

파프리카를 이용한 나만의 레시피 만들기

제출자 : 이기휘

지도교사 : 김수자

초록

이 논문은 간디인들이 뽑은 편식 식재료를 이용해 레시피를 개발하는 작품 논문이다
나의 논문으로 인해 사람들이 싫어하던 식재료를 다시한번 색다르게 보았으면 한다
편식식재료 설문을 실시해서 뽑인 식재료는 파프리카고 파프리카의 장점을 살릴 수 있는 방법과 새로운
조리법들을 찾아 보았고 그 조리방법을 사용한 음식들을 만들어냈다
그작품들을 작품전시회때 평가를 받았지만 편식하는 학생의 평가는 들어있지 않아서 편식하는 학생의
평가를 받아 레시피의 미숙한 부분을 보완하고 다시 평가 받아 편식을 고치게 할 수 있는 레시피를
만들어 냈으면 한다

- 목차 -

I. 서론

1. 논문의 동기
2. 논문의 목적
3. 연구 방법

II. 본론

1. 편식의 정의와 유형
 - 1) 편식의 정의
 - 2) 편식의 나쁜 점
 - 3) 편식의 유형
 - 4) 편식을 해결하는 방법들
2. 간디인들의 편식 식재료
 - 1) 설문조사 결과
 - 2) 파프리카의 효능
 - ① 비타민A
 - ② 비타민E
 - ③ 비타민C
 - 3) 파프리카 조리법
 - 4) 파프리카에 어울리는 식재료
어울리지 않는 식재료

3. 레시피 개발 및 제안

- 1) 아이디어와 제안
- 2) 개발하는 방법
- 3) 개발한 음식들
 - ① 파프리카 스파게티
 - ② 파프리카 김밥
 - ③ 파프리카 햄버거
 - ④ 파프리카 부추 전
 - ⑤ 파프리카 구절판

III. 결론

1. 평가
 - 1) 간디인 평가
 - 2) 전문가 평가
 - 3) 본인 평가
2. 논문의 한계
3. 차후 레시피 활용 계획

참 고마운 사람들

참고서적

부록 - 작품일지

I. 서론

1. 논문의 동기

어렸을 때부터 요리를 좋아해 즐겨하는 편이었고 그로인해 나만의 새로운 레시피를 만들어보고 싶었다. 하지만 이왕 만드는 김에 사람들이 싫어하는 비선호 식재료를 이용하여 만들어 보면 좋겠다는 생각이 들었다. 내 논문으로 편식을 하던 간디인들이 식재료를 다시 한 번 생각해봤으면 한다.

2. 논문의 목적

나만의 레시피를 만들어 내면서 나의 요리 실력이 늘었으면 좋겠고 편식을 하던 간디인들이 편식하던 식재료들 새롭게 보고 그 식재료에 익숙해져 남는 잔반들도 조금이나 줄여나가면 좋겠다.

3. 연구 방법

설문조사를 실시하여 간디인들이 가장 많이 싫어하는 식재료를 선별해내고 그 식재료의 특성, 장점, 단점을 알아본다. 식재료와 가장 잘 어울릴 것 같은 음식과 조리법을 찾아낸 뒤 조리해본다. 만들어낸 음식을 소수의 간디인들과 전문가에게 평가받는다.

- 1) 설문조사를 통해 가장 간디인들이 싫어하는 식재료를 뽑아낸다.
- 2) 뽑힌 식재료의 장단점을 알아본다.
- 3) 그 식재료의 주 조리법을 알아보고 가장 잘 어울리는 식재료나 음식을 찾아 조리해본다.
- 4) 여러 가지 음식들을 만들고 편식하는 사람들에게 평가 받는다.
- 5) 평가를 토대로 아쉬운 부분을 보완한다.
- 6) 조리한 음식을 소수의 간디인들과 전문가에게 평가받는다.

II. 본론

1. 편식의 정의와 유형

1) 편식의 정의

편식(偏食)이란 특정한 음식이나 식재료를 지나치게 좋아하거나 지나치게 싫어하는 것을 뜻 한다.

