

부
의
식

朱明楚



실향민의 인생레시피, 황해도 호박만두

실향민의 인생레시피, 황해도 호박만두

재료

주재료 - 호박(씨가 안 생긴 호박), 고춧가루

부재료 - 밀가루, 마늘, 파, 두부, 숙주나물,
양파, 청양고추, 당근, 잡채
(겨울-김치, 고기, 숙주)

양념장 등

굵은 소금, 고춧가루, 들기름, 다진 마늘, 후추

포인트

호박은 어리여리 껍질이 얇아 보이는
애호박을 사용해야 한다.

호박은 물이 많은 채사이므로
소금간을 먼저 한다.

만두소에는 들기름을 넣는 것이
맛있다.

요리 과정

1. 호박은 약 5cm 길이로 나누고 돌려 깎아 껍질과 속을 분리한다.
2. 껍질을 채 썰어서 물기를 제거하고 굵은 소금에 절인다.
속은 다른 음식에 활용한다.
3. 물과 증력분을 배합하여 밀가루 반죽을 한다.
손에 과하게 늘어붙지 않는 정도가 적당하다.
4. 3의 밀가루 반죽을 조금씩 뚝뚝 떼어 병으로 얇게 밀어
만두피를 만든다.
5. 만두소 만들기
 - 두부를 씻어서 거친 천에 넣고 꼭 짜서 물기를 제거한다.
 - 부추는 채 썰고 파는 반 길라서 송송 썰어 물기를 제거한 두부와 섞는다.
 - 양파와 당근을 채 썰어서 소금에 절여둔 호박과 섞고 꼭 짜서 물기를 제거한다.
 - 섞은 재료를 한데 모으고 고춧가루와 다진 마늘, 후추를 넣고 모두 버무린다.
 - 중간에 미원 1스푼과 들기름을 한 바퀴 둘러준다.
6. 만들어진 만두피에 만두소를 넣어 만두를 빚는다.

백
미
죽



실향민의 인생레시피, 함경도 찹쌀순대

실향민의 인생레시피, 함경도 찹쌀순대

재료

주재료 - 찹쌀, 곱창, 무시래기, 선지, 돼지고기, 파, 부추, 양파, 당근, 당면

부재료 - 소금, 후추, 다진마늘, 내기(북한 향신료)

포인트

찹쌀은 하루 정도 물에 불려 사용한다.

마른 시래기가 퍼지지 않게 공기름을 넣어준다.

선지 비린내는 북한의 향신료인 '내기'를 넣어 제거한다.

요리과정

* 순대 속 만들기

1. 물에 불린 찹쌀이 잠길 정도로 선지를 부은 뒤 손으로 부드럽게 주물러서 섞는다.
2. 선지의 섞은 찹쌀에 시래기를 넣어 섞는다.(북한에서는 시래기를 '시라지'라고 한다)
3. 1, 2에 당면을 넣고 섞다가 선지 비린내를 제거하는 내기를 한줌 넣는다.
4. 파, 부추, 당근 채 썬 것과 돼지고기, 양파, 마늘 다진 것을 넣고 공기름을 한 사발 넣은 후 계속 섞어 준다.
5. 어느 정도 섞인 후 생강가루와 후추, 특제소스를 넣고 다시 고루 섞어주고 소금으로 간을 한다.

* 곱창에 넣고 삶기

6. 곱창의 한쪽 끝을 빙주실로 묶는다. 다른 쪽 끝에는 갈대기를 이어 손으로 쥘다. 페트병 입구 부분을 사용해도 좋다.
7. 갈대기를 사용해 곱창이 빙주실로 묶인 끝에서부터 차오르도록 순대 속을 채우고 다 채워지면 나머지 끝을 빙주실로 묶는다. 이때 공기가 들어가거나 선지가 충분히 들어가지 않으면 곱이 터질 수 있으니 양을 잘 조절한다.
8. 다 채워진 순대를 물에 한번 삶아내어 찹쌀을 익히고 다시 20여 분간 쪄준다. 물에 삶을 때 젓가락으로 굴러가며 부분을 짚러줘야 찹쌀이 잘 익는다.

