

Instant Pot™



*chefs
in my home*

Contents

인스턴트팟 Chefs in my home

똑 소리나는 스마트한 인스턴트팟	4
인스턴트팟 레시피 사용 설명서	5

레이먼킴 셰프

비프 스트로가노프	8
비프 라구	10
페퍼 스테이크	12
하와이식 차슈	14
서양식 갈비찜	16

유현수 셰프

건나물공전	20
궁중갈비떡볶이	22
버섯육칼국수	24
된장차돌배추찜	26
시금치전복죽	28

여경래 셰프

계살버섯수프	32
고추잡채	34
우동	36
유산슬	38
콩파오 치킨	40

진경수 셰프

문어 토마토 파스타	44
해물 스투	46
양고기찜과 요거트소스	48
치킨 부리토	50
고추장 소스 등갈비	52
아롱사태 수육	54
마늘오일 닭찜	56
매운 새우 두부찜	58
감자탕	60
해물 삼합	62
삼겹살 김치말이	64
콩나물 생선찜	66
매운 소갈비찜	68
닭고기 백숙	70
카레	72
고등어 무조림	74
미역국	76
바비큐립	78
들깨 오리탕	80
장조림	82

김정묵 셰프

묵은지 등갈비찜	86
경상도식 소고기뭇국	88
도가니탕	90
타락죽	92
초당옥수수 보리밥 리소토	94
전복솔밥	96
돼지갈비 고사릿국	98
주꾸미 배추탕	100
계살 콩국수	102
와인 찜닭	104

인스턴트팟 부록

압력 요리 시간표	108
수비드 쿠킹 가이드라인	113

똑 소리나는 스마트한 인스턴트팟

한식에는 조리고, 찌고, 삶는 요리법이 특히 자주 등장해요. 음식의 맛을 업그레이드시켜줄 뿐만 아니라 간을 배게 하고, 부드럽고 촉촉한 식감을 선사하죠. 하지만 그만큼 준비부터 조리 시간까지 다른 조리법에 비해 2-3배는 더 많은 노력과 시간을 투자해야 한답니다. 하지만 인스턴트팟을 사용하여 요리한다면 이런 수고로움과 번거로움은 절반으로 줄일 수 있어요. 물에 불려야 하는 쌀, 건나물 등은 불릴 필요 없이 바로 인스턴트팟에 넣기만 하세요. 똑 끓이거나 문근하게 삶아야 하는 찜 요리도 인스턴트팟을 사용한다면 더 빠르고, 부드럽고, 맛있게 완성할 수 있습니다. 다재다능한 인스턴트팟이 이번에는 대한민국에서 소문난 셰프들을 만났습니다. 한식은 물론 양식과 중식까지, 인스턴트팟을 활용한 셰프의 요리를 이제 집에서 즐기세요.

Recipe Book Guide

인스턴트팟 레시피 사용 설명서

재료 준비

메뉴를 만들 때 꼭 필요한 재료입니다. 필수 재료는 요리에 필요한 핵심 재료예요. 빠짐없이 준비해주세요. 선택 재료는 비슷한 재료로 대체하거나 생략 가능해요. 입맛에 따라 준비해주세요.

총 조리 시간

재료를 다듬는 시간부터 인스턴트팟 예열 및 조리 완료까지 걸리는 총 소요 시간이에요.



알아두세요

조리 모드 변경 시
압력 배출 후
뚜껑을 열어주세요.

Tip

조리 시 알아두면
유용한 정보를
셰프가 직접 알려드려요.

모드 / 소요 시간

인스턴트팟에서
사용하는 모드와
소요되는 시간이에요.

Raymon Kim

레이먼 김

비프 스트로가노프

비프 라구

페퍼 스테이크

하와이식 차슈

서양식 갈비찜

about chef

15세에 캐나다로 이민을 떠나 21세에 토론토 다운타운에 위치한 23년 전통의 레스토랑 <레미스REMYS>에서 주급을 받으며 첫 요리를 시작했다. 이후 <오레가노 노스 OREGANO NORTH>와 <레드우드 그릴 REDWOOD GRILL>의 수셰프, <카페 미모사 CAFE MIMOSA>의 헤드 셰프를 거쳐 한식과 캐나다식을 접목한 레스토랑 <나무 NAMU>의 헤드 셰프를 끝으로 귀국, <올리브 쇼>, <냉장고를 부탁해> 등 다수의 방송 활동을 통해 일반인도 따라 하기 쉬운 요리법을 선보이고 있다. 출간한 책으로는 『레이먼 김 심플 쿠킹』 시리즈가 있다.



Raymon Kim

비프 스트로가노프

6인분 기준
30분

Beef Stroganov

색다른 요리를 즐기고 싶은 날, 러시아의 대표 요리인 비프 스트로가노프를 만들어보세요. 버섯과 양파, 소고기를 넣고 몽근하게 끓여 부드러운 식감은 물론 사워크림을 더해 새콤한 맛이 매력적입니다. 파스타로 즐길 경우 면 위에 뿌려 먹는 스타일로, 넓은 면이 잘 어울려요.

 볶음, 압력 요리 25분



Ingredients

소고기 목살 900g, 양송이버섯 360g, 파스타(파파델레, 건면) 480g, 양파 1개, 마늘 3알, 토마토 페이스트 2T, 사워크림 80ml, 비프 스톡 큐브 2개, 물 1½컵, 식용유 2T, 버터 2T, 감자 전분(옥수수 전분 대체 가능) 2T, 소금 약간, 후추 약간

How to

- 1 목살은 손톱 크기 정도로 잘라 소금과 후추를 뿌려주고, 양송이는 1/3 크기 정도로 굵게 썰어준다.
- 2 인스턴트팟에 식용유 2T를 넣은 다음 **볶음 모드**에서 목살을 볶아준다.
- 3 2에 잘게 다진 양파, 마늘과 함께 버터를 넣어준 후, 5분가량 볶다가 토마토 페이스트를 넣고 1분 정도 더 볶아준다.
- 4 얇게 자른 양송이버섯과 비프 스톡을 넣은 후 **압력 요리 모드**(고압)로 조절한 다음 20분간 조리한다.
- 5 5분 정도 뜸을 들인 후, 압력을 배출한다.
- 6 소스에 전분물을 넣어 원하는 농도를 잡은 다음 사워크림, 소금, 후추로 간을 맞춘다.
- 7 삶아놓은 파스타 위에 소스를 부어준다.

“

사워크림은 마지막 단계에서 비프 소스가 너무 뜨겁지 않을 때 섞어주세요. 사워크림이 없을 경우 무가당 요거트로 대체해도 좋아요.

페퍼 스테이크

6인분 기준
45분

Pepper Steak

스테이크를 즐기는 방법은 다양하지요. 두툽한 스테이크를 구워 소스를 곁들여 먹는가 하면, 이렇게 먹기 좋은 크기로 잘라 각종 채소와 함께 조리하는 방법도 있어요. 조리 방법이 간편하면서 손님 접대용으로도 좋은 메뉴랍니다.

 볶음, 압력 요리 25분



Ingredients

소고기 목살 900g,
양파 1개, 청양고추 3개,
피망 2개, 마늘 2알,
홀 토마토 1칸, 물 1/4컵,
비프 스톱 큐브 2개,
식용유 2T, 간장 2T,
설탕 1t, 전분 1T, 소금
약간, 후추 약간

How to

- 1 목살을 5cm 길이로 썰어서 준비한다.
- 2 양파와 피망도 같은 모양으로 썰어 준비하고, 청양고추는 길고 얇게 썰어준다.
- 3 홀 토마토는 으개서 준비하고, 마늘은 다져준다.
- 4 인스턴트팟에 기름을 두르고 **볶음 모드**에서 소고기 목살과 다진 마늘을 함께 볶아준다.
- 5 4에 비프 스톱과 물을 넣고 홀 토마토, 양파, 피망, 청양고추, 간장, 설탕을 넣은 후 **압력 요리 모드**(고압)에서 25분간 조리한다.
- 6 소금과 후추로 간을 맞춘 다음 전분물로 농도를 잡는다.

“

홀 토마토를 으갠 때, 손 또는 가위를 이용하면 훨씬 편해요. 토마토 덩어리의 크기는 기호에 맞게 으개주면 된답니다.



하와이식 차슈

4인분 기준
3시간 30분

Hawaiian Char Siu

라멘이나 밥 위에 두툼하게 올려 먹던 차슈를 색다르게 즐겨보세요. 일반 차슈와 달리 장조림처럼 잘게 찢어서 올리면 더욱 부드럽게 즐길 수 있어요. 가니시로 파인애플까지 곁들여주면 새콤달콤한 하와이식 차슈가 완성됩니다.

 수비드 3시간



Ingredients

돼지고기 목살 1.3kg,
마늘 6알, 다진 생강 1T,
청주 1/4컵, 꿀 1컵,
해선장 4T, 간장 2T,
토마토케첩 3T,
치킨 스톱 큐브 1개,
물 1컵, 오향 가루 1t,
통후추 10알,
월계수 잎 1장

How to

- 1 다진 생강, 마늘, 꿀, 청주, 해선장, 간장, 토마토케첩, 오향 가루를 함께 잘 섞어준다.
- 2 돼지고기 목살을 3등이로 나눠 잘라 1에 담가 12시간 정도 숙성시킨다.
- 3 인스턴트팟에 2를 담고 치킨 스톱과 물, 통후추, 월계수 잎을 진공팩에 모두 넣고 수비드 모드로 3시간 조리한다.
- 4 조리된 고기는 꺼내서 식혀주고 나머지 재료는 체에 받쳐 소스만 걸러준다.
- 5 식은 고기를 장조림처럼 잘게 찢어준다.
- 6 걸러놓은 소스는 소금으로 간을 맞춘 후 5와 함께 버무린다.
- 7 밥이나 국수 등과 함께 먹는다.

“

고기를 찢을 때 포크를 사용하면 훨씬 손쉽게 뜯을 수 있어요. 해선장이 없을 경우 설탕 2T, 굴소스 3T를 섞어 사용해도 좋아요.

서양식 갈비찜

6인분 기준
1시간 45분

Western Style Braised Short Ribs

가족과 옹기종기 모여 다함께 먹기 좋은 갈비찜을 레드 와인을 이용해 서양식으로 만들어보세요. 간장 또는 고추장을 이용했던 한국식과는 다르게 토마토 페이스트와 레드 와인을 사용해 색다른 맛을 즐길 수 있어요.

 볶음, 압력 요리 50분



Ingredients

갈비찜용 소갈비 1.3kg,
양파 2개, 당근 1개,
토마토 페이스트 2T,
마늘 6알, 비프 스톡
1개, 물 1컵, 레드 와인
2컵, 월계수 잎 1장,
타임 5줄기, 버터 1T,
식용유 1T, 전분 1 1/2T,
소금 약간, 후추 약간

“

고기를 구울 때는 바삭 굽는 것이
포인트. 토마토 페이스트는
기름에 볶아주어야 신맛이
날아가고 맛이 훨씬 좋아진다.

