

진안고원 치유식 사업화 전략 구상 사업 용역 결과보고

(주)어콜렉티브

I. 과업개요

□ 추진목적

(1)지역성 발굴과 함께 산림치유원과 연계한 상품, 프로그램 등을 개발하고자 하는 진안군 계획에 맞추어 지역 생산물(임·농산물, 특산물)의 현대화 방안을 제시할 필요성이 있음.

○ 진안의 산림, 농촌생활, 관광 등 지역의 특징 및 1인 가구 증대, 거리두기, 캠핑 등 사회환경, 산림치유원 등이 조화되도록 추진

(2)지역 식농문화자원의 실질적 활용을 통하여 농업·농촌의 지속 가능성을 확보하고 및 이와 연계한 지역 공동체 활성화 추진

- 지역 식농문화자원 조사사업의 성과를 활용한 밀키트 제작
- 사회적경제 조직화 사업과의 연계를 통한 생산·유통 기반 마련

□ 사업목표

- 지역 식농문화자원의 활용을 위한 상품화 및 브랜드화 제안
- 시제품 지역사회 시연 및 기획 전시
- 지역연계사업 내 다른 사업과의 협업을 통한 사업 확대

□ 사업기간

○ 2022년 7월 7일 ~ 2022년 12월 26일까지

□ 사업예산

○ 금 35,200,000원(금 삼천오백이십만원 / VAT포함)

II. 부문별 사업수행

□ 진안고원 치유식 사업화 전략

추진목적 및 사업목표에 따라 사업화 전략의 틀을 마련함.

- 진안, 치유를 요리하다.

- 자연의 품에서 몸과 마음을 보살피는 ‘요리하는 휴식’

산골음식 -> **현대화** -> 브랜드제품

요리의 행위 -> **치유** -> 경험

지역성 + 산림치유원 -> **지역과의 연계**

사회환경 -> **현대화를 통한 사업의 확장성**

□ 사업화 전략을 위한 지역 식농문화자원 배경 이해와 도출

(1)진안의 대표적 지역 특성인 ‘산림 문화’를 살리는 방식을 통해 지역성을 발굴 및 강조하고, 산림 문화’로 이야기 될 수 있는 지역 식농문화자원을 주 소재로 활용.

– 산과 골짜기를 따라 316개의 마을로 이뤄진 진안의 지형적 특색에 걸맞게 이뤄진 지역 주민 생활 문화를 기반.

– 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 이용해 단순한 조리법으로 맛을 내는 “쉽게 차려지는 밥상”으로 기억되는 진안 지역민들의 밥상 문화를 재연할 수 있는 산나물, 산열매등의 식재료 사용.

(참고글. 사전조사팀_진안 식문화 이야기)

(2)사회 환경이 반영된 기획을 통해 지역의 경제 활동에 기여할 수 있도록 함.

– 1인 가구 증대, 거리두기 제도에 따른 캠핑문화 확산과 같은 사회 환경 변화를 인지하며, 이것에 지역의 문화를 적용한 콘텐츠 개발.

– 지역 자원인 산림치유원과 연계한 상품 및 프로그램 등으로 확장이 가능하며, 진안군 지역 생산물(임·농산물, 특산물)의 현대화 방안을 제시할 수 있도록 함.

□ 지역 식농문화자원 조사사업의 성과를 활용한 밀키트 제작

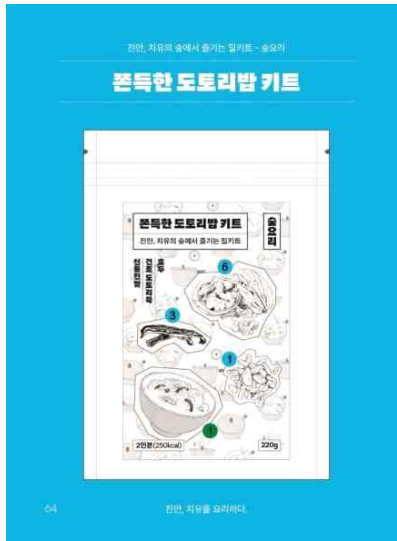
– [진안, 치유의 숲에서 즐기는 밀키트 - 숲요리]는 진안의 ‘산골음식’ 문화를 현대화한 밀키트 제품 브랜드로 요리의 행위가 치유의 과정이 되는 경험을 제공함.

– 오래전부터 지금까지 이어져온 진안 지역의 식재료와 주민들의 식생활 문화 자료를 바탕으로 진안의 산골 문화를 이해하고 즐길 수 있도록 설계함.

– 요리로 즐길 수 있는 제품 5종(밥키트 1종, 분말류 1종, 소스류 3종)과 진안의 이야기를 담은 책(1권)으로 구성함.

