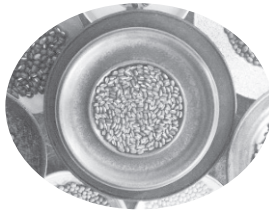


토종씨앗일기

2022



우리 씨앗, 나누고 가자다

전국 **씨앗도서관**
사회적협동조합

작물 달력

작물	시기	2월		3월		4월		5월		6월		7월		8월		9월		10월		11월			
		하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순	상순	중순	하순
감 자				●	●							●											
근대.아욱 1			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
근대.아욱2							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
상추 1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
상추 2										●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
당근 1			●	●	●	●	●	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
당근 2										●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
키작은 강낭콩				●							●	●	●						●	●	●	●	●
출강낭콩				●																			
옥수수					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
오 이					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
호 박		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
참 외					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
가 지		●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
고 추	●						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
토마토		●					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
생 강						●													●	●	●	●	●
고구마							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
시금치 1	●	●	●							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
시금치 2				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
배 추			●							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
양배추			●																				
양 파										●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
마 늘										●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
무			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
갓																							
쪽 파			●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
대 파				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
조생종콩																							
유월태, 오가피콩																							
중생종콩																							
취노이콩, 팥, 베타콩, 복두																							
만생종콩																							
서리태, 홀이비콩																							

● : 파종 🌱 : 정식 [작물그림] : 수확

씨앗 채종법

작물명	채종주기	수분방식	수분매개	격리거리	종자수명	비고
가 지	매년	자가		46 m	2~3년	열십자로 갈라서 건조한다.
강낭콩	매년	자가		30 m	2~3년	외성과 넝쿨성이 있다.
고 추	매년	자가/타가	곤충	150 m	2~3년	일부 종은 쉽게 교잡되기도 한다.
근 대	2년	타가	바람	800 m	3~5년	근대는 서로 교잡된다.
당 근	2년	타가	곤충	460 m		야생종들과 교잡된다.
대 파	2년	타가	곤충	460 m	2년	십자화와 종 유채, 갓, 양배추, 흑겨자와 교잡한다.
메주콩	매년	자가		30 m	2~3년	시장에서 파는 종자보다는 간격을 넓혀 심어야 한다.
무	매년/2년	타가	곤충	460 m	3~5년	절구에 찧어서 채종한다.
배 추	매년/2년	타가	곤충	800 m	3년	
상 추	매년	자가		15 m	2~3년	
시금치	매년/2년	타가	바람	800 m	2~3년	푸른기(70%갈변)가 남아있을 때 채종한다.
양 파	2년	타가	곤충	460 m	1년	개화시 총채벌레에 주의한다.
오 이	매년	타가	곤충	460 m	5~10년	완숙될 때까지 기다려야 한다.
옥수수	매년	타가	바람	800 m	2~3년	적절한 수량을 확보해야 한다.
완 두	매년	자가		15 m	2~3년	죽은 작물에서는 채종하지 않는다.
참 외	매년	타가	곤충	460 m	5~10년	참외는 수박과 교잡하지 않는다.
토마토	매년	자가		8~30 m	5~10년	물로 씨앗을 싸고 있는 껍을 벗겨낸 뒤 말린다.
호 박	매년	타가	곤충	460 m	2~5년	쭉키니, 단호박, 맷돌호박은 서로 교잡하지 않는다.

* 주의사항: 씨앗은 서로 섞이지 않게 한다.



농사 달력

1 일월

JANUARY
2022(任寅年)

소한 1.5

가장 추운 때.
이 때 추위가
크게 와야 벌레들이 죽
어 개체수
조절이 되어
금년 농사에
벌레 피해를
줄일 수 있다.

대한 1.20

겨울 막바지
큰 추위

일/SUN	월/MON	화/TUE
2 음11.30	3	4
9 음12.7	10	10
16 음12.14	17	18
23 음12.21	24	25
30 음12.28	31	

* 1월 파종:

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
			1 신정
5 소한	6	7	8
12	13	14	15
19	20 대한	21	22
26	27	28	29

* 1월 정식:

2 이월

FEBRUARY
2022(任寅年)

입춘 2.4

봄과 24절기의 시작.