How to

- 1 갈비를 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀 후에 물기를 닦아 소금과 후추를 뿌려둔다.
- 2 양파는 4등분으로 잘라주고, 당근은 손가락 굵기로 잘라 준비한다. 마늘은 으개서 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 기름을 두르고 **볶음 모드**에서 갈비를 골고루 구운 다음 2의 재료를 함께 넣고 3분 정도 조리한다.
- 4 3에 토마토 페이스트를 넣어 재료에 골고루 묻어나게 볶아준 다음 레드 와인을 넣고 5분 정도 조리해 알코올을 날려준다.
- 5 **압력 요리 모드**(고압)로 변환 후 비프 스톡, 물, 월계수 잎, 타임을 넣고 40분간 조리한다. (고기의 크기가 작은 경우 25분 조리)
- 6 기름을 건어낸 후 버터를 넣고 녹인 다음 소금과 후추로 간을 맞춘다.
- 7 전분물을 풀어 농도를 잡아준다.

Tony Yoo

유
현
수

건나물콩전
궁중갈비떡볶이
버섯육칼국수
된장차돌배추찜
시금치전복죽

about chef

전통을 기반으로 한 모던 코리안 퀴진의 대표 셰프이다.
2012년 주영한국대사관 총괄 셰프를 맡으며 당시 런던
올림픽 관련 대사관의 오찬 및 만찬을 총괄하였다.
이후 국내에 들어와 사찰음식문화연구소를 거치며
그만의 독특한 한식 스타일을 갖추었다. 현재 한식 다이닝
<두레유>의 오너 셰프로 농림수산식품부 장관 표창 2회와
함께 국내 최초의 미쉐린 스타 셰프를 수상한 경력이 있다.



건나물콩전

4인분 기준
45분

Dried Vegetables and Bean Pancake

고소한 콩전 위에 건나물이 올라간 채식전입니다. 반죽에 준비된 재료를 넣고 부치기만 하면 완성되는 간편한 요리입니다. 출출할 때, 담백한 건나물콩전을 만들어 건강한 식사를 즐겨보세요.

 콩요리, 볶음 30분



Ingredients

백태 200g,
건나물 20g,
물 750ml,
부침가루 200g,
간장 2T,
식용유 2T

How to

- 1 인스턴트팟에 씻은 백태와 건나물, 물을 넣고 뚜껑을 닫은 다음 **콩요리 모드**를 선택해 30분 동안 조리한다.
- 2 조리가 완료되면 압력을 배출한 뒤 뚜껑을 열어준다.
- 3 팻 안의 모든 재료를 믹서에 넣고 갈아준다.
- 4 3에 부침가루와 간장을 섞어 반죽을 만든다.
- 5 인스턴트팟에 오일을 두르고 **볶음 모드**로 변환 후, 반죽이 노릇해지도록 부친다.

“

고사리, 취나물 등 취향에 맞는 건나물을
함께 넣어 씹는 식감을 더해주세요.

향긋한 풍미는 물론 소화까지 도와드립니다.



궁중갈비떡볶이

4인분 기준
1시간 20분

Royal Galbi Tteokbokki

달콤한 간장 양념에 LA갈비를 넣은 업그레이드 버전 궁중떡볶이입니다.
윤기가 좌르르 흐르는 떡볶이의 비주얼은 저절로 입맛을 다시게 만들어요.
아이들은 물론 손님 접대로도 손색없는 떡볶이를 즐겨보세요.

 볶음, 찜 20분



Ingredients

LA갈비 1kg, 떡볶이 떡 500g, 표고버섯 5개, 대파 1단, 양파 200g, 당근 300g, 파프리카 1개, 시금치 1단

양념장

물 100ml, 간장 150ml, 설탕 6T, 다진 마늘 3T, 후춧가루 약간, 참기름 약간

How to

- 1 LA갈비를 찬물에 1시간 정도 담가 핏물을 뺀 후, 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 2 표고버섯, 당근, 대파, 파프리카, 시금치를 큼지막하게 썰어 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 참기름과 시금치, 파프리카를 제외한 모든 재료와 양념장을 넣고 **찜 모드**를 선택해 20분간 조리한다.
- 4 조리가 완료되면 참기름과 시금치, 파프리카를 넣은 후 **볶음 모드**를 선택하여 재료의 숨이 죽을 정도로만 살짝 볶아준다.

“

궁중갈비떡볶이에 사용되는 고기는 두께가 얇은 LA갈비가 좋아요. 양념장이 골고루 잘 배고 익는 시간도 빨라 조리 시간이 단축돼요.

Tony Yoo



버섯육칼국수

4인분 기준
1시간

Mushroom Spicy Beef Noodle Soup

얼큰한 버섯육개장에 칼국수를 넣어 즐기는 버섯육칼국수예요.
사찰식 육개장처럼 버섯을 넣어주면 육수의 감칠맛이 배가된답니다.

국/스프 35분



Ingredients

양지머리 400g,
느타리버섯 150g, 무 300g,
대파 2대, 숙주 200g,
고사리 100g, 마늘 10알,
고춧가루 1/2컵, 된장 2T,
고춧가루 3T, 국간장
100ml, 칼국수 300g,
후춧가루 2t

How to

- 1 찬물에 양지머리를 30분 동안 담가 핏물을 빼준 후, 결대로 채 썰어 준비한다.
- 2 무, 대파를 큼직하게 썰어 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 손질한 고기와 칼국수를 제외한 모든 재료를 넣어 고루 버무려준다.
- 4 3에 물 2L를 넣고 **국/스프 모드**를 선택해 30분간 조리한다.
- 5 4에 칼국수를 넣은 후 **국/스프 모드**로 5-7분가량 끓여준다.

“

버섯을 충분히 넣어 씹는 식감을 더해주세요.
느타리버섯 이외에도 양송이버섯, 팽이버섯 등을 추가로
넣어주면 훨씬 풍부한 맛을 느낄 수 있어요.



된장차돌배추찜

4인분 기준
30분

Steamed Beef Brisket and Cabbage with Soybean Paste

구수한 된장 소스 위 알배추, 파프리카, 청경채, 차돌박이를 겹겹이 쌓아
된장차돌배추찜을 만들어보세요. 담백한 채소들 사이 깊게 배어든 된장 소스가 매력적입니다.

 볶음, 찜 15분



Ingredients

차돌박이 500g, 알배추 1통,
깻잎 1단, 청경채 5단,
파프리카(노랑 1개, 빨강 1개)

된장 소스

집된장 3T, 건표고버섯 6개,
애호박 1개, 느타리버섯 200g,
양파 1개, 청고추 2개, 홍고추 2개,
표고버섯 불린 물, 들기름 약간

How to

- 1 불린 건표고버섯, 애호박, 느타리버섯, 양파, 고추를 잘게 다져서 준비한다.
- 2 **볶음 모드**에서 다진 채소를 들기름에 볶다가 익으면 된장 소스로 간을 맞춘다.
- 3 알배추, 깻잎, 청경채, 파프리카는 깨끗이 씻은 후 밑동을 잘라 한 겹씩 준비한다.
- 4 도마에 배추를 먼저 바닥에 깔아준 다음 그 위에 깻잎, 고기, 배추, 파프리카, 청경채, 고기, 배추 순으로 겹쳐 갈로 3등분 한다.
- 5 4를 2의 인스턴트팟 속 된장 소스 위에 겹겹이 담는다.
- 6 **찜 모드**를 선택해 10분간 조리한다.

“

된장 소스의 농도는 표고버섯 불린 물로 맞춰주세요.
생수를 사용하는 것보다 표고버섯의 감칠맛이 더해져
소스의 맛이 더욱 깊어져요.



Tony Yoo

시금치전복죽

4인분 기준
45분

Spinach Abalone Porridge

일반적인 흰죽과 달리 평소 건강식으로 즐기 좋은 죽 메뉴입니다.
시금치를 함께 넣으면 색감은 물론 영양까지 듬뿍 담을 수 있어요.

 죽 30분



Ingredients

전복 3개, 쌀 1컵
두유 3컵, 물 2컵
애호박 1/2개,
참기름 3T, 소금
2/3t, 시금치 1단

How to

- 1 전복은 깨끗하게 씻은 후 내장을 분리한다.
- 2 전복 내장과 두유, 물을 함께 믹서에 곱게 갈아준다.
- 3 애호박과 전복살을 잘게 썰어 준비한다.
- 4 끓는 물에 소금을 넣고 시금치를 데친 다음 찬물에 식혀 곱게 갈아낸다.
- 5 인스턴트팟에 2와 쌀, 애호박을 넣고 **죽 모드**를 선택해 30분간 조리한다.
- 6 조리가 완료된 5에 시금치물과 전복살을 넣고 고루 저어 마무리한다.

“

두유를 사용해 전복 내장의 비린 맛을 잡아주세요.
상대적으로 부족한 단백질을 함께 보충해
영양적인 부분에서도 좋습니다.

Ching Lai Lu

여
경
래

게살버섯수프
고추잡채
우동
유산슬
콩파오 치킨

about chef

화교 출신의 아버지 손에 자라면서 중국 요리에 흥미를 느껴 중식을 시작한 여경래 셰프는 이제 40여 년 경력을 쌓은 명실상부 한국 중식 대가 중 한 명이다. 신라호텔 중식당 <팔선>의 주방장, 중국 소주호텔 총주방장 등을 거쳐 현재 <홍보각>의 오너 셰프와 <위플라이앤디>의 총괄셰프를 맡고 있다. 세계 중국 요리협회 부회장 겸 한국 중식연맹회장을 맡고 있으며, 『한국인이 좋아하는 중국요리』 등 요리책 출간과 방송 출연을 통해 많은 사람에게 중국 요리를 보다 쉽게 소개하고 있다.





게살버섯수프

2인분 기준
13분

Crabmeat Mushroom Soup

게살버섯수프는 감칠맛 가득한 육수에 게살과 달걀흰자를 넣고 끓인 요리입니다. 부드럽게 씹히는 게살과 고소한 달걀이 조화롭게 어우러져 애피타이저처럼 식전에 먹기 좋습니다.

 국/스프 8분



Ingredients

게살 250g, 팽이버섯 1봉,
생강편 2-3쪽,
달걀 흰자 1개, 백후추 약간,
감자전분 100g,
참기름 약간,
대파(흰 부분) 1개,
굴소스 1T, 물 500ml

How to

- 1 인스턴트팟에 물 500ml를 넣고 굴소스와 백후추, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
- 2 국/스프 모드 선택 후, 생강편을 넣고 5분 정도 끓여 향을 입힌다.
- 3 생강을 건져낸 다음 게살과 팽이버섯을 먹기 좋은 크기로 찢어 넣어 추가로 3분가량 끓여준다.
- 4 3의 조리가 끝나면, 압력 배출 후 뚜껑을 열고 전분물을 천천히 조금씩 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춘다.
- 5 4에 달걀 흰자를 조금씩 넣어주고 천천히 젓는다.
- 6 참기름을 둘러 마무리한다.

“

흰자를 넣을 때는 조금씩 넣고 천천히 저어주는 것이 중요해요. 한꺼번에 많은 양의 흰자를 넣을 경우, 덩어리가 크게 만들어지기 때문이죠.

