



Healthy food makes your life happy

Keep your health!

Minimize loss of nutrition!

Ocoo Healthy food protects your health in the modern life

# occoo Healthy Cooking Recipe

[www.occoo.co.kr](http://www.occoo.co.kr)



Health is the beginning of happiness

Healthy food makes your life happy

# oCoo **Healthy** Cooking Recipe



## 오쿠의 저온, 저수분요리법의 장점

Merit of cooking by low temperature and low moisture.

### 1. 식재료의 맛과 향을 그대로 간직하고 있습니다.

본래 자연상태의 식재료가 가지고 있는 맛과 향이 물에 용해되어 빠져나가는 것이 없으며 자체수분을 이용하기 때문에 향이 살아있으며 재료의 맛이 남아 있으며 식품을 부드럽게 합니다.

### 1. It preserves the taste and flavor of the ingredient itself.

It preserves the taste and flavor of the ingredient and make it tender since the ingredient's own taste and flavor are not dissolved and disappeared in water but it is cooked with the ingredient's own moisture.

It preserves the taste and flavor of the ingredient and make it tender since the ingredient's own

### 2. 식재료의 영양소가 최대한 살아있습니다.

식재료의 영양분은 데치거나 삶는 과정에서 고열이나 증발되는 수증기에 의한 영양소의 파괴나 손실을 막아 주어 재료가 가지고 있는 여러 가지 영양소를 보존합니다.

### 2. It minimizes the loss of nutrition in all ingredient.

It prevents the nutrition of ingredient from being lost or destroyed by the high-heat or water vapor during the process of steaming or boiling the ingredient. And it preserves the

various nutritions of the ingredient itself.

### 3. 다이어트에 유익합니다.

조리과정에서 기름을 사용하지 않고 스팀과 식재료의 수분을 사용하기 때문에 저칼로리로 조리 되어 맛이 담백하고 칼로리가 낮습니다.

### 3. Good for your dieting

It is not cooked with oil, but cooked with the steam and the moisture of the ingredient itself. So it makes low in calorie and lightly-seasoned.

### 4. 위생적입니다.

게르마늄도자기를 이용한 요리로 원적외선이 방출되어 식품의 미생물이나 살균작용이 있어 조리된식품이 안전합니다.

### 4. Hygienical cooking method

Germanium pots provides antibacterial and deodorizing actions by emitting far-infrared rays. That is why the food cooked by Ocoo is hygienic and safe.

### 5. 조리가 편리합니다.

조리법이 간단하여 재료를 넣고 뚜껑을 덮고 시작버튼만 누르면 되므로 조리를 잘 하지 못한 초보자도 손쉽게 조리할 수 있습니다.

### 5. Easy cooking

It is very easy cooking for even beginners as all you need to do is just press the start button after putting all ingredient in a pot.

### 6. 식재료가 달라 붙거나 타지 않습니다.

게르마늄 도자기를 사용함으로 식재가 바닥에 눌러 붙거나 타지 않습니다.

### 6. It prevents the ingredient from sticking and burning.

As the food is cooked by germanium pot, it prevents the ingredient from sticking to the bottom of the pot or burning.

### 7. 재료의 색이 선명합니다

고온에 볶거나 삶지 않아 식품의 색이 선명하게 살아 있습니다.

### 7. It preserves the vivid color of ingredient itself.

It minimizes the loss of ingredient's own color as it is not cooked by high heat.

### 8. 시간을 절약할 수 있습니다.

오쿠에 음식재료를 넣고 나면 옆에 지키고 있지 않아도 되며 조리되는 동안 다른 일을 할 수 있어 시간을 절약할 수 있습니다.

### 8. Time-saving cooking method

It is not necessary to be in front of Ocoo double boiler during cooking once after the all ingredient put in the pot and you can do the other work as well as save your time.

### 9. 주방환경이 깨끗합니다.

전기를 이용한 주방제품으로 연기가 나거나 기름기

있는 수증기가 나오지 않아 청결한 주방상태를 유지할 수 있습니다.

### 9. Clean-environment kitchen

You can keep your kitchen clean as it is the electrical appliance without any smoke and water vapor.

### 10. 다양한 조리가 가능합니다.

고온요리에서는 압력이 발생하여 요리하며 저온에서는 압력이 발생하지 않고 수증기가 내솥을 감싸 익히는 원리입니다. 따라서 요리의 특성에 맞게 조리할 수 가 있습니다. 예를 들면 딱딱한 음식재료 즉 탕종류의 요리는 식재료의 성분을 물에 우려내어 먹는 요리로 고온, 고압을 이용하여 잘 우려나오게 조리하고 저온, 저수분요리에 적합한 요리에는 저수분, 저온, 저압, 저유분 상태로 조리가 가능합니다. 그러므로 요리특성에 따라 한국전통요리에서부터 동남아요리, 서양요리까지 다양한 요리가 가능합니다.

### 10. Various cooking method

It is the principal of Ocoo double boiler that the high temperature cooking is made by pressure, on the other hand the low temperature cooking is made without pressure but heated the food by wrapping the inner pot with the low temperature steam instead. Therefore, you can cook various foods according to its characteristics. For example, you can make the soup by high temperature and high pressure so that the essence of ingredient is infused in water. Also you can make the low-moisture dish by low temperature and low pressure and make it possible to be in the status of low fat and low moisture. Therefore, you can make the various foods from Korean traditional dish, South-east food to the western food.

# CONTENTS



## Part1 Fish

Byeongeoganjangjorim (Braised Silver Pomfret with soy sauce)	8
Domijjim (Braised Sea Bream)	10
Agujjim (Steamed anglerfish)	12
Kodarijanjangjorim(Pollack boiled in soy sauce)	14
Soup of littleneck clam	16
Samchi with bulgogi sauce Spanish Mackerel (scomberomorusniphonius)	18
Squid and Pork Bulgogi	20
Teriyaki abalone	22
Stuffed Squid	24
Steamed yellow croaker with potato	26
Braised Cutlassfish	28
Hwangtaejjim (Braised Dried Pollack)	30
Steamed oyster	32
Hongeojjim (Braised Skate)	34
Salmon vegetable roll with Teriyaki sauce	36

## Part2 Vegetables and mushrooms

Bacon wrapped asparagus	40
Steamed Tofu with mushroom	42
Mushrooms and Perilla Seeds Soup	44
Steamed Tofu with broccolis	46
Steamed Shiitake mushrooms with beef	48
Seasoned bean sprouts with paprika	50

Steamed assorted mushrooms	52
Bean sprouts soup	54
Steamed tomato with nuts	56
Vegetable mashed potato	58
Soy Sauce Braised Potatoes	60
Steamed young pumpkin	62
Seasoned white radish	64
Steamed fish cake with vegetables	66

## Part3 Meat

Beef Tenderloin cooked by low temperature	70
Rump steak	72
Stew of beef bulgogi with various mushrooms	74
Chicken breast salad	76
Beef stew	78
Pork belly BBQ	80
Andong-style steamed chicken drumsticks	82
Boiled chicken wings in Teriyaki sauce	84
Lamb Chops cooked by low temperature	86
Pork pate	88
Fried pork belly in soy sauce	90
Pork curry	92

## Part4 Pickle and pickled vegetable

Pickled cucumber	96
Pickled paprika	98



Pickled white radish	100
Pickled onion	102
Pickled Mushroom	104
Pickled Chwinamul (Aster scaber)	106
Pickled Shepherd's purse	108
Pickled Deodeok (Bonnet bellflower roots)	110
Pickled Sesame leaves	112

### Part5 Warm drinks

Natural vegetable juice	116
Tomatoes juice	118
Grapefruit juice	120
Orange Juice	122
Apple juice	124
Tangerine juice	126
Pineapple juice	128
Carrot juice	130
Vodka Juice	132
Wine Juice	134

### Part6 Dessert

Cheese cake	138
Pudding	140
Plain yogurt	142
Glutinous rice cake of sweet pumpkin	144
Making cream cheese	146

Rice wine pan cake	148
--------------------	-----

### Part7 Etc

Japchae (Stir-fried Glass noodles and Vegetables)	152
Royal court style TTeokbokki (Stir-fried Rice Cake)	154
Mushroom & Tteok Japchae (Stir-fried Glass noodles with mushrooms and rice cake)	156
Braised Tofu with pork	158
Steamed egg	160
Steamed egg with vegetables	162
Poached egg	164
Russian soup	166
Stir-fried Seafood and Vegetables	168

### Part8 Healthy tea

Omija tea (Schizandra berry, five flavor tea)	172
Decocting of Gaeddongssuk (Artemisia annua)	174
Decocting of aged dandelion roots	176

병어간장조림 · 도미찜 · 아구찜 · 코다리간장조림 · 바지락국 · 삼치불고기소스 · 오삼불고기 · 전복데리야끼 · 오징어순대 · 감자조기찜  
· 갈치조림 · 황태찜 · 석화찜 · 홍어찜 · 데리야끼소스를 곁들인 연어채소말이

Byeongeoganjangjorim (Braised Silver Pomfret with soy sauce) · Domijjim (Braised Sea Bream) · Agujjim (Steamed anglerfish) ·  
Kodariganjangjorim, (Pollack boiled in soy sauce) · Soup of littleneck clam · samchi with bulgogi sauce (Spanish Mackerel  
scomberomorusniphonius) · Squid and Pork Bulgogi · Teriyaki abalone · Stuffed Squid · Steamed yellow croaker with potato · Braised  
Cutlassfish · Hwangtaejjim (Braised Dried Pollack) · Steamed oyster · Hongeojjim (Braised Skate) · Salmon vegetable roll with Teriyaki  
sauce

Part 1

# Fish



# 병어간장조림

Byeongeoganjangjorim (Braised Silver Pomfret with soy sauce)



### ● 재료

병어(중)4마리

### ● 양념장

간장100, 육수50,물엿2큰술,  
설탕1큰술,요리술1큰술,  
마늘50g,생강30g,고춧가루  
15g,레몬즙1작은술,후추약간,  
다진파약간

### ● Ingredients

4 Byeongeo (middle size)

### ● Marinade

100g soy sauce,  
50g broth, 2Ts of starch syrup,  
1Ts of sugar,  
1Ts of cooking liquor,  
50g minced garlic,  
30g minced ginger,  
15g red pepper powder, 1ts  
of lemon juice,  
some of pepper and  
chopped green onion



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 병어를 손질한 후 깨끗이 씻어 중간 중간 칼집을 넣어준다.
2. 병어를 내솥에 넣고 양념장을 위에 뿌리고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물 600ml을 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도를 70도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash and clean Byeongeo. Make some cuts in it.
2. Place it in an inner pot. Spread the marinade on it and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 70 deg and 1hr 30min. Press start button.

### Cooking Tip

병어가 크면 반으로 잘라 넣고 시간을 30분정도 연장한다.

In case your Byeongeo is too big, Cut it into half and set the time 30mins longer.

# 도미찜

Domijjim (Braised Sea Bream)



### ● 재료

도미1마리(중)

### ● 양념장

다진소고기100g, 간장1큰술,  
다진파1작은술, 다진마늘1작은술,  
생강즙1작은술, 참기름, 깨소금,  
후추 약간씩

### ● 고명

지단 (황, 백), 당근, 홍고추,  
버섯, 미나리

### ● Ingredients

1 Domi (middle size)

### ● Marinade

100g of chopped beef,  
a Ts of soy sauce,  
1ts of chopped green onion,  
1ts of minced garlic,  
1ts of ginger juice,  
some sesame oil,  
ground sesame and pepper

### ● Garnish

Jidan (white/yolk)  
(Egg garnish), carrot,  
red pepper,  
mushroom and water  
dropwort



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 도미를 비늘과 내장을 제거하고 깨끗이 손질한 후 중간 중간 칼집을 넣어준다.
2. 손질한 도미에 레몬즙, 소금, 요리술, 후추를 뿌린다.
3. 양념한 소고기소를 도미의 칼집사이에 채워 넣는다.
4. 달걀은 황백으로 분리하여 지단을 부쳐 5cm길이로 잘라 준비한다.
5. 당근과 미나리, 버섯, 홍고추도 길이로 채썰어 팬에 볶아 소금으로 간을 하여 놓는다.
6. 소고기소스를 넣은 도미를 내솥에 넣고 뚜껑을 결합한다.
7. 가열판에 물 600ml을 넣고 압력뚜껑을 닫는다.
8. 온도를 70도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.
9. 조리가 완료되면 고명을 얹어 완성한다.

### How to cook

1. Scrape scales off Domifish. Wash and clean the inside of it and make some cuts in it.
2. Spread some lemon juice, salt and cooking liquor on it.
3. Stuff the prepared marinade into the cut lines of Domi.
4. Separate the egg white and yolk to make Jidan(fried egg garnish) and cut it into 5cm length.
5. Cut the carrot, mushrooms and red pepper into the same length as egg Jidan. Fry them on heated pan and season them with some salt.
6. Place the Domi fish with marinade sauce in the inner pot and close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 70 deg and 1hr 30min. Press start button.
9. Once it is completed, garnish on top of the fish.

### Cooking Tip

도미는 배살부분에도 살짝 칼집을 넣어주면 간이 잘 배어들어 맛이 좋다.  
To season the fish well, make some cuts in the belly part of it too.

# 아구찜

Agujjim (Steamed anglerfish)



### ● 재료

아구1kg, 미더덕200g, 콩나물200g,  
양파1개, 대파2대, 미나리200g,  
깻잎10장, 청·홍고추각2개

### ● 양념장

고춧가루4큰술, 고추장2큰술, 간  
장2큰술, 요리술2큰술, 설탕1큰  
술, 굴소스1큰술, 다진마늘1큰  
술, 생강즙1작은술, 물엿1큰술,  
참쌀가루3큰술, 참기름, 참깨, 후  
추, 소금약간

### ● Ingredients

1 kg of Agu fish,  
200g of Mideodeok(sea squirt),  
200g of bean sprouts,  
1 piece of onion,  
2bunch of green onion,  
200g of water dropwort,  
10 pieces of sesame leaf,  
2pieces of red and green  
pepper (1each)

### ● Marinade

4 Ts of red pepper powder,  
2Ts of red pepper paste,  
2Ts of soy sauce,  
2Ts of cooking liquid,  
1Ts of sugar,  
1Ts of oyster sauce,  
1Ts of minced garlic,  
1ts of ginger juice,  
1Ts of starch syrup,  
3Ts of glutinous rice flour,  
some sesame oil,  
sesame, pepper and salt



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 아구와 미더덕은 손질한 것으로 준비하여 뜨거운 물에 살짝 데친다.
2. 양념장을 위의 분량대로 만들어 놓는다.
3. 데친 아구에 양념장을 넣어 간이 베이도록 무쳐 놓는다.
4. 콩나물, 미나리 등 채소는 깨끗이 씻어 길이로 썰어 준비한다.
5. 손질해 놓은 채소에도 나머지 양념장으로 무쳐 놓는다.
6. 내솥에 양념해 놓은 채소와 아구, 미더덕을 넣고 뚜껑을 닫는다.
7. 가열판에 물 600ml을 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 85도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.
9. 조리가 완성되면 젓가락으로 잘 저어 그릇에 담는다.

### How to cook

1. Prepare Agu fish and Mideodeok which are already cleaned. Boil it slightly.
2. Prepare the marinade.
3. Spread the marinade on the boiled Agu and season it well.
4. Wash the vegetables like bean sprouts, water dropwort etc. And cut it into long length.
5. Season the vegetables with leftover marinade.
6. Place the seasoned vegetables, Agu fish and Mideodeok in the inner pot and close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 85 deg and 1 hr 30 min. Press start button.
9. Once it is completed, mix it using the chopsticks and serve in the plate.

### Cooking Tip

미나리를 씻을 때 물에 식초 약간 넣어주면 벌레나 불순물들을 깨끗이 제거할 수 있다.

콩나물은 꼭지를 떼어내고 사용하면 더욱 식감이 좋다.

Soak the water dropwort in the vinegar-water to remove the bugs or impurities from it.

Pick off the head of bean sprouts for the texture.

