

다문화가족

행복한 밤샘 레시피

결혼이민자가 직접 소개하는 요리법



강북구가족센터

다문화가족

행복한 밤샘 레시피

결혼이민자가 직접 소개하는 요리법

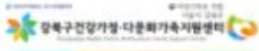


강북구가족센터

차례

- 센터소개
- 센터장 인사말
- 다문화가족 '행복한 밥상' 자조모임
- '행복한 밥상' 레시피(TIP)
 - 01. 반미.....베트남
 - 02. 과일구슬젤리.....한국
 - 03. 데리야끼 치킨.....일본
 - 04. 홍샤오로우.....중국
 - 05. 모피 코트를 입은 참치.....카자흐스탄
 - 06. 시시그.....필리핀
 - 07. 반세요.....베트남
 - 08. 오야꼬동.....일본
 - 09. 콜라 워링.....중국
 - 10. 튀레와 커틀릿.....카자흐스탄
 - 11. 필리핀식 상해 춘권.....중국
 - 12. 생강대추청.....한국
- 사례발표 & 활동 소감

센터 소개



강북구 건강가정·다문화가족지원센터 소개합니다

강북구건강가정·다문화가족지원센터는 **모든 가족**이 이웃되는 **행복공동체** 실현이라는 미션으로 **우리동네 ONE STOP 가족서비스 선도기관**의 비전을 가지고 운영하고 있는 기관입니다.
<가족에게 신뢰받는, 가족과 소통하는, 가족과 더불어 성장하는 >



센터장 인사말

안녕하십니까?

강북구 건강가정다문화가족지원센터장 한은주입니다.

각각의 집마다 식탁 위에 늘상 올라오거나 또는 마음의 고향처럼 생각나는 음식들은 아마 어렸을 때부터 엄마가 해줬던 일상적인 음식일 겁니다. 이러한 음식들은 나에게 추억이며, 그리움의 원천이고 어떤 때는 힘을 주는 것들입니다. 그래서 우리는 즐겁거나 또는 외롭고 허전할 때 누군가를 찾고 “밥 먹자”라는 말을 하며 음식을 공유합니다. 같은 밥상에서 음식을 함께 나눈다는 것은 단지 음식을 먹는 것으로만 끝나는 것이 아니라 서로의 추억을 나누며, 즐거움은 두 배로 그리고 슬픔은 반으로 줄이는 마법과 같은 효과를 갖습니다.

머나먼 외국에서 결혼을 통해 우리나라에 온 결혼이주여성들은 의사소통 문제를 해결하고자 열심히 한국어와 한국문화를 배우면서 점차 생활에 적응하였고, 행복한 가정생활을 유지하기 위한 노력을 정말 열심히 하고 계십니다. 그럼에도 불구하고 나의 마음을 온전히 이해해 주고 공감받기란 참 쉽지가 않습니다.

이를 위해 올해 저희 센터는 각기 다른 문화에서 자란 결혼이주여성들을 대상으로 자신이 늘상 먹던 음식을 소개하고, 만들며, 함께나눠 먹는 “행복한 밥상” 프로그램을 진행하였습니다. 자신이 어렸을 때부터 먹었던 음식을 함께 나눔으로써,

어린 시절의 나의 추억도 공유하고, 상대방의 마음도 이해하는 그런 시간을 가졌죠.

태어난 곳은 모두 다르지만, 음식을 통해 중국, 베트남 등의 나라를 조금이나마 이해하고, 참여하신 분들 모두 서로에게 다가서며 기쁨과 외로움을 나누는 시간이 되셨을 것입니다.

참여하신 모든 분들의 건강과 행복을 다시 한번 기원드립니다.

저희 강북구 건강가정다문화가족지원센터는 계속해서 다문화가족이 갖는 어려움을 해소하고 보다 건강한 가족이 될 수 있도록 노력하겠습니다. 앞으로도 많은 관심 부탁드립니다.