고추잡채

2인분 기준
20분

Stir-Fried Meat and Vegetables

중국 요리 중에서도 만들기 쉬운 편에 속하는 고추잡채는 꽃빵 혹은 밥을 곁들여 먹기 좋은 반찬 형태의 메뉴입니다. 모든 재료를 달달 볶아주기만 해도 먹음직스러운 식사가 완성된답니다.

 볶음, 찜 10분



Ingredients

소고기(채) 80g,
피망 3개, 간장 1/3T,
굴소스 1T, 백후추 약간,
죽순 1쪽, 생표고버섯 2개,
팽이버섯 1/2봉지,
양파 1개, 감자전분 100g,
달걀 1개, 참기름 약간,
꽃빵, 물 500ml

How to

- 1 피망은 꼭지와 씨를 제거한 후 채 썰어서 준비한다.
- 2 양파, 죽순, 표고버섯, 팽이버섯을 채 썰어준다.
- 3 소고기에 전분과 달걀물을 묻혀 기름에 익혀준 후, 채에 발쳐 기름을 빼준다.
- 4 인스턴트팟에 기름을 두르고 **볶음 모드**에서 2를 볶는다.
- 5 간장, 굴 소스, 백후추로 간을 맞춘 다음 피망도 함께 넣고 볶는다.
- 6 3을 넣고 재료가 골고루 섞이도록 볶다가 참기름 한 방울을 넣어 마무리한다.
- 7 꽃빵은 찜기에 올려 인스턴트팟에 넣고 물 500ml를 넣은 후 **찜 모드**에서 6분 정도 조리한다.

“

피망은 나중에 볶아 아삭하게 씹히는 식감을 살려주세요.
소고기는 기름에 튀기는 느낌이 아니라 익혀준다는
느낌으로 은근하게 조리하는 것이 중요해요.



우동

2인분 기준
20분

Udon

따뜻한 우동 국물 한 입을 마신 다음 면을 호로록 먹으면 몸과 마음이 저절로 데워지지요. 인스턴트팟을 이용하면 진한 국물 맛을 간편하면서도 제대로 만들 수 있어요. 취향에 따라 고춧가루를 톡톡 뿌려 즐겨보세요.

국/스프 10분



Ingredients

우동면 400g, 표고버섯 1개, 죽순 50g, 새송이버섯 30g, 송이버섯 1개, 애호박 1/2개, 양파 1/2개, 청경채 1개, 당근 1/2개, 알새우 8개, 중새우 2개, 갑오징어 3쪽, 달걀 1개, 굴소스 1T, 간장 1T, 마늘 5알, 참기름 약간, 조미료 약간, 소금 약간, 물 500ml

How to

- 1 표고버섯, 죽순, 새송이버섯, 송이버섯, 애호박, 당근은 편 썰어주고 양파는 얇게 채 썬다.
- 2 알새우, 중새우, 갑오징어는 깨끗하게 세척 후 갑오징어는 채소와 같은 크기로 썰어준다.
- 3 인스턴트팟에 물 500ml를 넣고 간장, 굴소스, 조미료, 다진 마늘, 소금, 백후추를 넣고 간을 한다.
- 4 국/스프 모드를 선택한 후 준비한 1, 2의 재료를 넣고 10분 정도 조리한다.
- 5 압력 배출 후 뚜껑을 열어 거품을 거둬내고 달걀을 풀어준다.
- 6 우동면은 따로 삶은 후 그릇에 담아주고, 5의 국물을 부어준다.
- 7 참기름 한 방울을 둘러 마무리한다.

“

끓일 때 마늘을 함께 넣어 칼칼하면서도 시원한 맛을 더해주세요.

유산슬

2인분 기준

15분

Ryusanseul

모든 재료를 채 썰어 부드럽게 만든 유산슬은 중국의 고급 요리 중 하나예요.

밥과 함께 먹거나 면을 추가해 유산슬 탕면으로 즐기면 더욱 맛있는 식사가 됩니다.



볶음, 국/스프 10분



Ingredients

불린 해삼 100g, 작은 새우 12개,
죽순 1개, 돼지고기채 50g,
생표고버섯 3개, 팽이버섯 1봉,
대파(흰 부분) 1개, 완두콩 20개,
마늘 5알, 부추 10가닥,
생강 30g, 달걀 1개, 굴소스 1T,
백후추 약간, 감자전분 100g,
소금 약간, 참기름 1t, 물 250ml

How to

- 1 돼지고기채와 새우에 전분을 묻힌 다음 달걀물을 입힌다.
- 2 해삼, 죽순, 생표고버섯을 채 썰어주고, 팽이버섯과 완두콩, 부추는 끓는 물에 데쳐서 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 기름을 두르고 **볶음 모드**에서 파, 마늘, 생강을 볶은 다음 파 향이 나면 1과 2를 넣어 1분가량 볶아준다.
- 4 재료들이 잠길 정도로 물을 붓고 굴소스, 소금, 백후추를 넣고 간을 맞춘다.
- 5 **국/스프 모드**로 변환 후 고기채와 새우가 완전히 익을 때까지 5분간 끓인다.
- 6 전분물을 넣어 농도를 맞춘 다음 참기름 1방울을 넣어 마무리한다.

“

전분은 원하는 농도에 맞춰

조금씩 재료들을 살살 저어가며 넣어주세요.



콩파오 치킨

2인분 기준
15분

Kung Pao Chicken

매콤하면서도 새콤한 맛이 매력적인 콩파오는 대표적인 사천식 요리예요. 알록달록 다양한 재료들이 들어가 보기에도 침샘을 자극하는 먹음직스러운 비주얼을 가지고 있습니다.

 **볶음 10분**



Ingredients

닭고기 150g(다리 살),
피망 1개, 홍고추 1개,
죽순 1개, 생표고버섯 3개,
양송이버섯 2개, 양파 1개,
달걀 1개, 대파 1단, 마늘 5알,
생강 1개(마늘 크기 절반),
간장 1T, 두반장 1/2T,
식용유 약간, 고추기름 1T,
소금 1g, 설탕 10g,
감자전분 80g, 참기름 약간,
캐슈너트 80g, 물 50ml

How to

- 1 닭고기는 각 2cm 크기의 네모꼴로 썰어준 다음 간장과 백후추로 밑간을 한다.
- 2 대파, 마늘 생강은 얇게 썰어 준비하고, 피망과 죽순, 생표고버섯, 양송이버섯, 양파, 홍고추는 적당한 크기의 네모꼴로 썰어준다.
- 3 인스턴트팟에 고추기름을 두르고 **볶음 모드**에서 2를 향이 나도록 볶는다.
- 4 3에 밑간을 한 닭고기를 넣고 4분 정도 노릇하게 볶아준 다음 두반장을 넣고 살짝 코팅될 정도의 물을 넣어준다.
- 5 설탕과 소금으로 간을 맞춘 뒤 캐슈너트를 함께 넣어준다.
- 6 모든 재료에 간이 배도록 **볶음 모드**에서 3분간 볶은 후, 전분물을 풀어 농도를 맞춘다.

“

요리의 마지막 단계에서

캐슈너트를 넣으면 고소한 맛이 더해져요.

Kyungsoo Jin

진 경 수

문어 토마토 파스타
해물 스투
양고기찜과 요거트소스
치킨 부리토
고추장 소스 등갈비
아롱사태 수육
마늘오일 닭찜
매운 새우 두부찜
감자탕
해물 삼합

삼겹살 김치말이
콩나물 생선찜
매운 소갈비찜
닭고기 백숙
카레
고등어 무조림
미역국
바비큐립
들깨 오리탕
장조림

about chef

르코르동 블루 파리를 2001년 수석 졸업한 후, 2002년 서울 서래마을에 프렌치 레스토랑 <라싸브어>를 오픈하고 20여 년간 서래마을의 터줏대감 자리를 지키고 있는 국내 1세대 프렌치 오너 셰프다. 2017년부터 2019년까지 청와대 총주방장을 겸하며 다양한 국빈 만찬 메뉴를 총괄했다. 현재는 그 경험을 살려 <라싸브어>에서 로컬 제철 식재료를 활용한 코리안 프렌치를 선보이고 있다.





문어 토마토 파스타

2인분 기준
3시간 20분

Octopus and Spicy Tomato Sauce Pasta

통통한 문어 다리를 파스타 위에 올려 즐겨보세요. 페페론치노를 넣어 매콤한 토마토소스 파스타를 한입 먹으면 절로 입맛이 살아나요. 매콤한 맛을 좋아한다면 페페론치노를 듬뿍 넣어 화끈한 맛을 느껴보세요.

 볶음, 국/스프 3시간



Ingredients

홀 토마토 800g,
올리브 오일 30ml,
문어 다리 2개,
월계수 잎 1장,
파스타면 200g,
페페론치노 약간,
마늘 2알, 양파 1/2개,
당근 1/2개,
소금 약간, 후추 약간

How to

- 1 문어를 소금 혹은 밀가루로 깨끗하게 씻어 준비한 다음 끓는 물에 살짝 데친다.
- 2 마늘, 양파, 당근은 모두 잘게 다져 준비한다.
- 3 홀 토마토는 골고루 갈아준 다음 소금, 후추로 밑간한다.
- 4 인스턴트팟에 올리브 오일을 넣고 **볶음 모드**에서 2를 볶아준다.
- 5 4에 문어 다리와 홀 토마토, 월계수 잎을 넣고 **국/스프 모드**에서 3시간 조리한다.
- 6 면을 따로 삶아준 후, 접시에 담고 소스를 부어준다.

“

페페론치노는 면 위에 소스를 붓기 전 마지막 단계에서 넣고 잔열로 살짝 익혀주세요. 문어는 반드시 소금 혹은 밀가루로 세척해 불순물을 제거해야 해요.

해물 스투

2인분 기준
37분

Seafood Stew

따뜻하게 끓인 스투 한입은 차가워진 몸은 물론 지친 마음까지 따뜻하게 해주죠.
화이트 와인에 자작하게 끓인 바지락 스투이 해산물의 시원한 감칠맛을 살려주는 해물 스투입니다.

 국/스프, 볶음, 찜 32분



Ingredients

퓨어 올리브 오일 60ml,
양파 1개, 마늘 3알,
토마토 500g, 고춧가루 1T,
화이트 와인 1컵,
대구살 400g, 새우 400g,
바지락 500g, 홍합 400g,
오징어 1마리, 소금 약간,
후추 약간, 물 2L

How to

- 1 인스턴트팟에 화이트 와인 1컵과 물 2L, 바지락과 홍합을 함께 넣고 **국/스프 모드**로 7분간 조리해 바지락 스투를 만들어 따로 보관한다.
- 2 인스턴트팟에 올리브 오일을 두르고 **볶음 모드**에서 양파를 5분 정도 충분히 볶아준다.
- 3 2에 고춧가루와 토마토를 넣어준 다음 1번 육수를 4컵 부어준다.
- 4 **찜 모드**로 바꾼 다음 토마토가 잘게 부서질 정도로 10분간 조리한다.
- 5 대구살, 새우, 오징어를 먹기 좋은 크기로 잘라 4에 넣어준다.
- 6 먼저 조리한 홍합과 바지락을 추가로 넣어 **찜 모드**에서 10분 정도 조리한다.