# 코다리간장조림

Kodariganjangjorim (Pollack boiled in soy sauce)



### ● 재료

코다리4마리, 무300g, 양파1개,  
대파1뿌리, 청양고추5개,  
통마늘10개, 마른고추3개

### ● 양념장

다시마국물100ml, 양조간장4큰술,  
진간장1큰술, 고춧가루2큰술,  
요리술2큰술, 물엿2큰술,  
매실청1큰술, 설탕1작은술,  
생강즙1작은술, 굴소스1작은술,  
레몬즙1작은술, 참기름, 후추, 깨

### ● Ingredients

4 Kodari fish, 300g of white  
radish, 1 onion,  
1 green onion,  
5 piece of Cheongyang red  
pepper,  
10 piece of garlic,  
3 piece of dried red pepper

### ● Marinade

100cc of kelp broth, 4Ts  
of brewed soy sauce, 1Ts  
of Jinjanjang(aged soy  
sauce), 2Ts of red pepper  
powder, 2Ts of cooking  
liquid, 2Ts of starch syrup,  
1Ts of plum extract, 1ts  
of sugar, 1ts of ginger  
juice, 1ts of oyster sauce,  
1ts of lemon juice, some  
sesame oil, sesame and  
pepper



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 코다리는 머리와 꼬리를 잘라내고 깨끗이 씻어 정리한 후 5cm 크기로 토막을 낸다.
2. 채소는 모두 깨끗이 씻어 알맞게 썰어 준비한다.
3. 양념장은 위의 분량대로 만든다.
4. 내솥에 무를 깔고 토막낸코다리와 양파, 고추, 통마늘, 마른고추, 청양고추, 대파를 넣고 양념장을 부어 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물 600ml을 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 95도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.
7. 조리가 완료되면 주걱으로 양념과 함께 잘 저어 완성한다.

### How to cook

1. Remove the head and tail from Kodari fish. Wash and cut it into 5cm pieces.
2. Wash the vegetables and cut them to proper size.
3. Prepare the marinade.
4. Spread the white radish on the inner pot and put the Kodari fish, onion, garlic, dried pepper, Cheongyang red pepper, and green onion in it and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 95 deg and 1hr 30 min. Press start button.
7. Once it is completed, mix it well using rice paddle.

### Cooking Tip

요리가 완성되면 양념장이 잠기는 부분과 안 잠기는 부분의 색이 다르게 나타나는 데 위와 아래를 뒤집어 잠시 두면 양념이 골고루 베어 들어가 좋다.

You can see that the one side of dish is well seasoned but the other side is not. To season the dish with the marinade well, turn it upside down for a while.

# 바지락국

Soup of littleneck clam



### ◎ 재료

바지락500g, 무300g, 대파1뿌리,  
청·홍고추각1개씩,  
다시마육수1500ml, 요리술2큰술,  
다진마늘1큰술, 국간장1큰술,  
소금, 후추 약간씩

### ◎ Ingredients

500g of littleneck clam,  
300g of white radish,  
1green onion, red and  
green pepper (1each),  
1500cc of kelp broth,  
2Ts of cooking liquor,  
1Ts of minced garlic,  
1Ts of Guk-ganjang  
(Korean soy sauce for soup),  
some salt and pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 해감한 바지락을 깨끗이 씻는다.
2. 무는 사각으로 얇게 썰어 준비한다.
3. 고추와 대파는 어슷썰기 하여 준비한다.
4. 내솥에 위의 모든 재료를 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물 600ml을 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 85도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.
7. 조리가 완료되면 소금후추로 간을 하여 완성한다.

### How to cook

1. Remove mud from clam and wash it well.
2. Cut the white radish into thin squire shape.
3. Slice the pepper and green onion diagonally.
4. Place the all ingredients in the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.
7. Once it is completed, season it with some salt and pepper to ready for eating.

### Cooking Tip

바지락은 소금물에 담가 5~6시간 정도 냉장고에 넣어 두시면 바지락은 모래나 뿔을 토해 냅니다. 바지락은 너무 끓이면 육질이 단단해지는데 오쿠웰빙조리하면 육질이 부드럽게 익는다. To remove the mud or sand from the clam, soak it in salted water and keep it in the refrigerator for 5-6 hours. If you cook clams for a long time, it usually becomes hard. However you can taste the tender clam by Ocoo well-being cooking.

# 삼치불고기소스

Samchi with bulgogi sauce (Spanish Mackerel *scomberomorus niphonius*)



### ● 재료

삼치1마리(500g)

### ● 양념장

불고기 소스(200ml, 시중판매제품)

### ● Ingredients

1 Samchi (500g)

### ● Marinade

200cc of Bulgogi sauce  
(product sold in the market)



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간

Cooking time 1hour



### 만드는법

1. 삼치를 지느러미를 떼어내고 내장을 제거한 후 깨끗이 씻는다.
2. 살만 포를 떼내 크기에 따라 3~4등분 또는 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 삼치살에 레몬즙과 요리술, 후추를 뿌려 잠시 둔다.
4. 삼치살을 내솥에 넣고 불고기소스를 뿌려준다.
5. 뚜껑을 닫고 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 70도로 맞추고 시간을 1시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Remove the fins and insides from Samchi and wash it well.
2. Take only the part of meat and cut it into equally 3 or 4 pieces, or cut to the proper size.
3. Spread the lemon juice, cooking liquor and some pepper on it.
4. Place it in the inner pot and spread Bulgogi sauce on it.
5. Close its lid and pour 600cc of water into the heating plate. And set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 70 deg and 1hr. Press the start button.

### Cooking Tip

저온으로 천천히 가열됨으로 인해 단백질 응고가 심하지 않고 과잉 익힘이 되지 않는다.

삼치살의 중심부와 가장자리가 동시에 천천히 익음으로 살이 팍팍하지 않고 부드럽다.

기름을 사용하지 않고 조리하여 건강에 도움이 된다.

Low temperature cooking prevents the dish from protein's coagulation and over-heated.

Low temperature cooking makes it possible to heat and cook the fish equally to the edge of it so that you can taste the tender fish.

It is good for your health as it is cooked without any oil.

# 오삼불고기

Squid and Pork Bulgogi



### ◎ 재료

삼겹살500g, 오징어2마리,  
양배추100g, 양파1개, 당근100g  
홍 · 청고추각2개, 대파1대,  
부추80g 깻잎10장

### ◎ 양념장

고추장5큰술, 고춧가루3큰술,  
다진마늘1큰술, 맛술2큰술,  
물엿2큰술, 매실청1큰술,  
설탕1큰술, 생강1작은술,  
후추약간

### ◎ Ingredients

500g of pork belly,  
2 piece of Squid,  
100g of cabbage,  
1 onion, 100g of carrot,  
red and green pepper  
(1each),  
a stick of green onion,  
80g of garlic chives,  
10 piece of sesame leaves

### ◎ Marinade

5 Ts of red pepper paste,  
3Ts of red pepper powder,  
1Ts of minced garlic,  
2Ts of cooking liquor,  
2Ts of starch syrup,  
1Ts of plum extract,  
1Ts of sugar,  
1ts of ginger and some  
pepper.



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 양념장을 위의 분량대로 모두 넣어 섞어 놓는다.
2. 삼겹살은 한입크기로 잘라 양념장 덜어 넣고 주물러 놓는다.
3. 오징어는 깨끗이 손질하여 칼집을 넣고 5cm 길이로 자른다.
4. 채소는 모두 길이로 채 썰어 준비한다.
5. 내솥에 위의 모든 재료를 넣고 뚜껑을 닫는다.
6. 가열판에 물을 600ml만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
7. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
8. 조리가 완료되면 주걱으로 잘 저어 완성한다.

### How to cook

1. Prepare the marinade.
2. Cut the pork berry into bite-size and mix it with the marinade.
3. Wash the squid well. Make some cuts in it and cut it into 5cm length.
4. Cut the all vegetables into same length as squid.
5. Place the all ingredients in the inner pot and close the lid.
6. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 95deg and 1 hr 30min. Press the start button.
8. Once it is completed,mix it well using rice paddle.

### Cooking Tip

당근이나 채소의 색이 선명하고 사각거리는 느낌이 살아 있으며 오징어가 딱딱하지 않다.  
Low temperature cooking preserves the vegetables' own color and crunchy textures  
And also you can taste the tender squid.

# 전복데리야끼

Teriyaki abalone



### ● 재료

전복8개, 양파1/2개, 대추3개

### ● 양념장

다시마육수50ml, 간장5큰술,  
청주5큰술, 설탕1큰술,  
올리고당1큰술, 다진마늘1큰술,  
참기름, 후추 약간씩

### ● Ingredients

8 piece of abalone,  
1/2 piece of onion,  
3 piece of jujube

### ● Marinade

50 cc of kelp broth,  
5 Ts of soy sauce,  
5Ts of cheongju  
(clean rice wine),  
1Ts of sugar,  
1Ts of oligosaccharide,  
1Ts of minced garlic,  
some sesame oil and pepper



조리온도 70도(60도 가능)

Cooking temperature 70 degree (or 60deg)



조리시간 1시간

Cooking time 1hour



### 만드는법

1. 전복은 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 포를 뜨거나 통째로 준비한다.
2. 전복에 데리야끼소스를 발라 놓는다.
3. 전복을 내솥에 넣고 남은 데리야끼소스를 위에 뿌린 후 뚜껑을 덮는다.
4. 뚜껑을 닫고 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 70도로 맞추고 시간을 1시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Remove the insides of abalone and wash it well. Use a whole piece or slice it thinly.
2. Spread some of Teriyaki sauce on the abalone.
3. Place the abalone in the inner pot and spoon the remaining teriyaki sauce on it. And close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 70deg and 1hr. Press the start button.

### Cooking Tip

단 음식을 싫어하시는 분은 간장소스를 만들어 사용하여도 좋다.

If you do not like the sweet taste of sauce, you can use soy sauce instead.

# 오징어순대

Stuffed Squid



### ● 재료

오징어 3~4마리

### ● 양념장

돼지고기100g, 오징어다리2개, 당면50g, 부추50g, 양파1/2개, 파1대, 표고1개, 홍고추2개, 다진마늘1작은술, 계란1개, 밥1/2공기, 참기름, 전분, 후추소금

### ● Ingredients

3 or 4 piece of Squid

### ● Marinade

100g of pork, 2 legs of squid, 50g of glass noodles, 50g of garlic chives, 1/2 piece of onion, 1 stick of green onion, 1 piece of shiitake mushroom, 2 piece of red pepper, 1ts of minced garlic, one piece of egg, 1/2 bowl of rice, some sesame oil, starch and pepper.

#### 속재료만들기

\*당면과 밥을 제외한 나머지 재료는 잘게 잘라 믹서기에 넣고 간다.

\*당면은 3분정도 삶아 잘게 잘라놓는다.

\*믹서기에서 갈아놓은 재료에 당면과 밥을 넣고 섞는다.

#### How to make the mixture

\* Cut all the ingredients except rice and glassnoodles into small pieces and mix them in a blender.

\* Boil the glass noodles for 3min and cut it into small pieces.

\* Mix the blended ingredients with the glass noodles and rice.



조리온도 90도

Cooking temperature 90 degree (or 85deg)



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1 hour 30minutes



### 만드는법

1. 오징어는 다리를 떼어내고 속을 깨끗이 씻어낸다.
2. 속재료를 만든다.
3. 오징어 속에 밀가루를 바르고 속을 채워 넣는다.
4. 오징어 입구를 이쑤시개로 끼워 막은 후 내솔 단지를 넣고 그 위에 올려놓는다.
5. 뚜껑을 덮고 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 90도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
7. 조리가 완료되면 꺼내 적당한 크기로 자른다.

### How to cook

1. Separate the legs from the body of squid and wash its inside well.
2. Prepare the mixture for stuffing into the squid.
3. Spread flour on inside of the squid and stuff the mixture into the squid.
4. Seal the end by sewing with a toothpick and place it in the inner pot.
5. Close the lid of pot and pour 600cc of water into the heating plate. And set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 90deg and 1hr 30min. Press the start button.
7. Once it is completed, slice it to the proper size.

### Cooking Tip

오징어 속에 밀가루를 약간 발라주면 썰 때 오징어와 접착력이 좋아 분리되지 않는다.

Spreading flour on the inside of squid makes it easy to slice without breaking as it works as a glue.

# 감자조기찜

Steamed yellow croaker with potato



### ● 재료

조기6마리(소), 감자200g,  
양파100g, 대파1대,  
청·홍고추 각1개

### ● 양념장

다시마육수50ml, 양조간장4큰술,  
진간장1큰술, 물엿2큰술,  
고춧가루2큰술, 굴소스1작은술,  
설탕1작은술, 생강즙1작은술,  
다진마늘1큰술, 후추, 소금,  
요리술2큰술, 레몬즙1작은술

### ● Ingredients

6 yellow croaker(small size),  
200g of potato, 100g of onion,  
1stick of green opinion,  
red and green pepper (1each)

### ● Marinade

50cc of kelp broth,  
4 Ts of soy sauce,  
1Ts of Jinganjang(aged soy  
sauce),  
2Ts of starch syrup,  
2Ts of red pepper powder,  
1ts of oyster sauce,  
1ts of sugar,  
1ts of ginger juice,  
1Ts of minced garlic,  
some pepper and salt,  
2Ts of cooking liquor,  
1ts of lemon juice



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 조기를 손질하여 깨끗이 씻어 놓는다.
2. 감자는 껍질을 벗기고 두껍게 썰어 놓는다.
3. 양파는 길이로 썰어 놓는다.
4. 내솥에 감자와 양파를 깔고 조기를 올려 놓는다.
5. 양념장을 만들어 올리고 대파와 고추도 잘게 썰어 올린다.
6. 육수를 넣고 뚜껑을 닫는다.
7. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Clean and wash the yellow croaker well.
2. Peel the potato and cut it into thick slices.
3. Slice the onion.
4. Spread the potato and onion in the inner pot and place the fish on it.
5. Spread the marinade on the fish. Cut the green onion and red & green pepper into small pieces and put it on top of it.
6. Close the lid after pouring the kelp broth into the pot.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 95 deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

갈치, 삼치, 고등어 등의 조림도 같은 방법으로 해보자.

You can cook a mackerel, cutlassfish or Spanish mackerel in the same way.

# 갈치조림

Braised Cutlassfish



### ● 재료

갈치4토막 무400g, 양파1개,  
대파1뿌리, 청홍고추1개씩,  
마른고추3개

### ● 양념장

다시마육수50ml, 간장5큰술,  
다진마늘1큰술, 고춧가루2큰술,  
맛술2큰술, 물엿2큰술,  
생강즙1작은술, 레몬즙1큰술,  
후추, 통깨

### ● Ingredients

4 cuts of cutlass fish,  
400g of white radish,  
1 piece of onion,  
1stick of green onion

### ● Marinade

50cc of kelp broth,  
5Ts of soy sauce,  
1Ts of minced garlic,  
2Ts of red pepper powder,  
2Ts of cooking liquor,  
2Ts of starch syrup,  
1ts of ginger juice,  
1Ts of lemon juice,  
some pepper and sesame



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 갈치는 깨끗이 씻어 토막을 낸다.
2. 무를 적당한 크기로 썰어 고춧가루에 무쳐 놓는다.
3. 양파는 채 썰고 대파와 고추는어슷썰어 준비한다.
4. 양념장을 사과와 배를 믹서기에 갈아 다른 모든 재료와 함께 섞어 만든다.
5. 내솥 밑에 무와 감자, 양파를 깔고 그 위에 갈치를 올린다
6. 맨 위에 고추와 대파를 넣고 뚜껑을 덮는다.
7. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the cutlass fish and cut it into pieces.
2. Slice the white radish to the proper size and spread the red pepper powder on it.
3. Slice the onion thinly and slice the green onion and red & green pepper diagonally.
4. Mix the marinade with the blended apple and pear.
5. Spread the white radish and potato on the inner pot and place the fish on it.
6. Put the red, green pepper and green onion on the top of it and close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

무를 너무 두껍게 자르면 부드러워지지 않을 수 있다. 폭 익는 것을 좋아하시는 분은 보양찜으로 하셔도 된다.

It would be not cooked enough if you cut the radish too thick. In case you prefer to cook it until it get tender, select <Nutritional stew> from the menu.

