



Aussie Lamb Recipes

호주청정램 레시피



양 불고기 샐러드

 양 부채살

 2인분

 30분
(숙성 시간 제외)

재료

호주산 양 부채살 200g
어린잎 채소 믹스 60g
로메인 40g
적근대 또는 비트잎 10g
적양파 20g
방울토마토 30g
고수(선택) 3g
볶은 참깨 4g

[갈비 소스]
- 설탕 40g
- 미림 6g
- 우스터소스 3g
- 진간장 50g
- 굴소스 2.5g
- 다진 생강 2g
- 다진 마늘 6g
- 물 150g

[드레싱 재료]
- 불고기소스 80ml
- 화이트와인(또는 샴페인) 비네거 40ml
- 올리브오일 120ml
- 참기름 15ml
- 홀그레인 머스타드 20g
- 볶은 참깨 25g
- 후추 약간



1. 양 부채살은 적당히 손질후에 3mm로 썰어 불고기 소스에 5시간 이상 숙성한다.
2. 식용유를 두르고 불고기를 팬에 잘 구워서 그릇에 채반을 받쳐 소스와 고기를 분리한다.
3. 채 밑에 소스와 드레싱 재료들을 섞어서 불고기 드레싱으로 활용한다.
4. 야채는 먹기 좋게 손질해서 준비한다.
5. 불고기에 드레싱을 넉넉히 묻힌 다음, 야채와 한번 더 묻혀 그릇에 담아준다.

양다리 타코 & 살사 베르데

6인분

25분
(숙성 및 저온
조리 시간 제외)

 양다리

재료

호주산 양다리 살 (boneless) 1.2kg
적양파 1개 (다이스)
마늘 50g
소금 30g
설탕 80ml
파인애플 1개
스위트 파프리카 10g
커민 파우더 5g
옥수수 토르띠야 12장 (1인당 2장)

[살사 베르데 소스]

- 피클 100g
- 케이퍼 150g
- 디종 머스터드 2큰술
- 이탈리아 파슬리 2단
- 바질 2단
- 민트 1단
- 앤초비 필렛 (오일 절임 멸치) 15개
- 레드와인 식초 50ml
- 올리브오일 300ml

1. 양다리 밑간용으로 양파, 마늘, 소금을 블렌딩해 페이스트를 만든다. 다리 전체에 고루 도포한 뒤, 냉장 상태에서 12시간 이상 숙성시킨다.
2. 숙성한 양다리를 90도 스팀 오븐에서 90분간 조리한 뒤 휴지시킨다.
3. 설탕과 물 80ml로 파인애플에 바를 시럽을 만든다. 뜨거운 팬에서 파인애플을 노릇하게 구우면서 시럽을 발라준다.
4. 살사 베르데는 모든 재료를 블렌딩하여 부드럽게 만든 후, 식초로 간을 조절한다. 필요에 따라 올리브오일로 농도를 조절한다.
5. 스팀 후 휴지시킨 양다리를 일정한 두께로 슬라이스한 뒤, 파프리카와 커민을 버무린다. 뜨거운 철판에서 고기를 풀어가며 굽는다. 고기를 계속 뒤집고 움직여 겉면이 바삭하게 마무리되도록 굽는다.
6. 토르띠야를 구워준다.
7. 토르띠야에 살사 베르데를 바르고, 그 위에 양고기와 파인애플을 올려 완성한다.

양갈비 멘보샤

 솔더랙

 100개  120분

재료

[반죽]

- 호주산 양 솔더랙(boneless) 2kg
- 알새우 2kg
- 치킨파우더(액상) 100g
- 버터 또는 올리브오일 250g
- 전분가루 약간
- 흑후추 약간
- 소금 약간

[튀김 피]

- 식빵(두께 0.6cm) 100장

[소스]

- 홀그레인 머스타드
- 할라페뇨 페퍼

1. 뼈를 발라 낸 솔더랙 2kg을 눌러 핏물을 완전히 제거 후, 잘 다져준다.
2. 알새우 2kg는 거칠게 다져 준비한다
3. 1번과 2번, 나머지 반죽 재료를 모두 스탠드 믹서에 넣고 충분히 치대어 준다.
4. 밀간과 찰진 정도를 보면서 액상 치킨과 전분가루를 추가로 넣어 완성하고, 냉장에 숙성한다.
5. 식빵은 냉동실에서 완전히 얼려서 0.6cm 두께로 슬라이스머신에 100장을 썰어주고, 가장자리는 제거하여 4등분 한다.
6. 4등분 한 식빵에 반죽을 40g씩 올려서 멘보샤를 만든다.
7. 튀김기 온도 150도에 5분을 튀겨낸 다음, 3분 동안 기름을 빼고 반 썰어서 준다.
8. 단면을 위로하여 홀그레인 머스타드를 살짝 바르고 위에 할라페뇨 페퍼를 올려 서브한다.

