타이거넛츠란?

"스페인에서 국민간식으로 자리잡은 작은 알맹이 속에 영양을 가득 담고 있는 타이거넛츠, 특유의 질깃한 식감은 보완하고 채소만큼 풍부한 식이섬유와 무기질은 그대로 살린 타이거넛츠 분말을 활용한 건강하고 맛있는 요리들의 레시피를 소개합니다!"

타이거넛츠, 이름만 들으면 새로운 견과류인가 싶지만 땅속에서 자라는 덩이 식품입니다. 우리에겐 생소하지만 이미 약 4000년 전 고대 이집트에서부터 섭취해왔으며 특히 스페인에서 오랫동안 사랑 받아온 식품입니다. 한국에서는 보기 힘들었던 타이거넛츠가 그 영양가를 인정받으며 널리 퍼지고 있습니다.

핏콩(Fitkong)은 인류의 건강과 행복한 삶에 기여하고자 창의적인 사고와 연구를 멈추지 않는 **㈜라파스**에서 건강한 식품관을 제안하고자 선보이는 감성 먹거리 브랜드로서, 타이거넛츠를 시작으로 다양한 세계의 건강 식재료를 소개하고자 합니다.

 # 건강해요

식이섬유, 칼륨, 마그네슘 풍부

 # 간편해요

타이거넛츠 60개 = 분말 3~4큰술

 # 먹기좋아요

다양한 요리에 간단히 섞거나 뿌려
천연 단맛과 감칠맛 보충

 # 안전해요

100% 유기농제품
견과류, 유제품 알레르기 프리
글루텐 프리

청강문화산업대학교 푸드스쿨

청강문화산업대학교 푸드스쿨은 외식산업체와 긴밀한 연계를 통해 인성과 창의성을 갖춘 외식전문가를 양성하는 것이 교육목표입니다.

푸드스쿨이 지향하는 현장중심교육(workplace learning)에서 캡스톤디자인은 문제중심 학습과 협동학습으로 창의적 메뉴개발, 문제해결능력, 의사소통 능력을 가르치기 위해 만든 과목입니다. 학생들은 산업체와 공동으로 작품을 기획-제작-평가하는 과정에서 부딪히는 다양한 문제들을 그동안 배운 전공지식과 창의적 아이디어로 해결하면서 문제해결능력을 기르게 됩니다.

2016년 캡스톤디자인은 ㈜라파즈, 어뮤즈, 레시피팩토리와 새로운 메뉴를 개발하고 스타일링하는 과정속에서 학생들은 많은 것을 배울 수 있는 기회가 되었을 것으로 생각합니다. 캡스톤디자인 수업이 충실히 진행될 수 있도록 도움을 주신 산업체 관계자 여러분들, 훌륭한 결과물을 만들기 위해 지도해주신 교수님들께 감사드립니다. 또한 밤늦은 시간까지 조리실에서 작품을 만드느라 수고한 학생들에게도 아낌없는 박수를 보냅니다.

푸드스쿨 원장 이 상 준

우리가 무엇을 제대로 알아간다는 것은 온 몸으로 부딪쳐가며 배울 때 가능한 일입니다.

캡스톤디자인 수업을 통하여 우리 학생들은 주어진 한계에 도전하고 문제를 극복하는 방법을 배우고자 하였습니다. 조리와 스타일링에 열정을 가지고 노력해 준 학생들에게 칭찬을 보내며 아낌없는 격려와 기대감을 보내주신 산업체 담당자들께 감사 드립니다.

지도교수 최 혜 림

푸드스타일링 캡스톤디자인 수업이란 ?

링크사업비로 진행되는 수업으로, 학습된 전공 이론을 바탕으로 하여 전공 관련 현장과의 협업을 통하여 과제를 기획하고 수행하는 학생 주도형 프로젝트 수업임. 본 수업을 통하여 청강 푸드스쿨의 2학년 학생들은 팀 작업을 통하여 외식업체 3곳과의 협업을 통하여 메뉴개발과 스타일링을 개발하여 촬영의 과정을 통한 다양한 시각적 결과물 만들어 내었다.

