

(19)대한민국특허청(KR) (12) 등록특허공보(B1)

(51) 。 Int. Cl. ⁷ A23L 1/10 A23L 1/182	(45) 공고일자 (11) 등록번호 (24) 등록일자	2005년10월19일 10-0522413 2005년10월11일
---	-------------------------------------	--

(21) 출원번호	10-2002-0087337	(65) 공개번호	10-2004-0060531
(22) 출원일자	2002년12월30일	(43) 공개일자	2004년07월06일

(73) 특허권자	강창환 경기도 성남시 분당구 서현동(시범단지) 현대아파트 421동 1501호
(72) 발명자	강창환 경기도 성남시 분당구 서현동(시범단지) 현대아파트 421동 1501호
(74) 대리인	이선행 이현재

심사관 : 조현경

(54) 생야채 비빔밥

요약

본 발명은 생야채 비빔밥(원료의 구성에 있어서, 생야채만을 이용하는 것은 아니나, 생야채가 주로 사용되므로 편의상 본 발명을 호칭하기로 한다.)에 관한 것으로, 좀 더 상세하게는 발아현미밥(발아시킨 현미와 백미를 혼합하여 지은 밥을 칭한다.)에 찐나리, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨의 생야채 및 생원료를 기본으로 하고 이에 고추장소스, 된장소스, 간장소스를 첨가하여 먹을 수 있는 생야채 비빔밥인 것이다.

이로써 생야채 및 생원료의 이용에 따른 영양소의 손실이 없으며 조리가 간편한, 맛과 영양성이 동시에 고려된 비빔밥을 제공할 수 있게 되었다.

또한 일반백미밥이 아닌 발아현미밥을 이용함으로써, 백미로 제조된 비빔밥에서 볼 수 없었던 발아현미의 효능을 이용할 수 있게 되었다.

색인어

생야채, 비빔밥, 고추장소스, 된장소스, 간장소스.

명세서

발명의 상세한 설명

발명의 목적

발명이 속하는 기술 및 그 분야의 종래기술

본 발명은 생야채 비빔밥(원료의 구성에 있어서, 생야채만을 이용하는 것은 아니나, 생야채가 주로 사용되므로 편의상 본 발명을 호칭하기로 한다.)에 관한 것으로, 좀더 상세하게는 발아현미밥(발아현미와 백미를 혼합하여 지은 밥을 칭한다.)에 쌀추, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨의 생야채 및 생원료를 기본으로 하고, 이에 고추장소스, 된장소스, 간장소스를 첨가하여 먹을 수 있는 비빔밥인 것이다.

비빔밥은 계절에 따라 재료를 변화있게 하여 밥과 비벼먹는 것으로써 일반적으로 밥을 고슬고슬하게 지어서 보기 좋은 대접에 담고 그 위에 미리 만들어 둔 여러가지 나물, 고기, 달걀 등을 모양 있게 색을 맞추어 얹어 내면 먹을 때에 비벼서 먹는다. 이러한 비빔밥은 한국인의 기호에 맞아 가정에서는 외식문화에서는 으뜸이 되는 메뉴가 되어왔다.

하지만 비빔밥 제조시, 원료는 전처리 과정을 거치는 동안 원료 고유의 영양소와 기능성 성분들을 잃어 버리기 쉽상이다. 즉, 기름에 볶고, 열수에 데쳐내는 과정을 거치면서 각종 비타민의 파괴와 효소의 실활 등이 일어날 수 있는 것이다. 그리고 비빔밥에 사용되는 각종 재료의 조리예가 일정하지 않기 때문에 준비가 여간 번거로운 것이 아니다.

이러한 문제점을 감안하여 최근 생야채를 이용한 비빔밥에 관한 연구가 진행되었는데, 그 중 하나가 특허 공개번호 제 2000-0014157호 『생야채 비빔밥 및 그 제조방법』이다. 갓, 깻잎, 냉이, 더덕등의 20가지 생야채(가공하지 않은 야채)를 비빔밥 전체중량의 40~60%(500g이상)로 하여 혼합하고 먹는 것이다. 하지만 이는 지나치게 많은 종류의 야채를 혼합함으로써 야채들이 가진 고유의 맛을 느낄 수 없을 뿐만 아니라, 야채를 가공하지 않은 상태이기 때문에 그 혼합량에 비추어 부피가 클 것이므로 먹기에도 힘이 든다. 또한 소스의 첨가가 없어, 관능적인 기호도가 떨어지는 문제점이 있다. 이와 더불어 상기 발명은 백미를 이용함으로써 통상적인 비빔밥과의 차별성을 두지 못하였고, 좀 더 나은 영양가의 비빔밥을 제공할 수 없었다.

삭제

여성의 대부분은 변비때문에 고생한 적이 있을 것이다. 하지만 현대인의 식단이 점점 서구화 되어감에 따라 변비는 비단 여성에게만 국한된 문제가 아닌 것이 되었다.

현대인들의 줄어드는 운동시간, 식이섬유 중심의 식단보다는 고단백, 고지질 중심의 식단, 각 종 스트레스, 불규칙한 생활습관들은 변비를 일으키는 주요 원인이다.

변비의 정의는 장의 운동이 너무 저하되어 있거나 반대로 너무 활발할 경우에 장에서 변이 장시간 머무르게 되고 수분량이 감소되어 배변 횟수가 줄고, 배변하기가 힘들며 배변후 잔변감을 느끼는 증상이다.

이의 원인은 복합적인것이기는 하나, 대략적으로 수분 섭취의 부족, 섬유소 섭취의 부족, 만성 신장장애, 결장암, 항문암, 요통, 운동부족, 갑상선호르몬 분비의 부족, 고칼슘증으로 인한 것으로 보고 있다. 흔히들 건강은 잘먹고 잘 배변하는 것에서 비롯된다 할 정도로 배변의 역할이 중요한 만큼 변비증상이 있는 사람들에게 변비란 여간 곤혹스러운 일이 아닐 수 없다.

변비의 치료를 위하여 각 종 약제들이 시중에 나와 있기는 하나, 이것들은 일시적인 변비의 치료를 위해서는 좋을지 모르나, 그들의 성질이 약제인 만큼 건강에 좋은 것이라고는 할 수 없고 또한 그 효과가 일회에 그치는 것이므로 변비의 치료를 위해서는 적합하지 않다. 따라서 변비증상의 호전을 위해서는 식이섬유의 섭취와 물의 섭취를 늘려야 하는데, 식이섬유 또한 그 종류에 따라 변비에 좋은, 그리고 나쁜 것들로 나누어 지기 때문에 잘 선택하여 섭취하여야만 한다.