1. 밀키트 5종 개발, 패키지 디자인 개발

1) 존득한 도토리밥 키트

<p>– 재료 구성표(2인 기준): 신동진쌀 180g(82%), 찰쌀 20g(9%), 건조 도토리묵 10g(4.5%), 호두 10g(4.5%), (소금 한꼬집) / 총 무게 220g</p> <p>– 사용된 진안 식재료: 신동진쌀, 찰쌀, 말린 도토리묵, 호두</p>	
--	--

– 진안에서 주로 재배하는 쌀 품종 신동진은 밥알이 다른 품종에 비

해 1.3배 정도 커서 식감이 좋기 때문에 진안의 식재료를 추가하여 더욱 다양한 식감을 느낄 수 있는 밥 키트로 구성함.

- 약 15% 정도 찹쌀을 첨가하여 찰기를 더 하고 쫄득한 식감의 말린 도토리묵과 고소한 호두를 넣어 밥을 먹을 때 맛의 재미를 느낄 수 있도록 구성함. 소금을 한 꼬집 넣고 밥을 하면 밥 자체로도 훌륭한 음식이 되고 주먹밥으로도 활용할 수 있음.

2) 고소한 토란 파우더

- 재료 구성표(2인 기준): 토란가루 60g(48.8%), 찹쌀가루 60g(48.8%), 소금 3g(2.4%) / 총 무게 123g
- 사용된 진안 식재료: 토란, 찹쌀, 소금



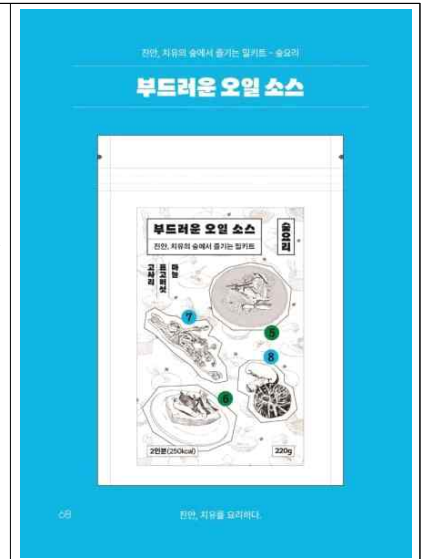
- 토란은 다루기 어려운 식재료로 요즘 소비자들이 잘 활용하지 않고 있지만 농가 재배 면에서 보면 적절한 수분 유지가 된다면 손쉽게 재배할 수 있는 농산물임.

- 간편한 분말 형태를 활용하여 소비자들이 쉽고 다양하게 활용할 수 있도록 제시하고 토란 본연의 맛을 느낄 수 있는 죽, 수프, 리조또, 크

림파스타 등으로 활용할 수 있음.

3) 부드러운 오일 소스

- 재료 구성표(2인 기준): 마늘 8.4%, 표고버섯 12.6%, 삶은 고사리 29.8%, 올리브오일 46.6%, 간장 1.9%, 소금 0.7%, 페퍼론치노 0.1%, 후추 약간 / 총 무게 180g
- 사용된 진안 식재료: 고사리, 표고버섯, 매운고추, 말린 도토리묵

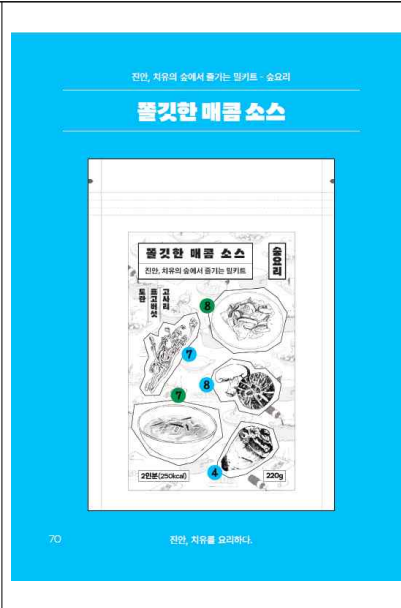


- 진안에서 많이 생산되는 표고버섯과 고사리를 활용하여 오일 베이스로 만든 소스로 젊은 세대들이 쉽게 활용할 수 있도록 구성함.

- 샐러드 채소가 있다면 그대로 뿌려서 샐러드 만들기로 활용할 수 있고 오일이 들어가기 때문에 굵거나 볶음 요리에도 어울리는 소스임. 건조 도토리묵과 쏏 파스타면을 삶아 소스와 함께 버무리면 진안표 알리오올리오가 탄생하게 됨.

