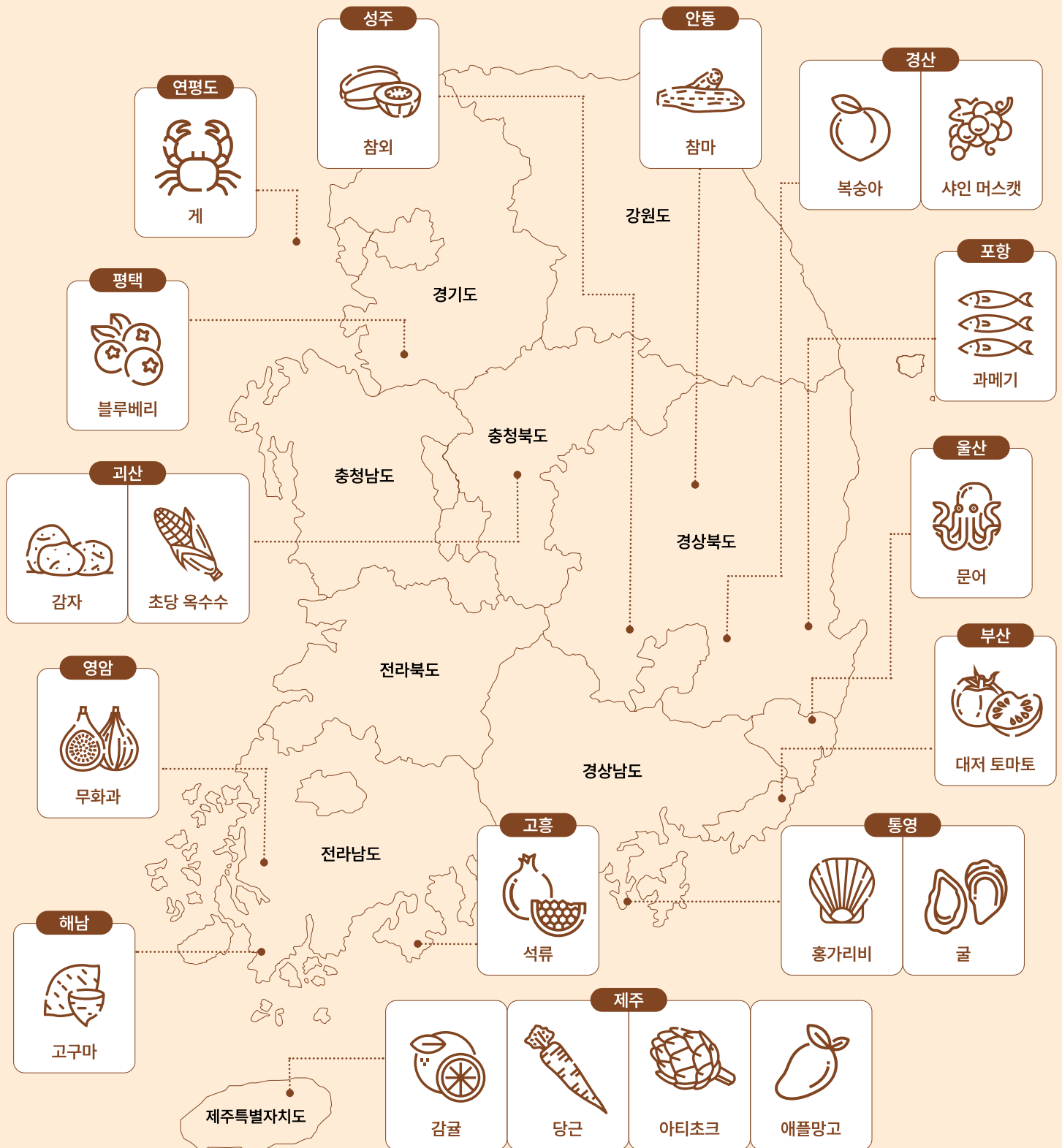


Local Food Life

로컬 푸드 입문하기

아래의 로컬 푸드 맵을 살펴보고 새로운 요리의 영감을 얻어 보세요.



STEP 1 평소 궁금했던 로컬 푸드를 골라보세요.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

STEP 2 아래 구입처 중 한 곳을 선택하세요.

- ☐ 식재료의 산지를 직접 방문하세요. 해당 지역의 재래시장에서 어렵지 않게 구입할 수 있습니다.
- ☐ 인터넷 검색창에서 식재료 이름을 검색하세요. 농장에서 자체적으로 운영하는 스토어를 최소 3곳 이상 검토하고 비교해 봅니다.
- ☐ 도시 한복판에서도 현지 농산물을 구입할 수 있는 ‘마르쉐’ 농부시장에 방문하세요.
- ☐ 농수산물 직거래 카페 ‘농라’에서 원하는 재료 게시판을 선택하세요. 생산자들이 직접 올린 판매 글과 소비자들의 생생한 후기를 확인할 수 있습니다.
- ☐ 농식품 큐레이션 플랫폼 ‘시골친척’에서 전문가들이 엄선한 식재료를 구입하세요. 산지 직송을 통해 신선한 식재료를 빠르게 배송합니다.

STEP 3 구입 전, 아래 요소를 검토하세요.

- ☐ 농약을 사용하지 않은 무농약 혹은 유기농 재배 상품인가?
- ☐ 자연 친화적인 재배 방식을 선택했는가?
- ☐ 다른 농장 혹은 생산자와 구별되는 재배 노하우가 돋보이는가?
- ☐ GAP/HACCP 등 식품의 안전성을 입증하는 인증을 받았는가?
- ☐ 불량품에 대비하는 보상 제도가 마련되어 있는가?
- ☐ 생산자의 얼굴과 이름을 확인할 수 있는가?
- ☐ 믿을 수 있는 후기와 리뷰가 충분한가?

TIP 신선한 식재료 고르기**과일** 꼭지 부분이 마르지 않고 상처가 없는 것**채소** 빛깔이 선명하고 껍질에 윤기가 흐르는 것**생선** 아가미의 색깔이 선명하고 눌렀을 때 탄력이 있는 것

STEP 4 주문한 로컬 푸드가 도착했다면, 평소 먹던 것과 어떤 점이 다른지 상세히 적어보세요.

<div>가격</div>	<div>외형</div> ex. 크기, 모양, 색깔
<div>신선도</div>	<div>기타</div> ex. 배송

STEP 5 로컬 푸드의 맛을 극대화할 수 있는 추천 요리 레시피를 살펴보고, 나만의 로컬 푸드 레시피를 떠올려 보세요.

시골친척이 추천하는 늦가을 제철 요리

통영 홍가리비 치즈구이

재료

통영 홍가리비, 소금, 양파, 버터, 다진 마늘, 모차렐라 치즈

만드는 법

1. 소금 2큰술을 풀어 넣은 미지근한 물에 홍가리비를 넣고 검은 봉지를 씌워 냉장고에서 1시간 정도 해감한다.
2. 해감이 끝난 가리비를 흐르는 물에 솔로 문지르며 씻는다.
3. 찜통에 손질한 홍가리비를 넣고 10분간 찜낸다.
4. 홍가리비를 찌는 동안 양파를 잘게 다져 놓는다.
5. 버터를 녹인 후 다진 마늘 1큰술을 넣어 버터 갈릭 소스를 만든다.
6. 찜 홍가리비에 녹인 버터와 모차렐라 치즈, 다진 양파를 올린 후 200도 온도로 맞춘 오븐에서 7분간 굽는다.

www.differ.co.kr

3