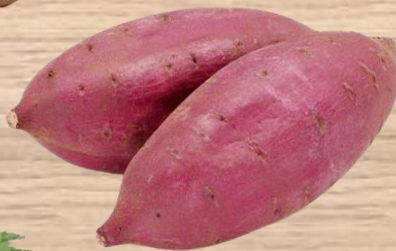


영양 가득! 강서 제철 식재료 달력

2



0



2



5



1월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
			1 신정	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 임시공휴일	28	29 설날	30	31	

바다의 우유, 굴



효능

- 철분 & DHA ▶ 뇌 건강, 빈혈 개선
- 아연 ▶ 염증 반응 억제, 면역력 강화
- 타우린 ▶ 체내 콜레스테롤 감소, 피로 회복

구입 요령

- 알이 굵고 검은 테두리가 선명한 것
- 눌렀을 때 탄력이 있는 것
- 속살이 통통하고 유백색이 도는 것

보관·손질법

- 간 무를 넣고 씻으면 이물질 제거에 도움을 줌
- 연한 소금물에 넣어 보관하면 신선도 유지
- 레몬물이나 식초물에 담가 놓으면 비린내 감소

뜨끈뜨끈 굴 떡국



재료

굴 150g-200g, 국물용 멸치 5마리, 물 1L,
떡국 떡 250-300g, 두부 ½모, 달걀 1개, 김 1장
대파 약간, 마늘 2개, 다시마 1장, 국간장 3T, 후추

1. 물에 다시마와 멸치를 넣고 중불로 끓여 육수를 만듭니다.
2. 굴을 소금물에 넣어 깨끗이 헹궈 줍니다.
3. 두부는 깍둑 썰고, 대파는 어슷 썰어주며, 마늘은 다져줍니다.
4. 끓인 멸치 육수에 떡과 굴을 순서대로 넣고, 후추와 국간장을 넣어 저어줍니다.
5. 거품이 올라오면 걷어준 뒤, 두부, 마늘, 대파를 넣고 간을 맞춰 줍니다.
6. 끓어오르면 구운 김과 달걀물을 넣어 완성합니다.

2월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

진흙 속 보물, 연근



효능

- 칼륨 ▶ 혈액순환 개선
- 식이섬유소 ▶ 장 건강, 변비 예방
- 뮤신 ▶ 소화 촉진, 위벽 보호
- 비타민C ▶ 면역력 강화, 피부 노화 방지

구입 요령

- 겉모양이 길고 굵은 것
- 자른 단면이 하얗고 구멍의 크기가 고른 것
- 과육이 부드러운 것

보관·손질법

- 진흙이 묻은 경우 비닐에 담아 서늘한 곳에 보관
- 자른 단면이 보일 경우, 랩으로 싸서 냉장 보관
- 식초물에 담갔다가 보관하면 떼은맛을 제거하고 갈변 방지에 도움을 줌

아삭아삭 연근전



재료

연근 3개, 튀김가루 1.5컵, 달걀 2개, 올리브유,
식초 1T, 소금 1+

1. 깨끗이 씻은 연근을 필러로 껍질을 벗긴 후,
0.5cm 두께로 썰어줍니다.
2. 물에 식초를 넣고, 연근을 5분 정도 담가 줍니다.
3. 냄비에 소금을 넣고 끓여 줍니다.
4. 물이 끓으면 연근을 넣고 20초 정도 삶아 건칩니다.
5. 연근을 찬물에 헹군 후 채반에 받쳐 물기를 뺍니다.
6. 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 부침물을 만들어 줍니다.
7. 부침물을 입힌 연근을 팬에 올리고, 중불에 앞뒤로 부쳐
완성합니다.

3월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
						1 삼일절
2	3 대체공휴일	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

따스한 봄을 알리는, 냉이



효능

- 베타카로틴 ▶ 눈 피로 개선 및 노화 방지
- 르노르산 ▶ 심장병 예방
- 콜린 ▶ 간 기능 개선, 해독 작용
- 비타민C ▶ 멜라닌 색소 생성 억제

구입 요령

- 잎이 선명한 진한 녹색에 줄기가 작은 것
- 뿌리가 하얗고 곧으며 잔털이 적은 것
- 줄기에 붉은 빛이 없으며 냉이 향이 진한 것

보관·손질법

- 구입 즉시 요리하여 섭취하는 것이 가장 좋음
- 냉장 보관 시, 흙이 묻은 상태에서 키친타월로 감싸 비닐에 담아서 보관
- 냉이의 향은 오래 끓일수록 진해지고 영양소 파괴가 되지 않으므로 국으로 먹는 것이 좋음

