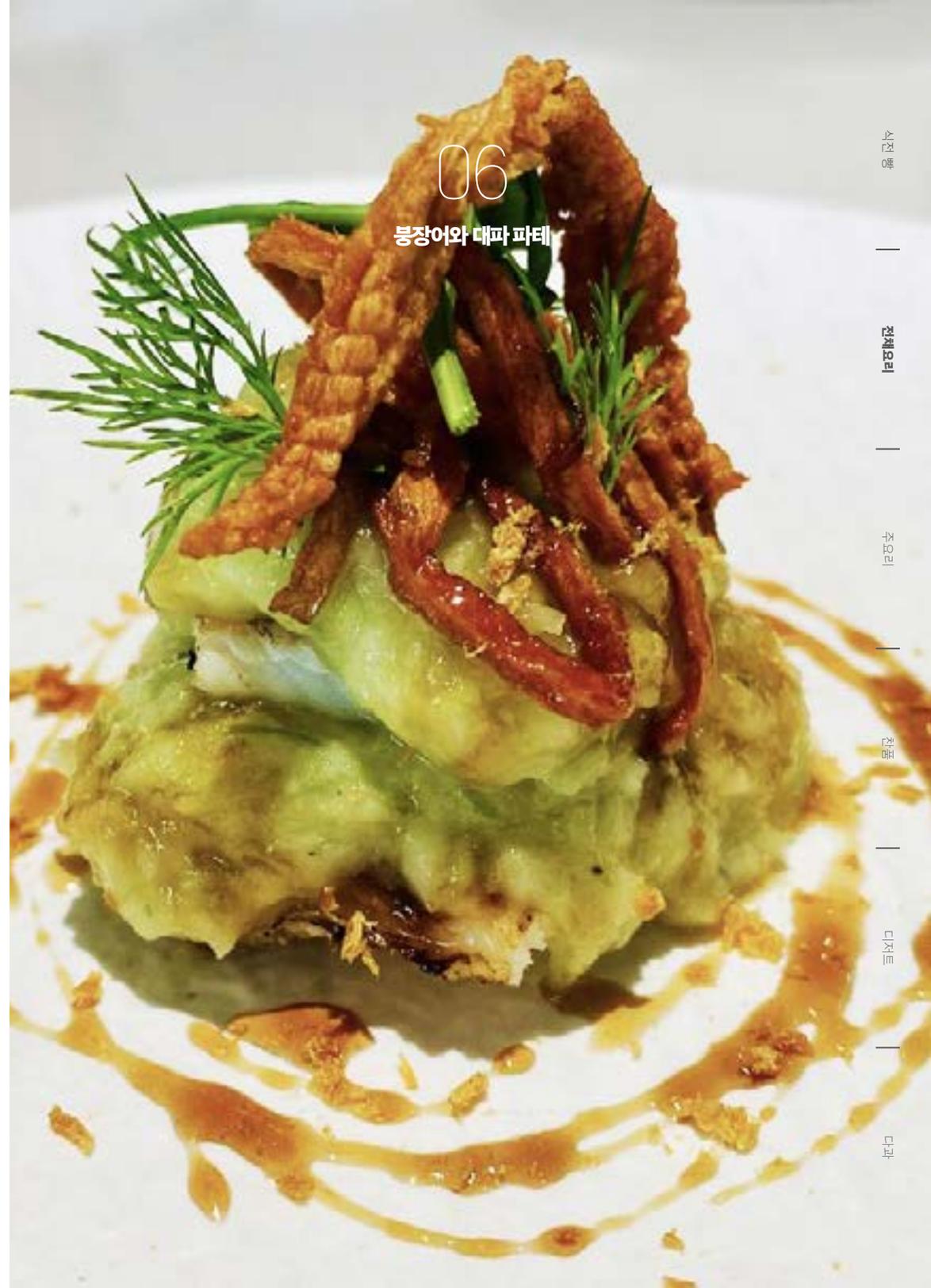
레시피

재료

- 붕장어 500g
- 대파 500g
- 당근 100g
- 간장 50g
- 꿀 20g
- 아채육수 20g
- 한천 10g
- 당근 70g

조리법

- 1 손질한 붕장어 500g은 찜기에 찌 다음 식혀서 팬에 걸면 익힌다(각독설기)
- 2 대파 500g을 흰 부분만 팬에 약불로 서서히 익혀서 껍질을 벗겨 낸 다음 (아채육수 20g에 한천 10g을 풀어 서 섞는다)
- 3 '2' 믹서기에 곱게 간다.
- 4 1+3+ 한천 섞는다.
- 5 접시 위에서 틀에 채워 넣는다.
- 6 간장소스(간장 50g 꿀 30g)를 뿌리고 채진 당근 70g을 170도에 튀겨서 맨 위에 토핑 해서 낸다.



07

영도 전복 편수



물위에 뜬 조각이라는 뜻을 가진 편수는 개성지방의 여름 음식이었습니다. 그 편수를 이탈리아 음식인 라비올리와 결합했습니다. 편수의 속은 부산바다에서 채취한 전복과 미역 줄기로 채웠습니다. 이 음식은 이탈리아 요리사가 된 딸이 흥남철수 때 피란 내려와 부산에 정착한 어머니의 음식을 새롭게 해석한 것입니다.