감사합니다.

2021년 11월

강북구 건강가정다문화가족지원센터장 한은주 드림.

※ 2022년도부터는 기관명이 “가족센터”로 변경이 됩니다. 강북구가족센터는 가족 서비스 선도기관으로서 모든 가족이 행복한 공동체 실현을 하고자 앞장서겠습니다.

다문화가족 '행복한 밥상' 자조모임

다문화가족이 역량강화 활동을 통해
안정적인 정착과 가족생활을 이어가고
사회구성원으로서의 역할과 책임을 다할 수 있도록
음식문화소개 및 나눔의 자조모임을 진행함.

모임
구성

5월~6월
1회기



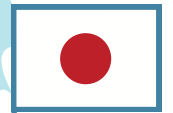
음식
소개

7월~10월
12회기



레시피
제작 & 나눔

11월~12월
3회기



'행복한 밥상' 레시피

01. 반미.....베트남
02. 과일구슬젤리.....한국
03. 데리야끼 치킨.....일본
04. 홍샤오로우.....중국
05. 모피 코트를 입은 참치.....카자흐스탄
06. 시시그.....필리핀
07. 반썬요.....베트남
08. 오야꼬동.....일본
09. 콜라 워링.....중국
10. 푸레와 커틀릿.....카자흐스탄
11. 필리핀식 상해 춘권.....중국
12. 생강대추청.....한국

베트남



반미



반미 bánh mì

재료

바게트빵 1개, 삼겹살(불고기용) 300g, 당근 1/2개,
오이 1/2개, 고수 조금씩, 쌈무 100g, 다진 마늘

양념

<고기 양념>

참치액 2T, 설탕 1T, 칠리소스, 설탕, 후추, 참기름

<빵 소스>

마요네즈, 칠리소스

만드는 법

1. 삼겹살에 고기 양념을 넣고 20분간 재우고 나서 볶는다.
2. 당근과 쌈무를 채 썰고, 오이는 둥근 모양으로 썰어둔다.
3. 바게트 빵을 전자레인지에 살짝 구운 후에 세로 방향으로 끝부분을 남겨두고 썰어둔다.
4. 바게트 빵에 빵 소스를 바르고 위에 오이, 당근, 쌈무, 볶은 고기, 고수를 올린다.

맛있게 먹는 TIP

삼겹살 대신 베트남 햄(바나나 햄)으로 만들면 더욱 좋아요.
고기 양념에 카라멜이나, 카레가루를 넣어도 좋아요~

한국



과일구스젤리



과일구슬젤리

재료

젤라틴, 파인애플 통조림, 과일(딸기, 황도, 귤 등), 물(찬물, 뜨거운 물), 계량스푼, 얼음틀

만드는 법

1. 과일껍질을 벗긴 후, 물기를 빼고 얼음틀을 맞게 썰어준다.
2. 젤라틴 15ml, 물 15ml를 그릇에 넣고 불려준다.
3. 뜨거운 물 250ml에 설탕 15ml와 녹인 젤라틴을 넣어 다 녹을 때까지 저어준다.
4. 얼음틀에 과일을 넣고 젤라틴물을 부어준다.
5. 냉장고에 30분 넣어 굳혀준다.

*계량스푼을 이용하여 정확한 양을 넣어주세요:)

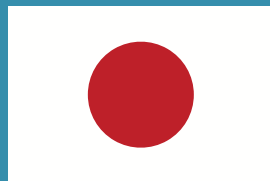
맛있게 먹는 TIP

젤라틴은 식감 부드럽지만 온도가 올라가면 다시 녹을 수 있어요.
한천으로 만들면 온도가 올라가도 모양이 유지할 수 있어요.
입맛에 따라 설탕의 양을 조절하세요.

