

2026 강릉향토음식교육 운영표

과 정 명		기 간	요일	인원	내 용	비고
11과정		-	-	220	-	
1	로컬푸드	3~11월 14:00~17:00	월	20	· 지역향토 식재료 활용 음식 및 간식	
2	이탈리아 가정식	3~11월 10:00~13:00	수	20	· 지역 농산물을 활용한 이탈리아 가정식 · 이탈리아 가정식 조리 원리 및 식문화 이해	
3	전통주(초급반)	3~11월 10:00~13:00	화	20	· 전통술 배우기(초급자) · 전통주 고급반과 중복 신청 불가능	
4	파티요리반	3~11월 10:00~13:00	금	20	· 쉽지만 잘 차려진 고급진 손님초대 음식 배우기	
5	한식디저트	3~11월 10:00~13:00	화	20	· 우리 전통떡, 정과 등 배우기 · 전통떡과 함께 이용할 수 있는 퓨전디저트	
6	발효저장음식	3~11월 14:00~17:00	화	20	· 장아찌, 젓갈 등 발효저장음식	
7	한방약선음식	3~11월 14:00~17:00	수	20	· 몸에 약이 되는 한방·약선음식	
8	약선테라피	3~11월 10:00~13:00	수	20	· 지역생산 과일, 약재, 식재료 활용한 건강 차, 음료 만들기	
9	홈베이커리	3~11월 10:00~13:00	월	20	· 우리쌀 활용 쌀빵 만들기 · 집에서 만들어 먹는 신선한 제과제빵	
10	전통음식	3~11월 14:00~17:00	목	20	· 가정에서 만들어 먹는 전통요리	
11	전통주(고급반) -단기과정-	3~7월 14:00~17:00	화	20	· 전통술 배우기(고급자) · 전통주 기초반 3년이상 수강자만 신청 가능 · 전통주 기초반과 중복 신청 불가능	

【 과정별 강의 계획서 】

과 정 명		홈베이커리 (월요일 10:00~13:00)	강 사 명	윤하정
수강생		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 250,000원(추정)		
준비사항		• 개인준비물 : 앞치마. 빵바구니. 필기구		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3월9일	오리엔테이션 -3색 버터쿠키 (바닐라, 녹차, 딸기)		
2	3월16일	건강 쌀 모닝빵(스펙클모닝)		
3	3월23일	단호박 밀크롤 쌀식빵		
4	3월30일	당근케이크 (컵케이크)		
5	4월6일	크랜베리 초코칩 쿠키		
6	4월13일	흑미소금빵		
7	4월20일	양파쌀 베이글		
8	4월27일	레몬파운드케이크		
9	5월4일	쌀 소세지빵		
10	5월11일	무화과타르트		
11	5월18일	올리브치아바타		
12	5월25일	대체공휴일 - 휴강 -		
13	6월1일	슬림 꿀바게트		
14	6월8일	바질 토마토 쉬폰케이크		
15	6월15일	치즈에그타르트		
16	6월22일	휘낭시에		
17	6월29일	미니호밀빵		
하 반 기				
1	8월31일	홍차마드레느		
2	9월7일	감자빵		
3	9월14일	듬뿍 쌀소보로빵		
4	9월21일	쌀 호두단팥빵		
5	9월28일	찰식빵		
6	10월5일	대체공휴일 - 휴강 -		
7	10월12일	손반죽 쌀전빵		
8	10월19일	콘브래드		
9	10월26일	계피만주		
10	11월2일	메론빵		
11	11월9일	리프파이		
12	11월16일	부시맨브래드		
13	11월23일	바나나오트밀머핀		

