

한국인이 가장 사랑하는 음식

참맛있는 **全州** 전주의

한식 이야기 I



이야기 하나  한국 음식 문화의 수도, 순채
전주 음식의 역사와 문화

첫 번째, 전주 음식의 배경

006 ... 1. 전주 음식 문화의 배경

- 006 자연환경
- 007 역사적 배경
- 010 사회·경제적 배경

011 ... 2. 전주 음식의 특징

두 번째, 전주의 전통 음식

012 ... 1. 전주 사람들이 즐겨 먹는 음식

- 012 주식류
- 015 부식류
- 022 저장 발효 음식

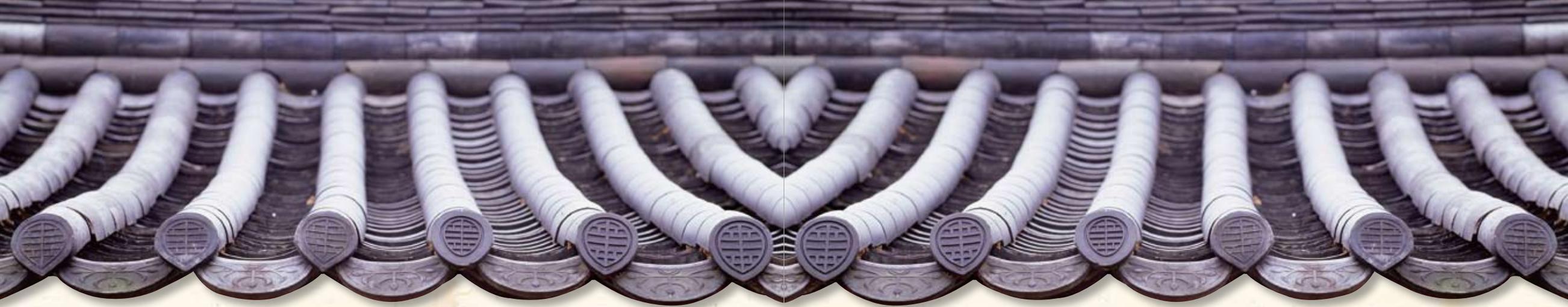
023 ... 2. 전주의 특산물

027 ... 3. 전주의 대표 음식

- 027 전주비빔밥
- 030 콩나물국밥
- 031 전주한정식
- 032 전주페백
- 034 전주김치

이야기 둘  한국인이 가장 사랑하는 음식, 韓食
전주한식 50선

- 038 전주비빔밥
- 040 전주콩나물국밥
- 042 전주돌솥밥
- 044 흑임자죽
- 046 대합죽
- 048 피문어죽
- 050 팔칼국수
- 052 닭미역국
- 054 콩나물국
- 056 민물새우탕
- 058 홍어탕
- 060 시래깃국
- 062 호박잎된장국
- 064 순두부찌개
- 066 조기찌개
- 068 추어탕
- 070 오모가리탕 |
- 072 신선로
- 074 모래무지찜
- 076 쇠갈비찜
- 078 붕어찜
- 080 갑오징어전
- 082 양애산적
- 084 홍어찜
- 085 홍어회무침
- 086 육회
- 088 토란탕
- 090 머위깨국탕
- 092 토란대나물
- 094 애호박나물
- 096 고구마순나물
- 098 황포목무침
- 100 미나리무침
- 102 콩나물잡채
- 104 부각
- 106 젓갈류
- 108 꽃게간장게장
- 110 참게장
- 112 김장아찌
- 113 굴비장아찌
- 114 배추김치
- 116 고들빼기김치 & 파김치
- 118 열무김치
- 120 고구마줄기김치
- 122 고추장
- 124 전주집장 & 청국장
- 126 감단자
- 127 전주경단
- 128 재증병
- 129 호박고지찰떡
- 130 백산자
- 132 옛강정
- 134 건고추식혜
- 136 전주모주
- 138 전주막걸리
- 140 이강주
- 142 참고문헌



■ 이야기 하나

한국 음식 문화의 수도, 全州

전주 한식의 역사와 문화



전주 음식의 배경

‘한국의 전통 음식 문화’는 오랜 전통과 역사를 지닌 우리 민족의 고유한 생활 문화이다. 최근 우리나라 음식이 세계 각지에 소개되면서 한식의 우수성이 인정을 받기 시작했다. 특히 아시아를 비롯한 세계 여러 나라에서 드라마 ‘대장금’이 인기를 얻으면서 한국 음식에 대한 관심이 매우 높아져 이제 한식은 세계인이 공유하는 문화 콘텐츠가 되었다.

우리나라는 삼면이 바다로 둘러싸여 있고 남북으로 길게 뻗은 지형적인 특징과 함께 뚜렷한 사계절의 변화, 지역에 따른 기후의 차이 등으로 말미암아 지역마다 나름대로 독특한 음식 문화가 발달했다. 음식 하나에도 자연과 생활의 조화를 꾀했던 우리 조상들의 지혜가 지방마다 그 지방의 풍미를 대표하는 독특한 음식들을 만들어 냈던 것이다.

전주의 옛 이름인 완산^{完山}은 완전한 뫄과 어울려 다함 없는 산과 들, 완전한 누리를 일컫는다. 이는 전주^{全州}와 같이 모두 완전함을 뜻하는데, 기후와 풍토는 물론이요, 산물도 다양하고 풍부하여 가히 사람이 사는 데 필요한 모든 것을 갖춘 천혜의 고장이라 하겠다.

현재 전주는 타 지역에 비하여 역사와 전통 문화 도시로 상당한 인프라가 구축되어 있고, 전통 음식점과 전통 식품산업이 상당히 발달했는데 이는 1000년의 역사 속에서 발전해오면서 뿌리내린 음식 문화의 기틀로 인한 것이다. 특히 맛의 고장으로 지명도가 높은 전주에는 전주 비빔밥·전주콩나물국밥·오모가리탕 등의 향토 음식과 전통 음식이 많이 남아 있다.

1. 전주 음식 문화의 배경

1) 자연환경

전라도는 호남지방을 말하는데 동부와 동남부는 산지이고, 서부는 광대한 평야로 곡창지대이다. 조선시대 『택리지^{澤里志}』에서는 “전라도는 동쪽은 경상도와, 북쪽은 충청도와 경계를 접하였는데, 원래 백제의 땅이다. 후백제의 견훤은 신라 말기에 이 땅을 점거하고 고려 태조를 여러 번 공격하여 그를 수차례 위태롭게 하였다”라고 기술하였다.

그중 전주는 “전주 부치^{附地}는 인구가 조밀하고 재화가 쌓여서, 서울과 다른 것이 없어 진실로 큰 도회다. 노령이 북의 10여 읍은 다 좋지 못한 기운이 있다. 오직 전주만이 맑고, 조졸하여 가장 살 만한 곳이다”라고 하여 1700년대에 서울과 다름없는 큰 도회로 살기에 가장 좋은 고장으로 꼽고 있다.

전주의 지형

전라도는 노령산맥을 경계로 산악지대인 좌도(21개군)와 해안평야지대인 우도(36개군)로 나뉘는데, 전주는 그 접경에 위치한다. 전주는 지리적으로 동으로는 진안·무주·장수, 서로는 익산·군산·김제·부안, 남으로는 정읍·임실·남원, 북으로는 완주와 인접해 있다. 전주는 전라북도의 중앙에 위치하며 조선시대 호남의 중심 도시로 교통과 교역의 중심지로 발달하였다.



전라도 지도 (조선시대 후기)

전주의 지리적 특성

전주의 가장 큰 지리적 특성은 산간지대의 산물과 평야지대의 산물이 모두 모여 교환되는 ‘결절지^{結節地}’라는 것이다. 전주 중심가는 산지와 구릉에 둘러싸인 분지 형태이며, 전주 시가지 대부분은 전주천 충적토상에 건설되어 대체로 평탄하며 남동쪽 전주천변에서 북서쪽을 향하여 완만한 경사를 이루고 있다. 전주천을 사이에 두고 기린봉과 마주 보는 완산칠봉이 전주를 남쪽에서 병풍처럼 두르고 있다. 전주의 형성과 발전 과정에서 전주천의 비중은 대단히 커 지하수를 제공하고, 기름진 평야를 만들어 풍부한 먹을거리를 제공하였다. 전주천은 전주 시에서 남동쪽으로 26km 떨어진 관촌평야와 경계한 분수령에서 기원하며 시가지 중심을 남동쪽에서 북서쪽으로 관통한다. 삼천은 노령산맥 북부를 흐르고 있는 섬진강의 북쪽 분수령인 임실군 운암면과 완주군 구이면계에서 시작하여 전주시 서부 농경지를 남쪽에서 북쪽으

로 흐르다가 전주천과 합류하여 만경강으로 흐른다. 또한 소양천은 곰치에서 기원하여 전주시 북동 경계를 흘러 전주천과 합류한다. 이렇게 3개의 하천이 전주의 남북으로 흐르고 있다.

기후는 남부내륙형 기후에 속한다. 연 평균기온 12.9°C, 1월 평균기온 -0.4°C, 8월 평균기온 25.3°C이며, 연 강수량은 1,296mm이다. 산악의 영향으로 지형성 강우가 많다. 전주시는 북위 35°, 동경 127°에 위치하고 현재 전라북도의 도청 소재지이다. 현재 전주시는 40개의 행정동으로 구성되어 있으며, 전라북도의 경제·행정·교육·문화·교통의 중심지로서 21세기 서해안 시대의 거점 도시로 힘차게 발돋움하고 있다.



전주지도 채색필사본, 18세기 후반, 서울대학교 규장각 소장
전라도의 중심지로 관찰사영이 있었던 전주를 그린 회화식 지도이다. 전주부의 읍성과 주변의 산세, 내부의 관아 건물들을 산수화풍으로 그린 아름다운 지도이다. 읍성의 내부에는 관찰사의 청사인 선화당을 비롯한 감영의 건물과 부윤이 집무하던 본관이 보이고, 남쪽에는 태조 이성계의 영정을 봉안했던 진전인 경기전의 모습이 부각되어 있다. 성의 안팎의 뾰뾰하게 들어찬 민가, 감사의 행차 일행으로 보이는 사람들의 모습, 진전 주위의 수목과 새가 생생하고, 만개한 봄날의 정취를 느끼게 한다.

2) 역사적 배경

전주의 역사

전주는 약 1200년 전부터 전주라는 명칭으로 부르기 시작하여 900년에는 후백제의 도읍지였다. 조선왕조를 일으킨 전주 이씨의 관향으로 조선시대에는 전라도 전 지역을 총괄하는 전라감영이 있던 행정 중심지로서 큰 역할을 담당해온 역사적인 도시이다.

전주는 마한시대 이래 호남지방의 규모가 큰 읍으로 마한의 원산성^{圓山城}에서 유래한다. 원^圓은 ‘온’의 차음^{借音}이어서 백제 때에는 완산^{完山}이라 불렸으며, 통일신라시대인 756년(경덕왕 15)에 ‘완^完’을 의역하여 전주^{全州}라고 고쳤다. 900년(효공왕 4)에는 견훤이 후백제를 세우고 이곳을 도읍으로 정하였다. 그 후 40여 년간 후백제의 수도였다가, 고려 태조가 후백제를 멸망시키고 나서 한때 안남도호부라 하다가 다시 전주로 환원하였다.

조선시대 『신증동국여지승람(新增東國輿地勝覽)』에 전주부(全州府)는 “동으로 진안현(鎭安縣) 경계까지 47리, 서쪽으로 임피현(臨陂縣) 경계까지 74리, 금구현(金溝縣) 경계까지 19리, 남으로 금구현(金溝縣) 경계까지 38리, 임실현(任實縣) 경계까지 42리, 북으로 익산군(益山郡) 경계까지 37리, 여산군(驪山郡) 경계까지 61리, 고산현(高山縣) 경계까지 40리, 서울로부터는 516리가 된다. 전주는 본래 백제의 완산이며 비사벌(比斯伐), 또는 비자화(比自火)라고도 한다. 신라 진흥왕 16년에 완산주를 두었다가 동왕 26년에 주를 폐지하고, 신문왕 때 완산주(完山州)를 다시 설치하였다. 경덕왕 15년에 지금의 이름으로 바꾸어 9주를 완비하였다. 효공왕 때 견훤이 여기에 도읍을 세우고 후백제라 하였다. 고려 태조 19년에 신검(神劍)을 토벌하여 평정하고 안남도호부라 하였다가 23년에 다시 전주라 하였다.

성종 12년에는 승화절도안무사(承化節度安撫使)라 하였고, 14년에는 12주에 절도사를 두고 순의군(順義軍)이라 하여 강남도(江南道)에 예속시켰다. 현종 9년에 안남도호부(安南大都護府)로 승격하였다가 뒤에 다시 전주목(全州牧)으로 고쳤다. 공민왕 4년에 원나라 사신 야사불화를 가둔 일 때문에 부곡(部曲)으로 강등하였다가 5년에 다시 완산부(完山府)라 하였다. 태조 원년에 입금의 고향이므로 완산유수부(完山留守府)로 승격시켰고, 태종 3년에 지금의 이름으로 고쳤으며, 세조 때에 진(鎭)을 두었다.

조선 중기 문신이자 문장가인 장유(張維)(1587~1638)는 그의 시문집인 『계곡집(谿谷集)』에서 오언율시(五言律詩)로 완산부에 대해 이렇게 칭송하였다. “거대한 규모의 변화한 도시. 형승 또한 남방의 으뜸이여라. 삼국시대 말기에는 정족(鼎足)의 형세 이루었고, 신령스러운 분에 의해 길상(吉祥)의 문 열렸나니, 당나라 왕가(王家)의 농서군이요, 한 나라로 말하면 풍패(豊沛)의 고장. 누각이 높이 구름 기운에 통하니 찬연한 오색 광채 길이 우르르리라.”

조선왕조의 발상지

전주는 후백제의 도읍이자 태조 이성계의 본향으로 조선왕조의 발원지이다. 조선은 건국 직후 태조 어진을 모신 경기전을 설치하는 등 전주가 왕실의 본향임을 분명히 하였다. 현재 전주 문화유산의 주류를 이루고 있는 경

기전, 조경묘, 조정단, 오목대, 이목대, 객사, 풍남문, 전주사교 등은 풍패지향(豊沛之鄉)과 관련되거나 그런 의미를 담고 건립된 것들이다.

조선시대에는 이씨 왕조의 선조가 살았던 고향이라는 이유로 완산유수부로 개칭하였다가 1403년(태종 3년) 다시 전주부가 되었다. 그 후 전라도 관찰사의 소재지로써 현재의 전라남도·전라북도를 관할하다가 1896년 행정구역이 13도로 개편된 뒤로 전북만을 관할하였다.

1914년 부군통폐합 때 전주면이 설치된 뒤 1931년 읍으로 승격되었으며, 1935년 부로 승격되면서 완주군에서 분리되었다. 그 후 완주군의 일부가 편입, 확장되면서 1989년 5월 1일 덕진과 완산의 2개 구를 신설하였다.



1872년 전주 지도

경기전(慶基殿) 제례

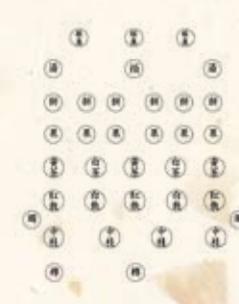
경기전(慶基殿)은 조선왕조 태조 이성계의 영정을 모시기 위해 태종10년(1410년)에 건립되었다. 경기전 제향은 『국조오례의』 ‘속절향진전의(俗節享眞殿議)에 의해 진행되었다. 진전 제향은 종묘제향과는 달리 속제(俗祭)로 분류되었지만, 왕이 직접 행차하거나 관리 등을 파견하여 행해졌다. 그래서 진설의 내용이 국가제사와 다르기는 하지만, 행례절차는 국가제사에 준하여 초헌례, 아헌례, 종헌례, 음복례 등으로 구성되어 있었다. 경기전에서 올린 제례에 관한 기록인 『경기전의(慶基殿儀)』에는 경기전의 규모와 연혁, 제관(諸官)의 임무와 각종 제향(祭享) 절차, 소요 물품의 종류와 수량 등을 기록한 책으로 1897년 이전에 이미 존재했던 책을 1906년에 필사한 것이다.

