「가을·겨울 계절김치」
아카데미

명품김치산업화사업단
The premium kimchi industry association

농림축산식품부 부안군

안녕하세요. ‘전주김치문화관’에 오신 것을 환영합니다.

김치는 한반도에서 농경문화가 시작된 이후부터 먹어온 음식으로, 한국인의 식사에서 가장 기본이 되는 반찬입니다. 처음 탄생한 이후부터 지금까지 부잣집의 잔치음식이나 가난한 사람의 소박한 밥상에 예외 없이 올라가고 있습니다.

김치는 비타민과 미네랄의 섭취가 힘든 겨울철에 채소류를 오랜 시간 저장해두고 먹기 위한 목적에서 만들어진 음식으로 각 나라마다 고유의 채소저장식품이 존재하지만 우리나라의 김치는 맛과 형태가 매우 독창적입니다. 배추, 무, 파, 마늘, 고추 등의 식물성 채소류와 동물성 젓갈이 어울려 각각의 음식재료가 고유의 특성을 잃지 않으면서도 조화로운 맛을 내게 됩니다.

특히, 김치는 발효 숙성 과정을 거치며 새로운 맛과 비타민(B1, B2, C), 미네랄(칼슘, 칼륨) 등의 몸에 좋은 영양 물질이 풍부해집니다. 특히, 김치 유산균은 면역 활성작용, 항 비만, 항암 등 그 기능성과 효능이 과학적으로 입증된 건강식품입니다.

‘전주김치문화관’에서는 지난 ‘봄 여름 김치 아카데미’를 시작으로 ‘가을 겨울 김치 아카데미’를 개설하여 전주의 전통김치를 잘 계승하고, 세계인의 입맛에도 잘 어울릴 수 있는 새로운 형태의 김치를 지속적으로 선보일 예정입니다.

‘전주김치문화관’은 앞으로도 더욱 좋은 교육프로그램과 서비스로 항상 여러분과 함께 하겠습니다.

감사합니다.

전주김치문화관 관장 마지영

□ 진행일시 : 2017. 10. 12

□ 강의주제 : 갓김치

강 사 : 안 명 자

이력사항

- 2016년 전주시 김치명가 인증
- 현 신뱅이김치 대표
- 현 전주김치문화연구소 대표
- 현 일본 오사카 김장마쯔리 주관
- 현 한일문화교류센터 부이사장
- 현 한일여성친선교류협회 전북지부 자문위원
- 참식품(진안), 고려농산(일본), 다이유식품 (일본)기술지도
- 김치제조용 풀 등 식품제조 관련 특허 3종 보유
- 김치 발표회 및 강의 국내외 초청행사 다수
- 저서 2권 (한국의 맛, 발효김치/김치는 나의 혼 우리의 문화)
- TV, 신문 등 언론방송 출연 및 기고 다수

갓김치

- 갓김치는 매우 중요한 우리의 전통식품이다 -

안명자

목 차

1. 갓김치의 전통성

2. 갓의 역사와 활용

3. 갓김치의 보호가치

4. 본인의 활동

갓김치의 전통성

- 중국

  齊民要術(450년)에 싱건지 원료로 갓이 기록

- 한국

  고려시대 : 이달충(李達衷1309-1384)의 詩 <山村雜詠>
  이색(李穡1320-1396) 의 詩. <山芥菹>.

  조선시대 : 유순(柳洵1441-1516)의 詩 <山芥沈菜>

조선시대 이후 갓김치 기록

안동장씨(安東張氏) : 음식디미방 (飮食知味方 1670년경)
서명응(徐命膺) : 고사십이집 (攷事十二集 1737)
홍만선(洪萬選) : 산림경제 (山林經濟 17-18C)
유중림(柳重臨) : 증보산림경제 (增補山林經濟 1766)
서호수(徐浩修) : 해동농서 (海東農書 18c)
빙허각 이씨(憑虛閣 李氏) : 규합총서 (閨閤叢書 1809)
서유구(徐有榘) : 임원십육지 (林園十六志 1827)
이용기(李用基) : 조선무쌍신식요리제법 (朝鮮無雙新式料理製法 1924)
최한기(崔漢綺) : 농정회요(農政會要 1830년대)
조자호(趙慈鎬) : 조선요리법 (朝鮮料理法 1939)
방신영(方信榮) : 조선요리제법 (朝鮮料理製法. 한성도서 1942)

