



한 국 인 이 가 장 사 랑 하 는 음 식

참 맛있는 **소주** 전주의
한식  이야기 I



문화체육관광부



전주
UNIVERSITY

전주대학교



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 뫼와 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 특징

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 복사꽃은 화사한 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. 원뾰은 ‘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 속시켰다. 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, 태조 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, 조정묘, 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

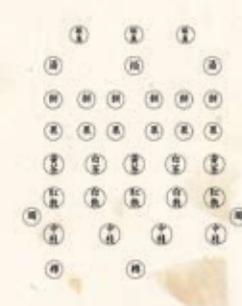
경기전(慶基殿)은 조선왕조 태조 이성계의 영정을 모시기 위해 태조10년(1410년)에 건립되었다. 경기전 제향은 『국조오례의』 ‘속절향진전의(俗節享眞殿議)에 의해 진행되었다. 진전 제향은 종묘제향과는 달리 속제(俗祭)로 분류되었지만, 왕이 직접 행차하거나 관리 등을 파견하여 행해졌다. 그래서 진설의 내용이 국가제사와 다르기는 하지만, 행례절차는 국가제사에 준하여 초헌례, 아헌례, 종헌례, 음복례 등으로 구성되어 있었다. 경기전에서 올린 제례에 관한 기록인 『경기전의(慶基殿儀)』에는 경기전의 규모와 연혁, 제관(諸官)의 임무와 각종 제향(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

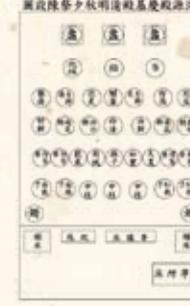
행에 각색실과(菓) 6좌, 제5행에 병(餅) 6좌, 제6행에 탕(湯) 2기 쪼, 면(餅) 1기, 제7행에 은진(銀蒸) 3좌를 놓았다. 그리고 제앞에 준(樽) 2좌, 양측에 초(燭) 2좌를 놓았다.

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(油湯)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.

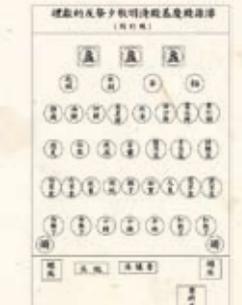
경기전의(慶基殿儀) 진설은 1932년 「현행제사」 및 1937년 「홀기진설도」를 보면 크게 변화하였다. 「현행제사」에는 일반 집안의 제사에 올리는 제수인 백청, 잡탕, 생선탕, 포적, 초강, 생선적, 백증, 전증, 차 등이 차려져 있다. 「홀기진설도」 제물 중에 이전과 다른 점을 수라(水刺)와 겨자간장을 중심으로 동쪽에 도라지나물, 파래, 표고버섯 등 채를 올린 것이다.



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…” 이 이상의 내용으로 1200년대 초 고려시대 전주의 위상을 조금은 알 수 있다. 우선 전주의 전통문화로 성황제 관례가 있었는데, 전주의 지방 관리들이 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(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 유지해왔다. 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(吏官不如吏), 이불여기(吏吏不如吏), 기불여음(吏吏不如音), 음불여기(音音不如食)’를 말한다. 이는 “지방 수령은 아전만 못하고, 아전들은 기생만 못하고, 기생은 음률만 못하고, 음률은 음식만 못하다”는 뜻. 이렇듯 전주의 음식을 으뜸으로 꼽았다. 그리고 ‘반불여(班班不如吏), 기불여통(妓不如通), 주불여호(酒不如肴), 이불여청(梨不如鶯)’, 즉 “양반은 이숙(吏屬)들만 못하고, 기생은 통인(通人)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(市廛)과 난전(亂廛)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·삼래 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 빻은 전통주가 발달하였다

● 한상에 차리는 음식의 가짓수가 유난히 많다

전주 지역은 한상에 차려내는 음식의 가짓수가 매우 많다. 쌀로 빻은 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
팔죽(오누이죽)	쌀	팔	팔 삶아 거르기	소금 · 설탕
피문어죽	쌀	피문어	피문어 삶기	소금
호박죽	호박	쌀가루 · 팔	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
팔칼국수	밀가루	팔	팔 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.
- **팔죽** 동짓날 외에 이시나 초상 때에 쭈어 먹는다.
- **호박죽** 늙은호박의 껍질을 벗겨 무르게 삶아 체에 거른 뒤 끓이면서 쌀가루와 삶은 팔을 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.
- **팔칼국수** 팔을 삶아 걸러 껍질을 버리고 걸러낸 팔물에 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 매끼나 빠지지 않은 기본이 되는 찬이다. 맑은국은 김치국 · 두부국 · 소미역국 · 마른새우감자국 · 미역국 · 못국 · 콩나물국 · 북엇국 · 조깃국 · 준칫국 · 닭똥국 · 닭미역국 등이 있다. 된장국은 근댓국 ·

냉잇국 · 머릿국 · 무궁화잎된장국 · 상춧국 · 속국 · 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
	시래깃국	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 찢어서 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 맞추는 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 지역 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
	북어찜	북어		북어 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	뾰족추찜	뾰족추	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·북어찜·붕어찜·생합찜·홍어찜·명란찜 등이 있다. 채소찜으로는

죽순찜과 뾰족추찜이 있는데 뾰족추찜은 고추에 밀가루 묻혀 찐 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 찌서 익혀서 만든다.

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

다음 찌내어 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
토란조림	토란		토란 쌀뜨물에 데치기	물엿 · 간장 · 통깨 · 마늘	
동물성 재료	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

물에 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.

류는 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, 검은 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 해아리되 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(詩議全書)』에는 김쌈·상추쌈·곰취쌈이 나온다. 생취쌈은 곰취를 삶아 우려서 줄기는 잘라버리고 똑배기에 취잎을 두 장씩 펴서 깨소금, 고춧가루를 뿌리면서 양념한 다진 쇠고기와 쪄쳐로 놓아 밥할 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(淸漚)가 되고, 치맛물을 넣으면 노란색이 되어 황포(黃漚)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 밭친 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·울외·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·뱅뱅이젓 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·뱅뱅이젓·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 밭쳐서 모아 생젓국은 따로 두고, 체에 남은 것에 물을 보태어 끓인 뒤 체에 밭쳐서 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『전주야사』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(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(燒製地) 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 없을 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 등글어 비대할 뿐 아니라 수분이 많다. 무는 동치미·깍두기·석박지 등 김치를 담고, 국·찌개·짬·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骨董飯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 넘으면 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, 쑥갓 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 엿고추장, 참쌀고추장 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 갖 잡은 신선한 한우 우둔살을 가늘게 채 썰어 술, 배즙, 꿀, 참기름, 깨소금, 마늘, 파, 생강즙 약간, 잣가루, 후추를 넣고 참쌀고추장에 무쳐 육회를 만든다.
4. 콩나물 임실 지방에서 생산되는 검은 쥐논이콩으로 기른 손가락 길이만 한 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 뽕 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 명식물예찬(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 내저

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 토평하고 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 가짓수는 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 오리진 것·송편·제륙틀(절육(截肉)을 말하며 백문어와 오징어를 오리진 것)·꽃사지(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 오리진은 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 오리진 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.