2) 편식의 나쁜 점

사실 편식의 나쁜 점은 그다지 없다. 편식을 하게 되면 ‘허약해지고 뇌 발달이 느려진다’ 같은 이야기들이 있지만 그래도 하나 말하자면 음식물 쓰레기가 될 것이다. 이 외에는 간디인모두가 채소모두를 싫어하지 않으니 문제가 되지는 않는다. 편식의 나쁜 점으로 많은 사람들이 고른 영양소 공급을 말하지만 편식하는 식재료의 영양소는 그 식재료에 많은 양이 들어있을지는 모르지만 다른 영양소로도 대체할 수 있다. 오히려 ‘건강에는 편식이 최고다’라는 책도 있다. 체질별 맞는 음식과 맞지 않는 음식이 있다.

3) 편식의 유형

편식을 하는 이유로서는

1. 유전적 요인

편식은 유전적 요인도 크게 작용한다. 오이를 싫어하게 하는 유전자가 발견된 것을 보면 유전적으로 편식을 한다는 게 완전히 틀린 말은 아니다.

2. 트라우마성 편식

트라우마성 편식은 쉽게 생긴다. 어렸을 때 징그럽게 생긴 식재료를 봤다던지 그것을 먹고 목에 걸려 죽을 뻔 했다던지 먹고 토를 한사람을 봤다던지 여러 가지 경우로 생긴다.

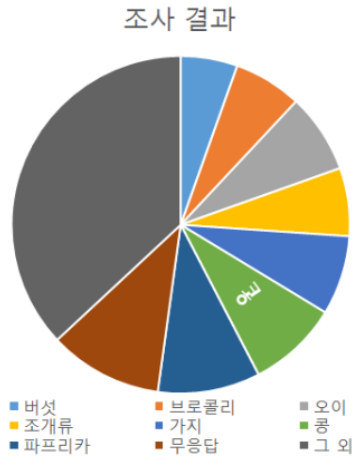
3. 그냥 맛이 없어서

이 경우 그냥 단순하다 맛없게 먹어서 그냥 먹기 싫은 것이다. 하지만 시간이 지나 다시 먹어보면 맛있어 질 수도 있다. 본인도 그랬다.

4. 알레르기성 편식

초등학교 때 유제품을 먹지 못하는 친구를 보았다 먹으면 목이 부어서 숨을 못 쉬어 위험해서 먹지 못했는데 조금씩 먹어 보더니 이제는 조금 먹을 수 있는 단계까지 왔다. 이처럼 고치는 게 내 마음대로 되지 않지만 점점 나아질 수도 있는 편식 형식이

설문결과는 아래와 같다.



*설문지에서 1순위로 적혀있는 식재료들을 통계 낸 결과입니다.

버섯:5
브로콜리:6
오이:7
조개류:6
가지:7
콩:8
파프리카:9
없다:10
그 외:34

설문조사를 했을 때 많은 식재료가 나온 것에 놀랐다. 여러 가지 식재료가 나왔지만 하나로 통일 되어 가장 많은 표를 받은 파프리카를 내 논문 주제로 잡기로 했다. 여기 반영된 식재료들 말고도 여러 가지 많았다 당근, 양파, 파 같은 식재료들은 2표정도 받았지만 표에 반영하기 힘들어서 그 외에 넣었다. 주어진 식재료들 중 선택하는 게 아닌 광범위한 질문이어서 많은 의견들이 나온 것 같다.

