



한식 / 장음식 전문가

수 상

- 식품의약품안전처장
“후남이네” : 금상
2014. 05. 25
- 대한민국 국제요리경연대회
특별전시부문 : 금상
- 서울 토마토 축제
: 은상
2013. 05. 23
- 대한민국 국제요리경연대회
: 동상
2012. 04. 29

강 의

- 대구 핀외식 연구소 강의
: 약선 저염 장아찌
2015. 03. 12 ~13
- 백담사 템플스테이 강의
: 장아찌
2016. 04. 23
- 경북 예천 농업기술센터 강의
: 저염 장아찌
2017. 06. 02

방 송 출 연

- 2017. 08. 25 MBC 기분 좋은 날
- 2015. 02. 11 KBS 무엇이든 물어보세요
- 12. 07 TV조선 만물상
- 11. 01 MBC 경제매거진
- 10. 02 OBS 이것이 인생
- 09. 16 KBS 생생정보통 플러스
- 08. 03 MBN 천기누설
- 2014. 04. 12 KBS 굿모닝 대한민국
- 2013. 10. 04 MBC 파워매거진

잡 지

- 월간 외식경영 2015년 7월호 [P173]



대파 장아찌

양조간장, 설탕, 채수, 식초, 청주, 메실청, 생강 등의 재료를 이용한 대파 장아찌는 피로회복을 비롯해 몸이 차가운 사람에게 좋으며 황산화 작용으로 인해 위장 등의 건강에도 좋다. 특히 겨울철 감기 예방에 좋으며 고혈압 등의 혈관질환에도 좋은 효과가 있다. 겨울 대파로 장아찌를 만들면 단맛이 더 강해지고 잘 물러지지 않는다는 장점이 있다.



바지락 장아찌

양조간장, 조선간장, 채수, 월계수잎, 설탕, 풋/홍고추, 청주, 조청 등의 재료를 이용한 바지락 장아찌는 빈혈예방과 혈액순환에 좋으며 젊은 사람들의 입맛에 잘 맞으며 보이는 음식의 모양도 먹음직스럽다. 일반적인 시중의 장아찌류의 3분의 1 수준으로 낮은 염도를 보이며 그 맛이 짜지 않은 저염식에 바지락의 식감이 더해져 다양한 연령층이 좋아하는 음식이다.



맛간장

채수를 이용해 만드는 맛간장은 저염이 특징이다. 모두 말린 양파 껍질, 파뿌리, 다시마, 무 등으로 만들며 추가로 마늘, 생강, 진피나 과일 등을 함께 넣고 끓이면 영양과 맛이 좋아진다. 각종 나물무침과 생선조림, 고기양념, 국물 요리 등에 사용하면 기존의 맛보다 훨씬 더 풍미가 좋아지며 저염으로 건강도 챙길 수 있다.



맛기름

일반 식용유, 양파, 대파, 사과, 진피, 고추, 마늘 등을 이용해 만드는 맛기름은 그 맛이 일반 기름보다 더 고소해서 전을 부치거나 참기름, 들기름과 함께 사용해 더 많은 영양과 음식의 풍미를 느낄 수 있다. 생선구이, 두부부침, 향신료 맛을 낼 때 사용하면 좋다.

강사 소개

이 름	김 후 남	홈페이지	hoonami.com
E-mail	01036616619a@gmail.com	연 락 처	010-3661-6619

경력 사항

수 상	2014. 05. 25 2013. 05. 23 2012. 04. 29	식품의약품안전처장 “후남이네” : 금상 대한민국 국제요리경연대회 특별전시부문 : 금상 서울 토마토 축제 : 은상 대한민국 국제요리경연대회 : 동상
강 의	2015. 03. 12~13 2016. 04. 23 2017. 06. 02	대구 핀외식 연구소 강의 : 약선 저염 장아찌 백담사 템플스테이 강의 : 장아찌 경북 예천 농업기술센터 강의 : 저염 장아찌
방 송 출 연	2017. 08. 25 2015. 02. 11 12. 07 11. 01 10. 02 09. 16 08. 03 2014. 04. 12 2013. 10. 04	MBC 기분 좋은 날 KBS 무엇이든 물어보세요 TV조선 만물상 MBC 경제매거진 OBS 이것이 인생 KBS 생생정보통 플러스 MBN 천기누설 KBS 굿모닝 대한민국 MBC 파워매거진
잡 지	월간 외식경영	2015년 7월호 [P173]

최근 의료기술의 발달로 평균수명이 늘고 있다. 건강하게 살아 가는 기간이 짧을 수록 삶의 만족도는 떨어지게 되므로 건강에 대한 관심이 높아지고 있는 상황이다. 건강 진단 시 제일 중요한 검사는 대사증후군 검사이며 고지혈증, 고혈압, 당뇨병 등 대사이상과 관련된 증상이 함께 나타나는 것을 대사증후군이라고 한다. 이 상태가 지속이 되면 뇌졸중, 치매, 심장병 등이 쉽게 발생하는 고위험군이다. 근본적인 해결책은 식습관의 개선과 운동요법이다. 운동은 쉽게 할 수 있는 방법들이 많지만 식단 조절 하기가 힘들다. 기존 저염식 식단이 건강에 좋은 것을 알지만 맛이 없기 때문에 지속하기 힘들며 쉽게 포기하기 된다. 하지만 저염식이나 맛이 있다면, 지속적으로 식단을 유지하게 되며 다시 건강을 찾을 수 있게 된다. 맛있으면서 건강한 음식 후남이네 강의를 소개하자고 한다.

강의 대상

- 건강한 식단을 찾는 사람
- 건강상의 이유로 저염식 식단이 필요한 사람
- 다이어트를 위하여 건강한 식단이 필요한 사람

강의 내용

단기 강의 (약선 저염 발효 장아찌)

- ▶ 3 시간 : 장아찌 3종
- ▶ 5 시간 : 장아찌 5~6종

일반 강의 (천연조미료와 약선 저염 발효 장아찌)

차 수 (3시간/1회)	요리	주요 강의 내용
1 주차	천연조미료	맛간장과 응용 요리
2 주차		맛기름과 응용 요리
3 주차		맛소금과 응용 요리
4 주차		두부마요네즈와 응용 요리
5 주차		두부볶음장과 응용 요리
6 주차	장아찌	간장으로 만드는 장아찌 3종
7 주차		간장으로 만드는 장아찌 3종
8 주차		해물 장아찌 2종
9 주차		고추장으로 만드는 장아찌 2종
10 주차		된장으로 만드는 장아찌 2종