2.1-2.15

- 모종 만들기:
상추, 고추, 대파
- 밀밭, 보리밭 밭아주기
- 포도나무 전정
- 나무심기: 정월이
가장 좋은 시기이며,
보름 전에 심으면
열매가 많이 달린다.

우수 2.19

눈 녹고 봄비 내림.

2.16-2.29

- 씨앗 고르기
- 씨감자 주문하고
싹 틔우기
- 부추, 쪽파 밭에
거름 주기
- 장 담그기(40일 뒤
청명과 곡우 사이에
장물과 된장을
가를 수 있음)
- 직파: 완두
- 모종 만들기: 배추.

일/SUN	월/MON	화/TUE
		1 설날 음1.1
6 음1.6	7	8
13 음1.13	14	15 음1.15 정월대보름
20 음1.20	21	22
27 음1.27	28	

* 2월 파종: 상추, 대파, 고추, 고구마, 완두, 배추

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
2	3	4 입춘	5
9	10	11	12
16	17	18	19 우수
23	24	25	26

* 2월 정식: 양파

3 삼월

MARCH
2022(任寅年)

경칩 3.5

겨울잠자던 동물들이 깨어남.

3.1-3.15

- 감자, 홍화 밭 만들기
- 직파: 배추, 순무
- 보리밭, 밀밭 김매기
- 모종 만들기: 대파, 토마토, 시금치, 무

춘분 3.20

낮이 길어짐.

3.16-3.31

- 모종 만들기: 오이, 봄배추, 양배추, 박, 양상추, 수박, 참외, 대파, 수세미, 호박, 가지 (40일 뒤 5월초 서리 견딜 때 밭으로 옮겨심기)
- 직파: 상추, 시금치, 무, 감자, 홍화

일/SUN	월/MON	화/TUE
		1 삼일절
6 음2.4	7	8
13 음2.11	14	15 음1.15 정월대보름
20 음2.18	21 춘분	22
27 음2.25	28	29

* 3월 파종: 토마토, 고추, 봄배추, 순무, 시금치, 대파, 무, 가지, 딸기, 씨감자, 양배추, 수박, 오이, 참외, 호박, 박, 수세미

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
2	3	4	5 경칩
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

* 3월 정식:

4 사월

APRIL
2022(任寅年)

청명 4.5

일년중 날이 가장 맑음

4.1-4.15

- 정식: 봄배추, 양배추, 양상추
- 작파: 당근, 생강, 토란, 근대
- 모종 만들기: 옥수수
- 과수 나무 심기

곡우 4.20

모심기에 필요한 비가 내림

4.16-4.31

- 모종 만들기: 들깨, 수수
- 작물 발 만들기, 풀 잡기
- 감잎나면 콩 심기 시작(서리태, 더불어콩, 동부콩)
- 정식: 단호박, 오이, 옥수수, 땅콩

일/SUN	월/MON	화/TUE
3 음3.3	4	5 식목일, 청명
10 음3.10	11	12
17 음3.17	18	19
24 음3.24	25	26

* 4월 파종: 봄당근, 생강, 토란, 근대, 옥수수, 수수, 들깨, 강낭콩, 서리태, 더불어콩, 동부콩

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
		1 음3.1	2
6 한식	7	8	9
13	14	15	16
20 곡우	21	22 지구의날	23
27	28	29	30

* 4월 정식: 봄배추, 양배추, 양상추, 단호박, 오이, 옥수수, 땅콩, 부추, 가지, 고구마, 호박, 참외, 수박, 박, 수세미

5^{오월}

MAY
2022(任寅年)

입하 5.5

여름의 시작.