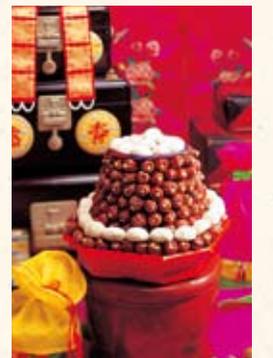
옛강정 흰깨·검은깨·땅콩·잣·해바라기씨·호박씨·튀밥·튀긴 밥 등을 조청과 설탕을 넣고 끓인 것에 넣고 섞어 굳힌 다음 잘게 자른다. 만든 옛강정에 잣·대추·건포도 등을 장식으로 붙인다.

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 썬을 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 · 썬 · 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 뽕쌀을 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



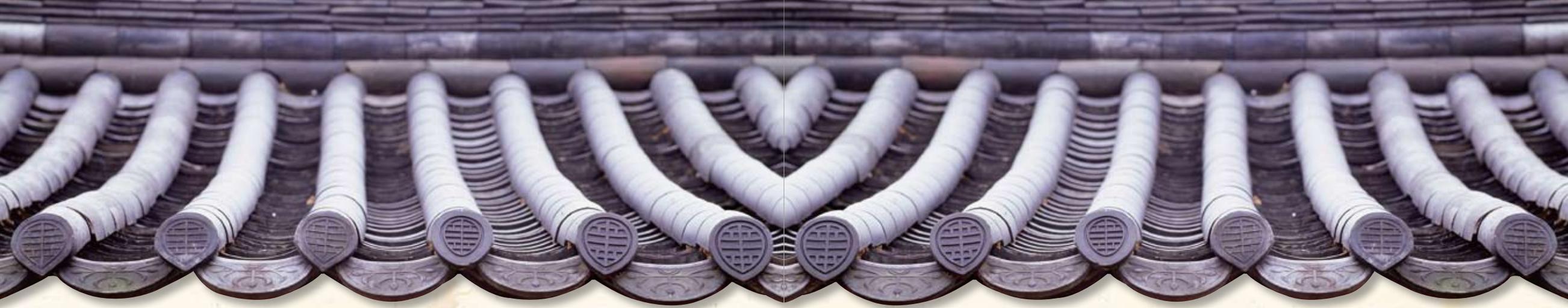
히지 않고 담근다. 갓김치와 파김치는 고들빼기와 같은 방법으로 담근데 재료를 소금물에 삭히지는 않는다.

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 · 뽕대젓 · 곤쟁어젓 · 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



 이야기 들

한국인이 가장 사랑하는 음식, 韓食

전주 한식 50선





세계인이 주목하는
전주의 명물

전주비빔밥

전주 하면 가장 먼저 비빔밥이 떠오른다. 그만큼 전주비빔밥은 전주를 대표하는 향토 음식으로 자리매김한 것에서 이제 한발 더 나아가 전국적으로 사랑받는 음식이 되었다. 지금까지 그 역사와 유래는 확실하지 않으나 여러 가지 설 가운데 궁중 음식에서 전래되어 서민 음식이 되었다는 설이 있다.

그 유래에 관한 자료에 의하면 조선시대 감영 내의 관찰사, 전주판관 등이 비빔밥으로 입맛을 즐겼고, 전주성 내외의 양반가에서는 큰 잔치 때나 귀한 손님을 모실 때에 입 사치로 비빔밥을 다루었다고 하는 것으로 보아 전주비빔밥은 고관들이나 양반들이 식도락으로 즐겼던 귀한 음식임을 알 수 있다.

한눈에 보기에 화려하고 아름다워 마치 작품을 보는 듯한 전주비빔밥의 특징은 30여 가지가 넘는 재료로 맛을 내는 것이다. 우선 밥은 숟가락으로 비벼도 으깨지지 않도록 사골 육수를 붓고 탱글탱글 탄력 있게 짓는다. 그 위에 콩나물, 황포묵, 쇠고기 육회 또는 육회볶음, 미나리, 접장, 참기름, 달걀 등의 주재료를 얹고 계절에 따라 깨소금, 마늘, 후추, 시금치, 고사리, 송이버섯, 표고버섯, 녹두나물, 무생채, 애호박볶음, 오이채, 당근채, 파, 호두, 밤채, 잣, 김, 취나물, 배채, 썩갓, 상추, 은행 등의 부재료를 달리하여 얹어 낸다. 그리고 전주비빔밥의 맛을 더욱 풍부하게 해주는 참살고추장으로 만든 약고추장을 얹는다.

이처럼 맛과 영양을 두루 겸비한 아름답고 건강한 음식을 이제 세계인이 즐기고 있다. 할리우드 스타들의 살빼기 노하우를 공개하는 TV 프로그램에서 미국의 톱스타 기네스 펠트로스는 다이어트식 중에서도 한국 비빔밥을 가장 선호한다고 공개했다. 뿐만 아니라 마이클 잭슨 또한 몇 년 전 한국을 방문했을 때 “한국 음식 중에서 비빔밥이 가장 맛있다”고 말했다. 갖가지 화려한 고명을 얹은 전주의 비빔밥을 ‘예술품과 같은 꽃밥’이라고 하는 찬사가 그냥 얻어진 것이 아님을 알 수 있다.

전주의 멋과 맛을 느낄 수 있는
뜨끈한 국밥

전주콩나물국밥



전주는 맛의 고향으로 꼽힌다. 한정식이 있고 비빔밥이 있다. 그리고 전통적이면서 서민적인 콩나물국밥이 있다. 전주에 가면 꼭 한 번은 먹어봐야 할 음식 중 하나가 콩나물국밥이다. 술 좋아하는 전주 사람들이니 해장용 콩나물국밥이 크게 번진 것은 당연한 일처럼 보인다. 하지만 이처럼 전주의 콩나물국밥이 유명해진 비결은 전주 콩나물에 있다.