과 정 명		로컬푸드 (월요일 14:00~17:00)	강 사 명	전미향
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 250,000원(추정) • 개인준비물 : 앞치마, 필기구, 밀폐용기, 개인행주		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/9	오리엔테이션&슈퍼푸드		슈퍼푸드의 힘
2	3/16	표고고추장만들기. 장뚝뚝이		전통장류의 발효 및 이해
3	3/23	송고버섯술밥, 송고버섯장조림		약선의 이해
4	3/30	산마늘김치, 산마늘오향장육&산마늘샐러드		봄의 향연
5	4/6	우영소고기볶음, 콩가루부추&파리고추찬		사찰음식의 이해
6	4/13	피망잡채&연유꽃빵, 세모가사리장아찌		성인병예방 채소
7	4/20	황태약선불고기, 차돌박이배추찜		계절에 따른약선
8	4/27	불락조림&테리야끼소스, 스끼야끼		지역특산물활용
9	5/4	더덕떡갈비, 더덕갯잎김치		지역특산물&퓨전요리
10	5/11	늪은호박누룽지탕, 버섯유산슬		중국식보양
11	5/18	콩비지함박스테이크, XO소스두부버섯조림		초당두부활용
12	5/25	휴강		
13	6/1	푸질리두유파스타, 홍합알리오올리오스파게티		이탈리아요리
14	6/8	갯방풍된장무침, 갯방풍물김치		강릉특산물의 이해
15	6/15	황태궁중닭찜, 연근파리볶음		감자의 보약
16	6/22	해계탕, 연어토마토세비체		가시연꽃
17	6/29	삼채초무침, 삼채유자샐러드		치매&성인병예방
하 반 기				
1	8/31	멸치갯잎찜, 건조묵버섯볶음		면역력강화&다이어트
2	9/7	가지말이튀김, 매운갈비찜		저장발효식품의 이해
3	9/14	약선버섯전골, 어항가지볶음		약식동원
4	9/21	인삼비빔밥, 참소라약고추장		전통음식의 이해
5	9/28	치아바타버섯샌드위치&두부마요네즈		황산화 성분
6	10/5	휴강		
7	10/12	오리훈제샐러드, 연근우영잡채		콜레스테롤
8	10/19	소고기떡찜, 일본식계란찜		약식동원
9	10/26	코리안튀거(백탕)		노화방지
10	11/2	고들빼기김치, 파김치		가을저장김치
11	11/9	양념게장, 전복장		뇌&간에 좋은 음식
12	11/16	덤벙김치, 어리굴젓다시마쌈		쉽고 간편한 겨울김장
13	11/23	명태식해, 메생이용심이굴국		체력강화 저장식품

과 정 명		전통주(기초반) (화요일 10:00~13:00)	강 사 명	송분선
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 200,000원(추정) • 개인준비물 : 필기도구, 앞치마, 행주		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/3	오리엔테이션 전통주 이론 시음		
2	3/10	부외주 빚기 (참쌀 고두밥으로 빚는 술)		
3	3/17	누룩 디디기 (이화곡)		
4	3/24	석탄향 밀술 빚기 (죽으로 빚는 술)		
5	3/31	석탄향 덧술 빚기		
6	4/7	호산춘 밀술 빚기 (범벅으로 빚는 술)		
7	4/14	호산춘 덧술 빚기		
8	4/21	도화주 밀술 빚기 (송편으로 빚는 술)		
9	4/28	도화주 덧술 빚기		
10	5/12	단호박주 밀술 빚기 (죽으로 빚는 술)		
11	5/19	단호박주 덧술 빚기		
12	5/26	애주 밀술 빚기 (범벅으로 빚는 술)		
13	6/2	애주 덧술 빚기		
14	6/9	과하주 빚기 (고두밥으로 빚는 술)		
15	6/16	이화주 빚기		
16	6/23	연화주 밀술 빚기 (연꽃을 넣은 술)		
17	6/30	연화주 덧술 빚기		
하 반 기				
1	9/1	방문주 밀술 빚기 (설기떡으로 빚는술)		
2	9/8	방문주 덧술 빚기		
3	9/15	진양주 밀술 빚기 (통쌀죽으로 빚는 술)		
4	9/22	진양주 덧술 빚기		
5	9/29	동정춘 밀술 빚기 (개떡으로 빚는 술)		
6	10/6	동정춘 덧술 빚기		
7	10/13	급 청주 빚기 (탁주로 빚는 술)		
8	10/20	당귀주 밀술 빚기 (약재를 넣은술)		
9	10/27	당귀주 덧술 빚기		
10	11/3	백화주 밀술 빚기 (백가지꽃으로 빚는 술)		
11	11/10	백화주 덧술 빚기		
12	11/17	옥수수주 밀술 빚기 (찰옥수수로 빚는 술)		
13	11/24	옥수수주 덧술 빚기		

