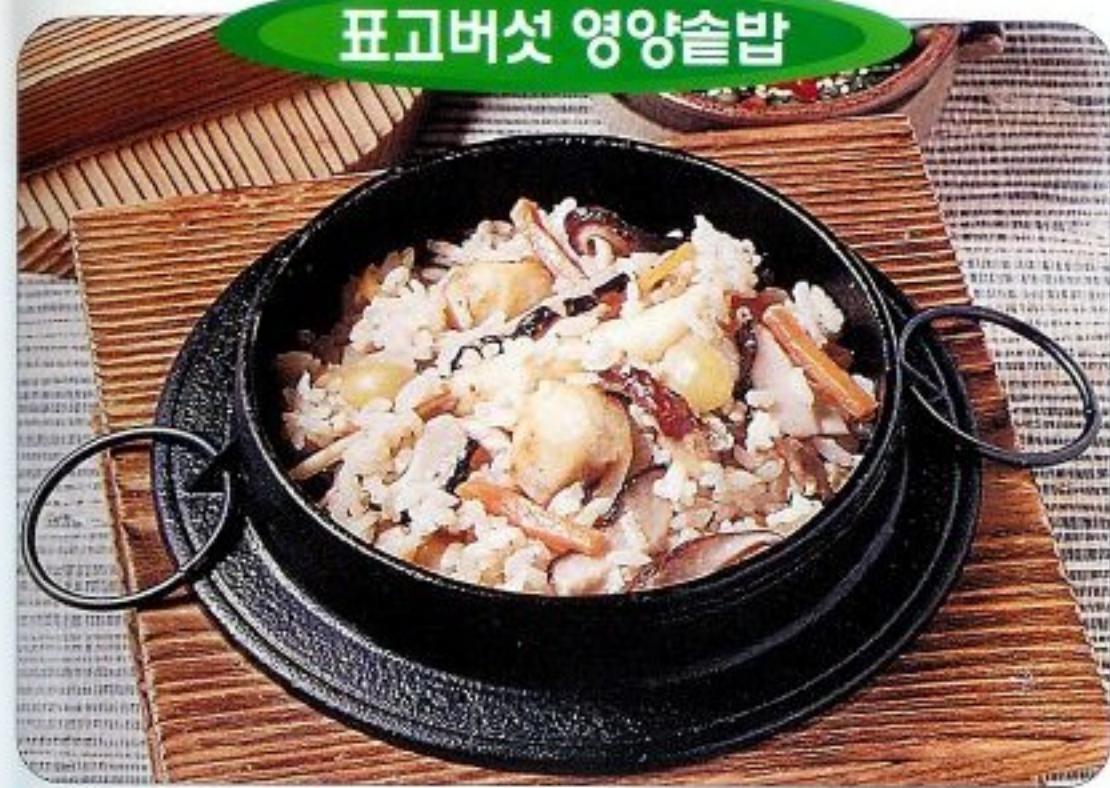
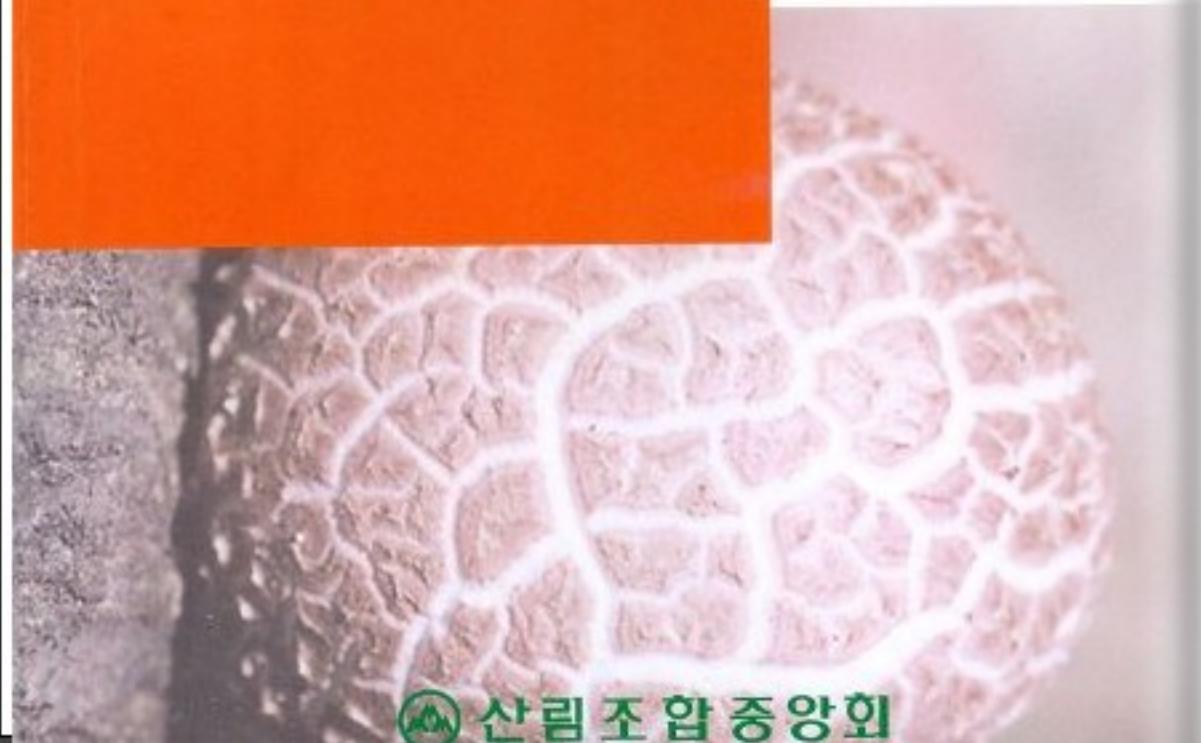
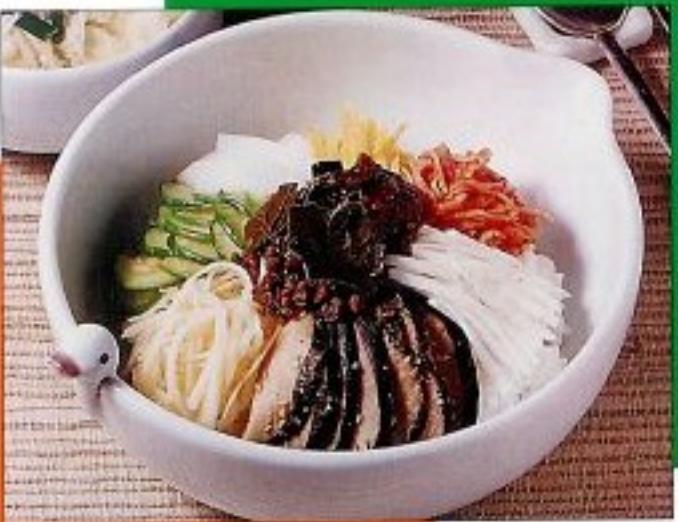


## 표고버섯 영양솥밥



### 맛있는 표고버섯



산림조합 중앙회

#### 이렇게 만드세요.

- ① 쌀은 씻어 30분 정도 물에 불렸다가 물기가 없도록 소쿠리에 건져 놓는다.
- ② 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼고 채썬다.
- ③ 닭살은 가늘게 채썰고 우엉은 연필 깎듯이 짜아 냉수에 담갔다가 건져 놓는다. (계맛살은 1cm길이로 썰고 새우는 껌질을 벗겨 소금 물에 씻어 건져 놓는다.)
- ④ 연근은 얇게 썬 후 마구 썰기로 썰어 냉수에 담갔다가 건진다.
- ⑤ 은행은 팬에 식용유를 두르고 볶으면서 소금을 넣고 완전히 익으면 껌질을 벗겨 놓는다.
- ⑥ 밤은 껌질을 벗긴 후 2~4쪽을 썬다.
- ⑦ 대추는 돌려 짜아 씨를 빼낸 후 3등분 한다.
- ⑧ 수삼은 솔로 비벼 씻은 후 얇게 썬다.
- ⑨ 당근은 4cm길이로 채썬다.
- ⑩ 솔이나 냄비에 표고버섯, 연근, 우엉, 닭살을 넣고 간장과 청주를 부은 다음 쌀과 나머지 재료를 넣은 후 표고국물로 밥물을 부어 밥을 지어낸다.

#### 재료

- 불린쌀 2컵
- 표고버섯 5장
- 닭살(새우, 계맛살) 30g
- 우엉 30g
- 연근 30g
- 은행(완두) 10알
- 밤 5개
- 당근 30g
- 수삼 1뿌리
- 대추 5개
- 청주 1큰술
- 표고불린물 2컵
- 간장 1큰술

다음페이지

## 표고버섯 죽



### 이렇게 만드세요

- 끓은 물에 담가 30분간 불려 건진다.
- 표고버섯은 깨끗이 씻어 불려 기둥을 떼고 얇게 채썰어 놓는다.  
(표고를 불린물은 죽물로 사용하면 좋다.)
- 냄비에 참기름을 두르고 뜨거워지면 표고채를 넣어 볶다가 쌀을 넣고 볶으면서 표고물과 물을 섞어 부어 끓인다.
- 불을 줄이고 은근히 끓여 쌀알이 퍼져 어우러지게 되면 소금으로 간을 한다.

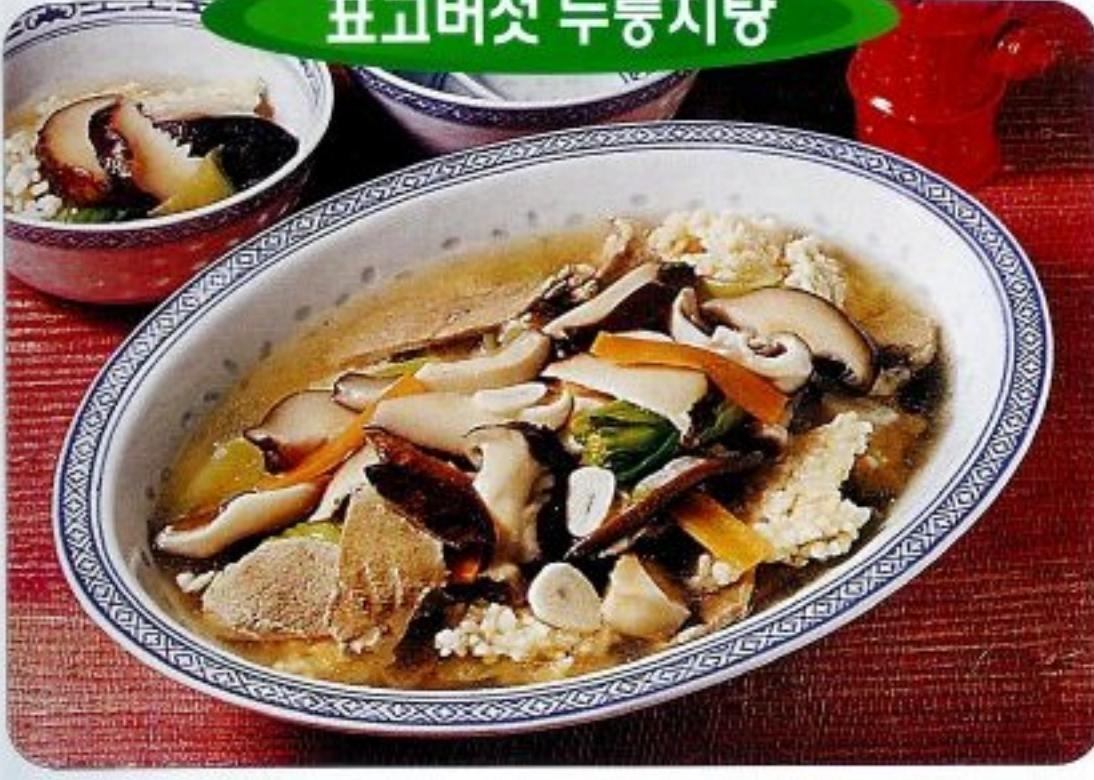
\* 표고버섯을 불릴때는 깨끗이 씻어 미지근한 물에 불려야 표고 국물을 요리에 사용할 수 있다.

\* 표고죽에 표고가루를 넣고 끓이면 이유식이나 노인식으로도 좋다.