레시피

재료

전복 4마리
 해초류 50g
 리코타 치즈 30g
 페코리노 치즈 15g
 라즈베리 200g
 설탕 30g
 식초 5g
 밀가루 100g
 달걀 2개

조리법

- 1 편수 소를 만들기 위해 전복, (4마리) 해초류 50g, 리코타 치즈 30g, 페코리노 치즈 15g를 믹스한다.
- 2 편수 피는 밀가루 100g와 달걀2개를 섞어 반죽 후 비닐에 싸서 냉장고에 10분 저온 숙성한다.
- 3 반죽을 손바닥보다 작은 사이즈로 퍼서 소*1*를 넣어 편수 모양을 만든다.
- 4 라즈베리를 냄비에 살짝 졸여서 소스를 만든다.
- 5 냄비에 물이 끓으면 편수-(만두)를 넣어 위로 떠오를 때까지 삶는다.
- 6 접시에 라즈베리 소스를 깔고 차갑게 식힌 편수를 올린 후 치즈가루를 뿌려 담아낸다.

조선 후기의 실학자들에게 고구마는 꿈의 작물이었습니다.

조업, 강필리, 강필교 등 동래부사를 역임했던 목민관들의 노력으로 영도에서 한반도 최초로 재배에 성공했습니다. 이를 '조내기고구마'라 합니다.

고구마가 가진 탄수화물의 질감과 단맛을 살리기 위해 이탈리아 음식인 뇨끼와 결합하였습니다. 고르곤졸라, 페코리노, 리코타 등의 치즈의 풍미 속에서도 살아있는 고구마의 향과 단맛이 매력적입니다.

레시피

재료

고구마 150g
치즈소스 20g
밀가루 40g
고르곤졸라 50g
리코타 치즈 50g
페코리노 치즈 30g
소금 5g
후추 4g
생크림 50g
피스타치오 가루 5g

조리법

- 1 찢 고구마 150g를 채에 내려서 리코타 치즈 50g, 밀가루 40g(소금 5g, 후추 4g)와 함께 반죽한다.
- 2 손가락 마디 크기로 잘라 팔팔 끓는 물에 삶는다.(위로 떠 오르면 건져낸다.)
- 3 팬에 생크림 50g과 고르곤졸라 50g, 페코리노 치즈 30g을 녹여 뇨끼에 버무려 낸다.
- 4 그릇에 뇨끼를 올리고 견과류를 뿌려 낸다.

08

영도 조내기고구마 뇨끼



갈치조림 소스를 곁들인 갈치구이



레시피

재료

무 300g
 간장 50g
 멸치액젓 40g
 설탕 10g
 고추장 10g
 고춧가루 20g
 다진 마늘 100g
 물 2000g
 맛술 60g
 갈치
 구운 견과류
 달
 바질오일

조리법

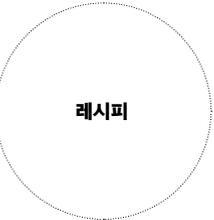
- 1 냄비에 무, 간장, 멸치액젓, 고춧가루, 다진 마늘, 고추장, 설탕, 물을 넣고 수분이 날아갈 때까지 뭉근히 끓여서 소스를 만든다.
- 2 갈치를 노릇하게 구워 숯불에 향을 입힌다.
- 3 접시에 조림소스 갈치 견과류 달 바질오일 순으로 올리고 마무리한다.

부산의 다이닝 코스 구성에서 가장 중요한 요소 가운데 하나는 생선입니다.
 수산물의 도시 부산에서 생선요리의 경쟁력만큼은 세계적인 수준이 되어야
 마땅합니다. 그 첫 번째 요리는 '국민생선'인 갈치를 이용한 구이입니다.
 살코기만 발라낸 갈치구이에 고추장, 멸치액젓, 다진 마늘 등을 활용해 만든
 갈치조림 소스를 곁들였습니다.
 한국인에게는 추억을, 외국인에게는 흥미로운 미각을 선사하는 것을
 목표로 하였습니다.

10

자갈치 달고기구이

남해안 일대에서 서식하는 달고기는 2018년 남북정상회담 만찬 메뉴로 채택되면서, 부산을 상징하는 생선이 되었으며 부산을 찾는 관광객에게도 꽤 친숙한 생선이 되었습니다. 부드럽고 담백한 달고기구이에 파스닙(설탕당근) 퓨레와 토마토 살사를 곁들여 부산의 바다와 잘 어울리는, 부산다운 생선요리로 연출했습니다.