전국 여러 도시 가운데에서도 특히 유명한 전주 콩나물은 쥐의 눈 같다 하여 쥐눈이콩, 약성이 높다 하여 약콩으로 불리는 입실의 서목태로 키운다. 여기에 전주 지방의 기후, 수질 등이 콩나물 재배에 적합해 품질 좋은 콩나물이 생산된다. 먼저 썩거나 부썩진 콩을 골라낸 후 물에 충분히 불려 소쿠리에 건져낸 다음 아랫목에 보자기를 씌워 싹을 틔운다. 이렇게 발아된 콩은 외뿌리로 잔뿌리가 없이 키우는 것이 요령이다. 하루에 물 주는 횟수를 계절별로 달리하는데 봄에는 세 차례, 여름에는 네 차례, 가을에는 두 차례, 겨울에는 한 차례씩 물을 주며, 반드시 우물 물을 사용한다. 다 자라기 전에 뽑아야 질기지 않고 연하며 길이가 5~6cm쯤 되었을 때가 맛이 가장 좋다. 그 맛이 일품인데다 디스토마로 인한 토혈이나 각기병 예방에 좋아 사람들이 많이 먹었고 자연스럽게 콩나물을 이용한 콩나물비빔밥, 콩나물국밥 등이 음식 문화로 자리매김했다.

실제 전주의 어느 국밥집에 들어가도 메뉴는 단 하나, 콩나물국밥이다. 이처럼 전주의 명물이 된 콩나물로 끓인 콩나물국밥은 새우젓, 김, 알맞게 익은 김치, 쇠 그릇에 증탕한 달걀을 기본 찬으로 소박하게 차려 낸다. 막걸리에 계피, 흑설탕 등을 넣고 달인 모주에 콩나물국밥 한 그릇이면 든든한 속풀이가 된다. 콩나물에는 전주 서민들의 애환이 깃들어 있기도 한 것이다. 전주콩나물국밥은 두 종류로 나뉜다. 하나는 달걀을 풀어 팔팔 끓인 진한 국물의 콩나물국밥이고, 또 다른 하나는 육수의 깔끔하고 개운한 맛을 유지하기 위하여 국물을 너무 팔팔 끓이지 않는 국밥이다.

옛날 임금님의 수라를 짓던
곱돌술에 지은 밥

전주돌술밥



전주는 맛의 고장답게 조선 3대 음식 중 하나인 전주비빔밥 외에도 전주콩나물밥, 전주한정식, 전주돌술밥으로 유명하다. 전주돌술밥이 전주비빔밥 못지않게 유명한 이유는 옛날 임금님의 수라를 지을 때 쓰던 곱돌술에 짓기 때문이다. 『규합총서』에서는 “밥과 죽은 돌술이 으뜸이요, 오지탕관이 그다음이다”라고 하였다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 “곱돌술이 으뜸이요, 오지탕관이 그다음이요, 무쇠술이 셋째요, 통노구가 하등이다”라고 하였으며, 영조 때 실학자 유중림은 『증보산림경제(增補山林經濟)』에서 술은 돌술을 쓰는 것이 가장 좋고, 다음이 무쇠술이며 그 뒤를 잇는 것이 유기*[※]라고 했다.

곱돌은 쭉갈색 점들이 담백하게 어우러진 각섬석이다. 입자가 치밀하고 단단하게 구성돼 있어 표면이 매끄럽고 잘 깨지지 않는다. 그러면서도 부드러워 가공하기가 쉬우며 다른 돌들과는 달리 결이나 층이 없어 갈라지지 않고 특히 불에 강해 열을 받으면 받을수록 오히려 단단해지는 성질이 있다. 곱돌이 조리기구의 재료로 탁월한 것은 바로 이 점 때문으로 전주의 돌술밥도 이 곱돌이 아니면 높이 치지 않는다. 그것은 곱돌술에 밥을 지으면 밥이 고슬고슬하고, 맛과 빛깔이 일품이기 때문이다. 곱돌술은 그 곱돌을 쪄서 만든 술으로 술뚜껑이 무거워서 수분이 달아나지 않고 술 안의 압력이 높아져서 밥이 맛있게 되는데, 지금의 전기 압력밥솥으로 지은 밥과는 비교가 안 될 정도로 밥맛이 좋다.

그 때문인지 궁중에서 따로 수라상을 받는 임금이나 왕비, 지체 높은 양반들은 돌술에다 따로 지은 밥으로 식사를 했다. 새옹이라고 부르는 조그만 곱돌로 만든 술에 꼭 한 그릇씩만 밥을 짓는데 숯불을 담은 화로에 올려놓고 은근히 뜸을 들여 지었다고 한다. 여기에 찹쌀·보리·밤·콩·은행·잣·인삼 등 15가지 이상의 건강 재료가 들어가니 밥맛이 꿀맛인 것은 당연한 일. 전주돌술밥을 먹을 때 옛날 임금이 수라상 받는 기분을 상상한다면 밥맛이 더 좋아질 수 있겠다.

음식 맛 좋은 전주에서
맛보는 귀하다귀한 영양죽

흑임자죽



허약한 몸에 힘을 불어넣는 고급 죽, 흑임자죽. 음식 맛 좋기로 유명한 고장 전주에서 흑임자죽을 맛볼 수 있다. 흑임자죽은 검은깨와 쌀을 곱게 갈아 만든 부드러운 영양죽으로 누군가가 아프거나 연로한 어른이 식사를 못할 때, 아이들이 입맛을 잃었을 때 부드럽게 끓여 식욕을 돋우던 죽이다. 죽 가운데서도 고급 죽으로 분류되는 흑임자죽은 예로부터 '지미죽'이라 하여 귀하다귀한 음식으로 여겨왔다.

검은깨는 신장을 보하는 성분이 있는 아주 좋은 식품으로 중국 의서 『본초강목^{本草綱目}』에서는 “검은깨를 오래 먹으면 몸이 가뿐해지고 오장의 기능이 원활해지며 머리가 좋아진다”라고 하였다. 또 『동의보감^{東醫寶鑑}』에서는 “기운을 보강하고 살찌게 하며 골수와 뇌수를 충실하게 하고 힘줄과 뼈를 튼튼하게 해 장부에 영양을 공급한다”고 기록되어 있다.

검은깨의 갈숨이 위를 부드럽게 하고, 오장의 기능을 원활하게 하며, 단백질 성분인 필수 아미노산과 리놀레산 등의 불포화지방산이 병으로 허약해진 몸을 빨리 회복시켜준다. 따라서 향이 독특하고 열량이 높으면서도 소화가 잘되는 흑임자죽은 몸이 허약하거나 회복기에 있는 사람의 건강식이자 보양 음식으로 아주 좋다.

