

Be
nice.

Nice Kitchen

Every day Plant-based Cooking

Sophie Choi

나는 오랫동안 주방에서 시간을 보내며 프랑스 요리 하듯 복잡하고 고난이도의 쿡킹에 흥미를 갖기 어렵다. 나는 인내심이 없어 금방 지루함을 느낄뿐 아니라 바쁜 일상으로 요리하는것이 쉽지않다. 나와 비슷한 처지의 현대인들을 위하여 간단하고 단순하지만 건강하고 영양 만점인 레시피를 선보이고자 한다. 바쁜 일상 생활로 요리하는 것이 쉽진 않지만 내 건강은 내가 지켜야 한다는 마음을 이번 쿡북에 담았다.

쿡북의 목적은 손수 요리하되 단순하지만 영양공급엔 부족함이 없도록 하고, 부엌에서 보내는 시간을 최소화 한다. 요리의 단순화라 해서 패스트푸드나 포장된 제품에 의존하지 않으면서 건강한 식습관을 기르고 지속적으로 유지하는데 유익하고 좋은 요리를 소개한 것이다.

경험상 많은 요리들의 레시피들은 때때로 따라하기엔 과정이 복잡하거나 재료가 너무 많이 필요해서 장볼때 부터 이미 포기할때가 종종 있다. 매일 간단히 따라 해 보기엔 조금 힘든 고난이도, 고품격, 특별한 날에 선보이기 좋은 "정장바지" 레시피는 많다. 나이스 키친은 매일 쉽고 간편하여 편하게 따라할 수 있는 "잠옷바지" 레시피를 선보이고자 한다.

나이스 키친 레시피는 우리가 집에서 쉽게 해먹을 수 있는 메뉴를 모아놓았다. 나이스 키친 레시피는 따라하기 쉽고 간단하고 단순하며 나이스하다.

'나이스'는 무엇을 의미하는가?

'착하다' 또는 '좋다' 라는 뜻을 내포한다. '나이스'는 몸에 좋고, 우리 환경에 좋고, 더 나아가 다른 모든 생명체에게 유익하고 좋은 착한 식습관을 뜻한다.

건강은 나만 건강해 지는것이 아니라 나의 건강한 식생활과 생활방식이 나이스한 선택으로 시작되어 우리 모두가 거주처로 삼고 있는 지구를 공유하는 모두에게 퍼져나가는 것에 목적을 둔 것이다.

우리몸이 건강해 지기 위해 다른 생명체나 환경을 해치거나 상처를 입힐 필요가 없다. 동물성 재료 및 가공식품을 섭취하지 않고도 건강을 유지하는데 문제가 없으며, 오히려 우리의 몸 뿐만 아니라 마음과 영혼도 더욱 건강해질 수 있다. 이것이 진정한 자기 자신과 다른이들에게 '나이스'한 사람으로서 지구의 '나이스'한 멤버가 되는 데에 첫 걸음이 되리라 생각한다.

나이스 키친의 모든 레시피는 cruelty-free (크루티-프리) 즉, 동물성 식품을 배제한 레시피로써 무잔인함, 무학대 레시피이며, 재료는 가능한 재료가 품고 있는 모양, 향, 맛을 최대한 지켜 건강뿐 아니라 재료 본래의 맛도 잘 지키고 표현한다.

#WholeFoodPlantBased :)

당신의 홀리스틱 영양사
Sophie Choi, MScBA, CHN, 500CYT


Natural Nibs

요리할때 쿡북에 순서나 재료를 모두 똑같이 사용하지 않아도 된다.

영양가 높은 채식요리를 쉽고 간단하게 할 수 있는 방법을 알리고 건강한 생활의 첫 걸음을 돕는 것이 나이스 키친의 목적이다.

생소한 재료가 사용 되기도 하지만 한번 구매 해 두면 오래 보관 하며 사용할 수 있으며 쿡북에 나오는 많은 요리에 적용할 수 있다.

무엇보다 당신이 오늘 부터 쉼프다. 재료가 있는것 부터 시작할 수 있다.
다른 재료를 더해 즉흥 요리도 해 보고, 실수도 해 보고, 주방을 난리치기도 해보자.

이 모든것을 즐기도록 하자 :)

"The only real stumbling block is fear of failure.

In cooking you've got to have a what-the-hell attitude."

-Julia Child

"유일한 걸림돌은
실패에 대한 두려움이다.

요리 할 때엔.
아무려면 어때~
하는 태도를 가져야 한다."