# 황태찜

Hwangtaejjim (Braised Dried Pollack)



### ● 재료

황태 2마리

### ● 양념장

다시마육수150ml, 양조간장5큰술,  
고춧가루2큰술, 매실액2큰술,  
물엿2큰술, 다진마늘1큰술,  
설탕1큰술, 고추기름1큰술,  
요리술1큰술, 굴소스1큰술,  
생강즙1작은술, 참기름, 후추,  
레몬즙 약간씩, 대파, 참깨

### ● Ingredients

2 dried Pollack

### ● Marinade

150cc of kelp broth,  
5 Ts of soy sauce,  
2Ts of red pepper powder,  
2Ts of minced garlic,  
1Ts of sugar, 1Ts of pepper oil,  
1Ts of cooking liquor,  
1Ts of oyster sauce,  
1ts of ginger juice,  
some sesame oil, pepper,  
lemon juice,  
green onion and sesame  
for the garnish



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 황태를 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 적당한 크기로 토막 낸다.
2. 위의 분량대로 양념장을 만든다.
3. 황태를 내솥에 넣고 그 위에 양념장은 끼얹는다.
4. 그 위에 대파를 썰어 올리고 참깨를 뿌린 후 내솥 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash dried Pollack well and dry off. Cut it to the proper size.
2. Prepare the marinade.
3. Place the fish into the inner pot and pour the marinade on it.
4. Spread the sliced green onion and sesame on it. And close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 95deg and 1 hour 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

황태는 찜, 국, 구이, 전, 조림 등에 많이 사용하며 불려서 사용할 때는 쌀뜨물에 불리면 부드럽고 맛이 좋다. 오쿠중탕기에서는 그냥 사용하여도 부드럽게 된다.

Dried Pollack(Hwangtae) is used in many ways like steamed dish, soup, roast, pancake and also boiled dish. To make the dried fish tender and testy, soak it in the used water from washing rice. However, if you use Ocoo, the dried fish is cooked tender without soaking the water.

# 석화찜

Steamed oyster



### ● 재료

석화2kg

### ● Ingredients

2kg of oyster



조리온도 85도

Cooking temperature **85degree**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1hour 30minutes**



### 만드는법

1. 석화를 솔을 사용하여 깨끗이 씻는다.
2. 내솥에 석화를 가득채워 넣고 뚜껑을 덮는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
5. 조리가 완료되면 꺼내 껍질을 제거하고 먹는다.

### How to cook

1. Wash and brush the oyster shells well.
2. Fill up the inner pot with the oyster and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.
5. Once it is completed, remove the oyster from the shell and now ready to eat.

### Cooking Tip

고온스팀으로 찌는 것보다 껍질이 많이 벌어지지 않는으나 자체수분으로 은근히 익히는 조리법 이므로 영양성분이 빠져나가지 않고 육질이 부드러웠다.

The oyster cooked by low temperature is not as such easy to remove it from the shell as the one cooked by high temperature steam, but Ocoo low temperature cooking prevents the loss of its nutrition and make the dish tendered with its own sweat.

# 홍어찜

Hongeojjim (Braised Skate)



### ● 재료

홍어1마리, 미나리300g,  
청·홍고추각2개씩

### ● 양념장

간장5큰술, 다시마육수5큰술,  
다진대파1큰술, 고춧가루2큰술,  
참기름1작은술, 참깨1큰술,  
다진마늘1큰술, 요리술1큰술,  
생강즙1작은술, 굴소스1큰술,  
설탕1큰술, 매실청1큰술,  
물엿1큰술

### ● Ingredients

1 Heongeo,  
300g of water dropwort,  
4 piece of red and green  
pepper (2each)

### ● Marinade

5Ts of soy sauce,  
5Ts of kelp broth,  
1Ts of chopped green onion,  
2Ts of red pepper powder,  
1Ts of sesame oil,  
1Ts of sesame,  
1Ts of minced garlic,  
1Ts of cooking liquor,  
1Ts of ginger juice,  
1Ts of oyster sauce,  
1Ts of sugar,  
1Ts of plum extract,  
1Ts of starch syrup



조리온도 70도 혹은 75도

Cooking temperature 70 or 75 degree



조리시간 2시간 30분

Cooking time 2hour 30minutes



### 만드는법

1. 홍어를 내장과 껍질을 제거하고 깨끗이 씻어 적당한 크기로 토막을 낸다.
2. 미나리는 깨끗이 씻은 후 6cm 정도의 크기로 잘라 준비한다.
3. 청·홍고추는 어슷썰기하여 놓는다.
4. 내솥에 미나리를 깔고 그 위에 홍어를 올려놓는다.
5. 홍어에 양념장을 두르고 고추를 올린 후 뚜껑을 덮는다.
6. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
7. 온도를 65도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다..

### How to cook

1. Peel and clean the insides of Hangeo. Wash it well and cut to the proper size.
2. Wash the water dropwort and cut it into 6cm length.
3. Slice the red and green pepper diagonally.
4. Spread the water dropwort on the inner pot and place hangeo on it.
5. Put the marinade on Hangeo and put the red and green pepper on top of it.
6. Close the lid. And pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 65deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

홍어는 취향에 따라 여러 가지 온도로 조리해도 무방하다. 외부온도가 낮은 곳에서 조리할 때는 온도를 높여주는 것이 좋으며 많이 익는 것을 선호하며 보양찜메뉴로 해도 좋다.

Hangeo can be cooked by different temperatures according to your taste. If the outside temperature is low, it is recommended to cook well enough by high temperature. And also you can select <Nutrition stew> from the menu.

# 데리야끼소스를 곁들인 연어채소말이

Salmon vegetable roll with Teriyaki sauce



### ◎ 재료

연어500g, 양파,  
홍·청황색의 파프리카각 100g씩,  
머스타드소스 또는 타르타르소스

### ◎ Ingredients

500g of salmon, onion,  
100g of green and red  
paprika,  
mustard or Tarutaru sauce



조리온도 50도

Cooking temperature 50degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 훈제연어를 구입하여 적당한 두께로 포를 뜬다.
2. 양파와 파프리카는 깨끗이 씻어 5cm 길이로 자른다.
3. 채소를 포를 뜬 연어로 하나씩 말아 놓는다.
4. 내솥에 말아놓은 연어를 가지런히 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 50도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare smoked salmon and slice it to the proper thickness.
2. Wash onion and paprika well and cut it into 5cm length.
3. Place the vegetables on the salmon and roll it.
4. Place the salmon rolls neatly on the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 50deg and 1hr 30min. Press the start button.

아스파라거스베이컨말이 · 버섯 두부찜 · 버섯들깨탕 · 두부브로콜리찜 · 소고기표고버섯찜 · 콩나물파프리카 · 모듬버섯찜 · 콩나물국 · 견과류를 곁들인 토마토찜 · 야채메쉬포테이토 · 감자조림 · 호박찜 · 무나물 · 어묵야채찜

Bacon wrapped asparagus · Steamed Tofu with mushroom · Mushrooms and Perilla Seeds Soup · Steamed Tofu with broccolis · Steamed Shiitake mushrooms with beef · Seasoned bean sprouts with paprika · Steamed assorted mushrooms · Bean sprouts soup · Steamed tomato with nuts · Vegetable mashed potato · Soy Sauce Braised Potatoes · Steamed young pumpkin · Seasoned white radish · Steamed fish cake with vegetables

A wooden sign with a gingham bow at the top, hanging from a rope. The sign is mounted on a wooden board. Below the sign, five kitchen tools are hanging from a rope: a wooden spoon, a wooden handle, a wooden handle, a metal basket, and a metal whisk.

Part 2

# Vegetables and mushrooms

# 아스파라거스베이컨말이

Bacon wrapped asparagus



### ◎ 재료

베이컨300g, 아스파라거스20개

### ◎ Ingredients

300g of bacon,  
20 sticks of asparagus



조리온도 80~85도

Cooking temperature 80~85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 아스파라거스를 깨끗이 씻어 단지 길이에 알맞게 아랫부분을 잘라낸다.
2. 아스파라거스 두 개를 베이컨 한 장에 꼭지가 보이도록 한다.
3. 내솥에 단지를 넣고 단지 속에 2를 하나씩 담아 뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 80도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the asparagus well and cut the end of it to fit the inner pot with holes.
2. Wrap the 2 stick of asparagus with the bacon to show the top of it.
3. Insert the pot with holes into the inner pot and place 2 one by one on it. Then close the lid.
4. Set the temperature and time as 80deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

많은 양을 할 때는 온도를 높이거나 시간을 늘려서 해야 한다. 그리고 파인애플을 베이컨에 말아 요리를 해도 특별한 맛이 있다.

If you cook bigger portion, set the temperature higher or set the time longer. Also you can enjoy the special taste if you wrap a pineapple with bacon.

# 버섯두부찜

Steamed Tofu with mushroom



### ◎ 재료

두부1모, 양송이버섯30g,  
느타리버섯30g, 새송이버섯 1개,  
마늘 6쪽, 홍고추2개, 밀가루,  
소금, 후추, 식용유 적당량

### ◎ 양념장

육수150ml, 간장3큰술,  
올리고당1큰술, 맛술1큰술,  
설탕1작은술, 참기름약간

### ◎ Ingredients

1 cake of Tofu,  
30g of mushroom,  
30g of oyster mushroom,  
1 Saesongi mushroom,  
6 piece of garlic, 2red  
pepper, some flour, salt,  
pepper and cooking oil.

### ◎ Marinade

150cc of meat broth,  
3Ts of soy sauce,  
1Ts of Origo-sugar,  
1ts of sugar,  
some sesame oil



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 두부는 적당한 크기로 잘라 녹말가루를 묻혀 팬에 살짝 구워 준비한다.
2. 버섯은 깨끗이 씻어 적당한 크기로 잘라 준비한다.
3. 홍고추는 어슷썰기 한다.
4. 내솥에 두부를 깔고 그 위에 버섯을 얹고 홍고추, 마늘을 넣고 양념장을 뿌려 내솥 뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 75도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Cut Tofu to the proper size and coat it in starch, Heat it on the pan slightly.
2. Wash the mushrooms well and slice them to the proper size.
3. Slice the red pepper diagonally.
4. Spread Tofu on the inner pot and place the mushrooms on it. Put the red pepper and garlic on top of it and pour the marinade over it. And close the lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

두부는 부침용으로 단단한 것을 고르는 것이 좋다.  
Use tough tofu for a fried tofu.

# 버섯들깨탕

Mushrooms and Perilla Seeds Soup



### ● 재료

느타리300g, 표고120g,  
양송이100g, 팽이버섯300g,  
가래떡100g, 들깨가루8큰술,  
대파1대, 마늘2개, 참쌀가루3스푼,  
국간장2큰술, 소금1작은술,  
멸치육수300ml

### ● Ingredients

300g of Oyster mushroom,  
120g of Shiitake Mushroom,  
100g of mushroom,  
300g of winter mushroom,  
100g of bar rice cake,  
8Ts of perilla powder,  
1stick of green onion,  
2 piece of garlic, 3 spoon of  
glutinous rice flour,  
2Ts of Guk-ganjang(soy sauce  
for soup), 1ts of salt and  
300cc of anchovy broth.



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 모든 버섯은 깨끗이 씻어 길이로 썬다.
2. 대파는 어슷썰기하여 준비한다.
3. 위의 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 75도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
5. 조리가 완료되면 뚜껑을 열고 잘 저어준다.

### How to cook

1. Wash all the mushrooms well and slice them into the long length.
2. Slice the green onion diagonally.
3. Put the all ingredient into the inner pot and close the lid.
4. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
5. Once it is completed, open the lid and mix well.

### Cooking Tip

들깨는 깨끗이 씻은 후에 타지 않게 볶아서 요리를 하기 전에 분쇄기에 갈아 쓰시는 것이 향과 맛이 진하다.

To make the better taste and flavor of perilla seeds, 1) Wash it well.2) Heat it not to be overheated (burned).3) Make it to the powder using the blender just before start cooking.

# 두부브로콜리찜

Steamed Tofu with broccolis



### ◎ 재료

두부1모, 날콩가루3큰술,  
표고버섯1개, 목이버섯25g,  
맛타리버섯30g, 브로콜리500g,  
다시마육수100ml, 후추,  
소금약간씩

### ◎ Ingredients

1 cake of Tofu,  
3Ts of raw bean powder,  
1Shiitake mushroom,  
25g of cloud ear mushroom,  
30g of oyster mushroom,  
500g of broccoli,  
100cc of kelp broth,  
some salt and pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 두부에 다시마육수를 넣고 믹서에 간다.
2. 표고버섯, 목이버섯, 맛타리버섯은 깨끗이 씻어 잘게 썰어 준비한다.
3. 브로콜리는 잎부분만 따서 잘게 썰어 준비한다.
4. 위의 모든 재료를 섞어 내솥에 넣고 소금후추로 간을 한 후 뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 85도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Pour the kelp broth and Tofu into the blender to mix them.
2. Wash the mushrooms well and cut it into the small pieces.
3. Take some of broccoli and cut it into small pieces.
4. Mix all of the above ingredients together and put it in the inner pot and close the lid.
5. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

브로콜리를 너무 크게 자르면 잘 익지 않을 수도 있으므로 잘게 잘라야 한다. 만일 크게 사용  
하시려면 온도를 5도정도 높여서 조리한다.

For broccoli, cut it into the small pieces to be heated well enough. If you prefer to  
use as big pieces of it, set the temperature 5deg higher..

# 소고기|표고버섯찜

Steamed Shiitake mushrooms with beef



### ◎ 재료

표고버섯12개, 다진소고기100g,  
두부1/2모, 양파50g, 빵가루20g,  
간장1큰술, 후추, 소금,  
참기름 약간씩, 전분가루 적당량

### ◎ Ingredients

12 Shiitake mushroom,  
100g of chopped beef,  
1/2 of Tofu, 50g of onion,  
20g of bread crumbs,  
1Ts of soy sauce,  
some salt and pepper,  
sesame oil and the proper  
amount of starch flour



조리온도 80도

Cooking temperature 80degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 표고버섯을 꼭지를 떼어내고 깨끗이 씻어 가지런히 놓는다.
2. 양파는 곱게 다지고 두부는 으깨어 준비한다.
3. 다진소고기에 양파, 두부, 빵가루와 양념을 넣어 끈기가 있도록 주물러 완자처럼 만든다.
4. 표고버섯에 전분을 무치고 그 위에 소고기완자를 하나씩 올려 쌓는다.
5. 내솥에 가지런히 넣고 뚜껑을 덮는다.
6. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
7. 온도를 80도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
8. 익으면 초간장이나 겨자소스에 찍어 먹는다.

### How to cook

1. Remove the caps from Shiitake mushroom and wash it well. Place it neatly.
2. Cut the onion into small pieces and crush the Tofu well.
3. Mix the onion, Tofu, bread crumbs and other spices with chopped beef. Rub it by hands until it become sticky and makes a meatball shape.
4. Coat the shiitake mushroom with starch flour and put the meatball on it one by one.
5. Place it neatly on the inner pot and close the lid.
6. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 80deg and 1hr 30min. Press the start button.
8. Once it is completed, taste it with soy sauce mixed with vinegar or mustard

### Cooking Tip

두부를 좋아하신 분들은 으갠 두부에 피망과 양파와 청·홍고추를 넣고 속을 채워서 찌도 특별한 맛을 느낄 수 있으며 닭고기, 돼지고기를 넣어도 색다른 식감을 느낄 수 있습니다.  
You can also add some bell pepper, onion or red & green pepper with Tofu according to your taste. Also you can enjoy the different texture if you use the pork or chicken instead of beef.