갓의 역사와 활용

- 한해살이 초본 식물로 중앙아시아가 원산지이다.
- BC1200년경 식용으로 재배 및 씨앗을 향신료로 활용 : 중국 예기(禮記)
- 중국 6c 신농본초경집주(神農本草經集注) .신수본초(新修本草)에 갓(芥)등장
- 삼국시대 문헌기록으로 芥. 芥菜 등장
- 조선시대: 어숙권의 <고사촬요 攷事撮要>. 허준의 <한정록 치농편 閑情錄 治農編>. 신속의 <사시찬요초 四時纂要抄>에 갓재배 기록
- 유희 (柳僖) 의 <물명고 物名攷 1820년경>에서 芥를 갓으로 번역
- 향신료(씨앗). 조미료(씨앗과 잎)로 활용되어짐
- 갓의 약리성에 대한 기록 : <본초강목 本草綱目> <식료본초 食療本初> <명의 별록 名醫別錄> <본초연의 本草衍義> 등

갓김치의 보호가치

- 김치역사와 함께하여 전통적 가치가 매우 높다.
- 갓김치는 한국인만의 고유음식이다.
- 갓김치는 세계화 가능성이 매우 높다.
- 갓김치는 산업화 가능성이 매우 높다.
- 한국의 재래종 갓 재배를 확대하여야 한다.

본인의 활동

- 1999년 <신병이 김치> 창업
- 김치와 김장문화 알리기 활동
  - (1) 일본 사이타마현 고려신사에서 2008년 부터 9년째 김장체험 행사
  - (2) 상해, 동경, 오사카 문화원에서 김치체험과 세미나
  - (3) 한국, 일본, 베트남 김치회사 컨설팅
  - (4) 관공서, 초등학교 등에서 다양한 김치알리기 활동
- 김치제조 특허(2014), 김치발효기능사(2008),
  교원자격증(실기고사 2012) 창업지도사(2014) 자격증 보유
- 저서 : 한국의 맛 발효김치 (주일한국대사관 동경한국문화원 2008) ,
  김치는 나의 혼 우리의 문화 (이룸출판사 2013)
- 갓김치의 제조방법을 표준화(레시피)하여 지도하고 보급
- 전주시 음식명가 지정
- 전주김치문화연구회 대표

갓김치 레시피

재료명	중량		비고(특징)

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 10. 19

□ 강의주제 : 초롱무김치

강 사 : 김 명 옥

이력사항

- 2016년 전주시 김치명가 인증
- 기전대학교 영양학과 강의
- 여성회관 전통음식 강의
- 부안군 백산 고등학교 전통요리 강의
- 김제시 북 고등학교 전통요리체험
- 농업기술센터 전통 요리폐백 강의
- 한옥마을에서 관광객을 위한 2010년~2013년 전통김치 전시
- 농림수산 식품부 주최 (제1회 한식반찬공모전) “최우수상 수상”
- 유네스코김장 문화 선정 기념 “전주 김장문화 체험 및 시연행사”

◆초롱무김치

재료:

초롱무 10kg, 천일염 3kg, 대파 500g, 마늘 1kg(10통),
생강 400~600g(3~4통), 양파 800g~1kg 고추(건고추 1.7kg 불려서 사용),
고춧가루 700~800g ,매실 엑기스 200g
젓갈 (여름 : 새우젓 1kg 까나리+간재미 1kg / 겨울 : 멸치액젓, 갈치액젓, 황석어액젓, 새우젓 등등)
육수(다시마, 무우, 양파, 파뿌리, 황태 머리, 마른멸치, 마른새우 등)를 5시간 끓여 사용.
풀 (여름: 밀가루 적합/ 겨울 : 찹쌀이 적합)
감초를 다린 물 2kg,

만드는법:

1. 단단한 초롱무 10kg를 깨끗이 다듬어 소금물에 3시간 절인다.
   무를 씻어서 칼로 무를 3등분 한다.
2. 감초를 달려서 양념에 섞어 단맛을 나게 해야 오래 두고 숙성이 되도 감칠맛이 난다
3. 고추가루로 초롱무를 버무리고 난 뒤 양념을 바르면 고운 김치를 먹을 수 있다.
   양념을 골고루 버무려 통에 국물이 2/3 잠기게 넣는다.
4. 실온에서 숙성 시켜서 맛이 나면 냉장 보관 한다.