4) 졸깃한 매콤 소스

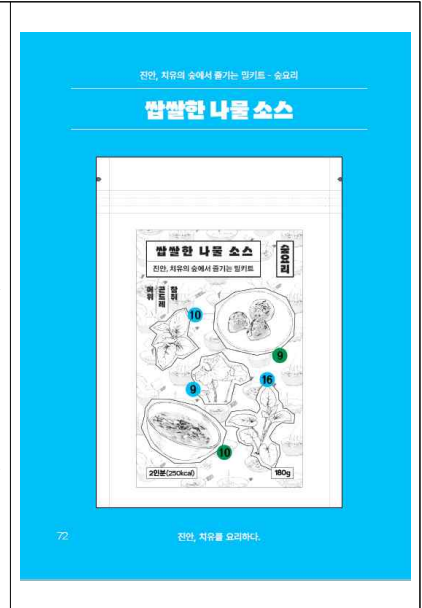
- 재료 구성표(2인 기준): 삶은 토란대 16.4%, 삶은 고사리 16.4%, 표고버섯 11.8%, 포도씨오일 9.2%, 생강가루 1.3%, 고춧가루 1.3%, 고추오일 1%, 마늘 2%, 대파 4.6%, 양파 32.8%, 멸치액젓 3.3%, 소금 0.7% / 총 무게 180g
- 사용된 진안 식재료: 고사리, 토란대, 표고버섯



- 고사리와 토란대를 육개장에 고기 대신 넣으면 찢어 넣은 소고기와 같은 맛과 식감이 나게 되므로 졸깃한 매콤 소스는 고기를 넣지 않고 채개장을 만들 수 있는 소스임.
- 고춧가루와 향신채소를 넣어 풍미를 더하고 소스를 살짝 볶아 밥 위에 올리면 매콤하고 졸깃한 덮밥으로, 물을 부어 끓이면 채개장으로 라면, 국수, 파스타면 등 다양한 면에 첨가하면 볶음면으로 활용할 수 있는 소스임.

5) 씹살한 나물 소스

- 재료 구성표(2인 기준): 삶은 머위 6.5%, 삶은 참취나물 8.7%, 삶은 곤드레나물 6.5%, 표고버섯 6.5%, 대파 흰부분 4.3%, 양파 8.7%, 포도씨오일 6.5%, 들기름 2.2%, 된장 6.5%, 멸치육수 43.5% / 총 무게 180g
- 사용된 진안 식재료: 머위나물, 곤드레나물, 참취나물



- 진안의 다양한 말린 산나물을 활용하기에는 조리 전 삶아야 하는 복잡한 과정 때문에 간편하게 맛보기에 어려움이 있음. 산나물과 된장을 베이스로 만든 소스는 언제 어디서나 쉽게 조리해서 맛볼 수 있다는 장점이 있음.
- 특히 다른 나물 키트와 다르게 머위나물을 중심으로 씹새름한 맛을 중심에 두고 곤드레나물과 참취나물을 활용하였으며, 도토리리 쓴맛과 함께 진안을 대표하는 맛을 나물밥에 담아 맛볼 수 있도록 구성하였음. 씹살한 맛이 입맛을 돋우고 머위는 천식 기관지염에도 효과가 있으므로 감기 예방에도 효과가 있음. 진안 산림 치유원과도 어울리는

메뉴이며, 나물 소스를 활용하여 볶음밥, 된장국으로 활용이 가능함.



소스류4종:(좌부터)쌈살하나물소스, 졸깃한매콤소스, 부드러운오일소스, 고소한토란파우더








키트 1종:쫄득한도토리밥키트








2. 브랜드북 [진안 숲요리 도감 : 치유를 요리하다] 개발


1) 진안 식재료 아카이브

식재료명	설명 자료 취합·정리, 인터뷰 매칭
1. 신동진쌀 	<p>농촌진흥청 호남작물시험장이 고품질 양질 다수성 품종을 얻기 위해 육성한 벼 품종. 지역 적응시험을 실시한 후, 그 우수성을 인정받아 1999년 '신동진벼'라고 명명하였다. 벼의 키는 80cm이다. 잎의 빛깔은 짙은 녹색이고 나비는 넓은 편이며 꽃꽂하게 자란다. 줄기는 굵고 단단하며 분얼개도는 중간 정도이다. 이삭의 착립밀도는 보통이고, 벼알은 까끄라기가 약간 있으며 잘 떨어지지 않는다. 영(穎)은 노란빛을 띤 흰색이다. 쌀알의 모양은 약간 길고 투명하며 좋다. 출수기가 8월 14일로 중만생종이다. 온도가 낮아도 싹이 트며 초기 신장성이 좋은 편이다. 충청남도 이남 내륙평야지대에 있는 일모작 또는 이모작 지대에서 재배하기에 알맞다.</p> <p>+ 인터뷰: 임기성 (남, 63세, 진안군 성수면 좌산리 원좌산)</p>
2. 찹쌀 	<p>멥쌀과 대응되는 말로 나미(米) 또는 점미(米)라고도 한다. 밥을 짓는 멥쌀은 배유가 반투명하지만, 찹쌀은 대부분 희고 불투명하다. 이것으로 대개 구별할 수 있다. 밥을 지어보면 찹쌀이 멥쌀보다 찰기가 훨씬 많으므로 확연히 구분할 수 있다. 찹쌀을 찌서 난알 형태 그대로 먹거나 떡메로 쳐서 떡을 만들어 먹는다. 다르게는 찹쌀을 물에 담가 연하여지면 찜어서 가루로 만들어 시루에 찌서 먹기도 하였다.</p> <p>+ 인터뷰: 성경식 (여, 84세, 진안군 마령면 강정리), 서성동 (남, 79세, 진안군 백운면 상백암), 최은정, 이현배 (진안군 백운면 백암리 정송마을)</p>
3. 도토리묵	<p>약 82.4%가 산악 지대를 형성하고 있는 진안군에서는 도토리의 수확량이 많아 오래전부터 도토리를 이용한 토속 음식이 발달하여 별미로 알려져 있다. 도토리묵은 상수리와 나무의 열매인 도토리를 가루 내어 뚫은맛을</p>