5.1-5.15

- 옥수수 일주일
간격으로 정식
- 정식: 고추, 가지,
토마토, 오이, 호박,
참외, 수세미, 서리태
- 직파: 메주콩
- 당근 북주기

소만 5.21

만물이 점차 성장하여
가득 참.

5.16-5.31

- 지춥대 설치: 토마토,
고추, 콩 싹 사이사이에
수수 정식
- 정식: 수박
- 햇양파, 햇마늘 초벌거
두기
- 파종: 동부, 참깨
- 고구마순 옮겨심기
- 봄배추 한랭사 설치
- 토마토 결순 제거

일/SUN	월/MON	화/TUE
1 노동절 음4.1	2	3
8 어버이날 부처님오신날 음4.8	9	10
15 스승의날 음4.15	16	17
22 음4.22	23	24
29 음4.29	30	31

* 5월 파종: 메주콩, 동부콩, 참깨

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
4	5 어린이날, 입하	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21 소만
25	26	27	28

* 5월 정식: 양파, 고추, 가지, 토마토, 봄배추, 고구마, 옥수수, 수수, 오이, 호박, 수박, 수세미, 서리태콩, 참깨

6 유월

JUNE
2022(任寅年)

망종 6.5

씨뿌리기 좋은 시기,
농번기의 절정.

6.1-6.15

- 고추, 가지 끈 묶기, 결순 따주기
- 파종: 붉은 팔, 콩나물콩, 작은 검정 찰옥수수
- 마늘종 따기
- 채종: 조선배추, 겨울 초, 갓, 대파
- 병해충 모니터링
- 밭 멀칭
- 과수 여름 전정
- 옷거름 주기 시작
- 장마 들기 전에 발마다 김을 매 풀을 잡는다.

하지 6.21

낮이 가장 긴 시기.

6.16-6.30

- 파종: 조, 기장, 녹두
- 수확: 감자, 오이, 풋고추, 애호박, 양파
- 정식: 늦은 토마토, 고추
- 서리태 윗순지르기
- 보리, 밀 베기

일/SUN	월/MON	화/TUE
5 음5.7	6 현충일, 망종	7
12 음5.14	13	14
19 음5.21	20	21 하지
26 음5.28	27	28

29

* 6월 파종: 조, 기장, 녹두, 붉은 팔, 콩나물콩, 유두콩, 메주콩, 찰옥수수

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
1	2	3 단오	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25 6.25한국전쟁
30			

* 6월 정식: 늦은 토마토, 고추

7 칠월

JULY
2022(任寅年)

소서 7.7

더위의 시작.

7.1-7.15

- 추석배추 모종 만들고 정식
- 작은 검정 찰옥수수 마지막 직파
- 직파: 가을 당근, 방울 토마토
- 마름병(역병), 풍뎅이, 노린재류 모니터링 시작
- 씨마늘 주문
- 토마토 순지르기

대서 7.22

가장 무더운 시기.

7.16-7.31

- 퇴비 뒤집기
- 꽃 솟아주기
- 씨맺기 전에 예초 작업
- 씨없는 잡초 퇴비에 보태기
- 김장 발 장만
- 직파: 메밀, 양파
- 수확: 토마토, 오이, 애호박, 단호박, 수박, 참외
- 꽃대 생기기 전 들깨잎 따기, 부추 수확

일/SUN	월/MON	화/TUE
3 음6.5	4	5
10 음6.12	11	12
17 제현절, 음6.19	18	19
24 음6.26	25	26 중복
31 음7.3		

* 7월 파종: 추석 배추, 작은 검정 찰옥수수, 가을 당근, 가을 방울토마토, 메밀, 양파

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
		1 음3.1	2
6	7 소서	8	9
13 유두절	14	15	16 초복
20	21	22	23 대서
27	28	29	30

* 7월 정식: 추석 배추

8 팔월

AUGUST
2022(任寅年)

입추 8.7

가을의 시작.

