

고등어로 즐기는 특별한 봄나들이 도시락 레시피

- 나들이 도시락 인기 메뉴 '샌드위치'의 이색변신, '고등어'로 맛과 영양 충족
- 노르웨이 고등어, 오메가-3부터 각종 비타민 풍부해 봄철 영양 보충에도 제격

[2017년 4월 6일] 봄기운이 만연한 요즘, 나들이 하기에 더없이 좋은 날씨가 이어지고 있다. 특히 봄을 대표하는 벚꽃의 개화 예상시기인 4월이 되면서 나들이를 계획하는 사람들이 늘고 있다. 언제, 어디로 나들이를 갈지 정하는 것도 중요하지만, 빠질 수 없는 것이 바로 도시락 준비다. 봄나들이 기분을 한껏 더해줄 도시락, 이왕이면 맛 좋고 영양가 높은 음식으로 즐긴다면 그야말로 보약이 따로 없다. 이에 노르웨이수산물위원회가 고등어를 활용한 이색적인 나들이 레시피를 공개했다.

만들기도, 먹기도 좋은 영양 만점! 나들이 간식 <고등어 밥 샌드위치>



나들이 도시락 메뉴로 빠뜨릴 수 없는 것이 샌드위치다. 만드는 것부터 먹는 것까지 간편한데다 한번에 영양을 골고루 섭취할 수 있어 남녀노소 모두에게 사랑 받는다. 매년 똑같은 샌드위치가 식상하다면, 집에 있는 재료로 고등어로 만드는 샌드위치를 준비해보는 것은 어떨까.

차고 깨끗한 북유럽 바다에서 자란 노르웨이 고등어는 오메가3는 물론 각종 단백질과 무기질 및 비타민이 고르게 함유되어 있어 봄철 몸이 필요로 하는 영양소까지 채워주기에 충분한 최고의 재료다. 또한 가을 제철에 어획 된 후 급속 냉동되어 몸에 좋은 지방 함유량이 최대 30% 가까이 되는 노르웨이 고등어는 육즙이 풍부하고 부드러운 맛을 자랑한다. 맛과 영양은 물론 특별함까지 더하는 '고등어 밥 샌드위치' 레시피를 소개한다.

-재료:

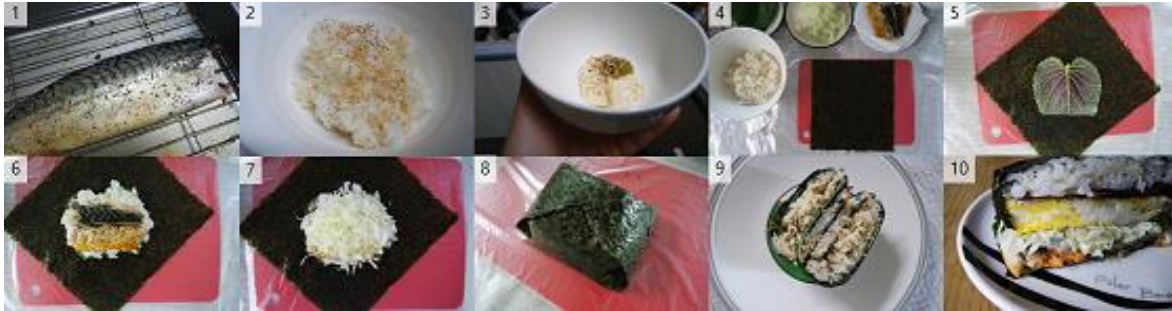
노르웨이 고등어, 김밥용 김, 밥, 양배추, 깻잎, 마요네즈, 와사비, 소금, 후추, 미림, 참기름, 깨소금

-만드는 방법:

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@@hahmshout.com



1. 노르웨이 고등어를 소금과 후추로 간을 한 뒤 오븐이나 프라이팬에 구워주세요.
2. 흰 밥에 참기름과 깨소금을 넣고 잘 섞어주세요.
(Tip)뜨거운 밥은 김이 눅눅해지고, 찬밥은 오히려 김이 잘 부서지니 따뜻한 정도가 좋아요.
3. 와사비와 마요네즈를 섞어서 샌드위치 소스를 만들어주세요.
4. 깨끗한 깨끗하게 씻고, 양배추는 아삭아삭한 식감이 살도록 채 썰어 준비하세요.
5. 김밥용 김을 마름모 꼴로 놓고 가운데에 물기를 제거한 깻잎을 정가운데 먼저 깔아주세요.
6. 깻잎 위로 밥과 구운 고등어를 올려주세요.
(Tip)이때 밥과 고등어 사이에 미리 만들어둔 와사비+마요네즈소스를 발라주면, 밥과 고등어가 떨어지지 않고 잘 달라붙을 수 있습니다.
7. 그 위로 잘게 채 썬 양배추도 얹고, 그 위에 다시 밥을 올려주세요.
8. 포장하듯 김을 차곡차곡 감싼 후 랩으로 한번 꼭 눌러주세요.
9. 반으로 잘라주면 간단하지만 맛있는 고등어 밥 샌드위치 완성!
(Tip) 특 자른 샌드위치 속 안에 깨소금을 살짝 뿌려주면 고소한 맛을 배가 시켜요.
10. 고등어에 고추장 양념을 살짝하고 달걀을 넣어도 맛있어요.

###

노르웨이수산물위원회(Norwegian Seafood Council, NSC) 소개

노르웨이수산물위원회는 노르웨이 수산업계를 대표하는 마케팅 조직이다. 주요 활동분야는 시장분석, 커뮤니케이션, 위기관리이며 유통채널이나 레스토랑, 온라인 분야 등에서 다양한 마케팅 활동도 진행하고 있다. 노르웨이수산물위원회의 본사는 노르웨이 트롬쇠에 위치하고 있으며, 12개의 해외지사를 두고 있다. 보다 자세한 정보는 한국 공식 블로그 (<http://blog.naver.com/norgeseafood>)나 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>), 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)에서 확인할 수 있다. 모바일 페이지는 첨부된 QR코드를 통해서도 접속 가능하다.



[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김선영 대리 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy44@hahmshout.com