학습목표

1. 업체의 특성을 이해하고 메뉴를 기획할 수 있다.
2. 기획한 메뉴를 직접 제조할 수 있다.
3. 개발된 메뉴를 원가 산출하여 원가를 조정할 수 있다.
4. 개발된 메뉴의 이미지 촬영을 위하여 스타일링을 할 수 있다.
5. 메뉴 개발 완료서를 작성할 수 있다.

※ 푸드스타일링 캡스톤디자인 수업과 본 인쇄물은 2016 링크사업비로 진행 및 제작되었습니다.

미니 과일 타르트

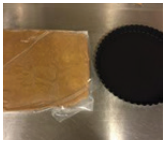
쿠키 보다 더 부드러운 식감의 타르트지 위에 고소함과 상큼한 가득한 플레인 두부 크림을 얹어주고 크림 위에 고운 빛깔을 자랑하는 키위, 블루베리, 오렌지, 무화과 등의 과일을 먹기 좋게 올려주면 맛과 풍미, 영양까지 사로잡는 미니 과일 타르트 완성

재료준비 (미니 타르트 8개 기준)

타르트 셸	카놀라유 60g, 아가베 시럽 40g, 박력분 120g, 베이킹파우더 1/4ts, 전분 1Ts, 타이거 넛츠 가루 30g, 소금 1/4ts
두부 요거트 크림	두부 130g(물기를 키친타올로 제거), 플레인 요거트 90g, 카놀라유 25g, 유기농 황설탕 or 아가베 시럽 25g, 타이거 넛츠 가루 20g, 레몬즙 1ts
토핑용 과일	계절 과일 적당량

만드는 방법

1. 카놀라유와 아가베 시럽, 소금을 넣고 섞는다.
2. 체친 가루 류를 넣고 섞는다.
3. 한 덩어리로 뭉쳐 비닐에 넣고 밀대로 약 3mm 정도로 밀어준다.
4. 반죽을 타르트 틀에 맞게 모양을 잡는다.
5. 타르트 바닥을 포크로 찔러 주고 180℃ 오븐에서 15분 가량 굽는다.
6. 타르트를 타르트 틀에서 빼내어 공판으로 옮긴 후 충분히 식힌다.
7. 두부와 플레인 요거트, 카놀라유를 믹서에 넣어 곱게 간 뒤 볼에 담는다.
8. 유기농 황설탕과 체로 곱게 친 타이거넛츠 가루, 레몬즙을 넣고 잘 섞어 두부 요거트 필링을 만든 후 냉장고에 넣어둔다.
9. 타르트 셸에 두부 요거트 필링을 채운 후 토핑용 과일을 골고루 올리고 허브나 다진 피스타치오로 장식한다.



메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 조희윤(201420090) / 최정인(201520112) / 정가은(201520160)

힘을내요 슈퍼파워!~
에너지바

무화과의 고운단면을 눈으로 즐긴 뒤 에너지바를 한입물면 견과류의 고소함이 밀려온다. 타이거넛츠와 어우러지는 대추야자,무화과의 은은한 단맛은 입맛을 사로잡고 그레놀라의 바삭한 식감까지 더해주는 오감만족 힘이 불끈 에너지바.

재료준비 (사각틀 1판 기준)

견과류 바 호두 150g (믹서기로 갈기. 너무 갈면 식감이 좋지 않아 밀대를 이용해도 좋음), 아몬드 220g, 피스타치오 100g, 대추야자 80g (씨와 함께 g 재기-> 칼로 손질), 말린 무화과 180g (물에 살짝 불려주세요), 그래놀라 80g, 시나몬 파우더 15g, 물 40g, 타이거 넛츠 분말 70g