오
수
연



실향민의 인생레시피, 강원도 속도전떡(평평이떡)

실향민의 인생레시피, 강원도 속도전떡(핑핑이떡)

재료

주재료 - 속도전떡 가루, 물

부재료 - 식용유, 반죽에 밧을 낼 경우
설탕풀이나 소금풀을 반죽 물로 사용한다

요리 과정

1. 속도전떡 가루와 물을 섞어 반죽을 만든다.
2. 반죽을 만드는 과정에서 찹기름을 발라 손에 반죽이 묻는 것을 방지하고 향을 더한다.
3. 원성된 반죽을 손으로 주먹러 옆으로 늘어 방망이 모양으로 만든다.
4. 칼에 기름을 발라 방망이 모양의 반죽을 김밥 자르듯이 똑똑 썰어낸다.

포인트

질긴 식감이 특징으로 반죽이 중요하다.

설탕에 찍어 먹거나 콩가루 등의 고명을
묻혀 내도 좋다.

소금풀이나 설탕풀로 밧을 내는데
북한에서는 설탕 대신 사카린을 사용
했다.

고
은
서



실향민의 인생레시피, 북한식 두부밥

실향민의 인생레시피, 북한식 두부밥

재료

주재료 - 두부, 쌀밥

부재료 - 고춧가루, 양파, 소금(경우에 따라 설탕)

요리 과정

* 두부밥

1. 두부는 단단한 것을 준비해 하루정도 물기를 뺀다.
2. 두부를 1~2cm너비로 썰고 삼각형 모양으로 반으로 자른다.
3. 다시 한번 두부의 물기를 짰고 기름에 튀겨낸 후, 삼각형의 3면 중 긴 변의 배를 갈라 밥이 들어갈 공간을 만든다.
4. 배를 가른 틈에 볼록해질 정도로 밥을 넣는다.
5. 준비된 양념과 곁들여 먹는다.

* 양념

고추장, 고춧가루, 고추기름, 간장, 파, 마늘 등 개인의 취향에 맞추어 양념장을 만든다.

포인트

양념되지 않은 밥을 사용하는 것이 북한의 레시피이다.

파와 양파를 다져 간장과 섞은 양념에 찍어 먹기도 한다.

권
두
~
과



실향민의 인생레시피, 경기북부 귀리송편

실향민의 인생레시피, 경기북부 귀리송편

재 료

주재료 - 귀리, 쌀, 생콩

부재료 - 소금, 뉴슈가, 생강분, 참기름

포 인 트

과거 경기 북부 산간지역에서 흔히 귀리가 났지만 현재에는 구하기 어려워 캐나다산 등으로 대체한다.

귀리 송편은 반죽이 잘 안 되거나 다소 딱딱할 수 있다. 이 때 쌀가루를 섞어 만든다.

요리 과정

1. 귀리를 2~3일 물에 불리고 쌀과 섞어 밤앗간에서 뻥는다.
2. 귀리와 쌀가루 낸 것을 물과 섞어 반죽을 만든다. 이때 반죽이 싱거울 경우 소금으로 간을 한다.
3. 소로 쌀 밥을 까서 생콩로 만들고 뉴슈가(또는 설탕)와 소금으로 약하게 간한다.
4. 2의 반죽을 푹푹 떼어 손바닥으로 굴러 동글동글하게 만든다.
5. 동글동글한 반죽 가운데를 엄지로 눌러 절구모양을 만들고, 생콩을 넣고 오므려 송편 모양으로 빚어낸다.
6. 찜통에 송편이 엉겨붙지 않게 간격을 두고 넣은 다음 배보자기를 깔고 20여 분간 찜 낸다.
7. 찜낸 송편은 식혀서 참기름을 발라낸다.