“

토마토는 십자가 모양으로
칼집을 내준 다음 끓는 물에 살짝 데쳐
껍질과 씨를 제거한 후 사용해주세요.



양고기찜과 요거트소스

4인분 기준
1시간 20분

Steamed Lamb and Yogurt Sauce

양갈비 스테이크, 양꼬치 등 양고기를 즐기는 방법은 무궁무진한데요. 전통 그리스 요리에 빠지지 않는 요거트 소스를 곁들인 양고기 요리를 즐겨보세요. 부드럽게 익힌 양고기찜과 소스가 조화롭게 어우러져 나도 모르게 손이 갈 거예요.

찜 1시간



Ingredients

어깨살 혹은 뼈 없는 양 다리 700g-1kg, 마늘 12알, 퓨어 올리브 오일 100ml, 로즈메리 2T, 소금 1T, 후추 약간, 물 1L

요거트 소스

플레인 요거트 100ml, 꿀 30ml, 쪽파 10g

How to

- 1 양고기는 찬물에 깨끗하게 씻어 준비한다.
- 2 마늘은 두껍고 길게 썰어준다.
- 3 양고기 사이사이에 마늘을 꽂아 넣어준다.
- 4 인스턴트팟에 물 1L와 올리브 오일, 소금, 후추, 로즈메리와 3을 넣고 **찜 모드**에서 1시간 정도 조리한다.
- 5 플레인 요거트, 꿀, 쪽파를 섞어 요거트 소스를 만든다.
- 6 조리된 양고기찜을 접시에 담고 요거트 소스를 곁들여준다.

“

마늘을 고기 사이에 꽂아 넣어주면 양의 잡내를 잡고 향을 입혀줘요.



치킨 부리토

2인분 기준
25분

Chicken Burrito

토르티야에 닭 가슴살과 양파, 파프리카, 아보카도 등 다양한 속 재료를 넣고 말아주면 푸짐한 치킨 부리토가 완성됩니다. 기호에 따라 사워크림, 치즈, 토마토 등을 함께 올려 즐겨보세요.

 죽, 국/스프 15분



Ingredients

닭 가슴살 300g, 퓨어 올리브 오일 1T, 타코 시즈닝 2t, 양파 1개, 마늘 2알, 물 1/2컵, 라임 주스 1T, 샐사 1/3컵, 파프리카 1개, 소금 약간, 후추 약간, 화이트 와인 약간, 토르티야 4장

과카몰리

아보카도 1개, 양파 1/2개, 라임 주스 1T, 마늘 1알, 소금 약간, 후추 약간

How to

- 1 인스턴트팟에 닭 가슴살을 넣고 재료가 잠길 정도의 물과 약간의 화이트 와인을 부은 후 **국/스프 모드**에서 5분 동안 조리한다.
- 2 1의 닭 가슴살을 건져 잘게 찢어주고, 양파와 파프리카, 마늘은 잘게 썰어 준비한다.
- 3 깨끗한 인스턴트팟에 물 1/2컵, 라임 주스, 타코 시즈닝, 2의 재료를 함께 넣고 **죽 모드**에서 10분간 조리한다.
- 4 과카몰리 재료 분량의 양파와 마늘을 잘게 다진 후 으깬 아보카도, 라임 주스와 잘 섞은 뒤 소금과 후추로 간을 맞춰 과카몰리를 만들어 둔다.
- 5 토르티야는 팬에 살짝 구운 다음 그 위에 3과 4를 섞어 올려준다.
- 6 재료가 빠져나오지 않도록 잘 말아준 후, 먹기 좋은 크기로 썰어준다.

“

라임 주스를 넣어주면 상큼한 맛은 더해주고, 음식의 잡내는 없애주지요.



고추장 소스 등갈비

2인분 기준
5시간 10분

Back Ribs with Red Pepper Paste Sauce

매콤한 고추장 소스를 쓱쓱 발라 4시간 수비드한 고추장 소스 등갈비예요.
오랜 시간 은근히 익혀 부드러운 등갈비를 즐길 수 있답니다.
소스에 고춧가루를 추가하면 좀 더 매콤한 양념을 즐길 수 있어요.

 국/스프, 수비드 4시간 10분



Ingredients

등갈비 2대, 케첩 120g,
고추장 60g, 사과식초
70ml, 황설탕 20g,
우스터소스 2T,
머스터드 1/2T, 다진
마늘 15g, 소금 약간,
후추 약간, 화이트
와인 50ml, 물 1.6L

How to

- 1 등갈비는 1시간 정도 찬물에 담가 핏물을 제거한다.
- 2 인스턴트팟에 물과 화이트 와인을 넣고 국/스프 모드에서 10분간 등갈비의 잡내를 없애며 살짝 익혀준다.
- 3 케첩, 고추장, 사과식초, 황설탕, 우스터소스, 머스터드, 다진 마늘을 섞어준 다음 소금, 후추로 간을 맞춘다.
- 4 2의 등갈비를 건져 3의 소스를 골고루 발라준다.
- 5 4를 진공포장한 다음 인스턴트팟에 물을 넣고 수비드 모드에서 4시간 수비드 조리한다.

“

등갈비는 찬물에 담가 핏물을 제거해도
2차 핏물이 나올 수 있으니 꼭 국/스프 모드에서
짧게 조리해 핏물과 잡내를 완전히 제거해주세요.



아롱사태 수육

3-4인분 기준
3시간45분

Boiled Center Heel of Round Muscle

콜라겐, 엘라스틴 등의 단백질이 풍부하게 들어있는 아롱사태는 오래 삶을수록 고기가 더욱 부드럽고 연해져요. 인스턴트팟을 사용하면 시간도 절약하고 한결 간편하게 조리할 수 있어요.

 **찜 45분**



Ingredients

아롱사태 500g, 마늘 5알,
생강 10g, 대파 2개, 통후추 10알,
소주 혹은 화이트 와인 100ml

소스 재료

물 2T, 생강청 1T, 청양고추 1개,
홍고추 1개, 다진 마늘 1T,
연겨자 약간, 깨소금 약간

How to

- 1 아롱사태는 찬물에서 3-4시간 정도 담가 핏물을 제거한다.
- 2 인스턴트팟에 아롱사태, 마늘, 생강, 대파, 통후추, 소주를 넣고 **찜 모드**에서 45분 정도 조리한다.
- 3 물과 생강청, 다진 청양고추, 다진 홍고추, 다진 마늘, 연겨자, 깨소금을 섞어 소스를 만들어준다.
- 4 남은 홍고추는 어슷하게 썰어 준비한다.
- 5 완성된 아롱사태찜은 접시에 옮겨 담고 홍고추를 곱명으로 올려 소스와 함께 먹는다.

“

아롱사태를 삶을 때, 소주를 충분히 넣어 잡내를 없애주세요. 기호에 따라 부추찜을 곁들이면 한층 맛있게 즐길 수 있지요.



마늘오일 닭찜

2인분 기준
1시간 10분

Braised Chicken with Garlic Oil

알싸한 맛이 매력적인 마늘 속 알리신 성분은
바쁜 일상에 지친 우리 몸의 면역력 강화를 도와줘요.
부드러운 퓨어 올리브 오일과 함께 닭에 마늘의 풍미를 더해 즐겨보세요.

 찜, 국/스프 38분



Ingredients

닭 1마리(6호),
적파프리카 2개,
느타리버섯 200g,
마늘 40알, 퓨어
올리브 오일 100ml,
진간장 5T, 양파 1개,
대파 2개, 후추 약간,
물 1L

How to

- 1 인스턴트팟에 닭고기와 재료가 잠길 정도의 물을 붓고, **국/스프 모드**에서 3분 정도 익힌다.
- 2 삶은 닭고기를 물에서 건져 물기를 완전히 없앤다.
- 3 퓨어 올리브 오일, 진간장, 후추를 섞어 닭고기에 발라 30분 정도 마리네이드한다.
- 4 파프리카는 깨끗하게 씻어 씨를 제거한 다음 통으로 준비한다.
- 5 양파는 깍둑썰기해 준비하고, 대파는 3cm 정도 크기로 썰어준다.
- 6 인스턴트팟에 마늘과 오일 50ml를 깔고 3을 올려준 후 **찜 모드**에서 30분간 조리한다.
- 7 준비된 채소들을 넣어 뚜껑을 덮고 **찜 모드**에서 5분 정도 익혀서 마무리한다.

“

닭고기의 마리네이드를 위해 데친 닭은
반드시 물기를 완전히 제거해주세요.
물기가 없어야 소스가 고기 속에 잘 스며듭니다.

Kyungsoo Jin



매운 새우 두부찜

2인분 기준
20분

Braised Spicy Shrimp Tofu

갑자기 매콤칼칼한 요리가 당기는 날이 있죠. 새우와 두부, 두 가지 재료만으로도 매콤한 찜 요리가 만들어지는데요. 여기에 애호박, 팽이버섯을 함께 넣으면 씹는 맛을 더해줘요. 밥반찬과 술안주 모두에 제격인 메뉴입니다.

 찜 10분



Ingredients

새우 10마리, 두부 1모, 대파 2개, 청양고추 2개, 홍고추 1개, 애호박 1/2개, 팽이버섯 1봉지, 물 200ml

양념

고추장 2T, 매운 고춧가루 1T, 다진 마늘 2T, 맛술 1T, 물엿 1T, 멸치액젓 1T, 소금 약간

How to

- 1 새우는 손질 후, 흐르는 물에 깨끗하게 세척한다.
- 2 두부는 한입 크기로 썰어 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 물을 넣어준 다음 홍고추와 청양고추를 제외한 모든 재료를 넣어준다.
- 4 분량의 재료를 섞은 양념을 3에 부어준 후 **찜 모드**에서 새우가 익을 정도로 10분간 익힌다.
- 5 먹기 전 마지막으로 홍고추와 청양고추를 올려 마무리한다.

“

새우는 머리와 꼬리, 등 부분의 내장을 제거해주세요. 이쑤시개를 이용하면 등 부분의 내장 제거가 훨씬 쉬워요.



감자탕

4인분 기준
3시간 10분

Gamjatang

포슬포슬한 감자와 묵은지를 넣고 끓인 감자탕은 돼지 등뼈를 맛있게 즐기는 방법 중 하나죠. 칼칼하면서도 구수한 감자탕 국물을 먹다 보면 어느새 밥 한 공기 사라지는 마법을 볼 수 있어요. 라면, 당면, 수제비 등 사리를 추가해도 좋아요.