즉, 수용성 식이섬유와 불용성 식이섬유로 구분되는 식이섬유는 수용성 식이섬유만이 변비에 좋고 특히, 이완성 변비에 효과가 큰데, 장운동이 둔해져 생기는 이완성 변비는 풍부한 수용성 식이섬유의 섭취를 통한 장의 연동운동 자극이 필요하다.

이러한 식이섬유가 풍부한 음식으로는 야채가 대표적인 것이다.

발명이 이루고자 하는 기술적 과제

이에 본원 발명은 한국인의 기호에 맞는 비빔밥을 제조함에 있어 생야채 및 생원료를 이용한 비빔밥을 제조하고자 하는 것으로, 발아현미밥(발아시킨 현미와 백미를 혼합하여 지은 밥을 칭한다.)에 심추, 미나리, 신선초, 고구마, 우영, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨를 주원료로 하고, 이에 고추장소스, 된장소스, 간장소스 중 1종을 선택적으로 부가하여 먹을 수 있도록 하여 맛과 영양성을 동시에 갖는 생야채 비빔밥을 제조하고자 하는 것이다.
이로써 생야채의 영양성분을 조리과정에서 오는 손실없이 섭취할 수 있는 생야채 비빔밥을 제공하고자 하는 것이다.

또한 발아현미를 이용함으로써 일반 백미에서 취득할 수 없는 영양소와 효소를 섭취할 수 있는 생야채 비빔밥을 제공하고자 하는 것이다.

삭제

발명의 구성 및 작용

본 발명은 상기의 목적을 달성하기 위해 안출된 것으로서, 발아현미밥(발아시킨 현미와 백미를 혼합하여 지은 밥을 칭한다.)에 심추, 미나리, 신선초, 고구마, 우영, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨의 생야채 및 생원료를 기본으로 하고, 이에 고추장 소스, 된장소스, 간장소스를 첨가하여 먹을 수 있는 비빔밥인 것이다.

더불어 본 생야채 비빔밥을 먹을 시에, 콩나물국과 물김치등의 국물류와 배추김치, 미역초무침, 도토리무침, 호박부추전 등의 밑반찬류등을 함께 곁들여 냄으로써 더욱더 기호성을 갖도록 할 수 있는 것이다.

본 발명을 구성하고 있는 "생야채 비빔밥"의 제조과정을 나열하면 다음과 같다.

삭제

발아현미밥을 짓는 과정과,

고추장소스, 된장소스, 간장소스를 제조하는 과정과,

본 발명을 구성하고 있는 각 야채 및 재료를 다듬어 전처리 하는 과정과

상기의 과정을 통하여 제조한 발아현미밥, 소스, 각 종 야채 및 재료, 김가루, 청포묵을 혼합하는 과정으로 이루어진것이다.

이하 보다 상세히 설명하면

1) 발아현미밥을 짓는 과정

발아현미밥은, 발아현미와 백미, 콩, 밤, 대추, 잣. 은행을 혼합하여 짓는다. 즉, 발아현미는 5~6시간 불린 후 씻고, 백미는 30~40분, 콩은 20~30분 불린 후, 씻은 밤, 대추, 잣, 은행과 함께 혼합하고 이에 총중량의 1.3~1.5배의 물을 부어 발아현미밥을 짓는다.

발아현미의 불리는 시간이 상기 기준보다 적으면 밥 짓는 시간이 오래 걸리고 찰기가 없게 되며, 반대로 불리는 시간이 상기 기준보다 길어지면 시간만 오래 걸릴 뿐 시간의 증가에 따른 밥의 찰기 변화가 없으므로 불필요한 것이 된다.

삭제

삭제

삭제

삭제

삭제

또한 백미를 30~40분간 불려놓는 이유도 상기와 같다.

이 때, 발아현미의 발아정도는 싹이 2.5mm~5mm인 것으로 하며, 발아현미와 백미의 혼합비율은 중량비 6~7 : 4~3 의 비율로 혼합한다. 발아현미를 규정량보다 적게 넣으면 1회 섭취하는 발아현미의 양이 작아 본원 발명의 효과를 보기에 불충분하며, 규정량보다 많이 넣으면 비빔밥의 제조원가를 상승시키므로 불필요한 것이 된다. 또한 발아현미는 백미보다 그 영양면에서 월등하기 때문에 상기 혼합비만으로도 충분한 것이 된다.

1인분의 밥은 콩 5g, 밤 3g, 대추 2g, 잣 3개, 은행 2개, 백미 21~28g, 발아현미 42~48g을 혼합하여 밥을 짓는다.

발아현미는 일반 현미보다 먹기에 좋을 뿐만 아니라 발아시 비타민, 아미노산, 효소, 감마오리자놀, SOD의 성분이 월등히 증가하고, 또한 아라비녹실란의 새로운 면역성분이 생겨 자연치유력을 높이고 성인병해소와 몸안의 독소를 씻어내는 역할도 한다. 발아현미는 일반 백미에 비해 식이섬유의 함량이 2배이상 많이 함유되어 있어 변비의 증상완화에도 도움이 된다.

발아현미는 싹이 난 정도에 따라, 가지고 있는 영양소와 기능성 성분들이 각 기 다른데, 그 중에서도 2.5~5mm의 싹을 갖는 현미는 미네랄, 단백질, 비타민 B군의 성분이 극대화 뿐만 아니라 특히, 식이섬유의 함량이 높아지기 때문에 본발명을 이루는데 있어 적합하다 할 것이다.

2)고추장소스, 된장소스, 간장소스의 제조

(1) 고추장소스의 제조

고추장소스에 사용되는 재료는 고추장, 된장, 사과간 것, 올리고당, 참기름, 깨소금, 마늘약간, 땅콩 간 것이다.

고추장은 매운맛을 줄이고 고소한 맛을 내기 위해 약간의 된장과 함께 참기름, 마늘을 넣고 후라이팬에 살짝 볶는다. 이 때 고추장과 된장의 비율은 4:1로 하며 혼합하는 참기름과 마늘의 양은 혼합장 80g당 참기름 2Ts~3Ts, 마늘 4g~5g으로 한다. 마늘과 참기름의 혼합량을 상기와 같이 한정하는 것은 여러차례의 시행착오를 거치면서 느끼하지 않으면서 가장 기호도가 높은 소스를 제조하는 과정에서 나타난 결과를 적용 시킨 것이기 때문이다.