- 줄리아 차일드



레시피 차례

아침 **Breakfast**

1. 스위트 그린 스무디
SWEET GREEN SMOOTHIE
2. 걸쭉 그린 스무디
THICK GREEN SMOOTHIE
3. 블루베리 스무디
BLUEBERRY SMOOTHIE
4. 썬머 스무디
SUMMER SMOOTHIE
5. 바나나オート밀
BANANA OATMEAL
6. 오버나이트オート밀
OVERNIGHT OATMEAL
7. 파워업 그레놀라
POWER-UP GRANOLA
8. 스크램블드 두부
SCRAMBLED TOFU

인도 요리 **Indian**

9. 따르카 | 커리 베이스
TARKA
10. 샵지 | 야채 커리
SABZI
11. 달 | 렌틸콩 커리
DAHL
12. 솔레 | 병아리콩 커리
CHHOLE
13. 싸그 | 시금치 커리
SAAG

이탈리안 **Italian**

14. 버섯 리조토
MUSHROOM RISOTTO
15. 이지 베지 파스타
EASY VEGGIE PASTA
16. 마리나라 파스타
MARINARA PASTA
17. 크림 파스타
CREAM PASTA
18. 페스토
PESTO
19. 페스토 파스타
PESTO PASTA
20. 오일 파스타
OIL PASTA
21. 파스타 샐러드
PASTA SALAD
22. 베지 라자냐
VEGGIE LASAGNE

멕시코 **Mexican**

23. 과카몰레
GUACAMOLE
24. 베지 부리토
VEGGIE BURRITOS
25. 렌틸콩 부리토
LENTIL BURRITOS
26. 감자 콩 부리토
POTATO BEAN BURRITOS

레시피 차례

퀴노아와 쿠스쿠스 **Quinoa&Couscous**

- 27. 퀴노아 아스파라거스
QUINOA ASPARAGUS
- 28. 퀴노아 샐러드
QUINOA SALAD
- 29. 쿠스쿠스 야채볶음
COUSCOUS AUX LEGUMES
- 30. 쿠스쿠스 샐러드
COUSCOUS SALAD

아시아 **Asian**

- 31. 캐슈 야채 볶음밥
CASHEW VEGGIE STIR-FRY
- 32. 겹질콩 볶음밥
GREEN BEAN STIR-FRY
- 33. 파인애플 볶음밥
PINEAPPLE STIR-FRY
- 34. 이탈리아시아 볶음밥
ITALIASIAN STIR-FRY
- 35. 김밥
KIMBAP
- 36. 야채된장찌개
KOREAN MISO STEW
- 37. 잣죽
PINE NUT PORRIDGE
- 38. 월남쌈
VIETNAMESE ROLLS

버거 **Burgers**

- 39. 렌틸콩 버거
LENTIL BURGERS
- 40. 병아리콩 버거
CHICKPEA BURGERS

스낵 **Snacks**

- 41. 허머스
HUMMUS
- 42. 피넛버터
PEANUT BUTTER
- 43. 아몬드버터
ALMOND BUTTER
- 44. 병안에 파워
POWER IN THE JAR

디저트 **Desserts**

- 45. 허니문
HONEYMOON
- 46. 캐슈있슈
CASHEW ISSUE
- 47. 나이스크림
NICECREAM
- 48. 미니 팝시클
MINI POPSICLES
- 49. 카카오 무스
CACAO MOUSSE
- 50.オート밀 초코칩 쿠키
OATMEAL COOKIES



주요 도구 및 팬트리

손으로만 요리할 수 없으니까... :)
아래 도구만 있으면 나이스 라이프
출발 하는데 충분

- 칼
- 도마
- 나무 스페출라
- 비타믹스 또는 블렌더
- 계량컵
- 계량스푼
- 큰 사발
- 프라이팬
- 냄비
- 가스렌지
- 향료 보관할 유리 용기 8개

출출할때 건강간식

- 피넛버터
- 땅콩, 캐슈, 아몬드 등 견과류
- 바나나 또는 좋아하는 과일
- 콤부차
- 아몬드밀크

요리할때 필요한 향료 및 집에 보관해
두고 있으면 유용한 것들

- 소금
- 후추
- 바질
- 파슬리
- 오레가노
- 로즈마리
- 고춧가루
- 강황가루
- 큐민가루
- 코리앤더 가루
- 마늘
- 양파
- 생강
- 현미
- 렌틸콩
- 병아리콩
- 통밀 파스타
- 엑스트라버진 코코넛오일
- 엑스트라버진 올리브오일
- 발사믹식초
- 쌀식초
- 치아씨드
- 헴프씨드
- 같은 아마씨
- 영양효모 (누트리셔널 이스트)





샵지 | 야채 커리

SABZI



준비시간
15 분



조리시간
20 분



서빙
3~4 인분



난이도
☆☆☆

재료

양념 (따르까):