 국/스프 1시간 10분



Ingredients

감자 4개, 돼지 등뼈 2kg,
청양고추 3개, 깻잎 15장,
들깨가루 1/2컵, 쪽파 10개,
묵은지 1/4쪽, 소주 50ml

양념

된장 4T, 다진 마늘 2T,
김치 국물 1컵, 물 500ml,
고춧가루 3T

How to

- 1 돼지 등뼈를 찬물에 2시간 정도 담가 핏물을 제거한다.
- 2 인스턴트팟에 돼지 등뼈와 소주를 넣고 재료가 잠길 정도의 물을 부어준 후, **국/스프 모드**에서 10분 정도 삶아준다.
- 3 2를 건져 찬물에 깨끗하게 씻어낸다.
- 4 감자는 껍질을 제거하고 반으로 잘라 물에 담가 전분기를 제거한다.
- 5 청양고추, 깻잎, 쪽파는 깨끗하게 세척한 다음 크게 썰어놓는다.
- 6 인스턴트팟에 물 500ml을 부어준 다음 돼지 등뼈, 묵은지, 감자를 넣고 양념과 함께 **국/스프 모드**에서 1시간 정도 조리한다.
- 7 먹기 전 준비된 채소와 들깨가루를 넣고 마무리한다.

“

구수한 맛을 선호한다면 집된장을 사용해보세요.
일반 된장을 넣은 것보다 국물의 구수함이 진해요.
여기에 김치 국물을 넣으면 시원한 국물 맛을 낼 수 있어요.



Kyungsoo Jin

해물 삼합

3-4인분 기준
20분

Seafood Samhap

바닷물의 짭조름함을 가득 머금은 해산물과 잘 익은 목은지, 여기에 향긋한 쪽파와 썩갓이 모이면 최고의 궁합을 자랑하죠. 고소한 버터를 넣어 풍미를 더욱 살린 요리입니다.

 찜, 국/스프 13분



Ingredients

문어 1마리, 키조개살
300g, 전복 500g,
목은지 500g, 쪽파
20개, 썩갓 5개, 버터
120g, 물 30ml

How to

- 1 목은지는 따로 깨끗이 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.
- 2 전복과 키조개는 깨끗하게 씻은 후, 먹기 좋은 크기로 썰어둔다.
- 3 인스턴트팟에 문어를 넣고 재료가 잠길 만큼의 물을 부어준 다음 **국/스프 모드**에서 5분 정도 삶은 후 먹기 좋은 크기로 썰어 준비한다.
- 4 인스턴트팟에 버터를 충분히 발라주고 준비된 해물을 넣는다.
- 5 썩갓과 쪽파를 큼지마하게 썰어 함께 올려준다.
- 6 30ml의 물을 넣고 **찜 모드**에서 8분 정도 조리한다.

“

버터를 충분히 넣고 조리해주세요.
부드럽고 고소한 버터의 풍미가
음식의 맛을 살려줘요.



삼겹살 김치말이

4인분 기준
4시간 20분

Pork Belly Kimchi Roll

삼겹살을 먹을 때 김치와 마늘은 빠질 수 없는 찰떡궁합이죠. 노릇하게 구운 삼겹살을 마늘과 함께 김치에 돌돌 말아 잘라주면 한입 크기의 먹기 좋은 삼겹살 김치말이가 완성된답니다.

 수비드, 볶음 4시간 10분



Ingredients

삼겹살 600g, 김치 1/4포기, 마늘 10알, 계핏가루 1t, 소금 약간, 후추 약간, 올리브 오일 30ml

How to

- 삼겹살은 흐르는 물에 씻은 후 진공팩에 담아 수비드 모드에서 4시간 동안 조리한다.
- 마늘은 반으로 잘라 준비한다.
- 인스턴트팟에 올리브 오일을 두르고 볶음 모드에서 마늘, 삼겹살, 김치 순으로 구워준다.
- 삼겹살을 김치로 말아준 다음 먹기 좋은 크기로 자른 후 마늘을 곁들여 마무리한다.

“

수비드한 삼겹살은 볶음 모드에서 겉면이 황금색이 날 정도로 구워주세요.



콩나물 생선찜

3-4인분 기준
30분

Steamed Bean Sprout and Fish

콩나물 생선찜은 쫄득한 생선살에 아삭아삭한 콩나물이 씹히는 매력 만점 요리예요.
매콤한 양념은 밥에 쓱쓱 비벼 먹기에도 좋습니다.
생선을 좋아하는 분이라면 꼭 만들어보세요.

 찜 15분



Ingredients

코다리 혹은 마른 생선 3마리, 콩나물 1봉지, 다진 마늘 1T, 양파 1개, 대파 1대, 청양고추 5개, 생강 1개, 고춧가루 3T, 간장 3T, 설탕 2T, 녹말 1T, 소주 1/2컵, 참기름 1T, 후추 약간

How to

- 1 생선은 지느러미와 내장 부위 쪽을 물로 깨끗하게 씻고 다듬어준다.
- 2 양파, 대파, 청양고추는 큼직하게 썰어 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 손질된 생선과 양념을 넣고 **찜 모드**에 15분간 조리한다.
- 4 3에 콩나물을 넣고 잔열로 익힌 후, 물에 푼 녹말로 농도를 맞춘다.
- 5 마지막으로 참기름과 후추를 넣어 마무리한다.

“

생선의 비린내가 요리에 배어 나오지 않도록 깨끗하게 씻어주세요. 생선이 완전히 익은 후 콩나물을 넣어줘야 콩나물의 비릿한 맛이 사라져요.



매운 소갈비찜

4-6인분 기준
5시간 15분

Spicy Braised Beef Ribs

매콤 칼칼한 소갈비찜을 만들기 위해서는 청양고추가 필수예요. 고추의 매운맛을 내는 캡사이신 성분은 고추의 비타민 성분 손실을 막아줘 영양적으로도 좋아요. 부드럽게 익은 갈빗살을 밥 위에 올린 한 숟가락은 고급 레스토랑 부럽지 않은데요. 다 먹은 갈비찜 양념에 밥과 김가루를 넣고 볶아 먹는 것도 잊지 마세요.

 국/스프, 수비드 4시간 15분



Ingredients

소갈비 1kg, 소주 혹은 화이트 와인 100ml, 물 1L, 간장 50ml, 매운 고춧가루 2t, 맛술 100ml, 다진 마늘 3T, 다진 생강 약간, 설탕 60g, 참기름 3T, 청양고추 3개, 홍고추 2개

How to

- 1 소갈비는 찬물에서 1-2시간 정도 담가 핏물을 제거한다.
- 2 인스턴트팟에 소갈비와 소주 혹은 화이트 와인을 넣고 재료가 잠길 만큼 물을 부은 뒤, **국/스프 모드**에서 15분 정도 삶는다.
- 3 소갈비 삶은 물은 버리고, 다시 인스턴트팟에 물 300ml를 넣어준 다음 청양고추를 제외한 모든 재료와 삶은 소갈비를 진공팩에 넣고 **수비드 모드**에서 4시간 조리한다.
- 4 요리를 접시에 담고 청양고추와 홍고추를 올려 마무리한다.

“

삶은 소갈비에 추가로 소주 혹은 화이트 와인을 넣어주면 핏물과 잡내를 완벽하게 제거할 수 있어요.



닭고기 백숙

2인분 기준
1시간

Whole Chicken Soup

바깥 활동을 잠깐만 해도 지치는 무더운 여름, 오랫동안 푹 익혀 부들부들한 백숙은 기력 보충용으로 딱이에요. 뽀얗게 우려낸 육수로 만든 닭죽은 또 하나의 별미죠. 백숙으로 한 번, 닭죽으로 또 한 번 든든한 식사를 즐겨보세요.

국/스프, 찜 43분



Ingredients

- 닭 1마리(6호), 마늘 15알, 백숙용 약재, 당근 1/2개, 쌀(잡쌀 2컵, 멥쌀 1컵), 물 ㄹ

How to

- 1 닭은 핏지와 날개, 목, 껍질을 함께 제거하여 손질한다.
- 2 당근은 잘게 다져 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 손질된 닭을 넣고 재료가 잠길 정도의 물을 부은 후, 국/스프 모드에서 3분 정도 데쳐 누린내와 불순물, 지방을 제거한다.
- 4 깨끗한 인스턴트팟에 데친 닭과 약재, 마늘을 넣고 닭이 잠길 정도로 물을 부어 찜 모드에서 40분간 조리한다.
- 5 닭을 건진 후 육수에 쌀, 당근, 먹고 남은 닭고기를 잘게 찢어 넣고 죽 모드로 15분 정도 조리하면 맛있는 닭죽도 즐길 수 있다.

“

배주머니에 따로 잡쌀과 멥쌀을 넣어 닭과 함께 찜 모드로 조리하면 별도로 죽을 조리할 필요 없이 한 번에 간편하게 즐길 수 있어요. 마늘은 충분히 넣어 닭의 누린내를 잡아주세요.



카레

2인분 기준
25분

Curry

고슬고슬 잘 익은 밥 위에 카레를 부어주면 반찬 없이도 든든하게 즐길 수 있지요. 버터로 닭 가슴살과 채소를 볶아 부드러운 풍미를 살렸습니다. 완성된 카레 위에 짭조름한 소시지를 함께 올려주면 맛도 색깔도 더욱 다채롭답니다.

 볶음, 즉 15분



Ingredients

카레 가루 100g,
닭 가슴살 400g, 당근 1개,
옥수수 캔 1개, 양파 2개,
우유 2컵, 물 200ml,
버터 20g, 올리브 오일 20g,
소시지 2개, 소금 약간,
후추 약간

How to

- 1 당근은 깍둑썰기해 준비하고, 양파는 채 썰어준다.
- 2 인스턴트팟에 버터와 올리브 오일을 넣고 **볶음 모드**에서 양파를 볶아준다.
- 3 양파가 투명해지면 당근을 넣고 5분 정도 볶아준 다음 옥수수와 닭고기를 함께 볶아준다.
- 4 우유에 카레 가루를 미리 풀어 준비한다.
- 5 3에 물 200ml와 4를 넣고 **즉 모드**에서 8분간 조리한다.
- 6 소시지는 칼집을 내 노릇하게 구워 완성된 카레 위에 올린다.

“

양파는 볶음 모드에서 양파가 투명해질 때까지 충분히 볶아주세요. 오랫동안 볶아준 양파는 단맛이 더욱 강해져요.



고등어 무조림

2인분 기준
35분

Braised Mackerel and Daikon

양념을 촉촉하게 머금은 고등어와 부드러운 무, 여기에 매콤한 양념까지 삼박자를 두루 갖춘 고등어 무조림입니다. 모든 재료를 넣고 끓이기만 하면 완성되는 간단한 요리라 초보자도 따라 하기 쉬워요.

 찜, 국/스프 20분



Ingredients

고등어 2마리, 무 1/5개, 양파 1개, 대파 1개, 청양고추 3개, 멸치 육수 2컵, 청주 혹은 화이트 와인 40ml

양념장

간장 3T, 고춧가루 3T, 맛술 30ml, 매운 고추장 1T, 설탕 2T, 다진 마늘 2T, 생강 20g, 후추 약간

멸치 육수

물 2L, 국물용 멸치 10마리, 다시마 3장

How to

- 1 고등어는 지느러미, 머리, 내장 부분을 흐르는 물에 깨끗하게 세척해 준비한다.
- 2 고등어를 어슷하게 썰어 준비한 다음 소금과 청주로 10분 정도 마리네이드한다.
- 3 무는 맛이 잘 배도록 너무 두껍지 않게 썰어준다.
- 4 물 2L에 멸치와 다시마를 넣고 **국/스프 모드**에서 10분 정도 끓여 멸치 육수를 만든다.
- 5 인스턴트팟에 무를 깔아준 다음 고등어, 양파, 대파, 양념장을 넣고 **찜 모드**에서 10분 정도 조리한다.
- 6 마지막으로 청양고추를 넣어 마무리한다.