소스에 이용되는 사과는 곱게 갈아서 사용 하는데, 이 때 모터를 이용하여 가는 것을 자제하고 플라스틱 강판으로 갈도록 한다. 이는 모터에 의한 영양소의 열에 의한 손실을 막기 위함이다.

상기의 볶은 장과 사과간 것을 혼합하는데, 이 때 혼합비율은 볶은장과 사과간 것을 중량비 4:1로 혼합한다. 이 때 사과의 아삭아삭한 맛을 살리기 위해 볶은 장이 충분히 식은 후에 섞도록 한다.

상기의 사과간 것이 혼합된 혼합물에 단맛을 내기 위하여 올리고당을 첨가하는데, 그 혼합비율은 중량비 5:1(혼합물:올리고당)로 한다.

마지막으로 참기름, 깨소금, 땅콩 간 것을 적당량 혼합한다. 단, 여기서 적당량이라 함은 일반적으로 당업자수준에서 본 발명을 실현할 시 충분히 이해하는 양이라 보면 되겠다. 즉 일반적인 소스제조시 첨가하는 참기름, 깨소금의 혼합량이라 보면 될텐데, 상기 제조된 소스 100g당 참기름 1.5Ts~2Ts, 깨소금 3ts~4ts, 땅콩 간 것 5g을 혼합하는 것이 적당하다.

마늘, 참기름, 깨소금, 땅콩가루 혼합량을 상기와 같이 한정하는 것은 여러차례의 시행착오를 거치면서, 가장 기호도가 높은 소스를 제조하는 과정에서 도출된 결과를 적용시킨 것이기 때문이다. 또한 땅콩 간 것을 첨가하는 것은 땅콩의 페놀린과 페스베라트롤과 같은 항암성 물질을 이용하기 위함인 동시에, 땅콩의 고소함과, 그로 인한 매운맛의 상쇄효과로 인해 본원발명의 생야채 비빔밥의 기호도를 더욱더 향상 시키기 위한 것이다.

(2) 된장소스의 제조

된장소스는 된장, 양파, 호박, 두부, 고추, 파, 멸치, 다시마, 마늘을 사용하여 물을 적게 넣고 야채를 넣어 걸쭉하게 끓인다.

삭제

즉, 멸치와 다시마를 중량비 3:1로 혼합하고 이에 6~7배의 물을 붓고 5시간 끓여 육수를 제조한 뒤, 된장, 다진마늘, 양파, 호박, 두부, 고추, 파와 함께 된장소스를 제조하는 것이다. 상기 규정보다 물을 많이 혼합하면 감칠맛 나는 된장소스가 제조되지 않으며, 상기 규정보다 물을 적게 혼합하면 된장소스가 짜 부적합한 것이 된다.

된장은 통상의 된장보다 소금이 20중량% 낮은 된장을 육수중량의 1/2로 혼합한다. 이는 된장소스를 걸쭉하게 끓이기 때문에 통상의 된장을 넣으면 너무 짜, 기호도가 떨어지기 때문이다.

된장을 혼합한 된장소스 100g당 2~3g의 다진마늘, 양파, 호박, 두부, 고추, 파를 썰어 혼합한다. 양파, 호박, 두부, 고추, 파는 통상의 된장국을 끓일때와 동일한 크기로 썰어 혼합한다.

양파, 호박, 두부, 고추, 파의 혼합비는 취향에 따라 달리한다 하더라도 본원 발명의 목적이나 취지를 벗어나는 것은 아니므로 한정하지는 않는다.

(3) 간장소스의 제조

간장과 참기름을 중량비 3:1로 하여 혼합하고, 여기에 깨소금 약간을 혼합한다. 즉, 간장소스 100g당 깨소금 2ts~2.5ts으로 하고, 기호도에 따라 고추와 파를 2cm의 두께로 어슷썰기하여 20g~30g 혼합한다.

고추와 파의 혼합비는 취향에 따라 달리한다 하더라도 본원 발명의 목적이나 취지를 벗어나는 것은 아니므로 한정하지 않는다.

3) 생야채 및 생원료의 준비과정.

본 발명을 구성하고 있는 원료는 싹추, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨, 당근, 버섯, 토마토, 김가루, 청포묵이다.

생야채 및 각 각의 재료를 준비함에 있어, 주의 할 것은 제조과정중에 조리과정이 없기 때문에 유기농, 무농약채소를 이용하여야 한다는 것과 야채를 절단하는 과정에 있어서, 쇄칼을 사용하지 않고 되도록이면 손으로 찢거나 나물칼을 사용하여 한다는 것이다. 이는 칼의 쇄 성분에 의하여 야채의 미네랄, 비타민, 효소의 파괴되기 때문이다.

이하는 각 각의 야채와 재료의 준비과정을 설명하기로 한다.

각 재료는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 사용하고, 그 준비과정은 다음과 같다.

사과는 껍질채 채썰기한다. 채썰기에 있어서 크기에 대한 규정은 없으나 0.5cm×0.5cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기가 적당하다. 사과의 특성상 공기와의 접촉시 갈변이 일어날 수 있으므로 1%~2%의 식염수에 5분동안 담구어 둔다. 규정의 범위를 벗어난 농도에서는 갈변현상을 막기에 불충분하거나 또는 사과의 맛이 짜지기 때문에 부적합 한 것이 된다.

고구마는 얇게 채썰어 사용한다. 너무 두껍게 썰 경우는 비빔밥을 먹을때 불편하기 때문에 0.3cm×0.3cm×5cm(가로×세로×길이)의 길이로 채썰어 사용하는 것이 적당하다.

우엉 역시 상기의 사과와 동일한 크기로 채썰기하여 생것으로 사용하고, 검은깨는 센불에서 1분간 살짝 볶아 사용한다.

다시마는 하루동안 따뜻한 물에 담궈 두어 염분을 뺀 후, 이것을 건져내어 마른 수건으로 짜서 물기를 제거하고 1cm×5cm(가로×세로)의 크기로 찢어 둔다.

무와 갯잎 역시 생것으로 사용하며, 무는 사과와 동일한 크기로 , 갯잎은 다시마와 동일한 크기로 찢어서 사용한다.