8.1-8.15

- 김장농사 시작
- 직파: 가을 강낭콩, 완두, 김장배추, 가을상추, 총각무, 가을오이, 왜무꾸
- 쪽파 심기
- 노균병 모니터링 시작
- 새로운 변이 발생 모니터링 시작

처서 8.23

더위가 식고 일교차 큼.

8.16-8.31

- 호박류 노균병 모니터링 시작
- 직파: 김장무, 가을 허브류
- 정식: 딸기, 김장배추
- 모종 만들기: 순무
- 퇴비 뒤집기
- 수확: 참깨, 수수

일/SUN	월/MON	화/TUE
	1	2
7 입추 음.10	8	9
14 음7.17	15 광복절, 말복	16
21 음7.24	22	23 처서
28 음8.2	29	30

* 8월 파종: 가을 강낭콩, 완두, 김장배추, 가을상추, 총각무, 쪽파, 가을오이, 순무

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
3	4 칠석	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

* 8월 정식: 딸기, 김장배추

9 구월

SEPTEMBER
2022(任寅年)

백로 9.8

이슬이 맺힘.

9.1-9.15

- 직파: 가을 시금치, 겨울초, 갓, 김장 알타리무
- 2차 쪽파 심기
- 퇴비 뒤집기
- 마지막 풀관리

추분 9.23

밤이 길어짐.

9.16-9.30

- 직파: 호밀, 헤어리베치
- 수확: 적고추, 고구마, 콩, 팥, 기장, 땅콩, 수수 익는대로 베기, 팥, 메주콩
- 실내작물 분갈이
- 토양검정 시료채취
- 돼지파 심기
- 추위 약한 작물 실내로 옮기기 시작

일/SUN	월/MON	화/TUE
4 음8.9	5	6
11 음8.16	12 대체휴일	13
18 음8.23	19	20
25 음8.30	26	27

* 9월 파종: 갓, 김장 알타리무, 시금치, 쪽파, 호밀, 헤어리베치

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
	1	2	3
7	8 백로	9	10 추석, 음8.15
14	15	16	17
21	22	23 추분	24
28	29	30	

* 9월 정식:

10^{시월}

OCTOBER
2022(任寅年)

한로 10.8

찬 이슬이 맺힘.

10.1-10.15

- 생강, 토란, 울금 뿌리 저장
- 수확: 토마토, 고구마, 호박
- 직파: 밀, 보리, 녹비작물

상강 10.23

서리가 내림.

10.16-10.31

- 직파: 월동 시금치
- 퇴비 뒤집는 날
- 과수 옮겨 심기
- 야생화 씨앗 채종
- 마늘 심기
- 양파 아주심기

일/SUN	월/MON	화/TUE
2 음9.7	3 개천절	4
9 한글날, 음9.14	10 대체휴일	10
16 음9.21	17	18
23 상강, 음9.28	24	25
30 음10.6	31	

* 10월 파종: 밀, 보리, 호밀(녹비 작물), 씨마늘, 시금치, 상추, 양파

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
			1 국군의날
5	6	7	8 한로
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

* 10월 정식:

11 십일월

NOVEMBER
2022(任寅年)

입동 11.7

겨울의 시작.

11.1-11.15

- 겨울에 사용할 당근 보온 멀칭
- 퇴비 뒤집기
- 밭 청소
- 토양 점정에 따른 석회/양분 뿌려주기
- 농사연장 겨울 대비
- 딸기 보온 멀칭
- 어린 나무 벗짚으로 옷 입히기

소설 11.22

얼음이 얼고 눈이 내리기 시작.

11.16-11.30

- 퇴비 뒤집기
- 실내작물 거름 주기
- 마늘 보온 멀칭
- 밀, 보리, 양파, 마늘 검볼 두둑히 덮어 멀칭
- 김장 채소 수확
- 무 땅 속에 저장

일/SUN	월/MON	화/TUE
		1
6 음10.13	7 입동	8
13 음10.20	14	15
20 음10.27	21	22 소설
27 음11.4	28	29

* 11월 파종:

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
2	3	4	5
9	10	11 농업인의 날	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

* 11월 정식:

12 십이월

DECEMBER
2022(任寅年)

대설 12.7
큰 눈이 옵니다.