일본



테리야끼 치킨



테리야끼 치킨 照り焼きチキン

재료

닭다리 순살, 감자전분, 식용유, 소금, 후추가루, 간장, 청주, 미림, 설탕

양념

<양념A>
간장 2T, 청주 2T, 미림 2T, 설탕 1T

만드는 법

1. 닭다리살의 두꺼운 부분 끝을 남겨두고 바깥쪽으로 썰어 펼쳐준다.
2. 닭다리살에 감자전분(후추, 소금으로 간을 맞춤)을 골고루 묻힌 후 털어준다.
3. 전분을 묻힌 닭다리살을 껍질부터 중불로 2~3분 굽는다.
4. 뒤집어서 1~2분 구운 후에 나온 기름을 다 닦아낸다.
5. 껍질을 밑으로 뒤집어서 양념A를 넣고 중불로 굽는다.
6. 소스가 졸아들기 시작하면 뒤집어서 소스를 묻혀준다.

맛있게 먹는 TIP

기름 붓고 나서 바로 닭다리살을 올려야 해요.
중간불로 튀기는 듯으로 구워야 식감이 바삭해져요.

중국



홍샤오로우



홍샤오로우 红烧肉

재료

미박오겹살, 팔각, 진피, 파, 마늘, 생강, 얼음설탕, 라오처우, 썬처우, 라오천추, 미림

양념

<양념(고기 350g기준)>
썬처우 4T, 라오천추 2T, 라오처우 1T

만드는 법

1. 고기를 3*3cm크기로 잘라둔다.
2. 기름을 적당히 둘러준 후에 고기를 넣고 볶아준다.
3. 고기가 어느정도 구워지면 기름을 조금 남기고, 남은 기름은 다 빼준다.
4. 물을 고기가 잠길 때까지 붓고 양념, 팔각, 진피, 파, 마늘, 생강, 얼음설탕, 미림을 넣고 고기가 익을 때까지 끓여준다.
5. 중간에 맛을 보고 간을 맞춰준다.

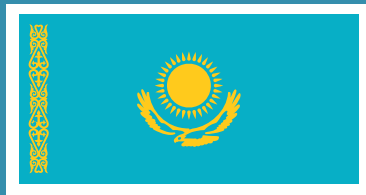
맛있게 먹는 TIP

고기에 기름이 다 빠지도록 바삭 구우면 더 담백한 맛이 나요.

카자흐스탄



모피 코트
입은 참치



모피 코트 입은 참치 Тунец под шубой

재료

참치통조림, 양파, 당근, 감자, 비트, 계란, 마요네즈, 소금

만드는 법

1. 감자, 당근, 비트 껍질을 벗기고 삶아준다.
2. 계란 삶은 후 껍질을 벗겨준다.
3. 삶은 야채와 계란은 채칼로 채썰어준다.
4. 참치의 기름을 짰 후 다진 양파, 마요네즈를 섞어준다.
5. 참치, 당근, 감자, 비트, 계란 순서로 모양을 잡고 올리면서 사이사이에 마요네즈를 얇게 발라준다.

맛있게 먹는 TIP

케이크를 퍼 먹듯이 여러 야채를 함께 먹으면 더 맛있어요.
카자흐스탄에는 참치 대신 청어로 만들어, 명절이나 큰 행사 시에 먹어요.

필리핀



시스그



시시그 sisig

재료

다진 돼지고기, 찌개용 두부, 양파, 청홍고추, 마늘, 굴소스, 마요네즈, 깔라만시, 후추, 식초, 소금, 식용유, 간장, 설탕

양념

<양념>

간장 1T, 굴소스 1.5T, 마요네즈 4T, 설탕 1T, 깔라만시 1T, 후추 약간

만드는 법

1. 마늘은 다지고 청홍고추, 두부를 먹기 좋게 잘게 썰어둔다.
2. 기름에 두부를 노릇해질 때까지 굽고 따로 담아준다.
3. 다진 돼지고기, 다진 마늘을 큰 불로 볶아준다.
4. 소금으로 간을 맞춘 후 양파, 후추를 넣고 계속 볶아준다.
4. 어느 정도 익으면 두부, 고추, 양념을 넣고 볶아준다.
5. 기름에 노릇하게 구운 다진 마늘을 위로 올려둔다.