신선초, 썬추, 미나리, 양배추, 사라다나는 다른 재료들과 어울릴 정도의 크기로 자르거나 절단하여 사용한다.

이상과 같이 각 재료의 절단 크기를 한정하지 않는 것은, 절단크기에 따라 본 발명의 목적이나 취지가 변경되는 것이 아니고, 또한 본 발명을 구현하고 실시할 수 있는 통상의 자라면 재료의 절단 크기를 한정하지 않고도 충분히 본 발명을 이해하고, 실현할 수 있기 때문인 것이다.

삭제

삭제

삭제

삭제

당근은 0.2cm×0.2cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 채썰기하여 당근중량의 1/20에 해당하는 참기름에 1분간 살짝 볶는다.

버섯은 씹힘성을 좋게 하기 위하여 끓는물에서 1분간 데쳐낸다.

토마토는 0.5cm의 두께로 통썰기하여 식물성 기름에 살짝 구워 내는데, 이는 토마토속의 지용성의 라이코펜(lycopene)이라는 항암물질의 흡수율을 높이기 위한 것이다. 단 비타민의 파괴를 최소화하기 위하여 살짝 구워낸다. 즉 토마토 중량의 1/20의 식물성 기름과 함께 1분간 구워내는 것이 적당하다.

감칠맛을 내는 김가루는 김을 살짝 구워 부수는 것으로 하여 제조한다.

청포묵은 2cm×2cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 썰어둔다.

상기와 같이 예비공정을 거쳐야 하는 재료를 제외한 나머지의 야채 및 재료는 조리하지 않은 생야채를 이용한다.

4) 혼합과정

상기 1) ~3)과정을 통하여 준비된 재료들과 소스를 혼합하여 비빔밥을 만드는데, 이들의 혼합비(1인분 기준)는 다음과 같다.

발아현미밥 190g, 소스 20~30g, 찐추 30g, 미나리 20g, 신선초 20g, 고구마 20g, 우엉 20g, 양배추 30g, 사과 20g, 다시마 10g, 무채 20g, 깻잎 30g, 사라다나 25g, 검은깨 5g, 버섯 10g, 당근 6g, 토마토 10g, 김가루 4g, 청포묵 10g을 혼합한다. 또는 소스를 대신하여 참기름 3g~5g을 혼합하여 먹을 수도 있다.

발아현미밥을 190g으로 하여 일반 성인의 한끼 식사량인 200~250g보다 작게하는 것은, 본원 발명이 비빔밥인 점을 감안하였기 때문이며, 또한 그 영양면에서 우수한 발아현미로 밥을 지었기 때문이다.

소스를 20~30g으로 첨가하는 것은 각각의 기호도에 따라 첨가하는 양이 다를 것이기 때문이다. 하지만 상기 기준에서 벗어날 경우는 기호도가 떨어지거나 비빔밥이 짜게 되므로 부적합하다.

참기름의 구성비를 상기와 같이 한정하는 것은 여러차례의 실험결과 고소하면서 느끼하지 않는 비빔밥의 제조에 적합한 양이기 때문이다.

삭제

상기와 같이 한정된 것은 본 발명을 위하여 실행한 여러차례의 배합비 실험에서 도출된 가장 적절한 혼합비를 적용시킨 것이다.

삭제

이상의 과정을 통하여 "생야채 비빔밥"은 제조되며, 이는 선택적으로 콩나물국과 물김치와 같은 국물류, 배추김치, 미역초무침, 도토리묵무침, 호박부추전과 같은 밑반찬류와 곁들여 먹음으로써 한층 더 기호성을 증대시킬 수 있다. 하지만 이는 기호에 따라 선택적인 것으로써 본 발명에서 꼭 한정하는 것은 아니다.

다음으로는 본 발명을 구성하는 재료의 효과와 기능을 『동의보감』과 『본초강목』, 『신농본초경』, 학계에서 발표된 사실 등을 근거로 하여 언급하기로 한다. 또한 각 야채들이 가지고 있는 기능성 효과에 대한 것은 한방관련, 식이관련 당업자에게 있어서는 자명한 것들이다.

고구마는 녹말이 주성분이며, 질이 좋은 섬유가 0.7중량% 들어 있어 중성 지방의 흡수를 저해하면서 여분의 콜레스테롤을 배출하는 역할을 하며 특히 다른 곡류와는 달리 비타민 C를 많이 함유하고 있는데, 이는 조리과정에서도 거의 파괴되지 않고 몸에 흡수된다. 또한 생고구마의 하얀진(파라핀)은 배설을 촉진하여 피부미용뿐만 아니라 식이섬유의 가장 좋은 공급원이 되기도 하여, 이로써 변비증상 완화에 도움을 준다.

검은깨는 흑임자로도 불리는데, 섬유질과 칼슘성분이 많아 일반 흰깨에 비해 두 배 이상의 효능을 갖는다. 노화방지, 자양강장등에 효과를 갖는 검은깨는 변비에도 좋은 작용을 한다.

우엉은 셀룰로오스와 리그닌등의 식물성 섬유질이 변비를 풀어주는 작용을 하고 이눌린 성분이 신장기능을 도와 몸에 축적된 노폐물을 순조롭게 배설하는 작용을 한다.

무는 수분이 약 90%에 이르고 영양가는 낮는데 비해 섬유소가 많고 비타민 C가 풍부하다. 또 아밀라제와 같은 여러 효소를 가지고 있어 떡이나 밥을 지나치게 많이 먹어 탈이 났을 때 무즙을 내어 먹으면 소화가 잘 되는데, 이는 아밀라제 작용 때문이라고 한다. 따라서 본 무채를 본원 발명의 생야채 비빔밥에 이용함으로써, 소화가 잘 될뿐만 아니라 무가 가지고 있는 청량감을 느낄 수 있으며, 또한 미네랄, 비타민도 함께 섭취할 수 있다.

깻잎은 칼슘, 칼슘, 철등의 무기질이 많은 알칼리성 식품으로 특히, 깻잎의 특이한 향을 내는 정유성분은 방부적 역할을 하는 동시에 식욕을 돋군다. 따라서 본 발명에 이용되는 깻잎은 식이섬유의 좋은 공급원으로서의 역할뿐만 아니라, 그 향으로 인한 식욕증진의 역할까지도 하게 된다.