흑임자죽을 쓸 때는 쌀과 흑임자를 2:1 비율로 섞는 것이 좋고, 밀이 눌지 않도록 저어가며 몽글몽글 익히도록 끓인다. 마지막에 불을 약하게 하여 뜸을 들인 뒤 소금과 꿀을 곁들여 낸다. 죽을 쓸 때는 껍질이 입에 걸리는 것 때문에 껍질을 걸러내고 끓이는데 검은깨는 되도록 껍질까지 곱게 갈아 양질의 검은 성분을 충분히 섭취하는 것이 좋다.



부드럽고 독특한 풍미의
전주 향토 죽

대합죽

지방마다 그 지역 특유의 사투리가 있듯이 음식도 그 지방에서만 맛볼 수 있는 독특한 풍미의 향토 음식이 있다. 전주에서 맛볼 수 있는 대합죽도 그중 하나다. 전라도는 오곡과 해산물이 풍부해 예로부터 귀한 음식이 많기로 소문난 곳이다. 전주에서 맛볼 수 있는 대합죽은 대합을 다져서 물을 붓고 끓이다가 불린 쌀을 넣어 쌀알이 퍼지도록 멉근하게 오래 쑨 죽으로 부드럽고 고소한 맛이 최고다.

우리나라에서는 오래전부터 조개류를 먹어왔다. 대합, 홍합, 바지락, 피조개, 새조개, 개조개, 전복 등이 있지만 이중 껍질이 매끄럽고 윤이 나며 무늬가 아름다운 대합은 맛도 어느 조개보다 깔끔하다.

백합과에 속하는 대합은 길이가 10cm로 큰 조개에 속하며, 우리나라에서 가장 흔히 볼 수 있는 조개로 3월에서 5월에 생산되는 것이 가장 맛이 있다. 모양도 예쁘고 껍데기가 꼭 맞게 맞물려 있어 '부부 화합'을 상징하여 일본에서는 혼례 음식으로 반드시 장만한다고 한다.

음식 조리법이 발달한 전주에서는 이런 대합의 속만 발라내어 굵게 다져서 죽을 끓여서 먹었다. 대합죽을 쑤 때에는 대합을 실온의 1~2% 소금물에 담가 모래 등을 배설시킨 다음 검은 것을 발라내고 굵직하게 다진다. 참기름으로 먼저 볶다가 불린 쌀을 넣고 쌀알이 퍼지도록 약한 불에서 오래 쑤는데, 대합의 고소한 맛이 일품이다. 대합은 모시조개처럼 비타민 B₁의 분해효소인 아네우리나아제^{anurinase}를 포함하고 있으므로 생식은 피해야 한다.

해산물이 풍부한 전주의
건강 보양죽

피문어죽



평야가 넓고 서해와 남해를 끼고 있는 전라도는 오곡백과와 해산물이 풍부해 예로부터 맛의 고장으로 불린다. 특히 전주 지방은 음식의 종류가 많고 맛 좋기로 소문난 곳으로 전주비빔밥과 콩나물국밥 등은 한국 요리의 대명사로 불릴 만큼 인기가 높다. 그뿐만 아니라 전라도에서는 풍부한 해산물을 이용한 바지락죽, 백합죽 등이 발달하였는데, 피문어죽은 그중에 으뜸이다.

피문어는 비늘이 없는 물고기로는 유일하게 제사상에 오르는 수산물이다. 정약전의 『자산어보(慈山魚譜)』에는 “맛이 달며 전복과 비슷하여 회로도 좋고 말려 먹어도 좋으며 종기에 효능이 있다”라고 기록되어 있다. 『규합총서(圭合叢書)』에는 “맛이 깨끗하고 담백하며 토하고 설사하는 데 도움이 된다”라고 기록되어 있으며, 여수를 포함한 남해안 지역에서는 몸에 두드러기가 났을 때 민간요법으로 피문어를 삶아서 그 물을 마시거나 몸에 바르게 하였다.

피문어는 당질이 적고 단백질이 풍부하며 아미노산의 일종인 타우린이 풍부하게 들어 있어 건강식품으로 그만이다. 특히 임산부의 산후 조리 및 노인과 어린이, 허약 체질인 사람의 건강에 효과적이다.

피문어죽은 피문어를 하루 전날 물에 담아 충분히 무르게 하고, 우려낸 붉은 물을 가지고 죽을 끓인다. 따라서 죽 색이 자주색같이 붉으며 쌀알이 퍼질 때까지 푹 끓여 부드럽고 맛이 일품이다. 물에 불린 피문어의 결이 쇠고기 장조림처럼 찢어지고, 씹는 식감이 좋다. 기호에 따라 부추, 당근 등을 넣기도 하였다.

입맛에 맞추어 설탕 넣고 맛있게
후루룩 먹는 진한 국물이 으뜸

팔칼국수



전주의 역사를 고스란히 느낄 수 있는 전주의 옛 중심지인 한옥마을은 이제 전주에서 빼놓을 수 없는 관광 코스가 되었다. 1930년을 전후로 일본인들의 세력 확장에 대한 반발로 한국인들이 형성한 마을이다. 이곳을 찾는 관광객들은 인근의 남부시장을 놓치지 않는다. 전주의 맛이 있고, 멋이 있으며 삶의 애환이 녹아 있는 곳이기 때문이다. 남부에는 맛의 고장 전주에서 맛볼 수 있는 향토 음식이 가득한데, 그중 붉은 국물이 먹음직스러운 팔칼국수는 늘 인기다.

전주의 팔칼국수는 국내산 붉은 팥을 무르게 삶아 껍질은 버리고 앙금만을 모아서 그 팥앙금 물에 도톰한 칼국수 면을 넣어 부드럽게 끓인다. 소금으로만 간을 하여 스테인리스 그릇 가득 뜨거운 팔칼국수를 담아 내면 사람들은 숟가락으로 설탕을 듬뿍 뿌려 고루 섞은 뒤 후루룩 소리를 내며 달고 맛나게 먹는다.

우리나라에는 1년 중 밤이 가장 길다는 동짓날 팔죽을 쑤어 먹는 풍습이 있다. 팥의 붉은색이 악귀를 쫓아내고 나쁜 액을 막아준다고 여겼다. 또한 동짓날 팔죽을 쑤어 먹기에 앞서 대문이나 장독대에 뿌리면 귀신을 쫓고 재앙을 면할 수 있다고 믿었다. 이사를 하거나 새 집을 지었을 때에 팔죽을 쑤어 집 안팎에 뿌리고, 이웃과 나누어 먹는 것 또한 이 풍습에서 연유한 것이다. 팔칼국수도 그러한 풍습과 같은 의미를 지니고 있다.