# 콩나물파프리카

Seasoned bean sprouts with paprika



### ◎ 재료

콩나물200g, 달래30g,  
청·홍·황파프리카30g,  
새송이버섯1개, 양파30g,  
전분1작은술

### ◎ 양념장

간장2큰술, 올리고당1큰술,  
다진마늘1작은술, 참기름1작은술,  
고춧가루1작은술, 굴소스1작은술,  
소금약간, 통깨1작은술

### ◎ Ingredients

200g of bean sprouts,  
30g of wild chives,  
30g of red & green pepper,  
1 Saesongi mushroom,  
30g of onion, 1ts of starch

### ◎ Marinade

2Ts of soy sauce,  
1Ts of Origo-sugar,  
1ts of minced garlic,  
1ts of sesame oil,  
1ts of red pepper powder,  
1ts of oyster sauce,  
some salt and 1ts of sesame



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 콩나물은 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 달래와 파프리카, 새송이 버섯을 깨끗이 씻어 먹기 좋게 잘라 준비한다.
3. 위의 재료를 내솥에 모두 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 85도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the bean sprouts well.
2. Wash the other vegetables and slice them into proper size.
3. Put the all ingredients in the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

콩나물은 흰색이나 담황색이 좋으며 비타민B1, B2,C 등이 많이 들어있어 지나치게 가열하는 것은 좋지 않다.

Use white or lemon yellow color bean sprouts. It contains lot of Vitamin 1,2 and C, so it is better not to be overheated otherwise the heat destroys the vitamins.

# 모듬버섯찜

Steamed assorted mushrooms



### ◎ 재료

표고버섯 5개, 맛타리버섯 300g,  
새송이3개, 팽이버섯200g,  
홍·청·황 파프리카 각50g,  
대파1뿌리,

### ◎ 양념장

양조간장2큰술, 올리고당1큰술,  
참기름1작은술, 깨소금1작은술,  
매실청1작은술, 요리술1작은술,  
마늘약간

### ◎ Ingredients

5 Shiitake mushroom,  
300g of oyster mushroom,  
3 Saesongi mushroom,  
200g of winter mushroom,  
red & green & yellow  
paprika (50g each),  
1stick of green onion

### ◎ Marinade

2Ts of soy sauce,  
1Ts of origo-sugar,  
1ts of sesame oil,  
1ts of powdered sesame,  
1ts of plum extract,  
1ts of cooking liquor,  
some garlic



조리온도 80도

Cooking temperature 80degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 모든 버섯과 파프리카를 깨끗이 씻어 길이로 자른다
2. 위의 재료를 내 솥에 가지런히 놓는다.
3. 양념장은 분량대로 넣어 만든다.
4. 가열판에 600ml를 붓고 내 솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 80도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the all mushrooms and paprika and slice it thinly.
2. Place the all ingredients on the inner pot.
3. Prepare the marinade and pour it into the pot.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 80deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

양념장은 취향대로 만들어 버섯과 곁들여 먹자.  
Make the marinade according to your taste.

# 콩나물국

Bean sprouts soup



### ● 재료

콩나물500g, 멸치육수1500ml,  
쪽파3뿌리, 붉은고추1개,  
마늘1편, 진간장1작은술,  
소금약간

### ● 양념장

간장5큰술, 다시마육수5큰술,  
다진대파1큰술, 고춧가루2큰술,  
참기름1작은술, 참깨1큰술,  
다진마늘1큰술, 요리술1큰술,  
생강즙1작은술, 굴소스1큰술,  
설탕1큰술, 매실청1큰술,  
물엿1큰술

### ● Ingredients

500g of bean sprouts,  
1500cc of anchovy broth,  
3 stick of chives,  
1piece of red pepper,  
1slice of garlic,  
1ts of jinganjang (aged soy  
sauce), some salt

### ● Marinade

5Ts of soy sauce,  
5Ts of kelp broth,  
1Ts of chopped green onion,  
2Ts of red pepper powder,  
1ts of sesame oil,  
1Ts of sesame,  
1Ts of minced garlic,  
1Ts of cooking liquor,  
1ts of ginger juice,  
1Ts of oyster sauce,  
1Ts of sugar,  
1Ts of plum extract,  
1Ts of starch syrup



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 콩나물을 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 멸치육수는 멸치와 다시마를 넣고 끓여 준비한다.
3. 위의 재료를 내솥에 모두 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 85도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the bean sprouts well.
2. Put the kelp and anchovy into the water and make a broth.
3. Put the all ingredient into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

# 견과류를 곁들인 토마토찜

Steamed tomato with nuts



### ● 재료

토마토5개, 올리브오일, 소금,  
호두, 아몬드, 땅콩

### ● Ingredients

5 tomato piece, some olive oil,  
salt, pepper, almond, peanut



조리온도 90도

Cooking temperature 90degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 토마토는 칼집을 넣고 뜨거운 물에 살짝 넣어 껍질을 제거한다.
2. 얇게 썰어진 견과류를 준비하여 팬에 볶아 준비한다.
3. 껍질을 제거한 토마토를 내솥에 넣고 위에 올리브오일을 뿌린 후 뚜껑을 닫는다.
4. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 90도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 조리가 완료되면 토마토를 꺼내 그릇에 담고 위에 견과류를 뿌린다.

### How to cook

1. Make the cuts on the tomato and boil it slightly to peel it.
2. Prepare the sliced nuts and roast them on the pan.
3. Place the peeled tomato on the inner pot and spread the olive oil on it and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 90deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, take the tomato out and insert the nuts in the tomato.

### Cooking Tip

토마토껍질을 제거하지 않고 칼집을 넣고 그대로 익혀서 나중에 껍질을 제거해도 된다.

You can cook unpeeled tomato and peel it after it is completed.(Need to make a cut line at first).

# 야채메쉬포테이토

Vegetable mashed potato



### ◎ 재료

감자 1kg, 베이컨50g, 당근50g,  
완두콩1/2캔, 실파10뿌리,  
계란노른자2개, 우유30ml,  
버터30g, 넛맥, 후추, 소금 약간씩

### ◎ Ingredients

1kg of Potato, 50g of bacon,  
50g of carrot, 1/2 can of pea,  
10 stick of small green onion,  
2 of egg yolk, 30cc of milk,  
30g of butter, some nutmeg,  
salt and pepper



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 감자 껍질을 벗기고 반으로 자른다.
2. 내솥에 껍질 벗긴 감자를 넣고 뚜껑을 덮는다.
3. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 95도에 맞추고 시간을 2시간으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
5. 당근과 베이컨은 사각으로 잘게 자른 후 팬에 볶는다.
6. 실파는 푸른 부분만 잘게 썬다.
7. 익은 감자에 위의 재료를 모두 넣고 단단한 거품기로 잘 젓는다.

### How to cook

1. Peel the potato and cut it into half.
2. Put the peeled potato in the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 95deg and 2hr. Press the start button.
5. Cut the carrot and bacon into the square shape and fry it on the heated pan.
6. For small green onion, use the only part of green color.
7. Put the all of ingredients on the cooked potato and mix it well using whisk.

# 감자조림

Soy Sauce Braised Potatoes



### ● 재료

감자1kg, 양파1개, 홍고추3개

### ● 양념장

간장50ml, 고춧가루2큰술,  
설탕2큰술, 물엿2큰술,  
참기름1작은술, 통깨1작은술,  
물50ml

### ● Ingredients

1kg of potato, 1 onion,  
3 red peppers

### ● Marinade

50cc of soy sauce,  
2Ts of red pepper powder,  
2Ts of sugar,  
2Ts of starch syrup,  
1ts of sesame oil,  
1ts of sesame, 50cc of water



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 적당한 크기로 자른다.
2. 양파도 감자크기로 자르고 고추는 어슷썰기 하여 준비한다.
3. 위의 재료에 양념장을 넣고 골고루 섞는다.
4. (3)을 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
6. 온도를 95도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash and peel the potato. Cut it into the proper size.
2. Cut the onion into the same size as potato and slice the red pepper diagonally.
3. Mix the above ingredients with the marinade evenly.
4. Put (3) in the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 95 deg and 1hr 30min. Press the start button.

# 호박찜

Steamed young pumpkin



### ◎ 재료

애호박2개, 새우젓1큰술,  
올리브유1큰술, 마늘즙1작은술

### ◎ Ingredients

2 young pumpkins,  
1ts of salted shrimps,  
1ts of olive oil,  
1ts of garlic juice



조리온도 80도

Cooking temperature 80degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 애호박은 깨끗이 씻어 반으로 가른 후 옆으로 썰어 준비한다.
2. 내솥에 호박과 나머지재료를 모두 넣고 잘 섞은 후 뚜껑을 덮는다.
3. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 80도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the young pumpkin well and cut and slice it into half-moon.
2. Put the pumpkins and the other ingredients in the inner pot and mix it well. Close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 80deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

애호박은 돼지고기와 요리하면 맛이 좋고 전이나 나물, 볶음, 찜으로 많이 먹는다.

Young pumpkin is good with pork. You can cook it for the pan cake, seasoned pumpkins, the fries and also steamed dish.

# 무나물

Seasoned white radish



### ◎ 재료

무 1kg, 대파 1뿌리, 마늘편 5쪽,  
소금 1작은술, 참기름 1작은술,  
천연조미료

### ◎ Ingredients

1kg of white radish,  
1stick of green onion,  
5 slice of garlic,  
1ts of sesame oil and some  
natural seasoning



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 무를 가늘게 채 썬다.
2. 대파는 깨끗이 씻어 5cm 길이로 길게 자르고 마늘은 편으로 자른다.
3. 큰 그릇에 무와 대파, 마늘, 양념을 모두 넣고 버무린다.
4. 내솥에 3의 재료를 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 600ml를 붓고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
6. 온도를 95도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Slice the white radish thinly.
2. Wash the green onion and cut it into 5cm length. Slice the garlic.
3. Put the radish, green onion, garlic and seasonings into the big bowl and mix it well.
4. Put (3) in the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

무는 수분이 많아 물 한 방울 넣지 않고 무속에서 나오는 수분으로 충분하다. 또한 차게 냉장고에 보관하여 데우지 않고 차게 먹는 맛도 신선하다.

White radish has enough moisture in itself. So there is no need to add the water to cook it. Also, you can store it in the fridge and enjoy the cold and fresh taste of it.

# 어묵야채찜

Steamed fish cake with vegetables



### ◎ 재료

어묵한봉지250g, 피망100g,  
양파200g, 브로컬리60g,  
홍·황 파프리카각100g,  
당근100g, 새송이버섯60g

### ◎ 양념장

양조간장4큰술, 설탕1큰술,  
물엿2큰술, 청양고추2개,  
맛술2큰술, 참기름1작은술

### ◎ Ingredients

250g of fish cakes(paste)  
(1pack),  
100g of bell pepper,  
200g of onion,  
60g of broccoli,  
red & yellow paprika  
(100g each),  
100g of carrot,  
60g of Seosongi mushroom

### ◎ Marinade

4Ts of soy sauce,  
1Ts of sugar,  
2Ts of starch syrup,  
2 Cheongyang red pepper,  
2Ts of cooking liquor,  
1ts of sesame oil



조리온도 90도

Cooking temperature 90degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 어묵과 채소는 모두 길이로 자른다.
2. 양념장은 위의 분량대로 만든다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
4. 가열판에 물 600ml를 넣고 압력뚜껑을 닫는다.
5. 온도를 95도에 맞추고 시간을 1시간30분으로 정한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Slice the fish cakes and vegetables.
2. Prepare the marinade.
3. Put the all ingredients in the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

냉장고에 남아있는 짜투리 야채들이 많을 때 어묵과 함께 넣고 해볼만한 요리다.  
You can also cook it with the leftover-vegetables in your fridge.

저온조리한 소고기안심 · 우둔살을 이용한 비프스테이크 · 소불고기버섯전골 · 닭가슴살샐러드 · 비프스튜 · 바비큐 삼겹살 · 안동식  
닭다리찜 · 데리야끼소스를 곁들인 닭날개조림 · 저온으로 조리한 양갈비 · 돼지고기파테 · 동파육 · 돼지고기카레

Beef Tenderloin cooked by low temperature · Rump steak · Stew of beef bulgogi with various mushrooms · Chicken  
breast salad · Beef stew · Pork belly BBQ · Andong-style steamed chicken drumsticks · Boiled chicken wings in Teriyaki  
sauce · Lamb Chops cooked by low temperature · Pork pate · Fried pork belly in soy sauce · Pork curry

A wooden hanging rack is mounted on a light-colored wooden wall. The rack is made of a horizontal wooden bar with a gingham bow tied around it. Five kitchen tools are hanging from the bar: a wooden spoon, a wooden rolling pin, a wooden spatula, a metal whisk, and a metal whisk.

Part 3

# Meats

# 저온조리한 소고기안심

Beef Tenderloin cooked by low temperature



### ● 재료

소고기안심(스테이크용150g) 4개,  
소금, 후추

### ● Ingredients

4 Beef tenderloin  
(150g for a steak),  
some salt and pepper



조리온도 55도

Cooking temperature 55degree



조리시간 2시간~2시간 30분

Cooking time 2hour~2hour 30minutes



### 만드는법

1. 스테이크용으로 나오는 안심을 구입하거나 덩어리로 되어 있으면 1인분씩 자른다.
2. 고기에 소금과 후추를 뿌린다.
3. 후라이팬에 기름을 두르고 가열하여 고기의 앞뒤가 브라운색이 되도록 살짝 구운다.
4. 냄비에 고기를 넣고 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 55도로 맞추고 시간을 2시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare the beef tenderloin for a steak. If your beef is a big block, slice it to the proper thickness.
2. Spread some salt and pepper on the beef.
3. Heat the beef on the greased pan and roast it both side until it turns to brown color.
4. Place the beef on the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 55deg and 2hr. Press the start button.

### Cooking Tip

핑크빛이 골고루 나오며 육질이 아주 부드러워 진다. 스테이크 두께에 따라 시간은 조절하여 조리할 수 있으며 기호에 맞추어 레어, 미디움, 미디움웰 등으로 조리할 수 있다.  
등심은 시간을 30분정도 더 연장한다.

The beef is shined with pink color and become tender by low temperature cooking. You can set deferent cooking time according to the thickness of the beef. Also you can cook rare, medium or medium-well according to your taste. In case you use the beef sirloin, cook it 30min longer than beef tenderloin.

# 우둔살을 이용한 비프스테이크

Rump steak



### ● 재료

우둔살4인분(600g), 소금, 후추

### ● Ingredients

Beef rump for 4servings (600g)  
some salt and pepper



조리온도 5도

Cooking temperature 55degree



조리시간 8시간

Cooking time 8hour



### 만드는법

1. 우둔살을 구입하여 1인분씩 스테이크 모양으로 자른다.
2. 고기에 소금과 후추를 뿌린다.
3. 후라이팬에 기름을 두르고 가열하여 고기의 앞뒤가 브라운색이 되도록 살짝 구운다.
4. 내솥에 고기를 넣고 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 55도로 맞추고 시간을 8시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare the beef rump and cut it into 4 pieces.
2. Spread some salt and pepper on the beef.
3. Heat the beef on the greased pan and roast it both side until it turns to brawn color.
4. Place the beef on the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 55deg and 8hr. Press the start button.

### Cooking Tip

우둔살은 질겨 스테이크용으로 사용할 수 없으나 저온으로 8시간 이상 조리하면 고기속의 섬유질이 녹아 부드러워진다.

Normally, a beef rump is too tough to cook for a steak. However, if you cook by low temperature for over 8hrs the fiber in beef is melted and become tender.

# 소불고기버섯전골

Stew of beef bulgogi with various mushrooms



### ◎ 재료

소고기200g, 표고150g,  
새송이150g, 팽이버섯1봉지,  
양파150g, 당근150g, 썬갓50g,  
마른당면50g, 대파1뿌리,  
붉은고추2개, 멸치육수600g,  
불고기양념소스200ml

### ◎ Ingredients

200g of beef,  
50g of Shiitake mushroom,  
150g of Saesongi mushroom,  
1 pack of winter mushroom,  
150g of onion, 150g of carrot,  
50g of crown daisy,  
50g of glass noodles,  
1stick of green onion,  
2 piece of red pepper,  
600g of anchovy stock,  
200cc of bulgogi seasoning  
sauce.



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 소고기는 불고기용으로 준비하여 불고기양념을 조금 넣고 한다.
2. 버섯과 채소는 손질하여 길이로 자른다.
3. 내솥에 당면을 가장아래에 깔고 그 위에 나머지 재료를 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare the beef for bulgogi and season it with bulgogi seasoning sauce.
2. Prepare the vegetables and mushrooms. Cut it into long length.
3. Spread the glass noodles on the bottom of inner pot and put the other ingredients in it. And close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

소고기버섯전골은 불고기용 소고기에 버섯, 채소, 당면 등 여러 가지를 넣어 끓이는 건강식품으로 저온으로 조리하면 영양소 유실이 적어진다.