2) 파프리카의 효능

파프리카에도 여러 가지 색이 있는데 빨강, 노랑, 주황, 초록이 있다. 파프리카는 색

에 따라 효능도 다 다른데 일단 전체적으로 파프리카는 비타민 A,C,E 등이 풍부하게 들어있어 피로 회복이나 감기 예방 등 건강에 좋을 뿐만 아니라 피부 미용과 미백 등 미용 효과에도 좋다고 한다. 또한 비타민 C의 작용을 지속시키는 비타민P라는 성분이 포함되어 있는데 이 비타민P는 항산화 작용도 한다고 한다. 그리고 파프리카에는 비타민 외에도 카로틴과 칼륨 등의 성분이 많이 포함되어 있기 때문에 생활 습관 예방과 이뇨 효과, 고혈압 예방에도 도움을 받을 수 있다고 한다. 색깔별 파프리카의 효능을 간단하게 소개하자면 빨간색은 캡사이신이라는 붉은 색소가 포함되어 있어 높은 항산화 작용이 있고 신진 대사를 높이는 기능도 냉증 개선과 피로 회복 효과 지방 연소 효과가 있어 다이어트에 좋다. 노란색은 루테인¹⁾이 포함되어있어 피부 노화 방지 효과와 자외선 손상으로부터 피부를 보호하는 작용이 있다고 알려져 있다. 그리고 비타민C도 풍부하게 들어있어 기미와 주근깨 방지, 피부 미백에 도움을 준다. 그리고 주황색은 피망의 20배의 카로틴²⁾이 포함되어 있는 것으로 알려져 있으며 또한 비타민E도 풍부하게 포함되어 있기 때문에, 회춘 효과도 있다고 한다. 다만 노란색 파프리카는 아스코르비나아제라는 성분이 들어가 있기에 비타민C와 섭취하면 좋지 않다.

① 비타민 A

비타민 A는 동물성 식품과 식물성 식품으로 섭취할 수 있다. 비타민 A는 지용성 비타민이므로 지방이나 기름과 결합했을 때에만 체내로 흡수된다.

비타민 A는 동물성 식품에 함유되어 있으며 녹황색의 식물성 식품에는 체내에서 비타민 A의 전구체인 카로티노이드의 형태로 들어 있다.

비타민 A는 신체의 저항력을 강화시킨다. 생체막 조직의 구조와 기능을 조절하는 역할을 하며, 상피세포 성장인자로서 세포의 재생을 촉진시켜 구강, 기도, 위, 장의 점막을 보호한다. 비타민 A가 결핍되면 상피세포들은 점차 단단하고 건조한 각화성 조직으로 변하며 점액의 분비 기능이 상실되어 박테리아의 침입을 쉽게 받는다. 비타민 A가 결핍되면 동물의 생식 기능이 손상된다.

베타카로틴의 체내 기능은 노화 지연, 항암 효과, 당뇨병 합병증 예방, 폐 기능 증진 등 이다.

비타민 A가 부족하면 야맹증과 안구건조증, 각막연화증이 발생하며 눈에 이상이 생겨 암 적응 능력이 저하된다. 한편 비타민 A 섭취가 지나칠 때는 두통, 피부 건조 및 가

1) 노화로 인해 감소될 수 있는 황반색소밀도를 유지하여 눈 건강에 도움을 주며, 과다 섭취 시 일시적으로 피부가 황색으로 변할 수 있다.

2)카로틴(carotene)은 탄소 고분자 물질로서 탄소 원자 사이에 단일 결합과 이중 결합이 번갈아 나타나는 생체 물질이다. 생체 내에는 주로 베타 카로틴이 존재하며, 베타 카로틴은 비타민A의 전구 물질로서 베타 카로틴 한 분자가 생체 내에서 필요에 따라 비타민A 두 분자로 변한다.

려움, 간장 비대 등이 나타난다. 특히 임신기에 비타민 A를 과다하게 섭취하면 사산, 출생 기형 등이 나타날 수 있다. 또 지방질 섭취 부족 및 흡수 불량, 단백질 부족, 호흡기 질환 등과 함께 나타날 수 있다.

비타민 A를 과량 섭취하면 독성 효과가 날 수 있으므로 주의하여야 한다. 과량 섭취로 인한 독성의 주요 증후로는 피로감, 두통, 구역질, 설사, 식욕 부진, 체중 감소, 피부 건조, 어지러움 등이 나타날 수 있으며, 심한 경우에는 간 손상, 출혈, 혼수 등이 나타날 수 있다. 임신부가 과잉 섭취하면 태아의 조산과 기형을 불러오기도 한다.³⁾

② 비타민E

자연에 널리 분포되어 있는 비타민 E는 대개 섭취량의 약 30~50% 정도가 흡수되며 식이지방과 같이 섭취하면 흡수율이 증가한다.