	<p>우려낸 후 옷물은 따라내고 양금만 모아서 끓여 식혀 굳힌 음식이다. 도토리묵은 칼로리가 낮고 탄닌 성분이 많아 건강식품으로 알려지면서 간식과 부식거리로 이용되고 있다. 또한 도토리의 탄닌은 어린이들이 만성 설사를 할 때 먹이면 묽은 설사를 잘 멎게 한다. 도토리 각지를 벗기고 빵아 물에 우려내면 탄닌은 제거된다. 추운 지방에서 나는 도토리에 탄닌이 많이 들어 있으며 양은 3~9% 가량이다.</p> <p>+ 인터뷰: 최을선 (여, 78세, 진안군 마령면 원평지)</p>
4. 토란 	<p>토란은 더운 기후와 다습한 토양에서 잘된다. 그래서 전통으로 농가에서는 물 주기가 좋거나 습기가 많은 텃밭에서 주로 재배하였다. 조생종은 5~6월에 수확하고, 만생종은 5월 중순에 심어 9~10월에 수확한다. 땅속에 녹말을 함유한 구경(球莖)을 형성한다. 구경은 타원형이며, 겉은 섬유로 덮여 있다. 생토란 역시 독성이 있으므로 껍질을 깎을 때 맨 피부에 닿지 않는 것이 좋다. 독성을 없애기 위해서는 물에 담가 두었다가 팔팔 끓는 쌀뜨물에 소금을 넣고 삶으면 된다. 쌀뜨물에 삶으면 아린 맛과 미끈거리는 것이 제거된다. 그렇기 때문에 알토란은 주로 국으로 끓여 먹는다.</p> <p>+ 인터뷰: 문순동 (남, 80세, 진안군 성수면 도토리 산주마을), 이점순 (여, 78세, 진안군 성수면 외궁리 원외궁마을)</p>
5. 토란대 	<p>토란줄기는 천남성과에 속하는 다년생 초본인 토란의 줄기로서 9월과 10월 사이에 많이 나온다. 주성분은 당질로서 녹말 이외의 펙토산, 갈락탄, 텍스트린 등이 있어 토란 고유의 맛을 낸다. 특히 토란과 토란줄기에는 끈끈한 점성 물질인 갈락탄이 많이 들어있어 혈압을 내려주고 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 준다. 또한 위점막을 보호하여 위궤양을 예방하며, 노화예방에도 좋은 식품이다. 특히 장 운동을 활발히 하여 변비 예방에 효과적이다. 토란줄기 나물은 정월대보름에 시래기, 호박오가리, 취나물 말린 것, 고구마줄기 등의 묵은 나물과 함께 물에 불려 아홉 가지 나물로 기름에 볶아 먹</p>