캐슈넛 크림 캐슈넛 200g (물에 불려서 준비해주세요), 코코넛 밀크 400g, 메이플 시럽 50g, 바닐라빈 1개

과일 토핑 무화과 (세로로 예쁘게 손질해주세요. 기호에 따라 다른 과일로 대체 가능합니다)

만드는 방법

1. 견과류바 만드는 재료를 손질한 후 한 덩어리로 뭉쳐주세요.
2. 준비된 사각틀에 넣어 평평하게 한 후 냉동실에 얼려주세요.
3. 그 사이, 캐슈넛 크림 재료를 믹서기에 넣고 부드러운 질감이 되도록 갈아준 후, 견과류 바 베이스 위에 캐슈넛 크림을 올리고 냉동실에 얼려주세요. (2시간 정도)
4. 캐슈크림이 완전히 얼기 전 손질해둔 무화과를 올려 함께 냉동시켜주세요. 완전히 얼었으면 칼을 이용하여 컷팅해주세요. -> 무화과 에너지바 완성 !

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 조희윤(201420090) / 최정인(201520112) / 정가은(201520160)

타.타.타
(타이거 넛츠 프리타타)

건강하고 든든한 아침 다이어트 메뉴. 쉽게 구할 수 있는 재료로 간단하게 만들 수 있는 메뉴. 식이섬유가 풍부하며 칼로리는 낮지만 단백질이 부족한 타이거 넛트의 단점을 계란으로 보완하여 만든 프리타타. 채소의 비타민과 시금치의 철분을 첨가시켜 다이어트 하는 여성들의 건강을 책임질 수 있도록 만든 메뉴.

재료준비 (2인분 기준)

타.타.타 계란 3개, 물, 브로콜리 100g, 당근 100g, 고구마160g, 양파 반개, 토마토 6개, 파프리카 1개, 시금치 반단, 타이거 넛츠 분말 30g, 소금, 후추 약간

만드는 방법

1. 브로콜리, 당근, 양파, 파프리카, 고구마를 미디엄 다이스로 썬다.
   토마토는 1/4로 잘라준다. 시금치는 잎을 떼어 준비해둔다.
2. 계란 3개를 푼 후 계란 양의 반 정도의 물을 넣고 타이거 넛츠 분말을 넣은 후
   소금 후추로 살짝 간을 해준다.
3. 가장 늦게 익는 순서대로 야채를 볶는다. 쎈 불에 당근과 고구마를 먼저 넣어 볶다가
   파프리카와 양파를 넣고 브로콜리를 넣어 볶다가 시금치를 제일 마지막에 넣는다.
   이 때 소금, 후추를 살짝만 넣어 간을 해준다.
   시금치는 숨이 죽기 전까지만 볶는다.
4. 볶은 야채를 다른 그릇에 옮겨 식을 때 까지 둔 후, 만들어 놓은 계란 물과 섞어 그릇에 담고
   잘라놓은 토마토를 보기 좋게 올린 후 오븐에 15분 ~ 20분 굽는다.
   (오븐 온도: 180℃)

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 이화진(201520010) / 정은아(201520059)

삼치 탕수

타이거넛츠 가루의 거친 식감은 튀김을 만났을 때 장점으로 살아난다. 튀김옷에 섞으면 더욱 바삭하게 식감을 살려줌으로써 좀 더 바삭한 삼치 튀김을 맛을 볼 수 있다. 또한 타이거 넛츠에는 순수한 자연의 단맛이 있어 튀김만 먹었을 때에도 약간의 단맛을 내어주어 깔끔하고 건강한 단맛을 느끼에 해 준다.