양 떡갈비

 양 어깨살

 2인분  60분

재료

호주산 양 어깨살 200g
전분 5g

[떡갈비 채소] 30g

- 생강 1/2개
- 다진마늘 10g
- 대파 30g
- 양파 50g

[떡갈비 소스]

- 양조간장 20ml
- 미림 30ml
- 물엿 5ml
- 물 20ml
- 참기름 약간
- 참치액 약간
- 오렌지 껍질 약간

체다치즈 1ea



1. 호주산 양 어깨살(1인분 200g)을 곱게 다져서 준비한다.
2. 다진 고기에 떡갈비용 야채 (생강 0.5, 마늘 1, 대파 1, 양파1)도 비율에 따라 곱게 다져서 잘 섞어준다.
3. 약간의 전분과 마요네즈를 넣고 다시 잘 섞어준다.
4. 떡갈비 소스와 소금으로 밀간을 한다.
5. 떡갈비를 잘 뭉친 다음, 먹기 좋게 소분한다.
6. 약한 직화 숯불에서 천천히 구운 뒤, 떡갈비 소스를 덧발라가며 구우면 더욱 깊은 풍미를 즐길 수 있다.
7. 떡갈비 소스(양조간장20ml, 미림30ml, 물엿5ml, 물20ml, 참기름 약간, 참치액, 오렌지 껍질) 비율로 준비하고, 구운 다시마, 구운 양파를 넣고 끓였다가 식혀 준다.
8. 완성 직전 뜨거운 상태에서 체다치즈를 올려 고소한 맛을 더한다.

양고기 마파두부



5인분



25분



양 어깨살

재료

호주산 양 어깨살 300g
두부 400g
대파 또는 실파 70g
양파 1/2개
표고버섯 3개
청홍피망 1개
고추기를 1~2tsp
참기름, 산초기름 1~2tsp
두반장 30g
양조간장 30g
굴소스 15g
청주 15g
설탕 5g
후추 약간
생강, 마늘 약 5g 내외
페퍼론치니 약간
물 전분 약간
치킨 육수 200ml

1. 양 어깨살을 분량에 맞춰 잘 다지고 채소들(대파, 양파, 표고)도 같은 사이즈로 썰어준다.
2. 두부는 물기를 제거한 뒤(하루 정도 눌러 수분을 빼주면 더욱 좋다) 1×1×1cm 크기로 정사각 형태로 썬다.
3. 양념은 분량에 맞춰서 믹스해 둔다.
4. 양 어깨살을 채소들과 볶다가 양념을 넣고, 볶다가 육수를 넣고 끓여 준다.
5. 두부를 넣고 끓이다가 물전분을 넣고 농도를 맞춰준다.
6. 마지막에 불을 끄고 참기름 또는 산초기름을 넣고 마무리한다.
7. 계란 대파 볶음밥과 곁들이면 좋다.

양등심 채소 볶음

 양등심

 4인분

 20분

재료

호주산 양등심 400g
산초(사천후추) 10g
스노우피 180g
베이비콘 100g
참깨 50g
숙주 60g
작은 홍고추 2개 (다진 것)
고수 잎 100g
[오이스터 소스]
- 굴소스 100g
- 참기름 30g
- 피시소스 10ml
- 화이트 간장 10ml
- 중국식 요리용 술 30ml
- 라임즙 10ml

1. 양 등심을 손질하여 지방층(fat cap)과 모든 힘줄을 제거한다.
2. 손질한 양 등심을 길이 5cm 이하의 얇은 두께로 썬다.
3. 스노우피와 베이비콘을 양고기와 크기를 맞추어 채썰듯 손질한 후 따로 둔다.
4. 소스를 만들기 위해 모든 재료를 볼에 넣고 유화될 때까지 잘 섞는다.
5. 큰 쪄를 연기가 날 때까지 가열한다. 식용유 1큰술을 넣어 표면을 코팅한 뒤 양고기를 넣고 약 2분간 강한 불에 겉면을 굽는다. 고기를 꺼내 따로 둔다.
6. 같은 쪄에 스노우피와 베이비콘을 넣고 볶는다.
7. 준비한 소스, 참깨, 산초, 그리고 익힌 양고기를 다시 쪄에 넣고 잘 섞이도록 볶는다.
8. 불에서 내린 뒤 볼에 담고, 숙주, 다진 고추, 고수 잎을 올려 제공한다.