쌈추는 부채처럼 잎모양이 둥글고 손잡이처럼 잎자루가 붙어 있는 형태를 갖는 야채로써 잎은 향긋하며 달콤한 맛이 나고 즙이 많다.

쌈추는 칼슘의 경우 배추보다 3배정도, 상추보다는 5배 정도 함유하고 있으며, 철분의 경우는 배추, 상추보다 3~4배 정도가 많다.

비타민 A의 경우는 양배추, 상추에 비해서도 함유량이 월등하게 많다. 특히 아스코르브산의 경우 양배추보다 2배, 배추보다는 3~4배, 상추보다는 12배 정도로 월등하게 함유량이 풍부하다.

신선초는 비타민 B1, B2, B6, A, B12, C, 철분, 인, 칼슘등이 골고루 들어있어 몸의 균형을 유지하는데 도움을 줄 뿐 아니라 게르마늄성분이 있어, 증혈작용, 향균작용, 간기능 촉진 및 해독작용, 말초혈관확장작용, 항 알레르기 작용을 한다. 이 게르마늄 성분은 혈액을 청소하고 세포를 활성화시킴과 동시에 체내에서 암세포 증식을 중단시키는 인터페론의 역할을 하는 물질로 주목받고 있다.

삭제

삭제

삭제

토마토는 피로회복과 체력을 기르는 데에 효과적인 녹황색 야채이다. 토마토의 주성분은 탄수화물이고, 주로 날로 먹는 경우가 많아 비타민 C를 손실 없이 섭취할 수 있는 식품이다. 또한 식물성 섬유질인 펙틴질이 풍부하여 변비에 좋다. 이외에도 토마토는 비타민 B군, 인, 칼륨, 구연산, 사과산 등이 많고, 신맛과 특유의 향기가 있고 피로회복과 체력을 기르는데 효과적인 녹황색 야채이다.

삭제

상기의 재료들은 식이섬유가 풍부하여, 식이섬유의 보수작용에 의한 분변량 증가, 소화간 내의 음식물 통과시간 단축 등으로 인해 대장 내의 찌꺼기를 몸밖으로 배설하는 역할이 뛰어나다.

이상으로 언급한 각각의 생야채 및 생원료를 이용한 본원발명의 생야채 비빔밥은, 맛과 기능성을 동시에 가지며 신선한 맛을 갖는 별미가 된다.

이하의 본 구성을 바탕으로 실시한 실시예와, 비교예 등을 나열하여, 본원 발명의 생야채 비빔밥에 대한 이해를 돕고자 한다. 하지만 이러한 목적으로 나열하는 실시예들은 말 그대로 이해를 돕기 위한 것이지, 본 발명을 한정하고자 하는 것은 아님을 밝혀둔다.

(실시예 1)-5인분의 제조

1) 발아현미밥을 짓는 과정

발아현미밥은 발아현미와 백미, 콩, 밤, 대추, 잣, 은행을 혼합하여 지었다.

즉, 5시간 불린 싹 2.5mm의 발아현미, 30분 불린 백미, 20분 불린 콩, 씻은 밤, 대추, 잣, 은행을 혼합하고, 이에 원료총중량의 1.5배의 물을 부어 밥을 짓는다.

삭제

삭제

삭제

삭제

즉, 발아현미 215g과, 백미 140g을 씻어, 발아현미는 5시간동안 물에 불려놓고, 백미는 찰기 있는 밥을 짓기 위하여 30분간 불려놓았다. (발아현미 43g과, 백미 28g, 불린콩 5g, 밤 3g, 대추 2g, 잣 3개, 은행 2개를 혼합하여 지은 밥을 1인분의 발아현미밥으로 산정하여 밥을 지었다.)

상기의 불린 현미와 백미에 불린 콩 25g, 밤 15g, 대추 10g, 잣 15개, 은행 10개를 혼합하고 이에 1.5배의 물을 부어 밥을 지었다.(5인분)

2) 고추장소스의 제조

고추장소스에 사용되는 재료는 고추장, 된장, 사과간 것, 올리고당, 참기름, 깨소금, 마늘약간, 땅콩 간 것이다.

고추장은 매운맛을 줄이고 고소한 맛을 내기 위해 약간의 된장과 함께 참기름, 마늘을 넣고 후라이팬에 살짝 볶았다.

고추장 64g, 된장 16g, 참기름 2Ts, 마늘 5g을 혼합하여 후라이팬에 살짝 볶고, 이것이 식은 후에 사과 간 것을 22g 혼합하였다. 사용되는 사과는 플라스틱 강판에 갈았다. 다음으로는 상기의 혼합물에 단맛을 내기 위하여 올리고당을 첨가하였는데, 그 혼합량은 18g으로 하였다.

마지막으로 참기름, 깨소금, 땅콩 간 것을 혼합하는데 그 혼합량은 참기름 2Ts, 깨소금 3ts으로 하고, 땅콩 간 것은 소스 총중량의 5중량%에 해당하는 양으로 혼합하였다.

3) 생야채 및 생원료의 준비과정.

본 발명을 구성하고 있는 원료는 쌈추, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨, 당근, 버섯, 토마토, 김가루, 청포묵이다.

이하의 각각의 야채와 재료의 준비과정을 설명하기로 한다.

사과는 껍질채 0.5cm×0.5cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 채썰기하였다. 채썰기 한 사과는 2%의 식염수에 5분동안 담구어 두었다.

고구마는 0.3cm×0.3cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 채썰어 두었다.

우엉 역시 상기의 사과와 동일한 크기로 채썰기하여 생것으로 사용하였고, 검은깨는 센불에서 1분간 살짝 볶아 사용하였다.

다시마는 하루동안 따뜻한 물에 담궈 두어 염분을 뺀 후, 이것을 건져내어 마른 수건으로 짜서 물기를 제거하였다. 그 후 1cm×5cm(가로×세로)의 크기로 찢어서 사용한다.

무와 깻잎 역시 생것으로 사용하며, 무는 사과와 동일한 크기로 깻잎은 다시마와 동일한 크기로 썰어서 사용하였다.

신선초, 찐추, 미나리, 양배추, 사라다나는 다른 재료들과 어울릴 정도의 크기로 자르거나, 절단하여 사용하였다.

삭제

삭제

삭제

당근은 0.2cm×0.2cm×5cm(가로×세로×길이)로 채썰기하여 당근중량의 1/20에 해당하는 참기름과 함께 1분간 볶아 내었다.