“

고등어는 꼭 생물을 사용해주세요. 조리하기 전 미리 화이트 와인이나 청주에 10분 정도 마리네이드하면 비린내 제거에 효과적이에요.



미역국

2인분 기준
25분

Korean Seaweed Soup

칼슘이 풍부한 미역은 어린이는 물론 어른들에게도 좋은 해조류예요.
참기름에 달달 볶아 고소함이 가득 밴 미역에 닭 가슴살을 넣어 담백한 국물 맛을 자랑합니다.
조리 방법도 간단해 집에서 쉽게 따라 할 수 있어요.

 볶음, 국/스프 18분



Ingredients

미역 1/2컵, 닭고기
300g, 참기름 3T,
국간장 3T, 다진 마늘
1T, 멸치액젓 1T,
물 600ml

How to

- 1 미역은 미리 물에 불린다.
- 2 인스턴트팟은 **볶음 모드**로 맞춘 다음 참기름에 불린 미역을 3분 정도 볶아준다.
- 3 2에 닭고기를 넣고 익을 때까지 함께 볶아준다.
- 4 물 600ml를 부어준 다음 국간장, 다진 마늘, 멸치액젓을 넣고 **국/스프 모드**로 15분간 조리한다.

“

미역은 참기름에 충분히 볶아
비린내를 제거해주세요.

Kyungsoo Jin

바비큐립

4인분 기준
6시간 20분

Barbecue Ribs

가족과 함께 근사한 식사를 즐기고 싶은 날, 바비큐립을 추천합니다.
립에 양념을 바르고 조리만 하면 딱딱 완성되는 메뉴랍니다. 넉넉한 양으로
가족 파티는 물론 손님 대접용으로도 좋아요.

 국/스프, 수비드 4시간 10분



Ingredients

돼지갈비 1랙, 갈릭
파우더 1T, 양파 파우더
1T, 케첩 1/2컵, 황설탕
30g, 고춧가루 1T, 소금
1T, 파프리카 가루 2T,
사과식초 30ml, 화이트
와인 200ml, 물 1L

How to

- 1 립은 막을 제거한 다음 찬물에서 2시간 정도 핏물을 제거한다.
- 2 인스턴트팟에 손질한 립과 화이트 와인을 넣고, 재료가 잠길 정도의 끓는 물을 부은 후 **국/스프 모드**에서 10분간 조리한다.
- 3 2의 갈비는 건져내어 물기를 완전히 제거한다.
- 4 갈릭 파우더, 양파 파우더, 파프리카 가루, 소금을 섞어 3에 골고루 뿌려준다.
- 5 케첩, 황설탕, 사과식초, 고춧가루를 잘 섞은 다음 4에 골고루 발라준다.
- 6 소스를 발라 진공 포장한 립은 **수비드 모드**에서 4시간 조리한다.

“

립은 꼭 막을 제거해줘야 질긴 식감을 방지할 수 있어요.
양념을 바르기 전 파우더를 미리 뿌려주면
양념이 잘 배어들과 풍미도 좋아져요.



들깨 오리탕

2인분 기준
1시간 20분

Duck Soup With Perilla Seeds

든든한 보양식이 생각날 때, 오리의 영양분이 진하게 우려낸 들깨 오리탕을 먹어보세요. 들깨를 넣어 걸쭉하고 고소한 국물이 매력적이에요. 여기에 고춧가루를 더하면 칼칼한 맛까지 즐길 수 있어요.

국/스프 1시간



Ingredients

오리 1마리, 소주 1/2병, 미나리
800g, 볶은 들깨가루 2컵,
고춧가루 6T(매운맛, 보통 매운맛
반반 섞어서 사용), 다진 마늘 3T,
고추장 3T, 현미식초 2T, 후추 약간

육수

양파 1/2개, 대파 1뿌리, 마늘 3알,
청양고추 3개, 된장 2T, 물 3L,
국물용 멸치 5개

How to

- 1 오리는 찬물에서 깨끗하게 씻어준다.
- 2 인스턴트팟에 손질된 오리와 소주를 넣고 재료가 잠길 정도의 물을 부은 후, **국/스프 모드**에서 5분 정도 데친다.
- 3 오리의 뼈와 살을 분리한 다음 여러 번 흐르는 물에 씻어준다.
- 4 인스턴트팟에 분리한 오리뼈와 양파, 대파, 마늘, 청양고추, 된장, 국물용 멸치를 넣어준 다음 물 3L를 붓고 **국/스프 모드**에서 50분 정도 조리해 육수를 만든다.
- 5 분리한 오리살은 들깨가루, 고춧가루, 다진 마늘, 고추장, 현미식초, 후추를 넣어 양념한다.
- 6 4의 육수를 체에 거른 후, 5와 함께 인스턴트팟에 넣고 **국/스프 모드**로 5분간 조리한다. 잔열이 있을 때 미나리를 넣어 마무리한다.

“

아삭한 식감을 살리기 위해 미나리는 먹기 직전
마지막에 넣어주세요. 오리뼈를 육수에 사용하면
감칠맛이 더욱 살아나요.



Kyungsoo Jin

장조림

3-4인분 기준
2시간

Marinated Meat

별다른 단백질 요리가 없을 때에도 장조림 하나만 있으면 충분하죠. 잘게 찢은 홍두깨살에 간장 양념이 깊게 배어 짭조름한 맛이 매력적인 메뉴예요. 반찬으로 좋고, 주먹밥이나 볶음밥에 넣기도 좋아요.

 국/스프, 압력 요리 1시간 5분



Ingredients

소고기 홍두깨살 600g,
설탕 2T, 멸치 육수 600ml,
대파 1개, 청양고추 3개,
마늘 10알, 통후추 10알,
사과 1/2개

장조림 간장

간장 100ml, 설탕 3T,
생강청 1T

How to

- 1 준비된 고기는 찬물에 설탕과 함께 넣고 핏물을 제거한다.
- 2 사과를 작게 썰어 준비한다.
- 3 인스턴트팟에 홍두깨살과 멸치 육수, 나머지 재료를 넣고 국/스프 모드에서 1시간 이상 끓인다.
- 4 3에 장조림 간장 재료를 모두 넣고 압력 요리 모드(고압)에서 5분간 졸여준다.

“

홍두깨살은 결이 있어서 잘게 찢어 먹기에 좋아 장조림용으로 추천해요. 고기는 한 번 데친 후에 조리하는 것이 훨씬 부드러운 식감을 느낄 수 있어요.

Jungmook Kim

김 정 묵

목은지 등갈비찜
경상도식 소고기뭇국
도가니탕
타락죽
초당옥수수 보리밥 리소토
전복솔밥
돼지갈비 고사릿국
주꾸미 배추탕
게살 콩국수
와인 찜닭

about chef

자신만의 색이 담긴 컨템퍼러리 한식을 추구하는 떠오르는 젊은 셰프다. 레스토랑 <묘미>를 통해 2020 미쉐린 가이드에 이름을 올렸으며, 제철 식재료를 이용해 한국에서 느낄 수 있는 다양한 맛을 선보이고 있다. 한식을 널리 알리고 참신한 아이디어를 제안하기 위해 알려지지 않은 지역 음식을 끊임없이 연구하고 있다.





묵은지 등갈비찜

4인분 기준
1시간

Braised Back Ribs with Ripe Kimchi

입맛을 돋우는 새콤한 묵은지와 등갈비를 매콤 칼칼한 양념장과 함께 조리해보세요. 멸치 육수를 넣어 진한 감칠맛이 매력적입니다. 고슬고슬한 쌀밥 위에 고기와 묵은지를 얹어 푸짐한 한 손가락을 즐겨보세요.

 압력 요리, 국/스프 45분



Ingredients

묵은지 1/2포기,
돼지 등갈비 1대,
멸치 육수, 대파 1단,
물 1L, 월계수 잎 1장

양념

간장 3T, 설탕 2T,
고춧가루 4T,
참기름 1T,
다진 마늘 2T, 청주 3T

How to

- 1 등갈비는 월계수 잎과 함께 재료가 잠길 정도의 물을 넣어 국/스프 모드에서 5분간 조리한다.
- 2 갈비는 체에 밭쳐 물기를 제거한 후, 칼집을 넣어 양념장에 버무려준다.
- 3 인스턴트팟에 묵은지와 갈비, 대파를 넣고 멸치 육수를 반쯤 잠기게 넣은 후 압력 요리 모드(고압)에서 40분간 조리한다.
- 4 압력 배출 후, 뚜껑을 열어 김치의 양념이 국물에 잘 배어들면 종료 후 접시에 담는다.

“

완성된 등갈비찜을 추가로 고압에서 20분 정도 조리하면 양념이 속까지 더욱 잘 배어 들어요.



경상도식 소고기뭇국

2인분 기준
40분

Gyeongsang-do Beef Radish Soup

담백한 맑은 국물과는 또 다른 매력의 얼큰한 경상도식 소고기뭇국이에요.
갓 지은 밥 한 공기과 함께 먹으면 속이 저절로 든든해져요.

 볶음, 국/스프 30분



Ingredients

소고기 국거리 300g,
무 1/2개, 콩나물 200g,
대파 1/2개, 물 600ml,
참기름 1T

양념장

고춧가루 3T, 액젓 1T,
참기름 1T, 다진 마늘 1T,
국간장 1t, 소금 약간

How to

- 1 국에 들어갈 재료들을 먹기 좋은 크기로 썰어준 다음 인스턴트팟에 참기름을 두른 후 **볶음 모드**에서 소고기를 볶아준다.
- 2 고기가 반쯤 익으면 무와 대파를 넣고 무가 투명해질 때까지 볶아준다.
- 3 볶은 재료가 잠길 만큼 물을 넣어준 후, 양념장을 넣고 **국/스프 모드**에서 20분간 조리한다.
- 4 3에 콩나물을 넣어준 다음 뚜껑을 닫고 **국/스프 모드**로 10분간 익혀낸다.
- 5 소금으로 간을 맞춰 마무리한다.

“

콩나물은 처음부터 넣지 않고, 나중에 넣어 푹 익혀 비린 맛을 제거해주세요. 또한 소고기를 볶을 때는 고기를 굵듯 조리하는 것이 포인트.

Jungmuk Kim



도가니탕

8인분 기준
5시간 30분

Ox Knee Soup

소의 무릎뼈를 꼭 고아 영양을 가득 담은 도가니탕이에요.
지친 날, 기력 보충을 위한 도가니탕 한 그릇 추천해요.
고소한 사골 육수 속 도가니는 쫄깃쫄깃 씹는 재미도 있습니다.