제향의(祭享儀)에 정조(正朝), 한식, 단오, 추석, 동지, 납향 때 제례를 올린 것으로 나온다. 진설도를 살펴보면 제1행에 중계(中桂) 4좌(坐), 제2행에 홍산자(紅散) 3좌와 백산자(白散) 2좌, 제3행에 황다식(黃茶) 3좌와 백다식(白茶) 2좌를 놓았고, 제4

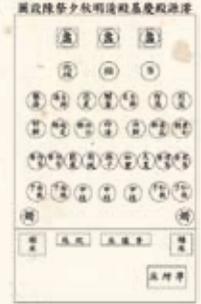
행에 각색실과(菓) 6좌, 제5행에 병(餅) 6좌, 제6행에 탕(湯) 2기 쪼, 면(餅) 1기, 제7행에 은진(銀蒸) 3좌를 놓았다. 그리고 제앞에 준(樽) 2좌, 양측에 초(燭) 2좌를 놓았다.

경기전의 제물등록(祭物騰錄)에는 조과(造菓)는 중박계(中朴桂), 양색산자(兩色膳子), 다식(茶食)이 나오고, 실과(實菓) 6색으로 대추(大棗), 황물(黃栗), 피진자(皮榛子), 건시(乾柿), 비자(檉子), 백자(栢子) 그리고 떡(餅) 6색으로 절병(折餅), 유병(油餅), 자박(自朴), 콩단자(豆丹子), 당고(唐糕), 쌍화(雙花) 그리고 국수(麵), 두부탕(豆腐湯)을 만드는 재료들이 나온다. 흔히 민가에서 하는 적(炙), 채(菜) 등의 진음식은 올리지 않았다. 경기전의 속절 제향이 1908년 『제사제도 칙령』에 의해 1년에 두 번 청명과 추석에 지내는 것으로 정해지면서 제수 내용도 개정되었다.

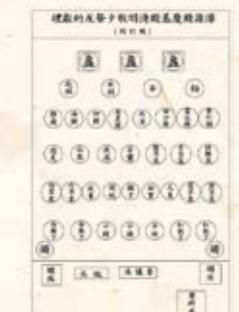
경기전의(慶基殿儀) 진설은 1932년 『현행제사』 및 1937년 『홀기진설도』를 보면 크게 변화하였다. 『현행제사』에는 일반 집안의 제사에 올리는 제수인 백청, 잡탕, 생선탕, 포적, 초강, 생선적, 백증, 전증, 차 등이 차려져 있다. 『홀기진설도』 제물 중에 이전과 다른 점을 수라(水刺)와 겨자간장을 중심으로 동쪽에 도라지나물, 파래, 표고버섯 등 채를 올린 것이다.



경기전의(慶基殿儀) 진설도(1906년)



경기전 현행 제사(1932년)



홀기진설도(1937년)



현행 경기전 중앙대제 진설도

전주 음식의 역사적 기록

전주 음식과 관련된 내용이 고려시대 『동국이상국집(東國李相國集)』 제문 중에 남아 있다. 저자 이규보는 전주의 지방관리로 내려와 성황제(成皇祭)를 보고 다음과 같은 치고문(致告文)을 남겼다.

“삼가 채소·과일과 맑은 술을 제소로서 성황대왕의 영전에 제사 지냅니다. 내가 영전에 이 고을에 부임하여 나물 끼니도 제대로 못하였는데, 어떤 사냥꾼이 사슴 한 마리를 잡아와서 바치기에 그 이유를 물었더니, 그가 이 고을에는 예부터 매월 초하루에 지희들로 하여금 사슴 한 마리와 꿩·토끼를 바쳐 제육(祭肉)을 충당하게 하고, 그런 뒤에 아리(吏)들이 공봉(公奉)을 받아서 주찬(酒饌)을 갖춰 성황에 제사를 지내는 것이 하나의 관례였습니다. 내가 노하여 매질하면서 꾸짖기를, 네가 어찌 나에게 알려 허락도 받지 않고 이런 짓을 하는냐. 무릇 제 고을의 선물 꾸러미나 청탁 고기를 거절하지 않고 이런 짓을 살핀 노루, 매끈한 토끼, 곰 발바닥, 코끼리 발가락, 바다의 상어, 송어·메기·잉어와 새벽 비둘기, 야생 고니 등 낫난 음식을 불러들여 수두룩 앞에 쌓아놓은 자들이여, 차마 그 진미를 홀로 다 먹을 수 없어서 대왕에게 바치는 것이 마땅하겠지만…” 이상의 내용으로 1200년대 초 고려시대 전주의 위상을 조금은 알 수 있다. 우선 전주의 전통문화로 성황제 관례가 있었는데, 전주의 지방관들이 공봉을 받아서 주찬을 준비하였고, 여러 마을에서 청탁 고기를 바쳤던 것으로 보인다. 이 지역에서 나오지 않는 희귀한 코끼리, 상어, 곰발바닥 등의 어육류가 포함되어 있는 데서 전주 성황제에게 선물을 올리는 고을이 광역적이고, 외국 상인들이 바치는 물품도 있었다고 볼 수 있다. 그리고 전주 사람들이 타 지역에 비하여 풍성한 음식을 차려 먹는 관행이 있었던 것으로 보인다.

전주는 후백제의 도읍이었고 조선왕조의 본향이었던 사실을 음식 문화와 연계 짓지 않으면 안 된다. 전주가 혈통과 뼈대를 이루기 시작한 것은 후백제의 왕도 시기부터이다. 후백제와 조선 사이에 고려가 있었고, 후백제의 견훤과 함께한 귀족들은 고려시대에 전주에 동지를 틀고 살면서 향촌 사회의 지배력을 장악하고 있었다. 전주 성황제는 향촌 지배의 수단이었다.

고려시대 전주 토호와 아리(衛吏)들은 후백제시대에 경주가 본향인 견훤의 지지 세력들이었으나, 사성(賜姓)을 받아 전주의 토성(土姓)으로 정착한 향촌 지배세력이었다. 이 세력들이 후백제 당시의 혈통과 가문을 잇고, 고려 말에 다시 조선왕조를 일으키는 저력을 발휘하였다. 전주의 토성 집단은 조선 후기에 중앙의 견제로 약화되었으나 가문의 전통을 잘 유지해갔다. 이러한 토성 가문의 가정식 백반이 백반 한식으로 발달하였다는 견해도 있다.

3) 사회·경제적 배경

예부터 전라감영이 있던 전주를 4불여(不如)의 고장이라 일컬어왔는데, 사불여란 ‘관불여(吏不如吏), 이불여(吏不如吏), 기불여(吏不如吏), 음불여(音不如音)’를 말한다. 이는 “지방 수령은 아전만 못하고, 아전들은 기생만 못하고, 기생은 음물만 못하고, 음물은 음식만 못하다”는 뜻. 이렇듯 전주의 음식을 으뜸으로 꼽았다. 그리고 ‘반불여(班不如班), 기불여(妓不如妓), 주불여(酒不如酒), 이불여(梨不如梨)’, 즉 “양반은 이숙(吏屬)들만 못하고, 기생은 통인(通引)들만 못하고, 술은 안주만 못하고, 배는 무만 못하다”는 말로 전주의 안주와 무 맛을 높이 샀다. 이런 표현들은 전주의 음식이 오래전부터 유명하였다는 것을 비유하는 말로서 전주가 음식의 고장임을 다시 한 번 확인하게 한다.



전주의 풍경(1900년경)

전주의 전통 음식은 크게 두 가지 축으로 볼 수 있는데 하나는 백반과 한정식, 또 다른 하나는 콩나물국밥과 콩나물비빔밥이다. 한식 백반이 가정의 밥상에서 기초한 것이라면, 콩나물국밥과 콩나물비빔밥은 ‘남문 밖 시장’이라는 특정한 공간에서 발생하였다.

전주에는 전주부성의 사대문 밖에 시장이 형성되어 있었다. 풍남문 밖의 남문밖 시장(현 남부시장), 완동문 밖의 시장(현재 동부시장), 북문밖 시장(현재 중앙시장), 서문밖 시장의 우시장이 있었는데 우시장은 현재 그 자

취가 사라진 상태이다. 이 중 남문밖 시장은 조선시대 삼남 지방에서 3대 시장 가운데 하나였다. 조선 후기에 근대화 과정에서 물류 유통의 중심은 남문밖 시장으로 결집되었고, 1894년경부터는 다른 세 곳의 시장은 기능이 약화되고 남문밖 시장으로 통합되는 현상이 나타났다. 전주시장은 조선시대 6대 시장의 하나로 물화 유통이 풍성하여 시전(市廳)과 난전(亂廳)이 난립해 있었다. 시전은 시장의 상설 점포를 말하고, 난전은 보따리 장수들이 주도하는 좌판장이었다.

전주 남문밖 시장은 조선시대 전라감영이 전주에 위치하면서 자연스럽게 전라도의 행정과 물산 유통의 중심을 이루었으며 삼남지방 최고의 시장으로 이름을 떨쳤다. 이로 인하여 점포도 많이 생겨났고 전국에서 보부상들도 몰려들면서 먹거리 또한 다양해졌는데 특히 전주비빔밥과 국밥이 싹트기 시작하였다.

비빔밥과 국밥이 시장경제가 발달하면서 생겨난 것이라면 전주의 가정식 밥상은 역사적 전통이 강하다. 지역의 향촌 사회를 주도하던 한량(韓兩)들은 재력과 학력을 모두 갖추어 품위를 유지하였는데 이들의 음식은 그 자체로 그 집안의 품격을 가늠하는 중요한 요소 중의 한 가지였다. 특히 전주 관아의 아리들은 빼빼 있는 집안의 자제들이었는데 이들의 입맛으로 인하여 관아 주변에 많은 백반집이 형성되어 활기를 띠었다. 그러나 고려·조선시대부터 전해 내려온 이러한 백반 음식은 중앙집권적 분위기를 띤 조선 후기로 이어지면서 빛을 잃었다. 근근하게 이어지던 백반 음식을 상품화한 것이 바로 오늘날의 한정식이다.

지금도 전주가 맛의 고장으로 명성을 유지하고 있는 것은 기후, 풍토 등 자연환경과 함께 물과 평야가 잘 어울려 있어 각종 자연의 산물이 풍부한 덕분이라고 할 수 있다. 또한 최근까지 부(富)의 기준이 되었던 쌀이 풍부하게 생산됨으로써 생활의 여유가 있었고, 이 여유에 따른 음식의 호사를 누릴 수 있었던 게 독특한 음식 문화를 이



전주시장(1930년대)



풍남문 전경(1930년대)

룬 바탕이 되었을 것이다. 또한 풍부한 음식 재료와 함께 주로 음식을 담당하였던 부녀자들의 빼어난 음식 솜씨를 들지 않을 수 없는데 좋은 재료와 함께 마음을 담은 정성이 음식의 맛에 작용했다고 볼 수 있다.

2. 전주 음식의 특징

● 다양한 음식 재료의 산지이다

전주는 인근에 호남평야가 있어 쌀과 채소, 과일 등 농산물이 풍부하며, 산간지역에서는 산채와 버섯이 나오고, 서해안에는 다양한 생선과 조개, 게 등이 풍부하다. 전주가 맛의 고장으로 자리 잡은 데에는 이 지역에서 산출되는 다양한 음식 재료가 바탕이 되었다.

● 전주 8미 등의 좋은 식자재가 나며, 특히 콩나물이 맛이 있다

예부터 전주 인근에서 나오는 열무·황포묵·애호박·감·삼레 무·게·모래무지·서초를 완산 8미라 하였다. 미나리와 콩나물을 보태어 전주 10미라고 한다.

● 맛과 멋을 즐기는 풍류가 있다

곡창지대로 생활의 여유가 있는 주민들이 멋과 맛을 즐기는 풍류가 있어 타 지역에 비교하여 호사로운 음식을 즐기는 독특한 음식 문화가 생겼다. 음식에 들이는 정성이 다른 지방에 비해 유별나고 가짓수 또한 많아 어느 지방도 따를 수 없는 풍류와 맛의 고향이라 할 만하다.

● 토반(土班)의 양반 음식이 전수되고 있다

전주는 조선왕조 전주 이씨의 본관으로 곳곳에 부유한 토반들이 대를 이어 살고 있어 반가 명문댁 아낙네들의 음식 솜씨가 각별하여 반가의 전통 음식이 고스란히 전수되었다. 조선시대 양반의 음식법을 이어받아 고유하게 발전시킨 곳으로, 개성만큼이나 음식이 다양하고 사치스러우며 맛 또한 우수하다.

● 물류가 집결되는 시장이 발달하였다

다양하고 풍부한 재료가 모이는 식품 재료의 최대 집산지인 것도 전주 음식이 발달하게 된 요인의 하나이다. 조선시대 시장 중 전라도에서는 전주장이 남원장과 더불어 호남지방의 큰 시장으로 유명하였다.

● 전주 음식에는 양반의 전통이 남아 있다

전주 인근에 있는 오래된 조선시대의 반가는 양반 가문의 음식법을 고유하게 발전시킨 곳으로, 개성만큼이나 음식이 다양하고 사치스러우며 맛 또한 우수하다. 전주는 음식이 사치스럽기가 개성과 맞먹는 지방이다. 경기도의 개성은 고려조의 음식을 전통적으로 지키면서 아주 보수적인 데 비해, 전라도는 조선조의 양반풍을 이어받아 고유한 음식법을 지키고 있다.

● 쌀과 곡물로 만든 떡과 죽이 발달하였다

전주 지역은 철마다 떡을 자주 하는 편이고, 나복병·감인절미·차조기떡·섭전·부꾸미·화전 등 손이 많이 가는 떡을 만든다. 또 보양식이 되는 죽의 종류가 많다.

● 전주 음식은 종류가 매우 다양하다

전주는 식품 재료가 다양하고 음식에 들이는 정성이 유별나서 음식의 종류가 많다. 대표적인 주식류는 전주비빔밥·콩나물국밥·대합죽·깨죽 등이 있고, 찬류는 콩나물잡채·추탕·양애적·김부각·토란탕·대합찜·장어구이·죽순채 등이 유명하다.

● 고추장·젓갈·장아찌 등 발효식품이 발달하였다

전주 인근의 순창은 고추장의 명산지이고, 장류에 오래 박아두는 장아찌의 종류가 많다. 서해안에서 잡히는 해산물로 담근 젓갈도 다양하다.

● 쌀과 곡물로 빚은 전통주가 발달하였다

● 한상에 차리는 음식의 가짓수가 유난히 많다

전주 지역은 한상에 차려내는 음식의 가짓수가 매우 많다. 쌀로 빚은 약주와 약재를 넣어 증류시킨 송순주·이강주·죽령고 등 명주가 있다.

● 전주는 혼례 음식이 화려하다

전주 지역은 혼례 음식인 폐백과 이바지 음식에 어물새김·떡·한과·엿 등 다양한 종류를 준비하는데 유난히 정성을 들여서 보기에 아름답고 화려하게 장식한다.

● 전주의 김치는 맵고 맛이 진하며 고들빼기김치 등 별미 김치가 많다

전주 김치는 고춧가루와 젓갈을 많이 쓰고 간이 세며 맛이 진하다. 김치 양념으로 통고추를 갈아서 많이 쓰고, 젓갈과 찹쌀풀이나 밥을 갈아서 섞어 빛깔이 진하고 감칠맛이 있으며, 김칫국물은 적은 편이다. 반지·고들빼기김치·파김치 등이 특별히 맛이 있다.

전주의 전통음식

1. 전주 사람들이 즐겨 먹는 음식

1) 주식류

밥 밥짓기는 주로 쌀을 불려서 큰 가마솥에 장작으로 불을 지펴 짓고, 쌀과 함께 짓는 곡식에 따라 이름 달리 불렀다. 쌀과 함께 넣는 재료로는 보리·콩·팥·참쌀·차조·수수 등과 밤·고구마 등이 있으며, 무·콩나물 등의 채소를 넣기도 한다. 전주 지역에서 자주 먹는 밥은 쌀밥이고, 밥의 종류는 약 20여 종이 있다.



쌀에 부재료를 섞어서 지은 밥은 고구마밥·무밥·메조밥·보리밥·밤밥·산도밥·쑥밥·오곡밥·잡곡밥·찰밥·콩밥·팥밥·호박밥·콩나물밥 등이 있다. 지은 밥에 2차 조리한 밥으로 비빔밥과 국에 말아 먹는 콩나물국밥이 있고, 떡으로 쓰이는 약밥이 있다.