	<p>는다.</p> <p>+ 인터뷰: 전예순 (여, 72세, 진안군 성수면 좌산리 원좌마을)</p>
<p>6. 호두</p> 	<p>호두는 음식과 한약 재료로 활용되는 귀한 식품이다. 호두에 함유된 지방은 다불포화지방산, 리놀렌산, 리놀렌산 등으로 이루어져 있어 성인병 예방에 도움을 줄 뿐만 아니라 피부도 윤택하게 해 주는 효능이 있다. 호두는 그대로 먹기도 하고 다양하게 요리해서 먹기도 한다. 음식에 이용할 경우 호두를 식초를 탄 뜨거운 물에 잠깐 담갔다가 뽀얀맛이 강한 호두의 속껍질을 벗겨 낸 호두 살을 사용한다. 호두를 이용한 음식으로는 호두죽, 호두장아찌, 호두즙냉채, 호두엿, 호두튀김, 호두엿장정, 호두엿, 호두꽃감쌈, 호두즙, 호두과자, 호두주, 호두기름, 큰상의 호두고임 등이 있다.</p> <p>+ 인터뷰: 문순동 (남, 80세, 진안군 성수면 도토리 산주마을), 박현숙 (여, 72세, 진안군 성수면 외궁리 신리마을)</p>
<p>7. 고사리</p> 	<p>고사리는 양치식물로 줄기가 연한 순을 식용으로 하였으며 구황식품으로 이용하여 왔다. 고사리는 잎이 너무 퍼지지 않으며 대가 통통하고 연하고 부드러운 것이 좋다. 고사리는 단백질과 섬유소가 많고, 칼슘과 칼륨 등 각종 무기질이 풍부하다. 고사리는 대표적인 산나물로 삶아서 쓴맛과 뽀얀맛을 우려낸 후 말려서 나물이나 각종 요리의 부재료로 사용한다. 4~5월 봄철에 어린 고사리를 꺾어다가 데친 후 말려서 사계절 내내 이용한다. 봄에 나는 햇고사리는 부드럽고 굵은 줄기를 가지고 있으며, 특유의 향이 강해 제철 별미로 친다. 고사리는 '산에서 나는 소고기'라고 불릴 만큼 영양소가 풍부한데, 머리를 맑게 해주는 효능이 있다.</p> <p>+ 인터뷰: 서복순 (여, 91세, 진안군 마령면 덕천리 널티로), 전예순 (여, 72세, 진안군 성수면 좌산리 원좌마을)</p>
<p>8. 표고버섯</p>	<p>표고버섯은 담자균류 주름 버섯목 느타리과의 식용 버섯으로 봄·여름·가을에 걸쳐 참나무·밤나무·서어</p>

	<p>나무 등 활엽수에 발생한다. 청정 자연의 신선함이 살아 숨쉬는 진안고원 표고버섯은 육질이 두텁고 맛이 좋으며 특유의 향으로 미각을 자극하는 100% 무공해 버섯이다. 고산 지대의 깨끗한 환경과 기후에서 양질의 표고가 생산된다. 표고버섯은 예로부터 석화, 송화 등과 함께 주요한 토산물이었다. 진안군의 표고버섯 재배는 1950년대부터 성행하기 시작하여 지금은 농가 소득의 큰 비중을 차지하고 있다. 종류로는 백화고(白花菇)와 흑화고(黑花菇)가 있고, 갓의 종류에 따라 화고·동고·향고·향신 등으로 분류된다. 진안군의 주천면, 성수면, 정천면, 부귀면에서 특산품으로 생산하고 있다.</p> <p>+ 인터뷰: 문순동 (남, 80세, 진안군 성수면 도토리 산주마을)</p>
<p>9. 머위</p> 	<p>머위는 전국에 걸쳐 평지와 고산을 가리지 않고 습하고 약간 그늘진 곳이면 어디든지 무리지어 잘 자라는 식물이다. 지역에 따라 곱치, 머으, 머구, 머우, 머귀, 머윗대, 머웃대, 모긔대 등으로 일컫는다. 굵은 땅속줄기가 옆으로 뻗으면서 번식한다. 잎은 사람의 신장(腎臟)모양이며, 가장자리에는 톱니가 있고 고부라진 털이 나 있다. 꽃은 잎보다 앞서 4~5월에 핀다. 줄기를 자르고 나면 다시 자라나므로 연간 2~3회 채취할 수 있다. 봄철에 입맛을 돋게 하는 약용식물로 나물로 무쳐먹는 머윗대가 바로 머위이다. 머위는 맛이 약간 쓰면서 담백하고 잎과 줄기를 나물로 무쳐 먹었다.</p> <p>+ 인터뷰: 전예순 (여, 72세, 진안군 성수면 좌산리 원좌마을)</p>
<p>10. 곤드레나물</p> 	<p>곤드레는 태백산의 고지에서 자생하는 산채로서 맛이 담백하고 부드러우며 향이 독특한 것이 특징이다. 예부터 구황식물로 많이 먹어온 곤드레는 강원도 정선과 평창의 특산물로 매년 5월에 채취한다. 곤드레의 어린순은 데쳐서 나물, 장아찌, 튀김으로 먹거나 생으로 쌈을 싸서 먹는 등의 다양한 방법으로 조리할 수 있다. 곤드레에는 탄수화물, 단백질, 칼슘, 비타민 A 등이 많아 성인병 예방에 좋다. 또한 곤드레 잎의 생즙은 세척</p>