레시피

재료

달고기
달
케이퍼
바질오일
애호박

파스닙퓨레 | 파스닙 1개
양파 50g
마늘 20g
닭육수 200g
크림 50g

복숭아살사 | 복숭아 1개
간 마늘 5g
샬롯 10g
바질 1줄기
파슬리 1줄기
화이트와인식초 50g
올리브오일 50g
소금 약간

조리법

- 1 파스닙, 양파, 간 마늘 볶아주고 닭육수, 크림 넣고 파스닙퓨레를 만든다.
- 2 케이퍼를 노릇하고 튀겨 준비한다.
- 3 애호박을 케이퍼사이즈로 잘라 구워 준비한다.
- 4 달고기를 노릇 하게 구워 숯불에 향을 입힌다.
- 5 복숭아 1개를 케이퍼사이즈로 작게 잘라 간 마늘, 다진샬롯, 다진바질, 다진파슬리, 화이트와인식초, 올리브오일, 소금을 넣고 복숭아살사를 만든다.
- 6 접시에 파스닙퓨레, 복숭아살사, 튀긴 케이퍼, 구운애호박, 바질오일, 딜로 마무리한다.





11

명란을 올린 구포 메밀국수

구포는 국수를 말리기에 더할나위 없는 자연환경을 갖고 있습니다. 1960년대 구포시장 일대에는 40여 곳이 넘는 국수 공장이 있었습니다. 하지만 지금은 '구포연합식품' 한 곳만 명맥을 유지하고 있습니다. 4대째 이어지고 있는 구포연합식품에서 만든 메밀국수에 들기름 양념을 곁들이고 부산에서 만든 명란을 건조해 고명으로 올렸습니다.

레시피

재료

- 메밀면
- 차이브
- 깨
- 김가루
- 말린 명란
- 차이브 1줄기

양념 | 1인분기준

- 간장 15g
- 들기름 8g

조리법

- 1 간장, 들기름을 섞어 소스를 만든다.
- 2 차이브를 곱게 다져 준비한다.
- 3 메밀면을 삶아 잘 말아 접시에 올리고 소스, 김가루, 차이브, 깨, 말린 명란을 올리고, 차이브 1줄기로 마무리한다.

기장군 철마면은 고려시대부터 건강한 소를 키우는 곳으로 유명했지만 현대에 와서 그 명맥이 끊어졌습니다. 하지만 2005년부터 주민들의 노력으로 한우 축제가 열리면서 '철마한우'의 명성은 화려하게 부활했습니다. 그 영광을 접시 위에 재현하고 싶었습니다. 최고 등급인 No.9 한우 살코기를 정성껏 저미고 양념해서 궁중음식인 너비아니로 만들었습니다. 한우의 품격을 높이기 위해 양념에는 씨간장과 꿀을 사용했습니다.

레시피

재료	조리법
한우살코기	1 양념재료를 블렌더로 갈아 소스를 만든다.
모렐버섯	2 한우살코기를 얇게 저며 칼로 곱게 다지고 다진 고기 1, 양념 0.2 비율로 넣고 잘 치대어 너비아니를 빚는다.
아마란스	
양배추 1개 기준	3 모렐버섯을 오븐에 스팀으로 10분 찌서 준비한다.
양파 150g	4 양파, 마늘, 양배추를 넣고 볶아주다 닭육수, 크림을 넣고 휘레를 만든다.
마늘 50g	5 너비아니를 노릇 하게 구워 준비한다.
닭육수 300g	6 접시에 양배추휘레 너비아니 방아패스토 찐모렐버섯 아마란스를 올려 마무리한다.
크림 180g	
양념 간장 100g	
꿀 100g	
참기름 100g	
올리브오일 100g	
마늘 20g	
대파 20g	
양파 20g	



12

철마한우 너비아니

전체 요리 | 요리 | 전품 | 디저트 | 디저트

13

부산 솔밥 반상



부산이라는 지명은 기마솥(釜)을 닮은 산(山)에서 유래했습니다. 아울러 부산은 다양한 문화가 어우러진 용광로 같은 도시입니다. 여러 가지 재료가 섞인 솔밥은 부산이라는 도시의 기원이자 정체성을 드러내는 음식입니다. 솔밥은 부산에서 재배된 쌀과 각종 계절 채소를 곁들였으며 마무리로 그 계절에 가장 어울리는 생선구이를 올렸습니다. 반상에는 철마한우로 끓인 곰탕, 대저토마도 장아찌, 버섯 깻잎 멸치찜 등을 곁들였습니다.