그 옛날 주막이나 행인의 내왕이 많은 길목에는 팔죽을 파는 집이 있어서 요기 음식으로도 널리 사랑받았다. 쌀 대신 면을 넣어 쑤는 팔칼국수 역시 겨울철의 별미 음식으로 많이 알려져 있지만 실은 무더위가 절정에 이르는 여름 복날 복죽이라 하여 겨울 동지 못지않게 뜨거운 여름에 즐기는 별식으로 인기가 높았다. 이는 팥의 풍부한 당질과 비타민 B₁ 등이 피로 해소는 물론 여름 더위를 이겨내는 데 도움이 되기 때문이다.



담백하고 개운하게 즐기는
진한 국물 맛

담미역국

우리나라에서는 아이를 출산한 산모에게 제일 먼저 흰밥과 미역국을 끓여주는 풍속이 있다. 이것을 첫국밥이라고도 하는데, 이 첫국밥의 미역국은 쇠고기를 넣지 않고 간장과 참기름만으로 끓인다. 미역국은 '감곽탕^{甘渴湯}', '곽탕^{渴湯}'이라고도 하는데, 갈숨과 요오드가 풍부해 산모의 모유 분비를 촉진한다. 삼면이 바다로 둘러싸인 우리나라는 좋은 미역이 많이 산출되고, 건조시켜 연중 어느 때나 쓸 수 있기에 미역은 쉽게 구할 수 있는 좋은 영양 공급원이었다. 특히 산모가 먹는 미역은 해산 미역이라 하는데, 넓고 길게 붙은 것으로 고르며 값은 깎지 않고 사오는 풍속이 있다. 또 산모가 먹을 미역을 싸줄 때는 꺾지 않고 새끼줄로 묶어주는 풍속이 있다. 그것은 예로부터 미역을 꺾어주면 그 미역을 먹을 산모가 아이를 낳을 때 난산을 한다는 속설이 있었기 때문이다.

담미역국은 미역국에 쇠고기 대신 닭고기를 넣어 담백하고 개운하게 끓인 국이다. 닭고기는 부드럽고 체내에서 만들어지지 않는 필수지방산이 풍부하다. 지방이 없고 단백질이 많으며 살이 펴퍽하면서도 부드럽게 소화가 잘되는 가슴살로 끓이는 것도 좋고, 닭을 꼭 고아 그 국물로 끓이는 것도 좋다. 미역국은 시원하고 담백한 맛이 좋고, 성장기 어린이와 노약자에게도 영양적으로 무척 좋은 국이다. 미역국은 원래 고기보다는 좋은 간장과 좋은 참기름으로 맛을 내었으나, 근래는 대부분 쇠고기를 넣고 생일날 먹는 음식으로 자리를 잡았다.

물 좋은 전주에서 키운
특별한 맛

콩나물국



잘 자란 콩나물에 물을 붓고 말갭게 끓여 소금과 마늘, 홍고추만을 넣어 맛을 낸 콩나물국. 시원하지만 맹송맹송하기 쉬운 콩나물국도 전주에서 끓인 것은 유달리 맛이 난다. 그 흔한 콩나물국도 고깃국 못지않은 맛으로 전주를 찾는 사람들의 입을 즐겁게 하는 것, 그것이 맛을 알고 맛을 아는 전주만의 '힘이고 멋'이다. 콩나물은 콩에 빛을 쬐지 않고 발아시켜 어느 정도 성장시킨 것이다. 콩나물은 신선한 맛과 비교적 단단하고 아삭아삭한 식감으로 오랫동안 국 또는 찌개에 넣거나 무침을 하여 즐겨 먹어왔던 식품이다. 언제부터 먹기 시작하였는지는 알 수 없지만 콩의 원산지인 고구려의 옛 땅인 만주 지방으로 추정되는 것으로 미루어 역사가 오래된 것으로 여겨진다.

언제 어디서든 쉽게 구할 수 있어 귀하게 대접받지 못했던 콩나물이 전주에서는 귀하디귀한 식자재가 된다. 이유는 전주가 전국에서 콩나물 맛이 빼어나기로 유명하기 때문이다. 전주는 수질이 좋고 기후가 콩나물 재배에 알맞다. 또 전주에서 가까운 임실에서 생산되는 서목태^{계룡산}의 풍부한 공급으로 오래전부터 질 좋은 콩나물이 생산되었다. 전주에서 자란 콩나물은 오래 살아도 질감이 좋다. 덕분에 전주에서는 콩나물을 이용한 음식이 특히 발달했으며, 너무나 서민적이어서 흔하게 취급받는 콩나물이 전주에서는 명물로 꼽히며 귀한 대접을 받고 있다.

찬바람이 불어오고 으스스 날이 추울 때면 유난히 뜨끈한 국물이 생각나기 마련인데, 이런 날 전주에 있다면 전국에서 맛있기로 정평이 나 있는 전주 콩나물로 끓인 시원하고 맑고 개운한 콩나물국을 먹기를 권한다.



시원하고 개운한 맛이
그만인 뜨끈한 국물

민물새우탕

풍요로운 들녘과 풍부한 해산물을 쉽게 구할 수 있는 전라도는 곳곳에 별미가 풍성하다. 그중 가을철에 맛보는 민물새우탕은 칼칼하고 시원한 국물 맛과 송덩송덩 썰어 넣어 무르게 익은 가을 무, 갓 지은 하얀 쌀밥이 어우러져 최고의 별미가 된다. 민물새우는 수질이 좋은 개울이나 저수지에서 서식하는데 통발을 이용하여 잡았다. 전주 지역에서는 이 민물새우를 '새비'라고 하였는데, 칼을 대면 썩 하고 벌어지는 물기가득 머금은 가을 무를 나박나박하게 썰어 냄비에 깔고, 갓 잡은 싱싱한 생새우를 고루 올려 가을 맛 흠뻑 배도록 푹하니 끓여 내면 그 맛이 최고가 아닐 수 없다.