맛있게 먹는 TIP 

선호에 따라 청홍고추를 빼도 괜찮아요.

베트남



반세오



반세오 bánh xèo

재료

반세오 믹스, 강황가루, 코코넛밀크, 불고기용 돼지고기, 다진 쪽파, 새우, 숙주, 고수, 깻잎, 상추, 다진 홍고추, 다진 마늘, 계란, 설탕, 피쉬 소스, 레몬즙

양념 & 반죽

<양념>

피쉬소스 5T, 설탕 5T, 레몬즙 2T, 뜨거운 물 5T, 다진 마늘 2T, 다진 홍고추 약간

<반죽>

반세오 믹스 400g, 코코넛밀크 400ml, 강황가루 4T, 계란 2개, 다진 쪽파

만드는 법

1. 반죽이 부풀도록 30분 정도 숙성시킨다.
2. 고기는 소금, 후추 / 새우는 소금으로 간을 맞춰둔다.
3. 기름으로 달군 팬에 다진 마늘을 노릇하게 볶아 고기를 넣고 익을 때 까지 볶아서 따로 담아준다.
4. 팬에 남은 육즙에 새우를 넣고 볶아서 따로 담아준다.
5. 숙주, 상추, 깻잎, 고수 를 깨끗이 씻어 물기를 빼준다.
6. 팬에 기름을 조금 둘러서 중불로 반죽을 얇게 펴고 위에 야채, 고기를 올려서 노릇해질 때까지 구운 후 반으로 접어준다.
7. 먹기 좋은 크기를 자르고 양념을 찍어 먹으면 된다.

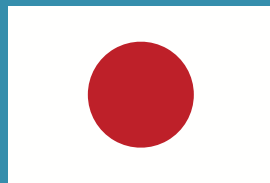
맛있게 먹는 TIP

계란(2개)이나 맥주(100ml)를 넣으면 전(반죽)이 오랫동안 놔둬도 바삭해요.
레몬즙이 없으면 식초로 사용해도 돼요.

일본



오야꼬동



오야꼬동 親子丼

재료

닭다리살, 계란, 양파, 가쓰오부시 장국, 물, 설탕, 미림, 밥

양념

<양념 100g 기준>

가쓰오부시 장국 1/2T, 물 1/2T, 설탕 1/2T, 미림 1T

만드는 법

1. 냄비에 양념, 양파를 넣고 중불로 2분 정도 끓여준다.
2. 한 입 크기로 자른 닭고기를 넣고, 중불로 약 3분 정도 끓여준다.
3. 고기가 잘 익으면 계란물 2/3을 부어준다.
4. 뚜껑을 덮고 중불로 30초 익혀준다.
5. 남은 계란물을 넣고 반숙이 되면 불이 꺼준다.
6. 완성된 닭고기와 계란을 따뜻한 밥 위에 올려준다.

맛있게 먹는 TIP

오야꼬는 '부모와 자식'이라는 뜻인데,
부모인 '닭'과 자식인 '달걀'이 함께 들어갔다고 해서 붙여진 이름이래요.

중국



콜라 윙



콜라윙 可乐鸡翅

재료

닭윙, 콜라, 대파, 마늘, 간장, 참깨, 기름

만드는 법

1. 닭윙을 흐르는 물에 깨끗이 씻고, 키친타올로 물기를 뺀다.
2. 닭윙 앞뒤로 칼집 2~3번을 내어 중불로 구워준다.
3. 앞뒤 모두 노릇해질 때까지 굽고, 그릇에 따로 담아둔다.
4. 팬에 기름 두르고 썰은 대파와 마늘을 넣어 파/마늘향이 날 때까지 중불로 볶아준다.
5. 닭윙을 넣고 간장을 적당히 넣는다.
6. 콜라를 닭윙을 잠기도록 붓고 약불로 끓여준다.
7. 양념이 졸아들 때까지 끓여준다.