당근은 오이와 동일한 크기로 채썰기하여 참기름에 1분간 볶아내었다.

버섯은 끓는물에서 1분간 데쳐내었다.

토마토는 0.5cm의 두께로 통썰기 하여 토마토 중량의 1/20에 해당하는 식물성 기름에 1분간 구워내었다.

감칠맛을 내는 김가루는 김을 살짝 구워 부수는 것으로 하여 제조하였다.

청포묵은 2cm×2cm×5cm(가로×세로×길이)로 썰어두었다.

상기와 같이 예비공정을 거쳐야 하는 재료를 제외한 나머지의 야채는 조리하지 않은 생야채를 이용하였다.

4) 혼합과정

상기 1)~ 3)과정을 통하여 준비된 재료들과 소스를 혼합하여 비빔밥을 제조하였다.

삭제

말아현미밥 190g, 고추장소스 20~30g, 찐추 30g, 미나리 20g, 신선초 20g, 고구마 20g, 우엉 20g, 양배추 30g, 사과 20g, 다시마 10g, 무채 20g, 깻잎 30g, 사라다나 25g, 검은깨 5g, 버섯 10g, 당근 6g, 토마토 10g, 김가루 4g, 청포묵10g을 혼합하여 1인분의 생야채 비빔밥을 제조하였다.

삭제

삭제

(실시예 2)

실시예 1을 따르되, 고추장소스를 대신하여 된장소스를 제조하고 이를 생야채 비빔밥에 혼합하였다. 또한 콩나물국과 미역초무침을 곁들여 먹을 수 있도록 준비하였다.

된장소스는 된장, 양파, 호박, 두부, 고추, 파, 멸치, 다시마. 마늘을 사용하여 걸쭉하게 끓였다.

삭제

삭제

즉, 멸치 7.5g과 다시마 2.5g에 물 60g을 넣고 5시간 끓여 육수를 만들고, 이에 통상의 된장보다 소금함량이 20중량% 낮은 된장을 육수중량의 1/2인 35g을 혼합하였다. 여기에 다진마늘 2g과 양파, 호박, 두부, 고추, 파를 통상의 된장국 끓일 때와 동일하게 썰어 혼합하였다. 그 혼합량은 각 재료 모두 동일하게 혼합하여 52g 혼합하였다.

삭제

이로써 된장소스를 혼합한 "생야채 비빔밥"은 완성되게 되었고 이는 통상적인 제조방법에 따르는 콩나물국과 미역초무침을 함께 내어 먹을 수 있도록 하였다.

(실시예 3)

실시예 1의 과정을 따르되, 고추장소스를 대신하여 간장소스를 제조하고 이를 비빔밥에 첨가하였다. 또한 물김치와 호박부추전을 함께 내어 먹을 수 있도록 하였다.

간장소스는 간장 90g과 참기름 30g을 혼합하고 여기에 깨소금 2ts을 혼합하였다. 또한 기호도에 따라 고추와 파를 혼합하였는데 잘게 썰어 25g 혼합하였다.

삭제

이로써 간장소스가 첨가된 "생야채 비빔밥"은 완성되게 되었으며, 이는 통상적인 제조방법에 따르는 물김치와 호박부추전을 함께 내어 먹을 수 있도록 하였다.

(실시예 4)

1) 발아현미밥을 짓는 과정

발아현미밥은 발아현미와 백미, 콩, 밤, 대추, 잣. 은행을 혼합하여 지었다.

즉, 6시간 불린 싹 5mm의 발아현미, 40분 불린 백미, 30분 불린 콩, 씻어 놓은 밤, 대추, 잣, 은행을 혼합하고 이에 총중량의 1.3배의 물을 부어 밥을 지었다.

삭제

삭제

삭제

삭제

즉, 발아현미 230g과, 백미 125g을 씻어, 발아현미는 6시간동안 물에 불려놓고, 백미는 찰기 있는 밥을 짓기 위하여 30분간 불려놓았다. (발아현미 46g과, 백미 25g, 불린콩 6g, 밤 2g, 대추 2g, 잣 3개, 은행2개를 혼합하여 지은 밥을 1인분의 발아현미밥으로 산정하여 밥을 지었다.)

상기 발아현미와 백미에 콩 30g, 밤 15g, 대추 10g, 잣 15개, 은행 10개를 혼합하고 이에 원료 총중량의 1.3배의 물을 부어 밥을 지었다.(5인분)

2) 고추장소스의 제조

고추장소스에 사용되는 재료는 고추장, 된장, 사과간 것, 올리고당, 참기름, 깨소금, 마늘약간, 땅콩 간 것이다.

고추장은 매운맛을 줄이고 고소한 맛을 내기 위해 약간의 된장과 함께 참기름, 마늘을 넣고 후라이팬에 살짝 볶았다.

고추장 64g, 된장 16g, 참기름 3Ts, 마늘 4g을 혼합하여 후라이팬에 살짝 볶고, 이것이 식은 후에 사과 간 것 20g을 혼합하였다. 사용되는 사과는 플라스틱 강판에 갈았다. 다음으로는 상기의 혼합물에 단맛을 내기 위하여 올리고당 20g을 혼합하였다.

마지막으로 참기름과, 깨소금, 땅콩간 것을 적당량 혼합하는데 그 혼합량은 참기름 1.5Ts, 깨소금 3ts, 고추장소스 총중량의 5중량%에 해당하는 땅콩 간 것을 혼합하였다.

3) 생야채 및 생원료의 준비.

본 발명을 구성하고 있는 원료는 찐추, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨, 버섯, 당근, 토마토, 김가루, 청포묵이다.

야채와 재료의 준비는 아래와 같다.

사과는 껍질채 0.5cm×0.5cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 채썰기하였다. 채썰기 한 사과는 2%의 식염수에 5분동안 담구어 두었다.

고구마는 0.3cm×0.3cm×5cm(가로×세로×길이)의 크기로 채썰어 두었다.

우엉 역시 상기의 사과와 동일한 크기로 채썰기하여 생것으로 사용하였고, 검은깨는 센불에서 1분간 볶아 사용하였다.

다시마는 하루동안 따뜻한 물에 담귀 두어 염분을 뺀 후, 이것을 건져내어 마른 수건으로 짜서 물기를 제거하였다. 그 후 1cm×5cm(가로×세로)의 크기로 찢어 사용하였다.