비타민 E는 흡수 시에 담즙과 췌장액의 도움이 필요하다. 비타민 E는 지용성 비타민으로 세포막을 유지시키는 역할을 하며 항산화 물질로 활성산소를 무력화시킨다.

비타민 E는 심혈관 질환을 예방한다. 심혈관 질환 예방 역학조사에서 비타민 E의 섭취가 높은 사람들이 심장병 발생이 낮게 나타났다. 비타민E를 식품으로 섭취할 경우 당뇨병에도 도움이 된다고 한다. 비타민 E는 자유기에 의한 산화적인 손상을 방지하는 항산화 작용을 하기 때문에 다양한 암을 예방하고 치료하는 데 도움이 된다. 또한 뇌세포 손상을 억제하기 때문에 알츠하이머 억제에도 많은 도움을 준다. 자가면역 질환, 아토피성 피부염, 관절염 등의 증상들을 감소시키는 데에도 도움을 준다는 연구결과가 있다.

비타민 E가 결핍되면 불포화지방산의 산화가 세포막을 따라서 쉽게 확산되어 세포의 손상을 가져오며, 적혈구의 용혈 현상과 근육, 신경세포의 손상까지 가져올 수 있다. 비타민 E의 대표적인 결핍 증상에는 생식 불능, 근위축증, 신경 질환, 빈혈, 간의 괴사 등이 있다.⁴⁾

③ 비타민C

비타민 C는 인체가 감염에 대해서 저항하며 상처를 치유하고 조직을 건강하게 유지할 수 있도록 도와준다. 비타민 C가 극도로 결핍되면 괴혈병이 발생한다. 비타민 C는 각종 암의 예방과 심혈관계 질환의 예방과 관련되어 현재 연구 중이며, 효능에 대한 근거가 부족하여 암 또는 심혈관계 질환의 예방에 있어 비타민 C의 섭취는 특별히

3) 네이버 지식 백과

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=777210&cid=42776&categoryId=42783>

4) 네이버 지식 백과

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=777212&cid=42776&categoryId=42783>

권장되지 않는다. 비타민 C에 대한 국민적 관심이 높지만 비타민 C에 대한 과장되고 잘못된 정보들이 적지 않다.

비타민 C가 감기의 예방에 효과가 있긴 하지만 그 효과는 크지 않으며 역할도 미미할 것으로 판단된다고 한다. 기존의 비타민 C와 감기에 대한 연구를 종합한 2013년 코크란 리뷰에 의하면 약 11,000명에 대한 29개의 연구를 종합하였을 때 예방적으로 매일 최소 200mg의 비타민 C를 복용하는 것은 마라톤선수, 스키선수, 군인 등 활동이 많은 사람들에서 감기의 발생이 절반가량 줄어드는 효과가 나타났으나, 일반인에게서는 감기의 발생 예방 효과가 나타나지 않았다. 비타민 C의 정기적인 복용은 감기의 지속시간을 성인에서 8%, 소아에서 14% 줄였고 감기의 중증도도 감소시켰다. 하루 1~2g의 고용량 비타민 C의 예방적 섭취는 소아에서 감기의 기간을 18% 감소시켰다. 그러나 감기에 대한 비타민 C의 치료적인 효과는 관찰되지 않았다. 이는 비타민 C 제제를 감기 예방 목적으로 복용하면 성인에서 평균 12일간 감기로 고생하던 기간이 11일로 단축됨을 의미하며, 소아에서 평균 1년 동안 28일간 감기로 고생하는 기간이 24일로 단축될 수 있음을 의미한다. 통계 자료에 의하면 1년간 성인은 2~4회, 소아는 6~10회 감기에 걸리며, 꾸준히 운동하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 감기에 절반 정도밖에 걸리지 않으며 감기에 걸렸을 때 그 증상도 심하지 않았다고 한다.⁵⁾

3) 파프리카 조리법

파프리카는 구우면 소고기냄새(?)가 난다고 한다. 파프리카는 껍질을 불에 태워서 벗기는 방법이 있는데 이 방법을 사용하면 파프리카가 말랑해 진다고 한다. 딱딱한 파프리카를 말랑하게 만들면 그만큼 파프리카의 활용도가 올라가지 않을까 하고 생각해 본다. 또한 비타민C는 열에 취약하다고 알려져 있지만 파프리카가 가지고 있는 비타민C는 예외라고 하니 아마 구워서 이런저런 요리에 사용할 것이다.