레시피

재료	조리법
솔밥 재료 불린쌀 200g 기장멸치 다시물 200cc 간장 15cc, 미림 15cc 정종 15cc, 소금 약간, 참나물 10g, 우영 20g, 유부 10g, 당근 5g, 생강채 5g 불린다시마 5g, 기장쪽파 10g 참깨 약간	1 쌀은 200cc 물에 씻어 자루에 받쳐 30분간 물기를 제거해 둔다. 2 냄비에 물 200cc를 붓고 기장멸치를 사용해서 멸치맛국물(육수)을 준비한다. 3 민물장어구이 소스는 냄비에 정종 300cc, 미림 300cc, 간장 300cc, 설탕 200g, 물엿 80cc, 구운(양파, 대파) 1/2개씩 50g, 생강 1톨 10g, 건고추 2개 20g, 민물장어뼈 100g을 넣고 1/3 줄여준다. 4 참나물 10g, 우영 20g, 유부 10g, 당근 5g, 생강채 5g, 불린다시마 5g, 길이 4cm 채 썰어 준비해 준다. 5 냄비에 불린 쌀 200g, 멸치다시물 200cc, 우스구찌간장(국간장) 15cc, 미림 15cc, 정종 15cc 넣고 밥 물을 맞춰 준다.
민물장어구이 소스 재료 정종 300cc, 미림 300cc 간장 300cc, 설탕 200g 물엿 80cc, 구운(양파, 대파) 1/2개 씩 50g 생강 1톨 10g, 건고추 2개 20g 민물장어뼈 100g	6 4cm 크기로 채 썬 재료를 독술에 모두 넣고 강분에 올려 끓어오르면 약불에 15분 불을 끄고 10분 뜸을 들인다. 7 10분간 뜸을 들일 때 민물 장어 30g 숯불에 소스를 앞뒤로 3~4차례 발라가며 노릇하게 구어 장어구이를 준비해 준다. 8 완성된 솔밥에 장어구이 올리고 채 썬 기장쪽파와 참깨를 뿌려 완성한다.
곰탕재료 한우사골 1, 소꼬리, 스지, 사태, 아롱사태, 잔파	9 사골, 소꼬리, 스지, 사태, 아롱사태를 핏물을 제거한다. 10 핏물제거한 재료를 곰탕솥에 48시간 끓여 중간중간 올라오는 기름을 제거한다. 11 스지, 아롱사태, 사태는 잘게 찢어 준비한다. 12 그릇에 스지, 사태, 아롱사태를 넣고 곰탕을 넣고 잔파를 다져 올려준다.

14

칠암 강정



강정은 찹쌀가루를 반죽하여 썰어 말렸다가 기름에 튀긴 한과를 말합니다.
 강정은 찹쌀로 바탕을 만들고 표면에 묻히는 고물에 따라 여러 가지 종류로 나뉘기 때문에 전통 한과에서 가장 다양한 종류를 자랑합니다.
 바위는 미역이 자라는 터전이었습니다. 기장군 칠암마을에 있던 일곱개의 바위는 썰물 때가 되면 검은 자태를 드러냈습니다. 바위를 온통 뒤덮은 미역 때문입니다.
 기장 미역을 튀겨 만든 강정은 칠암마을의 검은 바위를 닮았습니다.

레시피

재료	조리법
건미역 18g	1 건미역은 물에 불려 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 1cm 크기로 자른다.
표고버섯 (1개) 40g	2 표고버섯은 1x1cm 크기로 깍둑 썰고, 연근은 0.3cm 굵기로 썰어 사등분한 뒤 표고와 연근에 소금 한 꼬집을 골고루 뿌려준다.
연근 15g	3 건과류는 굵게 다진다.
건과류 1큰술	4 고추장 양념 재료는 잘 섞어 준비한다.
튀김용 식용유 적당량	5 넓은 볼에 연근, 표고, 전분을 넣어 잘 섞은 후 건져내고, 손질한 미역을 넣어 골고루 전분을 섞어가며 묻혀낸다.
전분 4큰술	6 1차 튀김: 160도로 예열한 기름에 미역을 1작은술씩 떠 넣어 튀겨낸다. 1차 튀김: 170도로 예열한 기름에 연근, 표고를 넣어 약간 갈색이 될 때까지 튀겨낸다.
소금 약간	7 2차 튀김: 190도로 예열한 기름에 미역, 연근, 표고를 넣어 바삭하게 튀겨낸다.
고추장 양념 	8 팬에 고추장 양념을 넣어 한소끔 끓인 후 튀긴 재료를 넣어 재빨리 뒤어낸다.
고추장 1.5큰술	9 접시에 튀긴 요리를 담고 굵게 다진 건과류를 뿌려 마무리한다.
간장 0.5큰술	
조청 1.5큰술	
매실청 1.5큰술	
땅콩가루 1큰술	
제피가루 한 꼬집	

15

버섯 깻잎 멸치찜



지역마다 독특한 밑반찬은 그지역의 풍토와 환경을 대변합니다. 부산사람들이 일상적으로 먹던 밑반찬에는 유난히 해산물을 재료로 한 것들이 많습니다. 바다에 의지하며 살아온 부산의 삶의 흔적입니다. 그중에서도 가장 흔한 재료는 마른 멸치였습니다. 가격은 저렴하지만 영양은 풍부했기 때문입니다. 마른 멸치를 깻잎과 함께 간장 양념에 조려낸 멸치찜은 부산에서 흔히 먹었던 밑반찬인 멸치찜을 단품 요리로 재해석한 것입니다.

레시피

재료

깻잎 20장
양송이버섯 10개
전분 3큰술

양념 | 세말 (10g) 2큰술
국간장 0.5큰술
진간장 0.5큰술
멸치육수 2큰술
다진 대파 1큰술
다진 마늘 1작은술
참기름 1작은술
깨소금 0.5작은술
매실액기스 0.5작은술
미림 0.5작은술
제피가루 한 꼬집

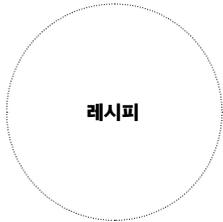
조리법

- 1 양송이버섯은 물에 살짝 헹구 물기를 제거한 후 기둥을 땀다.
- 2 깻잎은 깨끗이 씻어 꼭지를 제거한 후 약 3cm 길이로 가늘게 채 썬다.
- 3 양념장 재료와 채 썬 깻잎을 잘 섞어 버섯 속을 채우고 전분을 가볍게 뿌려준다.
- 4 김이 나는 찜기에 속을 채운 버섯을 올린 후 강불에서 약 10분간 찜다.
- 5 찜 버섯은 접시에 담아낸다.