최
미
경



실향민의 인생레시피, 이북 옥수수국수

실향민의 인생레시피, 이북 옥수수국수

재료

주재료 - 옥수수 국수, 닭(육수용)

부재료 - 파, 양파, 마늘, 호박, 익은 김치,
오이지, 고추기름, 소금, 설탕

포인트

김치국물을 넣으면 김치 국수가 된다.

북한에서는 김치에 늪새우 젓갈을 넣기
때문에 김치국수로 먹으면 색이 까맣게
난다.

변을 직접 뽑을 때 익반죽을 하는 것이
특징인데 이는 반죽을 미리 살짝 익히기
위한 것이다.

차게 해서 먹기도 한다.

요리 과정

1. 시판되는 옥수수 변을 찬물에 담가 불린다.
2. 파와 양파, 마늘을 닭고기와 함께 넣고 50분 정도 푹 삶아 육수를 낸다.
3. 냄비에 옥수수 국수를 넣고 15분 정도 삶은 다음 채에 걸러 맑은 물이
나올 때까지 찬물로 행군다.
4. 호박은 채 썰어 기름에 볶고 익은 김치를 잘게 송송 썰어 고명으로 준비한다.
5. 육수를 낸 닭을 건져 걸 반대 방향으로 찢어 둔다.
6. 그릇에 옥수수 삶은 변을 담고 호박, 김치, 닭 고명을 얹고 육수를 부어 낸다.

정
순
이



실향민의 인생레시피, 경기북부 되탕(비지탕)

실향민의 인생레시피, 경기북부 되탕(비지탕)

재료

주재료 - 노란콩, 돼지고기, 우거지

부재료 - 파, 고춧가루, 새우젓, 간장,
깨소금, 소금

요리 과정

1. 콩을 씻어서 물에 불린다.
2. 콩이 불면 물에 넣고 푹푹 삶는다.
3. 1, 2를 거친 콩을 갈아서 비지로 만든다.
4. 우거지와 돼지고기에 새우젓, 소금을 넣고 버무린다.
5. 비지를 솥에 넣고 끓이다가 소금을 넣어 간을 하고 버무린 우거지와 돼지고기를 넣고 끓인다.
6. 따뜻한 물에 쌀을 불려서 넣고 한 번 더 끓여준다.
7. 양념간장과 함께 낸다.

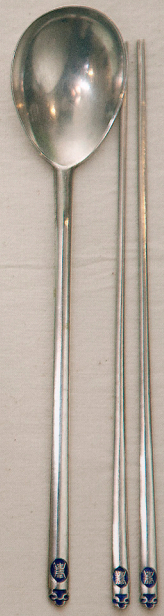
포인트

질감을 되게 끓인 탕이라고 해서
되탕이라고 한다.

다르게 콩탕, 비지탕으로 불리기도
하며 비지탕으로 더 알려져 있다.

불린 쌀을 넣어 끓인 죽은 콩죽이라고
불렀다.

이
기
죽



실향민의 인생레시피, 평양 어죽

실향민의 인생레시피, 평양 어죽

재료

주재료 - 토종닭, 다진 소고기, 불린 맷쌀

부재료 - 참기름, 다진마늘, 천일염, 고추장, 계란

포인트

고추장으로 버무리려 간을 맞춰서 먹는다.

뼈까지 넣어서 끓이는 일반 죽과 달리 어죽은 살코기를 넣고 끓이는 것이다.

닭 살을 발라낼 때 뼈에 붙은 닭 살은 초간장에 찍어 먹는다.

요리과정

1. 닭을 목 익을 때까지 물에 삶는다.
2. 삶아낸 닭을 건져내어 한소끔 식힌 다음 살을 발라낸다.
3. 찢은 닭과 소고기 간 것을 육수에 넣고 끓인 후 맷쌀을 넣고 한 번 더 끓여 죽을 쑨다.
4. 죽이 다 끓었을 즈음 계란 푼 것을 넣고 죽의 농도를 맞춘다.
5. 마지막에 소금간을 한 다음 다진마늘과 흥고추, 청고추 다진 것을 고명으로 얹고 참기름을 약간 떨춘다.
6. 고추장과 함께 낸다.