

· 학교급식 수산물 ·

쿠킹클래스

내 손 안의 작은 요리책

오징어



오징어에는 피로회복에 좋은 '타우린'이 풍부하며, 항산화 작용과 면역력 증가에 도움을 주는 '셀레늄'이 많아요!



해양수산부



수협중앙회



사단법인 대한영양사협회

오징어편

오징어 새우 토마토스튜



Squid Shrimp
Tomato Stew

Recipe

(성인 2인 기준)

재료명

분량

오징어링	80g
탈각새우	30g
엑스트라버진 올리브오일	20g
후춧가루	약간
양파	20g
홍파프리카	10g
양송이버섯	20g
블랙 올리브	5g
샐러리	10g
다진 마늘	3g
소금	약간
청주(또는 화이트와인)	15g
토마토홀	50g
토마토소스 (스파게티소스)	40g
크러쉬드 페퍼 (또는 베트남 건고추)	1g
생바질	1g

오징어편

오징어 새우 토마토스튜



만드는 방법

1. 해동 후 물기를 뺀 오징어와 새우에 올리브오일과 후춧가루를 살짝 버무린다.
2. 양파, 파프리카, 양송이버섯, 블랙 올리브를 0.3cm로 썬다.
3. 샐러리는 어슷썬다.
4. 팬에 올리브오일을 살짝 두르고, 다진 마늘을 타지 않게 볶는다.
5. 파프리카, 양파, 샐러리를 볶다가 양송이버섯과 블랙 올리브, 소금을 넣고 채소가 무르도록 익힌다.
6. 새 팬에 올리브오일을 두르고, 오징어, 새우를 살짝만 볶다가 청주(또는 화이트와인)를 부어 잡내를 제거한다.
7. 토마토홀과 토마토소스(스파게티소스)를 함께 섞어 끓인다.
8. ⑦의 소스에 ⑤의 볶은 채소, ⑥의 오징어, 새우, 크러쉬드 페퍼(또는 베트남 건고추)를 넣어 끓인다.
9. 오징어가 익으면 소금으로 간을 한 후 생바질을 넣고 불을 끈다.

TIP

- ① 계절에 따라 홍합, 바지락 등 다른 해산물을 곁들여도 좋다.
- ② 해물을 볶을 때 나오는 물을 소스에 함께 넣어 감칠맛을 더해준다.
- ③ 해물을 넣고는 너무 오래 끓이지 않도록 한다.
- ④ 바게트나 마늘빵을 곁들여도 좋고, 푸실리, 스타게티 등 파스타 면과 함께 제공하면 해물 스파게티로도 즐길 수 있다.

오징어편

오징어 먹물 크림스파게티



Squid Ink
Cream Pasta

Recipe

(성인 2인 기준)

재료명

분량

오징어링	80g
물	500g
양파	30g
당근	20g
샐러리	10g
월계수잎	1장
치킨스톡 파우더	2g
마늘(깠 것)	10g
파슬리	1g
느타리버섯	10g
베이컨	20g
소금	약간
식용유	약간
스파게티면	120g
버터	10g
생크림	100g
오징어 먹물	4g
크러쉬드 페퍼	1g
파마산 치즈가루	30g

오징어편

오징어 먹물 크림스파게티



만드는 방법

1. 오징어는 해동 후 물기를 제거한다.
2. 냄비에 물, 양파(20g), 당근, 셀러리, 월계수잎, 치킨스톡 파우더를 넣고, 20분 정도 끓여 육수를 준비한다.
3. 마늘은 편으로 썬다.
4. 양파(10g)와 파슬리는 다진다.
5. 느타리버섯은 찢는다.
6. 베이컨은 1cm 두께로 썬다.
7. 끓는 물에 소금과 식용유를 넣고, 스파게티면을 11분간 삶는다.
8. 팬에 버터를 녹인 다음 마늘, 양파, 느타리버섯, 베이컨을 넣고 볶는다.
9. ⑧에 오징어를 넣고, 생크림과 ②의 끓여 놓은 육수 80g, 오징어 먹물, 크러쉬드 페퍼를 넣는다.
10. 파마산 치즈가루로 농도를 맞추고, 삶은 스파게티를 넣은 다음 소금으로 간을 한다.
11. 다진 파슬리를 뿌린다.

TIP

- ① 오징어 외에 새우, 가리비살 등 다양한 해산물과 함께 활용해도 좋다.
- ② 크림의 느끼한 맛을 중화하고 싶을 경우, 흰 우유를 크림의 1/2 정도 함께 사용해도 된다.
- ③ 오징어 먹물은 1인분 기준 3~4g 정도로 사용하고, 소스를 만들면서 색을 보며 가감한다. 너무 많이 넣는 경우, 비린내가 날 수 있으니 주의한다.
- ④ 같은 소스로 리조또로 활용해도 좋다.