향긋구수 냉이 된장찌개



재료

느타리버섯 1줌, 양파 ½개, 애호박 ¼개, 두부 ¼모,
청양고추 2개, 물 1.5컵, 된장 2t, 진간장 1t,
고춧가루 1.5t, 다진 마늘 0.5t, 설탕 0.5t, 소금

1. 물에 된장, 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 간장을 넣고 한소끔 끓여 줍니다.
2. 양파, 느타리버섯, 애호박, 청양고추, 두부는 적당한 크기로 썰어 줍니다.
3. 한소끔 끓인 된장물에 양파, 느타리버섯, 애호박, 청양고추, 두부를 넣어줍니다.
4. 애호박이 익을 때까지 끓여 주며, 부족한 간은 소금으로 보충하여 완성합니다.

4월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5 식목일
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

산에서 나는 고기, [더덕]



효능

- 사포닌 ▶ 기관지 점막 보호 및 폐 기능 강화
- 식이섬유소 ▶ 소화 촉진, 장 기능 개선

구입 요령

- 줄기가 부드럽고 굵은 것
- 순의 끝부분 앞이 펼쳐지지 않고 오므라든 것

보관·손질법

- 흙을 깨끗이 씻어낸 뒤 칼집을 내어 껍질을 벗김
- 물에 불리거나 불에 살짝 구우면 벗기기 쉬움
- 신문지에 싸서 마르지 않게 10℃ 이하에서 보관
- 가볍게 두드려 소금물에 담가 쓴맛을 우려낸 뒤 조리해야 함

매콤달콤 더덕 불고기



재료

더덕 200g, 불고기용 소고기 400g, 당근 ½개,
다시마 1장, 간장 8+, 설탕 4+, 다진 파 약간,
다진 마늘 1+, 소금 2+, 후추 약간

1. 다시마를 끓는 물에 넣어 우려내는 동안 소고기의 핏물을 키친타월로 닦아 줍니다.
2. 더덕은 칼등이나 방망이로 두드려 먹기 좋은 크기로 찢어 준비하고, 당근은 나박 썰어 준비합니다.
3. 우려난 다시마 물에 간장, 설탕, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 후추와 함께 섞어 양념을 만들어 줍니다.
4. 핏물을 닦아낸 소고기를 먹기 좋은 크기로 자른 후, 양념의 반을 부어 버무려 줍니다.
5. 더덕과 당근을 넣고 나머지 양념으로 무쳐줍니다.
6. 팬에 더덕과 당근을 먼저 넣어 살짝 익혀주고, 양념해 놓은 고기를 추가하여 볶아주며 완성합니다.

5월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
				1 근로자의 날	2	3
4	5 석가탄신일/어린이날	6 대체공휴일	7	8 어버이날	9	10
11	12	13	14	15 스승의 날	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

체내 독소 배출엔, **미나리**



효능

- 베타카로틴 ▶ 항산화 작용
- 칼슘 ▶ 뼈 건강
- 엽산 ▶ 심혈관 질환 예방
- 비타민K ▶ 혈액 흐름 개선

구입 요령

- 잎의 초록빛이 선명하고 길이가 일정한 것
- 줄기가 너무 굵지 않은 것

보관·손질법

- 물에 적신 타월로 밑동 부분을 종이에 싸서 비닐에 넣고 세워서 냉장 보관
- 씹은맛이 있으므로 살짝 데쳐서 사용

향긋한 미나리 겉절이

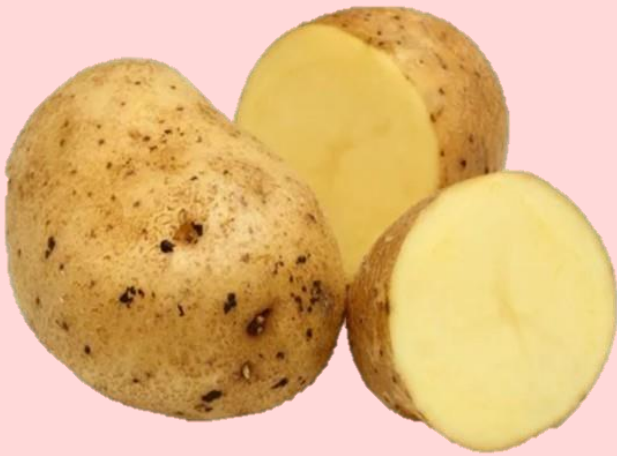


재료

미나리 100g, 양파 ⅓개, 사과 ½개, 오이 ½개,
고춧가루 2T, 다진 마늘 ½T, 매실액 1T, 설탕 1T
멸치액젓 1T, 식초 1T, 참기름 1T, 통깨 1T