재료준비 (삼치 한 마리 기준)

삼치 탕수 삼치 1마리, 타이거넛츠가루 100g, 물 300ml

삼치 탕수 소스 양파 1/2개, 홍피망 1/2개, 청피망 1/2개, 당근 1/4개, 파인애플 1/4개, 매실청 100ml, 타이거넛츠가루 2Ts

만드는 방법

1. 삼치는 내장을 제거한 후 알맞은 크기로 썰어주고, 소금, 후추 간을 해준다.
2. 타이거넛츠가루 100g과 물 300ml를 섞어 튀김 반죽을 만든다.
3. 삼치는 튀김반죽을 입히고 반죽이 살짝 굳을 때까지 기다린다.
   (반죽이 기름에 들어가면서 다 흘러내리기 때문)
4. 튀김 기름을 냄비에 넣고 180℃까지 올리고, 튀김반죽을 입힌 삼치를 기름에 넣어 튀겨준다.
5. 색이 노릇노릇해지면 기름에서 건져 기름을 털어준 뒤 키친타올에 올려 기름을 빼준다.
   기름이 빠지면 완성접시에 담는다.
6. 양파, 피망, 당근, 파인애플을 2~3cm의 크기로 썰어준다.
7. 팬에 기름을 두르고 양파, 피망, 당근을 볶아준다. 야채가 어느 정도 익으면 파인애플을 넣고 볶다가 매실청 100ml와 물 250ml를 넣어준다.
8. 농도를 잡아주기 위해 물 50ml에 타이거넛츠가루 2Ts을 풀어서 넣어준다.
9. 약간 걸쭉해지면 불을 끄고 소스그릇에 담는다.

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 김혜진(201520036) / 이민정(201520008)

4색 스프레드
(텔레토비 스프레드)

영양만점 타이거넛츠 가루에 네가지의 신선한 야채와 과일을 첨가하여 만든 스프레드. 비트의 신선한 단맛과 단호박과 고구마의 깊은 고소함, 녹차의 씁쓸한 맛과 블루베리의 상큼하고 달콤함을 담은 개성만점 스프레드. 취향에 따라 빵이나 닭가슴살, 감자나 채소에 발라먹거나 우유에 타먹어도 좋은 맛과 멋을 담뿍 담은 스프레드.

재료준비 (한병 기준-200g)

타이거넛츠 25g, 우유 200ml(스프레드 1개당)

녹차 10g, 비트 150g, 블루베리 70g, 플레인 요거트 90g(낱개 한 개), 꿀 2Ts, 단호박 150g, 호박고구마 120g,

만드는 방법

1. 비트는 껍질를 까서 조그만 크기로 잘라준다.
   그리고 단호박과 호박고구마는 찜통에 쪄준다.
2. 이렇게 재료 손질이 끝나면 재료 하나씩 믹서기에 넣고 갈아준다.
   붉은색 스프레드- 비트와 우유
   노란색 스프레드- 찐 단호박과 호박고구마, 우유
   초록색 스프레드- 녹차와 우유
   보라색 스프레드- 블루베리와 요거트, 우유
3. 이렇게 네 가지의 재료를 갈아준 후에는 후라이팬이나 작은 냄비에 타이거 넛츠 25g과 꿀 2Ts를 넣고서 약불에서 졸여준다. (농도가 걸죽해질 정도로)

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 송민주(201520290) / 이희은(201520149)

타이거넛츠 와플

기존의 와플을 생각하면 오산! 먹을 때부터 먹고 나서 까지 걱정 없는 와플이…?! 밀가루 대신 건강한“현미가루”, 쫀득한“찹쌀가루”, 거기다 풍부한 식이섬유가 있는“타이거넛츠 가루”까지 들어가 살찔 걱정은 없고, 포만감을 주는 두부, 바나나, 두유 그리고 오독오독 씹히는 아몬드 슬라이스까지. 여기에 새콤달콤한 요거트 크림치즈를 곁들이면 바로 바로 금상첨화!