무와 깻잎 역시 생 것으로 사용하며, 무는 사과와 동일한 크기로, 깻잎은 다시마와 동일한 크기로 썰어서 사용하였다.
 신선초, 씀추, 미나리, 양배추, 사라다나는 다른 재료들과 어울릴 정도의 크기로 자르거나, 절단하여 사용하였다.

삭제

삭제

삭제

당근은 오이와 동일한 크기로 잘라 참기름에 1분간 볶아내었다.
 버섯은 끓는물에서 1분간 데쳐내었다.
 토마토는 0.5cm의 두께로 통썰기하여 토마토 중량의 1/20에 해당하는 식물성 기름에 1분간 구워내었다.
 감칠맛을 내는 김가루는 김을 살짝 구워 부수는 것으로 하여 제조하였다.
 청포묵은 2cm×2cm×5cm(가로×세로×길이)로 썰어두었다.
 상기와 같이 예비공정을 거쳐야 하는 재료를 제외한 나머지의 야채는 조리하지 않은 생야채를 이용하였다.

4) 혼합과정

상기 1)~ 3)과정을 통하여 준비된 재료들과 소스를 혼합하여 비빔밥을 제조하였다.

삭제

발아현미밥 190g, 고추장소스 30g, 씀추 30g, 미나리 20g, 신선초 20g, 고구마 20g, 우엉 20g, 양배추 30g, 사과 20g, 다시마 10g, 무채 20g, 깻잎 30g, 사라다나 25g, 검은깨 5g, 버섯 10g, 당근 6g, 토마토 10g, 김가루 4g, 청포묵 10g을 혼합하여 1인분의 생야채 비빔밥을 지었다.

삭제

삭제

이상의 과정을 거쳐 "생야채 비빔밥"은 제조되었으며, 이는 콩나물국, 물김치, 배추김치, 미역초무침, 도토리묵무침, 호박부추전과 함께 내어 먹을 수 있도록 준비하였다.

(실시예 5)

실시에 2의 과정을 따르되, 된장소스 제조시 멸치와 다시마의 혼합물에 물 70g을 혼합하여 5시간 끓였고, 마늘의 혼합량을 3g으로 하였다. 또한 양파, 호박, 두부, 고추, 파를 동일량씩 혼합하여 된장소스 총 중량의 1/2로 혼합하였다.

삭제

삭제

삭제

삭제

삭제

삭제

(실시예 6)

상기 실시예 2의 과정을 따르되, 된장소스를 대신하여 간장소스를 제조하고 이를 비빔밥에 혼합하였다.

삭제

삭제

즉, 간장90g과 참기름 30g을 혼합하고, 여기에 깨소금 2.5ts을 혼합하였다. 또한 기호도에 따라 고추와 파를 혼합하였는데 2cm의 폭으로 어슷썰기하여 30g 혼합하였다.

(실시예 7)

실시예 1의 과정을 따르되 소스의 혼합량을 25g으로 하였다.

(실시예 8)

실시예 1의 과정을 따르되 고추장 소스의 첨가를 대신하여 1인분 기준으로 참기름을 혼합하였다. 또한 통상적인 방법에 따르는 콩나물국과 도토리묵무침을 함께 내어 먹을 수 있도록 하였다.

(비교예 1)

실시에 1의 과정을 따르되, 발아현미밥을 지을 때 물의 혼합량을 쌀, 콩, 밤, 대추, 잣, 은행 혼합물의 3배를 혼합하였다.

삭제

삭제

삭제

그 결과 물의 양이 너무 많아 밥이 질었고, 그에 따라 밥과 야채의 혼합시, 골고루 혼합되지 않았다. 또한 식미도 좋지 않았다.

(비교예 2)

실시에 1의 과정을 따르되, 발아현미밥을 짓는 과정에서 발아현미와 백미의 비율을 8:2로 하였다. 그 결과 비빔밥제조원의 원가가 상승되어 부적합한 것이 되었다.

(비교예 3)

실시에 1의 과정을 따르되, 고추장소스 제조시 고추장과 된장의 혼합비를 중량비 3:1로 하였다.

그 결과 소스의 색이 탁해졌을 뿐 아니라, 고추장의 매콤한 맛이 약해져 고추장 소스의 고유한 맛을 느낄 수 없었다.

(비교예 4)

실시에 1의 과정을 따르되, 고추장 소스 제조시 고추장과 된장의 혼합장을 볶은 후, 바로 사과 간 것을 혼합하였다. 그 결과 사과와 아삭아삭한 맛이 없어졌고 고추장 소스의 색이 혼탁해졌다.

삭제

(비교예 5)

실시에 1의 과정을 따르되, 고추장소스 제조시 참기름 혼합량을 4Ts으로 하였다. 그 결과 소스에서 느끼한 맛이 감지되어 식미를 떨어뜨렸다.

삭제

(비교예 6)

실시에 2의 과정을 따르되, 된장소스 제조시, 멸치 7.5g, 다시마 2.5g에 물 30g을 혼합하여 육수를 우려내고, 상기의 육수 총 중량의 1/2에 해당하는 된장을 풀어 된장소스를 제조하였다.

삭제

그 결과 된장소스의 짠 맛이 강해져, 기호성이 떨어졌다.

(비교예 7)

실시에 3의 과정을 따르되, 간장소스 제조시 간장과 참기름의 혼합비를 4:1로 하였다. 그 결과 실시에 3에 비해 고소한 맛이 덜해 식미가 떨어졌다.

(비교예 8)

실시에 3의 과정을 따르되, 간장소스 제조시 간장과 참기름의 혼합비율을 2:1로 하였다. 그 결과 실시에 3에 비해 느끼한 맛이 감지되어, 비빔밥의 식미를 떨어뜨렸다.

(비교예 9)

실시에 1의 과정을 따르되 혼합하는 소스의 양을 35g으로 하였다. 그 결과, 비빔밥이 짜져, 기호도가 떨어졌다.

삭제

(실험예 1)

- 상기 실시예와 비교예에 대한 기호도 평가.-

상기의 실시예와 비교예를 통하여 제조된 생야채 비빔밥에 대한 기호도 평가를 하였다. 패널의 구성은 20대 10명, 30대 10명, 40대 10명으로 구성하였으며, 5점평가법으로 하여 평균값을 도출하는 것으로 하여 그 기호도를 나타내었다.