과 정 명		한식디저트 (화요일 10:00~13:00)	강 사 명	전은숙
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 200,000원(추정) • 개인준비물 : 면보, 필기구, 앞치마, 밀폐용기, 계량컵, 계량스푼외		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/3	개강,떡 한과 기본이론		
2	3/10	백설기,잡과병		
3	3/17	금굴정과		
4	3/24	영양찰떡,서리태설기(콩설기)		
5	3/31	현미견과강정		
6	4/7	약식,대추고		
7	4/14	거피팔시루떡		
8	4/21	개성약과		
9	4/28	쭈갠떡,유자약식		
10	5/5	공휴일		
11	5/12	개성주악		
12	5/19	단호박시루떡,건오미자꿀청		
13	5/26	녹두경증병,녹두고물		
14	6/2	도라지정과(시연), 연근정과		
15	6/9	라이스크리스피, 토란병		
16	6/16	깨찰편,콩찰편		
17	6/23	연잎밥		
하 반 기				
1	9/1	도토리찰편, 도토리전병&유자샐러드 드레싱		
2	9/8	두텃편		
3	9/15	양갱(팔양갱,흑임자양갱)		
4	9/22	오색편강,수정과		
5	9/29	인삼편정과		
6	10/6	팔시루떡,수수경단		
7	10/13	단호박식혜,자색고구마식혜(이론,시연), 견과류크런치		
8	10/20	오븐영양찰떡		
9	10/27	간편보리떡, 색동무정과(시연)		
10	11/3	모과청, 삼색경단		
11	11/10	단팔죽, 팔죽		
12	11/17	참쌀브라우니, 오미모과차		
13	11/24	누룽지 크리스피, 종강		

과 정 명		발효저장음식 (화요일 14:00~17:00)	강 사 명	백 내 용
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 총30회*12,000 / 총금액 350,000원(추정) • 개인준비물 : 앞치마, 개인행주, 포장용기		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/3	OT/ 된장담그기		
2	3/10	보리막장		
3	3/17	참쌀고추장		
4	3/24	황태구이, 두부선		
5	3/31	봄동김치		
6	4/7	부추김치, 부추콩가루찜		
7	4/14	개두릎나물, 뽕생이떡		
8	4/21	머위대나물볶음, 고추찜양념무침		
9	4/28	부추김치, 부추콩가루찜		
10	5/5	대체공휴일		
11	5/12	표고닭찜		
12	5/19	양파김치, 양파장아찌		
13	5/26	곤드레나물밥, 강된장		
14	6/2	오이소박이, 오이지		
15	6/9	열무김치		
16	6/16	깻잎김치, 깻잎찜		
17	6/23	도토리묵, 묵무침		
하 반 기				
1	9/1	양배추김치		
2	9/8	꽃게양념무침, 감자옹심이		
3	9/15	연잎밥		
4	9/22	닭갈비, 궁채피클		
5	9/29	격개장		
6	10/6	멸치고추장울, 알타리무 간장장아		
7	10/13	쪽파김치		
8	10/20	석박지		
9	10/27	갯김치		
10	11/3	알타리김치		
11	11/10	약밥		
12	11/17	동치미, 무말랭이김치		
13	11/24	배추김치		