### 재료

- 깻잎 2컵
- 표고버섯 10장
- 참기름 2큰술
- 물 12컵
- 소금

## 표고버섯 누룽지탕



### 이렇게 만드세요

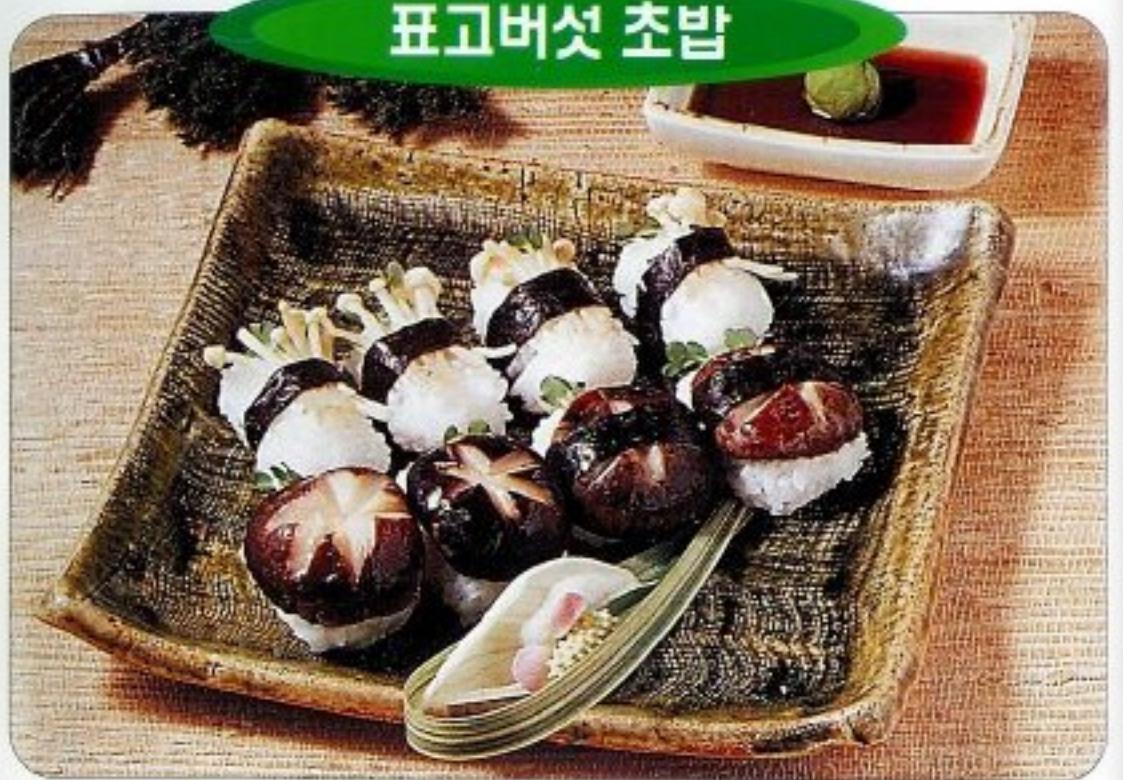
- 표고버섯은 깨끗이 씻어 물에 충분히 불려 기둥을 떼어 내고 비스듬히 포를 뜯다.
- 쇠고기는 물 5컵을 붓고 대파잎을 넣어 쪽 삶아 고기는 견저 절 반대로 썰고 국물은 면보에 받아 놓는다.
- 대파는 어슷하게 썰고 당근은 1cm 폭 5cm 길이 0.2cm 두께로 썬다.
- 청경채(피망)는 5cm 길이로 썰고 마늘은 편으로 썬다.
- 팬에 식용유 1큰술을 넣고 마늘, 파를 넣어 향이 우러나게 볶고 표고, 당근, 청경채를 넣어 볶다가 썰어놓은 고기와 육수, 표고 국물을 붓고 간장, 소금, 후추로 간을 하고 녹말을 물에 풀어 넣어 약간 걸죽하게 한다음 참기름을 넣는다. (녹말을 많이 쓰지 않는다.)
- 누룽지는 170°C로 끓는 식용유에 튀겨 깊은 그릇에 담고 ❷를 부어 각자 그릇에 떠서 먹도록 한다.

\* 응용-표고와 해물류로 누룽지탕을 만들어도 된다.

### 재료

- 표고버섯 10장
- 쇠고기(양지) 150g
- 대파 1대
- 당근 30g
- 육수 2~3컵
- 표고국물 1컵
- 간장 1큰술
- 소금 1작은술
- 참기름 1/2큰술
- 후추
- 찹쌀누룽지 150g
- 청경채 50g
- 마늘 2쪽
- 녹말 1/2큰술
- 식용유

## 표고버섯 초밥



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 지름 4cm크기로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼어 놓는다.
- 팽이버섯은 아래쪽을 약간 잘라낸다.
- 냄비에 조림장 재료를 담고 표고버섯을 넣어 조린다. 간장 국물이 절반가량으로 줄았을 때 팽이버섯을 넣고 데쳐 건진다.
- 초밥을 작게 둉쳐 와사비 갠 것을 바르고 위에 버섯을 얹고 김으로 띠를 들려 접시에 담는다.

\*와사비는 냉수에 개어준다.(와사비 1큰술+물 1/2~2/3큰술)

\*밥위에 무순을 몇 개 얹어 만들어도 좋다.

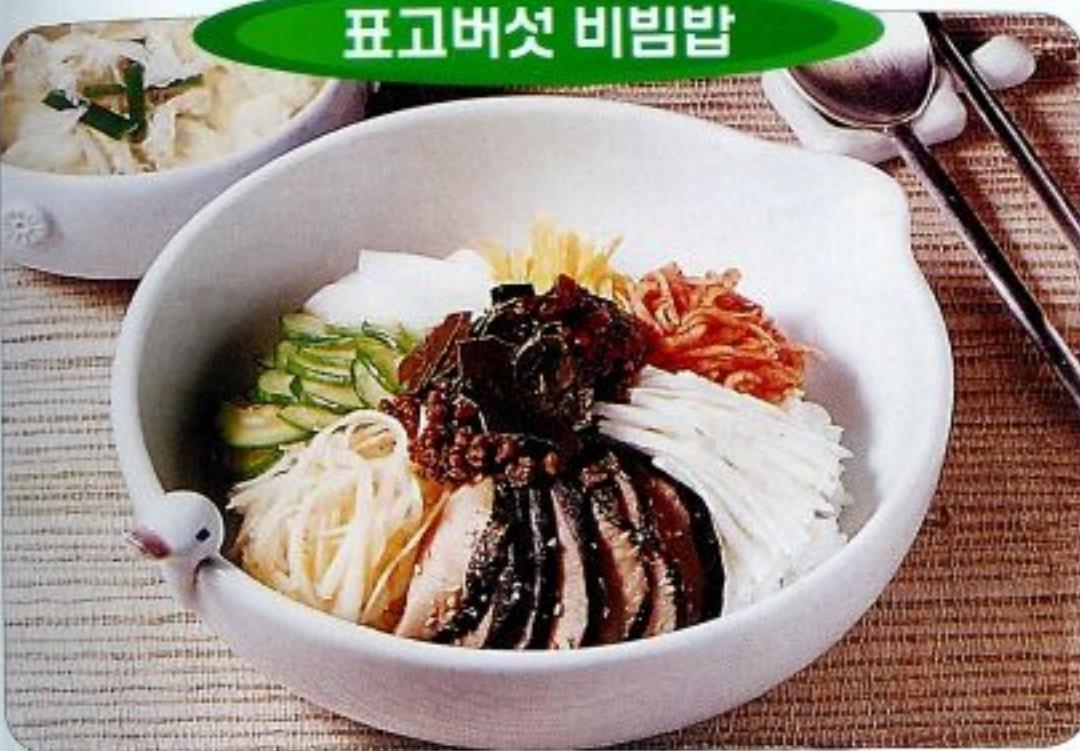
### 재료

- 초밥 3공기
- 표고버섯 20장
- 팽이버섯 1봉
- 와사비
- 무순
- 김

### ▶조림장

- 설탕 1½큰술
- 청주 1큰술
- 간장 3큰술
- 멸치국물 1/2컵

## 표고버섯 비빔밥



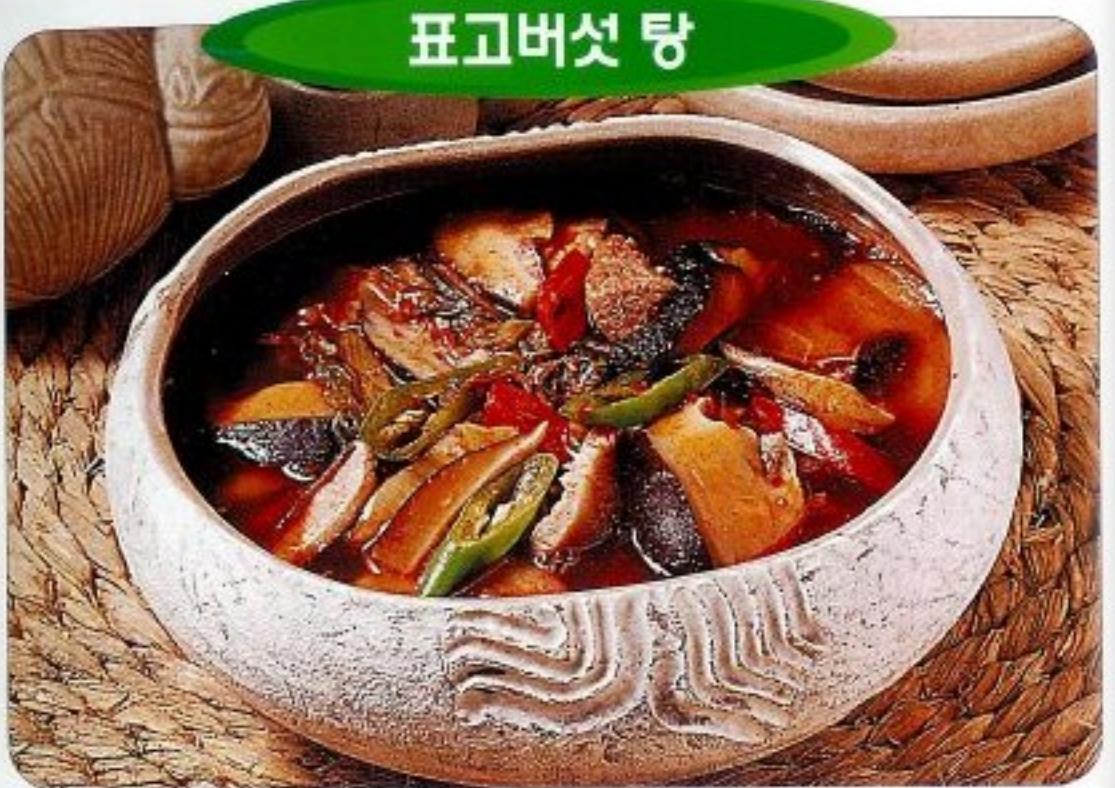
### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼고 채썬 다음 파, 마늘, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름, 후추로 양념하여 볶아낸다.
- 쇠고기 다진것에 간장, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후추로 양념하여 볶아내고 일부는 파, 마늘, 설탕, 육수, 참기름, 고추장을 넣고 혼합하여 볶아 약고추장을 만든다.
- 도라지는 가늘게 찢어 소금에 비벼 씻어 쓴맛을 뺀후 파, 마늘, 소금, 깨소금, 참기름으로 양념하여 볶아낸다. (풀깨즙을 넣고 볶기도 함)
- 청포묵은 가늘게 채썰어 소금, 참기름으로 양념하여 무친다.
- 애호박은 눈썹 모양으로 얇게 썰어 소금에 절여 물기를 꼭 뺀후 파, 마늘, 깨소금, 참기름으로 양념하여 볶아낸다.
- 무는 5cm길이로 채썰어 고춧가루, 소금, 설탕, 파, 마늘, 생강, 참기름으로 양념하여 무친다. (비빔밥용 무생채에는 식초를 넣지 않는 것이 좋다.)
- 달걀은 흰자와 노른자로 나누어 소금을 넣고 풀어 얇게 부쳐낸후 5cm 길이로 채썬다.
- 다시마는 마른 행주로 표면을 닦아낸 후 식용유에 바삭하게 튀겨 내어 기름을 뺀 후 잘게 부순다.
- 넓은 그릇에 밥을 담고 표고버섯과 나머지 재료를 보기좋게 올린 후 약고추장을 함께 낸다.

### 재료

- 밥 1공기
- 표고버섯 3장
- 다진쇠고기 80g
- 도란지 50g
- 무 50g
- 애호박 1/4개
- 청포묵 50g
- 달걀 1개
- 다시마 5cm조각
- 다진마늘 1큰술
- 다진파 2큰술
- 다진생강 1/4작은술
- 간장 2큰술
- 설탕 1큰술
- 깨소금 1/2큰술
- 참기름 1큰술
- 고춧가루 1작은술
- 후추 1/2작은술
- 소금 1큰술
- 고추장 1큰술
- 육수 1큰술
- 식용유

## 표고버섯 탕



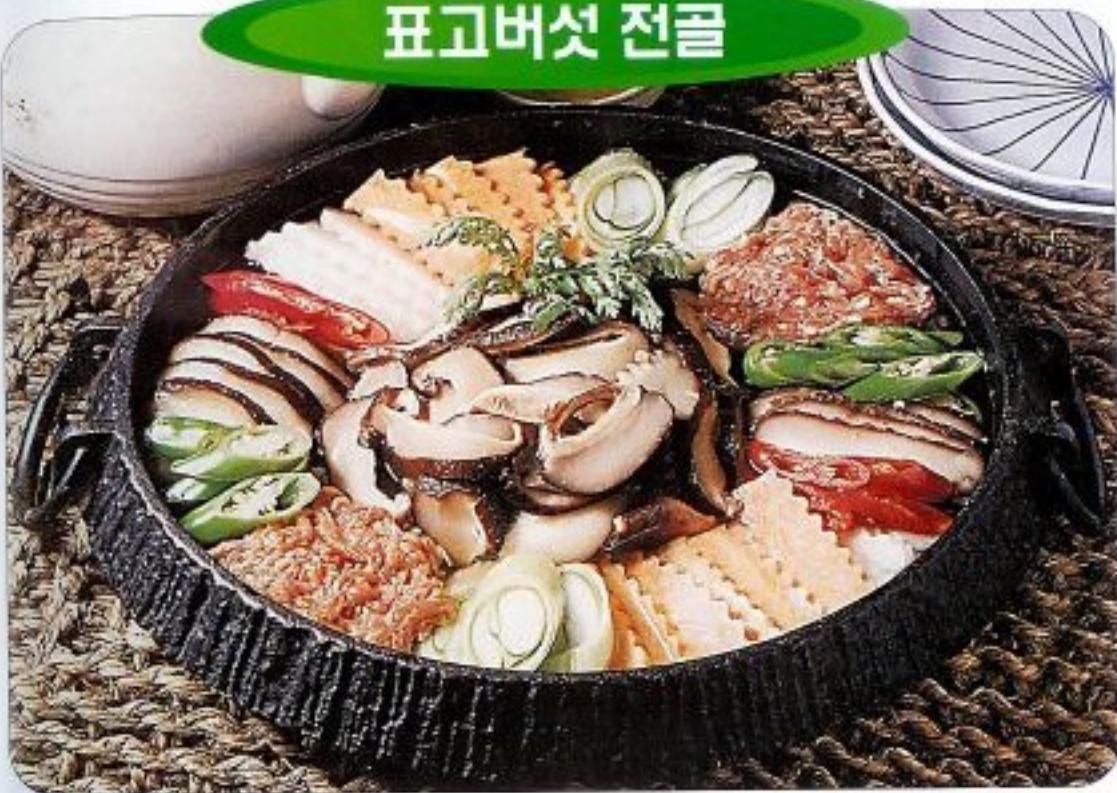
### 이렇게 만드세요

- 쇠고기는 양지머리나 사태로 선택하여 물에 씻은 후 고기가 잠길 정도로 물을 넉넉히 끓고 대파잎, 양파를 넣고 푹 삶는다.
- 고기가 푹 삶아지면 견저 식힌 후 결대로 잘게 찢어 놓고 국물은 면보에 받쳐 기름기를 걸러 낸다.
- 표고는 물에 불려 기동을 떼고 채썬다.
- 대파는 7~8cm길이로 썰어 굵은 부분은 길이로 갈라 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.
- 숙주는 다듬어 씻은 후 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다.
- 풋고추와 붉은고추는 어슷하게 썰어 씨를 털어낸다.
- 식용유를 뜨겁게 하여 고춧가루를 끓고 섞어 고추기름을 만든다.
- 그릇에 표고, 쇠고기, 대파, 숙주, 고추를 담고 마늘, 간장, 고추기름, 소금, 후추, 참기름을 넣고 무친다.
- 받쳐 놓은 육수를 팔팔 줄이면서 양념한 재료를 넣고 은근히 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.