음식을 가장 강하게 각인하는 요소는 향입니다.

부산을 대표하는, 부산만의 독특한 허브로 방아가 있습니다. 방아가 들어가면 어떤 음식도 부산의 풍미가 느껴집니다.

방아 페스토는 방아잎에 견과류와 올리브오일을 넣어서 갈아 만든 소스입니다. 동서양의 어떤 음식과도 잘 어울리면서 부산 음식 특유의 풍미를 더합니다. 이탈리아의 전통 소스로 세계적으로 유명한 바질 페스토와 당당히 겨뤄 볼만한 소스입니다.



재료

방아잎 50g
잣 40g
마늘 2쪽
파마산치즈 40g
엑스트라버진 올리브오일 3/4컵
소금 0.5작은술

조리법

- 1 방아잎은 깨끗이 씻어 물기를 제거하고, 잣은 팬에 약불에서 노릇하게 구워 고깔을 제거한다.
- 2 마늘을 살짝 다져주고, 파마산치즈는 믹서기에 잘 갈릴 수 있는 크기로 작게 썬다.
- 3 믹서기에 방아잎, 잣, 마늘, 파마산치즈, 올리브오일을 넣고 거칠게 갈아준다.
- 4 소금으로 간하고 소독한 병에 담아 냉장고에 넣고 하루 숙성한 후 요리에 사용한다.
- 5 보관: 냉장고 또는 냉동고(최대 3주)

16

방아 페스토



17

대저 짹짹이토마토 장아찌



짹짹이토마토는 일년 중 봄 2개월 정도만 수확할 수 있고 저장성이 약하다는 단점이 있습니다. 그래서 더 귀한 대접을 받습니다.
 부산을 찾는 관광객들에게 일년 내내 짹짹이토마토의 맛을 선사하기 위해 고안된 음식이 짹짹이토마토 장아찌입니다.
 짹짹이토마토 신맛과 양념의 단맛과 짠맛이 어우러져 어느 때 먹더라도 입맛을 돋우는 역할을 합니다.

레시피

재료	조리법
대저토마토 (250g) 3개 레몬슬라이스 2조각	1 토마토는 칼집을 낸 후 끓는 물에 데치고 껍질이 일어나면 건져내 찬물에 헹군 후 껍질을 벗긴다.
장물 다시마물 3/4컵 간장 2/3컵 식초 3/4컵 설탕 1/2컵 매실청 1/4컵 소금 0.5작은술	2 토마토는 8 등분하여 썬다.
	3 냄비에 식초를 제외한 장물 재료를 넣고 설탕이 녹을 때까지 끓인다.
	4 설탕이 다 녹으면 불을 끄고 식초를 넣는다. (신맛을 싫어하면 장물에 식초도 함께 넣어 끓인다.)
	5 잘 소독한 유리용기에 준비한 대저토마토와 레몬 슬라이스를 가지런히 놓고, 한 김 식힌 장물을 붓는다.
	6 실온에서 하룻밤 보관 후 냉장고에서 5일 이상 숙성, 보관하며 섭취한다.

부산은 바다와 더불어 산과 들이 공존하는 도시입니다.
 콩은 해안지방의 논과 밭 주위에 반드시 심었던 작물입니다.
 콩이 생성하는 질소는 땅을 비옥하게 하는 역할을 했기 때문입니다.
 부산의 들에 심었던 콩으로 파르페를 만들고 봄나물 그라나파, 들깨 카다이프,
 매실 장아찌 등을 곁들여 부산의 들녘을 달콤하게 표현했습니다.

레시피

재료	조리법
콩 파르페 노른자 160g, 설탕 80g 볶은 콩가루 26g 젤라틴 3g 화이트 초콜릿 60g 거품 낸 크림 350g	1 노른자와 설탕을 섞어서 불에 담고 중탕으로 뽁뽁한 거품을 만든다. 2 여기에 볶은 콩가루와 젤라틴, 녹인 화이트 초콜릿을 넣어 섞은 후 거품낸 생크림 350g을 넣고 용기에 담은 후 냉동시킨다.
산딸기 줄임 산딸기 500g 설탕 50g, 레몬즙 15g	1 모든 재료를 냄비에 넣고 중불에서 자작하게 줄인다.
봄나물 그라나파 데친 봄나물 50g 물 800g 설탕 80g	1 물 800g과 설탕 80g을 냄비에 넣어 시럽을 만든다. 2 믹서기에 식힌 시럽과 데친 나물을 넣고 간 후 고운 체에 내려서 바트에 담아 냉동고에서 얼린 후 포크로 긁어 사용한다.
들깨 카다이프 카라이프 적당량 물 200g, 설탕 150g 코코아 3g, 들깨	1 물, 설탕, 코코아를 냄비에 넣고 끓인 후 식힌다. 2 식힌 시럽에 카다이프를 적당히 담근 후 빼서 들깨를 묻혀 오븐에 160°C 10분 굽는다.
피스타치오 피스타치오	1 마이크로 플레인에 갈아서 사용한다.



