



KOREA WI.CONTEST



뿌리



한국조리과학고 14기

박상원, 극태근





KOREA WI.CONTEST

목차

- 고향 소개
- 조리과정
- 완성 작품



과주, 통일을 준비하다.



과주 개성 민삼



과주 장단 콩



과주 복숭아



과주 새송이버섯

과주
통일을 준비하다

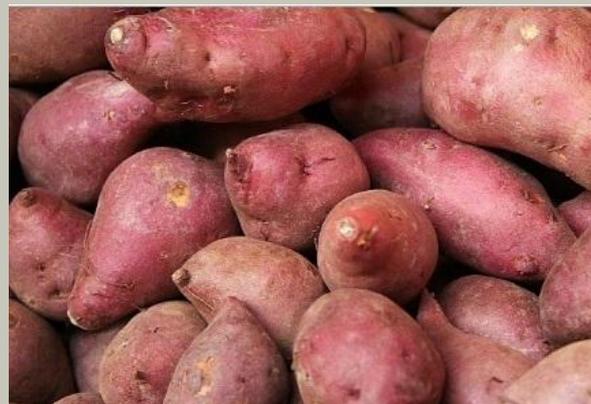


KOREA WI.CONTEST

시흥, 도농 복합 도시.



시흥 햇토미



시흥 고구마



시흥 연근



조리과정



KOREA WI.CONTEST



뿌리길은 영양밥

따뜻 개성인삼과 시흥 연근, 당근, 고구마 등 뿌리채료를 주로 사용한 들솔밥.



인삼

당뇨개선, 성인병 예방, 항암효과 등에 탁월한 효능이 있다.

연근

지혈이 잘 되게 하며, 저온 회복을 도와준다.

고구마

변비를 예방하고 혈압을 낮추며, 저부 미용에 효과적이다.

통일! 오미자 참외 냉국

따뜻 참외와 오미자를 미용한 여름 별미



참외

미노작용에 탁월한 효능을 가지고 있고, 식중독을 예방해준다.

오미자

만성 기관지염, 간 기능 강화, 저로 회복 등에 효과적이다.

진흙 속의 한 송이 꽃

면근의 마삭함이 설마있는 한국 전통 장아찌



면근

먹거리 뿐만 아니라 귀중한 약재로도 사용되었다.
성질이 따뜻하고 맛은 달며, 독이 없다고 알려져 있다.

유자나무 도미 걸썬네

유자소스와 미삼 튀김을 곁들인 담백한 도미찜



미삼

특미한 냄새가 있으며 맛은 달고 약간 쓰며 성질은 따듯하다.

새송이

소화를 촉진시켜주고 더운 여름철에 수분 보충을 해준다.

도미

피로회복과 회복기 환자 치유를 돕는 효능을 가지고 있다.

장단콩소스에 빠져버린 닭도령

따뜻 장단콩과 닭가슴살을 미용한 저열량 고단백 냉채 요리.



장단콩

소화, 흡수가 빠르고 포만감이 생겨 다이어트 효과를 얻을 수 있다.

탱글탱글 복숭아 과편

우리 나라 전통 후식으로, 시망의 젤리와 비슷한 매콤 별미인 과편



복숭아

노화방지, 저로회복에 탁월한 효능을 가지고 있고,
미백효과 및 혈액순환을 촉진시킨다.

요리 사진



KOREA WI.CONTEST





KOREA WI.CONTEST

분단 현실에 처해있는 우리나라를



뿌리



음식으로 하나되어 통일을 명원하는 마음



KOREA WI.CONTEST

감사합니다