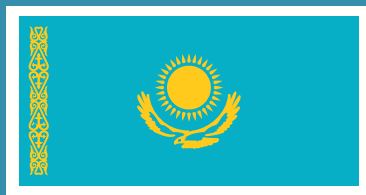
맛있게 먹는 TIP 

요리를 하면서 취향에 맞게 간을 맞추세요.

카자흐스탄



튀레와 커플린



튀레와 커틀린

Котлеты с картофельным пюре

재료

감자, 우유, 버터, 월계수 잎, 통후추, 식빵, 다진 쇠고기, 다진 돼지고기, 양파, 소금, 후춧가루, 다진 마늘, 밀가루

만드는 법

<튀레>

1. 물에 월계수 잎, 통후추를 넣고 끓여준다.
2. 감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 자른 다음, 끓는 물에 넣고 삶아준다.
3. 삶아낸 감자를 으깨고 버터, 소금, 따뜻한 우유를 조금씩 넣어 부드럽게 만들어둔다.

<커틀릿>

1. 식빵, 우유, 양파를 믹서기로 갈아준다.
2. 다진 돼지고기와 쇠고기에 소금, 후춧가루, 다진 마늘을 조금 넣고 1번(식빵+우유+양파)과 함께 잘 섞어준다.
3. 고기를 먹기 좋게 둥근 모양으로 만들어 밀가루를 묻히고 중불로 익을 때까지 구어준다.

맛있게 먹는 TIP

으깬 감사에 우유 양을 조절해서 적당하게 넣으세요.

필리핀



필리핀식 상하이 춘권



필리핀식 상해 춘권

Filipino Shanghai Lumpia

🍷🍷🍷 재료 (종이컵 기준)

춘권피 1팩, 다진 돼지고기 400g, 다진 새우 200g, 계란 1개, 다진 양파 1/2컵, 다진 마늘 1/8컵, 다진 당근 1/2컵, 소금 1/2T, 다진 샐러리 1컵, 피넛오일 1컵, 간장 7T, 후추가루 약간

🍳 만드는 법

1. 냉동 춘권피를 실온에 해동시켜둔다.
2. 믹싱볼에 다진 돼지고기, 다진 새우, 다진 양파, 다진 마늘, 다진 당근, 다진 샐러리, 계란물을 넣은 후 소금과 후추가루로 간을 맞추어준다.
3. 춘권피에 속재료(2번)을 놓고 아래 그림같이 말았다가 끝부분은 물을 발라 고정시켜준다.



4. 피넛오일로 노릇해질 때까지 굽는다.

맛있게 먹는 TIP 🍷

춘권피를 공기가 들어가지 않고 단단히 감아주세요.
소금과 추후대신 라면스프로 간을 맞춰도 돼요.

한국



생강대추청



생강대추청

재료

생강, 대추, 꿀, 유리병

만드는 법

1. 생강을 깨끗이 씻어 칼로 껍질을 벗겨둔다.
2. 물기를 뺀 후에 편썰어준다.
3. 대추도 깨끗이 씻어 물기를 빼준다.
4. 대추씨를 빼고 채 썰어둔다.
5. 유리병을 열탕소독해준다.
6. 대추와 생강을 골고루 섞은 후 유리병에 담아준다.
7. 꿀을 대추와 생강이 잠길 만큼 부어준다.
8. 실온에 7일이 지난 후에 물에 타서 드시면 된다.