 압력 요리, 국/스프 3시간30분



Ingredients

사골 2kg, 도가니 1kg,
청주 약간, 마늘 10알,
통후추 약간,
생강 1개,
월계수 잎 1장, 물 2L

How to

- 1 사골과 도가니는 최소 2시간가량 찬물에 담가 핏기를 빼준다.
- 2 1의 도가니와 사골을 인스턴트팟에 넣고 국/스프 모드로 맞춘 뒤 재료가 잠길 정도의 물을 붓고 청주, 월계수 잎을 넣어 30분간 삶은 다음 찬물로 깨끗이 씻어준다.
- 3 삶은 물은 버리고 다시 충분한 양의 물을 부은 다음 생강, 통후추, 마늘과 사골뼈를 넣어 압력 요리 모드(고압)로 2시간 조리한다.
- 4 사골뼈는 버리고 도가니는 먹기 좋은 크기로 잘라 준비한다.
- 5 도가니와 국물을 국/스프 모드에서 1시간가량 함께 끓여준 후, 소금 또는 새우젓으로 간하고 송송 썬 대파를 곁들인다.

“

재료를 다 건진 육수는 하루 정도 냉장고에 보관한 다음 위에 떠있는 기름을 제거해주세요.
불필요한 지방이 제거되어 국물 맛이 깔끔해요.



타락죽

4인분 기준
30분

Tarak-juk

우유와 생크림이 들어가 뽀얀 타락죽은 부드럽게 넘어가 더부룩한 속에도 부담 없이 즐길 수 있어요. 만드는 방법 또한 간단해 집에서도 쉽게 즐길 수 있는 죽으로 밤, 고구마, 단호박 등 원하는 재료를 추가해도 좋아요.

 압력 요리, 볶음 25분



Ingredients

보리 200g, 귀리 100g,
쌀 100g, 볶은 잣 200g,
우유 500ml,
생크림 300ml,
소금 약간, 설탕 약간,
물 1L

How to

- 1 보리, 귀리, 쌀은 물에 깨끗이 씻은 다음 2-3배의 물을 넣고 **압력 요리 모드**(고압)에서 20분간 푹 익혀준다.
- 2 재료가 익으면 물을 버린 다음 **볶음 모드**에서 5분 동안 우유와 생크림을 넣고 잘 저어주며 기호에 맞는 농도로 조리한다.
- 3 믹서에 볶은 잣과 2를 함께 갈아준다.
- 4 소금, 설탕으로 간한다.

“

보리, 귀리, 쌀을 조리할 때에는 약불에서 익혀주는 것이 중요해요. 한번 끓은 후, 약불로 바꿔주어야 재료들이 바닥에 눌어붙지 않고 푹 익어요. 죽 모드에서 30분간 1, 2 과정을 함께 조리해도 좋아요.

초당옥수수 보리밥 리소토

2인분 기준
3시간 20분

Super Sweet Corn and Barley Rice Risotto

달달한 초당옥수수로 리소토를 만들어보세요. 구수한 보리를 사용해 씹히는 식감을 더했어요. 여기에 그라나 파다노 치즈와 버터의 부드러운 풍미를 더해 집에서도 레스토랑 부럽지 않은 요리를 즐길 수 있어요.

 볶음 15분



Ingredients

초당옥수수 2개,
보리 200g, 양파 1/2개,
소금 약간, 후추 약간,
그라나 파다노 치즈
50g, 버터 30g,
올리브 오일 약간,
물 45ml

How to

- 1 보리는 3-6시간 가량 불려놓고, 초당옥수수는 알을 분리해 준비한다.
- 2 인스턴트팟에 올리브 오일을 두르고 불린 보리와 잘게 다진 양파를 **볶음 모드**에서 15분간 볶아준다. 이때 물을 조금씩 나눠 넣으며 조리한다.
- 3 보리가 어느 정도 익으면 초당옥수수 알갱이와 치즈, 버터를 차례로 넣고 골고루 코팅되도록 휘저어주며 1분가량 볶는다.
- 4 소금과 후추로 간을 맞춰 마무리한다.

“

보리를 미리 불리지 않으면 조리 시 바닥에 눌어붙기 때문에 꼭 물에 불려서 사용하세요. 양파와 보리를 볶아줄 때는 물을 조금씩 넣으면서 조리하는 것이 중요해요.



전복솔밥

2인분 기준
20분

Abalone Pot Rice

고슬고슬한 솔밥 위에 생전복과 툇이 올라가
향긋한 바다 내음이 느껴지는 전복솔밥이에요. 여기에 양념장을 넣어
쓱쓱 비벼 먹으면 반찬 없이도 든든한 한 끼 식사가 완성된답니다.

 밥 12분



Ingredients

쌀 200g, 전복 2개,
은행 50g, 실파 약간,
툇 20g, 물 240ml

양념장

간장 2T, 물엿 1T,
고춧가루 1t, 깨 약간,
달래 또는 냉이 약간

How to

- 1 쌀을 깨끗이 씻은 후 물 240ml와 함께 인스턴트팟에 넣는다.
- 2 전복, 은행, 툇을 함께 넣고 **밥 모드**에서 12분간 조리한다.
- 3 밥이 완성되면 송송 썬 실파를 뿌려 마무리해준다.
- 4 양념장에 비벼 먹으면 맛이 더 좋다.

“

밥을 지을 때는 물을 꼭 쌀의 1.2배 넣어주세요.
전복은 기호에 따라 통으로 올려도 좋고,
먹기 좋은 크기로 잘라도 좋아요.

Jungmuk Kim



돼지갈비 고사릿국

4인분 기준
3시간 10분

Pork Ribs Gosari Soup

쫄깃하게 씹히는 고사리가 들어간 돼지갈비 고사릿국은 제주도의 육개장으로 알려진 제주 향토 음식 중 하나입니다. 우리가 먹던 일반 육개장과는 달리 돼지고기를 사용해 색다르게 즐길 수 있어요.

 압력 요리 1시간 10분



Ingredients

돼지갈비 1쪽(1kg), 삶은 고사리 500g, 청양고추 3개, 홍고추 1개, 대파 1개, 마늘 5알, 월계수 잎 2장, 물 1L

고사리 양념장

간장 4T, 다진 마늘 2T, 후추 약간

국 양념

다진 마늘 1T, 국간장 2T, 들깨가루 5T, 고춧가루 3T, 소금 약간, 후추 약간, 생강가루(기호) 약간

How to

- 1 찬물에 돼지갈비를 2시간 정도 담가 핏기를 뺀다.
- 2 인스턴트팟에 대파, 마늘, 월계수 잎, 홍고추, 돼지갈비를 넣고 재료가 잠길 정도의 물을 부어준 후 **압력 요리 모드(고압)**에서 1시간 조리한다.
- 3 돼지고기는 건져서 결대로 먹기 좋게 쪽쪽 찢고, 고기 삶은 물은 체에 걸러 불순물을 제거한 뒤 따로 육수로 보관해둔다.
- 4 삶은 고사리와 돼지고기를 각각 양념장에 버무린다.
- 5 인스턴트팟에 3의 육수와 4, 그리고 국 양념 재료를 모두 넣은 뒤 **압력 요리 모드(고압)**에서 10분간 익혀낸다.

“

국을 끓이기 전 돼지고기와 고사리를 미리 양념장에 버무려 양념이 깊이 배게 해주세요. 들깨가루, 생강가루 등 기호에 맞는 양념을 추가해도 좋아요.



주꾸미 배추탕

2인분 기준
40분

Webfoot Octopus and Cabbage Soup

주꾸미와 조개를 넣어 시원하고 개운한 국물에 알배기 배추를 넣어 더욱 담백한 주꾸미 배추탕입니다. 따뜻한 국물 요리가 생각날 때, 한 번 만들어보세요.

 국/스프, 압력 요리 25분



Ingredients

주꾸미 500g, 백합 혹은 모시조개 200g, 무 1/3개, 알배기 배추 6장, 표고버섯 4개, 미나리 100g, 대파 1/2개, 홍고추 1개, 청양고추 1개, 다진 마늘 1T, 국간장 약간, 소금 약간, 액젓 약간, 물 500ml

육수

다시마 1장, 국물용 멸치 40g, 물 1L

양념장

간장 2T, 식초 1T, 물 1T, 레몬즙 약간

How to

- 1 주꾸미는 밀가루로 문질러 불순물을 깨끗하게 제거한다.
- 2 육수는 분량의 재료를 섞어 냉장고에서 하룻밤 동안 재료들의 맛이 우러나게 보관한다.
- 3 무, 배추, 미나리, 표고버섯, 홍고추, 청양고추, 대파를 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- 4 육수와 물을 약 500ml씩 1:1의 비율로 인스턴트팟에 붓고 무를 넣어 **국/스프 모드**에서 15분간 조리한다.
- 5 무가 익으면 대파, 표고버섯, 배추를 넣고 국간장과 다진 마늘로 간을 한 다음 부족한 나머지 간은 소금과 액젓으로 맞춘다.
- 6 손질한 주꾸미를 넣고 **압력 요리 모드**(고압)로 10분간 조리하고, 압력 배출 후 고추와 미나리를 넣어 잔열로 숨이 죽을 정도로 익혀 마무리한다.

“

시원한 국물은 물론이고, 배추탕 속의 주꾸미, 조개, 채소들을 양념장에 찍어서 즐겨보세요.

Jungmuk Kim



게살 콩국수

2인분 기준
1시간

Crab Meat and Noodles in Cold Bean Soup

고소한 콩국물이 매력적인 게살 콩국수예요. 달콤한 게살이 고명으로 올라가 감칠맛을 살려준답니다. 무더운 여름철 시원한 콩국수 한 그릇 먹어주면 도망간 입맛도 돌아올 거예요.

 **콩요리, 찜 40분**



Ingredients

백태 300g,
두유 600ml,
꽃게 혹은 대게 1마리,
소면 150g, 오이 1/2개,
방울토마토 4알,
설탕 약간, 소금 약간,
물 500ml,

양념장

들기름 2T,
사과식초 1T

How to

- 1 반나절 정도 간물에 불린 백태를 인스턴트팟에 넣고, **콩요리 모드**(고압)로 20분간 조리한다. (콩을 불리지 않았을 경우는 고압 40분 조리한다)
- 2 익힌 백태를 건져 찬물에 씻으며 손으로 비벼 껍질을 벗겨준다.
- 3 믹서에 두유와 손질한 백태를 함께 넣고 원하는 농도로 갈아준 다음 소금과 설탕으로 간을 한다.
- 4 인스턴트팟에 물 500ml 정도 넣고 찜기에 게를 올려 **찜 모드**에서 15분간 찜 다음, **보온 상태**로 5분 뜸을 들인 후 살을 발라 준비한다.
- 5 끓는 물에 소면을 삶은 후, 찬물에 전분기가 없어질 정도로 헹군다.
- 6 국수에 3의 콩국물을 붓고 게, 토마토, 오이 등의 고명을 올려준 후 양념장을 뿌린다.

“

백태는 사용 전 껍질을 제거해주세요. 콩의 비린내를 없애고, 먹을 때 껍질이 씹히는 것을 막아줍니다.
백태와 두유는 원하는 농도에 맞춰 조절해주세요.