맑은 양고기 보양탕

🍴 6인분 ⌚ 240분

🐏 양갈비(솔더랙, 플랩 등)

재료

[양고기 육수]

- 호주산 양갈비 1kg
- 물 10L
- 무 1/2개 (약 20cm)
- 베트남 건고추 9개
- 대파 2대
- 건표고 4개
- 다시다 3T
- 소금 1T

인삼 1/2뿌리
대추 2개
마늘 5알
황금팽이 1/2팩
밤 1개
은행 2알
계란지단
대파 1/2대

[그린오일]

- 포도씨유 80ml
- 부추 60g
- 미나리 40g

1. 양갈비 1kg을 약 3시간 정도 찬물에 담가 핏물을 제거한다.
2. 핏물을 제거한 고기를 끓는 소금물에 넣고 삶아서 기름기를 제거한다.
3. 무, 베트남 건고추, 대파, 건표고, 다시다, 소금, 양갈비를 넣고 찬물부터 가열해 삶아준다.
4. 육수는 면보와 체로 맑게 걸러내고, 고기는 따로 분리해 준비한다.
5. 인삼을 세로로 자르고 계란지단은 골패썰기하여 6장 준비하고 마늘, 밤, 은행을 육수에 데친다.
6. 독배기에 밥을 넣고 양고기를 올리고, 육수, 인삼, 마늘, 밤, 대추, 은행, 팽이를 넣고 끓인다.
7. 믹서기에 포도씨유, 부추, 미나리를 넣고 곱게 간 후, 면보로 눌러 내어 그린오일을 만든다.
8. 완성된 맑은 영양탕에 그린오일 1/2T와 대파 슬라이스를 올려 마무리한다.

프렌치랙 스테이크

🍴 2인분

🕒 35분

🐑 프렌치랙

재료

호주산 프렌치랙 1개 (약 500g)

[그릴채소]

- 주키니호박 1개(약 200g)

- 가지 1개 (약 150g)

- 청홍피망 4개 (약 80g)

바질 10g

마늘 30g

선드라이 토마토 80g

발사믹 식초 20ml

엑스트라버진 올리브오일 30ml

소금 1tsp

설탕 1tsp

후추 2g

1. 프렌치랙은 완전히 해동하거나 냉장 상태에서 핏물을 제거하는 등 손질해 준비한다.
2. 그릴용 주키니호박, 가지, 피망 등의 채소는 어슷하게 썰어 직화 그릴에 노릇하게 구워준다.
3. 잔열이 남아 있는 구운 채소에 잘게 썬 마늘, 바질, 선드라이 토마토를 넣어 준비한다.
4. 3의 재료를 고루 섞어준다.
5. 엑스트라버진 올리브오일, 발사믹 식초, 소금, 설탕으로 간한다.
6. 프렌치랙은 미디엄 정도로 구운 뒤 그릴 채소와 함께 담아낸다.