맛있게 먹는 TIP

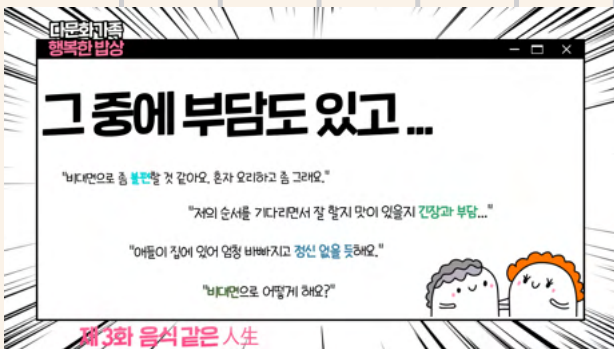
꿀대신 설탕을 넣어도 돼요.
마실 때 물과 함께 끓여서 마시면 향이 더 진해져요.

다문화가족 행복한 밥상

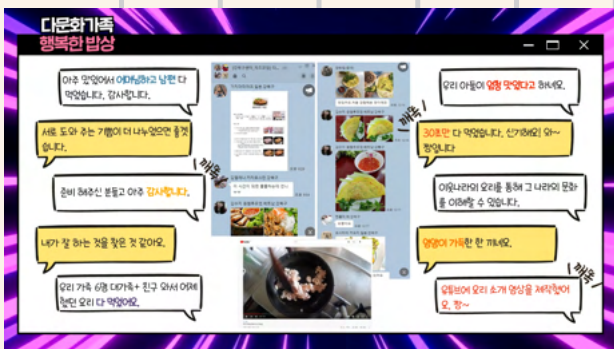
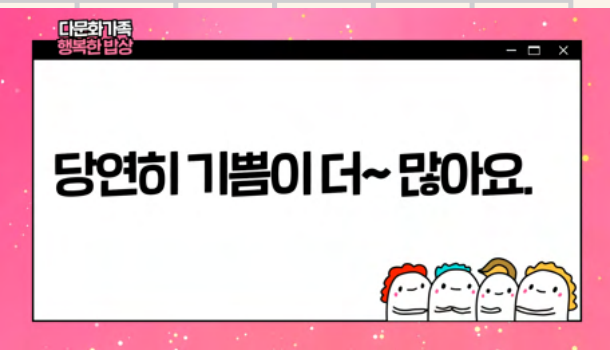
제작: 강북가족센터



제1화 만나서 반가워요



제3화 음식같은 인생



활 동 소 감

걱심 위 먹지?

반미의 바삭바삭함과 고수의 특이한 향이 그리고 특별한 소스를 잘 어울려요.

--- 반미

젤라틴을 더 많이 넣으면 모양을 내기가 쉬워요~ 포도주스나 오렌지주스를 넣으면 색깔도 예뻐요.

--- 과일구슬젤리

종달!!

간단하고 맵지 않아서 아이에게 자주 만들어 줬어요. 아이가 항상 맛있다고 하네요.

---데리야기 치킨

야호!!



태어나서 처음 먹어본 맛! 감동 받을 만큼 맛있어요. 지금도 한번 더 만들어서 먹고 싶네요. 강황가루 들 어간 음식 처음 먹어봐요.

---반세오



저!아요!

감자, 삶은 계란을 추가했더니 너무 맛있었어요.^^

---홍샤오로우

마늘이랑 청양고추랑 잘 어울리는 홍샤오루우는 쌈으로 싸먹어도 너무 맛있네요.

---홍샤오로우

쉬!

데리야기 황금비율
간강 청주 미림 슬랭2
2.2.1
다른 요리에도 쓸 수 있어요

비트 삶을 때 암력술을 쓰면 시간 단축 가능!! 너무 예뻐서 먹기 아까워요.

---모피코트 입을 참치



새콤달콤 따뜻하게 마시기 좋고 건강해지는 느낌이에요. 추운 겨울이 오기 전에 만들어서 참 좋았어요.

---생강대추청

짜잔~

HAPPY FOOD ROAD 2021

참여 행복이5+8
기간 2021년 6월~12월
제작 강북구가족센터
전화 02-987-2567
편집 greencrab