제철을 맞아 물이 많고 아삭한 맛이 뛰어난 무를 썰어 넣어도 좋지만 소박하고 투박하지만 씹을수록 깊은 묵은 맛을 내는 잘 말린 시래기나 우거지를 넣고 끓여도 그 맛이 일품이다. 가을철에 팔딱팔딱 뛰는 새우를 넣고 끓이면 붉게 변하고, 청양고추를 넣으면 칼칼한 맛이 살아난다. 싱싱한 민물새우의 시원한 감칠맛이 쌀쌀한 마음까지 훈훈하게 데워주기에 안성맞춤이다.

특히 생새우는 성질이 급하여 조금만 시간이 흘러도 쉽게 상하므로 반드시 살아 있는 싱싱한 것을 고르는 것이 중요하다. 바로 쓰지 않을 것은 냉장고에 보관하고 오래 두고 먹을 것은 냉동실에 두어야 한다.



가슴속이 뽕 뚫리고 애간장이
다 녹는 듯 아리아리한 맛

홍어 탕

옛날부터 전주 지역에서는 집안의 대소사나 경조사 때 반 드시 홍어를 준비하는 풍습이 있었다. 따라서 아무리 다른 음식을 잘 차렸어도 홍어가 오르지 않으면 잔치에 먹을 것이 없다는 뒷말을 들었다고 한다. 홍어는 가오리와 생김새는 많이 닮았지만, 홍어는 맛이 달고 살이 꼬들꼬들하면서 부드럽게 씹히는 반면 가오리는 얼핏 보면 살이 두툼해 부드러울 것 같으나 아주 질기다. 홍어는 등쪽이 갈색이고 배 쪽은 희다.

홍어는 여름철에 특히 맛이 좋고 '고종무치' 또는 '공어'라고도 하는데, 조선시대 정약전의 『자산어보』에는 홍어의 쓰임새가 다음과 같이 적혀 있다. "회, 구이, 국, 포에 모두 적합하다. 나주 가까운 고을에 사는 사람들은 썩힌 홍어를 즐겨 먹는데 지방에 따라 기호가 다르다. 복결^{복결}병이 있는 사람이 썩은 홍어로 국을 끓여 먹으면 더러운 것이 제거된다. 주기^{주기}를 없애는 데도 효과가 있다." 이것으로 보아 예전에도 홍어를 식혀서 조리하는 법이 있었음을 알 수 있다.

홍어의 집결지인 영산포가 있는 나주와 가까운 전주에서는 홍어 음식을 즐겼다. 주로 회나 탕으로 즐겨 먹었는데, 보글 보글 얼큰하게 끓여내는 홍어탕은 가히 걸쭉한 전라도의 말씨와 같이 진하고 얼큰하다. 뜨거운 국물 한 숟가락 떠먹으면 입 안이 얼얼하면서 코끝이 찌릿찌릿. 가슴속이 뽕 뚫리는가 싶다가 이내 온몸이 시원해지는 맛, 산뜻하면서도 온몸에 전해져오는 암모니아 냄새는 딱히 꼬집어 표현할 길이 없다.

홍어에는 '트리메틸아민옥시사이드'라는 성분이 다량 포함되어 있는데 죽으면 암모니아와 트리메틸아민으로 분해되기 때문에 퀴퀴한 냄새가 난다. 은근히 중독성이 있어 자꾸 찾게 되는 홍어탕은 홍어 특유의 특소한 맛을 강하게 느낄 수 있어 그 맛에 애간장이 녹는다.



겨우내 갈무리한 정성까지
구수하게 끓여낸

시래깃국

배추 말린 것은 우거지라 하고, 시래기는 무청 말린 것을 뜻한다. 시래기는 가을 갈무리 채소 중 대표적인 것으로 입동을 전후로 김장철을 맞이하면 무에 달린 무청을 잘라 버리지 않고 모아두었다가 그대로 새끼에 얹어 차마 밑에 매달아두고 비바람을 맞혀가며 말리거나 끓는 물에 파랗게 데친 뒤 펼쳐 말리기도 한다. 그렇게 말린 시래기는 묵은 나물의 대표격으로 부드럽게 삶아 나물로도 먹고, 밥을 지을 때 송송 썰어 넣어 시래기밥을 짓기도 했다. 또 구수한 된장 넉넉하게 풀어 뜨끈한 국을 끓여 먹기도 했는데, 옛날 채소 구하기가 쉽지 않았던 겨울철 밥상에 오르며 비타민 섭취가 부족한 우리 조상들에게 효과적인 영양 공급원으로 요긴하게 쓰이던 식자재 중 하나였다.

시래기는 묵은 냄새가 나지 않도록 끓는 물에 삶고 하룻밤 정도 충분히 물에 담가 불려야 제 맛이 나는데, 김장을 담그면서 우수리로 얻어 마련한 식자재라서 그런지 귀한 음식으로 여기지 않았다. 그도 그럴 것이 시래기로 만든 나물이나 국, 찌개 등의 음식은 색깔도 그렇고 보기에도 곱지 않았기 때문이다. 하지만 요즘은 비타민과 미네랄이 풍부한 웰빙 식품으로 각광을 받고 있다. 철분이 많아 빈혈에 좋고, 칼슘과 식이섬유가 많아 콜레스테롤을 낮추어 동맥경화를 예방하며, 무엇보다 다이어트에 좋다. 알타리 무청보다 김장용 무청이 더 맛이 있는데, 시래깃국을 끓일 때 부드럽게 먹으려면 줄기의 껍질을 한 겹 벗겨내서 조리한다. 쌀뜨물에 끓이면 구수한 맛이 한층 깊어지는데, 푹 무르도록 오래 끓여야 소박하지만 맛갈스러운 시래깃국을 맛볼 수 있다.

까슬까슬한 솜털마저 부드럽고
구수하게 끓여낸 고향의 맛



호박잎된장국

시골 담장을 타고 주렁주렁 달려 있는 호박이 있는 풍경. 호박은 열매부터 씨, 꽃, 잎까지 버릴 게 하나도 없는 먹을거리다. 호박은 호박대로 밑반찬으로 즐기고 연한 잎 푹푹 끓여 보드랍게 썰낸 뒤 밥을 얹어 먹는 호박잎쌈은 무더운 여름에 맛볼 수 있는 별미다. 가을을 재촉하는 찬바람이 불기 시작하면 까슬까슬 보드라운 호박잎과 애호박 송덩송덩 썰어 넣고 된장국을 끓인다. 구수한 된장과 어우러진 달큰한 맛이 가을 별미 중 최고라 할 만하다. 호박잎 된장국은 집에서 직접 담근 된장을 써야 하고 쌀뜨물에 풀어서 끓여야 제 맛이 나는 아주 서민적인 국이다. 호박잎은 줄기와 함께 주물러서 물에 헹궈내고, 호박은 모양 내지 않고 막 썰기를 하여 투박하면서도 맛깔스러움을 더한다.