12.1-12.15
• 퇴비 뒤집기
• 과일나무에
감사거름 주기
• 밭 작물 모두 거두기

동지 12.22
밤이 가장 긴 시기.

12.16-12.31

일/SUN	월/MON	화/TUE
4 음11.11	5	6
11 음11.18	12	13
18 음11.25	19	20
25 성탄절, 음12.3	26	27

* 12월 파종:

수/WED	목/THU	금/FRI	토/SAT
	1	2	3
7 대설	8	9	10
14	15	16	17
21	22 동지	23	24
28	29	30	31

* 12월 정식:

광고

씨앗에서 밥상까지 토종 팜파티 (제철요리)

수원씨앗도서관 현혜인

❖ 봄(상추, 완두)

* 상추밥

- 재료:** 쌀(1.5컵), 상추(15장), 참기름(1큰술), 구운소금(2작은술), 물(1/4컵)
- 양념장:** 다진부추(3조羹), 간장(4큰술), 매실액(2큰술), 참기름(1큰술), 고춧가루(1/2큰술), 다진마늘(1/2큰술), 깨소금(3조羹)



1. 상추에 소금을 뿌려서 무척얇게 때까지 벌에 말린다.
2. 쌀을 안쳐 밥을 짓는다.
3. 말린 상추에 참기름을 넣고 무친다.
4. 밥 뜸 들일 때 3의 상추를 밥 위에 올린다.
5. 양념장과 함께 밥상에 올린다.

* 상추꽃쌈밥

- 재료:** 상추, 숙갓, 식용꽃(비올라, 한련화, 팬지 등), 밥, 소금, 참기름
- 저염쌈장:** 된장(2큰술), 고춧가루(1큰술), 들기름(1큰술), 마늘(1작은술), 매실액(1큰술), 간 건과류(3큰술), 다진양파(1큰술), 다진파(1큰술).



1. 숙갓이나 산나물을 살까 데쳐서 소금으로 살짝 간을 한 후, 잘게 다진다.
2. 불에 삶아 산나물을 넣고 참기름 조금 넣고 잘 섞는다.
3. 산나물 밥을 한 입 크기로 만들어서 저염쌈장을 바른 상추에 엮는다.
4. 상추를 예쁘게 접은 후, 식용꽃으로 장식한다.

* 완두콩스프

- 재료:** 완두콩(1컵), 감자(1개), 양파(25g), 우유(500ml), 올리브유 또는 버터(1작은술), 소금, 후추



1. 양파는 채 썬다. 감자는 껍질을 벗기고 깍둑썬다.
2. 후라이팬에 올리브유나 버터 두르고 작게 썬 감자와 양파를 볶는다.
3. 감자가 투명하게 되면 완두콩과 우유(300ml)를 넣고 끓인다.
4. 다 익으면 불을 끄고 한 김 식힌 후 믹서로 갈아준다.
5. 남은 우유를 넣고 증약불로 저어주면서 끓여준다.
6. 스푼 그릇에 담고 기호에 따라 코루튼(식빵 구운 것)이나 파머산치즈, 완두콩을 올려서 장식한다.

❖ 여름(가지, 고추, 토마토, 감자, 참외)

* 감자피자

- 재료:** 감자 증(2개), 양파(4개), 방울 토마토(10개), 피망, 피자 치즈(100g), 식용꽃, 수제토마토 케첩(4큰술), 얇은빵이밀가루(2큰술), 물(1큰술), 식용유, 소금(약간)



1. 감자를 가늘게 채 썰어서 밀가루, 소금, 물과 잘 섞어서 기름 두른 팬에 넣고 편다.
2. 약한 불에서 한 쪽 면이 익으면 불을 끄고 뒤집는다.
3. 케첩(또는 파스타 소스)을 바르고 살짝 익힌 채소들(양파, 토마토, 피망 등) 놓고 피자치즈로 덮는다.
4. 뚜껑을 닫고 피자가 녹을 때까지 익히며 수시로 뚜껑에 맺힌 물을 닦는다.
5. 피자가 다 녹으면 접시에 놓고 꽃으로 장식한다.