This stew is a healthy dish as it is cooked by low temperature and it prevents the loss of nutrition. .

# 닭가슴살샐러드

Chicken breast salad



### ● 재료

닭가슴살 400g, 올리브오일,  
소금, 후추 약간씩

### ● 샐러드재료

양상추, 오이, 파프리카,  
방울토마토, 드레싱

### ● Ingredients

400g of Chicken breast,  
some olive oil,  
salt and pepper

### ● Ingredients for salad

lettuce, cucumber, paprika,  
cherry tomato, dressing



조리온도 65도

Cooking temperature 65degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 닭가슴살은 올리브오일과 소금, 후추를 뿌리고 마리네드한다.
2. 샐러드재료는 깨끗이 정리하고 오이와 파프리카는 채 썬다.
3. 드레싱은 취향에 따라 준비한다. (시중에서 구입하여 사용한다)
4. 마리네드한 닭가슴살을 팬을 달구어 살짝 구어 내솥에 넣는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 65도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
7. 조리가 완료되면 닭가슴살을 꺼내 먹기좋은 크기로 자른다.
8. 샐러드 재료를 그릇에 담고 그 위에 닭가슴살을 얹고 드레싱을 뿌린다.

### How to cook

1. Spread the olive oil, some salt and pepper on the chicken breast and marinade it.
2. Wash the ingredients of salad and slice the cucumber and paprika.
3. Prepare the dressing according to your taste. (You can use the dressing sold in the market)
4. Heat the pan and roast the Chicken slightly. Place it on the inner pot.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 65 deg and 1hr 30min. Press the start button.
7. Once it is completed, take the chicken out and slice it to the proper size to eat.
8. Place the ingredients of salad on the plate and put the chicken on it. Pour the dressing on salad.

### Cooking Tip

닭가슴살을 낮은 온도에서 조리할 때는 신선한 닭가슴살을 구입하여야 하며 팬에 겉을 살짝 구워 겉에 있는 미생물들을 제거한다.

For cooking the chicken breast by low temperature, prepare the fresh one and roast it slightly on the heated pan to kill the bacteria on it.

# 비프스튜

Beef stew



### ● 재료

소고기600g, 감자150g,  
당근150g, 양송이6개,  
샐러리150g, 양파150g,  
레드와인50ml,  
그레이비소스600ml  
(시중이나 인터넷에서 구입가능  
합니다)

### ● Ingredients

600g of beef, 150g of potato,  
150g of carrot, 6 mushroom,  
150g of celery, 150g of onion,  
50cc of red wine,  
600cc of gravy  
(You can purchase it in the  
market or internet)



조리온도 보양탕

Cooking temperature Nutritional soup



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 소고기는 사각으로 잘라 레드와인에 절여 놓는다.
2. 채소는 깨끗이 씻어 소고기와 비슷하게 큼직하게 자른다.
3. 위의 재료를 분량대로 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
4. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 메뉴판에 보양찜 혹은 보양탕(요리팁참조)을 선택하고 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Cut the beef into the bite-size and soak it into the red wine.
2. Wash the vegetables and cut it into the same size as a beef.
3. Put the all ingredients in the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Select <Nutritional stew> or <Nutritional soup> from the menu and press the start button. (See the tip below)

### Cooking Tip

소고기를 연한 안심을 사용하시면 “보양찜” 메뉴만 누르면 되지만 양지살이나 우둔살 등 국거리용으로 사용하실려면 “보양탕” 메뉴를 선택한다.

If you use the beef tenderloin, select <Nutritional stew>. On the other hand, if you use the beef flank or rump, select <Nutritional soup>.

# 바비큐 삼겹살

Pork belly BBQ



### ● 재료

삼겹살600g, 바비큐소스

### ● 마리네이드양념

와인30ml, 올리브오일20g,  
간장1큰술, 설탕1큰술,  
허브솔트1작은술, 마늘6쪽,  
생강3편, 계피20g, 오향2개,  
후추약간을 넣고 하루정도  
마리네이드 한다.

### ● Ingredients

600g of pork belly,  
BBQ sauce

### ● Marinade

30cc of wine, 20g of olive oil,  
1Ts of soy sauce, 1Ts of sugar,  
1ts of herb-salt,  
6pieces of garlic,  
3 slices of ginger,  
20g of cinnamon,  
2 star anise and some pepper.



조리온도 80도

Cooking temperature 80degree



조리시간 12시간

Cooking time 12hour



### 만드는법

1. 돼지고기 삼겹살을 통째로 마리네이드양념에 하루정도 재워둔다.(시간이 없다면 굵은 소금을 삼겹살에 바르고 1시간정도 지난 후 소금을 씻어내고 바로 사용하셔도 됩니다)
2. 내솥에 단지를 넣고 절여진 돼지고기를 단지를 안에 넣어 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도를 80도로 맞추고 시간을 12시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Marinate a whole pork belly for a day. (If you have not enough time, you can use the pork after rubbing some coarse salt on the pork for 1 hour and washing it off.)
2. Place the marinated pork on the inner pot with holes and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 80deg and 12hrs. Press the start button.

### Cooking Tip

오랫동안 저온으로 조리하면 기름기가 모두 빠지고 육질이 부드러워진다. 소스는 시중에서 구입한 바비큐소스에 취향에 따라 양념을 첨가하여 사용한다.

The fat of pork is removed and it becomes tender by low temperature cooking. For the BBQ sauce, you can add some seasoning to the ready-made BBQ sauce according to your taste.

# 안동식 닭다리찜

Andong-style steamed chicken drumsticks



### ● 재료

닭다리8개, 당근1개, 감자2개,  
양파2/1개, 당면50g

### ● 양념장

간장200g, 육수300g, 물엿100g,  
설탕1큰술, 생강20g, 요리술,  
참기름, 후추

### ● Ingredients

8 pieces of Chicken Drumstick,  
1 carrot, 2 potato,  
1/2 piece of onion,  
50g of glass noodles

### ● Marinade

200g of soy sauce,  
300g of meat broth,  
100g of starch syrup,  
1Ts of sugar, 20g of ginger,  
some cooking liquor,  
sesame oil and pepper



조리온도 90도

Cooking temperature 90degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 닭다리8개를 깨끗이 씻어 2등분하여 준비한다.(닭다리를 그대로 사용하여도 무방함)
2. 당면은 깨끗이 씻어 놓는다.
3. 채소는 손질하여 큼직하게 썰어 놓는다.
4. 양념장은 위의 분량대로 섞어 놓는다.
5. 내솥 가장아래 잡채를 구부려서 넣고 닭고기 야채순으로 넣는다.
6. 양념장을 골고루 뿌리고 뚜껑을 덮는다.
7. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 90도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the chicken drumsticks well and cut it into half. (Or use it as a whole piece)
2. Wash the glass noodles well.
3. Wash the vegetables and cut it into bigger pieces.
4. Prepare the marinade and mix it well.
5. Place the glass noodles on the bottom of the inner pot and put the chicken and vegetables in order in the inner pot.
6. Spread the marinade evenly on it and close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 90deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

매운맛을 원하는 사람들은 마른고추를 넣어주면 매콤한 맛을 즐길수 있다.  
If you prefer the spicy dish, put some dried red pepper on it to make it spicy.

# 데리야끼소스를 곁들인 닭날개조림

Boiled chicken wings in Teriyaki sauce



### ● 재료

닭날개 1kg, 데리야끼소스 300g  
(시중에서 구입한 데리야끼소스)

### ● Ingredients

1kg of Chicken wing,  
300g of Teriyaki sauce  
(You can purchase it in the  
market)



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 닭날개를 구입하여 깨끗이 손질한 후 가운데 칼집을 넣어 준비한다.
2. 닭날개에 소스를 골고루 발라 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash and clean the chicken wings. Make some cuts on the center of it.
2. Spread the sauce evenly on the chicken wings and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

수분이 줄어들지 않으므로 소스를 구입할 때 걸쭉한 것으로 구입하는 것이 좋다.

The water of the dish is not dried out by low temperature cooking, so use the thick Teriyaki sauce for this dish.

# 저온으로 조리한 양갈비

Lamb Chops cooked by low temperature



### ● 재료

양갈비4대

### ● 양념장

레드와인2큰술, 올리브오일1큰술,  
발사믹크림1작은술, 소금,  
후추 로즈마리, 민트,  
바질 약간씩

### ● Ingredients

4 Lamb Chops

### ● Marinade

2Ts of red wine, 1Ts of olive oil,  
1ts of balsamic cream,  
some salt and pepper,  
some rosemary,  
mints and basil



조리온도 60도

Cooking temperature 60degree



조리시간 3시간 30분

Cooking time 3hour



### 만드는법

1. 양갈비를 깨끗이 손질하여 준비한다.
2. 양갈비에 마리네이드양념을 발라 잠시 둔다.
3. 후라이팬에 앞뒤가 겉에만 노릇노릇하게 구워낸다.
4. 구운양갈비를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 60도로 맞추고 시간을 3시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare the lamb chops.
2. Spread the marinade on the lamb chops and leave it for a while.
3. Roast it on the pan until the outside of lamb turn into the golden color.
4. Place the roasted lamb chops on the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 60deg and 3hrs. Press the start button.

### Cooking Tip

소스는 민트젤리소스나 브라운소스를 구입하여 드시는 것이 좋다.

For the sauce of it, Mint jelly sauce or brawn sauce would be suit it.

# 돼지|고기|파테

Pork pate



### ● 재료

1kg의 파테

### ● 양념장

다진돼지고기400g,  
삶은돼지간100g, 양파200g,  
계란2개, 토스트빵200g,  
소금 10g, 후추 2g, 넛메그 1g

### ● Ingredients

For 1kg of pate

### ● Marinade

400g of chopped pork,  
100g of steamed pork liver,  
200g of onion, 2piece of egg,  
200g of bread for toast,  
10g of salt,  
2g of pepper and 1g of  
nutmeg



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 그릇에 토스트빵을 달걀을 풀어 적셔 놓는다.
2. 양파를 채 썰어 팬에 볶아 놓는다.
3. 삶은 돼지 간을 믹서로 갈아 놓는다.
4. 믹싱볼에 모든 재료를 넣어 잘 섞는다.
5. 오븐용(푸딩용) 그릇에 담아 내솜에 담는다.
6. 내솜에 버터를 바르고 위의 재료를 넣어 뚜껑을 닫는다.
7. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Crack the eggs into a bowl and soak the bread in it.
2. Slice the onion and fry it on the pan.
3. Process the steamed pork liver in a blender.
4. Put the all ingredients into the mixing bowl and mix it well.
5. Put it in the oven-proof container and place it on the inner pot.
6. Spread the butter on the inner pot and put the all ingredient in it. Close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

파테는 테린과 비슷한 요리로 연어살, 새우살, 닭고기가슴살 등을 이용하여 만들기도 한다.  
You can also make the various patties using salmon fillet, shrimps or chicken breast etc.

# 동파육

Fried pork belly in soy sauce



### ● 재료

삼겹살600g

### ● 양념장

간장100ml, 물100ml,  
요리술1큰술, 설탕1큰술,  
물엿1큰술, 계피5g, 마늘6쪽,  
정향3개, 월계수잎2장, 생강3편,  
팔각1개, 참기름1작은술,  
매실청1작은술, 전분4g,  
마른고추2개

### ● Ingredients

600g of pork belly

### ● Marinade

100cc of soy sauce,  
100cc of water,  
1Ts of cooking liquor,  
1Ts of starch syrup,  
5g of cinnamon,  
6 piece of garlic,  
3 piece of clove(whole),  
2piece of bay leaf,  
3slice of ginger, 1 star anise,  
1ts of sesame oil,  
1ts of plum extract,  
4g of starch,  
2piece of dried red pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 8시간

Cooking time 8hour



### 만드는법

1. 삼겹살은 덩어리 채로 깨끗이 손질하여 요리술을 뿌려 준비한다.
2. 양념장은 위의 분량대로 섞어 놓는다.
3. 내솥에 삼겹살을 넣고 양념을 붓고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 85도로 맞추고 시간을 8시간으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare a lump of pork belly and put some cooking liquor on it.
2. Prepare the marinade and mix it well.
3. Place the pork on the inner pot and pour the marinade in it.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 85deg and 8hr. Press the start button.

### Cooking Tip

완성된 후에 국물을 줄여서 위에 끼얹으면 더욱더 윤기가 흐르고 맛과 향이 진해진다.

Once it is completed, reduce the sauce by heating and pour it over the pork to make the dish more shiny and tasty.

# 돼지고기|카레

Pork curry



### ◎ 재료

돼지고기300g, 감자300g,  
당근100g, 양파150g,  
사과150g, 새송이60g,  
카레가루100g, 물400ml

### ◎ Ingredients

300g of pork, 300g of  
potato, 100g of carrot, 150g  
of onion, 150g of apple, 60g  
of Saesongi mushroom,  
100g of curry powder,  
400cc of water



조리온도 보양찜

Cooking temperature **Nutritional stew**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1 hour 30minutes**



### 만드는법

1. 돼지고기는 손질하여 적당한 크기로 자른다.
2. 채소는 돼지고기모양과 크기로 자른다.
3. 카레가루는 물에 섞어 잘 저어서 준비한다.
4. 위의 모든재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 메뉴판에 보양찜 혹은 보양탕(요리팁참조)을 선택하고 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Prepare the pork and cut it to the proper size.
2. Cut the vegetables into the same size as pork.
3. Mix the curry powder with water.
4. Put the all ingredient in the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Select <Nutritional stew> or <Nutritional soup> from the menu and press the start button.

오이피클 · 파프리카피클 · 무장아찌 · 양파장아찌 · 버섯장아찌 · 취나물장아찌 · 냉이장아찌 · 더덕장아찌 · 갯잎장아찌

Pickled cucumber · Pickled paprika · Pickled white radish · Pickled onion · Pickled Mushroom · Pickled Chwinamul (Aster scaber) · Pickled Shepherd's purse · Pickled Deodeok (Bonnet bellflower roots) · Pickled Sesame leaves

A decorative wooden sign with a plaid bow at the top, hanging from a rope. The sign is mounted on a light-colored wooden wall. Below the sign, several kitchen tools are hanging from ropes: a wooden spoon, a metal whisk, a small metal basket, a wooden spatula, and a wooden handle.

Part 4

# Pickle and pickled vegetable

# 오이피클

Pickled cucumber



### ● 재료

오이8개

### ● Ingredients

8 stick of Cucumber

### ● 피클소스

물700g, 식초200g, 설탕150g,  
굵은소금1큰술,  
피클링스파이스1큰술

### ● Pickle sauce

700g of water,  
200g of vinegar,  
150g of sugar,  
1Ts of coarse salt,  
1Ts of pickling spice



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 오이를 6cm길이로 자른다.
2. 피클소스를 위의 분량대로 잘 섞어준다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

### How to cook

1. Cut the cucumber into 6cm length.
2. Mix the all ingredients for making pickle sauce.
3. Put all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

### Cooking Tip

오이피클은 75도에서 85도 사이의 온도에서는 모두 다 잘 된다. 따라서 입맛에 따라 알맞은 온도를 선택하여 사용한다.

Pickled cucumber can be cooked with the temperature between 75 to 85deg. Set it according to your taste.

# 파프리카피클

Pickled paprika



#### ● 재료

파프리카1kg  
(노란색, 빨강색, 주황색 )

#### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물500g,  
굵은소금1큰술

#### ● Ingredients

1kg of Paprika  
(yellow, red and orange)

#### ● Soy sauce seasoning

150g of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
500g of water,  
1Ts of coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature **75degree**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1hour 30minutes**



#### 만드는법

1. 파프리카를 깨끗이 씻어 사각으로 자른다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

#### How to cook

1. Wash paprika well and cut it into square shapes.
2. Mix the all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour the all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge,

# 무장아찌

Pickled white radish



#### ● 재료

무 1kg(단단한 것으로 구입한다),  
건고추 3개

#### ● 간장소스

간장 150g, 식초 200g,  
설탕 200g, 물 300g,  
굵은소금 1큰술

#### ● Ingredients

1kg of white radish  
(Prepare the hard one),  
3 piece of dried red pepper

#### ● Soy sauce seasoning

150g of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
300g of water,  
1Ts of coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



#### 만드는법

1. 무를 깨끗이 씻어 4등분한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

#### How to cook

1. Wash the white radish well and cut it into 4pieces.(cut to proper size)
2. Mix all ingredients to make the soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container to store in the fridge.