코코넛오일 _ 1스푼

마늘 _ 5톨

양파 _ 큰거 1개

생강 _ 엄지만한거 1개

강황가루 _ 1스푼

큐민가루 _ 1스푼

코리앤더가루 _ 1티스푼

후추 _ 1티스푼

소금 _ 1~2티스푼

양념 선택:

토마토 _ 1개

고추 _ 2~3개 또는 고춧가루 _ 1스푼

야채:

고구마 _ 4~5개

당근, 애호박, 가지 중 택1 _ 2개

1_ 마늘, 양파, 생강, 토마토, 고추는 다지고 야채는 엄지손가락 한마디 정도의 크기로 동일하게 썰다

2_ 모든 소스 재료를 냄비에 넣고 중간불에 조리 하며 따르까를 만든다 - 앞장 (p.9) 참조

3_ 따르까가 완성이 되면 야채를 냄비에 더하여 골고루 섞어가며 중간불에 야채를 완전히 익힌다

4_ 야채가 모두 익으면 간을 보고 필요에 따라 소금, 후추를 더하여 맛을 조절한다

5_ 완성이 되면 뚜껑을 닫고 5분정도 뜸을 들인다

6_ 밥, 퀴노아, 또는 쿠스쿠스와 함께 서빙



이지 베지 파스타

EASY VEGGIE PASTA



준비시간
10 분



조리시간
20 분



서빙
2~4 인분



난이도
☆☆

재료

파스타:

물 _ 1.5L
파스타 _ 400g
소금 _ 1티스푼

소스:

큰양파 _ ½개
마늘 _ 5톨
큰토마토 _ 1개
콜리콜라워 _ ¼ 개
가지 _ ½ 개
얇게 썬 버섯 _ 1컵
그 외 넣고 싶은 채소

아탈리안 허브 믹스

_ 1스푼
소금 _ 2티스푼
후추 _ 1티스푼
올리브오일

1_ 양파, 마늘, 토마토, 콜리콜라워를 다진다. 가지는 손톱만한 크기로 각둑썰기 하고 버섯은 얇게 썬다. 다른 채소 또한 작은 크기로 썬다

2_ 팬에 올리브오일을 충분히 넣고 다진 양파와 마늘을 더해 노랗게 익을때까지 볶는다

3_ 팬에 토마토를 더하여 양파, 마늘과 함께 볶는다. 필요시 올리브오일을 조금 더 추가 하여 재료가 타지 않도록 조리 한다. 콜리콜라워, 가지, 다른 여러 채소를 모두 넣어 2분간 조리 후, 버섯을 마저 넣고 버섯이 노릇해 질때까지 볶는다. 소금 후추를 더해 냄비 뚜껑을 덮어둔다

4_ 끓는 물에 파스타와 소금을 넣고 패키지 안내에 따라 파스타를 만든다 (보통 10분 안팎으로 완성)

5_ 파스타가 완성 되기 직전에 이탈리아 허브 믹스를 소스에 더해 골고루 섞어준다

6_ 파스타가 완성되면 물을 제거하고 완성된 소스와 함께 섞어 빵, 와인과 함께 서빙



캐슈 야채 볶음밥

CASHEW VEGGIE STIR-FRY



준비시간
10 분



조리시간
20 분



서빙
3~4 인분



난이도
☆☆

재료

현미 _ 2컵
물 _ 3컵

양파 _ 1개
당근 _ 1개
표고버섯 _ 6개
브로콜리 _ 1단
청경채 _ 1단
캐슈넛 _ 1컵

소금 _ 1티스푼
간장 _ 2티스푼
쌀식초 _ 2스푼



- 1_ 끓는물에 현미를 넣고 밥을 짓는다
- 2_ 양파, 당근, 버섯, 브로콜리를 먹기 좋은 크기로 썬다. 당근은 작게 깎둑썰기 하는게 좋다
- 3_ 끓는물에 브로콜리를 넣고 끓인 후 브로콜리가 익으면 건져낸다
- 4_ 냄비의 바닥이 잠길 정도의 양의 물을 넣고 양파를 익힌다
- 5_ 물을 냄비에 조금 더 더한 후 당근을 넣고 익힌다
- 6_ 당근이 다 익으면 냄비에 물을 1/2컵 더 더하여 청경채를 넣어 크기가 줄어들때까지 익힌다
- 7_ 브로콜리와 버섯을 더하고 노릇노릇 해지면 캐슈, 소금, 간장, 쌀식초를 넣어 고루 볶는다
- 8_ 밥을 냄비에 더하여 함께 1분정도 볶은 후 서빙한다



나이스 키친

- 끝 -