18
 콩밭에 피는 봄

식재료 | 전채요리 | 주요리 | 전품 | 디저트 | 디과

19

아랫목의 추억



부산영도에서 최초로 재배된 고구마에 한국인의 추억을 담고자 기획된 디저트입니다. 삶은 고구마를 곱게 내려 생크림, 버터, 달걀노른자 등을 섞어 고구마의 맛과 풍미를 더욱 진하게 살렸습니다. 맛으로는 만족할 수 없어 패스트리와 자색고구마시럽으로 고구마껍질을 만들어 군고구마와 똑같은 모양을 재현했습니다. 여기서 한발더나가 고구마에 김치를 얹어 먹던 추억을 연상시키기 위해 홍시에 고춧가루를 섞은 소스를 곁들였습니다.

레시피

재료

군고구마(25인~30인)
고구마 4~5개, 생크림 20g
버터 40g, 설탕 25g
노른자 20g, 필로페스트리와
자색고구마가루 분말,
코코아가루

조리법

- 1 고구마는 180°C에서 30분간 구워 껍질을 벗긴 후 생크림, 버터, 설탕, 노른자를 넣고 섞어 체에 내린다
- 2 작은 고구마 모양을 잡아 오븐팬에 나열한 후 190°C에서 5분간 굽는다.
- 3 물에 자색고구마분말, 코코아를 풀어준 후 7cmX4cm로 자른 필로데스트리에 발라 색을 입힌다.
- 4 꾸덕하게 마른 후 구워진 고구마에 입히고 서비스전에 190°C 8분동안 다시 굽는다.

재

먹물 15g, 화이트와인 5g,
흰자 110g, 설탕 20g,
슈거파우더

- 1 흰자와 설탕을 넣어 머랭을 올린 후 먹물와인을 섞어 오븐에 70°C에서 완전히 건조해서 익힌다.
- 2 먹물 머랭과 슈거파우더를 1:1로 섞는다.

매운 홍시

홍시, 생강시럽, 고춧가루

- 1 홍시와 생강시럽을 블렌더로 간 후 적당량의 고춧가루를 넣어 맵기를 맞춘다.

생강 콩피

생강 100g, 설탕 100g
물 1kg, 물엿 80g

- 1 냄비에 물을 붓고 끓여오르면 체 썬 생강을 넣고 데친다 이 과정을 3번 반복한다.
- 2 다시 냄비에 물, 설탕, 물엿, 데친 생강을 넣고 자락해질 때까지 졸인 후 생강을 건져 체에 밭치고 말린다.

찹쌀 아이스크림

찹쌀 45g, 우유 500g
설탕 70g, 생크림 200g

- 1 우유와 설탕, 찹쌀을 냄비에 넣고 중 약불로 익힌 후 블렌더로 간다.
- 2 생크림을 휘핑 친 후 같이놓은 반죽에 섞어 냉동고에 얼린다.

제피

제피, 흰자, 설탕

- 1 흰자를 살짝 문힌 제피에 설탕을 고루 문힌 후 말린다.

20

부산 씨앗호떡

기존의 호떡에 견과류를 잔뜩 넣은 '씨앗호떡'은 전국적으로 알려진 부산을 대표하는 길거리 음식이다.

이 씨앗호떡을 차와 함께 즐길 수 있는 다과로 해석해보았습니다.

씨앗호떡의 달고 고소한 맛과 견과류의 식감까지 살리는데 중점을 두었습니다.

이 다과는 향후 부산의 관광상품으로도 개발되기를 희망합니다.

레시피

재료	조리법
반죽 연유 70g, 노른자 36g 설탕 30g, 현미유 15g 밀가루 50g, 분유 11g 찹쌀가루 31g 베이킹파우더 1g 베이킹소다 1g, 소금 2g	<ol style="list-style-type: none"> 1 연유, 노른자, 설탕을 볼에 넣고 휘핑기로 섞어준다. 2 현미유를 넣어 섞은 후 소금을 넣는다. 3 가루류는 한데 섞어 체에 내리고 노른자 반죽에 넣어 한 덩어리로 만든 후 랩으로 싸서 냉장고에서 30분간 휴지 시킨다.
호떡소 찹쌀가루 10g, 물 60g 모스코바도 50g 아몬드가루 31g, 흑설탕 60g 계피가루 적당량, 소금 2g 견과류 50g	<ol style="list-style-type: none"> 1 찹쌀가루와 물을 냄비에 넣고 걸쭉할 때까지 끓인다. 2 볼에 상기된 재료와 찹쌀가루풀을 넣고 섞는다. 3 반죽 5g에 호떡소 4g을 싸서 둥글게 만든 후 눌러서 오븐팬에 놓고 160°C 8분 익힌다.