과 정 명		약선 테라피 (수요일 10:00~13:00)	강 사 명	유 강 완
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30주 / 총금액 30만원(추정) • 개인준비물 : 앞치마, 면장갑, 가위		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/4	오리엔테이션, 약선차와 티테라피 개요		ppt 시음
2	3/11	제다법의 이해, 대추차 만들기		
3	3/18	면역력을 높이는 자황기차		
4	3/25	소화를 돕는 굴강차		
5	4/1	감기예방과 초기감기에 작약계지차		
6	4/8	약선미수가루 삼선밀		
7	4/15	기관지건강 우연길경차		
8	4/22	눈 건강에 구기국화차		
9	4/29	관절을 튼튼히 관절팔팔차		
10	5/6	땀이 많이 나는 여름에 옥병풍차		
11	5/13	홈카페음료 얼그레이 농축액		
12	5/20	혈액건강 비트계피차		
13	5/27	왕이 하사한 여름철 건강음료 제호탕		
14	6/3	지방선거 휴강		
15	6/10	간편 보양식 만들기 약선키트		
16	6/17	히비스커스 코디얼		
17	6/24	각 조별 약선차 발표 및 1학기 종강		
하 반 기				
1	9/9	약선차와 함께하는 아름다운 노화		ppt 시음
2	9/16	연잎박하차		
3	9/23	다이어트 감비차		
4	9/30	건강밥상 약선간장		
5	10/7	모발건강 흑하수오차		
6	10/15	사삼맥문동차		
7	10/22	천연기침약 오펜다		
8	10/29	진액보충 황정구기자차		
9	11/5	보혈 당귀천궁차		
10	11/12	여성을 위한 사물차		
11	11/19	만성피로에 쌍화차		
12	11/26	유자쌍화 만들기		
13	11/26	각 조별 약선차 발표 및 종강		

과 정 명		이탈리아가정식 (수요일 10:00~13:00)	강 사 명	배주언
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 200,000원(추정) • 개인준비물 : 앞치마, 운동화, 필기도구, 계량스푼		
횟수	날짜	상 반 기 교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/4	오리엔테이션		
2	3/11	기본 토마토 소스		
3	3/18	포모도로		
4	3/25	방울토마토 스파게티		
5	4/1	까르보나라		
6	4/8	알리오 올리오 파스타		
7	4/15	로즈마리 치즈 스파게티		
8	4/22	병아리콩 닭가슴살 샐러드		
9	4/29	아스파라거스 샐러드		
10	5/6	미네스트로네		
11	5/13	바질소스 라자냐		
12	5/20	아마트리치아나		
13	5/27	오렌지 펜네 샐러드		
14	6/3	소고기 엔초비 샐러드		
15	6/10	카포나타		
16	6/17	차가운 바질소스 파스타 샐러드		
17	6/24	가지 라자냐		
하 반 기				
1	9/2	새우 리조또		
2	9/9	버섯 리조또		
3	9/16	마르게리타 피자		
4	9/23	호두 브리 토스트		
5	9/30	브루스게타		
6	10/7	가지 파니니		
7	10/14	단호박 뇨끼		
8	10/21	프리타타		
9	10/28	햄과 치즈를 넣은 고기말이		
10	11/4	소고기 감자 토마토 조림		
11	11/11	무화과 파니니		
12	11/18	토마토 해산물 스투		
13	11/25	와인소스 스테이크		