- **산도** 산도밥 말에서 나는 쌀로 지은 밥이다.
- **보리밥** 먼저 보리를 물에 불렀다가 확독에 갈아서 충분히 삶아 익힌 뒤 소쿠리에 건져 물기가 다 빠지게 한 다음 땀쌀을 섞어 불을 때서 밥을 짓는다.
- **찰밥** 불린 참쌀과 삶은 팥을 섞고, 밤·대추·설탕·소금을 섞어서 시루에 찐다.
- **무밥** 주로 가을에서 겨울에 걸쳐 해 먹으며 물이 많은 무를 이용해서 약간 질게 밥을 하여 달래장이나 파 양념장에 비벼서 먹는다.
- **콩나물국밥** 독배기에 밥을 담고 양념한 콩나물을 얹은 뒤 콩나물국을 가득 부어 새우젓 국물로 간을 하여 끓인다. 장조림을 얹어 먹는다.
- **전주비빔밥** 불린 쌀을 사골 국물에 부어 밥을 지은 다음 각종 나물을 얹고 참쌀고추장과 집간장으로 간을 하여 비벼 먹는다. 비빔밥에 들어가는 나물은 콩나물·표고버섯·애호박·취나물·고사리·도라지·

전주 지역 밥의 종류

음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
고구마밥	쌀	고구마	고구마 깎둑썰기	
무밥	쌀	무	무 채썰기	
메조밥	메조(기장도 쓰임)	팥	팥 삶기	소금
보리밥	쌀	보리	보리 삶기	
밤밥	쌀	밤	밤 껍질 벗기기	
산도밥	발쌀		쌀 불리기	
쑥밥	쌀	쑥	쑥 씻기	소금·참기름
오곡밥	쌀	참쌀·콩·수수·팥·조 (기장도 쓰임)	잡곡 물에 불리기	소금
잡곡밥	보리·쌀·콩·팥	보리콩팥	잡곡 물에 불리기	
찰밥	참쌀	팥·밤·대추	팥 삶기	
콩밥	쌀	강낭콩 또는 동부	콩 불리기	
콩나물밥	쌀	콩나물	쌀 불리기	
팥밥	쌀	팥	팥 삶기	소금
호박밥	쌀	늪은호박	호박 썰기	
흰쌀밥	쌀		쌀 불리기	
약밥	참쌀	밤·대추·곶감·은행·잣	대추씨 빼기	설탕·참기름·간장·꿀
전주비빔밥	쌀	쇠고기·달걀·채소류·버섯류·견과류	사골 국물에 밥짓기 각종 나물 만들기 달걀지단 부치기	집간장·소금·깨소금·참기름·들기름·마늘·파 등
장국밥	쌀	김치·쇠고기장조림·새우젓	김치 썰기	후추·깨소금·간장·파·소금
콩나물국밥	쌀	김치·콩나물·쇠고기장조림·달걀	콩나물국 만들기	깨소금·파·새우젓 국물

시금치·숙주·송이버섯 등이고, 오이채·무채·당근채·배채·밤채 등을 넣고, 녹두묵·달걀지단과 호두·은행·잣 등의 견과류를 넣는다.



죽 죽은 곡물의 낱알을 그대로 또는 가루로 하여 물을 많이 넣어 오랫동안 끓여서 완전히 소화시킨 유동식을 말하는데 전주 지역에는 약 20여 종의 죽이 있다.

- **흰죽** 쌀알을 그대로 원죽 상태로 끓이고, 팥죽·콩죽·잣죽·깨죽·땅콩죽 등은 쌀과 콩·잣·땅콩을 갈아서 섞는다. 팥죽은 팥을 삶아서 걸러 부드러운 상태로 만들어 끓인다.
- **녹두죽** 녹두를 삶아서 체에 거른 물에 불린 쌀을 넣고

끓여 소금으로 간을 한다. 메밀탕수는 메밀을 갈아서 거른 앙금으로 끓이는 메밀죽이다.

- **닭죽** 닭을 삶은 후 살은 찢어 양념하고, 닭 국물에 불린 쌀과 양념한 고기를 넣고 끓인다.
- **육죽** 쇠고기를 잘라서 양념한 것에 불린 쌀을 넣고 끓이는 쇠고기죽이다.
- **진잎죽** 김치를 송송 썰어 불린 쌀에 넣고 끓이는 김치죽이다.
- **콩나물죽** 불린 쌀에 콩나물을 넣고 끓여 조미한 죽이다.
- **아욱죽** 된장 국물에 건새우를 다져 넣고, 불린 쌀과 아욱을 넣어 끓인다. 아욱의 연한 줄기와 잎을 주물러 푸른 물을 빼서 넣는다.
- **홍합죽(합자죽)** 마른 홍합을 불려서 잘게 다져 넣고

전주 지역 죽의 종류

음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
깨죽	쌀	검은깨	깨 볶기, 깨 · 쌀 갈기, 체에 거르기	소금 · 설탕
녹두죽	쌀	녹두	녹두 삶아 거르기	소금
닭죽	쌀	닭고기	닭 삶기 · 살 찢기	소금 · 마늘 · 후추
땅콩죽	쌀	땅콩	땅콩 · 쌀 갈기	소금
메밀탕수	쌀	메밀	메밀가루 내기	소금
아욱죽	쌀	아욱	아욱 푸른 물 빼기	된장 · 마늘
육죽(쇠고기죽)	쌀	쇠고기	고기 다져 양념하기	소금
잣죽	쌀	잣	잣 · 쌀 갈기	소금 · 설탕
대추죽	잡쌀	대추 · 황물	대추 황물 끓이기	소금 · 설탕
전복죽	쌀	전복	전복 손질하기	소금 · 참기름
진입죽(김치죽)	쌀	김치	김치 썰어 양념하기	간장 · 참기름 · 마늘
(노란)콩죽	쌀	콩	쌀과 콩 갈기, 거르기	소금
콩나물죽	쌀	콩나물	콩나물국 하기	소금 · 마늘 · 깨소금
팥죽(오누이죽)	쌀	팥	팥 삶아 거르기	소금 · 설탕
피문어죽	쌀	피문어	피문어 삶기	소금
호박죽	호박	쌀가루 · 팥	호박 삶아 거르기	소금 · 설탕
홍합죽	쌀	마른홍합	홍합 불리기	소금
대합죽	쌀	대합	대합살 다지기	소금
흰죽	쌀			간장

전주 지역의 국수 · 떡국 · 수제비의 종류

음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
떡국	흰가래떡	쇠고기 · 달걀 · 표고 · 잣 (평고기도 쓰임)	떡 썰기, 쇠고기 양념하기	간장 · 소금 · 참기름 · 깨소금 · 쪽파 · 마늘
생떡국	쌀가루	다슬기	다슬기 국물 내기	소금 · 파 · 마늘
메밀국수	메밀가루	밀가루	국수 삶기	간장 · 소금 · 참기름 · 깨소금 · 설탕 · 파 · 마늘 · 멸치
밀국수	밀가루	쇠고기 · 오이 · 달걀 · 표고버섯 · 석이버섯 · 실고추	국수 삶기 · 고명 준비	간장 · 참기름 · 깨소금 · 설탕 · 파 · 마늘 · 고춧가루 · 멸치
비빔국수	밀가루	쇠고기 · 오이 · 달걀 · 표고버섯 · 석이버섯 · 실고추	고명 준비	간장 · 참기름 · 깨소금 · 설탕
수제비	밀가루	감자 · 호박 · 달걀 (다슬기도 쓰임)	멸치국물 만들기 밀가루 반죽하기	간장 · 소금 · 참기름 · 깨소금 · 파 · 마늘 · 멸치
팔갈국수	밀가루	팥	팥 삶기	소금 · 설탕
칼국수	밀가루	감자 · 호박 · 달걀	밀가루 반죽하기 · 밀기	간장 · 소금 · 참기름 · 깨소금 · 마늘
고동칼국수	밀가루	물고동(바지락 · 갯조개 · 대사리 · 다슬기) · 부추	고동살 으깨기	간장 · 소금
콩(물)국수	밀가루	콩	콩 삶아 껍질 벗기기	소금 · 설탕

불린 쌀을 넣어 끓인다.

- **대합죽** 대합 조개살을 다져서 불린 쌀을 넣어 끓인다.
- **전복죽** 전복은 잘게 다져서 불린 쌀과 함께 참기름에 살짝 볶아 끓인다.
- **피문어죽** 피문어를 오래 삶아 건더기는 건져내고 삶은 물에 불린 쌀을 넣어 끓인다.
- **팥죽** 동짓날 외에 이시나 초상 때에 쭈어 먹는다.
- **호박죽** 늙은호박의 껍질을 벗겨 무르게 삶아 체에 거른 뒤 끓이면서 쌀가루와 삶은 팥을 약간 넣고 소금으로 간을 한다.
- **대추죽** 대추 · 황물 · 잡쌀에 물을 많이 넣고 끓인 뒤 걸러서 소금이나 설탕으로 간을 맞춘다.

국수 · 떡국 · 수제비 국수는 손으로 만든 칼국수가 있으며, 건조된 국수를 이용한 것으로 비빔국수, 밀국수, 메밀국수, 콩밀국수 등이 있다. 국수의 주재료는 밀가루이고, 국수 국물은 주로 쇠고기, 멸치를 사용한다. 전주 지역의 국수 · 떡국 · 수제비는 약 10여 종이다.

- **콩국수** 콩을 데쳐 갈아 만든 콩국에 삶은 국수를 말아 먹는다.
- **비빔국수** 쇠고기를 양념하여 볶고, 채썬 호박을 볶고, 불린 표고버섯과 석이버섯을 채 썰어 볶고, 실고추를 준비한다. 이 오색 채 고명을 삶은 국수 위에 얹은 다음 간장과 설탕을 넣은 양념 간장으로 비벼서 먹는다.
- **떡국** 평고기 육수나 쇠고기 육수에 얇게 썬 흰떡을 넣어 끓이고, 파 · 마늘 · 달걀 등을 넣은 뒤 소금과 간장으로 간을 맞춘다.
- **생떡국** 쌀가루를 익반죽하여 얇게 썰어놓고 다슬기 국물에 그때그때 즉시 넣어 끓인다.
- **수제비** 밀가루에 소금을 넣어 반죽한 뒤 얇게 펴서 끓는 멸치국물에 넣고 끓인다. 감자나 호박을 한테 넣어 끓이다가 달걀을 풀어 넣고 소금과 간장으로 간을 한다. 겨울철에 즐겨 먹는다.
- **팔갈국수** 팥을 삶아 걸러 껍질을 버리고 걸러낸 팥물에 손으로 밀어 만든 칼국수를 넣고 끓인다.
- **밀칼국수** 밀가루를 반죽하여 썰어 칼국수를 만든다

음 멸치국물이나 쇠고기 국물에 넣고 호박이나 감자를 넣어 끓인다.

- **고동칼국수** 고동살(바지락 · 갯조개 · 대사리 · 다슬기)을 확독에 갈아서 물을 붓고 끓이다가 칼국수를 넣고 부추를 넣어 끓인다.

2) 부식류



국 · 탕 국은 밥과 함께 우리의 일상식에서 매끼니 빠지지 않은 기본이 되는 찬이다. 맑은국은 김치국 · 두부국 · 소미역국 · 마른새우감자국 · 미역국 · 못국 · 콩나물국 · 북엇국 · 조깃국 · 준칫국 · 닭뿔국 · 닭미역국 등이 있다. 된장국은 근댓국 ·

냉잇국 · 머릿국 · 무궁화잎된장국 · 상춧국 · 썩국 · 시금치국 · 시래깃국 · 아욱국 · 원추릿국 · 코딱지나물국 · 호박잎국 · 선짓국 등이 있다. 곰국으로는 갈빫국 · 곰국 · 영계백숙 등이 있다. 이밖에 추어탕과 머릿국 · 토란국은 들깨를 넣어 끓이고, 오이는 냉국으로 한다. 전주 지역 국의 종류는 약 30여 종이다.

국의 재료로는 육류 · 생선류 · 채소류 · 해조류 등이 고루 쓰인다. 국물은 쇠고기나 멸치 · 마른새우 등을 사용해 맛을 내고 국의 간은 소금과 간장을 사용하며, 된장국은 된장으로 조미한다. 국이나 찌개에는 쌀뜨물을 넣고 끓이면 맛이 구수하다. 쌀뜨물은 쌀을 여러 차례 씻어낸 후 깨끗한 물이 나올 때까지 쌀을 치대서 우유 같은 속뜨물을 받아 쓴다.

국의 건더기로는 잎줄기 채소나 육류를, 찌개에는 생선류 · 육류 · 채소류 등을 다양하게 사용한다. 국은 일반적으로 된장국을 많이 끓이며, 된장국은 반드시 쌀뜨물을 받아 넣고 끓인다.

특히 전주 지역은 콩나물이 맛있는데 콩나물국은 콩나물에 물을 붓고 소금으로 간을 하여 고춧가루를 넣거나 깍두기를 넣어 먹는다. 콩이 완전히 익을 때까지 뚜껑을 열지 않고 삶아야 콩 비린내가 나지 않는다.

코딱지나물국은 코딱지나물로 만든 국을 말한다. 코딱지나물은 광대나물의 다른 말로 땅에 딱 붙어서 자라거

전주 지역 국의 종류

	음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
식물성 재료	감자국	감자		감자 썰기	간장 · 참기름 · 파 · 마늘 · 멸치
	김치국	김치		김치 썰기	소금 · 파 · 마늘
	근대국	근대	쌀뜨물	근대 푸른 물 빼기	된장 · 파 · 마늘 · 멸치
	냉이국	냉이	쌀뜨물 · 김치	냉이다듬기	된장 · 마늘 · 멸치
	두부국	두부	두부 · 쇠고기	쇠고기 · 두부 썰기	참기름 · 깨소금 · 파 · 마늘 · 된장
	머위국	머위	들깨 · 홍새우 · 쌀	머위대 데쳐 껍질 벗기기	파 · 마늘 · 된장
	무궁화잎된장국	무궁화잎	쌀뜨물 · 멸치	데치기	파 · 마늘 · 된장
	못국	무	쇠고기 · 쌀뜨물	쇠고기 · 무 썰기	파 · 마늘 · 멸치 · 소금 · 간장
	상추국	상추	쌀뜨물	상추 데치기	들깨 · 마늘 · 된장 · 멸치
	썩국	썩	쌀뜨물	썩물 빼기	마늘 · 된장 · 멸치
	시금치국	시금치	쌀뜨물	시금치 데치기	마늘 · 된장 · 멸치
	시래기국	배추우거지	쌀뜨물	시래기 푸른 물 빼기	마늘 · 된장 · 멸치 (들깨즙 섞어 끓임)
	아욱국	아욱	쌀뜨물		마늘 · 된장 · 멸치
	원추리국	원추리	쌀뜨물		마늘 · 된장
	오이냉국	오이	미역		마늘 · 소금 · 식초 · 통깨
	토란국	토란	들깨 · 쌀	토란 쌀뜨물에 데치기	소금 · 참기름 · 간장
	코딱지나물국	코딱지나물	쌀뜨물		마늘 · 된장 · 멸치
	콩나물국	콩나물	멸치		파 · 마늘 · 소금
동물성 재료	호박된장국	호박	쌀뜨물 · 풋고추 · 호박 · 바지락	바지락 해감하기	파 · 마늘 · 된장
	호박잎국	호박잎		호박잎 으깨기	파 · 마늘 · 된장 · 멸치 · 잘게 썬 풋고추
	송이탕	송이	쇠고기 · 무 · 달걀	쇠고기 양념하기	소금 · 간장 · 참기름 · 파 · 마늘 · 후추
	소미역국	미역		마른미역 불리기	소금 · 마늘 · 간장
	마른새우미역국	미역	마른새우	미역 불리기 · 새우 다듬기	마늘 · 간장
	갈빗국	갈비	무 · 표고	갈비 끓는 물에 데치기	간장 · 참기름 · 깨소금 · 파 · 마늘
	곰국	쇠고기	무	무 · 고기 삶기	간장 · 참기름 · 깨소금 · 파 · 마늘
	닭뚫국	닭	무	닭고기 삶기	참기름 · 깨소금 · 파 · 마늘 · 후추
	닭미역국	닭	미역	닭고기 삶기	참기름 · 파 · 마늘 · 후추
	북엇국	북어	무 · 달걀	북어 찢기	간장 · 참기름 · 파 · 마늘
	선짓국	선지	배추우거지 · 콩나물	뼈 국물 우리기	된장 · 들깨즙 · 파 · 마늘 · 간장 · 고춧가루
	영계백숙	닭	찹쌀 · 마늘 · 대추	찹쌀 불리기	소금
조깃국	조기	무 · 썩갠 · 고사리 · 쇠고기	조기 손질하기 · 무 납작썰기	깨소금 · 파 · 마늘 · 후추 · 고춧가루	
준치국	준치	쇠고기 · 표고버섯 · 썩갠	준치 찢서 가시 빼내기	소금 · 깨소금 · 파 · 마늘	
추(어)탕	미꾸라지	배추우거지 · 깻잎 · 고비 · 풋고추 · 숙주	미꾸라지 해감하기	들깨 · 된장 · 파 · 마늘 · 생강 · 후추 · 소금	