양고기 부위 가이드

A 다리 부분육 5065 LEG CUTS

실버사이드 5071
SILVERSIDE



아웃사이드 5075
OUTSIDE



썸 플랭크 5076
THICK FLANK



설도(너클) 5072
KNUCKLE



우둔 5073
TOPSIDE



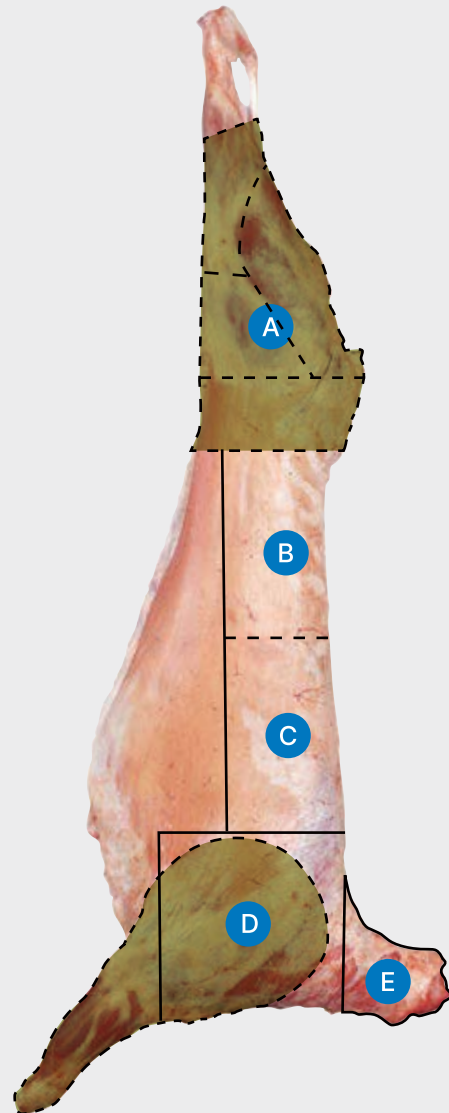
우둔 박근 제거 5077
TOPSIDE CAP OFF



참프 5130
CHUMP



럼프 5074
RUMP



B

로인 4860
LOIN



쇼트 로인 4880
SHORT LOIN



C

랙 4932
RACK



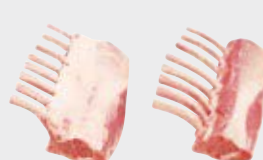
랙 박근 부착
뼈 손질 4756
RACK CAP ON Frenched



랙 박근 제거 4748
RACK CAP OFF



랙 박근 제거 뼈 손질 4764
RACK CAP OFF Frenched



목 5020
NECK



D

사각갈비 4990
SQUARE CUT SHOULDER



어깨 살 뼈 제거
(롤 / 망) 5050
SHOULDER - SQUARE CUT



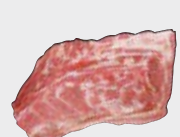
앞다리 미정선
- 오이스터 컷 4980
SHOULDER - OYSTER CUT

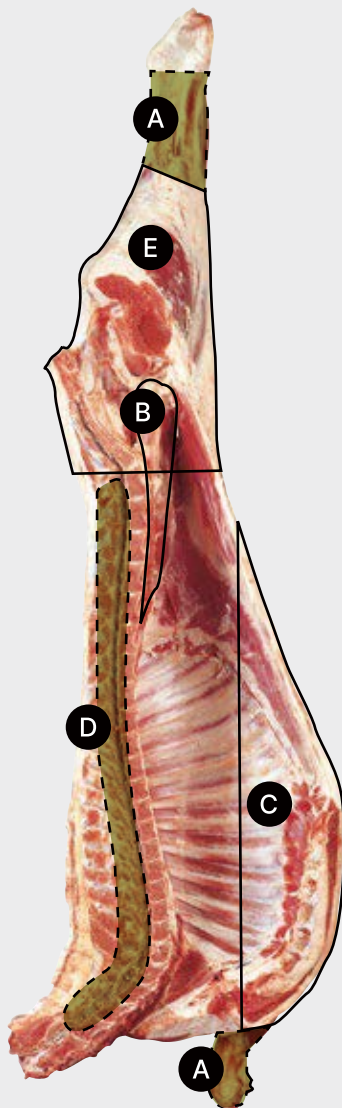


앞다리정선
- 반조 컷 4995
SHOULDER - BANJO CUT



목등심 5059
NECK FILLET ROAST





A

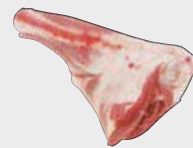
앞사태 5030
FORESHANK



앞사태 (뼈 손질) 5029
FORESHANK (Frenched)



뒷사태 5031
HINDSHANK



뒷사태 (뼈 손질) 5029
HINDSHANK (Frenched)



B

안심 5080
TENDERLOIN



안심 버트 오프 5082
TENDERLOIN
BUTT OFF



안심머리 5081
BUTT TENDERLOIN



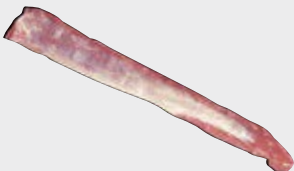
C

가슴과 플랩 5010
BREAST AND FLAP



D

등심 5109
BACKSTRAP



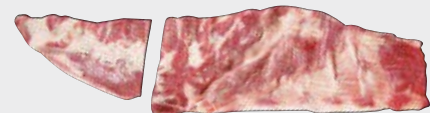
짧은 알등심 5150
EYE OF SHORT LOIN



목등심 5151
EYE OF SHOULDER



가슴과 플랩(정육) 5172
BREAST AND FLAP (Boneless)



다리 사태뼈/
썰기 쉬움 4821

E

다리 - 찹프 온 4800
LEG - CHUMP ON



다리 - 찹프 오프 4820
LEG - CHUMP OFF



다리 찹프 온
- 사태 제거 4810
LEG CHUMP ON
-SHANK OFF



다리 찹프 오프
- 사태 제거 4830
LEG CHUMP OFF
- SHANK OFF



다리 사태뼈/
썰기 쉬움 4821
LEG SHANK BONE/
EASY CARVE



호주축산공사 (Meat & Livestock Australia, MLA)

호주축산공사는 깨끗한 호주 대자연에서 자라고, 엄격한 품질 관리 시스템을 통해 생산된 호주청정우 및 호주청정람의 국내 마케팅 및 홍보 활동을 담당하고 있습니다.

특히 업계 교육 세미나, 외식 및 리테일 프로모션, 호주산 소고기 및 양고기 홍보대사 프로그램, 미디어 홍보 등 다양한 활동을 통해 호주산 육류의 우수한 맛과 뛰어난 품질, 지속가능성을 국내에 널리 알리고 있습니다.



호주청정람
인스타그램



호주청정람, 호주청정우
레시피 더 보기