또한 파프리카는 카로틴 성분이 들어있다. 이 성분을 살짝 볶아주게 되면 흡수가 촉진 된다고 한다. 파프리카의 많이 들어있는 비타민C는 물에 녹으니 삶거나 끓이면 영양소를 살릴 수 가 없다고 한다.

5) 네이버 지식 백과

<https://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2108564&cid=51020&categoryId=51020>



구운파프리카 ↑

4) 파프리카에 어울리는 식재료와 어울리지 않는 식재료

파프리카는 오이와 먹으면 파프리카의 장점인 비타민C를 효소가 오이안에 있기 때문에 같이 먹으면 좋은 조합이 되지는 않는다. 당근도 마찬가지다. 단 오이에 식초를 뿌려서 먹으면 효소가 비타민C를 파괴하는 걸 막아준다고 한다. 식초를 사용한 오이와 파프리카를 같이 섞은 음식으로는 피클, 냉국 등 여러 가지 음식들이 있다. 파도 영양소 흡수를 방해하기 때문에 좋지 않다고 한다. 그러나 자몽, 양배추랑 먹게 되면 항암효과를 나타내며 딸기와 먹으면 피부미용에 좋다고 한다. 소고기와도 궁합이 좋다는데 소고기의 철분이나 인, 등 몸 속 산성물질로 남기 때문에 알칼리성 채소와 함께 섭취하면 좋다고 한다. 소고기뿐만 아니라 산성음식들은 알칼리성 음식들과 먹으면 좋다고 한다.



좌: 파프리카와 딸기를 이용한 해독주스⁷⁾ 중: 파프리카를 이용한 피클⁸⁾ 우: 파프리카와 소고기를 이용한 볶음⁹⁾

3. 레시피 개발 및 제안

1) 아이디어와 제안

파프리카에 대한 아이디어나 제안은 딱히 받지 않았다. 나만의 레시피인 만큼 내가

6) dandygr님 블로그

<https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=1022759&memberNo=648057>

7) 주워담은 보물창고 블로그 <http://egloos.zum.com/snoop12/v/2160010>

8) 요한나의 행복이 팍팍 블로그 <http://blog.daum.net/hyleeyanpp/3>

9) 이금기님 블로그 <http://blog.lkkkorea.com/1135>

혼자 만들어 보고 싶었기 때문에 구상은 주로 내가 했다 다만 집에 있다보니 가족에게 여러 가지 제안을 받아서 한번쯤 해보면 좋을 것 같다는 제안들은 몇가지 만들었다. 김밥이 가족에 제안을 받고 만든 음식이다 앞서 설문지에도 좋아하는 음식을 조사해 그 음식과 파프리카를 첨가해보는 방식으로 하려 했으나 몇가지 음식들은 파프리카를 이용하면 더욱 편식을 불러일으킬 것 같아 써볼만한 음식들만 만들어 보았다. 햄버거가 가족의 의견 + 설문지에 적혀있던 음식이었다.

2) 개발하는 방법

일단 아이디어를 중심으로 만들어 냈다 아이디어가 나오면 일단 여기저기에 검색을 해보고 어떻게 조리해보면 좋을지 구상한 후 바로 장을 보고 요리를 시작했다.

단 좋은 조리법을 알아내기 위해 파프리카 요리들을 보고 참고 했고 인터넷에도 영양소르 최대한 살리는 법들을 찾아보았다. 파프리카를 굽는 방법 볶아내는 방법 같은 것들이 인터넷을 통해 조리하는 법들을 알아낸 것이다.