재료준비 (12cm 와플 4개 기준)

타이거넛츠 와플 현미가루(베이킹용) 60g, 타이거넛츠가루 40g, 찹쌀가루 30g, 두부 1/6개(50g 기준), 바나나 1개(80g 기준), 아가베시럽 2큰 술, 코코넛오일 3큰 술, 베이킹파우더 2g, 달걀 1개, 두유 1/2컵, 아몬드슬라이스 30g, 소금 약간

요거트크림치즈 무가당 그릭 요거트 1개, 포션 크림치즈 1개, 바나나 칩 약간

만드는 방법

1. 두부를 데치고 물기를 꼭 제거해준다. (물기를 제거해야 두부 비린내가 안 난다.)
2. 물기를 제거한 두부와 바나나, 두유를 믹서에 갈아준다.
3. 가루들을 체에 내리고, 2와 달걀, 두유, 아가베시럽, 코코넛오일, 아몬드 슬라이스를 거품기로 골고루 섞어준다.
4. 예열시킨 와플 팬에 코코넛오일을 발라준 뒤 반죽을 올리고 약불에 5분 정도 익혀준다. (기계 사양에 따라 약간씩 다름)
5. 요거트 크림치즈는 그릭 요거트와 크림치즈 바나나 칩을 뭉치지 않게 잘 풀어 섞어준다.

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 고나훈(201320011) / 이상욱(201320294)

메이플 글레이즈 소스

달콤한 메이플 시럽 안에 고소한 타이거 넛츠를 섞어 건강한 단맛을 내 주었으며 레몬즙으로 상큼함을 더해 주었다. 다이어트 하는 사람들을 위하여 맛은 물론 영양까지 고려한 소스로, 닭가슴살이나 새우, 두부, 파프리카 등과 곁들여 먹으면 한층 더 맛을 내 주는 만능소스이다.

재료준비

메이플 시럽4T, 간장1T, 레몬즙1t, 타이거 넛츠2t, 다진 마늘1t, 후추 한 꼬집, 파슬리 한 꼬집

만드는 방법

1. 볼에 메이플 시럽 4 큰 술을 넣는다.
2. 간장 1 큰 술을 넣어준다.
3. 레몬즙을 1 작은 술을 넣어준다.
4. 다진 마늘 1 작은 술을 넣어준다.
5. 후추와 파슬리를 한 꼬집 넣어준다.
6. 마지막으로 타이거 넛츠 2 작은 술을 넣어준다.
7. 위의 재료와 타이거 넛츠가 잘 섞이도록 저어준다.
8. 팬에 소스를 붓고, 약불에서 살짝 끓어오르면 불을 꺼준다.

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 이다움(201520217) / 이미희(201520052)

타이거넛츠 카레두부

바쁜 현대 여성들을 위한 간편하고 영양만점인 다이어트 메뉴. 아침식사로 좋으며, 도시락 등 가지고 다니기에도 간편한 메뉴임. 타이거넛츠에 부족한 단백질을 채워 줄 수 있는 부드러운 두부와 아삭한 식감의 브로콜리가 잘 어우러지고 방울토마토의 톡 쏘는 신맛이 입맛을 돋아줍니다. 찰수수를 첨가하여 씹는 식감을 더해주면 완벽한 한 끼 식사가 됩니다.

재료준비 (2인 기준)

타이거넛츠 가루 30g, 카레가루 20g, 브로콜리 50g, 방울토마토 6알, 찰수수 30g, 두부 반모, 물 한 컵 반, 소금 한 꼬집

만드는 방법

1. 두부를 2cm 큐브 모양으로 썰고 키친타올 위에 올려 소금 한 꼬집 정도 뿌려 간을 한 후 물기가 빠질 동안 나둔다.
2. 찰수수를 뜨거운 물에 약 20분간 삶는다.
3. 브로콜리를 먹기 좋은 크기로 썬 후, 뜨거운 물에 약 30초간 데친다.
4. 방울토마토 꼭지를 따고 반으로 썬다.
5. 물에 타이거넛츠가루와 카레가루를 넣고 섞어 녹여준다.
   그리고 후라이팬에 넣고 중불로 저어가며 끓여준다.
6. 가루가 보이지 않으면 약불로 한 다음 브로콜리-찰수수-토마토-두부 순으로 후라이팬에 넣고 섞어준다.

메뉴 개발 및 푸드스타일리스트 - 이설아 (201520197) / 박승현 (201520038)