◆홍갓, 배추 동치미

재료:

배추 5개(한개 3~4kg), 홍갓2단 무청 15개(한개 300~500g), 갓 1단, 배 3개, 대파8줄기, 청각300g, 마른 건고추, 청양고추 7개, 마늘500g, 생강 100g, 통무 800g, 양파 3개, 당근1개, 찹쌀죽 3컵 반, 천일염2kg, 생수4L 10개, 감미료 100g, 배주머니 큰 것

만드는법:

1. 곱고 싱싱한 배추를 4등분해서 4~5시간 소금물에 절인 후 깨끗이 씻은 후 물기를 뺀다.
   홍갓은 깨끗이 씻어 생수로 1시간만 절여서 절인 물을 동치미 물로 사용한다.
2. 단단한 무우나 싱싱한 무청을 골라 껍질을 벗기지 않고 깨끗이 씻어 소금물에 2~3시간 절인다.
3. 생수5L, 천일염 500g 생수에 천일염을 녹인 후, 감미료, 찹쌀죽을 섞어서 고운 채에 받쳐준다.
4. 배는 껍질을 벗겨서 통무, 양파, 마늘, 생강 등 갈아서 배주머니에 단단하게 묶어 소금물에 주물러서 양념을 뺀다.
5. 당근을 국화꽃모양으로 만들어서 절인 배추 속에 낀다.
6. 항아리에 절인배추와 무, 홍갓을 담아 골고루 담아 양념 배주머니를 가운데 놓고 무거운 돌로 눌러 양념 소금물을 붓는다.
7. 실온에서 4~5일 숙성을 시켜 냉장고에 보관하고 홍갓, 배추동치미부터 먼저 먹고, 무청 김치는 숙성되는 순서대로 먹는다.

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 10. 26

□ 강의주제 : 호박김치

강 사 : 정 정 희

이력사항

- 현 국제요리학원 원장
- 전북대학교 식품영양학과 조리전공 박사과정 수료
- 전라북도 영양사협회 회원
- 전라북도 조리사협회 이사
- 전국요리학원 연합회 이사
- 전라북도 향토음식 심사위원
- 전라북도 향토음식 방송심의위원
- 고창군 6차산업 농어민아카데미 음식 지도위원
- 임실군 양념사업단 음식개발 자문위원
- 강의 경력
  · 전주기전대학교 외래교수(2003-2013)
  · 전주대학교 외래교수(2005-2009)
  · 우석대학교 외래교수(2007-2011)
  · 호원대학교 외래교수(2008-2012)
- 연구논문
  · 2014년 전북 임실지방의 전통음식조사연구 외 2편
- 주요저서
  · 한국조리 이론 및 실기교재 외 4권
- 다수 방송진행경력 및 언론사 연재

, 겨울 계절 김치 아카데미

정정희원장

김치

재 료

김치 재료		김치 양념	
늙은호박	1kg	고춧가루	1/2컵
배추	150g	새우젓	30g
무청	50g	멸치액젓	50g
무	150g	다진마늘	30g
실파	20g	다진생강	10g
굵은소금	30g	소금	약간

조리방법 (2017. 10. 26)

1. 늙은호박은 껍질을 벗기고 (저장용은 껍질을 벗기지 않는다.) 나박나박 썰어 굵은 소금을 뿌려 1~2시간 정도 절여준다.
2. 절여진 호박은 체에 걸러 물기를 제거한다.
3. 무청은 5cm 길이로 자르고 배추, 무는 나박썰기 하여 굵은소금에 30분 정도 절인 다음 헹궈 물기를 제거해 둔다.
4. 실파는 3cm 길이로 썬다.
5. 볼에 배추, 무, 무청, 호박을 담고 고춧가루를 먼저 버무려 색을 들인다.
6. 여기에 나머지 채소와 분량의 김치양념을 넣고 버무려 준다.
7. 항아리에 담고 배추잎으로 덮어준다.
8. 2일 정도 지난 후 슴슴한 소금물 3컵 정도를 부어 숙성시켜 준다.

호박김치의 특징

호박김치는 황해도의 향토음식이며 호박지라고 부르기도 한다.
충청도 지역에서도 호박김치를 별미로 담그기도 한다.

호박김치는 본래 김장 끝에 남는 배추우거지, 무청 등을 배추 절였던 소금물에 절여 막고춧가루와 젓갈로 버무려 먹는 일종의 허드레김치이다.