* 조선오이냉채

- 재료:** 닭가슴살(3명), 조선오이(2개), 양파(4개), 무순, 적양파(4개), 빨간파프리카(1개), 노란 파프리카(1개)
- 달 삶기:** 대파(1뿌리), 마늘(2쪽), 통후추, 생강(1쪽), 청주(2큰술)
- 마늘냉채소스:** 설탕(3큰술), 식초(4큰술), 양조간장(1큰술), 다진 마늘(2큰술), 레몬즙(2큰술), 참기름(1큰술), 소금



1. 대파, 마늘 등을 넣고 물이 끓으면 닭가슴살을 넣고 15분 정도 삶고 식힌다.
2. 조선오이는 돌려깎아서 채 썰고,
3. 양파는 가늘게 채 썰어서 찬물에 10분정도 담가서 매운맛을 뺀다.
4. 파프리카도 채를 썬다.
5. 넓은 접시에 채소 색깔을 맞추어서 가지런히 놓은 후 먹기 직전에 소스를 뿌려서 잘 섞는다.

* 가지덮밥

- 재료:** 가지(3개), 간 돼지고기(200g), 양파(1개), 표고버섯(2개), 고추(1개), 깻잎(3장)
- 양념:** 파(1개), 굴소스(2큰술), 두반장(2큰술), 고추장(1큰술), 미림(2큰술), 마늘(1큰술), 생강가루(1/4작은술), 설탕(1/2큰술), 감자전분(2큰술), 참기름(1큰술), 소금, 후추



1. 돼지고기 밀간한다. (미림, 굴소스 약간, 생강가루, 후추)
2. 가지, 양파, 버섯은 깍둑 썰고 파, 고추는 다진다.
3. 깊은 팬에 기름을 넉넉히 두르고 파, 마늘, 고추 넣고 센불에서 볶다가 고기 넣고 두반장(2큰술) 넣고 볶는다.
4. 양파, 버섯 넣고 볶는다.
5. 물을 넣고 끓으면 가지 넣고 끓으면 굴소스, 두반장으로 간을 한다.
6. 전분 1큰술을 물에 풀어서 마무리하고 불을 끄고 참기름을 넣는다.
7. 밥 위에 얹고 깻잎으로 고명한다.

* 토마토부르스케타

- 재료:** 베게트, 버터(3큰술), 다진마늘(1큰술), 방울토마토(200g), 양파(1개), 바질이나 푸른잎채소(조羹)
- 소스:** 올리브오일(3큰술), 발사믹 식초(2큰술), 꿀(2큰술), 레몬(2큰술), 소금, 후추(약간)



1. 상운에 놓아둔 버터에 마늘을 섞어서 베게트 한면에 바른 후 후라이팬에 약한 불에 굽는다. (오븐시 예열된 180도에서 5분)
2. 방울토마토, 양파, 바질은 잘게 썰어준다.
3. 불에 채소를 넣고 소스를 넣고 잘 섞는다.
4. 구운 베게트 위에 토마토 토핑을 올린다.

* 고추계란찜

- 재료:** 고추(10개), 파프리카(1/2개), 계란(3개), 양파(1/2개), 당근(1/2개), 소금, 후추, 참기름



1. 고추는 반으로 자른 후 속을 뺀다.
2. 양파, 당근, 파프리카는 잘게 다진다.
3. 계란을 불에 잘 풀어서 다진 채소를 넣고 소금, 후추, 참기름 넣고 잘 저어준다.
4. 계란에 달걀을 넣고 냄비에 편다.