전주 지역 찌개의 종류

	음식명	주재료	부재료	전처리	조미료	
식물성 재료	감자찌개	감자	쇠고기	쇠고기 양념하기	고추장 · 파 · 마늘 · 후추 · 소금	
	김치찌개	김치	돼지고기 · 두부	김치 썰기	간장 · 파 · 마늘	
	무찌개	무		무 썰기	고춧가루 · 파 · 마늘 · 간장 · 멸치	
	순두부찌개	순두부	바지락 · 김치	바지락 해감하기	새우젓 · 파 · 마늘 · 깨소금 · 참기름 · 고추장 · 소금 · 간장	
	시래기찌개	배추우거지	멸치 · 쌀뜨물(쇠고기도 쓰임)	우거지 삶기	된장 · 파 · 마늘 · 깨소금 · 멸치	
	애호박젓국찌개	애호박	풋고추	애호박 썰기	새우젓 · 파 · 마늘 · 깨소금 · 참기름	
	청국장찌개	청국장	김치 · 두부 · 쌀뜨물	김치 · 두부 썰기	된장 · 파 · 마늘 · 후추	
	콩비지찌개	콩비지	돼지고기 · 김치	김치 썰기	새우젓 · 파 · 마늘 · 후추 · 고춧가루	
	표고버섯찌개	표고버섯	쇠고기	쌀과 들깨 갈기	들깨 · 파 · 마늘 · 후추 · 깨소금 · 소금 (멸치 · 양념장 쓰임)	
	풋고추찌개	풋고추 · 우렁	쌀뜨물	우렁 삶기 · 고추 썰기	된장 · 파 · 마늘 · 멸치	
	동물성 재료	꽃게찌개	꽃게	호박	꽃게 손질하기	고춧가루 · 간장 · 파 · 마늘 · 생강 · 깨소금
		동태찌개	동태	무 · 쌀뜨물	동태 손질하기 · 무 썰기	간장 · 파 · 마늘 · 생강 · 고춧가루 · 깨소금
명란젓찌개		명란젓	무 · 썩갠 · 버섯 · 미나리 · 달걀	무 납작썰기	간장 · 파 · 마늘 · 후추	
무자장		무	민물새우	무 납작썰기	된장 · 파 · 마늘 · 생강 · 깨소금 · 후추 · 고춧가루	
천어탕(천어찌개)		천어	얼무 · 양파 · 풋고추 · 홍고추	천어 찢기 · 채소 썰기	간장 · 파 · 마늘 · 생강 · 멸치젓국 · 후추	
민어찌개		민어	썩갠 · 무 · 풋고추	민어 양념하기	고춧가루 · 간장 · 파 · 마늘 · 깨소금 · 참기름 · 소금	
오징어찌개		오징어	무	오징어 껍질 벗기기	고추장 · 파 · 마늘 · 깨소금 · 후추 · 고춧가루	
조기찌개		조기	고사리 · 무 · 썩갠 · 달걀	조기 양념하기	고춧가루 · 파 · 마늘 · 후추 · 참기름 · 깨소금 · 소금 · 간장	
홍어찌개		홍어	무 · 미나리	홍어 껍질 벗기기	된장 · 파 · 마늘 · 생강 · 후추 · 소금	



나 비스듬히 누워서 자라기 때문에 잎이나 꽃의 모양이 코딱지 같다고 해서 붙은 이름이라고 한다. 연한 어린잎을 살짝 데쳐서 무쳐 먹거나 국을 끓여 먹는다. 맵고 쓴 맛이 나는 성분이 함유되어 있으므로 데친 다음 여러 시간 잘 우려낸 뒤 조리한다.

소미역국은 동물성 재료를 넣지 않고 끓인다. 미역을 들기름에 볶다가 물을 붓고 끓인 다음 간장으로 간을 맞춘 국으로 개운하고 시원한 맛을 낸다.

전주 지역에서는 나물은 물론 국에도 들깨가루를 종종 넣는데 머위 · 토란 · 상추 등의 국에는 들깨와 불린 쌀을 갈아 넣어 약간 걸쭉하게 끓인다.

찌개 채소와 식물성 식품이 주재료인 찌개에는 감자찌개 · 김치찌개 · 무찌개 · 순두부찌개 · 시래기찌개 · 애호박젓국찌개 · 청국장찌개 · 콩비지찌개 · 표고버섯찌개 · 풋고추찌개 등이 있다. 해산물이 주재료인 찌개로는 꽃게찌개 · 동태찌개 · 명란젓찌개 · 무자장(생새우찌개) · 민어찌개 · 조기찌개 · 오징어찌개 · 홍어찌개 등이 있다.

전주 지역의 찌개의 종류는 약 20여 종이다. 전주 지역의 특색 있는 찌개인 홍어찌개는 된장국에 홍

전주 지역 찜의 종류

	음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
식물성 재료	쇠갈비찜	쇠갈비	무·표고버섯·당근·양파·은행·밤·달걀	쇠갈비 양념하기	물엿·간장·설탕·파·마늘·참기름·깨소금·술
	닭고기찜	닭고기	표고버섯·당근·양파·은행·밤	닭 토막 내기	물엿·간장·설탕·소금·후추·통깨·파·마늘·생강·참기름·술
	돼지갈비찜	돼지갈비	표고버섯·은행·밤·홍고추·달걀	돼지갈비 양념하기	간장·참기름·통깨·파·마늘·생강·술
	사태찜	사태	무·표고버섯·당근·양파·은행·달걀	사태 양념하기	간장·설탕·참기름·통깨·파·마늘
	꼬막찜	꼬막	실고추	꼬막 삶기	고춧가루·간장·통깨·파·마늘·참기름
동물성 재료	꽃게찜	꽃게	두부·쇠고기·표고버섯·실고추·달걀	꽃게 손질하기	간장·설탕·소금·후추·통깨·파·마늘·생강
	대하찜	대하	죽순·젓·쇠고기·표고버섯·석이버섯·미나리·실고추·달걀	대하 손질하기	소금·참기름·후추
	도미찜	도미	미나리·홍고추·표고버섯·석이버섯·달걀	도미 손질하기	소금·후추·파·마늘·생강
	복어찜	복어		복어 불리기	고추장·간장·설탕·물엿·참기름·깨소금·파·마늘·생강
	붕어찜	붕어	배추우거지·상추	붕어 손질하기	고추장·설탕·들기름·파·마늘·생강
	생합찜	생합	두부·명태살·쇠고기·홍고추·달걀·밀가루	생합살 다지기	소금·간장·설탕·통깨·참기름·파·마늘·생강
	홍어찜 홍어어시육	홍어	실고추·생강·파·달걀	홍어 껍질 벗기기	소금·통깨·파·마늘 초고추장·초간장
	명란찜	명란젓	달걀	명란 달걀 문히기	실고추·참기름·통깨
식물성 재료	퓌트고추찜	퓌트고추	밀가루	고추 꼭지 따기	간장·파·마늘·깨·참기름·설탕
	죽순찜	죽순	닭고기	죽순 삶기	소금·간장·참기름·파·마늘·후추

어 토막과 홍어 내장을 넣고 끓인 뒤 고춧가루 등 양념을 넣고 끓인다. 홍어 내장을 넣고 끓여야 기름이 떠서 맛이 진하게 된다.



찜 육류로 만든 찜은 쇠갈비찜·닭고기찜·돼지갈비찜·사태찜 등이 있고, 해산물 찜은 꼬막찜·꽃게찜·대하찜·도미찜·복어찜·붕어찜·생합찜·홍어찜·명란찜 등이 있다. 채소찜으로는

죽순찜과 퓌트고추찜이 있는데 퓌트고추찜은 고추에 밀가루 묻혀 찜 다음 양념장에 무친 채소 찬이다. 전주 지역 찜의 종류는 약 20여 종이다.

찜에 이용되는 주재료는 육류와 생선류가 많다. 찜의 조리법은 두 가지로 나뉘는데, 육류가 주재료인 찜은 재료를 국물에 담가 오랫동안 가열하여 무르게 익혀서 만든다. 또 해산물이 주재료인 찜은 찜통이나 시루에 담아 증기로 찜어서 익혀서 만든다.

대합찜과 꽃게찜은 속살을 꺼내어 으깨 두부와 다진 쇠고기, 명태살 등을 섞어서 껍질에 채워 원 모양으로 만든

다음 꺼내어 오색 고명을 화려하게 엮는다.

생채(生菜) 생채는 계절마다 새로 나오는 채소를 익히지 않고 무친 음식이다. 생채의 재료는 채소류로 갓·달래·더덕·도라지·돌나물·미나리·오이·배추·상추·숙갓·부추(솔)·무·깻잎 등이 쓰이고, 해조류는 김·파래·미역·톳 등이 쓰인다. 생채는 채소를 한 가지 또는 두세 가지를 합하기도 하고 해조류를 섞거나 오징어 또는 조개류를 데쳐서 한데 섞기도 한다. 전주 지역 생채의 종류는 약 20여 종이다.

생채의 조미는 재료의 색과 향에 맞도록 소금·간장·젓갈 등을 구별하여 쓰고, 고춧가루·식초·설탕·파·마늘·통깨 등을 넣어 달고 새콤한 맛을 많이 낸다. 식초를 넣은 생채에는 참기름이나 들기름을 넣지 않거나 적게 넣는 것이 산뜻한 맛이 난다.

배추·상추·미나리·부추·숙갓 등을 양념장으로 무쳐서 바로 먹는 겉절이가 있고, 절인 채소를 양념하여 시간이 좀 지난 뒤 숨이 죽고 나서 먹는 것으로 상추절이·숙갓절이 등이 있다.



콩나물잡채 잡채라 이름 붙었지만 생채 음식으로 분류할 수 있다. 콩나물은 머리와 꼬리를 다듬어 끓는 물에 데치고, 불려서 채 썬 다시 마와 고사리·미나리·표고버섯·당근·무·오이 등을 합하여 겨자초장이나 고춧가루·식초·설탕 등을 넣어 무친다. 콩나물잡

채는 매우면서도 새콤달콤한 맛이 있어 식욕이 없을 때 입맛을 돋우게 하는 음식이다.

홍어무침 생채로 구분할 수 있지만 전라도에서는 잔치나 명절 때 꼭 차리는 음식이다. 홍어를 막걸리에 담갔다 가 물기를 꼭 짰 뒤 부재료인 배·미나리·오이·도라지 등을 섞어서 맵고 새콤한 맛을 낸다. 전라도에서는 홍어를 매우 귀하게 여겨 잔치나 명절 때는 빠지지 않는다. 홍어를 날로도 쓰고, 삭히거나 말려서 포로 쓰기도 한

다. 홍어를 이용한 음식으로 삼합과 홍어찜, 홍어무침, 홍어찌개 등이 있다.

홍어삼합 삭힌 홍어와 돼지고기편육, 묵은 김치 세 가지를 막걸리와 함께 먹는 음식으로 전북에서도 좋아하지만 전남 지역에서 더 잘 먹는 편이다. 홍합의 삭히는 정도는 개인의 기호에 따라 강한 암모니아 냄새가 나는 것을 즐기는 이들도 있다.



나물(熟菜) 나물은 부식 중 가장 대중적인 음식으로 재료는 산이나 들, 밭에서 나는 채소가 거의 대부분 쓰인다. 나물의 재료로 주로 쓰이는 채소는 푸른 잎 채소, 말린 채소나 버섯, 과채류 등이 있다. 푸른 잎이 많은 시금치·깻잎순·생취·고춧잎·구기자잎·냉이·

모싯대·미나리·메밀대·배추·부추·불미나리·상추·실파·열무·원추리 등은 끓는 물에 파랗게 데쳐내어 양념으로 무친다. 전주 지역 나물의 종류는 총 50여 종이다.

마른 나물거리는 고사리·고비·호박고지·마른취·고구마줄기·박오가리·도라지·시레기·토란대·머우대·아주까리잎·표고버섯 등이 있다. 마른 나물은 먼저 물에 불린 후 끓는 물에 부드럽게 삶아서 적당한 길이로 잘라 양념하여 볶는다. 이때 들깨가루와 쌀가루를 넣어 걸쭉한 즙을 내 만든 나물은 이 지역의 특색으로 맛이 고소하고 부드럽다.

채소 중 감자·무·양배추·양파·호박·느타리·싸리버섯 등은 적당한 크기로 썰어 소금을 뿌려서 물기를 뺀 다음 양념하여 볶고, 숙주나물이나 콩나물은 삶아 건져서 양념으로 부친다.

나물의 간은 소금이나 간장으로 하고, 들기름과 파·마늘·깨소금을 넣어 무친다. 볶는 나물은 들기름을 두르고 볶는다. 나물은 무쳐서 시간이 지나면 물기가 빠져서 맛이 없으므로 먹기 바로 전에 무치는 것이 좋다.

전라도 특산으로 양애나물과 구기자잎나물이 있다. 양

전주 지역 조림의 종류

	음식명	주재료	부재료	전처리	조미료
식물성 재료	강낭콩조림	강낭콩		콩 불리기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	감자조림	감자		감자 물에 담그기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	가지조림	가지			물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	검은콩조림	검은콩		콩 불리기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	깻잎조림	깻잎	풋고추 · 양파	깻잎 씻어 물기 빼기	간장 · 들기름 · 통깨 · 파 · 마늘
	고추자장	풋고추		고추 꼭지 따기	간장 · 통깨 · 마늘
	두부조림	두부		두부 기름에 지지기	들기름 · 고춧가루 · 간장 · 통깨 · 마늘
	연근조림	연근		연근 쌀뜨물에 데치기	물엿 · 간장 · 통깨
	우엉조림	우엉		우엉 식초물에 담그기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	콩나물찜지	콩나물		콩나물 다듬기	고춧가루 · 간장 · 깨소금 · 파
동물성 재료	토란조림	토란		토란 쌀뜨물에 데치기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	만나지	쇠고기		쇠고기 썰기	간장 · 설탕
	쇠고기자장	쇠고기		쇠고기 물에 삶기	간장 · 통깨 · 마늘
	전복자장	전복		전복 손질하기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	붕어조림	붕어	무 · 쇠고기 · 풋고추	붕어 손질하기, 무 · 고기 썰기	고추장 · 식초 · 조청 · 간장 · 통깨 · 파 · 마늘 · 생강 · 실고추
	피래미조림	피래미		피래미 손질하기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘
	갈치조림	갈치		갈치 손질하기	고추장 · 간장 · 통깨 · 파 · 마늘 · 생강
	고등어조림	고등어		고등어 손질하기	고추장 · 간장 · 파 · 마늘 · 생강
	꽂치조림	꽂치	김치	꽂치 손질하기	고춧가루 · 통깨 · 파 · 마늘 · 생강

에는 생강과의 다년생풀로 양하라고도 한다. 구기자는 가지과에 속하는 나무로 나무의 새순과 연한 잎을 데쳐서 고추장 양념으로 무친다. 가지는 찌서 가늘게 갈라 식초를 넣은 양념장으로 무친다.

무나물은 굵게 채 썰어 소금에 절였다가 기름을 두르고 냄비에 담아서 뚜껑을 덮어 익힌 후 갖은양념을 넣어 볶는다.

들깨즙탕은 탕이라 하지만 실은 들깨즙이 많이 들어간 속채인 셈이다. 먼저 물에 불린 들깨와 쌀을 갈아 즙을 내고 여기에 토란이나 머위대 그리고 새우살이나 조갯살과 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. 구수한 맛으로 이 지역의 가장 특색 있는 나물이다.

구이와 적* 적은 원래 구이를 뜻하는 한자이다. 구이는 불이 생긴 이래 인류가 가장 처음 만들어낸 가열 조리법이다. 석기시대에는 어육류를 불에 직화로 굽거나 달군

돌에 얹어 굽다가 철기가 생긴 후 적틀이나 번철에 간접 구이를 하게 되었고, 철사가 생긴 후에 석쇠나 꼬치에 꿰어 굽게 되었다.

산적은 재료를 꼬치에 꿰어 직화에 굽는 것이고, 누름적은 익힌 재료를 꼬치에 꿰고, 지짐누름적은 재료를 꼬치에 꿰어서 밀가루와 달걀을 입혀서 번철에 지진 것이다.

구이는 지역적 특성이 많이 나타나는 음식은 아닌 편이다. 구이에 쓰이는 재료는 육류와 어패류가 대부분이고, 채소류는 적은 편이다. 육류는 쇠고기와 돼지고기, 닭고기의 각 부위를 고르게 이용하지만, 가장 인기가 있는 것은 쇠갈비와 쇠등심 그리고 돼지삼겹살이다.

구이에 쓰이는 생선류는 갈치 · 고등어 · 간고등어 · 꽂치 · 병치 ·



전어 · 조기 · 준치 · 청어 · 박대 등이고, 전어는 북어 · 뱅어포 등이 쓰인다. 채소류는 더덕 · 도라지 등이 해조류는 김 · 감태 등이 쓰인다.