### 재료

- 표고버섯 12장
- 쇠고기 300g
- 숙주 100g
- 풋고추 2개
- 붉은고추 2개
- 대파 3뿌리
- 양파 1/2개
- 다진마늘 1큰술
- 고춧가루 2큰술
- 식용유 1큰술
- 참기름 1작은술
- 간장 1작은술
- 소금
- 후추

## 표고버섯 전골



### 이렇게 만드세요

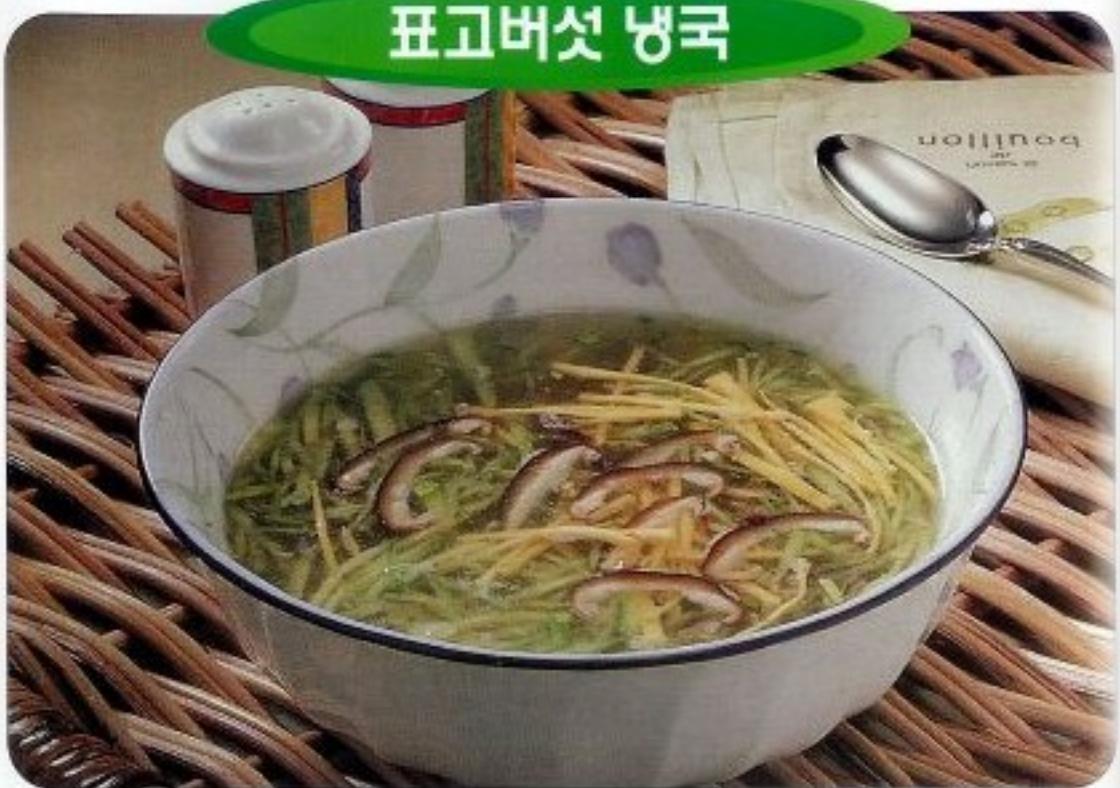
- 표고버섯은 불려 기동을 떼고 굽게 채썬다.
- 쇠고기는 5cm 길이로 얇게 저며 썰은 후 간장, 후추, 마늘을 넣고 양념 해 놓는다.
- 대파는 어슷하게 썰고 풋고추와 붉은고추는 어슷하게 썰어 씨를 털어낸다.
- 당근과 무는 6cm길이 1cm넓이로 얇게 썬다. (무늬칼을 이용하면 모양이 예쁘다.)
- 깻갓은 다듬어 씻어 적당한 길이로 뜯어 둔다.
- 육수에 고춧가루를 넣고 되직하게 불려 마늘, 소금, 후추를 섞어 전골양념을 만든다. (표고버섯 불린물을 사용해도 된다.)
- 전골 낸비에 표고와 쇠고기, 대파, 무, 당근, 고추, 쿤장을 가지런히 담고 전골양념을 한쪽에 놓은 후 육수를 자작하게 부어 끓인다.

\* 육수는 시판되는 액상이나 분말을 물에 타서 사용하면 간편하다.

### 재료

- 표고버섯 15장
- 쇠고기 200g
- 대파 2뿌리
- 무 50g
- 당근 50g
- 풋고추 2개
- 붉은고추 2개
- 깻갓 30g
- 간장 1큰술
- 고춧가루 2큰술
- 다진마늘 1큰술
- 소금 1작은술
- 후추 1/5작은술
- 육수 3컵

## 표고버섯 냉국



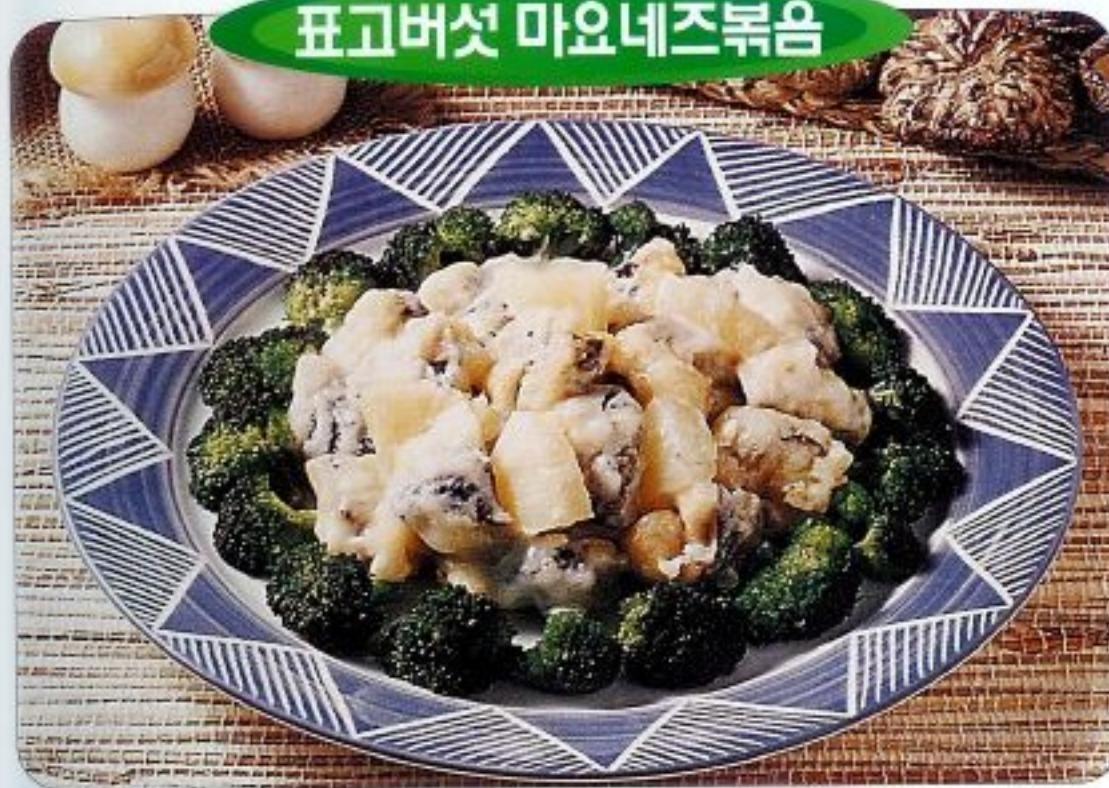
### 이렇게 만드세요.

- 1 사태는 물7컵, 통마늘, 파를 넣고 끓여 육수를 만든다.
- 2 표고는 불려 채썰고, 달걀은 노른자만 지단을 부쳐 채썬다.
- 3 준비한 ②의 재료에 육수를 부어낸다.

### 재료

- 말린표고 4장
- 쇠고기 사태 200g
- 마늘 3쪽
- 오이 1개
- 딜갈 1개
- 진간장
- 파 약간
- 소금 약간

## 표고버섯 마요네즈볶음



### 이렇게 만드세요.

- 1 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 페고 물기를 닦아 절반으로 썰어 청주, 소금을 뿌려 간을 한다.
- 2 달걀원자는 끓기없는 그릇에 담아 거품을 단단하게 낸 다음 녹말, 밀가루를 섞어 반죽을 한다.
- 3 ①의 표고에 약간의 밀가루를 뿐혀 ②의 튀김옷을 입혀 160°C로 끓는 식용유에 튀긴다.
- 4 파인애플은 6등분으로 썬다.
- 5 팬에 파인애플 국물을 넣고 따끈해지면 마요네즈와 설탕을 섞어 넣어 투명하게 볶은 다음 표고튀김과 파인애플을 넣고 살짝 버무려 준다. (너무 오래 볶으면 물 처럼 된다.)
- 6 브록콜리는 먹기좋게 쪙을 페어 끓는 물에 소금, 식용유를 넣고 데쳐 냉수에 헹구지 말고 건져 그릇에 둘러담고 가운데 표고버섯 마요네즈볶음을 담는다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 브록콜리 100g
- 파인애플 2쪽
- 식용유
- 소금
- 청주

### ▶소스

- 마요네즈 1컵
- 설탕 2큰술
- 파인애플국물 1큰술

### ▶반죽

- 달걀원자 2개
- 녹말 2큰술
- 밀가루 2큰술

## 표고버섯 볶음말이



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 두꺼운 것으로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼고 물기를 닦아 한쪽에 바둑판 모양으로 칼집을 넣는다. 표고버섯 한쪽이 위로 소복히 올라오게 뒤집어 꽃이로 꽂아 칼집이 벌어지게 한다.
- ①의 표고에 녹말을 뿌려 끓는 기름에 튀겨 꽃이를 빼 놓는다.
- 은행은 팬에 식용유를 두르고 소금을 넣어 볶아 껍질을 벗긴다.
- 종합소스는 재료를 섞어 놓는다.
- 팬에 식용유를 두르고 뜨거워지면 종합소스를 붓고 끓이다가 녹말 물을 넣고 튀긴 표고와 은행을 넣어 볶은 후 참기름을 쳐서 혼합하여 그릇에 담는다.

### 재료

- 표고버섯 12장
- 은행 1컵
- 녹말
- 식용유

#### ▶종합소스

- 글소스 2큰술

- 물 1/2컵

- 청주 1큰술

- 설탕 1큰술

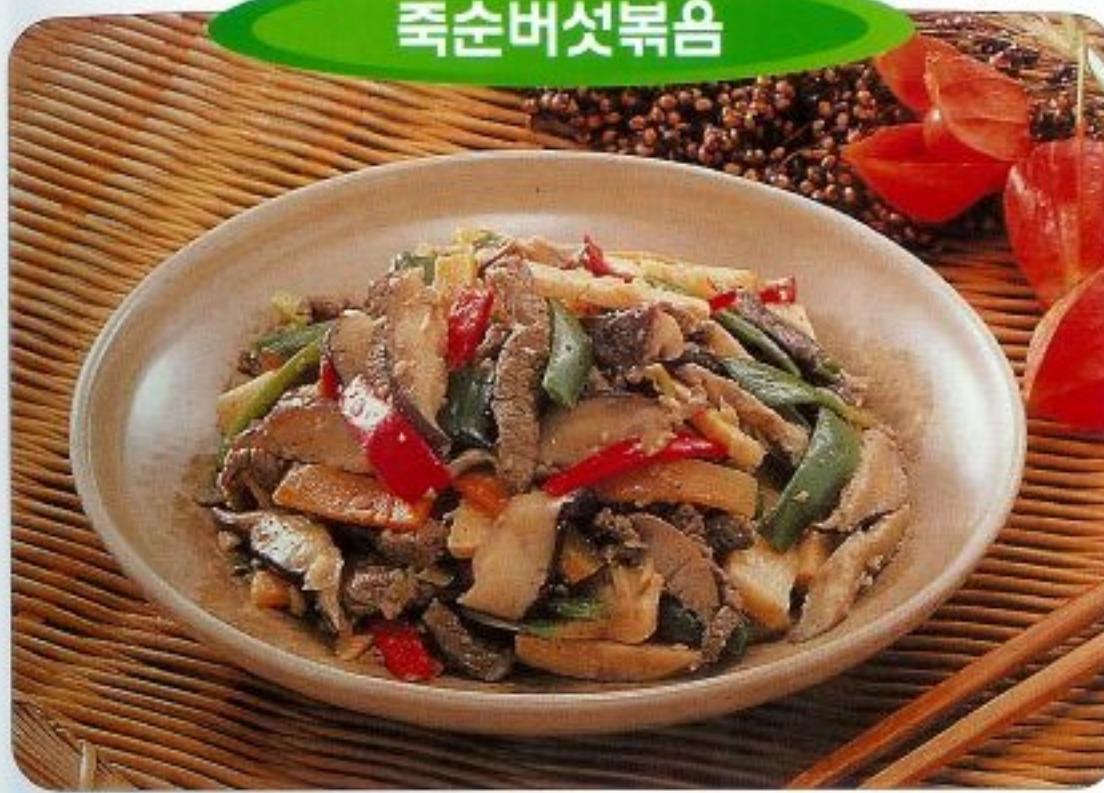
- 파 1/2대

- 생강 1큰술

- 참기름

- 우추

## 죽순버섯볶음



### 이렇게 만드세요

- 쇠고기는 채썰어 갖은 양념을 하고 당근, 죽순, 버섯, 피망은 너비 1cm, 길이 4cm로 납작하게 썬다.
- 양념한 쇠고기를 볶다가 물을 붓고 끓여 육수가 만들어지면 죽순, 당근, 피망을 넣고 볶다가 간장, 설탕으로 간을 맞춘다.
- 그릇에 담기 전에 참기름, 깨소금으로 버무린다.