과 정 명		한방약선음식 (수요일 14:00~17:00)	강 사 명	백봉란
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 29회 / 총금액 350,000원(1인 추정) • 개인준비물 : 필기도구, 앞치마, 개인용기		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/4	오리엔테이션, 호박고지설기떡, 대추차		
2	3/11	쭈마밥, 호두부추볶음		
3	3/18	조청만들기(시연), 돼지감자 된장장아찌		
4	3/25	당귀시금치말이, 새송이버섯 양념구이		혈액보충
5	4/1	원추리 돼지고기(or당귀돼지고기쌈), 다시마 두부쌈		피로회복
6	4/8	연근피클, 당귀모듬장아찌(약초)		인후통
7	4/15	달래 두부 무침, 금굴나박김치		폐보습
8	4/22	오미자 냉이무침, 보허양생 장조림		양혈
9	4/29	청국장 비빔밥& 모듬나물		보혈
10	5/6	두릅밥(웅심이), 토복령잎 샐러드		통증,긴장완화
11	5/13	당근차조밥, 시금치연근전		대보원기
12	5/20	오이지, 오이간장 장아찌(or양파 해물 장아찌)		혈관개선
13	5/27	미역죽, 전복 숙지황 인삼조림		심신안정
14	6/10	감자보리밥, 가지냉국		열내림
15	6/17	임자수탕, 산약녹두지짐		보양
16	6/24	연잎영양밥		
하 반 기				
1	9/2	구기자 영양찰편		
2	9/9	통들깨 우영밥, 장김치		장건강
3	9/16	월과채, 대추전병쌈		자양강장
4	9/23	추석 모듬 송편		
5	9/30	누룩만들기(기초,시연), 요리술, 찹누룩 요거트		뇌졸중
6	10/7	연자육누룽지죽, 새송이버섯 장아찌		빈혈
7	10/14	충명탕 신선로		
8	10/21	백출 돼지고기 부추조림, 청국장 고수장떡		양혈
9	10/28	새우 밤 편두점(or새우 진피 황기점)(메밀간장)		익기,보신장양
10	11/4	보혈밥, 당귀 홍화 오징어지짐이(or오징어순대)		양혈,활혈
11	11/11	인삼주악, 인삼 고추 물김치		기보충
12	11/18	현미굴밥, 두충 굴튀김		보신장양,생진윤조

과 정 명		전통음식 (목요일 14:00~17:00)	강 사 명	함경숙
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 30회 / 총금액 270,000원(추정) • 개인준비물 : 앞치마, 행주, 키친타월, 필기구, 답을용기2~3개		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3/5	조편성 및 사전 설명, 참치야채죽		
2	3/12	달래김치, 해물동그랑땡		
3	3/19	떡찜, 얼갈이 된장무침		
4	3/26	쭈구미숙회무침, 도라지 흑임자 소스 무침		
5	4/2	불고기 덮밥, 미나리잡채		
6	4/9	돛나물김치, 감자 취나물수프, 두부소시지		
7	4/16	비빔냉면, 구운주먹밥		
8	4/23	열무물김치, 달걀명란부침, 탕평채		
9	4/30	건새우강된장&쌈밥, 마늘종 장아찌, 산마늘장아찌		
10	5/7	양배추 채소초절임, 멸치깻잎찜		
11	5/14	오이부추김치, 두부튀김 샐러드, 가지옥수수채소전		
12	5/21	소면냉채, 너비아니, 감자멸치볶음		
13	5/28	수제비짬뽕, 닭고기냉샐러드		
14	6/4	수제어묵조림, 맛간장만들기		
15	6/11	깻잎김치, 닭개장, 가지소박이		
16	6/18	케일김치, 초계냉모밀국수		
17	6/25	돼지고기콩나물찜, 오미자화채		
하 반 기				
1	9/4	골뱅이묵사발, 닭가슴살 부추만두		
2	9/11	고추김치(고추소박이), 단호박 고구마샐러드		
3	9/18	고사리들깨볶음, 묵은지닭볶음탕		
4	9/25	추석연휴		
5	10/2	닭봉조림, 통도라지양념구이		
6	10/9	잡채덮밥, 미역새우살겨자무침		
7	10/16	파강회,낙지차돌박이볶음		
8	10/23	김치두부두루치기, 콩나물맛살무침, 고추찜		
9	10/30	백김치, 고등어김치조림		
10	11/6	대패삼겹살고추장불고기, 소고기무나물		
11	11/13	무말랭이오징어무침, 장조림		
12	11/20	동치미, 검은깨 두부냉채, 버섯시금치 해물전		
13	11/27	목살스테이크 샐러드, 우영잡채		