와인 찜닭

2-3인분 기준
1시간

Braised Spicy Chicken with Wine Sauce

레드 와인은 서양 요리뿐만 아니라 한식에서도 사용하기 좋은데요. 짭조름한 간장 양념에 레드 와인을 넣어 진한 풍미를 더해보세요. 색다른 한식 요리를 즐기고 싶을 때 만들어보세요.

 볶음, 압력 요리 50분



Ingredients

닭 1마리(10호), 양파 1/2개,
당근 1/2개, 알감자 6개,
마늘 8알, 월계수 잎 2장,
로즈메리 2줄기, 통후추
10알, 양송이버섯 4개,
물 200ml, 올리브 오일 약간

양념장

레드 와인 750ml,
간장 2/3컵, 물엿 3T,
설탕 4T, 다진 마늘 2T

How to

- 1 감자, 당근, 양파, 마늘, 양송이버섯을 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 닭은 큼지막한 크기로 손질한 채소와 함께 레드 와인 양념장에 하룻밤 동안 재워 양념이 깊게 배게 한다.
- 3 2의 닭을 건져 물기를 닦아 준비한다.
- 4 인스턴트팟을 **볶음 모드**로 맞춰 기름을 둘러준 후, 3을 꺾질이 노릇해질 정도로 굽는다.
- 5 구운 닭은 옆에 두고, 남은 기름에 채소를 볶아준다.
- 6 5의 인스턴트팟에 레드 와인 양념장, 월계수 잎, 로즈메리, 통후추, 그리고 물 200ml를 넣고 **압력 요리 모드**(고압)를 선택해 40분간 익혀낸다.

“

양념장에 레드 와인을 사용해 닭의 누린내를 제거하고 향긋한 와인 향을 입혀주세요. 당면 등의 사리를 추가해 먹는 것도 좋아요.

Instant Pot™

인스턴트팟 압력 요리 시간표
인스턴트팟 수비드 쿠킹 가이드라인

Instant Pot Time Table

인스턴트팟 압력 요리 시간표

인스턴트팟 사이즈	압력 요리를 위한 최소한의 액체량*
3쿼터 / 2.8L	1컵 (250ml)
6쿼터 / 5.7L	1 ½컵 (375ml)
8쿼터 / 7.6L	2컵 (500ml)
10쿼터 / 9.5L	2 ½컵 (625ml)

* 레시피에 명시되어 있지 않는 한

저압 (Low)	고압(High)
35-55 kpa / 5-8 psi	65-85 kpa / 9.4-12.3 psi

채소류

요리명	양	압력강도	조리시간(냉장)	압력 배출 방법
아스파라거스	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
콩	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
브로콜리	적당량	저압(Low)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
방울양배추	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
양배추 (잘게 자른)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
양배추 (절반)	적당량	고압(High)	3분	빠른 압력 배출 방법(QR)
양배추 (통)	적당량	고압(High)	4-5분	빠른 압력 배출 방법(QR)
당근 (잘게 자른)	적당량	고압(High)	1-2분	빠른 압력 배출 방법(QR)
당근 (통)	적당량	고압(High)	3분	빠른 압력 배출 방법(QR)

요리명	양	압력강도	조리시간(냉장)	압력 배출 방법
콜리플라워 (꽃 부분)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
옥수수	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
모듬 채소	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
감자 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
통감자 (소)	적당량	고압(High)	3-5분	빠른 압력 배출 방법(QR)
통감자 (대)	적당량	고압(High)	5-8분	빠른 압력 배출 방법(QR)
단호박 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1-2분	빠른 압력 배출 방법(QR)
단호박 (절반)	적당량	고압(High)	4-6분	빠른 압력 배출 방법(QR)
고구마 (깍둑썰기)	적당량	고압(High)	1분	빠른 압력 배출 방법(QR)
통고구마 (대)	적당량	고압(High)	5-8분	빠른 압력 배출 방법(QR)

육류

요리명	양	압력강도	조리시간(냉장)	압력 배출 방법
비프 스투	-	고압(High)	25분	자연 압력 배출 방법(NR)
소고기	450g	고압(High)	25-30분	자연 압력 배출 방법(NR)
소고기 육수	-	저압(Low)	4시간	자연 압력 배출 방법(NR)
닭고기 육수	-	고압(High)	2시간	자연 압력 배출 방법(NR)
생선 육수	-	고압(High)	30-45분	자연 압력 배출 방법(NR)
닭 가슴살	450g	고압(High)	5-8분	자연 압력 배출 방법(NR)

Instant Pot Time Table

인스턴트팟 압력 요리 시간표

요리명	양	압력강도	조리시간(냉장)	압력 배출 방법
통닭	450g	고압(High)	8분	자연 압력 배출 방법(NR)
완숙 달걀	8-12개	고압(High)	3-5분	자연 압력 배출 방법(NR)
양 다리	450g	고압(High)	15분	자연 압력 배출 방법(NR)
목살 (돼지고기)	450g	고압(High)	15분	자연 압력 배출 방법(NR)
등갈비 (돼지고기)	450g	고압(High)	15-20분	자연 압력 배출 방법(NR)
생선 (통)	450-680g	저압(Low)	4-5분	빠른 압력 배출 방법(QR)
생선 (필렛)	450g	저압(Low)	1-2분	빠른 압력 배출 방법(QR)
랍스터	2마리	저압(Low)	2분	빠른 압력 배출 방법(QR)
홍합	450g	저압(Low)	1-2분	빠른 압력 배출 방법(QR)
해물 육수	900g	저압(Low)	7-8분	빠른 압력 배출 방법(QR)
새우	450g	저압(Low)	1-2분	빠른 압력 배출 방법(QR)

* 조리시간은 참고용입니다. 재료의 양과 레시피에 따라 활용하세요!

곡류

요리명	양	곡물 : 물 비율	압력강도	조리시간	압력 배출 방법
보리	2컵 이상	1 : 2.5	고압(High)	10분	자연 압력 배출 방법(NR)
콘지 (죽)	2컵 이상	1.4 : 1.5	고압(High)	15-20분	자연 압력 배출 방법(NR)
수수 (기장)	2컵 이상	1 : 1.75	고압(High)	1-3분	자연 압력 배출 방법(NR)
오트밀 (퀵)	2컵 이상	1 : 2	고압(High)	1-3분	자연 압력 배출 방법(NR)
오트밀 (스틸컷)	2컵 이상	2 : 3	고압(High)	2-3분	자연 압력 배출 방법(NR)
죽	2컵 이상	1.6 : 1.7	고압(High)	5-7분	자연 압력 배출 방법(NR)
퀴노아	2컵 이상	1 : 1.25	고압(High)	1분	자연 압력 배출 방법(NR)
바스마티 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법(NR)
현미	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	20분	자연 압력 배출 방법(NR)
재스민 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법(NR)
백미	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	4분	자연 압력 배출 방법(NR)
야생 쌀	2컵 이상	1 : 1	저압(Low)	20분	자연 압력 배출 방법(NR)

Instant Pot Time Table

인스턴트팟 압력 요리 시간표

콩류

요리명	양	압력강도	건조 콩 조리시간	불린 콩 조리시간	압력 배출 방법
검은콩	2컵 이상	고압(High)	20분	3분	빠른 압력 배출 방법(QR)
동부콩	2컵 이상	고압(High)	16분	4분	빠른 압력 배출 방법(QR)
병아리콩	2컵 이상	고압(High)	35분	5분	빠른 압력 배출 방법(QR)
흰 강낭콩	2컵 이상	고압(High)	25분	3분	자연 압력 배출 방법(NR)
붉은 강낭콩	2컵 이상	고압(High)	20분	3분	자연 압력 배출 방법(NR)
렌틸콩 (녹색, 갈색)	2컵 이상	고압(High)	8분	해당없음	빠른 압력 배출 방법(QR)
렌틸콩 (노란색)	2컵 이상	고압(High)	2분	해당없음	빠른 압력 배출 방법(QR)
리마콩	2컵 이상	저압(Low)	3분	1분	자연 압력 배출 방법(NR)
비둘기콩	2컵 이상	저압(Low)	10분	2-3분	자연 압력 배출 방법(NR)
핀토콩	2컵 이상	저압(Low)	10분	2-3분	자연 압력 배출 방법(NR)
대두	2컵 이상	저압(Low)	35분	17분	빠른 압력 배출 방법(QR)

Sous Vide Cooking Guide

인스턴트팟 수비드 쿡킹 가이드라인

재료	크기	익힘 정도	조리온도	최소 조리시간	최대 조리시간
쇠고기, 양고기					
부드러운 부위: 안심, 커틀릿, 등심, 갈비, 우둔살, 티본, 찹스테이크	2-5cm	레이	50°C	1시간	4시간
		미디엄 레어	54°C	1시간 30분	4시간
담백한 부위: 부채살, 목심, 앞다리살, 사태	4-6cm	미디엄	60°C	1시간 30분	4시간
		미디엄 웰던	63°C	1시간 30분	4시간
닭고기, 오리고기					
닭 가슴살	3-5cm	부드럽고 육즙이 많음	63°C	1시간 30분	4시간
		일반적인 익힘 정도	69°C	1시간	4시간
닭 허벅지살	3-5cm	부드럽고 육즙이 많음	74°C	1시간	4시간
		뼈에서 분리될 정도로 부드러움	74°C	4시간	8시간
닭 다리	5-7cm	부드럽고 육즙이 많음	82°C	2시간	7시간
오리 가슴살	3-5cm	부드럽고 육즙이 많음	64°C	2시간	4시간
돼지고기					
삼겹살	3-6cm	일반적인 익힘 정도	82°C	10시간	22시간
갈비	2-3cm	뼈에서 분리될 정도로 부드러움	59°C	10시간	22시간
푹찜	2-4cm	분홍빛을 띠며 촉촉함	57°C	1시간	4시간
		완전히 익은 촉촉한 상태	64°C	1시간	4시간

Sous Vide Cooking Guide

인스턴트팟 수비드 쿠킹 가이드라인

재료	크기	익힘 정도	조리온도	최소 조리시간	최대 조리시간
생선과 해산물					
생선	2-5cm	부드럽고 풍부함	43°C	10분	30분
		반투명한 상태	46°C	20분	45분
		미디엄 레어	52°C	20분	45분
		미디엄, 마른 상태	54°C	20분	45분
		웰던, 바스러지는 상태	57°C	20분	45분
새우	소-특대	일반적인 익힘 정도	60°C	30분	45분
랍스터 테일	85-280g	부드럽고 풍부함	60°C	1시간	1시간
가리비	일반적인 사이즈	부드럽고 풍부함	60°C	30분	30분
달걀					
달걀	대 또는 특대	노른자가 흐르는 상태	60°C	-	45분
		반숙	63°C	-	45분
		완반숙	65°C	-	1시간
		완숙	74°C	-	1시간
과일 및 채소					
채소	-	-	84°C	45분	2시간 30분
과일	-	-	54°C	15분	2시간

* 조리시간은 참고용입니다. 재료의 양과 레시피에 따라 활용하세요!



Note.

Grid area for notes.

Instant Pot™

셰프 (요리 · 레서피)

레이먼킴

류현수

여경래

진경수

김정묵

스타일링 · 사진 · 제작

워크 컴퍼니(월간 바앤다이닝)