### 재료

- 죽순 100g
- 쇠고기 50g
- 당근 1/2개
- 표고버섯 5장
- 피망 1개
- 다진마늘
- 우춧가루
- 참기름
- 간장
- 설탕
- 깨소금

## 표고버섯 교치구이



### 이렇게 만드세요

- 표고는 지름이 3cm가량의 크기로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼어 내고 물기를 닦아 놓는다.
- 간장, 참기름, 후추를 섞어 ①의 표고에 발라 준다.
- 새우는 곱게 다진다음 양념을 해 놓는다.
- ②의 버섯 안쪽에 밀가루를 묻히고 양념한 새우를 꽉꽉 채우고 삶은 완두를 한 개씩 꽂아준다.
- 꽃이에 ④의 표고와 꽈리고추를 끼우고 참기름을 발라 새우가 익도록 굽는다.

\*맛이 담백하여 노인 영양식으로 이용하면 좋다.

### 재료

- 표고버섯 20개
- 새우살 100g
- 꽈리고추 10개
- 꽃이 10개
- 참기름
- 밀가루
- 완두

#### ▶ 새우양념

- 소금
- 생강즙
- 참기름
- 흰후추
- 다진마늘

#### ▶ 버섯양념

- 간장
- 참기름
- 후추

## 표고버섯 튀김



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 작은 것으로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼어 놓는다.
- 깻갓은 쟈어 물에 담가 싱싱해지면 건져 물기를 닦고 6~7㎝길이로 잘라 놓는다.
- 팽이버섯은 쟈어 물기를 닦아 놓는다.
- 그릇에 달걀노른자, 얼음물을 섞고 밀가루(박력분)를 넣어 가볍게 저어 반죽을 한다.(튀김옷반죽은 많이 젓지 않아야 하며 밀가루 덩어리가 있어도 된다.)
- 표고, 팽이버섯, 쿤妖怪에 밀가루를 묻히고 ④의 튀김옷을 입혀 160℃ 끓는 식용유에 넣어 튀긴다.
- 튀김간장을 배합하여 곁들여 내면 찍어 먹는다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 깻갓(쑥, 냉이, 깻잎) 50g
- 팽이버섯 1봉
- 식용유

#### ▶ 튀김옷

- 밀가루(박력분) 1컵
- 달걀노른자 1개
- 얼음물 1컵

#### ▶ 튀김간장

- 멸치국물 4큰술
- 청주 1작은술
- 설탕 1작은술
- 무즙
- 설파썰은 것

## 표고버섯 전



### 이렇게 만드세요

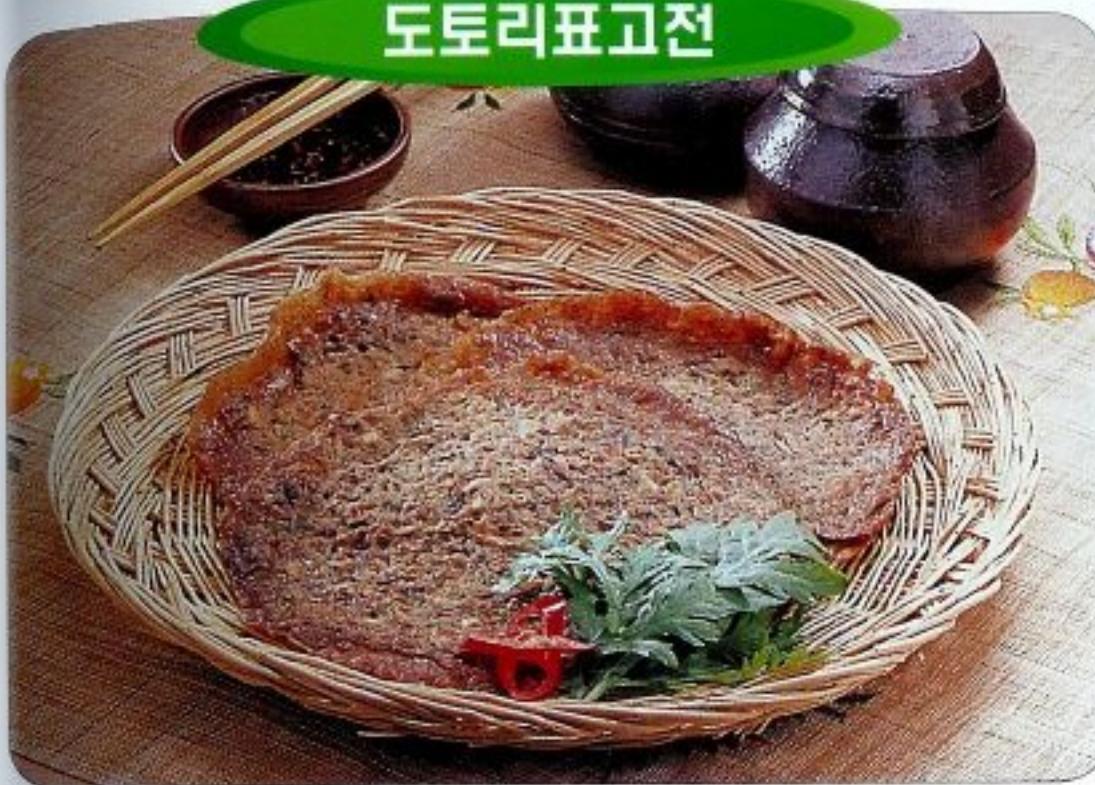
- 표고버섯은 지름이 3~4cm 크기로 준비하여 물에 충분히 불린 후 기둥을 떼어내고 물기를 꽂 짜 방망이로 자근자근 두들겨 놓는다.
- 간장, 참기름, 후추를 섞어 ①의 표고에 발라 간을 한다.
- 쇠고기는 곱게 다지고 두부는 물기를 꽂 짜 곱게 으깨어 섞어 마늘, 파, 깨소금, 참기름, 소금, 후추를 넣어 주물러 양념해 놓는다.
- 고추는 씨를 텁어 내고 잘게 썰어 놓는다.
- 표고버섯 안쪽에 밀가루를 묻히고 ③의 고기를 얇게 부친다.
- ⑤의 표고에 밀가루, 달걀순으로 입혀 팬에 식용유를 두르고 뜨거워 지면 고기片面을 먼저 놓아 전을 부치는데 위에 다진고추를 조금씩 올려 부친다.
- 접시에 전을 담고 초간장을 곁드린다.

\* 표고버섯전에 고기를 사용하지 않고 표고에 밀가루, 달걀순으로 입혀 전을 부쳐도 된다.

### 재료

- 표고버섯 50장
- 쇠고기 150g
- 두부 1/4모
- 달걀 3개
- 불은고추 1개
- 풋고추 1개
- 밀가루
- 식용유
- ▶ 초간장
  - 간장 3큰술
  - 식초 1큰술
  - 설탕 1작은술
- ▶ 표고양념
  - 간장 1/2큰술
  - 참기름 1/2큰술
  - 후추
- ▶ 고기양념
  - 다진마늘 1/2큰술
  - 다진파 1/2 큰술
  - 깨소금 1/2큰술
  - 참기름 1작은술
  - 소금, 후추

## 도토리표고전



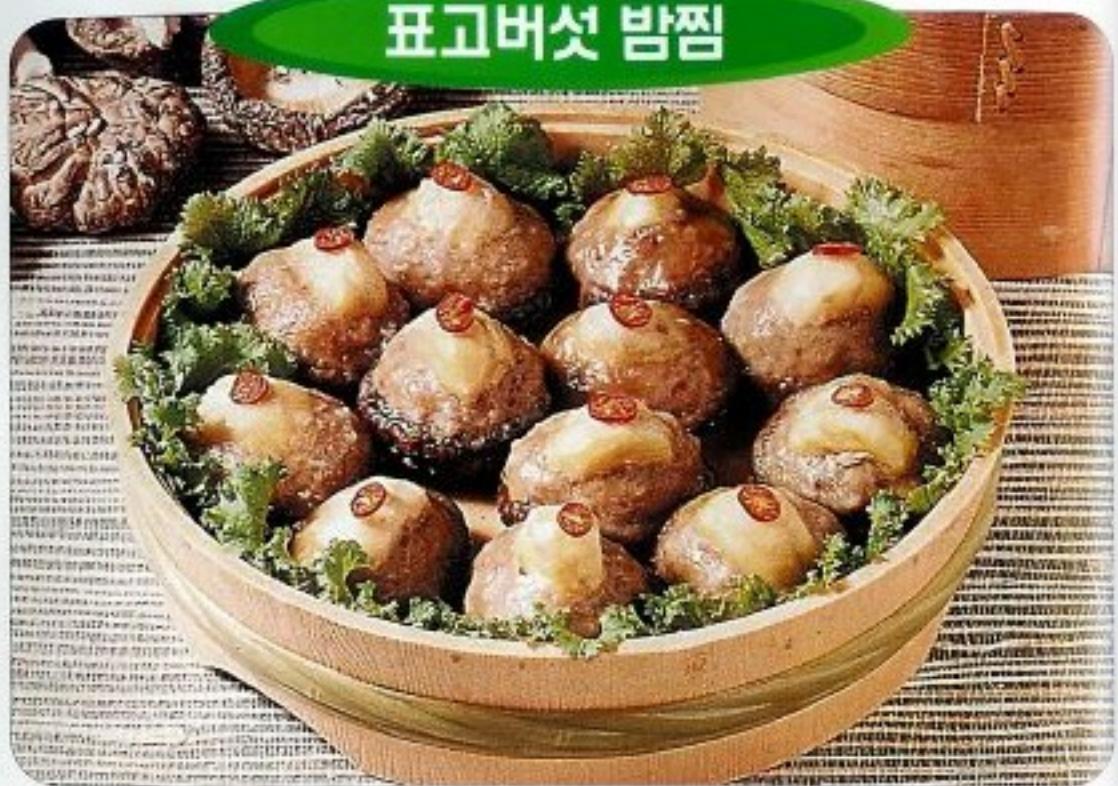
### 이렇게 만드세요

- 도토리가루와 찹쌀가루를 섞어서 반죽하고 소금으로 간한다.
- 표고버섯, 미나리, 당근, 양파는 잘게 썰어 놓는다.
- 반죽에 ②의 재료를 섞어서 기름에 지져낸다.

### 재료

- 표고버섯 10장
- 도토리가루 200g
- 찹쌀가루 100g
- 미나리
- 당근
- 양파 각 100g
- 소금

## 표고버섯 밤踬



### 이렇게 만드세요

- 1 표고버섯은 지름이 4cm정도 되는 것으로 준비해 물에 불려 물기를 꼭 짠후 기둥을 떼고 양념장에 무친다.
- 2 밤은 작은 크기로 준비해 속껍질까지 말끔히 벗겨 삶아 건진다.
- 3 쇠고기는 곱게 다져 양념장에 무친다.
- 4 표고버섯 한쪽에 녹말을 문힌 후 고기양념한 것을 붙이고 가운데에 밤을 꾹 눌러 놓고 녹말을 뿌려 놓는다.
- 5 블은고추는 둥글게 썰어 씨를 빼고 밤위에 올린다. 짐통에 물 적신 면보자기로 깔고 위의 재료를 놓아 10분 정도 빼낸다.