	<p>효과가 있고, 뿌리는 말려서 달여 먹으면 신경통에 좋다. 곤드레는 한방에서 지혈, 소염, 이뇨작용, 지열, 해열, 소종 외에도 민간에서는 부인병에 치료약으로 이용한다.</p> <p>+ 인터뷰: 전정자 (여, 81세, 진안군 마령면 원평지)</p>
<p>11. 참취(취나물)</p> 	<p>취나물은 늦은 봄이나 초여름 입맛이 없을 때 먹는 맛과 향이 뛰어난 대표 산나물이다. 생잎을 무침나물로 가장 많이 먹으며 취 가운데 으뜸으로 유용한 나물이란 뜻의 참취, 향이 가장 강하고 잎이 곰발바닥처럼 넓적해서 씹으로 먹기 좋은 곰취, 말려서 묵은 나물로 주로 이용하는 서덜취·미역취·개미취·각시취 등이 있다. 이 외에도 단오에 수리취떡을 해 먹는 떡취라고도 불리는 수리취, 곰취와 비슷하게 생긴 곤달비나 곤드레도 취나물과 같은 과에 속하는 산나물이다. 지역과 기온에 따라 차이가 나기는 하나 주로 4월 말과 5월 중순에 채취해 데쳐서 말리기도 하고, 생취를 나물로 이용하기도 한다. 취나물이 자라나면 칼이나 낫 등으로 밑동을 베어 수확한다.</p> <p>+인터뷰: 양운신 (여, 진안군 성수면)</p>

2) 밀키트로 만드는 메뉴와 레시피 개발

■ 도토리밥



— 재료: 쫄득한 도토리밥 키트, 동량의 물 230g, 소금 한 꼬집

잘 익힌 도토리밥 키트로 만드는 도토리밥 레시피



77

— 진안에서 주로 재배하는 쌀 품종 신동진은 밥알이 다른 품종에 비해 1.3배 정도 커서 식감이 좋기 때문에 진안의 식재료를 추가하여 더욱 다양한 식감을 느낄 수 있는 밥 키트로 구성하였다. 약 10%정도 찹쌀을 첨가하여 찰기를 더 하고 쫄득한 식감의 말린 도토리묵과 고소한 호두를 넣어 밥을 먹을 때 맛의 재미를 느낄 수 있다.

- 농촌진흥청 호남작물시험장이 고품질 양질 다수성 품종을 얻기 위해 육성한 벼 품종. 지역적응시험을 실시한 후, 그 우수성을 인정받아 1999년 '신동진벼'라고 명명됨.

■ 토란 떡구이



— 재료: 토란떡 키트 1봉지, 따뜻한 물 80g, 설탕 또는 꿀



한반 송요의 도감

79

- <수문사설, 1740>, <규합총서, 1815>, <역주방문, 1800년대 중엽>, <조선요리제법>, <간편요리제법>, <우리나라 음식만드는 법> 등에 소개된 토란병을 참고하여 토란가루와 찹쌀가루를 배합하여 토란 떡 키트로 구성하였다. 아이들과 함께 물을 섞어 반죽을 하고 원하는 모양을 만드는 재미가 있고 팬에 구워 맛있는 디저트로 활용할 수 있는 메뉴이다. 찹쌀을 섞어 짜한 토란의 맛은 줄이고 쫄깃한 식감을 살렸다. 설탕 또는 꿀과 함께 먹으면 부담없이 즐길 수 있는 고소하고 담백한 토란떡이 된다.

■ 토란 채소죽



— 재료: 토란떡 키트 1/2 봉지, 양파, 당근, 버섯, 시래기, 가지, 대파 등 채소, 생수 1리터, 소금, 후추



한반 송요의 도감

81

- 캠핑장이나 집에서 남은 자투리 채소들이 있다면 팬에 구워 물을 부어 끓이고 어느 정도 채수가 우러나오면 토란떡키트 분말을 첨가하여 담백한 토란 채소죽을 즐길 수 있다. 쉽고 간편하게 한끼 식사로도 가능하며, 도토리밥 또는 남은 밥 위에 올려 먹으면 누룽지탕처럼 새로운 식감으로 즐길 수 있는 메뉴이다.

■ 표고버섯 오일파스타



— '부드러운 오일소스' 1봉지, 파스타면 2인분(약 140g), 소금



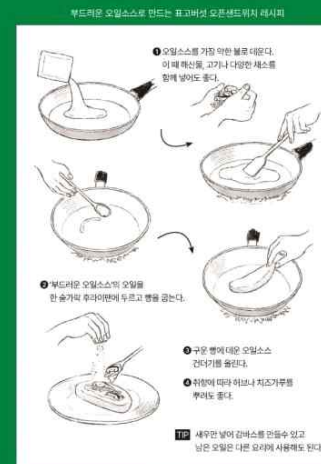
한만 송요의 도감 83

— 마늘 향이 진한 오일에 표고버섯과 고사리를 넣어 만든 오일소스는 파스타나 볶음요리에 활용하기 적합하다. 여러 재료를 준비하지 않아도 파스타 면을 삶고 버무리면 기본 소스에 포함된 버섯과 고사리만으로도 충분히 캠핑장에서도 표고버섯 오일 파스타를 즐길 수 있다.