3) 개발한 음식들

① 파프리카 스파게티(미완)

1인분 기준

재료: 파프리카 빨강, 노랑 1/4개씩. 토마토 소스, 면, 소금
(토마토 소스를 직접 만들어 볼 것이다)

만드는 방법



1. 아삭아삭한 식감을 부드럽게 하기위해 파프리카를 20분 가량 구워준다.
(불에 바로 구워도 상관없다 껍질이 탈 정도로만)



2. 9분에서 10정도 면을 삶아준다. (벽에 던져서 달라붙을 정도)



3. 소스에 파프리카를 적당히 잘라 넣은후 면과 함께 볶는다.
(치즈는 취향껏 올려 먹는다.)



작품 설명: 파프리카를 이용한 레시피를 만들자고 했을 때 가장 먼저 떠오른 아이디어가 파프리카 스파게티였다. 그나마 대중적이고 구운 파프리카를 이용하면 잘 어울릴 것 같아 만들어 보았다.

개인적인 평가: 본인도 파프리카를 그닥 좋아하지 않지만 파프리카의 씹히는 식감이 괜찮았다.

파프리카의 색감도 스파게티에 잘 어울리는 색이라 보기도 좋았다. 약간 파프리카가 멍멍했다.

② 파프리카 김밥

김밥1줄 기준

재료: 파프리카 3색 1/4개, 소금, 설탕, 식초, 소고기(대체가능) 단무지 밥, 참기름, 김밥 김



1. 파프리카를 손질해준다.



2. 파프리카를 채 썰어 한가지 색은 소금,식초,설탕을 1-1-1비율로 섞어 초절임으로 만든다
나머지 두가지 색은 소금을 조금 넣어 20분간 물기를 빼준다.





3. 물기가 빠지는 동안 소고기를 볶아준다. (불고기를 사용하면 좋다.)
(소세지가 되어도 상관 없다.)



4. 물기를 뺀 파프리카는 살짝 볶아주고 초절임도 물기를 뺀다 단무지도 파프리카 크기로
썰어준다.
밥은 참기름과 함께 비벼준다.



5. 속재료들을 넣고 말아준다.



작품설명: 가족들과 이야기를 하던 중 갑자기 김밥 속 재료들을 파프리카로 대체해서 김밥을 말아보면 어떨까라는 이야기를 했고 바로 장을 봐서 시도 해 봤다. 김밥의 들어가는 파프리카에 간을 하는 이유는 그냥 넣으면 물기가 있어 밥도 눅눅해지고 간도 맞지 않아 맛을 조금이나마 내주기 위해 초절임과 물기를 빼주기 위한 소금에 절이는 방법을 썼다.

개인적인 평가: 일단 파프리카가 색깔이 너무 좋아서 놀랐다 맛은 나쁘지 않았다 적당히 파프리카 향이 나는 것이 좋았다.

③ 파프리카 햄버거

햄버거 2개 분량

재료: 파프리카 노랑 빨강 1/2개씩, 모닝빵, 양파1/4개, 올리브유, 설탕, 소금, 식초, 비지(대체가능), 마늘, 밀가루 아주 조금



1. 파프리카를 구워준다.



2. 양파, 파프리카를 잘게 썰고 마늘은 다진다.

조금씩 따로 빼놓는다.



3. 아까 손질해둔 재료들을 비지에 섞는다.
(밀가루를 섞어야 잘 뭉쳐진다.)

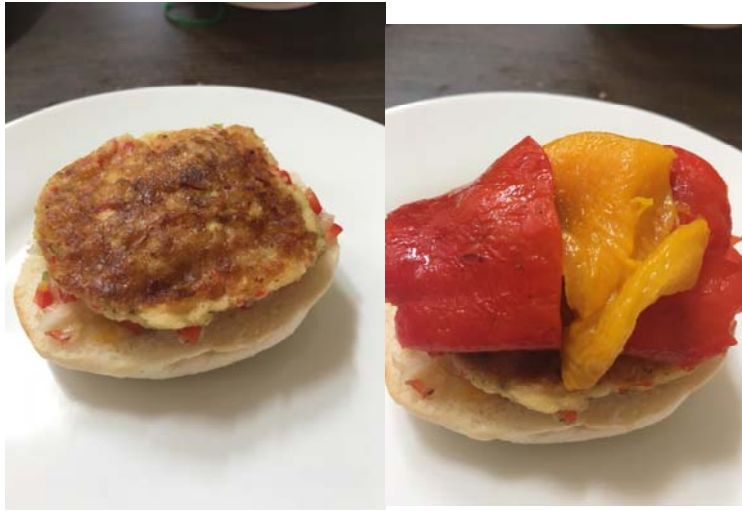


4. 반죽을 전처럼 구워준다.