#### Cooking Tip

장아찌를 담아 유리병에 담아 냉장고에 보관하여 먹으면 맛이 더욱 진해진다.

If you put the Pickle in the glass bottle and store in the fridge, it would be stronger flavor.

# 양파장아찌

Pickled onion



### ● 재료

양파1kg

### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물300g,  
굵은소금1큰술

### ● Ingredients

1kg of onion

### ● Soy sauce seasoning

150g of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
300g of water and 1Ts of  
coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature **75degree**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1hour 30minutes**



### 만드는법

1. 양파를 깨끗이 씻어 4등분한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

### How to cook

1. Wash the onion well and cut it into 4 pieces.
2. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

# 버섯장아찌

Pickled Mushroom



#### ● 재료

버섯1kg, 마른고추3개,  
대파1뿌리

#### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물200g,  
굵은소금1큰술

#### ● Ingredients

1kg of Mushroom,  
3dried red pepper,  
1stick of green onion

#### ● Soy sauce seasoning

150g of Soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
200g of water,  
1Ts of coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature **75degree**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1hour 30minutes**



#### 만드는법

1. 맛타리버섯을 깨끗이 씻어 손질한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

#### How to cook

1. Wash oyster mushroom well.
2. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

# 취나물장아찌

Pickled Chwinamul (Aster scaber)



#### ● 재료

취나물 500g

#### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물500g,  
굵은소금1큰술

#### ● Ingredients

500g of Chwinamul

#### ● Soy sauce seasoning

150g of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
500g of water and 1Ts of  
coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



#### 만드는법

1. 취나물을 다듬어 깨끗이 준비한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

#### How to cook

1. Prepare Chwinamul and wash it well.
2. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

# 냉이장아찌

Pickled Shepherd's purse



### ● 재료

냉이 500g

### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물500g,  
굵은소금1큰술

### ● Ingredients

500g of Shepherd's purse

### ● Soy sauce seasoning

150 of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
500g of water and 1Ts of  
coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 냉이를 다듬어 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

### How to cook

1. Prepare Shepherd's purse and wash it well.
2. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

# 더덕장아찌

Pickled Deodeok (Bonnet bellflower roots)



#### ● 재료

더덕 800g

#### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물500g,  
굵은소금1큰술

#### ● Ingredients

800g of Deodeok

#### ● Soy sauce seasoning

150 of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
500g of water and 1Ts of  
coarse salt



조리온도 75도

Cooking temperature 75degree



조리시간 1시간30분

Cooking time 1hour 30minutes



#### 만드는법

1. 더덕은 껍질을 벗기고 반으로 잘라 준비한다.
2. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 75도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

#### How to cook

1. Peel Deodeok roots. Wash and cut it into half.
2. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
3. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 75deg and 1hr 30min. Press the start button.
6. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

#### Cooking Tip

더덕장아찌는 고추를 넣어 매콤하게 먹어도 좋고 아이들이 고기 먹을 때 곁들여 먹이는 것도 좋다. 그리고 더덕이 너무 작아 다른 요리 만들기 마땅치 않을 때 장아찌를 담으면 좋다.

You can add hot pepper to Pickled Deodeok to make it spicy. For your children it is good to eat it with some meat dish. And it is good to eat as a pickle when your deodeok is too small to cook the other menu.

# 깻잎장아찌

Pickled Sesame leaves



### ● 재료

깻잎500g, 홍고추3개, 마늘8쪽

### ● 간장소스

간장150g, 식초200g,  
설탕200g, 물500g,  
굵은소금1큰술

### ● Ingredients

500g of sesame leaves,  
3 piece of red pepper,  
8 piece of garlic

### ● Soy sauce seasoning

150 of soy sauce,  
200g of vinegar,  
200g of sugar,  
500g of water and 1Ts of  
coarse salt



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 깻잎을 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 홍고추는 어슷썰기 하고 마늘은 편으로 자른다.
3. 간장소스를 위의 분량대로 섞는다.
4. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 600ml의 물을 붓고 내솥을 올린 후 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 70도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
7. 장아찌가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

### How to cook

1. Wash the sesame leaves well.
2. Slice the red pepper diagonally and slice the garlic thinly.
3. Mix all ingredients to make soy sauce seasoning.
4. Pour all ingredients into the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 70deg and 1hr 30min. Press the start button.
7. Once it is completed, put it in the proper container and store in the fridge.

### Cooking Tip

깻잎은 사이사이에 잡먼지가 많이 붙어 있어서 잘 씻어야 하는데 채소용세제나 식초를 몇 방울 떨어뜨려 한잎한잎 씻는 것이 좋다.

Wash your sesame leaves well to remove its dusts. Also you can wash it one by one. And also the vegetable cleanser or some drops of vinegar help you.

## 따뜻하게 마시는 주스류

우리가 야채나 과일을 생으로 먹으면 우리 몸에 흡수율은 30퍼센트 정도라고 한다. 그러나 주스를 만들어 먹으면 달라진다. 흡수율은 70퍼센트 이상으로 올라간다.

주스는 항상 차게 마시는 것으로 생각하지만 지금도 서양에서는 민간요법으로 감기에 걸리거나 하면 주스를 따뜻하게 데워먹는 습관이 있다고 한다. 몸에 열이 많은 사람들이나 여름철에는 시원하게 마시는 것도 좋을 것이다.

소화기계통이 약한 사람들은 찬 것을 피하는 것이 좋다. 더운 열대지방사람들이 뜨거운 탕을 좋아하는 것과 마찬가지로 원리다. 또한 과일이 처리과정에서 오염될 수 있는 미생물들이 제거되어 더욱 안전한 먹거리가 된다.

어떤 과일이나 채소는 생으로 먹는 것보다는 조리하여 먹는 것이 영양소가 많아지고 흡수율도 높아진다. 예를 들면 토마토나 당근은 익혀 먹는 것이 생으로 먹는 것보다 몸에 유익하다.

몸이 차고 추운겨울에는 따뜻한 차나 커피한잔이 그리운 것처럼 따뜻한 주스를 마시는 것도 별미라고 할 수 있다. 끓여서 만드는 주스로 우리들의 건강을 지키자.

## Warm drinks

If you eat a vegetable or fruit, it is said that you only absorb 30% from it in your body. However, if you make a juice with it by yourself, absorption rate is up to over 70 %.

Juice is to be thought to drink cold, but still now in the West if you catch a cold, you drink warm juice as a folk remedy. But it is better to drink the cold one if you are high temperature or in the summer season.

If your digestive system is weak, it would be better to avoid the cold drink. It is the same logic that the people who live in the tropical region prefer to have hot soup. And also if you make the juice from fruit, the microbes on the fruit are removed during the process and it can be more safe and hygienic food for you. For some fruit or vegetable, if you eat it after cooked, you can get more nutrition and also the absorption rate is up. For example, it would be better for your health to eat the tomato or carrot after cooked than eat them raw.

You would think about the hot tea or hot coffee when you feel cold in winter. Now you learn how to make the warm juice by Ocoo then let's protect your own health.

천연채소주스 · 토마토주스 · 자몽주스 · 오렌지주스 · 사과주스 · 귤주스 · 파인애플주스 · 당근주스 · 보드카음료 · 와인음료

Natural vegetable juice · Tomato juice · Grapefruit juice · Orange Juice · Apple juice · Tangerine juice · Pineapple juice · Carrot juice · Vodka Juice · Wine Juice

A decorative wooden hanging rack is mounted on a light-colored wooden wall. The rack consists of a horizontal wooden bar with a plaid bow tied around its top. Five kitchen tools are hanging from the bar by their handles: a wooden spoon, a wooden rolling pin, a wooden spatula, a metal whisk, and a small metal basket. The background is a light-colored wooden wall with vertical planks.

Part 5

# Warm drinks

# 천연채소주스

Natural vegetable juice



### ◎ 재료

토마토1000g, 셀러리60g,  
사과230~250g, 당근80g,  
레몬1큰술, 물400ml, 소금,  
설탕약간

### ◎ Ingredients

1000g of tomato,  
60g of celery,  
230-250g of apple,  
80g of carrot,  
1Ts of lemon juice,  
400cc of water,  
pepper, some salt



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 토마토, 셀러리, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썰다.
2. 사과는 씨를 제거하고 잘게 썰다.
3. 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
4. 가열판에 600ml의 물을 넣고 내솥을 열고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도를 70도에 맞추고 시간을 2시간으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
6. 주스가 완성되면 거름종이나 체에 받쳐 거른다

### How to cook

1. Wash the tomato, carrot and celery well and cut it into small pieces.
2. Remove the seeds from the apple and cut it into small pieces.
3. Put the all ingredients in the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as 70deg and 2hr. Press the start button.
6. Once it is completed, use a filter paper or sieve to filter it.

### Cooking Tip

거르고 남은 것은 부침개를 만들어 먹으면 맛이 좋다.

You can use the residues after filtering juice as the material for Korean pan cakes.

# 토마토주스

Tomatoes juice



### ◎ 재료

토마토 10개

### ◎ Ingredients

10 Tomatoes



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 토마토를 칼집을 넣고 끓는물에 잠깐 넣었다 찬물에 넣어 껍질을 벗긴다.
2. 껍질을 벗긴 토마토를 믹서에 간다.
3. 믹서에 간 토마토를 내솥에 담아 뚜껑을 덮는다.
4. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Make a cut on the tomato and put it into boiling water. Cool it in cold water and peel it.
2. Put the peeled tomato in the blender.
3. Pour the tomato into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as above and press the start button.

### Cooking Tip

토마토는 덜 익은 것보다는 완전히 익은 것을 사용하는 것이 좋다. 또한 영양흡수를 위해 올리브오일 몇방울 떨어뜨려 중탕을 하는 것도 좋다.

It is better to use the tomato completely cooked than the one less cooked. Also you can put some drops of olive oil for helping nutritional absorption.

# 자몽주스

Grapefruit juice



### ● 재료

자몽 5개, 물400ml

### ● Ingredients

5 Grapefruits, 400cc of water



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 자몽을 겉껍질과 속껍질을 모두 벗기고 알맹이만 빼낸다.
2. 내솥에 물과 함께 자몽을 넣고 뚜껑을 덮는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Take off the outer and inner skin of grapefruit.
2. Put the grapefruit and water into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.

### Cooking Tip

알맹이를 살려서 만들기가 번거로우면 반으로 잘라 즙을 짜거나 그냥 껍질만 제거하고 믹서에 갈아 중탕하여 걸러도 맛있는 주스가 된다.

If you do not have enough time to remove the skins you can just cut it into half and juice it, or you can peel the outer skin of it and process in the blender before cooking in the Ocoo pot.

# 오렌지주스

Orange Juice



◎ 재료

오렌지 8개

◎ Ingredients

8 Oranges



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



만드는법

1. 오렌지를 반으로 잘라 오렌지 즙을 쥔다.
2. 오렌지즙을 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.

How to cook

1. Cut the orange into half and juice it.
2. Pour it into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.

Cooking Tip

껍질을 제거하고 믹서에 살짝 갈아 중탕하여 걸러도 된다.

You can cook it by Ocoo after peeling and blending it in the blender.

# 사과주스

Apple juice



### ● 재료

사과8개, 물400ml, 레몬2개

### ● Ingredients

8 Apples, 400cc of water,  
2 lemons



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 사과의 씨를 제거하여 물을 약간씩 넣어가면서 믹서에 갈아 준비한다.
2. 내솥에 간 사과를 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Remove the seeds from the apple and blend it with some water.
2. Pour the blended apple into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.
5. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.

### Cooking Tip

믹서에 갈 때 물을 약간 넣어가면서 갈아도 되며 진하게 먹고자 할 땐 넣지 않아도 된다.

When you blend it in the blender, you can put some water in it to make it lighter, or without any water in it to make it thicker.

# 귤주스

Tangerine juice



### ● 재료

귤은 12개, 꿀2큰술

### ● Ingredients

12 Tangerines,  
2Ts of honey



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 귤은 껍질을 제거하고 알맹이만 믹서에 넣고 살짝 부셔준다.
2. 내솥에 꿀과 함께 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Peel the tangerine and put it in the blender to crush it slightly.
2. Put the tangerine with honey in the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.
5. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.

### Cooking Tip

쥬스를 만들고 남은 귤껍질은 버리기 보다는 여러 가지 용도로 활용할 수가 있다. 따라서 깨끗이 씻어 가늘게 썰어 말려 입욕제, 방향제, 세정제, 또는 한방약으로 활용해 보자.

You can use the skins of tangerine in many ways. Wash and slice it thinly. After drying it you can use it as an air freshener, bath additive, detergent and also Korean herbal medicine.

# 파인애플주스

Pineapple juice



### ● 재료

파인애플 1개, 물600ml

### ● Ingredients

1 Pineapple, 600cc of water



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 파인애플 껍질을 벗기고 잘게 잘라 물과 함께 믹서에 간다.
2. 갈아놓은 파인애플즙을 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Peel the pineapple and cut it into the small pieces. Mix it with water in the blender.
2. Put the blended pineapple juice into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.
5. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.

# 당근주스

Carrot juice



### ● 재료

당근1kg, 물800ml

### ● Ingredients

1kg of Carrot,  
800cc of water



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 당근을 깨끗이 씻어 잘게 잘라 물과 함께 믹서에 간다.
2. 갈아놓은 당근을 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Wash and cut the carrot into small pieces and mix it with water in the blender.
2. Pour the blended carrot into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.
5. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.

### Cooking Tip

당근주스를 만들 때 사과를 넣어 함께 만들어도 좋다.

You can add some apple to the carrot juice to make its taste good.

# 보드카음료

Vodka Juice



### ◎ 재료

사과2개, 오렌지2개,  
파인애플100g, 레몬2큰술,  
정향3개, 계피30g,  
보드카2컵

### ◎ Ingredients

2 Apples, 2 Oranges,  
100g of pineapple,  
2Ts of lemon juice,  
3 piece of clove,  
30g of cinnamon,  
2cup of vodka



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 사과, 오렌지, 파인애플을 넣고 믹서에 간다.
2. (1)에 계피, 클로브와 함께 내솜에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재천에 싸서 거른다.
6. 걸러진 주스에 보드카와 레몬주스를 넣고 잘 섞는다.

### How to cook

1. Mix the apple, orange and pineapple in the blender.
2. Add the cinnamon and clove to (1). Pour it into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above and press the start button.
5. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.
6. Pour the vodka and lemon juice into the filtered juice and mix it well.

### Cooking Tip

보드카에 우유, 커피, 초코소스를 넣어 만들어도 몸에 좋은 따뜻한 음료가 된다.

You can make hot drink good for your health by pouring milk, coffee or chocolate sauce into the vodka.

# 와인음료

Wine Juice



### ● 재료

레드와인1병, 오렌지1개,  
사과1/2개, 레몬1/2개,  
시나몬스틱1개, 정향3개,  
설탕80g

### ● Ingredients

1 bottle of red wine,  
1 Orange, 1/2 Apple,  
1/2 Lemon, 1stick of  
cinnamon,  
3 piece of clove,  
80g of sugar



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 2시간

Cooking time 2hour



### 만드는법

1. 사과, 오렌지는 껍질을 벗기고 잘게 잘라 믹서에 살짝 간다.
2. 레몬은 껍질 때 잘 씻어 잘게 잘라 놓는다.
3. 내솥에 와인을 넣고 1, 2재료와 시나몬, 정향, 설탕을 넣는다.
4. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
5. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
6. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재 천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Peel the apple and orange. Cut them into small pieces and mix it in the blender slightly.
2. Wash the unpeeled lemon well and slice it.
3. Pour the wine, (1) (2) and cinnamon, clove and sugar into the inner pot and close the lid.
4. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
5. Set the temperature and time as above and press the start button.
6. If you have time enough then use a sieve or gauze to filter it.