전주 지역에서는 지짐누름적을 많이 하는 편으로, 고구마순 · 두릅 · 김치 · 토란대 · 양애 · 파 · 풋고추 등을 쇠고기나 돼지고기와 번갈아 꿰어 밀가루와 달걀을 입혀서 지진다.



전* · **전유어** 煎油魚 전은 육류, 생선류, 채소류를 얇게 포를 뜨거나 다져서 밀가루, 달걀 등의 옷을 입혀서 번철에 지지는 음식이다. 전주 지역의 전은 약 20여 종으로 전이나 부침에는 주로 들기름을 사용하였다. 전에 쓰이는 재료 중 채소는 두부 · 풋고추 · 호박 · 깻잎 · 두릅 · 미나리 · 부추 · 양애 · 감자 · 고구마 등이 있고, 흰살 생선은 흔히 동태를 쓰지만 전주에서는 홍어로 전을 부친다.

조림 식물성 재료의 조림에는 강낭콩 · 감자 · 가지 · 검은콩 · 깻잎 · 고추 · 연근 · 우엉 · 토란 · 콩나물 · 두부 등이 쓰이고, 동물성 재료의 조림으로는 만나지 · 쇠고기자장 · 전복자장 · 피래미조림 · 붕어조림 · 갈치조림 · 고등어조림 · 꽂치조림 등이 있다. 전주 지역 조림의 종류는 약 10여 종이다.

홍합초 · 해삼초 등은 일종의 조림으로 초*란 마른 홍합이나 해삼을 불려서 달고 연하게 조리고 녹말을 풀어 윤기나게 조린 찬을 뜻한다. 궁중에서 조리개와 장과도 유사한 조리법이다.

볶음 볶음은 전통적인 조리법에는 흔하지 않는데, 간혹 초를 볶음으로 해석하는 이도 있다. 볶음은 번철에 기름을 약간 두르고 볶는 것으로 수분이 적게 하여 장기간 보존이 가능한 밀반찬류가 많다. 전주 지역 볶음의 종류는 약 10여 종이다. 볶음 재료로 멸치 · 북어포 · 뱅어포 · 오징어 등의 마른 해산물을 주로 이용하고, 특별한 것으로 고추장볶음(장볶이)이 있다. 전주의 쇠말고추장은 쇠

고기와 마늘을 얇게 썰어 기름에 튀기듯 볶아서 고추장을 넣어 볶는다. 육류의 쇠고기볶음이나 돼지고기볶음은 각기 양념을 하여 직화에 굽지 않고 팬에서 볶아서 익혀 낸다.



부각 · **튀김** 김 · 깻잎 · 콩잎 · 동백잎 · 국화잎 · 들깨송이 · 가죽잎 등에 찹쌀풀을 발라서 바삭 말려두었다가 필요할 때 기름에 튀겨서 찬으로 이용하는 보존 식품으로 특히 전라도 지역에서 잘 만든다. 전주 지역 부각 · 튀김의 종류는 약 10여 종이다.

- **가죽부각** 봄에 참죽 새순인 가죽을 줄기째 따서 묶어 끓는 물에 데쳐서 한나절 말린 후 조미한 찹쌀풀을 발라서 바삭 말려둔다. 찹쌀풀은 찹쌀가루로 되직한 죽을 쑤어 고춧가루 · 고추장 · 통깨 · 간장 등으로 조미한다. 보관해두고 먹을 때는 석쇠에 굽거나 기름에 튀겨 작게 자른다.
- **풋고추부각** 풋고추에 밀가루를 묻혀 찌서 말린다.
- **감자부각** 감자를 얇게 썰어 소금물에 살짝 데쳐서 말린다.
- **메뚜기부각** 메뚜기의 날개와 발을 떼고 2~4마리씩 꼬치에 꿰어 풀을 발라서 말린다.
- **다시마부각** 다시마에 밥풀을 붙여서 말렸다가 튀긴다. 다시마를 그대로 튀긴 것은 튀각이라 한다.

채소 쌈 중 상추 · 배춧잎 · 깻잎 · 미나리 · 쑥갓 등은 날로 먹고, 근대 · 머위잎 · 양배추 · 호박잎 · 우엉잎 등은 끓는 물에 데쳐서 먹는다. 취쌈은 잎이 넓은 곰취로 나물을 만들거나 찌서 먹는다. 해조류 중 생다시마는 끓는 물에 살짝 데쳐서 적당한 크기로 썰고, 김은 들기름이나 참기름을 발라 소금을 뿌려 굽는다. 전주 지역 쌈의 종류는 약 10여 종이다.

쌈을 먹을 때는 쌈장이 따르는데 된장이 주가 되지만 막장이나 고추장을 쓰기도 한다. 다시마쌈은 멸치젓이나

초고추장을 넣어 씹을 한다
 밥을 채소나 김 등 넉직한 재료에 싸서 먹는 씹은 우리나라의 독특한 식습관이다. 『농가월령가』의 6월령 중에 “... 아기 어멈 방아 짙어 들바라지 점심하소. 보리밭 찬국에 고추장 상치쌈을, 식구를 헤아리되 넉넉히 능을 두소.”라는 구절이 나오듯이 상추쌈은 농가에서 들밥으로 아주 일상적이었다. 그리고 『동국세시기』에서는 “정월 대보름날 나물잎에 밥을 싸서 먹으니 이것을 복쌈이라 한다”고 하였는데 이때 나물쌈은 잎이 넓은 곰취나물인 듯하다. 1800년대 말의 『시의전서(詩義全書)』에는 김쌈·상추쌈·곰취쌈이 나온다. 생취쌈은 곰취를 삶아 우려서 줄기는 잘라버리고 똑배기에 취잎을 두 장씩 펴서 깨소금, 고춧가루를 뿌리면서 양념한 다진 쇠고기와 쪄쳐로 놓아밥할 때 찌거나 화로에 끓인다고 하였다.



목 목은 녹두·도토리·메밀 등을 갈아서 앙금을 낸 가루를 죽처럼 쭈어서 용기나 틀에 굳힌 식품이다. 목은 간장·깨소금·참기름·파·마늘 등을 넣은 양념장으로 무쳐서 먹는다. 전주 지역 목의 종류는 녹두목(황포목)·도토리목·메밀목·강태목의 4종이 있다.

녹두녹말로 목을 쓸 때 그대로 하면 흰색의 청포(靑澆)가 되고, 치맛물을 넣으면 노란색이 되어 황포(黃澆)라고 한다. 전주의 10미 중 황포목이 들어 있으며 도토리목은 만드는 법이나 먹는 법이 일반적인 방법과 비슷하다. 메밀로 썬 목 중에 잿빛이 나는 메밀목과 검은빛이 나는 강태목이 있는데, 이를 피목이라고도 한다. 잿빛 나는 메밀목은 마른 통메밀을 갈아서 체에 밟친 흰 가루를 물에 넣고 앙금을 가라앉힌 뒤 옷물은 따라버리고 앙금을 끓는 물에 타서 쏜다. 강태목은 메밀을 씻어서 뜨거운 물을 뿌려가며 껍질째 갈아서 걸러 쏜다. 옛날에는 강태목이 진짜 목이라는 말이 있을 정도로 알아주었다.

3) 저장 발효 음식

김치 김치는 한국 식생활에서 토착성과 상용성이 큰 고

유한 채소 염장 발효 식품이다. 김치는 소금에 절인 배추나 무, 오이 등의 채소에 고춧가루·파·마늘·생강 등의 양념을 섞어서 일정기간 숙성, 발효시켜서 먹는다. 우리나라의 기후는 겨울에 영하로 내려가 노지에서 채소가 생산되지 않아서 김장을 담가 동절기의 잔으로 삼아왔다.

김치는 지역별로 각기 다른 특성이 있다. 대체로 겨울에 추위가 심한 북쪽 지방은 김치에 고춧가루를 적게 쓰고 간이 싱거운 편이며, 날씨가 따뜻한 남쪽의 전라도와 충청도의 김치는 맵고 짠맛이 강하다. 특히 전라북도의 김치는 계절에 따라 산출되는 여러 채소와 젓갈을 이용하여 다양하게 담그며 봄 김치, 여름 김치, 가을 김치, 겨울 김치 등 40여 종이 있다. 그중에서도 전주 김치는 타 지역에 비해 경쟁력이 있는 향토의 대표적인 음식으로 꼽을 수 있다.



장아찌 장아찌는 주로 채소류를 장류에 절이거나 박아두어서 맛을 들인 저장 식품으로 김치, 젓갈과 더불어 일상의 밥반찬으로 중요한 역할을 해왔다. 장아찌는 소금으로 간을 한 소금장아찌와 쓰이는 장에 따라 간장장아찌·된장장아찌·고추장장아찌로 나뉜다. 가정에서 흔한 채소인 깻잎·고추·고춧잎·무·오이 등을 간장이나 고추장, 된장에 박아 만든다.

장아찌에 쓰이는 채소로는 깻잎·고추·고춧잎·마늘·마늘종·머우대·더덕·무·무판지·박·산초·수박·양파·올외·참외·콩잎 등이 있고, 해조류로는 김·돌김·청태·다시마 등이 있다. 그리고 어패류 중 명태와 굴비는 고추장에 박고, 참깨와 꽃게는 간장을 부어 담근다.

장아찌를 만드는 채소는 날것을 그대로 쓰지 않고, 소금에 절이거나 말려서 수분의 함량을 줄여서 넣어야 장기간 보존이 가능하다. 장아찌를 박았던 고추장은 맛이 없거나 물기가 생기므로 장아찌 전용으로 따로 구분해야 한다. 고추장이나 된장에 깻잎이나 고추 등 크기가 작은

재료를 박을 때는 거즈나 베주머니에 넣어서 박아두면 장 속에서 찾기도 쉽고, 장이 재료에 많이 묻지 않아서 번거롭지 않아 좋다.

- **산초장아찌** 늦여름에 파란색의 산초 열매를 따서 뜨거운 물에 데친 다음 매운맛을 빼고 간장을 부어서 담근다.
- **굴비장아찌** 굴비나 말린 조기를 통째로 사용하거나 두드려 살만 찢어서 고추장에 박는데, 2년 이상 지나야 부드럽워지고 맛이 잘 배어든다.
- **꽃고추장아찌** 꼭지를 따고 바늘로 구멍을 내어 소금 물에 삭힌 다음 간장을 붓거나 된장에 박는다. 맛이 들면 그대로 또는 잘게 썰어 양념하여 반찬으로 먹는다.
- **깻잎장아찌** 들깻잎은 씻어서 물기를 빼고 10여 장씩 묶어서 간장에 재웠다가 된장에 박아 두 달 지나면 꺼내어 찌서 반찬으로 이용한다.



젓갈 젓갈은 어패류를 소금에 절여서 염장하여 숙성시킨 저장 발효 식품이다. 젓갈은 저장하는 동안에 어패류의 단백질 성분이 분해되고 발효되어 특유한 향과 감칠맛을 낸다. 작은 생선은 뼈째 담그면 숙성 중에 연해져서 뼈까지 먹을 수 있어 칼슘 섭취에 도움이 된다. 전주 지역에서 담그는 황석어젓·잡젓·멸치젓·새우젓·갈치젓·가재미젓·뱅어젓 등의 젓갈은 주로 김치에 쓰인다. 반찬으로 사용하는 젓갈은 갈치속젓·굴젓·명란젓·뱅어젓·조개젓·조기젓·토하젓·진석화젓 등이 있다.

● **멸치젓** 비린내가 나지 않고, 뼈가 안 보일 정도로 잘 삭힌 것이 좋다.

● **황석어젓** 위에 노랗게 기름이 도는 것이 잘 삭은 것이다.

● **조기젓** 조기 아가미에 소금을 듬뿍 넣고 항아리에 조

기 한 켜, 소금 한 컵을 번갈아 놓아 밀봉해둔다.

- **토하젓** 민물새우(토하)를 소금에 절여 6개월 이상 삭힌 것으로 먹을 때 참쌀가루로 쓴 죽을 넣어 짠맛을 적게 하고 꽃고추·마늘·파·통깨·참기름으로 양념을 하여 낸다.
- **진석화젓** 굴을 소금에 버무려 삭힌 것인데 1년 이상 숙성되어야 제 맛을 낸다.

김치에 쓰는 젓갈 전라도는 서해와 남해를 끼고 있어 해산물이 풍부한 까닭에 젓갈의 종류도 아주 많다. 김치에는 새우젓·황석어젓·멸치젓·잡젓 등을 많이 사용한다.

김치에 넣는 젓갈의 종류는 약 20여 종으로 새우젓(백하젓·세하젓·자젓·중하젓 등)·멸치젓·황석어젓 등을 비롯해 등피리젓·갈치젓·갈치창젓·갈치새끼젓·조기젓·고노리젓·신대젓·돌치젓·반지젓·뱅어젓·곤쟁이젓·굴젓·가자미젓·호수가재미젓·박대젓·뱅어젓·준치젓 등이 있다. 배추김치에는 가재미젓갈이 가장 좋다고 하며, 고들빼기·파·갓으로 담은 김치에는 멸치젓을 사용하고, 깍두기나 석박지에는 새우젓과 황석어젓을 사용한다. 김장철이 되기 전에 멸치젓·황석어젓·잡젓 등을 고운 체에 밟쳐서 모아 생젓국은 따로 두고, 체에 남은 것에 물을 보태어 끓인 뒤 체에 밟쳐서 맑은 젓국을 준비한다. 그리고 같은 종류의 젓갈이라도 김장을 담글 때 먼저 먹을 김치에는 덜 삭은 젓갈을 넣고, 오래 두어 다음해 2~3월까지 먹을 김치에는 곱삭은 젓갈을 넣어 구별하여 사용한다.

2. 전주의 특산물

“호남 전도는 토지가 비옥하고 서남 연해 지방에는 어염(魚鹽), 메벼, 실과 솜, 모시와 닥, 대나무, 굴, 유자, 감의 이익이 있다” 고 하였다.

진안과 무주로 이어지는 산간 지역과 임실, 남원으로 이어지는 들판에서 난 각종 산채와 신선한 채소, 곡물들이 모이는 곳이 전주이다. 김제와 부안 쪽으로 열린 호남평야는 예부터 기름진 쌀과 풍요로움을 뒷받침했다. 여기

에 알맞게 떨어져 있는 서해에서 싱싱한 해물들이 제때에 들어왔고 전주를 감싸 흐르는 잔잔한 강과 냇가에도 맛깔스러운 민물고기와 물새우가 넘쳐났다.

허균이 지은『도문대작(屠門大綱)』에서는 전라도 지역의 산출 식품 중 전주 부근에서 승도(僧徒)가 난다고 하였다. 승도는 복숭아나무의 한 품종으로 과실이 둥글며 본종인 복숭아나무와 달리 표면에 털이 없는 것이 특징이다. 생강은 전주에서 나는 것이 좋고, 다음이 담양과 함평 것이라고 하였다. 전주의 생강은 생산량이 많고 질이 좋아 조선 후기까지 거의 전국의 수요를 공급할 수 있을 정도였으며, 생강이 부유한 특징인들이 이익을 독점하는 바탕이 되었다고 한다.

전주 8미(全州八味)

전주 8미를 언제 누가 선정하였는지는 알 수가 없으나 기록으로는 1950년대 초 가람 이병기가 전주 교동 양사재(養士齋)에서 창작한 ‘근음삼수(近吟三首)’ 중에 파라시와 열무가 언급되었고, 주(註)에 완산 8미가 적혀 있다.

“선왕골 파라시는 아직도 아니 불고
기린봉 열무 팔미의 하나라지
배급 탄 안남미 밥도 이 맛으로 먹히네.”

주에는 나온 완산 8미(전주 8미)는 기린봉의 열무, 신평리 애호박, 삼례 무, 상관(上關) 계(한내 계), 전주 남천(南川) 모자, 선왕골 파라시, 대흥리(大興里) 서초(西草), 오목대(梧木臺) 황포묵의 여덟 가지이다. 그런데 이철수가 지은『전주 야사』에 나오는 8미는 앞의 8미와 산지가 약간 다르거나 더 여러 곳이 산지로 나온다.

이철수가 뽑은 8미에서 파라시는 사정리(射亭里) 서서학동 감시장, 열무는 기린봉·소간재(구이면 효간리), 녹두묵은 자만동(滋滿洞)으로 속칭 묵샘골(오목대와 이목대 아래), 서초(담배)는 소양대흥골·상관 마치골, 애호박은 신평리(송천동), 모래무지는 전주천 남천·서천, 계(쌀)는 한내·남천·서천, 무는 삼례 일원에서 나는 것을 꼽았다. 그리고 이어서 콩나물은 사정리, 미나리는 서원넘어(화산동)를 꼽았다.