1. 미나리가 충분히 잠길 정도의 물을 붓고 식초를 넣어 3-4분 정도 담가두었다가 흐르는 물에 가볍게 헹궈낸 후 채반에 담아 물기를 빼둡니다.
2. 오이는 깨끗하게 씻은 후 필러로 껍질을 제거해 주고, 사과는 껍질째 채 썰어 줍니다.
3. 미나리는 먹기 좋은 길이로 썰어 믹싱볼에 담아줍니다. 채 썬 사과, 양파, 오이도 함께 올려줍니다.
4. 고춧가루, 다진 마늘, 매실액, 멸치액젓, 설탕, 식초, 참기름, 통깨를 넣고 양념을 만들어 재료와 잘 섞어 완성합니다.

6월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6 현충일	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

혈관 건강에 좋은, 복분자



효능

- 안토시아닌 ▶ 항산화 물질
- 엘라그산 ▶ 암 예방
- 퀘르세틴 ▶ 면역체계 강화

구입 요령

- 알이 굵고 탱글탱글한 것
- 너무 검게 익은 것보다 약간 빨간빛을 띠는 것
- 알이 떨어지지 않고 동그란 것

보관·손질법

- 생과는 흐르는 물에 가볍게 씻어 먹음
- 보관 시 물로 씻으면 과즙이 빠져나가므로 씻지 않고 조금씩 나눠서 냉동 보관

크림 봉봉 산딸기

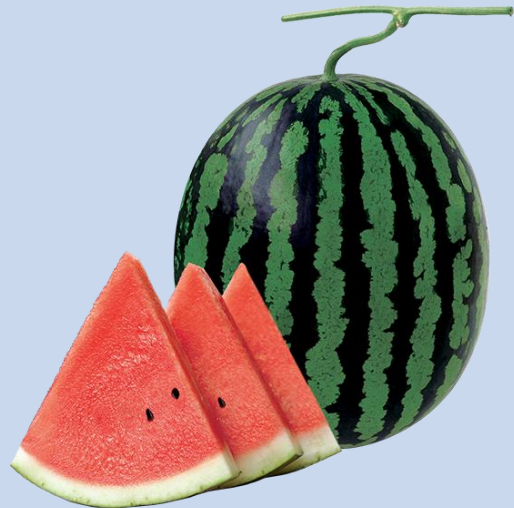


재료

산딸기 250g, 생크림 150ml, 설탕 50g

1. 산딸기를 절구에 넣고 으깨줍니다.
2. 더 부드러운 식감을 원한다면 믹서기에 살짝 갈아줍니다.
3. 갈아 놓은 산딸기를 볼에 담아 설탕을 부은 뒤 잘 섞어줍니다.
4. 다른 볼에는 생크림을 부어 빠르게 저어 줍니다.
5. 꾸덕해진 크림에 설탕을 섞어 으갠 산딸기를 넣어 섞어줍니다.
6. 냉장고에 넣어 3시간 정도 식혀 완성합니다.

7월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 제헌절	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

수분 가득, 영양 가득 오이



효능

- 수분 ▶ 갈증 해소
- 칼륨 ▶ 숙취 해소, 노폐물 배출
- 에스트로겐 ▶ 세포 활성화

구입 요령

- 꼭지가 싱싱하고 크기, 두께, 모양이 일정한 것
- 색상이 진하고 단단한 느낌이 드는 것
- 너무 굵은 오이는 씨가 많아 맛이 떨어질 수 있음

보관·손질법

- 굵은 소금으로 문질러 씻어주면 녹색이 살아남
- 꼭지 부분의 쓴맛은 제거하여 물기를 잘 닦은 뒤, 비닐에 넣어 밀봉하지 말고 키친타월이나 랩으로 싸서 냉장 보관

여름철 밥도둑 오이무침



재료

오이 2개, 양파 ½개, 고추장 1T, 고춧가루 1T, 설탕 1T, 올리고당 1T, 다진 마늘 ½T, 간장 1T, 식초 1.5T, 참기름 1T, 통깨 1T, 소금

1. 오이는 동글동글 모양을 살려 썰어 소금에 잠시 절여 둡니다.
2. 고추장, 고춧가루, 설탕, 올리고당, 다진 마늘, 간장, 식초, 참기름, 통깨를 섞어 양념장을 만들어 줍니다.
3. 절여놓은 오이의 물기를 꼭 짜 주고, 슬라이스로 썰은 양파도 함께 넣어줍니다.
4. 준비한 양념장을 넣고 무쳐 완성합니다.