호박잎은 잎이 연하고 연한 녹색을 띠며 줄기가 질기지 않은 어린순이 좋다. 섬유소와 비타민이 풍부하고, 칼로리가 낮아서 다이어트 식품으로도 좋다. 또 체내의 산화물질을 없애며, 항암 효과도 있는 것으로 알려져 있다. 특히 호박잎에는 단백질이 부족하므로 된장과 함께 먹는 것이 맛과 영양적으로 궁합이 잘 맞는다. 그래서인지 예부터 호박잎을 먹을 때는 콩치조림이나 고등어조림, 고기를 넣고 끓인 강된장 등 단백질이 풍부한 음식을 곁들였다. 호박잎장아찌, 호박잎국, 호박잎된장찌개 등도 이와 같은 이유로 함께 궁합을 이룬 음식들이다. 호박잎된장국이 제일 맛있는 시기는 호박이 한참 나오는 여름 보다는 가을이 지나고 서리가 내릴 즈음이다. 이때의 어린 호박잎과 서리가 내려 완전히 여물지 못한 주먹보다도 작은 애호박으로 된장국을 끓여야 제 맛이 난다고 하였다. 겨울로 갈 채비를 하는 스산한 가을 심심한 호박잎된장국 한 그릇이 몸을 따뜻하게 해줄 것이다.



뚝배기에 바글바글 끓여
입맛대로 즐기는 고소한 맛

순두부찌개

뚝배기에 끓여낸 순두부찌개는 보는 것만으로도 먹음직스럽다. 당장이라도 끓어 넘칠 듯 아슬아슬하게 보글보글 끓는 순두부는 그 소리까지 입맛을 자극하기에 충분하다.

두부를 만드는 과정에서 콩의 단백질이 몽글몽글하게 응고되었을 때 압착하지 않고 그대로 먹는 것이 순두부이다. **보들보들 넘어가는 순두부로 맑게 끓인 담백하고 하얀 맛의 순두부찌개**에는 간간한 새우젓이 궁합이 잘 맞고, **고기와 해물을 듬뿍 넣어 얼큰하고 매콤하게 끓인 순두부찌개**에는 날달걀 하나 깨 넣고 휘휘 저어가며 먹어야 제 맛이다.

충분히 불린 콩을 양손으로 비벼가며 껍질을 벗겨 곱게 갈아 끓인 뒤 무명 천으로 콩물을 짜낸다. 이 콩물^{콩국}에 간수를 넣으면 몽글몽글한 응고물과 함께 맑은 물이 생기는데 이 응고물이 순두부이며 함께 생기는 맑은 물을 같이 이용해 요리하면 간도 알맞게 되고 순두부 고유의 맛도 더 잘 느낄 수 있다. 영양소가 풍부한 콩으로 만들면서도 압착하지 않고 그대로 먹기 때문에 질감이 부드러워 소화하기 쉬운 영양식품이다.

이색^{李穡}의 『목은집^{牧隱集}』에는 두부를 넣은 **갱**이 나오고, 『성호사설^{星湖雜說}』의 대두론^{大豆論}에서도 “**맷돌로 갈아서 정액만 취하여 두부를 만들면 남은 찌꺼기도 얼마든지 많은데, 끓여서 국을 만들면 구수한 맛이 먹음직하다**”고 하여 비지와 두부의 이용을 짐작할 수 있다. 순두부는 수분을 많이 포함하여 두부에 비해 단위당 영양가는 조금 떨어지지만 부드럽고 콩 특유의 향기가 그대로 살아 있어 입맛이 없을 때, 또는 유아나 노인의 음식으로 이용하기에 매우 좋은 식품이다.



전주에서 명성이 높은
또 하나의 특별한 맛

조기찌개

나라마다 좋아하는 생선이 다른데, 중국 사람은 잉어, 일본 사람은 도미, 미국 사람은 연어, 프랑스 사람은 넙치, 덴마크 사람은 대구, 아프리카 사람은 메기를 가장 좋아한다고 한다. 우리나라 사람이 가장 좋아하는 생선은 조기이다. 조기는 예부터 잔칫상이나 제사상에 빠지지 않고 오르는 생선 중의 하나다.

전주에서는 담백한 맛이 좋은 조기를 봄벌레 꾸들꾸들하게 살짝 말린 뒤 생고사리와 함께 양념을 하여 조기찌개를 끓여 먹곤 한다. 먼저 생고사리를 끓는 물에 데쳐낸 후 찬물에 충분히 담가 아린 맛을 제거한 뒤 냄비 바닥에 생고사리를 깔고 조기를 얹어 갖은양념과 함께 끓여 낸다. 보글보글 열큰하고 시원한 국물 맛도 좋으려니와 살이 꼬들꼬들한 게 그만이다.

조기는 본명이 석수어(石首魚)로 머릿속에 돌 같은 이석(石)이 2개 들어 있다고 해서 붙은 이름이며, 기운을 북돋는 효험이 있어 ‘조기(鮫)’라고도 한다.

조기는 우리나라 동해에는 없고 서남해에서만 나는데 곡우 전후에 떼를 지어 남쪽에서 서쪽으로 회유하며, 이의 어획은 호남의 칠산에서 시작하여 해서의 연평해에서 성하고, 관서의 덕도(德島) 전양에서 끝난다고 하였다. 우리나라에서 조기 어업은 조선시대 전반을 통하여 성하였다. 전라도 지방에서는 함경도의 명태처럼 많이 잡힌다고 하여 ‘전라도 명태’라는 별명을 지니고 있기도 하였다.

조기 어업의 역사는 매우 깊어 『세종실록』 지리지에 의하면, 전라남도 영광군에 관한 내용이 실린 부분에서 “석수어는 군서쪽의 파시평(波市坪)에서 난다. 봄과 여름이 교차하는 때에 여러 곳의 어선이 모두 여기에 모여 그물로 잡는다. 관에서는 세금을 거두어 국용(國用)에 쓴다”고 하였다. 황해도 해주목에 석수어는 주의 남쪽 연평평(延平坪)에서 난다고 하고, 어업 실태에 대해서는 영광군과 동일한 내용을 실고 있다.