허드레 김치들의 특징은 양념을 적게 넣어 장기간 보관해도 맛이 변하지 않도록 하는 것과 담그어서 바로 먹기 보다는 국이나 찌개거리로 활용하기 위한 일종의 찌개용 김치이다.

호박김치를 잘 익혀서 쌀뜨물에 된장이나 고추장등을 넣고 은근한 불에서 뭉건하게 끓여야 제 맛이 나는데 호박의 달큰한 맛이 잘 우러나며 포근포근한 식감이 좋다. 여기에 돼지고기를 한데 넣고 끓이면 별미중의 별미다.

호박김치는 겨울철에 특히 부족하기 쉬운 비타민C가 풍부하고 카로틴 등을 함유하고 있어 영양적으로도 조화로우며 몸을 따뜻하게 해주어 겨울 바람 매서운 황해도에서는 자주 해먹는 찌개이다.

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 11. 02

□ 강의주제 : 백김치

강 사 : 한 인 옥

이력사항

- 현 “주식회사 한인옥김치” 대표
- 현 “한인옥의 이화원 “ 대표
- 현 한국식품영양학회 정회원
- 현 한국 디자인학회 정회원
- 이화여자대학교 식품영양학과 졸업
- 전북대학교 대학원 박사 수료 (식품디자인)
- 삼성전자 반도체사업본부 영양사(1979-1980)
- 이춘근 산부인과 영양사 (1990-2006)
- 우석대학교 강의 (2006-현재)
- 전주교육대학교 강의 (2006-현재)
- 영양사 (1979)
- 중등고교 2급 정교사 (1979)
- 숙명여자대학교 한국음식연구원 푸드코디네이터
- 숙명여자대학교 한국음식연구원 한식요리전문가
- 식생활교육 전북 네트워크

한인옥김치

HANINOK KIMCHI

http://www.haninok-kimchi.com

B. 백김치 1

절인 배추 1통, 파프리카 2개, 쪽파 한 줌, 무 반개, 밤 등을 준비해 주세요.

B. 백김치 2

준비한 배추에 웃소금을 뿌려 배추를 절여 줍니다.

B. 백김치 3

배추가 절여질 동안 준비한 재료들을 먹기 좋게 썰어 줍니다.

B. 백김치 4

새우젓을 물에 풀어 액젓을 낸 후 소금으로 간을 한 뒤 재료를 담가 주세요.

B. 백김치 5

전 과정에 썼던 새우 건더기를 물 250cc에 끓여 놓고 속재료는 절인 배추에 적당히 넣어 줍니다.

B. 백김치 6

아까 국물 재료에 찹쌀풀, 다진 마늘, 배 갈은 것을 섞고 생수 700cc를 넣고 소금으로 간 해줍니다.

B. 백김치 7

아까 만들어 둔 김치위에 국물을 부어 줍니다.

완 성

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 11. 09

□ 강의주제 : 약선김치

강 사 : 조 현 주

이력사항

- 현 감로헌 대표
- 현 (사)한국약선음식연구원 원장
- 현 모선 영농조합 법인 대표
- 현 유네스코 전주음식창의 시민네트워크 이사
- 전주대학교 대체의학 대학원
- 전라북도 음식문화연구회 이사
- 전라북도 공무원 교육원 강의
- 전라북도 교육연수원 강의
- 농촌진흥청 강의
- 전주시민대학 강의
- 유네스코음식창의도시 안심먹거리 강의
- 전북지역 초·중·고 약선음식(아토피예방) 강의
- 순창장류축제 심사위원
- 산업통상부장관 표창 (2013)
- 전국스타소상공인선정(2014)

“가을·겨울 계절김치” 아카데미

사단법인 한국약선음식연구원
千年全州文化센터

약선 감 홍시 배 깍두기	
재료 및 분량	만드는 법
배1개 감홍시 20cc 조청 20cc 고운고춧가루1t 생강즙1T 해조염1t 어린잎약간	1. 배는 껍질을 벗겨 사방1.5cm 정도 먹기좋게 깍둑썰기한다. 2. 감홍시는 체에 곱게 내린다. 3. 깍둑썰기한 배에 양념을 넣어 버무려 담고 그위에 어린잎을 올린다.
- 가을철 호흡기 질환에 좋은 과일음식입니다.	