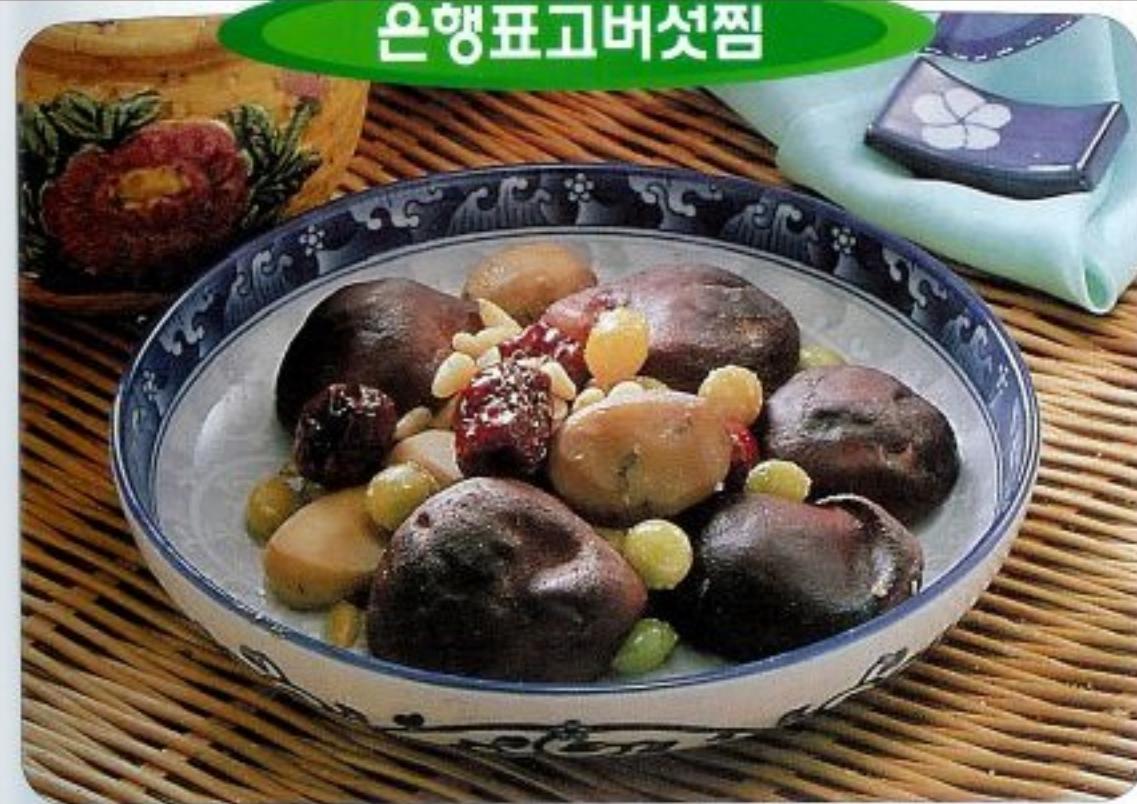
### 재료

- 표고버섯 10장
- 밤(작은 것) 10개
- 쇠고기 100g
- 블은고추 1개
- 녹말

#### ▶ 표고버섯 쇠고기양념

- 간장
- 소금
- 다진마늘
- 다진파
- 후추
- 깨소금
- 참기름

## 은행표고버섯찜



### 이렇게 만드세요

- 1 표고버섯을 충분히 불려 양념장으로 밀간한다.
- 2 냄비에 기름을 두르고 표고버섯과 은행, 대추를 섞어 볶다가 물 1/2컵과 양념장을 넣어 끓인다.

### 재료

- 은행 1컵
- 표고버섯 15장
- 대추 5개

## 표고버섯 무침



### 이렇게 만드세요

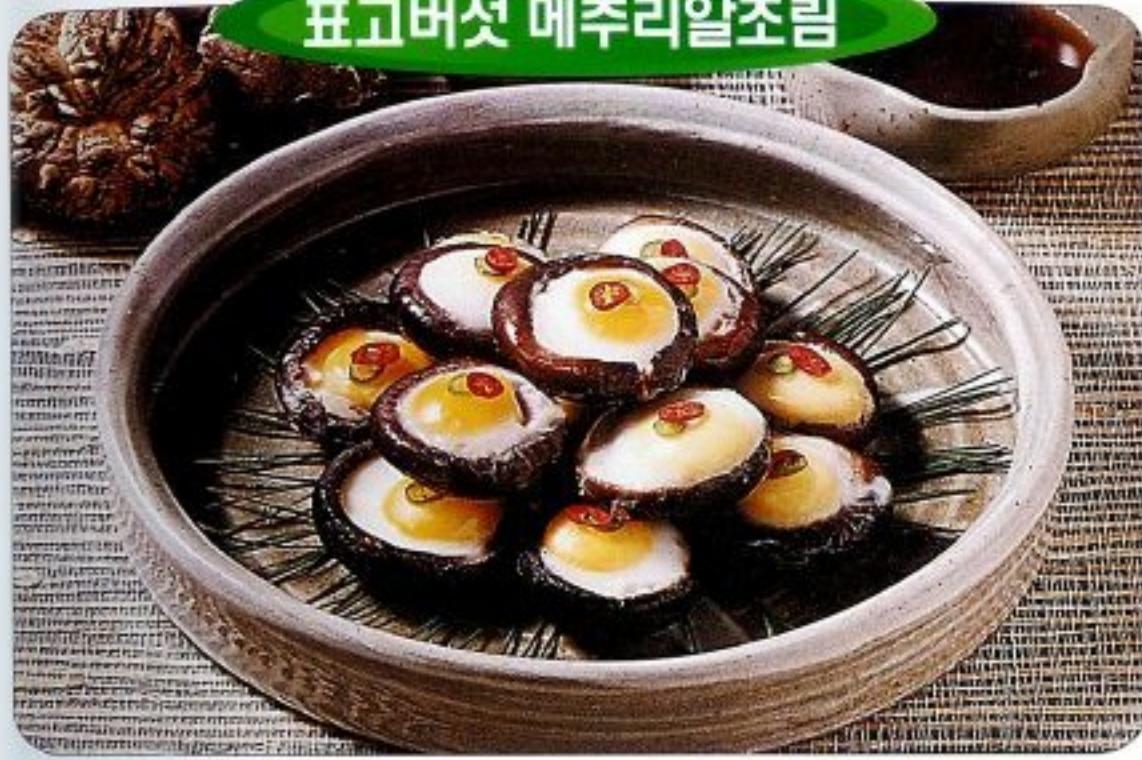
- 1 표고는 데쳐 가늘게 썰어 놓는다.
- 2 오이는 어슷썰기를 한 다음 소금에 살짝 절여 꼭 짜놓는다.
- 3 미나리는 줄기만 5cm 길이로 자르고 배도 채썰어 놓는다.
- 4 각각의 재료를 섞어 고추장에 양념을 넣고 맨 마지막에 식초와 배를 넣어 가볍게 무친다.

### 재료

- 표고버섯 200g
- 오이 70g
- 당근
- 미나리
- 배
- 식초
- 소금
- 설탕
- 고추장

이전페이지

## 표고버섯 메추리알조림



### 이렇게 만드세요

- 1 표고버섯은 작은 것으로 불려 기둥을 떼고 물기를 닦아 놓는다.
- 2 ①의 표고버섯에 간장, 참기름, 후추, 설탕을 넣어 양념한다.
- 3 붉은고추, 풋고추는 잘게 썰어 놓는다.
- 4 냄비에 찜양념을 담아 끓으면 표고버섯 안쪽에 메추리알을 한개씩 깨트려 넣고 찜을 한다.
- 5 찜을 하면서 윗쪽에 다진 붉은고추, 풋고추를 얹어 완성해 낸다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 메추리알 20개
- 붉은고추 1개
- 풋고추 1개

#### ▶ 표고버섯양념

- 간장
- 후추
- 설탕
- 참기름

#### ▶ 찜양념

- 육수 1컵
- 간장 1큰술
- 물엿(설탕) 1큰술
- 다진마늘 1/2큰술
- 깨소금 1작은 다음페이지
- 후추
- 참기름

다음페이지

## 표고버섯 강정



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 중간 크기로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼어 내고 물기를 꼭 짜 절반으로 썰어 청주, 후추, 맛소금으로 간을 한다.
- ①의 표고에 달걀을 넣어 버무리고 녹말을 넣어 잘 섞는다.
- 식용유가 170°C로 끓으면 ②의 표고를 하나씩 넣어 튀긴다.
- 팬에 소스 재료를 담아 겹죽한 상태로 끓여 표고 튀긴 것을 넣고 버무린 다음 통깨를 뿌린다.

\* 고추장과 케찹을 절반씩 섞어 강정소스를 만들어도 좋다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 달걀 1개
- 녹말 1/2컵
- 식용유
- 통깨

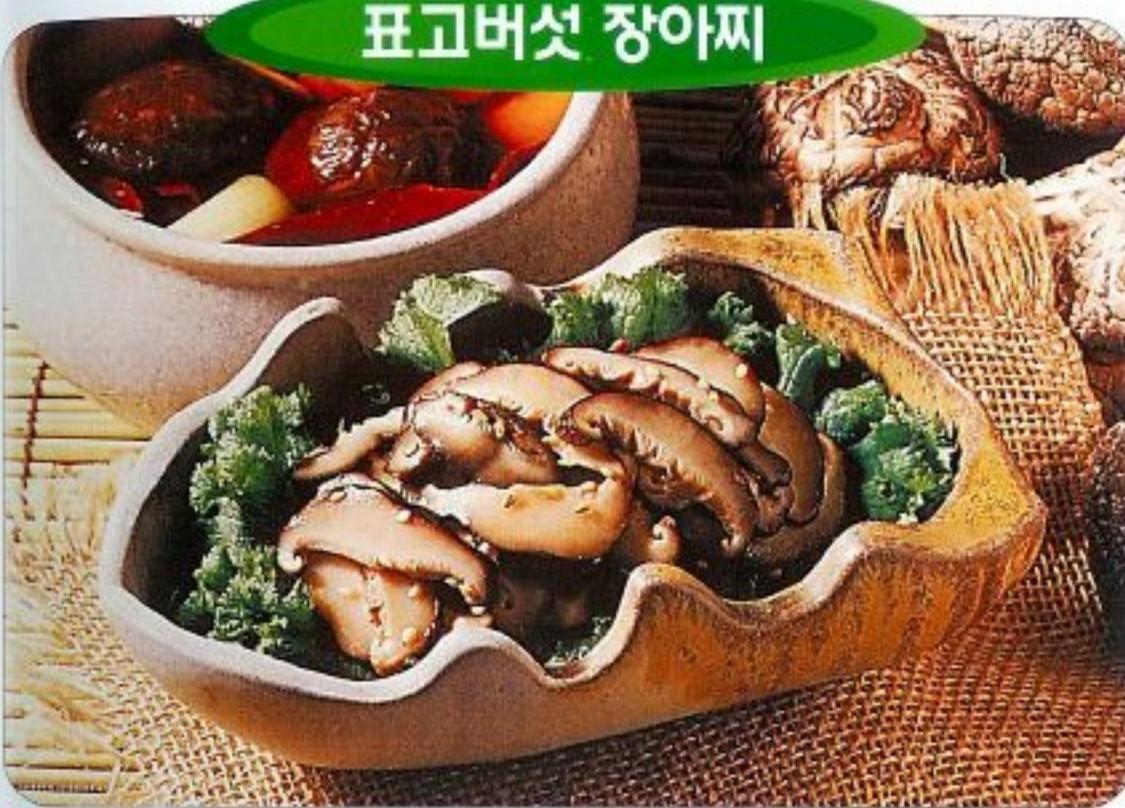
#### ▶ 표고버섯양념

- 청주 1큰술
- 맛소금 1/4작은술
- 후추 1/6작은술

#### ▶ 강정소스

- 고추장 2큰술
- 간장 1/2큰술
- 다진마늘 1/2큰술
- 청주 1큰술
- 물엿(설탕은 1큰술) 2큰술
- 표고국물 1/2컵
- 참기름 1작은술

## 표고버섯 장아찌



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 작은 것으로 준비하여 물에 충분히 불려 기둥을 떼고 물기를 닦아 놓는다.
- 생강, 마늘은 편으로 썰고 마른고추는 큼직하게 잘라 씨를 털어 내고 대파는 3cm길이로 썬다.
- 당근은 모양있게 썰어 놓는다.
- 냅비에 간장, 설탕, 육수, 생강, 마늘, 고추, 파를 넣고 끓으면 불에서 내려 식힌다.
- 병이나 작은 항아리에 표고, 당근을 담고 ④의 식힌 간장물을 붓는다.
- 1주일이 지나면 간장물을 따르고 다시 끓여 식혀 붓는다.
- 먹을 때는 조금씩 꺼내어 썰어 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 그릇에 담는다.

\* 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 떼고 하루정도 햇볕에 꾸들 꾸들하게 말려 된장이나 고추장에 넣어 두었다가 밑반찬으로 사용하면 좋다.