과 정 명		파티요리 (금요일 10:00~13:00)	강 사 명	고귀희
수강생		● 재료비총액 : 30회 / 450,000원(추정)		
준비사항		● 개인준비물 : 앞치마, 필기구, 포장용기		
횟수	날짜	교 육 내 용		비고
상 반 기				
1	3월 06일	오리엔테이션, 당근라페 샌드위치		
2	3월 13일	씨푸드 다이너마이트, 키토 김밥		
3	3월 20일	시금치 프리타타, 새우 카나페		
4	3월 27일	감바스 알 아히요, 바질 리조또		
5	4월 03일	아보카도 맛살 토스트, 콥 샐러드		
6	4월 10일	퀘사디아, 양상추 타코		
7	4월 17일	그라탕, 부라타치즈 브런치		
8	4월 24일	소고기 와퍼, 방울토마토 소박이		
9	5월 01일	과카몰리, 치즈구이		
10	5월 08일	와인 안주 3종		
11	5월 15일	파인애플 통삼겹 구이, 보리 샐러드		
12	5월 22일	스파게티니, 마늘 버섯 크림 수프		
13	5월 29일	하몽 플레이트, 그레놀라 샐러드		
14	6월 05일	가지 인볼티니, 진미채 땅콩 바이트		
15	6월 12일	명란 아보카도 덮밥, 마리네이드 토마토		
16	6월 19일	홈파티 실전 1		
17	6월 26일	홈파티 디저트 2종		
하 반 기				
1	9월 04일	대과 샐러드, 과일 카나페		
2	9월 11일	멕시칸 플레터, 카프레제 샐러드		
3	9월 18일	치즈 보드, 구운 야채 샐러드		
4	9월 25일	추석		
5	10월 02일	샌드위치 2종		
6	10월 09일	한글날		
7	10월 16일	발사믹 크림 토스트, 연근 샐러드		
8	10월 23일	블랙페퍼 소스 뇨끼, 샐러드 파스타		
9	10월 30일	삼색 덮밥, 꼬시래기 장아찌		
10	11월 06일	오징어 가라아게, 가지 두부 라자냐		
11	11월 13일	낙지 세비체, 감자 프로슈토		
12	11월 20일	크리스마스 파티 음식		
13	11월 27일	크리스마스 디저트 2종		

과 정 명		전통주(고급반) (화요일 14:00~17:00)	강 사 명	송분선
수강생 준비사항		• 재료비총액 : 17회 / 총금액 100,000원(추정) • 개인준비물 :필기도구, 앞치마, 행주		
회수	날짜	교 육 내 용		비고
1	3/3	오리엔테이션 전통주 이론 시음		
2	10	삼해주 1차 술 빚기 (정월 돼지날에 빚는술)		
3	17	부의주 빚기 (잡쌀 고두밥으로 빚는술)		
4	24	삼해주 2차 술 빚기		
5	31	청감주 빚기 (빚어 둔 청주로 빚는 술)		
6	4/7	삼해주 3차 술 빚기		
7	14	동양주 밀술 빚기 (물송편으로 빚는 술)		
8	21	동양주 덧술 빚기		
9	28	청명향 밀술 빚기 (죽으로 빚는 술)		
10	5/12	청명향 덧술 빚기		
11	19	감향주 밀술 빚기		
12	26	감향주 덧술 빚기		
13	6/2	오종주 빚기 (다섯가지 한약제를 넣어 빚는 술)		
14	9	법주 밀술 빚기 (고두밥으로 빚는 술)		
15	16	법주 덧술 빚기		
16	23	경면 녹파주 밀술 빚기 (죽으로 빚는술)		
17	30	경면 녹파주 덧술 빚기		

※ 전통주(기초반)과 중복 수강 불가능

※ 전통주(기초반) 3년이상 수강자만 신청가능