“가을·겨울 계절김치” 아카데미

사단법인 한국약선음식연구원
千年全州文化센터

약선 고구마 생채	
재료 및 분량	만드는 법
호박고구마 2개 사과 반개 고춧가루1T 매실청 20cc 조청 20cc 해조염1T 생강즙1t 검은깨 약간	1. 고구마는 껍질을 벗겨 채썰기하여 물에 3분 정도 담그어 전분기를 뺀다. 2. 사과는 껍질째 믹서에 갈아 고구마 썰어 놓은 곳에 10분간 재운다. 3. 양념으로 버무려 담아낸다 *약선 김치 약초물 만들기 (한포기 기준) 천문동, 맥문동. 잔대 20g, 다시마 한조각 감초두편
맛이 달고 성질은 평하다. 변비에 효능이 있어 소화기능을 활성화 시키고 기력을 증강시키며,얼굴 피부를 곱게 한다.-본초강목	

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 11. 16

□ 강의주제 : 전라도 반지

강 사 : 차 선 옥

이력사항

- 현 차연 주방장
- 남양주 향수림(한정식) 주방장
- 폐백음식 주문 납품
- 고)박복자여사(어머님)으로부터 사사
- 2010년 전주비빔밥축제 폐백음식 전시 금상 수상
- 2011년 테이블웨어전 폐백음식 한국관광공사상 수상

반 지 (전주백김치)

<재 료>

배추3포기, 미나리20g, 배1/4개, 쪽파20g, 대추5개, 밤2개, 마늘10개, 생강1쪽, 고운고춧가루3큰술, 소금 2컵, 물 2L, 잣약간, 무 1/2개, 청, 홍고추 각 1개, 액젓1/2컵, 설탕1큰술, 밀가루3큰술, 멸치, 북어머리, 다시마

육수만들기

멸치, 다시마, 북어머리, 물3L를 넣고 센불에서 끓이다가 은근한 불에서 끓여 면보에 바친다.

< 만드는 법>

1. 배추는 밑동에 칼집을 넣어 4등분으로 가르고 굵은소금 11/2컵을 골고루 뿌려가며 절인다.
2. 3시간 뒤 뒤집어 2시간 더 절인다음 흐르는 물에 3~4번 씻어 물기를 빼 놓는다.(배추의 상태를 보아 일반배추김치보다 좀 덜 절여져야 시원하고 아삭한 맛이 있음)
3. 무와 배는 채 썰고 미나리는 4cm길이로 자르고 청·홍고추는 어슷썰어 놓는다.
4. 마늘과 생강, 밤은 편 썰고 대추는 씨를 빼고 돌돌 말아 썰어놓는다.
5. 고춧가루는 채에 걸러 놓는다.
6. 3.4.5를 고춧가루와 설탕으로 버무리고 액젓을 넣어 간을 맞춘다.
7. 2의 절인 배추에 6의 소를 켜켜이 넣고 통에 담는다.
8. 7에 육수2L에 소금2큰술을 넣어 채에 걸러 맑은 물을 7에 살짝 부어 놓는다.

<반지를 상에 낼 때는 국물의 양은 적게 담는다.>

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 11. 23

□ 강의주제 : 고들빼기김치

강 사 : 정 정 자

이력사항

- 현 전주 연꽃반 대표
- 현 한국장류 과학 기술 협동조합 대표
- 전 전통문화고등학교 조리과
- 현 모선 영농조합 법인 대표
- 양식, 중식, 복어, 제빵 기능사
- 한국 조리 기능장
- 제1회 전국전통음식요리경연대회 동락원상(2006년)
- KOREA FOOD 창작상(2007년)
- 노동부 장관상 수상(2008년)
- KOREA FOOD 꾸밈상(2008년)
- 전국향토음식 조리경연대회 특별상 (2009년)
- 농림부 장관상 폐백부문 수상(2011년)
- 국내외 한식 교강사 업그레이드 교육(2013년)
- 여성일자리센터 교육 (2014년)

고들빼기 김치 레시피

<재료>

고들빼기2kg, 천일염 1컵
찹쌀가루1/2컵, 양파1개, 사과1/2개, 배1/2개
대파2대, 표고버섯5개
다시마100g, 멸치50g
고춧가루 2컵, 멸치액젓 1컵, 새우젓1컵, 마늘 300g, 생강 50g
부추 100g, 실파 100g, 매실술100g, 전통간장100g
볶은깨30g, 말린밤채50g, 대추5알

<만드는 법>

1. 고들빼기2kg
   물 5컵 소금(천일염)1/3컵에 절인다
   (노지 3~4일 하우스12시간)
   절여진 고들빼기는 충분히 물기를 빼준다.