21

금굴 정과



레시피

재료

금굴 1kg
 설탕 400g
 물엿 400g
 물 잠길 정도

조리법

- 1 금굴은 반으로 갈라서 씨를 제거한다.
- 2 냄비에 금굴을 넣고 설탕, 물엿을 더한 뒤 잠길 정도의 물을 붓고 중간불에서 끓어오를 때까지 거품을 건어내면서 익힌다.
- 3 끓으면 불을 끄고 식힌다.
- 4 이 과정을 3~4번 반복한 후 금굴을 건져내고 실온에서 꾸덕해질 때까지 말린다.

정과는 과일이나 뿌리채소를 설탕에 졸여서 말린 한국 전통의 과자입니다. 지금은 제주도에에서만 생산되지만 과거에는 부산을 비롯한 남부지방에서도 흔히 볼 수 있었던 금굴을 정과의 재료로 활용해보았습니다. 흔히 '깡깡'이라는 일본어로 불렀던 금굴을 여러번 찌고 말리기를 반복해, 금굴의 맛은 살리면서 금굴보다 더 매력적인 식감을 선사합니다.

곡물을 튀겨 설탕이나 물엿으로 졸여낸 강정 역시 한국에서 빼놓을 수 없는 전통 과자이며 차와 잘 어울리는 다과입니다. 이 강정에 부산의 해산물을 곁들여 내고 싶었습니다. 감태가 곁들여진 강정을 독특한 색과 더불어 곡물과 견과류의 조합에서는 느낄 수 없었던 독특한 풍미를 선사합니다.

레시피

재료

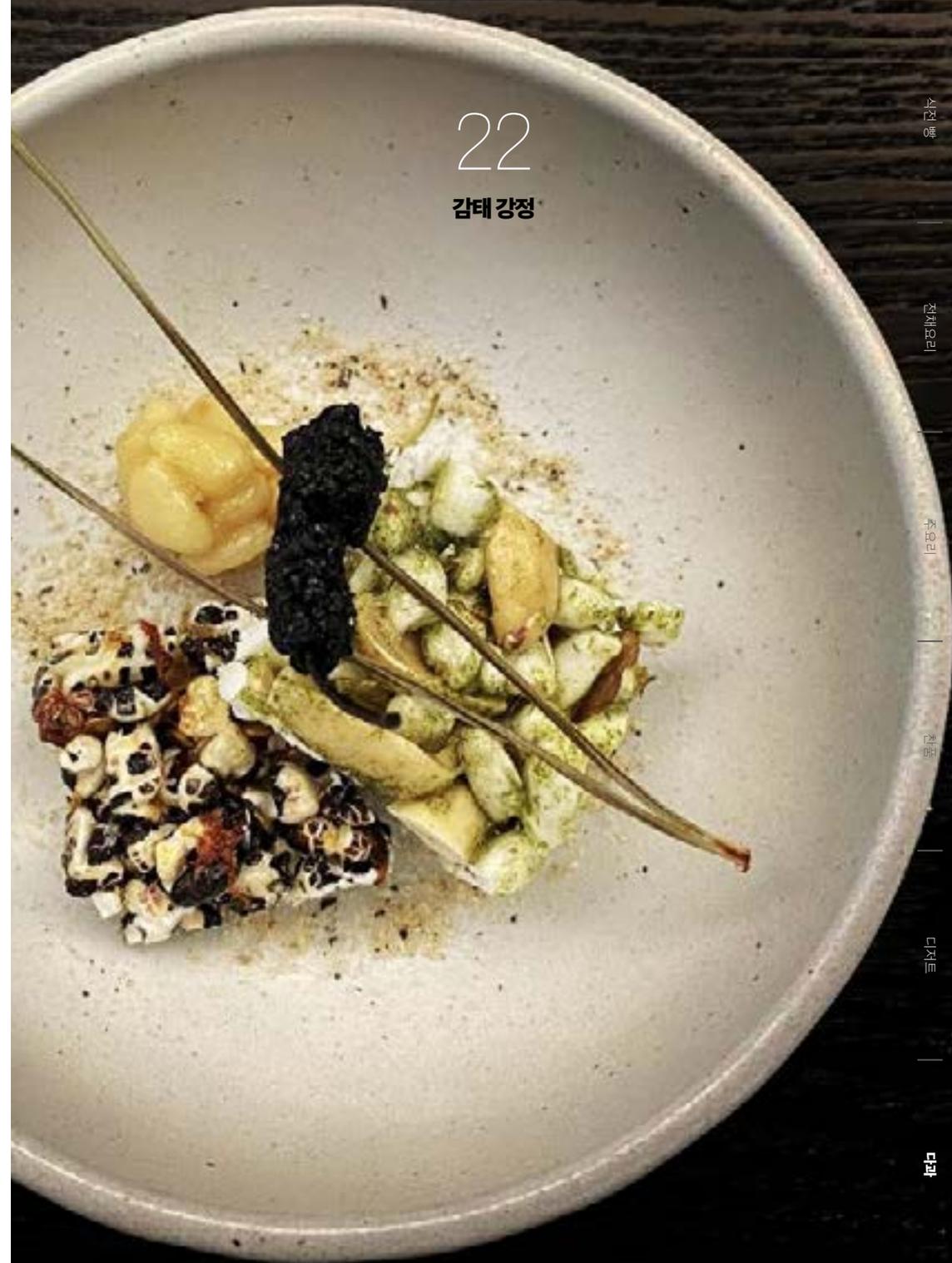
감태가루
 찹쌀 튀긴 것 50g
 대추채 7g
 땅콩 30g
 조청 65g
 설탕 10g

조리법

- 1 냄비에 조청과 설탕을 넣고 끓으면 찹쌀 튀긴 것, 대추채, 땅콩, 감태가루를 넣고 뒤적인다.
- 2 불을 끄고 동그랗게 빚는다.