구분	전체적인 기호도
실시예1	4.7
실시예2	4.5
실시예3	4.2
실시예4	4.0
실시예5	4.0
실시예6	4.1
실시예7	4.5
실시예8	4.0
비교예1	2.8
비교예3	3.0
비교예4	3.0
비교예5	3.0
비교예6	2.5
비교예7	2.5
비교예8	3.0(느끼함)
비교예9	2.5

1. 아주 나쁨. 2. 나쁨. 3. 보통. 4. 좋음. 5. 아주 좋음.

(실험예 2)

삭제

본 실험은 실시예 1의 생야채 비빔밥에 대한 패널 10명의 기호도 평가이다.

평가방법은 상기 실험예 1과 동일하다.

	패널1	패널2	패널3	패널4	패널5	패널6	패널7	패널8	패널9	패널10
점수	4.8	4.8	4.5	4.3	4.0	4.0	4.0	3.8	3.7	3.2

1. 아주나쁨 2. 나쁨 3. 보통 4. 좋음 5. 아주 좋음

상기의 관능검사를 거치면서, 대체적인 의견으로는

“통상의 비빔밥과는 달리, 생야채를 이용함으로써 그 씹힘성이 좋아, 맛이 있고 상큼하다”라는 것이었다.

삭제

(실험예 3)

다음은 실시예 1을 통하여 제조된 「생야채 비빔밥」에 관한 영양성분 분석치를 나열한 것이다.

열량..... 482 Kcal
수분.....74.3중량%
단백질.....15g
지질.....8.7g
탄수화물(당질).....85.4g
탄수화물(섬유).....5.0g
회분.....4.7g
칼슘.....230.9mg
인.....382.7mg
철.....5.5mg
나트륨.....106.1mg
칼륨.....1,065.7mg
비타민 A.....345.6 R.E
베타카로틴.....77.4 µg
비타민 B1.....0.5 mg
비타민 B2..... 0.5 mg
나이아신.....6.2 mg

비타민 C.....	67.1mg
비타민 E.....	4.2 mg
셀레늄.....	71.7 µg
아르기닌.....	1,112.5 mg
글루탐산.....	2,767.5 mg
리놀렌산.....	100.8 g

이상의 결과에서 볼 수 있듯이 맛이 있으면서, 기능성이 인정된 야채를 이용함으로써 맛과 기능성, 영양성을 동시에 가지는 "생야채 비빔밥"을 제조할 수 있게 되었다.

발명의 효과

본 발명은 생야채 비빔밥을 제조함에 있어 발아현미밥과 찐추, 미나리, 신선초, 고구마, 우엉, 양배추, 사과, 다시마, 무채, 깻잎, 사라다나, 검은깨를 주원료로 혼합하고 이에 제조된 고추장소스, 된장소스, 간장소스중 1종을 선택·부가하여 먹음으로써 각자의 취향과 기호에 맞으며, 생야채 및 생원료의 영양성분을 조리과정에서 오는 손실없이 섭취할 수 있는 비빔밥을 제공할 수 있게 되었다.

삭제

또한 발아현미를 이용함으로써 일반백미에서 취득할 수 없는 영양소와 효소를 섭취할 수 있게 되었다.

삭제

(57) 청구의 범위

청구항 1.

생야채를 이용한 비빔밥에 있어서,

쌀 2.5~5.0mm의 발아현미, 백미, 콩, 밤, 대추, 잣, 은행을 혼합하여 지은 발아현미밥 190g에 찐추 30g, 미나리 20g, 신선초 20g, 고구마 20g, 우엉 20g, 양배추 30g, 사과 20g, 다시마 10g, 무채 20g, 깻잎 30g, 사라다나 25g, 검은깨 5g, 버섯10g, 당근 6g, 토마토 10g, 김가루 4g, 청포묵 10g을 혼합하고, 이에 고추장소스, 된장소스, 간장소스 중 선택된 소스 1종을 20~30g 부가하여 1인분의 비빔밥으로 제조하는 것을 특징으로 하는 생야채 비빔밥

청구항 2.

삭제

청구항 3.

삭제

청구항 4.

제1항에 있어서, 발아현미밥은 5~6시간 불린 썩 2.5mm~5mm의 발아현미 42~48g, 30~40분간 불린 백미 21~28g, 20~30분간 불린 콩 5g, 밤 3g, 대추 2g, 잣 3개, 은행 2개를 1인분의 양으로 혼합하고 이에 혼합중량의 1.3~1.5배의 물을 부어 짓는 것을 특징으로 하는 생야채 비빔밥.

청구항 5.

제1항에 있어서, 고추장 소스는 고추장과 된장을 중량비 4:1로 혼합하고, 이에 혼합중량 80g당 참기름 2Ts~3Ts, 마늘 4~5g을 혼합하여 후라이팬에 볶아 식히는 과정과, 상기 볶은 장과 사과간 것을 중량비 4:1로 혼합하는 과정과, 상기 사과간 것이 혼합된 혼합물과 올리고당을 중량비 5:1로 혼합하는 과정과, 상기 올리고당이 혼합된 혼합물에 총중량 100g당 참기름 1.5Ts~2Ts, 깨소금 3ts~4ts, 땅콩가루 5g을 혼합하는 과정으로 제조된 것을 특징으로 하는 생야채 비빔밥.

청구항 6.

제1항에 있어서, 된장소스는 멸치와 다시마를 중량비 3:1로 혼합하고 이에 6~7배 중량의 물을 붓고 5시간 끓여 육수를 제조하는 과정과, 상기 육수에 통상의 된장보다 소금함량이 20중량% 낮은 된장을 육수 중량의 1/2로 혼합하는 과정과, 상기 혼합물에 혼합물 100g당 다진마늘 2~3g, 양파, 호박, 두부, 고추, 파를 썰어 혼합하고 끓이는 과정으로 제조된 것을 특징으로 하는 생야채 비빔밥.

청구항 7.

제1항에 있어서, 간장소스는 간장과 참기름을 중량비 3:1로 혼합한 혼합물에 혼합물 100g당 2ts~2.5ts의 깨소금, 20~30g의 고추와 파를 혼합하여 제조되는 것을 특징으로 하는 생야채 비빔밥.

청구항 8.

삭제

청구항 9.

삭제

청구항 10.

삭제

청구항 11.

삭제

청구항 12.

삭제

청구항 13.

삭제