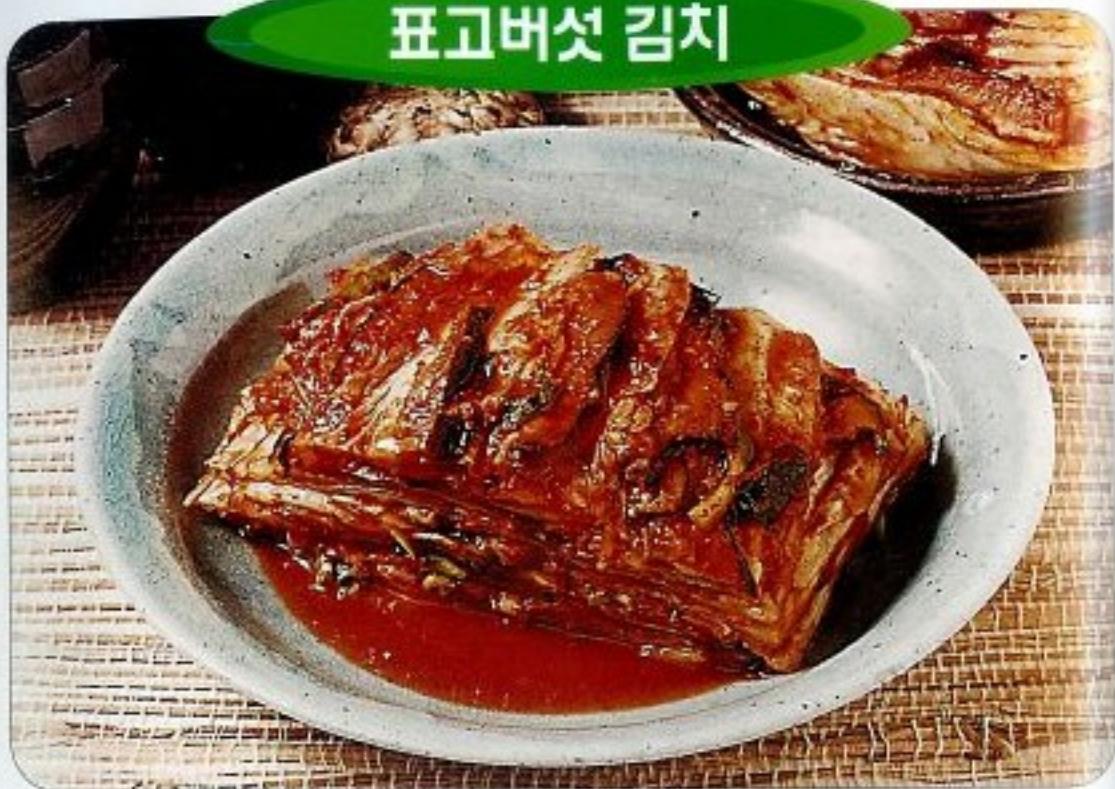
### 재료

- 표고버섯 40장
- 간장 1½컵
- 설탕(물엿) 5큰술
- 마른고추 매운 것 2개
- 당근 1개
- 마늘 5쪽
- 생강 1쪽
- 대파 1/2대
- 육수(물) 1/2컵

#### ▶ 장아찌 무치는 양념

- 참기름
- 깨소금

## 표고버섯 김치



### 이렇게 만드세요

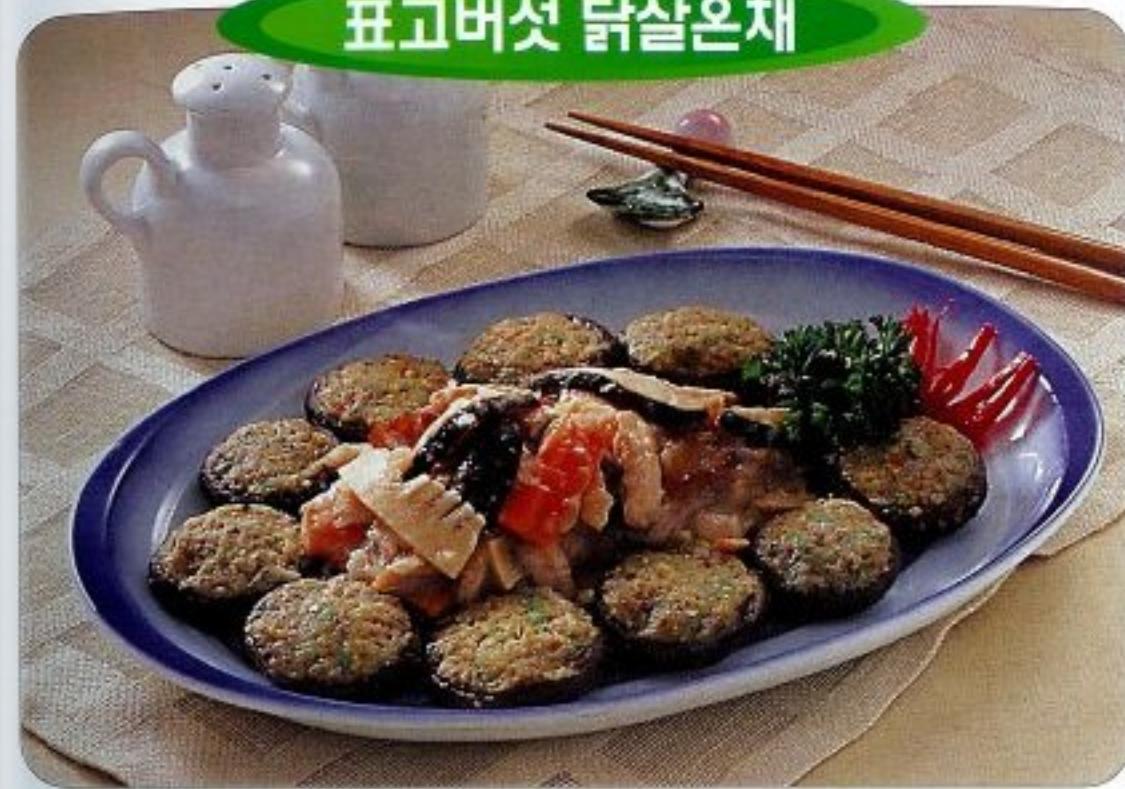
- 배추는 반으로 갈라 7~8시간 정도 절여 흐르는 물에 씻어 건져 물기를 뺀다.
- 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼고 가늘게 채썬다.
- 무는 5cm길이로 채썰고 미나리, 쪽파는 5cm로 썬다.
- 마늘, 생강, 새우젓은 곱게 다진다.
- 표고가루와 고춧가루는 표고 불린 물 1컵을 넣고 불린다.
- 넓은 그릇에 표고채와 무를 넣고 불린 고춧가루와 마늘, 생강, 쪽파, 미나리, 새우젓, 멸치젓을 넣어 버무린 후 소금으로 간을 맞춘다.
- 절여진 배추 사이사이에 ⑥의 속을 넣고 큰잎으로 여민 후 항아리에 꼭꼭 눌러담고 남은 배추잎은 양념그릇에 버무려 윗부분을 덮어둔다.

\* 표고버섯을 한번 씻어 따뜻한 물에 불린 후 우러난 국물로  
이전페이지 고춧가루를 불릴 때 사용한다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 표고가루 1/2컵
- 배추 5포기
- 굵은소금(절이는소금) 5컵
- 무 2개
- 쪽파 1/4단
- 미나리 1단
- 마늘 5통
- 생강 40g
- 새우젓 1/2컵
- 멸치젓국 1/2컵
- 고춧가루 2 1/2컵
- 소금 약간

## 표고버섯 닭살온체



### 이렇게 만드세요

- 닭은 손질하여 반은 살을 발라 곱게 다지고 반은 닭살 결대로 칙는다.
- 당근의 1/2은 5cm × 2cm로 썰고 해삼은 얇게 포른다.
- 옥수수, 밤, 당근, 봄은 다져 놓은 후 닭고기 다진것과 섞어 녹말, 후추로 양념한다.
- 표고는 양념한 후 녹말을 안쪽에 묻히고 ③을 채우고 된다.
- 기름을 두르고 해삼을 볶다가 간장소스를 넣고 끓을 때 당근, 표고, 죽순, 닭고기 칙은 것을 넣은 후 녹말물을 넣고 걸죽하게 한다.
- 접시에 표고진것을 돌려 담고 ⑤의 소스를 얹어 낸다.

### 재료

- 닭 1마리
- 표고버섯 18장
- 해삼 70g
- 당근 40g
- 밤 30g
- 옥수수 30g
- 죽순
- 육수 9큰술
- 설탕 5작은술
- 녹말 5큰술
- 후추

### 간장소스

- 육수
- 간장
- 설탕

다음페이지

## 버섯구절판



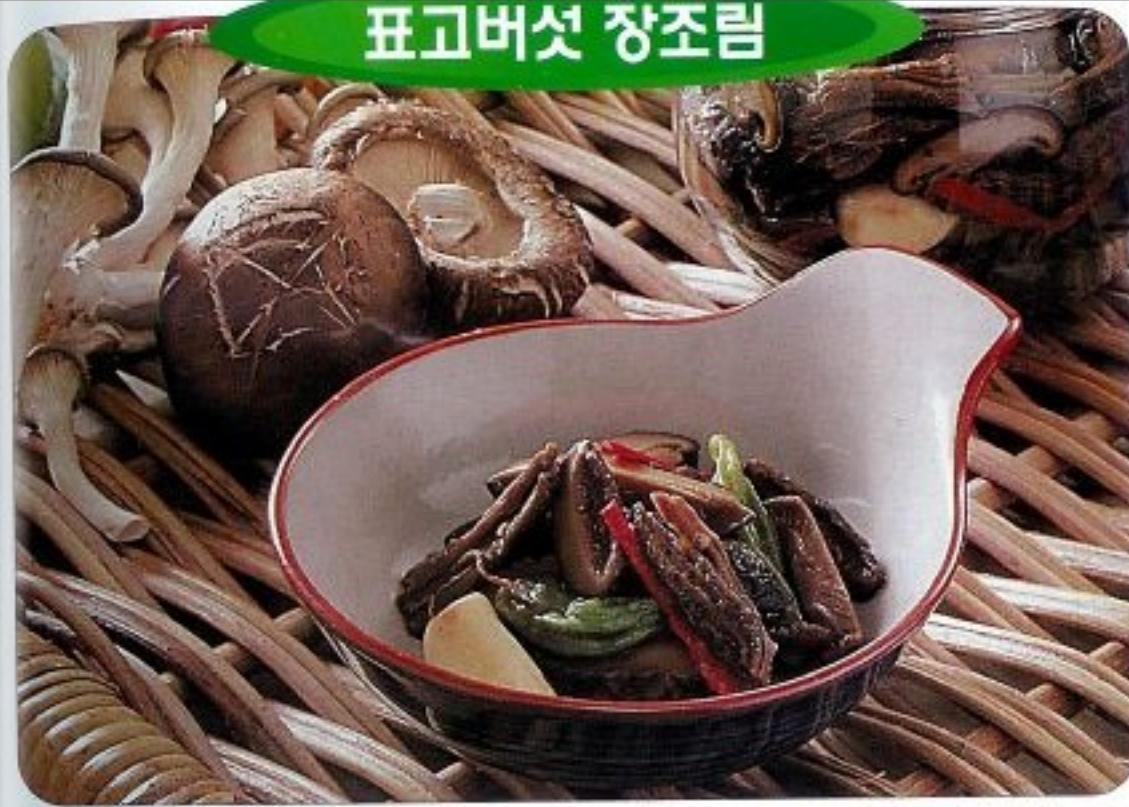
### ㉑ 이렇게 만드세요

- 쇠고기는 채썰어 양념하여 볶는다.
- 표고는 기둥을 자르고 채썰어 쇠고기와 같은 방법으로 양념하여 볶는다.
- 느타리는 잘게 칓고, 석이는 채썰어 양념하여 볶는다.
- 오이는 채썰어 소금에 살짝 절여 행궈 참기름에 볶고, 당근도 채썰어 볶다가 양념한다.
- 달걀은 황백지단을 부쳐 채썬다.
- 밀가루는 소금을 약간 넣고 물게 개어 부친다.
- 구절판에 준비한 재료를 보기 좋게 담아낸다.

### 재료

- 쇠고기 200g
- 느타리 25g
- 석이 25g
- 표고버섯 25g
- 당근 300g
- 오이 300g
- 달걀 5개
- 밀가루 1½컵
- 기름 2큰술
- 겨자즙

## 표고버섯 장조림



### ㉑ 이렇게 만드세요

- 쇠고기는 물을 넉넉히 붓고 한소끔 끓인다.
- 표고는 도톰하게 저미고 파리고추는 꿀는물에 살짝 데친다.
- 고기가 익으면 준비한 표고와 파리고추, 생강, 마늘을 넣고 분량의 진간장, 청주를 넣어 둥근히 조린다. 국물이  $\frac{1}{3}$ 정도 남으면 물엿과 파를 넣고 윤기나게 조린다.

### 재료

- 표고버섯 30개
- 쇠고기 150g
- 파리고추 20개
- 마늘 10통
- 진간장 1컵
- 물엿 3큰술
- 청주 2큰술
- 굵은파 1/2대
- 미림 2큰술

## 표고버섯 스파게티



### 이렇게 만드세요

- 스파게티 국수는 물을 넉넉히 끓고 식용유와 소금을 약간 넣은 후 물이 끓을 때 12분 정도 삶아 건진다.
- 표고버섯은 물에 불려 기둥을 편후 채썰고 양파와 셀러리는 곱게 다진다.
- 팬에 버터를 놓아 녹으면 다진마늘, 양파를 넣어 볶다가 쇠고기, 표고버섯, 표고가루를 넣어 볶는다.
- ③에 토마토페이스트와 토마토케첩을 넣어 볶은 후 육수를 끓고 오레가노와 바질을 넣은 후 중불에서 저어가며 끓인다.
- 끓이는 중간에 위에 뜨는 거품은 걷어내고 소스가 뭉근히 끓으면 소금, 후추로 간한다.
- 팬에 버터를 녹인 후 삶아 놓은 스파게티를 뜨겁게 볶아 접시에 담고 ⑤의 소스를 얹어낸다.

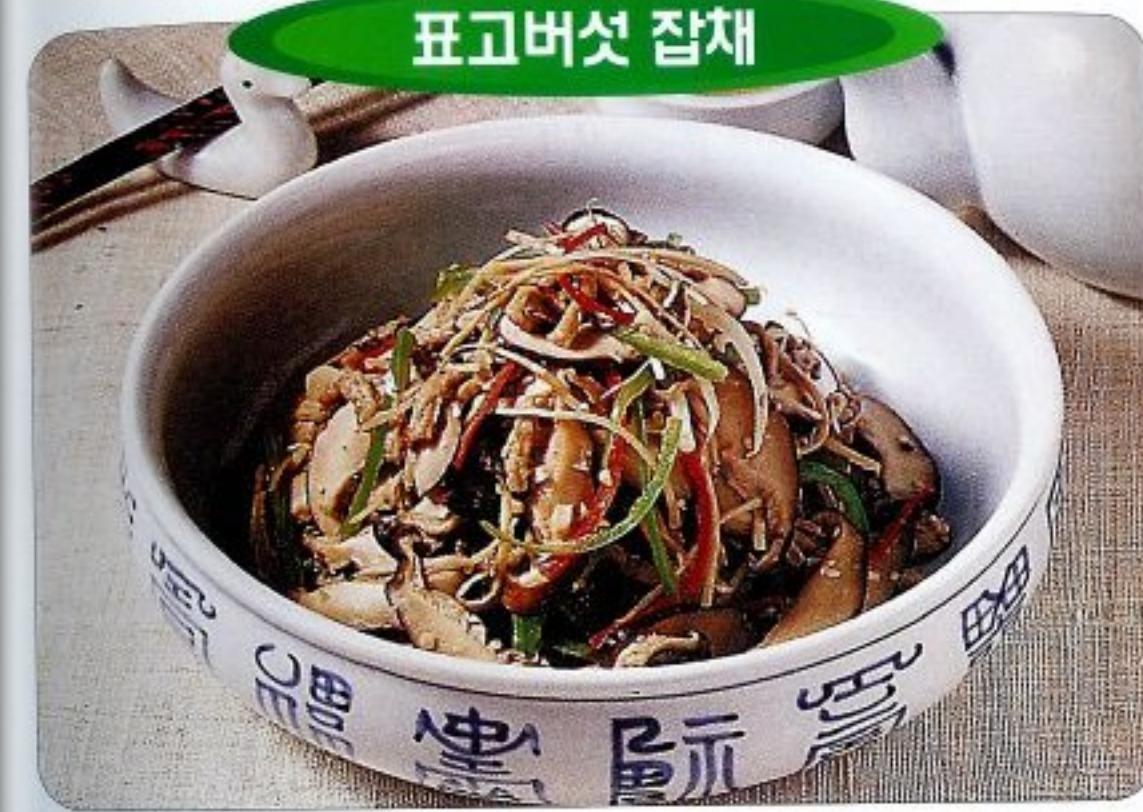
니성에 따라 치즈가루나 핫소스를 뿌려 먹는다.