8월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 광복절	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

달콤하고 아삭한, 파인애플



효능

- 브라멜라인 ▶ 염증 예방
- 비타민C ▶ 면역력 증가, 철분 흡수
- 망간 ▶ 항산화 효과

구입 요령

- 표면에 반점이나 까진 부분이 없고, 크고 무거운 것
- 줄기 끝에서 시거나 발효된 냄새가 나는 것을 피하고 달콤한 냄새가 나는 것이 좋음

보관·손질법

- 덜 익은 파인애플은 실온에서 2-3일 숙성함
- 자르거나 통째로 3-4일 냉장 보관 가능
더 오래 보관하는 경우 잘라서 냉동 보관 권장

하와이안 파인애플 볶음밥



재료

파인애플 1개, 양파 1개, 밥 2공기, 달걀 2개, 파프리카 ½개, 각테일새우 10~15마리, 스위트콘 ½통, 마늘 5쪽, 굴소스 1T, 청양고추 1개, 버터, 소금, 멸치액젓 ½T

1. 마늘은 편으로 썰어주고 채소는 주사위 모양으로 작게 썰어줍니다. 스위트콘은 수분을 제거하고 달걀은 풀어서 소금간을 해 줍니다.
2. 먼저 스크램블 에그를 만들어 다른 그릇에 옮겨주고, 팬에 버터를 둘러 마늘과 청양고추를 넣고 볶아줍니다.
3. 스크램블 에그에 양파, 새우, 파프리카, 스위트콘을 넣고 볶아줍니다.
4. 볶은 밥에 굴소스, 멸치액젓을 넣어 완성합니다.

9월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

튼튼한 한끼, 고구마



효능

- 식이섬유소 ▶ 다이어트 및 변비 예방
- 비타민A & C ▶ 시력 보호

구입 요령

- 울퉁불퉁 하지 않고 모양이 고른 것
- 조직이 단단하고 무게감이 느껴지는 것
- 겉껍질의 색이 분명하고 표면이 매끄러운 것

보관·손질법

- 물에 깨끗이 씻어 잔뿌리를 제거한 후 사용
- 12-15℃ 정도의 실온 보관 권장
- 영하 온도에서 보관 시 냉해 주의

달콤고소 고구마 에그슬럿



재료

고구마 3개, 달걀 1개, 모짜렐라 치즈,
소금 1t, 파슬리 가루 1t

1. 고구마를 찌서 식힌 후 껍질을 제거합니다.
2. 껍질을 제거한 고구마를 으깨줍니다.
3. 그릇 맨 밑에 으갠 고구마를 깔고 치즈를 뿌려준 뒤,
으갠 고구마를 다시 올려줍니다.
4. 달걀을 툇 깨서 얹고, 치즈를 추가로 뿌려줍니다.
5. 소금과 파슬리를 뿌린 후, 전자레인지에 돌려줍니다.
6. 전자레인지로 조리 시, 노른자가 폭발하지 않도록
포크로 노른자를 콕콕 찌러 줍니다.

10월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3 개천절	4
5	6 추석	7	8 대체공휴일	9 한글날	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

달콤하고 든든한, 단호박



효능

- **비타민C ▶ 항산화 작용**
- **비타민A & 베타카로틴 ▶ 시력 보호**
- **칼륨 ▶ 노폐물 배출 및 부종 완화**

구입 요령

- **무게가 가벼운 것**
- **꼭지가 마른 것**
- **껍질 색이 진하고 표면이 거칠고 단단한 것**

보관·손질법

- **통풍이 잘되고 그늘진 곳에 보관**
- **냉동 보관 시 씨와 속을 긁어내고
남은 과육을 밀폐 시키면 장기간 저장 가능**
- **살짝 찌거나 전자레인지에 5분 정도 돌려주면
쉽게 자를 수 있음**

가을엔, 치즈단호박구이



재료

미니 단호박 1개, 모짜렐라 치즈, 견과류,
파슬리 가루, 꿀, 소금, 올리브유

1. 미니 단호박을 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.
2. 비닐에 자른 미니 단호박과 올리브유, 소금을 넣고 섞어줍니다.
3. 팬에 종이 호일을 깔고 단호박을 구워줍니다.
4. 어느 정도 익으면 치즈와 견과류를 뿌려줍니다.
5. 마무리로 꿀과 파슬리 가루를 뿌려주면 완성입니다.