파라시 한자로는 팔월시로 음력 8월에 나오는 홍시이다. 씨가 별로 없고 먹고 난 후 입맛이 개운하며 입 안에서 사르르 녹는다고 한다. 가람 이병기는 “선왕골 파라시”라 하였고, 이철수는 “사정골·서서학동 감시장에서 난다”고 하였다. 선왕골은 인후동 서낭당이어서 전미동 서낭당으로 가는 고개의 골짜기를 말한 것이고, 성황골(기린봉 기슭), 객사동골, 평촌(구이동)에서 나는 것이 특히 유명하다고 하였다.

1950년대만 해도 전주 북중학교 부근 흔히 진안삼거리로 일컫던 도로변의 좌판 행상들이 널빤지에 파라시를 놓고 팔던 광경을 추석 무렵이면 볼 수 있었다. 현재는 새로운 감 품종의 도입으로 거의 멸종되어가고 있으나 동상 검태마을, 태인, 중인리 등에 조금씩 남아 있다. 그러나 새로운 품종에 비하여 크기, 맛 등에서 비교되지 않아 상품성이 떨어진다.

열무 기린봉은 우아동·인후동·중노송동·남노송동에 걸쳐 있는 산이다. 반세기 전만 해도 이 산 기슭에서는 열무가 많이 났다. 봄철이면 이곳의 묵은 밭에 불을 놓아 갈아엎어서 열무를 재배하여 소간지(燒耕地) 열무라고 불렀다.

『전주야사』에는 기린봉과 소간재(구이면 효간리)산을 꼽는데 특히 소간재 쪽의 깊은 응달 속에서 생산되어 사각 사각한 연한 맛이 더욱 좋았다고 한다. 이병기의 시조에는 “기린봉 열무”에 대하여 찬사를 하며 열무김치의 맛을 높이 사는 내용이 나오는데, 기린봉 소간재에서 나온 열무로 담근 열무김치의 맛이 사분사분 연한 맛이 나면 서도 단맛이 든다고 했다. 기린봉 열무는 아직도 인후 3동 지역에서 일부 재배되고 있다. 옛날에는 장다리에서 채종하여 바로 사용하였으나 현재는 종묘상에서 씨를 구입하여 파종하고 있다. 따라서 옛날 품종이라고 할 수는 없다.

황포묵 녹두 녹말로 묵을 쑤면 흰색의 청포가 되고, 치맛물을 넣고 쑤면 노란색이 되어 황포가 된다.

이병기는 “오목대 황포묵”이라 하였고, 이철수는 “자만동, 속칭 묵샘골(오목대·이목대 아래)에서 나는 묵”이

라고 하였으며 “자만동 묵 샘골의 녹두묵을 전주부성의 자랑으로 꼽는다. 이곳 샘물로 빚은 묵은 천하의 진미라 사철 기호하였고, 또한 강호에 높이 알렸다”고 하였다. 묵샘의 현재 위치는 확인할 수 없으나 오목대 근방에서 만든 묵을 으뜸으로 꼽았던 것이다. 현재 전주 지역에서는 소수 업체에서 황포묵을 생산하고 있지만 국산 녹두 녹말을 쓰지 못하고 수입 녹두 녹말이나 동부 녹말을 사용하여 만들고 있다.

황포묵은 가늘게 썰어서 채소와 지단을 함하여 초장으로 무친 황포묵무침을 만든다. 그리고 예전의 전주비빔밥은 밥에 여러 나물과 고추장을 넣어 고루 비벼서 그릇에 담고 위에 황포묵을 얹어 냈다고 한다.

녹두묵 무침인 탕평채(滷平菜)는 유래가 아주 깊은 음식이다. 『송남잡식(松南雜識)』에 “청포에다 우저육을 섞은 채를 탕평채라 하는데, 이른바 골동채(骨董菜)이다. 송인명(宋寅明)(1689~1746)이 젊었을 때 저자 앞을 지나치면서 골동채를 팔고 있는 소리를 듣고 깨닫게 되어 사색(四色)을 섞은 일로서 탕평사업으로 삼고자 이 나물을 탕평채라 하였다”고 나온다. 그리고 『동국세시기』 3월령에서는 “녹두묵을 만들어 잘게 썰고 돼지고기·미나리·김을 섞어 초장을 무쳐서 몹시 서늘한 봄날 저녁에 먹을 수 있게 만든 음식을 탕평채라 한다”고 하였다.

애호박 신평리는 1941년 홍수로 인해 없어졌는데 완주군 소양면 대흥리·송광리의 동남쪽에 있었고, 오늘날 송천동의 신평리는 용소 서남쪽에 새로 생긴 마을이다. 8미 중 ‘신평리 애호박’의 신평리를 이철수는 송천동이라 하였지만 옛날부터 있던 소양면의 신평리로 보는 것이 타당하다고 본다. 신평리 애호박은 재래종을 말하였으나 현재는 송천동 일대에서 개량 애호박으로 길쭉한 것, 둥근 것이 생산되고 있으며 도입 품종으로 주키니 호박이 연중 생산되고 있고, 현재도 신평리는 호박의 주산지로 남아 있다.

애호박나물은 납작하게 썰어 새우젓과 깨소금으로 간을 하며 파랑게 볶아 입맛을 돋우고, 애호박전도 맛이 있다.

모자(모래무지) 모자는 민물고기 모래뚜기를 말한다.

한자로는 사어(沙魚)라 하고, 사투리로 모재모자·모래무지·무래무디·오래무리·두루치 등으로 불린다.

모래무지는 “물이 맑고 모래가 깔린 바닥에 살며, 모래속을 파고 드는 습성이 있다. 모래바닥을 스치면서 물속 곤충과 작은 동물을 모래와 같이 먹은 뒤, 모래는 밖으로 뽐어내고 먹이는 삼킨다. 산란기는 5~6월, 몸길이는 12~25cm인데, 5년 정도 되어야 20cm가 넘는다”고 한다. 『임원경제지』에는 냇물의 모래를 밟아 모래무지를 잡는 답사취어법(踏沙取魚法)에 대해 나오는데 “모래무지는 동작이 나는 것처럼 빠르는데, 이를 손뼉을 쳐 소리를 내면서 쫓으면 지쳐서 사니(沙泥) 속에 숨는다. 이때 발로 밟아 잡는다”고 하였다.

8미 중 ‘남천 모자’는 전주천(한벽당 아래)에서 잡은 모래무지를 말하며 삼례 한내, 전주의 남천, 남고천에서 잡혔다. 예전에는 물이 맑아서 많이 있었는데 물 흐름이 잔잔할 때는 그물을 쳐서 잡았고, 아이들은 곧잘 발로 밟아서 잡기도 하였다.

모래무지는 주로 지집이나 탕을 하고 부침개로 즐기기도 하였다. 모래무지의 살은 희고 그 맛이 개운하다. 전주천의 오염으로 거의 멸종이 되었고 삼례의 소양천에서 일부 잡히고 있다. 한벽당 밑 오모가리탕집에서는 타 지역에서 오는 모래무지로 매운탕을 제공하고 있다. 지금은 하천 정화 사업 효과로 다시 전주천에서 가끔 모래무지가 잡히고 있다.

계 민물 계는 논에서 자란 계보다 내에서 자란 계를 더 꼽는다. 논에서 자란 계는 밭에 털이 많이 나 있고, 내에서 자란 계는 밭의 털이 모래에 닳고 바스라져 자라지 못한 것이 특색이다. 8미 중 계는 상관 계와 한내 계를 들고 있다. 상관 골짜기는 시냇물이 많고, 한내는 모래밭이 많아서 이곳에서 잡히는 계는 밭에 털이 거의 자랄 수 없었을 것이다. 계는 위 두 곳 외에 전주 남천, 남고천, 다가천, 삼천 등지에서 잡혔다.

계로는 찜이나 탕을 만들고, 계젓을 담그며, 그중 계젓을 으뜸으로 찜다. 계젓은 흔히 계장이라 하고, 민물 계로 담근 것은 참계장이라 하는데, ‘계 딱지 하나면 밥 한 그릇 비우고도 남는다’는 말이 지금도 남아 있다. 한때

는 페디스토마의 감염을 염려하여 참계를 외면하였으나 근년에는 양식하여 기생충 염려가 없어지면서 참계장을 다시 즐기게 되었다.

민물 게가 잡히던 곳은 삼례읍 구와리 유리마을 근방이었으나 현재는 자취를 감추고, 소양천과 고산천이 만나는 회포교 근방에서 1985년경까지 게를 잡을 수 있었다. 지금은 잉어, 붕어 등 어류만 잡히고 있다.

무 무는 무·무수·무시라고도 하고, 한자로 나복이라 한다. 8미 중 하나로 한내의 무를 들고 있는데, 삼례와 봉동 근방의 황토밭에서 생산되는 무로 단단하고 큼직하며 맛이 아주 좋다. 한내는 완주군 삼례읍의 남쪽에 흐르는 내 이름이고, 삼례교를 한내다리라고도 한다.

이철수는 삼례 일원에서 나는 무는 황토밭에서 나는데 전주부성의 사불여설 중 이불여청梨不如菁(배 맛이 무맛보다 못하다는 뜻)이라 하며 한내의 무를 칭송하였다. 청菁은 ‘부추꽃 청’, ‘우거질 청’이고, 순무와 무를 뜻한다. 무김치는 청지채菁菹菜이고, 무짬지는 청함지菁菹漬이다. 예전의 삼례와 봉동 근방에서 무를 재배했던 황토밭이 현재의 전주 3공단에 편입되어 무 농사는 없어진 상태이다. 그러나 황토밭에서 무 농사를 지었던 사람들이 생존하여 지금은 봉동읍 명탄 마을 등에서 일반 무를 생산하고 있다.

고려시대 이규보의 ‘가포육영家圃六詠’ 중에 무菁에 대한 다음과 같은 시가 있다.

“장을 곁들이면 여름에도 먹기 좋고,
소금에 절이면 긴 겨울을 넘긴다.
땅속에 도사린 뿌리 쪼개지면
날 선 칼로 배 배듯 잘라 먹기 좋다.”

재래종 무는 뿌리가 길고 둥글어 비대할 뿐 아니라 수분이 많다. 무는 동치미·깍두기·석박지 등 김치를 담고, 국·찌개·찜·나물·생채 등 찬을 만들며, 떡이나 엿을 만든다.

미나리 원래 전주 8미에는 들어 있지 않고 나중에 추가

되어 전주 10미 중 하나로 꼽힌다. ‘서원넘어 미나리’를 들고 있는데, 서원은 현재 신흥고등학교 자리에 있었던 화산서원華山書院을 이르며, 이곳을 넘은 화산동 일대에 미나리 재배가 유명하였다. 전주 미나리는 오래전부터 명성이 있었다. 1571년 전라감사로 부임한 유희춘은 감사 제임 시 봉안사로 전주에 온 박화숙과 진안루에서 술을 마시며 읊은 시조에서 조출한 술상 위의 전주 미나리를 은근히 다음과 같이 자랑하고 있다.

“미나리 한 떨기를 캐여서 씻으이다
년대 아니야 우리 님께 반자오이다
맛이야 긴치 아니켜니와 다시 씹어 보소서.”

미나리는 사철 나오지만 미나리의 제철은 봄이다. 정철의 시조에 “봄미나리 살찐 맛을 입에게 드리고자...”라는 구절이 있다. 예전에 전주 화산동 고개를 넘으면 미나리 냄새가 코를 찌를 정도로 이 일대는 미나리의 유래가 깊었다. 여기서 생산되는 미나리는 연하고 겨우내 물속에서 자라 맛이 일품이었다.

미나리는 생채로 하거나 데쳐서 강회를 만들어 초고추장에 찍어 먹는다. 그리고 푸른색 고명으로 미나리초대를 부치거나 데쳐서 음식을 아름답게 꾸민다. 나물거리로도 쓰이고, 목무침탕평채와 전골에도 넣으며, 김치에도 빠지지 않는다.

20여 년 전부터 화산동 일대는 아파트 지역으로 변하였고 더 외곽인 효자동, 삼례 등지에서는 2000년 이전까지 겨울 미나리, 하우스 미나리, 노지 미나리 등이 생산되었으며 이중 노지 미나리가 향과 맛이 좋아 가장 인기가 높았다. 효자동 미나리 밭은 2000년 초부터 전주 서부 신시가지가 개발되면서 거의 없어졌다.

콩나물 콩나물도 미나리와 마찬가지로 원래 전주 8미에는 들어 있지 않지만 나중에 추가되었다. 콩나물은 으레 오르기 마련이어서 따로 꼽지 않아도 되었다. 전주는 수질이 좋고 기후가 콩나물 재배에 알맞으며 가까운 입실에서 나오는 서목태(쥐눈이콩)의 풍부한 공급으로 오래전부터 질 좋은 콩나물을 생산하여왔으며 그 맛은 자

타가 공인하는 전국 제일이다. 그렇게 전주는 콩나물 기르기에 적합하며 콩나물이 유난히 맛있다.

『전주부사全州府史』에서는 “전주에서 콩나물을 즐겨 먹는 까닭은 이 고장 풍토병의 예방에 특효가 있기 때문이다”라고 했다. 이 풍토병은 해수병海潮病이라 한다. 전주콩나물 중에도 사정골 노내기샘의 물과 자만동 목섬의 물로 길러낸 것을 높이 꼽았다고 한다. 전주 콩나물은 유난히 잔뿌리가 없고 연하며 맛이 좋아 음식에 두루 쓰였다. 전주 콩나물의 명성은 현재까지 이어져서 ‘콩나물국밥’으로 전국적으로 유명하다. 그리고 전주의 비빔밥에도 꼭 들어가고, 가정에서 나물이나 잡채 등에 많이 쓰이고 있다.

서초 서초는 담배를 달리 부르는 말로 우리나라 자생종이 아니고 서양에서 들어온 풀이라 하여 서초라 하였다. 전주의 담배는 예로부터 맛이 좋기로 소문이 났고 특히 소양면 대흥골과 상관 마치골이 유명하다. 지금도 담배 경작을 하고 있으나 옛날 서초는 아니고 개량된 품종으로 완전히 대체되었다. 당시 서초는 잎이 좁고 더 긴 형태였으나 수확량 등에서 열등하여 멸종된 것으로 보인다.

3. 전주의 대표 음식

1) 전주비빔밥



비빔밥의 유래

비빔밥의 유래를 크게 나눠보면 농어 문화에서 태생한 비빔밥, 군사 문화에서 태생한 비빔밥, 노동 문화에서 태생한 비빔밥, 의례 문화에서 태생한 비빔밥, 사찰 문화에서 태생한 비빔밥과 함께 이규

태의 논거처럼 세시민속에서 태생한 오신채비빔밥인 입춘비빔밥 등 여섯 가지 유래를 들 수가 있다.

비빔밥에 대한 기록

1800년대 말엽에 나온 『시의전서是議全書』에 비빔밥에 대한 언급이 처음 나온다. 『시의전서是議全書』에서 골동반汙董飯이

라 하여 “밥을 정히 짓고, 고기는 재워 볶아 넣고, 간남은 부쳐 썰어 넣고, 각색 나무새는 볶아 넣고, 좋은 다시마로 튀각을 튀겨 부숴놓는다. 고춧가루, 깨소금, 기름을 많이 비벼서 그릇에 담는다. 위에는 잡탕거리처럼 계란을 부쳐서 골짜짜 만큼 썰어 얹고, 완자는 고기를 곱게 다져 잘 재워 구슬만큼씩 비벼어 밀가루 약간 묻혀 계란을 씌워 부쳐 얹는다. 비빔밥 상에 장국은 잡탕국으로 해서 쓴다”고 하였다.

그러나 옛 중국의 문헌인 『자학집요字學集要』에도 골동반이 나오는데, 이 문헌에는 골동반 짓는법이 “어육동여러 가지 것을 미리 쌀 속에 넣어서 찐다”고 했다. 골동반이라는 요리명은 같지만 『시의전서是議全書』와는 전혀 다른 조리법이다.

『동국세시기東國歲時記』에는 “강남(양자강) 사람들은 반유반이란 음식을 잘 만든다. 젓, 포, 회, 구운 고기 등을 밥에 넣은 것으로 이것이 곧 밥의 골동이다. 예부터 있던 음식이다”라고 하였다. 즉 우리 고유의 비빔밥은 골동반처럼 모든 재료를 쌀과 함께 한 솥에 넣고 조리하는 것이 아니라 여러 가지 단일 찬으로 조리한 후 따로 지은 밥 위에 그 찬들을 넣고 비비는 것이다. 조선 후기까지 전국의 소문난 비빔밥은 평양비빔밥, 해주비빔밥, 전주비빔밥, 진주비빔밥이었다. 해주교반, 전주부빔밥, 진주화반등으로 불리며 명성을 이어왔다. 이러한 비빔밥들은 재료나 조리법이 나름대로 각자의 특징을 지니고 있었다. 그러나 지금의 비빔밥은 이러한 전통적인 특성이 사라지거나 없어져 독특한 맛이 없다.