■ 표고버섯 오픈샌드위치



— '부드러운 오일소스' 1봉지, 빵, 좋아하는 채소나 해산물



한만 송요의 도감 85

— 기본 오일 소스에 다양한 식재료를 더해 가볍게 빵 위에 올려서 먹어보자. 해산물을 추가해도 되고 채소를 추가해도 좋고 진안 로컬 빵 집이 있다면 빵을 준비해서 취향껏 다양한 방법으로 즐길 수 있다. 양배추나 브로콜리도 좋고 새우를 넣어 감바스를 만들 수도 있다.

■ 토란대 채개장



– 졸깃한 매콤소스 1봉지, 생수 600g, 소금 (생수 대신 채수나 육수를 넣어도 된다.)



한반 송요리 도감 57

– 소스에 물을 부어 끓이기만 하면 육개장과 비슷한 맛을 내는 채개장이 완성된다. 토란대와 고사리는 찢어 넣은 소고기와 비슷한 식감을 주고 고춧가루와 향신채소만으로도 얼큰하고 깊은 맛을 낸다. 채식주의자들도 부담없이 즐길 수 있는 메뉴로 라면사리, 당면, 국수 등을 첨가하여 더욱 다양하게 면과 국물 요리로 즐길 수 있는 메뉴이다.

■ 토란대 두부조림/전골



– 졸깃한 매콤소스 1봉지, 두부 한모, 오일, 생수, (대파 한 줄기)



한반 송요리 도감 59

– 진안에는 유명한 두부 음식점이 있지만 직접 두부요리를 하고 싶다면 매콤소스를 활용해 보자. 매콤 소스와 두부에 적당히 물을 넣고 자박하게 끓이면 두부조림으로 물의 양을 늘리고 로컬푸드직매장에서 구입한 채소와 고기를 활용해 두부 전골, 매콤한 소고기, 버섯 샤브샤브 등을 즐길 수 있다.

■ 산나물 된장국



– 씹쌀한 나물소스 1봉지, 생수
250g, 두부, 소금



– 물을 부어 끓이면 바로 완성되는 나물 된장국은 머위와 참취를 넣어 씹쌀한 맛을 낸다. 같은 국화와 여러해살이 풀인 쑥과는 조금 다른 머위 특유의 향기가 있고 기름에 볶아먹기도 하는 참취와 함께 구수한 맛과 씹쌀하지만 매력적인 된장국이 된다. 도토리밥과 산나물 된장국은 진안 옛사람들이 즐겼을 소박하지만 산골의 맛을 느낄 수 있는 식경험을 제공한다.

■ 산나물 볶음밥/주먹밥



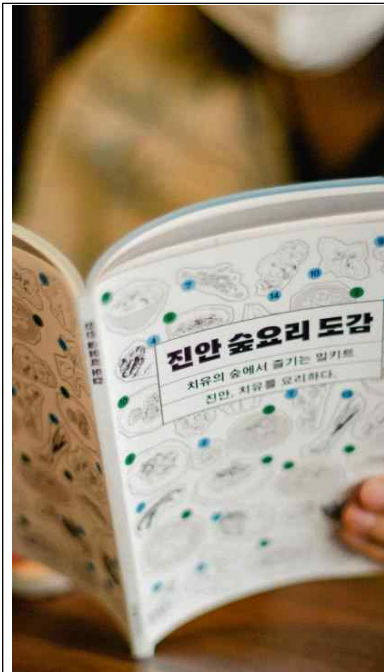
– 씹쌀한 나물소스 1봉지, 밥 2인
분



– 캠핑장에서 아이들을 위해 간편한 메뉴를 고민한다면 밥에 나물소스를 볶아보자. 진안에서 채취한 나물이 담긴 소스를 넣고 팬에 볶아주면 볶음밥이 완성되고 아이들과 함께 주먹밥을 만들어 볼수도 있다. 도시락통에 담아 가볍게 소풍을 떠날 수 있는 쉽고 든든한 한 끼가 완성된다.

3) 기타 추가내용

– 자료조사팀(진안고원 식농문화권역화 사업단), 레시피 개발(꽃비원), 브랜드&디자인 개발(어콜렉티브) 각각의 원고 요청 후 삽입.