**이전페이지**

### 재료

- 스파게티국수 300g
- 표고버섯 8장
- 표고가루 2큰술
- 양파 1개
- 셀러리 30g
- 다진쇠고기 100g
- 다진마늘 1큰술
- 토마토페이스트 4큰술
- 토마토케찹 2큰술
- 육수 3컵
- 오레가노 1/2작은술
- 바질 1/2작은술
- 소금
- 후추
- 버터
- 식용유

## 표고버섯 잡채



### 이렇게 만드세요

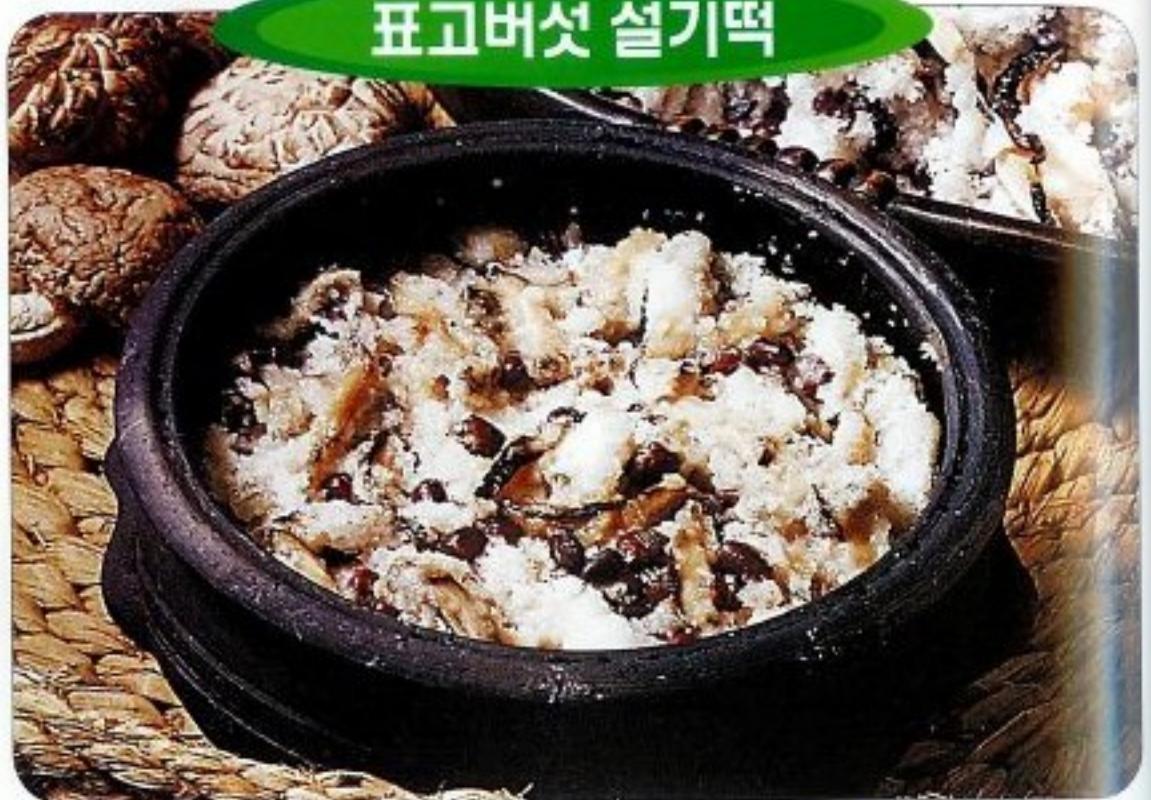
- 표고버섯은 불려 기둥을 폐고 채썰어 간장, 설탕, 파, 마늘, 후추, 깨소금으로 양념한다.
- 쇠고기는 가늘게 채썰어 간장, 설탕, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후추로 양념한다.
- 우엉은 칼등으로 껍질을 벗긴후 5cm길이로 가늘게 채썰어 냉수에 담갔다가 건져 색이 변하지 않도록 한다.
- 붉은고추와 피망은 길이로 반으로 갈라 씨를 털어내고 5cm길이로 가늘게 채썬다.
- 양파는 가늘게 채썬다.
- 팬에 식용유를 두르고 양념한 쇠고기와 표고를 볶아낸다.
- 다시 팬에 식용유를 두르고 양파와 우엉을 넣고 볶다가 소금으로 간을 한 후 피망과 붉은고추를 넣고 살짝 볶는다.
- ⑦에 볶아놓은 쇠고기와 표고버섯을 섞고 참기름과 통깨를 넣어 맛을 낸 후 담아낸다.

### 재료

- 표고버섯 7장
- 쇠고기 50g
- 우엉 50g
- 피망 2개
- 붉은고추 2개
- 다진마늘 1큰술
- 다진파 2큰술
- 깨소금 1큰술
- 참기름 1/2큰술
- 설탕 1큰술
- 간장 2큰술
- 소금
- 후추
- 식용유

**다음페이지**

## 표고버섯 설기떡



## 버섯미니피자



### 이렇게 만드세요

- 쌀은 10시간이상 물에 불려 소쿠리에 건져 물기를 빼고 소금을 넣고 가루를 빻아 놓는다.
- 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 페고 얇게 썰어 놓은 다음 설탕에 버무린다.
- 팥은 쟁어 네비에 담아 물을 붓고 끓으면 따라 버리고 다시 물을 부어 삶아 건진다.
- 넓은 그릇에 쌀가루와 ②의 표고, 삶은팥을 골고루 섞는다.
- 찜통에 물이 끓으면 면보자기지를 물에 죽여 펴고 ④를 담아 40분 ~1시간 가량 찐다.

\*표고버섯의 쫄깃한 맛이 좋은 별미 음식이다.

### 재료

- 멥쌀가루 10컵
- 표고버섯 15장
- 팥 1컵
- 설탕 1컵

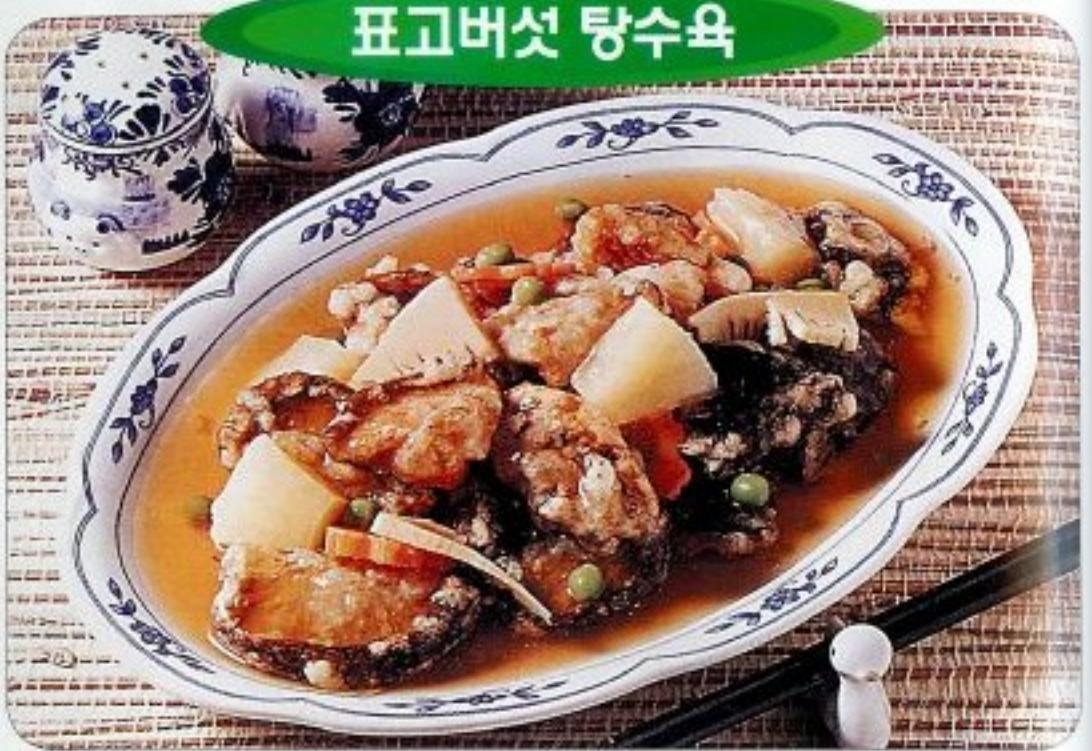
### 이렇게 만드세요

- 토마토와 양파는 껍질을 벗기고 곱게 다진다.
- 팬에 버터를 두르고 다진 양파를 볶다가 월계수잎과 토마토케찹을 넣고 양념하여 토마토소스를 만든다.
- 불린 표고버섯위에 ②의 소스를 얹는다.
- ③에 피자치즈와 피망, 햄 등을 얹고 후라이팬이나 오븐에 구워 낸다.

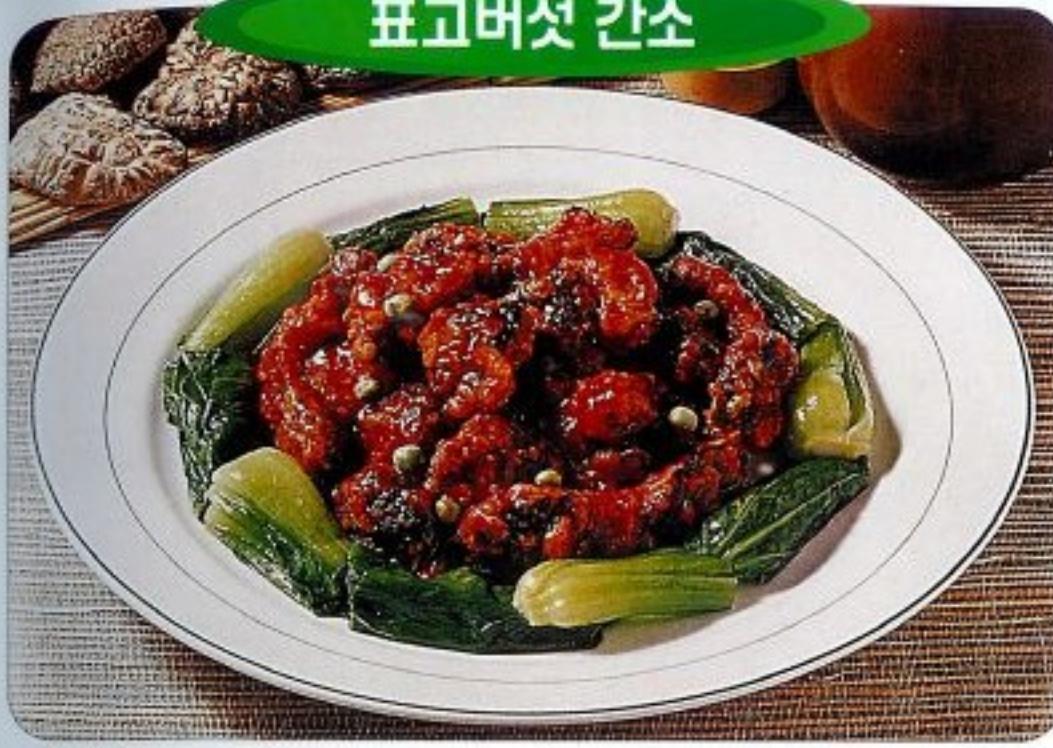
### 재료

- 표고버섯 10개
- 양파 1/2개
- 햄 100g
- 피자치즈 200g
- 토마토케찹 4큰술
- 토마토
- 월계수잎

## 표고버섯 탕수육



## 표고버섯 간소



### 이렇게 만드세요

- 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 떼고 물기를 제거하여 절반이나 사절로 잘라 맛소금, 후추, 참기름을 넣고 재운다.
- ①의 표고에 청주, 달걀을 넣고 꽁고루 섞은 다음 불린 녹말을 넣고 잘 쑤어 170℃의 식용유에 튀긴다.(불린녹말은 하루전에 물을 부어 놓았다가 물을 뺌고 사용한다.)
- 죽순은 빛살모양을 살려 썰고 당근도 모양있게 썬다. 완두는 삶아 준비하고 파인애플은 6등분으로 썬다.
- 마늘은 편으로 썬다.
- 배합조미료는 재료를 섞어 놓는다.
- 팬에 식용유 1큰술을 넣고 마늘을 볶다가 죽순, 당근을 넣어 볶고 소금, 후추로 간을 하고 배합조미료와 파인애플, 완두를 넣어 겉죽하게 끓인다.
- 접시에 표고 튀김을 담고 ⑥의 소스를 뿌린다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 죽순 20g
- 당근 20g
- 완두 2큰술
- 파인애플 2쪽
- 마늘 2쪽
- 달걀 1/2개
- 청주 1큰술
- 녹말
- 식용유
- 소금
- 후추
- ▶ 표고양념
- 맛소금 1/3작은술
- 참기름 1/2큰술
- 원후추 약간
- ▶ 배합조미료
- 식초 3큰술
- 설탕 3큰술
- 간장 1큰술
- 물 1컵
- 녹말 1½큰술