* 참외냉파스타

- 재료:** 파스타면, 청포도, 올리브, 베이비채소
- 요거트소스:** 플레인 요거트(2개), 꿀(2큰술), 레몬즙(2큰술), 크림치즈(2큰술), 레몬제스트(약간)



1. 끓는 물에 올리브 오일 한 방울과 소금을 넣고 파스타면을 푹 삶은 후 찬물에 헹군다.
2. 베이비채소는 씻은 후 물기를 잘 뺀다.
3. 참외는 속을 빼고 얇게 슬라이스로 만든다.
4. 청포도는 반으로 자른다.
5. 불에 파스타, 청포도와 참외를 소스와 잘 섞은 후 접시에 놓고 베이비채소를 올리고 청포도와 참외로 장식한다.

❖ 가을(무, 배추)

* 무쌈말이

- 재료:** 무(4개), 닭가슴살(1백), 노란색파프리카, 빨간색파프리카, 적채(1잎), 무순, 깻잎, 부추
- 소스:** 연겨자, 마요네즈, 머스터드, 파인애플, 레몬, 땅콩, 소금
- 무단춧물:** 물(4큰술), 설탕(2큰술), 식초(2큰술), 소금(4큰술)



1. 무는 얇게 슬라이스로 썰어서 끓여서 식힌 단춧물에 하룻밤 재운다.
2. 닭가슴살은 맛살 1큰술, 후추 넣고 끓는 물에 삶아서 식힌 후 먹기 좋은 크기로 썬다.

3. 부추는 끓는 물에 소금 넣고 데친 후 찬물에 헹거서 물기를 뺀다.
4. 파프리카, 적채는 같은 크기로 채 썬다.
5. 무순은 씻은 후 물기를 뺀다.
6. 단춧물을 뺀 무에 채소와 닭가슴살을 넣고 말아서 부추로 묶어준다.
7. 접시에 가지런히 놓고 소스와 함께 내놓는다.

* 토종배추전, 무전

- 재료:** 양은뱅이 밀가루, 튀김가루 약간, 배추, 무, 소금, 식용유
- 양념장:** 장아찌 간장, 고추가루(약간)

1. 배추는 두께를 일대를 칼등으로 두드린다.
2. 무는 삶아서 먹기 좋게 자른다.
3. 양은뱅이 밀가루와 튀김가루 섞어서 반죽한다.
4. 가볍게 반죽옷을 입혀서 후라이팬에서 굽는다.



❖ 겨울(콩, 호박)

* 단호박샌드위치

- 재료:** 단호박(1개), 건과류(2큰술), 플레인 요거트(1개), 크림치즈(1큰술), 꿀(1큰술), 식빵, 양상추, 토마토, 슬라이스치즈, 마요네즈, 머스터드



1. 삶은 단호박을 으개서 소금 조금 넣고 플레인 요거트, 크림치즈 넣고 잘 버무린 후 건과류를 섞어준다.
2. 식빵 2개 중 한 쪽에 마요네즈, 다른 쪽에 머스터드 소스 발라준다.
3. 빵 한쪽에 단호박, 슬라이스치즈, 토마토, 양상추를 넣고 모양을 잡아서 샌드위치 위치를 만든다.

* 두부양배추말이

- 재료:** 양배추, 두부, 깻잎, 파프리카(빨간색, 노란색), 무순
- 쌈장:** 된장(2큰술), 고춧가루(1큰술), 들기름(1큰술), 매실액(1큰술), 다진 다시멸치, 다진 양파(1큰술), 다진파(1큰술), 마늘(1작은술)



1. 다시 멸치는 후라이팬에 살짝 볶아서 굵게 다진다.
2. 두부는 끓는 물에 데쳐서 1cm 크기로 6~7cm 길이로 썬다.
3. 양배추는 4등분해서 살짝 데치거나 찐다.
4. 파프리카는 두부 길이에 맞게 굵게 채 썬다.
5. 양배추 잎을 넓게 펴서 깻잎, 다진 저염쌈장을 바르고 두부, 채소를 넣고 말아서 반으로 여섯 썰어서 접시에 담는다.

광고