22

감태 강정



23

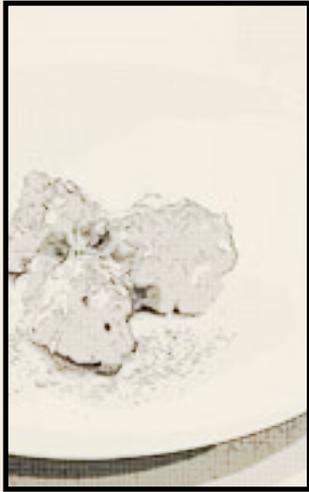
오미자와 구기자 냉차



코스요리에서 전채요리와 주요리 사이에 입안을 정리하는 용도로 먹는 상큼한 음식을 '클렌징'이라고 합니다. 클렌징은 주로 신맛을 가진 과일을 이용한 셔벗이 사용됩니다. 하지만 셔벗 대신 우리 전통 재료를 냉침법을 사용해 차를 만들어 보았습니다. 오미자와 구기자를 상온에서 각각 오랜 시간 우려낸 다음 섞어서 냉차를 만들었습니다.

레시피

재료	조리법
오미자 25g 생수 500g 구기자 25g 생수 500g 오미자청 14g 배	<ol style="list-style-type: none"> 1 오미자와 생수를 하룻밤 냉침한다. 2 구기자와 생수 또한 냉침한다. 3 오미자청 14g, 오미자 우린 물 5g, 구기자 우린 물 55g을 섞고 배를 슬라이스 한 후 모양내서 띄워 대접한다.

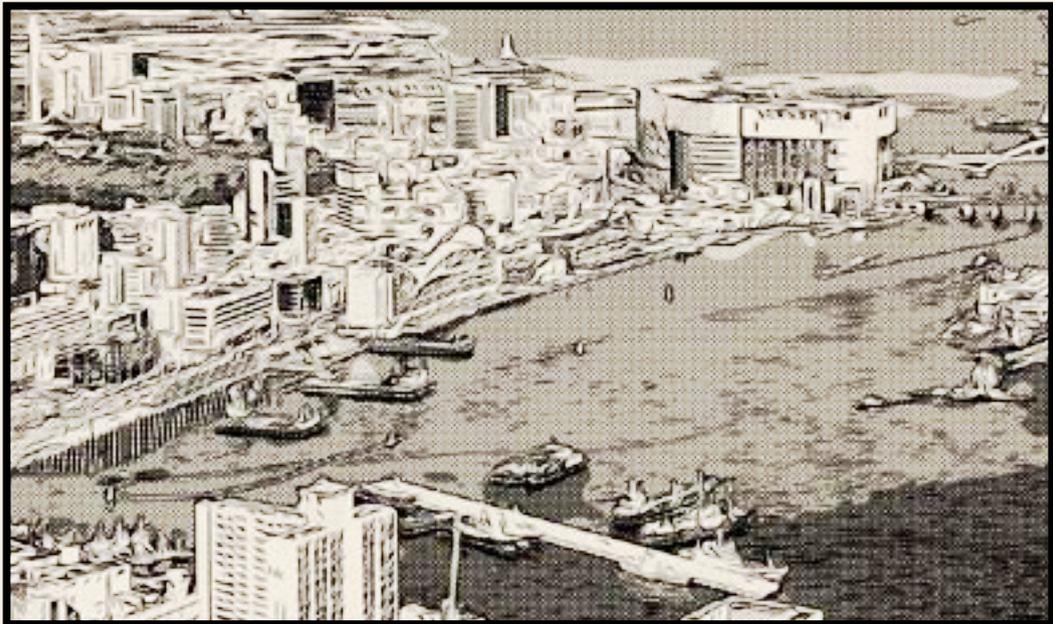


B-FOOD 레시피 2023

스토리가 있는 부산다운 음식 23가지

부산광역시 보건위생과
(주)다한다커뮤니케이션
맛 칼럼니스트 박상현

발행일 | 2023년 9월 1일



대저토마토 증편

기장미역 차아바타

우무공국 가스파초

대저 째이토마토 수프

이기대 자연을 뿌린 어묵튀김

봉장어와 대파 파테

영도 전복 편수

영도 조내기고구마뇨끼

갈치조림 소스를 곁들인 갈치구이

자갈치 달고기구이

명란을 올린 구포 메밀국수

칠마한우 너비아니

부산 솔밭반상

칠암 강정

버섯 깻잎 멸치찜

방아 페스토

대저 째이토마토 장아찌

공밭에 피는 봄

아랫목의 추억

부산 씨앗호떡

금굴 정과

감태 강정

오미자와 구기자 냉차