11월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

푸릇푸릇 김장 채소, 배추



효능

- 식이섬유소 ▶ 변비 예방
- 칼륨 ▶ 나트륨 배출
- 칼슘 ▶ 뼈 건강
- 비타민C ▶ 감기 예방

구입 요령

- 뿌리 크기가 작고 뿌리 주변이 단단한 것
- 겉잎은 짙은 녹색을 띠고 속잎은 선명한 노란색을 띠는 것이 좋음

보관·손질법

- 통풍이 잘되고 서늘한 곳에 보관
- 키친타월이나 종이에 싸서 세워서 냉장 보관
- 밑동을 자른 후 겉에서부터 한 잎씩 필요한 만큼 잘라서 사용

동글동글 배추 만두



재료

배추 1통, 숙주나물 80g, 부추 40g, 두부 ½모,
다진 소고기 150g, 달걀 1개, 대파, 다진 마늘, 진간장 1t,
참기름 1t, 굵은소금 1t, 꽃소금 1t, 후추 1t, 감자 전분

1. 배추의 밑동을 잘라내고 배춧잎을 한 장씩 떼어 정리해 줍니다.
2. 끓는 물에 굵은소금을 넣은 후 배추의 줄기 부분이 물에 잠기게 하여 배춧잎이 적당히 물러질 때까지 삶아줍니다.
3. 숙주를 살짝 데친 후 물기를 짜고 송송 썰어줍니다.
4. 부추와 대파도 썰어서 준비해 줍니다.
5. 두부를 으갠 후, 고기와 썰어 둔 부추, 대파, 숙주를 볼에 담아줍니다.
6. 다진 마늘과 참기름, 진간장, 꽃소금, 후추, 달걀을 넣어 잘 섞어 줍니다.
7. 한 김 식힌 배춧잎에 감자 전분을 발라 만두소를 넣어 잘 말아줍니다.
8. 잘 말아 놓은 배추 만두를 찜기에 올려 센 불에서 약 10분 정도 찌주면 완성입니다.

12월 제철 식재료



일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 성탄절	26	27
28	29	30	31			

양배추와 순무의 만남, 콜라비



효능

- 식이섬유소 ▶ 변비 예방
- 칼륨 ▶ 두뇌 발달
- 베타카로틴 ▶ 눈 건강

구입 요령

- 껍질 조직이 단단하고 윗이 붙어있는 것
- 윗의 색깔이 짙푸르고 노랗게 변색되지 않은 것
- 테니스 공 정도의 크기로 선택하면 섬유조직이 연하고 먹기에 편함

보관·손질법

- 윗 부분과 뿌리 부분을 칼로 제거한 후, 껍질을 벗겨 손질하여 개별적으로 랩에 싸서 냉장 보관

새콤달콤 콜라비 피클



재료

콜라비 1개, 월계수 잎 2장, 식초 1컵, 설탕 ½컵,
소금 1t, 당근 조금, 통후추 약간, 물 1컵

1. 콜라비와 당근은 먹기 좋은 크기로 썰어 줍니다.
2. 팬에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣어 설탕이 녹을 정도로 데워줍니다.
3. 월계수 잎, 통후추를 용기에 담습니다.
4. 완성된 2번을 용기의 내용물이 잠길 정도로 부어줍니다.
5. 반나절 실온에 두었다가 냉장고에서 3-4일 보관하면 피클이 완성됩니다.



영양 가득 강서 제철 식재료 달력

퍼 낸 곳 강서구보건소(서울특별시 강서구 공항대로 561)

퍼 낸 날 2025년 2월

개 발 진 노희연 윤지혜 조소연

출 처 농림축산식품부 농식품 정보누리

농림수산식품교육문화정보원 농업ON

※ 이 출판물의 저작권은 특별한 표시가 없는 한 강서구보건소에 있습니다.