5. 빵을 자르고 파프리카초절임¹⁰⁾을 얹는다.

10) 초절임: 아까 빼놓은 파프리카 양파를 식초 조금 소금, 설탕, 올리브유를 넣고 섞어준다.



6. 패티를 올리고 구워논 파프리카도 올려준다.



7. 빵을 올려주면 완성!!!



작품설명: 설문지를 돌렸을 때 좋아하는 음식칸에 햄버거를 적은 사람이 있었다. 그걸보고 패티부터 파프리카로 만들어진 햄버거를 만들어 보면 어떨까라는 생각이 들어 만들었다. 파프리카를 굽는 방법을 처음으로 적용시킨 것이 이 햄버거였고 잘 어울릴 것 같은 예감은 딱 들어맞았다.

개인적인 평가: 맛은 있다 파프리카 향이 많이 나서 편식하는 사람들이 좋아할지는 의문이다.

④ 파프리카 부추 전

재료: 오징어 반마리, 부추 1/4단, 부침가루, 물, 파프리카 3색 1/4개씩



작품설명: 비가 오는 날 파전이 먹고 싶었는데 부추 전에 파프리카에 넣어 먹으면 어떨까 해서 만들어 보았다. 그러나 이미 있는 레시피라서 오징어를 첨가 해 보았다.

개인적인 평가: 나름에 대작이라고 생각했고 만들 때도 거침없이 잘 만들어 졌지만 이미 있는 레시피라 개인적으로 아쉬웠다.
맛은 있었다.

⑤ 파프리카 구절판

구절판 3개 분량

재료: 파프리카 3색 1/2개씩, 부침가루, 물, 새송이 버섯 1개 소금, 설탕, 식초.





1. 파프리카를 갈아 부침가루와 섞어 구워준다



파프리카 한가지색은 초절임 또 한가지색은 소금간을 해준다.

새송이 버섯은 살짝 볶아준다.

소금간을 해둔 파프리카도 볶아준다.



구워놓은 반죽에 재료들 넣고 말아준다.



작품설명: 김밥의 남은 재료들을 처리하는 방법을 생각하다 나온 레시피다.

개인적인 평가: 나쁘지는 않지만 좋지도 않은 느낌

III. 결론

1. 평가

1) 간디인 평가

처음에는 학급활동때 본인의 김밥을 떡볶이와 함께 만들었다. 반 전체에게 평가받을 수 있는 양을 만들어 먹었고 파프리카를 편식하는 간디인 1명에게도 평가를 받았다.







또한 작품전시에 3가지의 레시피로 만든 음식을 전시를 하였고 시식을 할 수 있는 음식을 1개를 평가자와 함께 만들어두었다. 대부분의 평가는 학부모님들의 평가였고 맛이 있었다는 평가와 맛이 더 자극적이면 좋겠다는 평가가 있었다.

2) 전문가 평가

3) 본인 평가

2. 논문의 한계

정말 많았다. 일단 여러 가지 조리기구를 소지하고 있지않아 조리할 수 있는 방법들이 다양하지 못했다. 그리고 파프리카의 가격 또한 문제였다. 이곳 덕산에서 파프리카를 사는 데에만 5천원 가까운 가격이 들어 쉽게 사서 많은 도전을 하지 못하였다. 또 완전한 레시피를 만들지 못했다. 많은 연구를 하지 못하였고 조리하는 법도 조금 밖에 알지 못하고 모든 레시피를 알지 못해서 현재 세상에서 존재하지 않는 새로운 레시피도 만들지 못했다.

나의 논문 제목이 편식식재료를 이용한 레시피 만들기여서 완전히 새로운 레시피를 만들고 싶었지만 그러지 못한게 아쉽다.

3. 차후 레시피 활용 계획

고마운 사람들

참고서적

부록 - 작품일지