

가정에서 천연 조미료 만들기

영양



조미료란?

- 조미료는 복합조미식품에 해당되며, 식품에 당류, 식염, 향신료, 단백가수분해물, 효모 또는 그 추출물, 식품첨가물 등을 혼합하여 분말, 과립 또는 고형상 등으로 가공한 것을 말합니다.
- 식품의 가공 및 제조 또는 음식물을 조리할 때 첨가하여 식품에 특유의 맛과 향을 돋우기 위해 사용합니다.
- 발효조미료, 복합조미료와 해산물, 곡류, 채소 등을 이용하여 제조한 천연(자연)조미료가 있습니다.
※가족의 건강을 위해 감칠맛이 풍부한 천연조미료를 만들어봅시다.

가정에서 천연 조미료 만들기!



다시마 가루

다시마 표면의 하얀 가루를 깨끗이 제거한 후 석쇠에 타지 않게 굽습니다.
바삭바삭해지면 분쇄기로 곱게 갈아 보관합니다. 해물탕, 쇠고기국 등 조림, 찌개를 만들 때 사용합니다.



멸치 가루

내장을 없앤 큰 멸치를 불에 달군 프라이팬에 기름을 두르고 살짝 볶아 비린내를 제거합니다.
멸치가 식으면 분쇄기에 갈아 보관합니다. 된장찌개, 전골, 육수에 사용합니다.



표고버섯 가루

표고버섯을 햇볕에 말린 후 프라이팬에 살짝 볶아 습기를 제거하고, 분쇄기에 곱게 갈아 사용합니다.
독특한 감칠맛이 있어 찌개나 전골류에 사용하면 좋습니다. ※표고는 말린 상태가 양호한 것이 향기가 좋습니다.



새우 가루

새우는 수염과 다리를 제거하고 달군 프라이팬에 기름 없이 볶아준 후 식으면 분쇄기에 곱게 갈아줍니다.
된장찌개, 국 등에 넣거나 나물무침, 주먹밥 등에 사용하면 좋습니다.



홍합 가루

마른 홍합을 바람이 잘 통하는 곳에서 햇볕에 바삭 말린 뒤, 분쇄기로 곱게 갈아줍니다.
나물이나 국물 요리에 넣으면 해물의 진한 맛과 향을 낼 수 있고, 해장국이나 불고기에 넣어도 좋습니다.



들깨 가루

들깨는 깨끗이 씻어 물기를 완전히 제거한 후, 중간 불에서 볶아 고소한 맛이 우러나도록 합니다.
볶은 들깨는 분쇄기에 곱게 갈아 가루를 만들어 사용합니다. 찌개와 전골 등에 사용하면 좋습니다.



콩 가루

윤기 나는 대두를 골라 씻어 말린 뒤, 마른 팬에 충분히 볶아 식힌 다음 분쇄기에 곱게 갈아줍니다.
달래, 냉이, 쑥 등 나물 무침에 넣으면 고소합니다.

출처-한국농수산물유통공사, 식품의약품안전처