### Cooking Tip

감기기운이 있는 사람은 생강을 첨가하여 만들어도 좋다. 또한 술을 잘 못마시는 사람들은 주스를 많이 넣어 만들어도 좋은 음료가 된다.

If you have a slight cold, drink it with some ginger. Also, in case you cannot take alcohol much then use more fruit juice in it.

치즈케이크 · 푸딩 · 플레인 요거트 · 단호박찰쌀떡 · 크림치즈만들기 · 술빵

Cheese cake · Pudding · Plain yogurt · Glutinous rice cake of sweet pumpkin · Making cream cheese · Rice wine pan cake

A decorative wooden sign hangs from a plaid bow against a light-colored wooden background. The sign is a horizontal wooden plank with five loops of twine hanging from its bottom edge. Each loop holds a different kitchen tool: a slotted spoon, a rolling pin, a wooden spoon, a small metal basket, and a whisk. The entire image is overlaid with a light blue tint.

Part 6

# Dessert

# 치즈케이크

Cheese cake



### ● 재료

크림치즈250g, 플레인요거트120g,  
옥수수전분35g, 계란2개,  
레몬즙1큰술, 설탕3큰술,  
우유3큰술, 바닐라오일1작은술,  
시트용카스테라(식빵) 버터50g

### ● Ingredients

250g of cream cheese,  
120g of plain yogurt,  
35g of corn starch,  
2 egg, 1Ts of lemon juice,  
3Ts of sugar,  
3Ts of milk, 1ts of vanilla oil,  
some castella for a sheet  
of cake (sliced bread),  
50g of butter



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 옥수수전분, 계란, 설탕은 체에 내려서 준비한다.
2. 우유에 요거트, 옥수수전분, 계란노른자, 레몬즙, 바닐라오일을 넣고 잘 저어준다.
3. 2에 크림치즈를 넣고 덩어리지지 않게 젓는다.
4. 3에 계란 흰자를 다른 그릇에 담아 설탕을 조금씩 넣어가면서 거품기로 거품이 올라오도록 쳐서 거품이 가라앉지 않도록 섞는다.
5. 내솥에 단지아래 가재천을 깔고 그위에 카스테라를 깔고 반죽을 붓는다.(비스켓을 버터에 부셔서 사용해도 됨)
6. 뚜껑을 닫고 가열판에 600ml의 물을 넣고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
7. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Sift corn starch, egg and sugar.
2. Pour the yogurt, corn starch, egg yolk, lemon juice and vanilla oil into milk and mix it well.
3. Put the cream cheese in it and stir it to keep lumps from forming.
4. Separate the egg white from yolk and put it in a bowl. Whip egg whites until foamy and then mix it until the foam begins to subside.
5. Spread the gauze on the bottom of inner pot. Place the castella on it and pour the dough of cake into it. (or bisects soaked in butter is used instead of castella)
6. Close the lid and pour 600cc of water into the heating plate. And set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

# 푸딩

Pudding



### ● 재료

계란4개, 우유300ml, 설탕30g,  
바닐라에센스약간,  
팬케이크시럽(토핑용)

### ● 시럽

흑설탕6큰술, 물2큰술.

### ● Ingredients

4 egg, 300cc of milk,  
30g of sugar,  
a bit of vanilla essence oil,  
pan cake syrup (for topping)

### ● Syrup

Ts of brown sugar,  
Ts of water

#### 시럽만들기

먼저 설탕과 물을 냄비에 넣고 약한 불에서 갈색이 날 때까지 끓인다.

#### Making syrup

Put brown sugar and water into the saucepan. Heat it until it turns to brown color with low heat.



조리온도 90도

Cooking temperature 90degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 우유에 설탕을 넣고 약한불에서 설탕이 녹을 때까지 저어준다.
2. 1에 풀어놓은 계란을 넣고 잘 저어준 후 에센스를 넣는다.
3. 종이컵을 잘라 버터를 바른 후 아래쪽에 시럽을 붓는다.
4. 2의 재료를 체에 걸로 종이컵에 붓는다.
5. 내솥에 반죽을 넣은 종이컵을 가지런히 넣고 뚜껑을 덮는다.
6. 가열판에 600ml의 물을 넣고 내솥을 결합한 후 압력뚜껑을 닫는다.
7. 온도를 90도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Put sugar in milk. Pour it into the saucepan and stir until the sugar melts with low heat.
2. Pour the beaten egg into (1) and drop the essence after stirring it well.
3. Cut the paper cup and spread the butter on the inside of cup. Pour the syrup into it.
4. Filter the ingredients of (2) and pour it into the cup.
5. Place the cups neatly on the inner pot and close the lid.
6. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 90deg and 1hr 30min. Press the start button.

# 플레인 요구르트

Plain yogurt



### ● 재료

우유 500cc, 발효종균 1병

### ● Ingredients

500 cc of milk,  
1 bottle of lactobacillus  
strain



조리온도 50도

Cooking temperature 50degree



조리시간 8시간

Cooking time 8hour



### 만드는법

1. 우유와 발효종균을 내솥에 넣고 골고루 저어준다.
2. 내솥 뚜껑을 닫고 가열판에 600ml의 물을 붓고 압력뚜껑을 결합한다.
3. 온도를 50도로 맞추고 시간을 8시간으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
4. 요구르트가 완성되면 적당한 그릇에 담아 냉장고에 보관한다.

### How to cook

1. Pour milk and lactobacillus strain into the inner pot and stir it well.
2. Close the lid and Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
3. Set the temperature and time as 50deg and 8hr. Press the start button.
4. Once it is completed, put it into the proper container and store it in the fridge.

### Cooking Tip

완성된 요구르트를 보온으로 오래두면 물이 생깁니다. 따라서 완성되면 바로 꺼내시는 것이 좋습니다.

요구르트를 만들 때 우유와 종균을 잘 섞어주셔야 합니다. 그렇지 않으면 부분적으로 덩어리진 부분이 나타날 수 있습니다.

Once it is completed, take it from the pot as soon as possible not to be formed water on the surface of your yogurt.

When you make yogurt stir milk and lactobacillus strain evenly. Otherwise there will be lumps in it.

# 단호박찹쌀떡

Glutinous rice cake of sweet pumpkin



### ● 재료

계란3개, 설탕150g, 버터20g,  
우유400ml, 단호박300g,  
찹쌀가루360g,  
베이킹파우더1/4작은술,  
베이킹소다1/4작은술,  
소금1작은술

### ● Ingredients

3 egg, 150g of sugar,  
20g of butter,  
400cc of milk,  
300g of sweet pumpkin,  
360g of Glutinous rice powder,  
1/4ts of baking powder,  
1/4ts of baking soda,  
1ts of salt



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 계란흰자와 노른자를 분리하여 흰자를 설탕을 조금씩 넣어가며 거품을 낸다.
2. 버터를 녹여 데운 우유에 넣는다.
3. 단호박을 오쿠에 찌서 계란노른자를 넣고 으갠 후 찹쌀가루, 베이킹소다, 베이킹파우더, 소금을 체쳐서 잘 섞어준다.
4. 계란흰자거품에 3의 재료를 거품이 살아있도록 골고루 섞는다.
5. 내솥에 가재천이나 유선지를 깔고 4를 넣은 후 내솥뚜껑을 닫는다.
6. 가열판에 600ml의 물을 붓고 압력뚜껑을 결합한다.
7. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Separate the egg white from yolk. Sparkle salt into the egg white bit by bit and beat it.
2. Pour the melted butter into milk.
3. Prepare the steamed sweet pumpkin cooked by Ocoo. Add the yolk to it and mash it. Put the baking soda, baking powder and salt through a sieve and stir it well.
4. Put (3) in the egg white foam. Beat it evenly until foamy.
5. Spread the gauze or cooking paper on the bottle of the inner pot. Put (4) in it and close the lid.
6. Pour 600cc of water into the inner pot and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

# 크림치즈만들기

Making cream cheese



### ● 재료

우유1L, 생크림300ml,  
생레몬즙4개(140g),  
소금1작은술

### ● Ingredients

1000cc of milk,  
300cc of fresh cream,  
4 (140g) fresh lemon juice,  
1ts of salt



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 위의 모든 재료를 그릇에 담고 저어준다.
2. 내솥에 담아 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 600ml의 물을 넣고 압력뚜껑을 닫는다.
4. 온도를 85도로 설정하고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
5. 실온에 15분정도 그대로 식혀놓는다.
6. 식으면 오쿠 단지에 거즈를 깔고 부어서 걸러 준다.

### How to cook

1. Pour all ingredients into a bowl and whip it well.
2. Pour it into the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. press the start button.
5. Once it is completed, leave it for 15min to cool it down in the room temperature.
6. Once it is cooled down, Spread gauze on Ocoo pot and pour the cream cheese to filter it.

### Cooking Tip

크림치즈는 빵에 발라서 먹거나 치즈케익 만들 때 활용한다.

크림치즈는 곰팡이가 생기기 쉬우므로 랩을 씌워서 냉장실에 보관해야 한다.

You can use the cream cheese for spreading it on the bread or making a cheese cake. Cream cheese is easy to be covered with mold.

Cover it with a plastic wrap and store it in the fridge.

# 술빵

Rice wine pan cake



### ● 재료

중력분500g, 막걸리300ml,  
계란2개, 소금4g, 설탕60g,  
이스트1작은술(베이킹파우더)

### ● 고명

견과류, 건포도, 대추 등

### ● Ingredients

500g of medium wheat flour,  
300cc of Makgeolli(rice wine),  
2 egg, 4g of salt,  
60g of sugar,  
1ts of yeast (baking powder)

### ● Garnish

Nuts, raisin and jujube etc



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 밀가루를 채로 쳐서 준비한다.
2. 막걸리에 계란, 이스트, 설탕, 소금, 밀가루에 소금, 설탕을 넣고 잘 저어준다.
3. (2)에 밀가루를 넣어 반죽을 한다.
4. 반죽위에 면보를 물에 적셔 덮어주고 따뜻한 곳에 보관한다.
5. 약 1~2시간 후 반죽이 부풀면 공기를 빼주고 견과류를 넣고 2차 발효를 한다.
6. 내솥에 천을 깔고 반죽을 넣고 뚜껑을 닫는다.
7. 가열판에 600ml의 물을 붓고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 조절한 후 시작버튼을 누른다.
9. 조리가 완료되면 꺼내 먹기 좋은 크기로 자른다.

### How to cook

1. Sift flour.
2. Put egg, yeast, sugar and salt into Makgeolli. Put salt and sugar into flour and mix it well.
3. Pour flour into (2) and knead dough.
4. Cover the dough with damp cloth and keep it in the warm place.
5. When the dough rises after 1~2hours, deflate the dough and raise it again after putting the nuts on it.
6. Spread a cloth on the inner pot and put the dough on it. Close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 95 and 1hr 30min. Press the start button.
9. Once it is completed, take it out and cut it into proper size.

### Cooking Tip

술빵은 막걸리만 넣어도 되지만 발효가 잘 되도록 이스트는 넣어 따뜻한 곳에 두면 발효가 잘 된다.  
Put some of yeast on the dough and leave it in the warm place so that it can be fermented well.

잡채 · 궁중떡볶이 · 버섯 떡 잡채 · 두부돼지고기조림 · 부드러운 일식 계란찜 · 야채계란찜 · 수란 · 러시아수프 · 팔보채

Japchae (Stir-fried Glass noodles and Vegetables) · Royal court style TTeokbokki (Stir-fried Rice Cake) · Mushroom & Tteok Japchae (Stir-fried Glass noodles with mushrooms and rice cake) · Braised Tofu with pork · Steamed egg · Steamed egg with vegetables · Poached egg · Russian soup · Stir-fried Seafood and Vegetables



Part 7

Etc

# 잡채

Japchae (Stir-fried Glass noodles and Vegetables)



### ● 재료

당면200g, 소고기100g, 당근60g,  
시금치150g, 양파50g,  
파프리카(청색, 황색)40g씩,  
표고버섯(느타리, 표고)50g씩

### ● 소고기양념

간장1큰술, 다진파, 다진마늘, 설탕

### ● 양념장

간장100ml, 설탕1큰술,  
올리고당1큰술, 참기름1큰술,  
통깨1큰술, 물500ml

### ● Ingredients

200g of Glass noodles,  
100g of beef, 60g of carrot,  
150g of spinach, 50g of onion,  
green and yellow  
paprika(40g each),  
Shiitake mushroom and  
oyster mushroom (50g each)

### ● Marinade for beef

1Ts of soy sauce,  
chopped green onion,  
minced garlic and sugar

### ● Marinade

100cc of soy sauce,  
1Ts of sugar,  
1Ts of Origo-sugar,  
1Ts of sesame oil,  
1Ts of sesame and 500cc of  
water



조리온도 85도

Cooking temperature **85degree**



조리시간 1시간 30분

Cooking time **1hour 30minutes**



### 만드는법

1. 당면은 물에 씻어 양념장을 절반정도를 넣고 약5분정도 담가놓는다.
2. 소고기는 5cm길이로 잘라 양념을 넣고 버무려 둔다.
3. 채소는 깨끗이 씻어 길이로 5cm 크기로 잘라 나머지 양념장에 버무린다.
4. 내솥에 먼저 당면을 깔고 소고기와 야채를 올린 후 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 85도로 맞추고 1시간30분을 분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Wash the glass noodles in water and soak it in a half of the marinade2 for 5min.
2. Cut the beef into 5cm length and mix it with the other ingredients of marinade for beef.
3. Wash the vegetables and cut it into 5cm size. And mix it with the other half of the marinade2.
4. Spread the glass noodles on bottom of the inner pot and put the beef and vegetables on it. Close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

당면은 자체수분이 없기 때문에 맨 밑에 넣고 양념장에 잠기도록 해야 한다.

As the glass noodles have no water in itself, spread it on bottom of the inner pot and to be soaked in the marinade well.

# 궁중떡볶이

Royal court style TTeokbokki (Stir-fried Rice Cake)



### ● 재료

떡볶이 떡350g, 소고기100g,  
어묵100g, 양파50g, 당근80g,  
실파80g, 새송이1개, 표고2개,  
무80g

### ● 소고기양념

양조간장1큰술, 청주1큰술,  
마늘1작은술, 참기름, 후추,  
소금약간

### ● 양념장

간장2큰술, 물엿2큰술,  
매실청1큰술, 올리브오일1큰술,  
설탕1작은술, 참기름, 통깨,  
소금, 후추

### ● Ingredients

350g of rice cake for  
Tteokbokki, 100g of beef,  
100g of fish cake(paste),  
50g of onion,  
80g of small green onion,  
1 Seosongi mushroom,  
2 shiitake, 80g of white radish

### ● Marinade for beef

1Ts of soy sauce,  
1Ts of cheongju(rice wine),  
1ts of garlic,  
some sesame oil,  
pepper and salt

### ● Marinade

2Ts of soy sauce,  
2Ts of starch syrup,  
1Ts of plum extract,  
1Ts of Olive oil,  
1ts of sugar,  
some sesame oil, sesame,  
salt and pepper



조리온도 90도

Cooking temperature 90degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 소고기는 길이로 채썰어 키친타월로 핏물을 제거한 후 양념장에 재워 놓는다.
2. 나머지 재료는 5cm 길이로 길게 썰어 준비한다.
3. 모든재료를 그릇에 담고 양념장을 넣고 버무린다.
4. 내솥에 재료를 담고 뚜껑을 덮는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 90도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Cut the beef into long length and dry its blood off. Soak it in the marinade for beef.
2. Cut the other ingredients into 5cm length to prepare to cook them.
3. Put the all ingredients into the bowl and mix it well.
4. Put it in the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 90deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

미리 양념장에 떡볶이 떡을 불릴 필요 없이 맨아래쪽에 넣어 양념장에 잠기도록 하면 된다.  
No need to soak the rice cake in the marinade in advance, but place it on the bottom of the inner pot so that it can be soaked in the marinade well.