□ 지역연계사업 내 다른 사업과의 협업을 통한 사업 확대, 사회적경제 조직화 사업과의 연계를 통한 생산·유통 기반 마련

1. 시식, 평가 전시회 개최

- 2022년 12월 15일, 진안군 마령활력센터
- 사업의 결과물 전시(밀키트 5종, 숲요리도감 책자)
- 밀키트 활용 음식 5종 원플레이트 구성(총 50인분 준비)

2. 결과물 공유

- 진안군 마령활력센터 '공유 카페' 내에 사업 결과물을 전시함.
- <진안 숲요리 도감>은 누구나 내용을 열람 및 다운로드해서 보관할 수 있도록 공유하여 지역 사회 내 접근성을 확보함.

3. 향후 제언

- <진안 숲요리 밀키트>는 진안 산골 자원 및 산림치유원과 연계된 브랜드 상품으로 관광, 여행, 축제 등 확장 가능성을 가짐.
- 산림치유원 연계 및 활성화를 위해 <진안 숲요리 밀키트> 콘텐츠를 활용한 다양한 치유 프로그램 개발 및 운영 가능. (예. <진안 숲요리 밀키트>를 활용한 명상치유 프로그램, 힐링 경험 프로그램 등)

<프로그램 운영 사례>

토종 곡물을 이용해 다양한 힐링 프로그램을 운영하고 있는 곡물집集(충남 공주시 소재) 경험 프로그램 사례



일상치유캠프<가꾸는 삶을 위한 일주일>
함께 요리하기와 소셜다이닝



곡물경험워크숍<밥에대한생각> 나를 채우는 식사에 대해 사유하고 경험하기



<차茶회_마음추수> 오감으로 경험하는 차(茶)를 통해 소통과 치유의 대화 프로그램



<밥명상> 음식과 함께하는 명상을 통해 일상을 치유하는 음식명상프로그램



<밀식당>우리밀을 통한 식생활 치유 경험 프로그램



곡물경험키트(교재활용)를 통한 토종곡물경험 프로그램(곡물집集 인사이트 투어 운영)

- 지역 내 로컬푸드 관련 사회적경제 조직들에게 본 영역의 결과물을 전달하고 사업화하기를 희망할 경우 적극적으로 대응함.

- 본 영역의 결과물을 기반으로 진안의 다른 식재료를 사용하여 추가적인 밀키트를 개발할 수도 있기에 각 사회적경제 조직들의 결과물도 <진안 숲요리 밀키트>에 효과적으로 추가할 수 있음.

- 본 영역의 결과물이 긍정적인 경우 활성화 차원에서 아래와 같은 시범 사업 지원으로 확장될 수 있을 것으로 예상함.

- ▶ 시제품 이후 밀키트 사업 활성화. (운영 주체 발굴)
- ▶ 시제품 상품화를 위한 생산 조건 확인 (단가, 최소주문수량 등)
- ▶ 연계 사업들과의 적극적인 협업화 지원
- ▶ 현재 요식업에 종사하는 지역 내 사업 운영자들을 대상으로 의견 청취 및 컨설팅 진행.
- ▶ 밀키트를 활용한 식품 접객업(휴게음식점, 일반음식점)
- ▶ 밀키트를 활용한 식품 제조·가공업
- ▶ 밀키트를 활용한 관광, 여행, 체험 프로그램 운영

III. 추진성과 및 개선사항

1. 추진성과

□ 추진성과

- 진안의 ‘산골음식’ 문화를 현대화한 밀키트 제품 브랜드로 요리의 행위가 치유의 과정이 되는 경험을 제공함.
- 오래전부터 지금까지 이어져온 진안 지역의 식재료와 주민들의 식생활 문화 자료를 바탕으로 진안의 산골 문화를 이해하고 즐길 수 있는 밀키트를 개발함.
- 진안 고원의 농업과 식재료를 귀하게 여기는 사람들의 마음을 모아 디자인한 밀키트와 도감을 통해 ‘요리와 치유하는 삶’을 제안하는 사업화 모델 구축.
- 진안의 음식 일러스트 패턴이 그려진 보냉백 안에 식문화 이야기와 맛있는 간편 레시피, 감성 일러스트가 어우러진 인문학적 실용서인 ‘진안 숲요리 도감’ 책과 {쫄득한 도토리밥 키트, 고소한 토란 파우더, 부드러운 오일소스, 쫄깃한 매콤소스, 짭짤한 나물소스}로 구성된 밀키트 5종이 포함되어 있음. 향후 활용성이 높도록 디자인됨.
- 시식 평가 전시회를 개최하여 지역 사회에 효과적으로 결과물을 전달하고 향후 협업 가능성을 확보함.

2. 개선사항

- 지역 다양한 구성원들이 본 밀키트를 활용할 수 있도록 제도적인 지원책이 필요함.
- 지역 주민들의 의견을 수렴하여 누락된 식재료 등을 추가할 필요도 있어 보임.