이전페이지

### 이렇게 만드세요

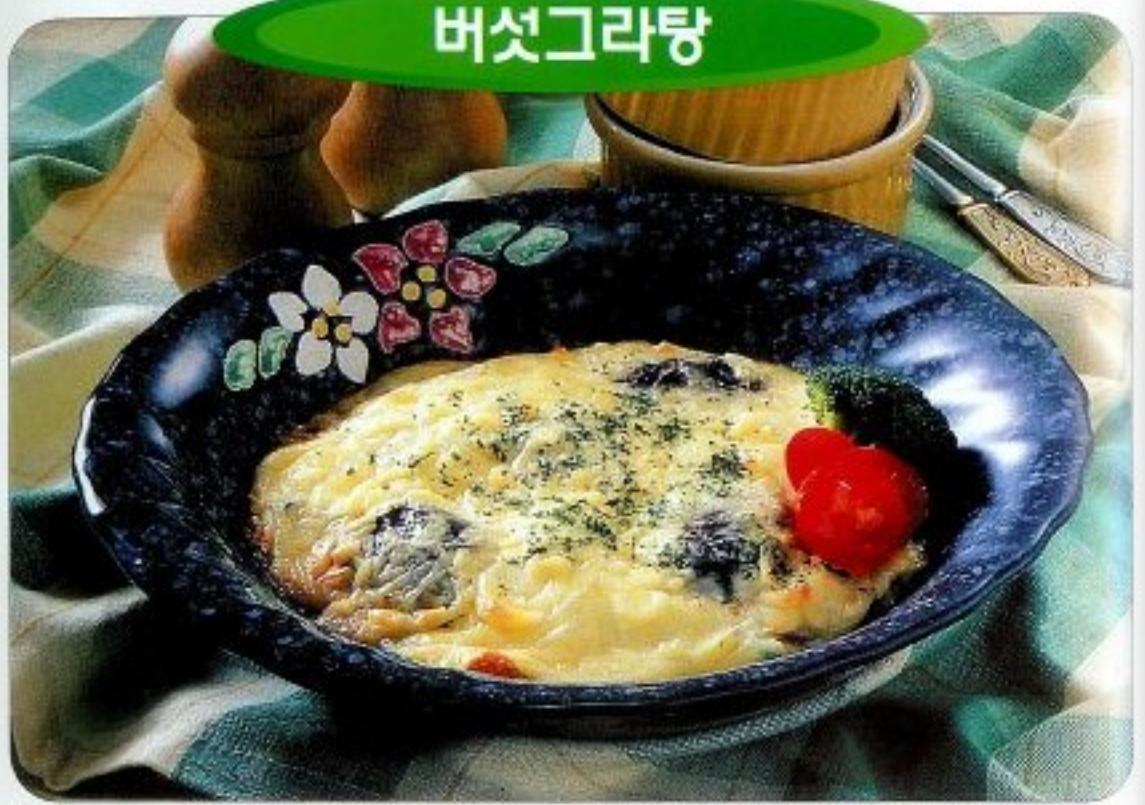
- 표고버섯은 물에 충분히 불려 기둥을 떼고 2~4절로 등분을 한 다음 물기를 닦아 후추, 맛소금, 청주로 간을 한다.
- 그릇에 달걀, 물을 잘 섞은 후 참쌀가루와 녹말을 넣어 반죽 한다.
- ①의 표고에 약간의 녹말을 뿌려 ②의 휘김옷을 입혀 170℃로 끓는 식용유에 튀겨낸다.
- 팬에 고추기름을 넣고 뜨거워지면 생강, 마늘, 양파, 당근, 파인애플 순으로 넣고 볶다가 고추장, 케찹, 물엿, 레몬즙(식초), 청주를 넣고 끓여 소스를 만든다음 삶은 완두와 표고튀김을 넣어 버무려 낸다.
- 끓는 물에 식용유와 소금을 넣은 후 청경채는 길이로 반을 갈라 살짝 데쳐 물에 행구지 말고 그대로 식혀 접시 가장자리에 둘러놓고 ④를 가운데 담는다.

### 재료

- 표고버섯 20장
- 완두 1/2컵
- 청주 1큰술
- 청경채, 후추
- 맛소금, 식용유
- ▶ 반죽
- 녹말 1/2컵
- 참쌀가루 1/2컵
- 물 1/2컵
- 달걀 1개
- ▶ 소스
- 커찹 1컵
- 물엿 1/2컵
- 고추장 1½큰술
- 다진마늘 1큰술
- 다진생강 1작은술
- 청주 2큰술
- 레몬즙 1큰술
- 라유 2큰술
- 다진양파
- 당근 3큰술
- 파인애플 3큰술

다음페이지

## 버섯그라탕



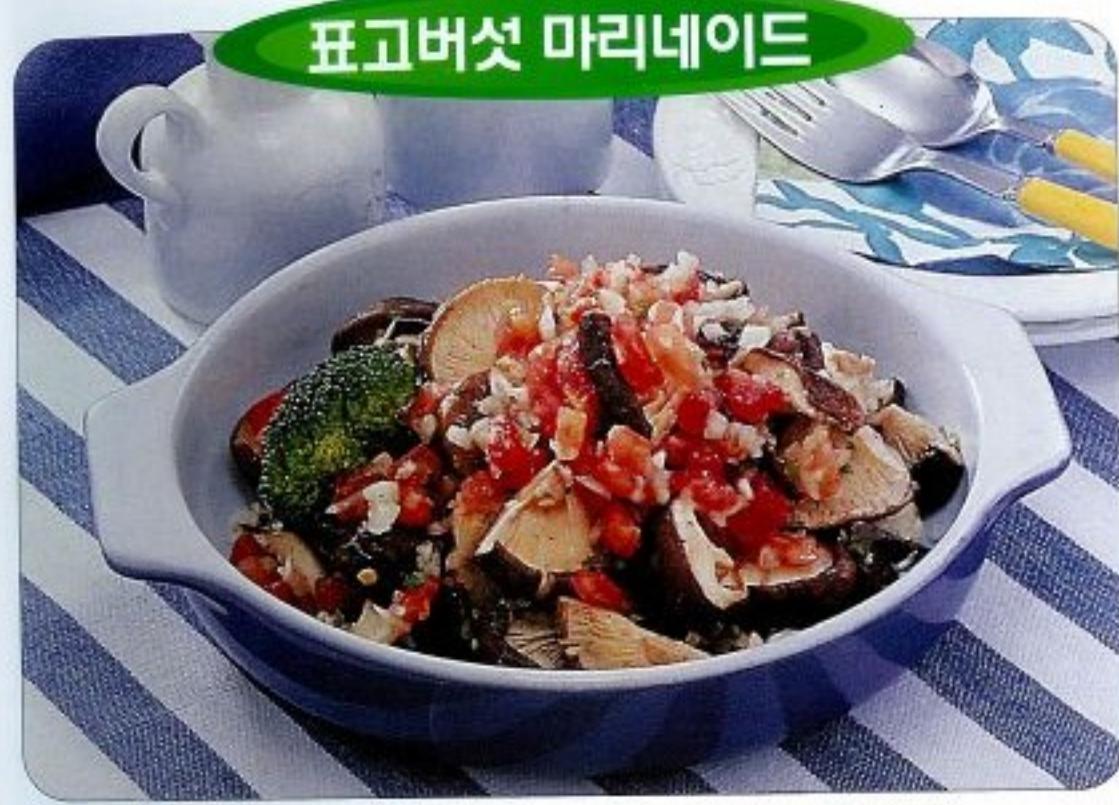
### 이렇게 만드세요

- 양파는 곱게 채썰고 피망은 마구썬다.
- 단호박은 썬다음 익힌다.
- 팬에 양파를 볶다가 버터와 밀가루를 넣어 볶은 다음 우유를 넣고 소금, 후춧가루로 간한다.
- 손질해 놓은 표고, 목이, 느타리를 넣고 볶다가 소금으로 간한다.
- 그라탕 그릇에 버터를 바른 후 버섯과 완두콩, 호박을 넣고 화이트 소스를 끼얹은 다음 치즈와 파슬리가루를 뿌린후 170℃ 오븐에 10분 정도 굽는다.

### 재료

- 표고버섯 100g
- 느타리버섯 50g
- 목이버섯 5g
- 양파
- 홍피망
- 단호박 약간
- 버터 1/2큰술
- 밀가루 1큰술
- 우유 1/2컵
- 치즈 30g
- 파슬리 1g
- 완두콩 1큰술

## 표고버섯 마리네이드



### 이렇게 만드세요

- 표고는 3~4등분하여 볶아 소금, 후춧가루로 간을 한다.
- 우묵한 불에 식물성기름 4큰술을 넣고 분량의 식초와 레몬즙, 소금, 후춧가루를 넣어 거품기로 잘 저은 다음 껌질 벗긴 토마토, 다진 파슬리를 함께 넣어 고루 섞는다.
- 볶은 표고버섯을 접시에 담고 드레싱을 골고루 끼얹어 냉장고에 차게 두었다가 낸다.

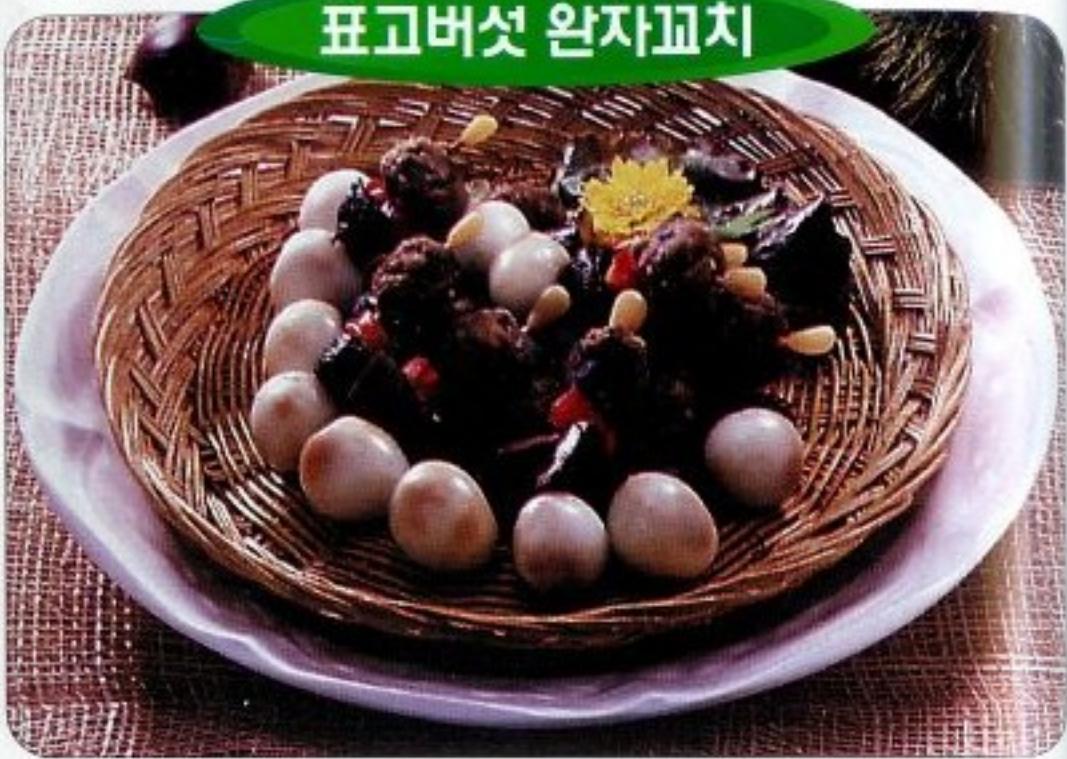
### 재료

- 생표고버섯 40개
- 식물성기름 2큰술
- 소금, 후춧가루 조금씩
- 양파 1/2개
- 토마토 1개
- 파슬리 조금

### ▶드레싱

- 식물성기름 4큰술
- 식초 1/2큰술
- 레몬즙 1/2큰술
- 소금 약간
- 후춧가루 약간

## 표고버섯 완자꼬치



### 이렇게 만드세요.

- 표고, 파, 쇠고기는 다져 빵가루와 녹말가루를 넣고 소금, 후춧가루로 간을 한 후 완자로 빚는다.
- 완자는 녹말가루에 굽려서 기름에 튀겨낸 다음 소스에 버무린다.
- 메추리알은 삶아 껍질을 벗기고, 은행은 식용유에 팥처럼 볶아낸다.
- 꼬치에 완자, 메추리알, 은행 순서로 꽂아 접시에 가지런히 담는다.

### ※소스만들기

진간장과 물을 1:1로 섞어서 조청을 넣고 끓이다가 녹말가루를 풀어 넣고 걸죽하게 만든다.

### 재료

- 표고버섯 100g
- 메추리알 20개
- 쇠고기 100g
- 녹말가루
- 빵가루
- 진간장
- 조청
- 은행
- 파

## 표고버섯 술



### 이렇게 만드세요.

- 표고는 잘 쟈어 유리병에 넣고 소주를 부어 마개를 꼭 막는다.
- 어둡고 서늘한 곳에 2개월쯤 두면 연한갈색을 띠며 표고버섯향이 그윽한 술이 된다.
- 표고버섯을 건져내고, 주둥이가 좁은 병으로 옮긴다.
- 표고버섯을 건져낸 맑은술에 실탕을 넣는다. 20일 정도 지나면 먹는다.

### 재료

- 마른표고버섯 4~5개
- 소주 1.8l
- 설탕