김상조는 “전주의 비빔밥을 ‘부빔밥’이라고 한다. 그 이유는 원래 전주비빔밥은 가마솥에 밥을 할 때 한 물 냄비를 콩나물을 넣고 뜸을 들여 이미 가마솥에서 콩나물과 함께 섞기 때문에 비빔밥이 아니라 부빔밥이다”라고 주장한다.

최승범의 『난록기蘭錄記』에는 “산과 들, 바다가 고루 갖추어진 전라도의 음식은 세 곳에서 나는 것을 모은 것이 되는 것이 당연하다. 농번기에 농가의 아낙네는 들에 밥을 이고 갈 때 버들고리나 광주리 밥뚝구리를 모두 동원하여 찬 접시를 담고 나가려 하니 어찌 잘 나를 수 있으랴. 그래서 생각한 것이 큰 옹배기 같은 그릇에 밥을 담고 찬

을 그 위에 열열히 담고 고추장 한 그릇 담고 숟가락 쟁겨 이고 나갈 때 눈고랑 발고랑을 쉽게 걸어서 발독 눈독의 하늘 아래 야의 식탁을 펼친 것이 비빔밥의 최첨단이고 보니 식단 합리화이다”라고 칭송하여 들밥 유래설을 지지하고 있다.

현대화된 전주비빔밥의 형태

과거에는 여러 가지 나물과 고추장, 육회, 깨소금, 참기름으로 맛있게 비빔 후 황포묵을 얹어내는 것이었으나 최근에는 다른 재료와 함께 밥 위에 얹어내고 있다. 이때의 전통적인 녹두묵은 연한 녹색이 섞인 황색을 띠며 묵이 깨지지 않도록 탄력성이 있으면서 또한 부드러워야 한다. 1980년대 이후의 기록에서는 표고버섯, 시금치, 썩갓 등 채소의 종류가 더욱 다양해지고, 채 썰어 익혀서 나물의 형태로 넣었던 무는 생채로 들어가기도 한다. 또한 달걀, 김, 배, 잣, 호두, 은행 등의 고명이 화려하게 등장하는 시기이다. 숙주나물은 1990년대 이전까지는 콩나물과 함께 전주비빔밥의 재료로 쓰였으나 이후부터 오늘날까지 쓰이지 않는 재료가 되었다. 또한 육회나 육회볶음이 반드시 들어가는 하나의 재료가 되었다.

전주비빔밥을 먹을 때 양념으로 1970년대 이전에는 고춧가루를 많이 사용하였으나 1970년대 중반 이후 엇고추장, 찹쌀고추장 등의 고추장과 증장, 막장 등이 이용되었다. 비빔밥에는 나물이 많이 들어가므로 나물을 무치는 데 양념이 많이 필요할 것으로 보이는데 옛날 조리서들에는 기본이 되는 양념류의 기록이 간과되어 있다. 오늘날의 전주비빔밥은 1800년대에 뿌리를 두고 있지만 형태는 1980년대에 만들어졌다고 볼 수 있다. 우선 육수로 밥을 지은 뒤 밥이 끓어오르면 불을 줄이고 콩나물을 얹어 뜸을 들여 콩나물밥을 짓는다. 이렇게 콩나물의 향을 살리며, 전주 8미(10미)로 이름난 콩나물과 황포묵을 사용하여 다른 지역의 비빔밥과 차별화하고 있다. 고명으로 청포묵 대신 청포묵에 치맛물을 들인 노란 황포묵을 사용한 것도 전주비빔밥만의 특징이라 할 수 있다. 계절에 따라 구할 수 있는 각종 나물을 이용하여 전통적인 음양오행설에 근거를 두고 우리 몸 오장의 균형

을 맞출 수 있도록 오색의 균형에 맞도록 구성하였음을 알 수 있다. 또한 유기에 전주비빔밥을 담아내 60°C 정도를 유지하면 나물과 비비기가 수월하고 잘 식지 않는 장점을 살릴 수 있다.

비빔밥의 영양과 기능성

전주비빔밥은 맛이 좋기도 하지만 영양학적으로도 매우 우수한 음식이다. 비빔밥은 한 그릇 자체로 우리 인체에 필요한 각종 영양소가 어느 것 하나 부족함이 없이 골고루 들어 있어 영양적으로 완벽히 균형을 갖춘 음식이다. 전주비빔밥은 단지 영양소를 공급하는 먹을 것이라는 차원을 넘어 질병의 예방과 치료에 효과가 있는 기능성 음식으로 평가받고 있다. 최근에 식이섬유소가 혈중 콜레스테롤 농도를 낮추어 고혈압에 효과가 있고, 담석증·당뇨병·변비 그리고 비만에 효과가 있다고 하여 큰 관심이 집중되면서 이를 이용한 제품도 많이 개발되어 시판되고 있는데 전주비빔밥 한 그릇에는 식이섬유소가 17g 정도 들어 있다. 이 양은 우리가 하루에 필요로 하는 양의 85% 정도 된다. 고추장은 항암 효과를 지니고 있으며 비만을 예방하고 치료하는 데도 탁월한 효과가 있다고 밝혀졌다.

비빔밥의 용기

우리나라 식기의 소재는 유기, 사기와 목기로 크게 나눌 수 있다. 예전의 비빔밥은 한데 비벼서 나누어 먹는 음식으로 대접이나 조반기가 쓰였다. 그런데 음식점에서 파는 상품이 된 뒤로 크고 보기에 좋은 그릇에 담기 시작하였다고 생각된다. 현재 전통 전주비빔밥은 유기함에 비빔밥을 담고 용기 바닥을 적당히 가열하여 따뜻한 상태로 손님에게 제공하는 것을 표준으로 삼고 있다. 그리고 근래에 많이 쓰는 돌솥은 실은 역사가 짧은 편이다. 1963년 전주에서 전국체전이 열리는 해에 전주 중앙회관(현재는 서울로 이전) 주인이 장수 돌솥에 비빔밥을 담아 팔기 시작한데서 유래했다고 한다. 돌솥은 불 위에서 뜨겁게 가열하여 손님에게 제공되어 상에 오른 뒤에도 약 5분 이상 보온이 아니라 안의 재료가 계속 익게 된다. 그래서 안에 들어 있는 재료들에 변

화가 생기는데 예를 들어 육회는 익은 고기가 되고, 달걀 노른자는 반숙이 되고, 오이와 무 등의 생채는 익어버린다. 따라서 돌솥비빔밥은 전통적인 비빔밥을 담기보다는 용기의 특성을 살려서 먹는 동안 익어서 더욱 맛있게 먹을 수 있는 새로운 비빔밥의 개발에 활용하는 방향이 맞을 것 같다. 일부 업체에서는 발우 형태의 목기로 쓰기도 한다. 그런데 목기는 쓰다 보면 칠이 벗겨져서 보기에 지저분할 뿐 아니라 위생적인 관리가 어려워져서 업체에서 쓰기에는 불편한 점도 있다.

전주시 지정 전주비빔밥 표준 조리법

● 재료

밥: 백미 · 사골 육수

나물 재료 콩나물, 고사리, 도라지, 취나물, 미나리, 시금치, 애호박, 무, 오이, 당근 등의 채소, 표고버섯, 팽이버섯, 느타리 등의 버섯

기타 재료 홍두깨살(육회), 우둔(쇠고기볶음), 황포묵, 다시마, 김 등

고명 재료 달걀, 밥, 은행, 호두, 잣, 무순, 배 등

양념 소금, 청장, 곱장(묵은장), 고추장, 참기름, 들기름, 식용유, 깨소금, 들깨가루, 설탕, 꿀, 파, 마늘, 생강, 파, 후추, 술, 배즙 등

● 만드는 법

1. 사골 잘게 토막을 내어 뽀얀 국물이 나오도록 오래 끓여놓는다.
2. 쌀 사골 곤 국물에 질 좋은 쌀로 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
3. 쇠고기 잣 잡은 신선한 한우 우둔살을 가늘게 채 썰어 술, 배즙, 꿀, 참기름, 깨소금, 마늘, 파, 생강즙 약간, 잣가루, 후추를 넣고 찹쌀고추장에 무쳐 육회를 만든다.
4. 콩나물 임실 지방에서 생산되는 검은 쥐논이콩으로 기른 손가락 길이만 콩나물을 끓는 물에 소금을 약간 넣고 삶아 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 파, 깨소금으로 무친다.

5. 청포묵 손가락 두 마디 길이에 나무젓가락 두께로 가지런히 채 썬다.
6. 표고버섯 찬물에 불려 가늘게 채 썰어 곱장, 깨소금, 참기름에 무쳐 달군 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶는다.
7. 고사리 손가락 두 마디 길이로 썰어 참기름, 마늘, 곱장으로 무쳐 팬에 볶는다.
8. 도라지 가늘게 찢어 소금을 넣고 주물러 씻어 쓴맛을 빼낸 다음 소금과 마늘만 넣고 무쳐 살짝 볶는다.
9. 취, 미나리, 시금치, 부추 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 참기름, 마늘, 깨소금, 소금을 넣어 무친다. 계절에 따라 선택해서 사용하는데 조리법은 같다.
10. 애호박 겉부분만 곱게 채 썰어 연한 소금에 잠깐 절였다가 살짝 볶아 빨리 식힌다.
11. 무 손가락 길이로 곱게 채 썰어 마늘, 파, 생강, 소금을 넣고 고춧가루에 무친다.
12. 오이, 당근 손가락 두 마디 길이로 가늘게 채 썰어 가지런히 한다.
13. 잣 꼭지를 따고 마른 행주에 싸서 손으로 문질러 윤기를 낸다.
14. 밤 껍질을 까서 곱게 채 썰어 가지런히 한다.
15. 은행 뜨겁게 달군 팬에 소금, 식용유를 넣고 파랗게 볶는다.
16. 호두 뜨거운 물에 담가 껍질을 깬다.
17. 달걀 황, 백으로 나누어 얇게 지단을 부친다.
18. 다시마(부각용) 기름에 바삭하게 튀겨 손으로 부셔 가루를 낸다.
19. 김 살짝 구워 손으로 비벼 가루를 낸다.
20. 완성 뽀 국물에 지은 밥을 돌 · 유기 그릇에 담고, 그 위에 4~11번까지의 조리된 재료를 신선로형으로 정성스럽고 색스럽게 돌려 얹은 뒤 가운데에 육회를 얹는다. 육회의 중심 위에 달걀노른자를 올려놓고 잣, 밥, 은행, 호두, 깨소금으로 장식한 다음 불에 올려 열을 가해 따뜻하게 한다.



2) 콩나물국밥

전주 콩나물국밥의 유래

전주콩나물국밥은 밥을 뚝배기에 푸고 뜨거운 콩나물국을 부어서 먹는 국밥이다. 일제강점기의 잡지 『별건곤』중 「천하팔도 명식물 예찬(天下八道名食物禮讚)」이란 칼럼에 8개 지역 음식과 신선로에 대한 글이 나온다. 이 중 전주 명물로 콩나물국밥인 ‘탁백이국’이 나온다. 탁백이는 뚝배기의 사투리로 흑갈색으로 잿물을 칠하여 만든 오지 그릇을 말한다. 뚝배기는 불에 가열을 할 수 있고, 탕·국·찌개 등을 담는 그릇으로 주로 활용되었다. 원문은 아래와 같다.

“평양의 어복장국, 서울의 설령탕이 명물이라면 전주 명물은 탁백이국일 것이다. 명물이라고 하면 설령탕과 한 가지로 상하 귀천이 없이 누구나 먹고, 값이 헐한데다가 맛이 구수하며 속이 잘 풀리니 이만하면 어복장국이나 설령탕과 어깨를 견줄 만한 명물의 자격이 충분하다. 그러나 한편으로 보면 어복장국이나 설령탕보다는 나은 편이 없지 않다. 어복장국은 고기로 끓이고 설령탕도 쇠고기로 끓이는 만큼 원료가 다 그만한 맛을 갖추고 있겠지만 탁백이국은 원료가 단지 콩나물일 뿐이다. 콩나물을 솥에 넣고(시래기를 조금 넣기도 한다) 그대로 푹푹 삶아서 마늘 양념이나 조금 넣는 등 마는 등, 간장은 설령탕과 한 가지로 대금물(大禁物)이요, 소금을 쳐서 휘휘 둘러놓으면 그만이다. 원래 다른 채소도 그러하겠지만 콩나물이란 것은 갖은 양념 많이 넣어 맛있는 장을 쳐서 잘 만들어놓아야만 입맛이 나는 법인데 전주콩나물국인 탁백이국만은 그렇지 않다. 단지 재료라는 것은 콩나물과 소금뿐이다. 이것은 분명 전주 콩나물 그것이다 다른 곳 것들과 품질이 다른 관계이겠는데 그렇다고 전주 콩나물은 유산암모니아를 주어서 기른 것도 아니요, 역시 물로 기를 따름이다. 다 같이 물로 기르는데 맛이 그렇게 다르다면 결국 전주의 물이 좋다고 하지 않을 수 없다. 그런 것은 어쨌든 그처럼 맨 콩나물을 푹신 삶아서 소금을 쳐가지고 휘휘 내져

어 놓은 것이 그와 같이 맛이 있다면 신통하기가 짝이 없는 것이다. 이 신통한 콩나물국밥을 먹는 법이 또한 운치가 있다. 아침 식전에, 그렇지 않으면 자정 후에 일찍 일어나서 쌀쌀한 찬 기운에 목을 웅숭거리고 탁백이국집을 찾아간다. 탁백이집이라는 것은 서울 같으면 선술집이다. 구수한 냄새와 훈훈한 더운 김이 쏟아져 나오는 목노 안에 들어서 개다리상 같은 걸상에 걸터앉아 텅텅한 탁백이 한잔을 벌컥벌컥 들이켜고는 탁백이국 그놈 한 주발에 밥 한술을 놓아 훌훌 마시는 맛은 산해의 진미와도 바꿀 수 없이 구수하고 속이 후련하다. 더구나 그 전날 밤에 한잔 토평히 먹고 속이 몹시 쓰린 편에는 이 탁백이국 외에는 더 데워 먹을 것이 없다. 그런데 그것이 기가 막히게 헐해서 탁백이 한잔, 국 한 주발, 밥 한 덩이 세 점을 합하여 일금 5전이다. 전주가 특별히 음식이 헐키는 하지만 탁백이국은 특별 중 특별이다. 물론 계급을 초월한 것은 설령탕 이상이다. 이만 하면 모든 것이 평범한 전라도의 것으로는 꽤 제법이라 하겠다. 끝으로 전주에서는 토질이 몹시 심한데 콩나물국을 먹음으로써 그것을 예방한다는 것을 소개한다.”

이상의 내용으로 전주콩나물국의 역사와 내용을 짐작할 수 있다. 우선 재료는 콩나물뿐이고 간은 소금으로 하고, 콩나물이 타 지역에 비하여 물이 좋아 유난히 맛이 있고, 이는 아침 식전이나 자정 넘어서 먹는 해장국밥이었음을 알 수 있다. 콩나물국밥은 전주시민들이 가정에서 즐겨 먹었는데 남부시장에서 장국밥으로 팔리면서 전국적으로 소문과 명성을 얻기 시작하였다. 전주 남부시장은 삼남 지방에서 최대 규모의 시장이었기에 항상 장사꾼들로 북적이는 곳이었다. 새벽장에서 팔고 사고 나르던 시장 사람들이 허기진 배를 채우려고 국밥집에서 콩나물국밥으로 시장기를 때웠다. 남부시장식 콩나물국밥은 중탕용 국밥으로, 식은밥을 무거운 뚝배기에 넣고 콩나물 국물을 말아서 먹는 방식이다. 주위에서 구하기 쉬운 재료로 간편하게 조리할 수 있는 일품요리로 개발된 음식이다. 원조는 남문시장 안에 자리 잡고 있는 ‘평화옥’인 것으로 대개 일반에 알려져 있다. 애당초 허기진 장꾼들을 주된 고객으

로 삼았던 만큼 시장통의 전통적인 콩나물국밥은 푸짐하고 걸쭉하고 텅텅하다는 특색이 있다. 잘 알려진 ‘한일관’, ‘삼백집’, ‘삼일관’ 등은 오래전부터 시내 중심가에서 콩나물국집으로 전통을 쌓아온 집들로 시장통과는 다르게 영업장의 분위기나 음식 맛을 시대의 변화에 따라 깔끔하게 개선함으로써 현대인들의 취향과 기호에 맞추고 있다.