# 버섯 떡 잡채

Mushroom & Tteok Japchae (Stir-fried Glass noodles with mushrooms and rice cake)



### ● 재료

떡볶이 떡 350g, 쇠고기 120g,  
당면200g, 표고버섯 2장,  
팽이버섯 50g, 당근 100g,  
맛타리버섯120g, 피망1개,  
황·청·홍파프리카각50g,  
양파 100g,

### ● 양념장

육수400ml, 간장100ml,  
물엿1큰술, 다진마늘1작은술,  
통깨1큰술, 참기름1작은술,  
설탕 1큰술, 후추 약간

### ● Ingredients

350g of rice cake for  
Tteokbokki, 120g of beef,  
200g of glass noodles,  
2 shiitake,  
50g of winter mushroom,  
100g of carrot,  
120g of oyster mushroom,  
1 bell pepper,  
yellow, green and red  
paprika(50g each),  
100g of onion

### ● Marinade

400cc of meat broth,  
100cc of soy sauce,  
1Ts of starch syrup,  
1ts of minced garlic,  
1Ts of sesame,  
1ts of sesame oil,  
1Ts of sugar, some pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 떡볶이 떡을 하나씩 떼어내어 양념장에 담군다.
2. 당면은 깨끗이 씻어 양념장에 떡과 함께 5분정도 담가둔다.
3. 표고는 채 썰고 새송이는 편으로 자르며 팽이는 꼭지를 자르고 깨끗이 씻어 준비한다.
4. 소고기는 채썰고 당근, 양파, 파프리카 등 야채는 떡과 같은 크기로 자른다.
5. 양념장에서 당면과 떡을 건져 내술 아래 깔아 놓는다.
6. 양념한 소고기를 그 위에 올린다.
7. 4의 양념장에 버섯과 야채를 섞어 버무린 후 내술의 당면위에 올려 담고 뚜껑을 덮는다.
8. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
9. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Tear off the rice cake one by one and soak it in the marinade.
2. Wash the glass noodles well and soak it with rice cake in the marinade for 5min.
3. Slice shiitake and oyster mushroom thinly. Cut the stem of winter mushroom and wash it well.
4. Cut the beef in long length. Cut the carrot, onion and paprika in to the same size as rice cake.
5. Take the glass noodles and rice cake out of the marinade and place it on the inner pot
6. Put the marinated beef on it.
7. Mix the mushroom and vegetables in the marinade well. Put is on the top of inner pot and close the lid.
8. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
9. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

마른고추를 넣어 매콤한 버섯떡잡채를 만들어도 좋다.

You can also enjoy the spicy taste using with dried red pepper.

# 두부돼지고기조림

Braised Tofu with pork



### ● 재료

두부2모, 다진돼지고기100g

### ● 돼지고기양념

간장1작은술, 다진마늘1큰술,  
다진파1작은술, 참기름, 통깨,  
후추, 소금 약간씩

### ● 조림양념

양조간장7큰술, 고춧가루2큰술,  
설탕1큰술, 다진파1큰술,  
다진마늘1큰술, 육수50ml,  
참기름 통깨 약간씩

### ● Ingredients

2 cake of Tofu,  
100g of chopped pork

### ● Marinade for pork

1Ts of soy sauce,  
1Ts of minced garlic,  
1Ts of chopped green onion,  
some sesame oil, sesame,  
salt and pepper

### ● Marinade for Tofu

7Ts of soy sauce,  
2Ts of red pepper powder,  
1Ts of sugar,  
1Ts of chopped green onion,  
1Ts of minced garlic,  
50cc of meat broth,  
some sesame oil and sesame



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 돼지고기에 양념장을 넣고 버무려서 재워 둔다.
2. 두부는 적당한 두께로 사각으로 자른다.
3. 두부 한 면에 돼지고기를 올리고 다른 하나로 덮어 샌드위치식으로 만든다.
4. 두부 겉면에 전분가루를 바르고 내솥에 가지런히 놓는다.
5. 두부위에 양념장을 올리고 내솥뚜껑을 닫는다.
6. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
7. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Put the marinade on pork. Mix and marinate it well.
2. Cut Tofu into proper thickness with square shape.
3. Put the pork on top of Tofu and cover it with other Tofu like making it sandwiches.
4. Put the starch powder on the outside of Tofu and place it neatly on the inner pot.
5. Pour the marinade on Tofu and close the lid.
6. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
7. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

두부는 되도록 단단한 것으로 구입하여 사용하는 것이 좋다.

As Tofu is easy to lose its shape, it is better to choose a hard one.

# 부드러운 일식 계란찜

Steamed egg



### ● 재료

계란4개, 다시마육수300ml,  
칵테일새우4마리, 표고1개,  
실파1뿌리, 맛술, 소금약간

### ● Ingredients

4 egg, 300cc of kelp broth,  
4 piece of cocktail shrimp,  
1shiitake,  
1stick of small green onion,  
some cooking liquor and salt



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 계란과 육수를 넣고 저어준 후 체에 거른다.
2. 1에 맛술과 청주, 소금을 넣는다.
3. 칵테일새우는 잘 다듬어 잘게 자른다.
4. 표고는 얇게 썰어 준비한다.
5. 위의 모든 재료를 작은 유리볼이나 사기그릇에 나누어 담는다.
6. 계란을 담은 그릇을 내솥에 가지런히 넣고 뚜껑을 덮는다.
7. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
8. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Pour the egg into kelp broth. Stir it well and strain it through a sieve.
2. Put the cooking liquor, cheongju(rice wine) and salt in (1).
3. Prepare cocktail shrimp and cut it into small pieces.
4. Slice shiitake mushroom thinly.
5. Put the all ingredients in the small glass bowl or ceramic bowl.
6. Place the bowl on the inner pot neatly and close the lid.
7. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
8. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

고명을 넣지 않고 만들어 어린아이들 유아식으로 먹이면 좋다.

This is also good for baby food as it is made without any spice or garnish.

# 야채계란찜

Steamed egg with vegetables



### ◎ 재료

계란8개, 육수600ml, 당근30g,  
양파, 부추, 햄, 새우젓1작은술,  
소금, 후추약간

### ◎ Ingredients

8 egg, 600cc of kelp broth,  
30g of carrot, some onion,  
chives, ham,  
1ts of salted shrimp,  
some salt and pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 계란을 풀어 준비한다.
2. 채소와 햄은 잘게 썬다.
3. 계란에 물과 함께 모든재료를 넣는다.
4. 유리그릇이나 사기그릇에 계란을 담고 내솥에 넣어 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 85도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Break your eggs.
2. Cut the vegetables and ham into small pieces.
3. Pour the all ingredients with some water into the egg.
4. Pour it into the glass bowl or ceramic bowl and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

내솥에 계란을 그대로 넣어 찌도 된다. 다만 꺼낼 때는 칼로 적당한 크기로 칼집을 넣어 꺼내야 한다.

You can also cook it by pouring egg into the inner pot directly. In that case, make some cuts on it and take it out from the pot.

# 수란

Poached egg



● 재료

계란 4개

● Ingredients

4 eggs



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 1시간 10분

Cooking time 1hour 10minutes



만드는법

1. 계란을 깨서 작은 유리볼에 담는다.
2. 유리볼을 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도를 70도로 맞추고 시간을 1시간10분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

How to cook

1. Poach you egg in the small glass bowl.
2. Place the glass bowl on the inner pot and close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as 70deg and 1hr 10min. Press the start button.

# 러시안수프

Russian soup



### ● 재료

돼지갈비500g(혹은베이컨),  
감자200g, 토마토350g,  
양파200g, 양배추200g,  
당근150g, 완두콩1/2캔,  
대파1뿌리, 다진마늘1큰술,  
토마토케찹6큰술(혹은토마토페  
이스트), 월계수잎2장,  
달10g(혹은오레가노),  
소금1작은술, 물500ml

### ● Ingredients

500g of pork Spare ribs(or  
bacon), 200g of potato,  
350g of tomato, 200g of onion,  
200g of cabbage,  
150g of carrot,  
1/2can of peas,  
1stick of green onion,  
1Ts of minced garlic,  
6Ts of ketchup (or tomato  
puree),  
1ts of salt and 500cc of  
water



조리온도 95도

Cooking temperature 95degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 돼지갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 건져 놓는다.
2. 채소종류는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다.
3. 토마토는 꼭지를 따고 칼집을 윗부분에 약간만 내어 뜨거운 물에 넣어 껍질을 벗긴다.
4. 위의 모든 재료를 내솥에 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 95도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.

### How to cook

1. Soak the pork in water to remove its blood.
2. Wash the vegetables and cut into the proper size.
3. Cut off the cap of tomato and make a cut on top of it. Peel the skin of tomato after boiling it slightly in the hot water.
4. Close the lid after putting all the ingredients into the inner pot.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 95deg and 1hr 30min. Press the start button.

### Cooking Tip

요리가 완성되고 나면 샐러드크림이나 마요네즈를 섞어 먹기도 합니다.  
You can also taste it mixing with sour cream or mayonnaise.

# 팔보채

Stir-fried Seafood and Vegetables



### ● 재료

돼지고기200g, 해삼1마리,  
새우100g, 오징어200g,  
전복1마리, 홍합200g,  
관자100g, 죽순70g, 목이60g,  
양송이50g, 표고80g, 통마늘5개,  
생강20g, 마른고추2개,  
청경채100g, 당근80g

### ● 양념장

녹말가루2큰술, 올리브유3큰술,  
굴소스2큰술, 양파즙1큰술,  
맛술1큰술, 간장1큰술, 후추,  
참기름 약간씩

### ● Ingredients

200g of pork, 1 sea cucumber,  
100g of shrimp, 200g of squid,  
1 piece of abalone,  
200g of mussel,  
100g of scallop,  
70g of bamboo shoots,  
60g of cloud ear mushroom,  
50g of mushroom,  
80g of shiitake,  
5 piece of garlic,  
20g of ginger,  
2 piece of dried red  
pepper, 100g of bok choy,  
80g of carrot

### ● Marinade

2Ts of starch powder,  
3Ts of olive oil,  
2Ts of oyster sauce,  
1Ts of onion juice,  
1Ts of cooking liquor,  
1Ts of soy sauce,  
some sesame oil and pepper



조리온도 85도

Cooking temperature 85degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 돼지고기는 편으로 썰고 해산물도 깨끗이 손질하여 넓적하게 썬다.
2. 버섯과 채소도 정리하여 크게 잘라 준비한다.
3. 청경채는 통째로 준비하고 양념장은 위의 분량대로 섞어 놓는다.
4. 내솥에 위의 모든 재료를 모두 넣고 뚜껑을 닫는다.
5. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
6. 온도를 85도도로 맞추고 시간을 1시간30분으로 설정하여 시작버튼을 누른다.
7. 요리가 완성되면 나무주걱으로 잘 저어 그릇에 담는다.

### How to cook

1. Slice the pork. Wash the all seafood well and slice it.
2. Prepare the mushrooms and vegetables. Cut it into big size.
3. Prepare a whole Pak choi. Also prepare the above marinade and mix it well.
4. Pour the all ingredients into the inner pot and close the lid.
5. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
6. Set the temperature and time as 85deg and 1hr 30min. Press the start button.
7. Once it is completed, stir is with the wooden spoon and put it on the plate.

### Cooking Tip

요리가 완성되면 잘 섞어 주어야 한다.

Stir it to blend well after it is completed.

오미자음료 · 개똥쑥 달이기 · 민들레뿌리숙성달임차

Omija tea (Schizandra berry, five flavor tea) · Decocting of Gaeddongssuk (Artemisia annua) · Decocting of aged dandelion roots

A decorative hanging wooden rack is mounted on a white wooden wall. The rack is made of a horizontal wooden bar with five loops of rope hanging from it. Each loop contains a different kitchen tool: a slotted spoon, a wooden handle, a wooden spoon, a small metal basket, and a whisk. The rack is suspended by a rope that forms a triangle, with a gingham bow tied at the top. The text "Part 8" is centered on the wall above the rack.

Part 8

# Healthy tea

# 오미자음료

Omija tea (Schizandra berry, five flavor tea)



### ● 재료

오미자 50g, 물1200ml,  
설탕적당량

### ● Ingredients

50g of Omija,  
1200cc of water,  
a proper amount of sugar



조리온도 40도 혹은 45도

Cooking temperature 40 or 45degree



조리시간 1시간 30분

Cooking time 1hour 30minutes



### 만드는법

1. 오미자를 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 오미자를 내솥에 넣고 물을 붓는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재 천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Wash Omija well.
2. Pour Omija and water into the inner pot.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above.
5. Once it is completed, strain it through gauze or sieve.

### Cooking Tip

오미자는 끓이면 맛이 너무 써서 먹기 좋지 않다. 오후로 중탕한 후에 걸러서 냉장고에 넣어두고 마시면 좋다.

If you boil Omija in a pot it usually become bitter. To get good taste of it, cook it by Ocoo and strain it. Store it in the fridge and take it out when you drink.

# 개똥쑥 달이기

Decocting of Gaeddongssuk (*Artemisia annua*)



### ● 재료

마른 개똥쑥 20g, 물2000ml

### ● Ingredients

20g of Dried Gaeddongssuk,  
2000cc of water



조리온도 70도

Cooking temperature 70degree



조리시간 12시간 30분

Cooking time 12hour 30minutes



### 만드는법

1. 마른개똥쑥을 적당한 크기로 잘라 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 개똥쑥을 내솥에 넣고 물을 붓는다.
3. 가열판에 물을 600ml 만 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 온도와 시간을 설정하고 시작버튼을 누른다.
5. 시간이 다되면 체에 받치거나 가재 천에 싸서 거른다.

### How to cook

1. Cut dried Gaeddongssuk into proper length and wash it well.
2. Put it and water into the inner pot.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Set the temperature and time as above.
5. Once it is completed, strain it through gauze or sieve.

### Cooking Tip

개똥쑥은 팔팔 끓이지 않고 우려내는 것으로 12시간에서 24시간까지 우려내어 마시면 효과가 더 좋다.

Infusing Gaeddongssuk by Ocoo for 12 hour to 24 hour is more effective than boiling it quickly for a short time.

# 민들레뿌리숙성달임차

Decocting of aged dandelion roots



### ● 숙성

민들레뿌리200g

### ● 다림

물2000ml

### ● Aging

200g of dandelion roots

### ● Decocting

2000cc of water



조리메뉴 홍삼숙성메뉴, 홍삼다림메뉴

Cooking menu **Aging red ginseng, Decocting red ginseng**



### 만드는법

1. 민들레 뿌리를 흙을 제거하고 깨끗이 씻어 준비한다.
2. 내솥에 단지를 결합하고 단지 안에 민들레뿌리를 넣어 뚜껑을 닫는다.
3. 가열판에 물을 600ml 정도 넣고 압력뚜껑을 결합한다.
4. 메뉴(홍삼숙성)를 선택한 후 시작버튼을 누른다.
5. 7시간 후에 민들레 뿌리가 숙성되면 자동보온으로 전환된다.
6. 숙성된 민들레뿌리에 물2000ml를 붓고 다시 내솥뚜껑과 압력뚜껑을 덮는다.
7. 메뉴(홍삼다림)를 선택한 후 시작버튼을 누른다.
8. 6시간30분 후에 자동보온으로 전환되면 완성된다.

### How to cook

1. Wash and remove mud form dandelion roots
2. Set the germanium pot (with holes) in the inner pot and put the dandelion roots in it. Close the lid.
3. Pour 600cc of water into the heating plate and set the pressure lid.
4. Select <Aging red ginseng> from menu and Press the start button.
5. It turns to heat retention mode automatically after 7hour.
6. Pour 2000cc of water into the aged dandelion roots and set the pressure lid.
7. Select <Decocting red ginseng> from menu and press the start button.
8. It turns to heat retention mode automatically after 6hour 30minutes.

### Cooking Tip

민들레뿌리를 그냥 달이는 것보다 숙성 후 달이면 약효성분이 좋아지고 맛과 향이 좋아 마시기 좋다.

To get the better effect, taste and flavor of dandelion roots, decoct it after aging by Ocoo.

Publication Office

**Ocoo.co.,ltd.**

3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si, Chungcheongnam-do, Korea

Design

**Megacom**

발행처

**(주)오쿠**

충남 보령시 청소면 충서로 3647-17

디자인

**메가컴**

Ocoo Healthy food protects your health in the modern life

# ocoo **Healthy** Cooking Recipe



Ocoo.co.,ltd.

3647-17, Chungseo-ro, Cheongso-myeon, Boryeong-si, Chungcheongnam-do, Korea