2. 육수 끓이기
   멸치 머리 1컵 볶아주기
   다시마,양파,대파,표고 넣고 끓이기

3. 찹쌀풀 끓이기 식히기
   (육수2컵 찹쌀가루 1/2컵)

4. 과일즙:양파 사과 배즙 1컵

5. 다대기

고춧가루 1.5컵(고춧가루1컵 고운고춧가루 2/3컵)

다진마늘 2/3컵 다진생강 1T 멸치 액젓 1컵 새우젓1컵

매실술1/3컵 육수(다시마,볶은멸치머리,양파 ,대파,표고)1/3컵

과일즙 1컵

간은 집간장 가감.

6. 야채 양념: 부추 실파 4cm 썰기 마늘 편썰기

다대기에 버무려주기

7. 고들빼기에 다대기 와 야채 양념 버무리기 주고

볶은깨 말린밤채 대추채버무려서 담아 꼭꼭 눌러

용기에 담아주기

< MEMO >

□ 진행일시 : 2017. 11. 30

□ 강의주제 : 김장김치

강 사 : 우 순 덕

이력사항

- 現 고미옥 대표
- 음식문화연구회 이사
- 우리맛연구회 감사
- 전주시 시민네트워크 이사
- 주부클럽 現 겸임강사
- 전주음식명인(백반)
- 순창 고추장 요리 경연대회 1회(대상)
- 전주 맛 장인경연대회(은상)
- 전주 풍남제 전주음식경연대회(대상)
- 광주 김치 대축제 김치담그기 경연대회(최우수상)
- 전주향토음식전시(대상)
- 청춘맛이보인다 - 한정식, 장아찌, 흑염소 (MBC)
- 출발모닝와이드- 전주미나리요리 (SBS)
- 한국인의밥상 - 전주콩나물밤상, 콩나물의발견 (KBS1)
- 굿모닝대한민국 - 전주비빔밥 (KBS)
- 1박2일 (KBS)

메뉴	배추김치	

재 료

배추	1.2kg
고춧가루	2컵
다진마늘	50g
다진생강	30g
대파	30g
쪽파	60g
무	300g
배	1/4쪽
미나리	50g
갓	50g
홍고추	1개
당근	70g
설탕	1큰술
밤	3톨
통깨	2큰술
새우젓	2큰술
멸치액젓	1컵
집간장	4큰술
다진청각	1큰술
찹쌀가루	2큰술
물	1컵반
물	1000cc
소금	110g

만드는 법

1. 배추는 싱싱한 것으로 준비하여 다듬어 두쪽을 내고 물 1000cc에 소금 50g을 녹인 소금물에 고루 묻혀 둔다.
2. 소금 60g을 배추 줄기 사이 사이에 3~4번 소금을 뿌려 1시간 후에 뒤집어 준다.
3. 찹쌀가루 2큰술, 물 1컵반으로 찹쌀죽을 끓여 식혀 준비한다.
4. 당근은 깨끗이 씻어 채 썰어 준비한다.
5. 밤은 껍질을 벗겨 채 썰어 준비한다.
6. 무는 깨끗이 씻어 손질한 후 채 썰어 준비한다.
7. 배도 채 썰어 준비한다.
8. 미나리, 갓은 깨끗이 손질하여 4cm길이로 썰어 준비한다.
9. 홍고추는 어슷썰기 하여 준비한다.
10. 쪽파는 4~5cm길이로 썰어 준비하고, 대파는 어슷썰기하여 준비한다.
11. 3의 찹쌀 죽에 고춧가루를 먼저 풀고 새우젓, 멸치액젓, 다진 마늘, 다진생강, 설탕, 통깨, 다진청각, 집간장을 넣고 혼합한다.
12. 썰어놓은 속 재료들을 11의 고춧가루에 살살 버무린다. 여기서 11의 고춧가루를 조금 남겨둔다.
13. 절여둔 배추는 깨끗이 씻어 2시간 이상 물기를 제거 한 후에 물기가 빠지면 배춧잎만 꾹 짠다.
14. 12의 남겨둔 고춧가루를 배추 사이사이에 발라 준다.
15. 12의 버무린 양념을 배추 사이사이 3군데에 넣어 겉잎으로 쌓아 통에 공기가 들어가지 않게 담고 마무리 한다.

< MEMO >