콩나물국밥의 조리법

콩나물국밥은 삶인 콩나물을 끓여서 뚝배기에 반쯤 뜨고 밥을 한 술 크게 떠놓아 한소끔 끓이면서 고춧가루·깨소금을 넣은 것인데, 해장국으로 유명하다. 특색은 먹을 때 새우젓국을 조금 넣어 간을 맞추는 데 있고, 흑설탕을 넣어 끓인 막걸리를 한 사발 곁들여 먹으면 일미 중의 일미이다. 미리 간수로 얼추 삶아 놓은 콩나물을 질박한 뚝배기에 밥과 함께 나눠 담아 간수를 부어 솥 위에서 1인분씩 따로 끓여낸다. 김치나 깍두기와 함께 파, 깨소금, 고춧가루 등 갖은양념이 들어가고 쇠고기장, 생달걀 등을 옷기로 얹는다. 조리된 국밥에다 각자의 식성에 따라 새우젓으로 적당히 간을 맞춘 다음 다시 송송 썬 파와 깨소금 등 양념을 재량껏 넣어 먹는다.

3) 전주한정식

국어사전에 백반은 ‘흰밥’과 ‘음식점에서 흰밥에 국과 몇 가지 반찬을 끼워 파는 한 상의 음식’이라 나와 있고, 한정식은 사전과 어떤 요리서에도 나오지 않는다. 그런데 언제부터인가 백반과 한정식이란 용어는 밥을 여러 가지 찬과 함께 먹는 음식이란 의미로 음식점을 중심으로 사용되어왔다. 전북의 전주와 남원은 선비 마을이다. 남원 기로회(耆老會)의 조선 후기 ‘선생안(先生案)’을 보면 한량의 이름이 많이 나온다. 한량은 직업 없이 돈 잘 쓰고 잘 먹고 풍류를 즐기는 사람을 비하하는 호칭으로 사용하는데, 실상 한량은 조선시대에 지방에서 가장 큰 파워를 행사하는 토호 집단이었다. 가문의 재력과 학력과 품위를 유지하는 선비 집안의 음식은 곧 집안의 품격과 비례하였다고 볼 수 있다. 곧 음식상은 그 집안의 가문과 집주인의 인품을 대변

하는 것이었다. 명망 있는 집에서 음식상을 내놓는 것을 보면 그 집안의 품격을 알 수 있다. 전주 가정식 백반, 특히 전통적으로 전주에서 살아온 사람들의 상차림은 맛과 멋에 품격이 있었다. 백반이나 한정식은 밥과 함께 지역의 산물을 이용한 각종 찬으로 차려내는데 이때 찬은 조리법, 식품의 배합, 음식의 짜고 싱거운 정도, 음식의 차고 뜨거운 정도 그리고 색상의 배합 등을 고려하여 합리성과 조화성을 이루도록 구성해야 한다. 이러한 요건들이 가장 잘 반영되고 지역 음식문화의 특성을 한눈에 볼 수 있는 것이 바로 전주백반과 한정식이다. 전주한정식의 기본적인 구성은 조리법에 따라 국·김치·젓갈·장아찌·계장·마른 찬·구이·탕·찜·적·나물·편육·회·전골 등 14가지로 나뉘고, 각 조리법별로 계절적 특성을 고려하여 음식을 선택한다. 각 조리법별로 내는 음식의 가지수는 국·장아찌·계장·마른 찬·구이·탕·찜·적·나물·편육·회·전골은 각각 한 가지씩이며, 김치는 네 가지, 젓갈은 두 가지 그리고 나물은 네 가지이다. 국은 토장국과 생합국 중에서 하나를 내며, 김치는 물김치·배추김치·파김치·열무김치·고들빼기김치·갓김치·오이소박이·석박지·부추김치 중 네 가지를 낸다. 마른 찬은 김부각·멸치자반·가축나무부각 중 하나, 나물은 미나리나물·가지나물·숙주나물·취나물·머위나물·고사리나물·무나물·냉이나물·호박나물·콩나물잡채·탕평채·들깨즙탕 중 네 가지가 선택되고, 구이로는 조기구이·대합구이가 나온다. 그리고 장아찌는 김장아찌, 계장은 참계장, 탕은 민물새우탕, 찜은 홍어찜, 젓갈은 토하젓과 진석화젓, 적은 십산적, 편육은 아롱사태편육,회는 육회, 전골은 신선로를 낸다. 전주한정식에 나오는 음식 중 전주의 향토색이 짙게 담긴 것으로 콩나물잡채·대합구이·육회·들깨즙탕·탕평채 그리고 토하젓·진석화젓 등을 들 수 있다.



4) 전주페백

전주페백의 특징

페백은 통과의례의 하나인 혼례에 속하는 절차이다. 『예기禮記』에서 페백은 ‘현구고(見舅姑)’라고 하여 시집온 색시가 처음 시부모님께 인사 드릴 때 드리는 예물이라고 나와 있다.

보통 전라북도의 다른 지방에서는 대개 닭을 페백으로 사용하는데 전주에서는 닭을 쓰지 않고 전복이나 문어 말린 것을 오려서 페백에 사용한다.

전주의 페백은 육포 · 구절판 · 약과 · 정과 · 옛강정 · 밤 · 대추(대추초와 만드는 법이 비슷하다) · 밤조란(울란의 재료와 만드는 법이 비슷하다) · 화전(웃찌지라고도 하며 작게 만든 부꾸미와 같은 모양이다) · 꽃감 오린 것 · 송편 · 제륙틀(절육(截肉)을 말하며 백문어와 오징어를 오린 것) · 꽃 사지(색사지라고도 한다) · 흰엿 등으로 이뤄진다.

페백 음식들의 형상은 꽃 · 새 · 나뭇잎 · 나비 등의 자연

의 아름다운 모양을 본떠 만들어 경사를 축하하는 마음을 담았다. 문어와 전복새김은 꽃 · 새 · 나뭇잎 모양으로, 약과는 꽃 · 나뭇잎 · 나비 모양으로, 밤조란은 꽃과 나뭇잎 모양으로, 화전과 전복쌈은 반달 모양으로, 꽃감 오림은 꽃 모양으로, 송편은 각색 꽃송편으로, 옛강정은 마름모꼴 위에 대추와 잣으로 장식한다.

전주페백의 종류

문어와 전복새김 마른 문어와 마른 전복을 오린다고 하지 않고 새긴다고 한다. 큰 마른 전복을 젖은 행주로 깨끗이 씻어 젖은 행주로 싸서 뚜껑 있는 그릇에 넣어 아랫목에 며칠 밤을 놓아두어 새기기 좋은 정도로 말랑해지면 이를 칼로 오린다.

혼례용 제륙틀을 만들 때는 봉황을 오려 문어새김을 한 것을 가장 위에 얹는다. 문어가 값이 비싸서 마른 문어와 마른 오징어 오린 것을 섞어서 만든다. 제륙틀을 만들지 않을 때에는 마른 오징어만을 오려서 바구니에 담기도



한다. 마른 오징어로 꽃을 만들기도 한다.

육포 전주에서 예전에는 페백에 육류를 쓰지 않았으나 근래에는 육포나 닭을 페백으로 쓴다. 육포는 기름기 적은 흥두깨살을 포를 떠서 간장 · 설탕 · 마늘 · 후추 · 참기름을 섞은 양념장에 재웠다가 채반에 널어 말린다. 마르면 실백에 조청을 묻혀서 꽃무늬를 만든다.

구절판 구절판에는 마른 술안주로 쓸 것을 담는다. 대개 어포, 호두살, 실백, 은행 볶은 것, 호박씨나 해바라기씨, 땅콩이나 호두 등 견과류, 편강이나 설탕에 절여 말린 과실류, 꽃감쌈, 건포도, 옛강정(해바라기씨 · 호박씨 · 들깨 · 참깨 · 잣 · 땅콩 등), 다식류(콩 · 깨 · 송화) 등을 사용한다.

정과 정과의 재료로는 무 · 인삼 · 동아 · 생강 · 당근 · 연근 등을 많이 쓴다. 다른 지방에서 보기 어려운 동아정과가 특색이 있다. 동아정과는 11월경에 잘 익은 동아를 반 갈라 씨를 빼고 껍질을 벗긴 다음 손바닥 반만 한 크기로 자른다. 여기에 사화가루(꼬막조개 껍데기를 불에 태

워 만든 가루)를 묻혀서 48시간 정도 두었다가 물로 깨끗이 씻어낸 후 하루 동안 물을 갈면서 물에 담가둔다. 이를 조청을 넣어 조리면 사각사각한 독특한 질감이 생긴다.

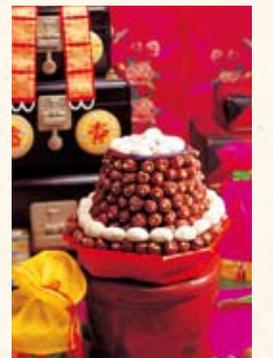
옛강정 흰깨 · 검은깨 · 땅콩 · 잣 · 해바라기씨 · 호박씨 · 튀밥 · 튀긴 밥 등을 조청과 설탕을 넣고 끓인 것에 넣고 섞어 굳힌 다음 잘게 자른다. 만든 옛강정에 잣 · 대추채 · 건포도 등을 장식으로 붙인다.

밤 밤은 제사 때처럼 각이 지게 생물을 치지 않는다. 밤을 속껍질까지 완전히 벗긴 다음 수세미로 문질러 매끈하게 만든다.

대추 대추는 깨끗이 씻어 물기를 빼고 꿀과 설탕물, 술을 섞은 것을 넣고 조리다. 밤조란이나 밤과 함께 담는다.

밤조란 밤을 삶아서 껍질을 벗기고 살만 모아서 으깨어 꿀로 반죽하여 꽃이나 잎 모양으로 빚는다. 타 지방에서는 울란이라 하는데 전주에서는 이를 밤조란이라 한다.

화전 작게 만든 부꾸미를 화전이라 한다. 참쌀가루에 맨





드라미 · 치자 · 시금치 또는 쑥을 조금씩 넣어 뜨거운 물로 익반죽하여 소를 넣고 반달 모양으로 지진다. 전에는 녹두를 소로 썼으나 지금은 울란 반죽이나 거피팔을 쓴다. 지져내어 뜨거울 때 설탕을 뿌리고 밤채 · 대추채 · 석이채를 엮는다.

꽃감 덜 마른 주머니꽃감으로 꼭지가 중심이 오도록 원형을 손질하고, 꽃 모양으로 자른다.

송편 송편은 쌀가루에 송기 · 쑥 · 치자 등을 섞어 반죽하여 색송편을 작은 크기로 빚는다.

전복쌈 부드럽게 불린 전복을 칼로 얇게 편을 저민 뒤 갖을 놓고 반으로 접어서 꼴로 붙인다.

색사지 노랑 · 분홍 · 초록 · 빨강 · 파랑 등의 색종이를 오려서 만든 것을 색사지 또는 꽃사지라고 한다. 가로 세로 7~9cm 크기의 색종이를 3mm 폭의 병풍처럼 접어서 45° 각도로 어긋하게 가위로 자른다. 가는 대나무 꼬치에 붉은 은행 · 호두 · 실백 등을 끼우고 색사지를 말아 감는다.

흰엿 뱀살을 엿기름으로 삭혀서 만든 엿을 늘여서 공기를 넣어 흰엿(백당)을 만든 다음 적당한 길이로 끊어서 콩가루를 묻힌다.

5) 전주김치

전주의 김치는 전라도 다른 지역의 김치와 큰 차이가 없으므로 전라도 김치에 포함하여 살펴보고자 한다.



전라도 김치의 특징

전라도에서는 김치를 흔히 '지'라고 부르는데, 배추김치는 배추지, 갓김치는 갓지, 파김치는 파지라고 한다. 전라도 김치의 종류는 약 30여 종이고, 계절마다 별미 김치가 있다. 전라도 김치는 다른 지역에 비하여 매운맛과 짠맛이 세고, 깊고 진한 맛이 난다.

- 김치 담글 때 따로 고추와 젓갈, 전분질 풀을 섞은 김치 양념을 미리 만들어 절인 채소와 버무리거나 소로 넣는다.
- 고추의 사용은 김장 때를 빼고는 마른 고추를 불려서 확독에 갈아 젓국과 밥이나 풀을 넣어 걸쭉한 양념을 만들어 쓴다. 김장 때는 고춧가루를 젓국에 불려서 쓴다.
- 김치에 넣는 젓갈은 생젓국 또는 달인 젓국을 걸러서 쓴다. 같은 종류의 젓갈이라도 먹을 시기를 감안하여 젓갈의 숙성도를 고려하여 넣는다.
- 김치에 찹쌀풀이나 밀가루풀, 보리밥물 또는 밥 간 것 등 전분질을 많이 넣는다.
- 김치 양념에 흰깨와 검은깨 그리고 밤 · 대추 · 잣 등 견과류를 넉넉히 넣는다.
- 김치를 용기에 담고 김칫국물을 따로 붓지 않아 김치의 국물이 적어 딱딱한 편이다.
- 채소도 짜게 절이는 편이고, 양념과 젓갈을 많이 넣어서 염도가 높고, 신선한 조식감이 적은 편이다.
- 김장김치에는 젓갈을 적게 넣는 대신 쌀과 들깨를 갈아서 들깨죽을 섞어 섞어 김치 맛을 돋우기도 하는데 이런 김치는 장기간 저장은 어렵다.

김치의 재료

배추 · 무 등의 주재료가 사용되고, 부재료로 채소류, 고춧가루 등의 양념이 쓰였으며, 더 좋은 맛을 내려고 어육류도 쓰였다. 예전에는 제철에 나오는 재료를 썼지만 요즘은 채소가 겨울에도 나게 되니 연중 배추김치를 가장 많이 선호하는 편이다.

김치의 종류

전주에서 연중 월별로 자주 먹는 김치를 살펴보면, 1월

은 갓김치, 2월은 파김치 · 미나리김치, 3월은 나박김치, 4월은 봄배추김치, 5월은 열무김치, 6월은 오이김치, 11월은 동치미, 김장배추 등을 들 수 있다.

전주의 대표적인 김치로는 고들빼기김치와 갓김치, 파김치를 들 수 있다. 고들빼기김치는 약간 씹살한 맛이 매력적이며, 오래되면 독특한 맛이 난다. 고들빼기를 2~3일간 열은 소금물에 담가 돌로 눌러서 쓴맛을 뺀다. 삭힌 것을 씻어 건져 물기를 뺀 다음 간 고추에 파 · 마늘 · 생강채를 넣고 젓갈과 찹쌀풀을 넣어 고루 섞은 김치 양념을 만들어 고명으로 통깨 · 실고추 · 밤채 · 배채 등을 넣고 서너 가닥씩 양념을 비벼서 묶어서 항아리에 차곡차곡 담는다. 요즘 재배되는 고들빼기는 쓴맛이 적어서 삭



히지 않고 담근다. 갓김치와 파김치는 고들빼기와 같은 방법으로 담근데 재료를 소금물에 삭히지는 않는다.

전라도 김치의 재료

구분	재료명
주재료	배추 · 무 · 실파 · 쪽파 · 봄동 · 열무 · 들나물 · 갓 · 미나리 · 오이 · 상추 · 가지 · 깻잎 · 고들빼기 · 고춧잎 · 풋고추 · 고구마순 · 콩나물
채소류	부추 · 미나리 · 갓 · 파 · 무 · 풋고추 · 청각
양념	소금 · 고춧가루 · 실고추 · 풋고추 · 파 · 마늘 · 생강 · 통깨 · 설탕 · 깨소금 · 찹쌀풀 · 보리밥 · 쌀밥 · 들깨 · 기장
젓갈	조기젓 · 황석어젓 · 새우젓 · 멸치젓 · 등피리젓 · 갈치젓 · 갈치창젓 · 갈치새끼젓 · 고노리젓 · 신대젓 · 들치젓 · 반지젓 · 뱀덩이젓 · 곤쟁이젓 · 굴젓 · 가지미젓 · 호수가재미젓 · 박대젓 · 병어젓 · 준치젓 등
어육류	조기 · 낙지 · 멸치 · 쇠고기

전라도 계절별 김치의 종류

계절	김치의 종류
봄	석박지 · 백김치 · 봄동김치 · 들나물김치 · 갈맹이김치 · 봄갓김치 · 콩나물김치 · 파김치 · 미나리숙지 · 미나리물김치
여름	오이소박이 · 깍두기 · 열무짬지 · 열무물김치 · 상추김치 · 부추짬지 · 얼갈이김치 · 가지김치 · 깻잎김치 · 무짬지 · 묵은지
가을	숙음배추김치 · 깍두기 · 동치미 · 파김치 · 검들지 · 반지 · 고춧잎김치
겨울	동치미 · 배추김치 · 깍두기 · 갓김치 · 고들빼기김치 · 속김치