푹 고아 뼈째 갈아 맛을 낸
남도 가을 보양식

추어탕



추어탕은 미꾸라지를 넣고 양념하여 얼큰하게 끓인 국으로 '추탕'이라고도 한다. 찬바람이 불기 시작하는 초가을부터 맛이나는 추어탕은 뼈와 내장을 버리지 않고 통째로 삶아 그 국물에 건지를 넣고 끓인다. 미꾸라지의 영양을 손실 없이 통째로 섭취할 수 있어 좋은데, 우수한 단백질과 칼슘, 무기질이 풍부해 여름내 더위에 지친 몸의 원기를 회복하기 위해 먹는 초가을 보양식으로 최고다.

추어탕은 지역에 따라서 끓이는 방법이 조금씩 다른데, 미꾸라지를 완전히 삶아서 보이지 않도록 으깨서 만드는 법과 산미꾸라지를 통째로 끓이는 법 두 가지가 있다. 경상도식은 미꾸라지를 삶아 으깨어 데친 풋배추, 고사리, 토란대, 숙주나물 등을 넣고 끓이다가 불을 끄고 방앗잎을 넣은 뒤 먹을 때 초피가루^{산*}를 넣는다. 서울에서는 미리 곱창이나 사골을 삶아낸 국물에 두부·버섯·호박·마늘 등을 넣어 끓이다가 고춧가루를 풀고 통째로 삶아놓은 미꾸라지를 넣어 끓인다. 전라도에서는 경상도처럼 미꾸라지를 통째로 삶아서 끓이는데, 곰국을 따로 준비하지 않고 미꾸라지만 진하게 고아서 손으로 갈아 뼈까지 으깨어 다시 솥에 넣고 얼갈이배추를 넣어 끓인다. 여기에 된장과 들깨즙을 넣어 걸쭉하게 끓이다가 먹을 때는 통고추나 풋고추를 다져 넣고 초피가루를 뿌려서 매운맛을 낸다.

미꾸라지로 추어탕을 끓이려면 산 미꾸라지로 요리해야 하며, 우선 걸의 미끈거리는 것을 없애야 한다. 산 미꾸라지를 그릇이나 소쿠리에 담고 소금과 호박잎을 함께 넣어 뚜껑을 덮고 3분쯤 두면 서로 부대껴서 허물이 벗겨지면서 죽는다. 이를 다시 소금 문힌 호박잎으로 두세 번 문지르고 물로 헹구어 끓인다. 완전히 갈아서 하려면 가마솥이나 오기솥에 참기름을 두르고 잠깐 볶다가 미리 준비한 사골 국물을 부어 1시간 정도 곤다. 미꾸라지가 뼈까지 호물호물하게 익으면 곱게 갈아서 냄비에 쏟고 사골 국물을 더 부어 토란대·배추·파·깻잎·고사리 등 채소를 넣고 끓인 다음 간을 맞춘다. 미꾸라지는 7월에서 11월까지가 제철로 이때가 가장 살이 찌고 맛이 좋아 가을의 시절 음식으로 많이 이용한다.



뚝배기에 얼큰하고 진하게
끓여 내는 민물매운탕

오모가리탕

‘오모가리’는 뚝배기의 전라도 사투리이다. 전주에서는 이 오모가리에 갖은 민물고기와 시래기, 들깨, 산쪼가루를 비롯한 갖은양념을 넣어 보글보글 국물을 끓여 내는데, 이것이 오모가리탕이다. 벽옥한류(碧玉寒流)와 같다 하여 이름 붙은 절벽에 세운 누각 한벽당(寒碧堂) 아래 천변의 오모가리탕은 과거에 비해 많이 퇴색된 감은 있으나 전주천이 흐르는 교동 전통문화 센터 옆에 오모가리탕 집이 몰려 있어 그 명성은 여전하다. 전주천변 수양버들 그늘 아래의 몇 안 되는 업소에서 그 맛을 확인할 수 있다.

오모가리에 말렸다가 불린 시래기를 깔고 그 위에 내장을 제거한 크고 작은 피라미, 붕어, 배가사리, 쏘가리 등의 민물고기를 얹은 다음 들깨 국물과 육수를 붓는다. 이때 육수는 간수를 뺀 소금물만을 사용하는데, 민물고기 본래의 맛을 유지하기 위함이다. 여기에 민물새우와 통들깨, 다진 마늘, 파 등을 썰어 넣고 20~30분간 보글보글 끓이면 얼큰한 오모가리탕이 완성된다.

오모가리탕의 또 다른 백미는 갓 지은 쌀밥. 매번 손님마다 밥을 새로 지어주는데, 갈치젓에 담근 고추장아찌, 집간장으로 짭짤하게 찌낸 깻잎, 고들빼기김치 등 맛깔스러운 밑반찬도 그 맛을 더한다. 전주에서만 맛볼 수 있는 갖은양념을 해 끓인 오모가리탕야말로 훈훈한 전주의 인정만큼이나 깊고 진한 매운맛을 낸다. 여름철에는 땀을 뻘뻘 흘리며 뜨거운 국물을 떠먹으며 즐기고, 겨울철에는 뜨끈한 국물에 속을 훈훈하게 데워가며 입맛을 돋우는, 전주가 자랑하는 또 하나의 특별한 별미다.

25종류의 재료가 어우러진
궁중 전골 열구자탕

신선로



한국 음식의 진수는 궁중 음식이다. 그중에서도 가장 대표적인 음식으로 신선로^{神仙爐}를 꼽을 수 있다. 신선로는 원래 화통이 붙은 냄비 이름이고, 정식 이름이 '열구자탕'이었으나 신선로가 음식 이름으로 바뀌게 되었다.

열구자탕은 맛이 좋아 입을 즐겁게 한다는 뜻으로 쇠고기·간·처넛·돼지고기·꿩고기·닭고기·전복·해삼·송어 등 약 25종류의 고급 재료가 들어가는 화려함의 극치를 이루는 궁중 음식이다.

신선로는 탕이라고 보기에 건지가 많기는 하나 전골보다는 탕에 더 가깝다. 옛 음식책에서는 대부분 국을 뜻하는 갱^羹 또는 탕^湯으로 분류하였으나 1950년대 이후의 책에서는 전골류로 분류하기도 하였다.

신선로는 들어가는 재료가 호화로운 만큼 만드는 방법 역시 까다로운데, 신선로 맨 밑바닥에는 쇠고기를 채 썰어 갖은양념을 한 것이나 고기에 무를 섞어 곤 것을 썰어 넣는다. 그 위에 생선전, 처넛전, 간전, 미나리^{미나리}는 파초대 등을 일일이 비슷한 크기로 썰어 조화롭게 담는다. 그 위에 해삼, 전복을 얹고 맨 위에 황백 지단, 표고버섯, 석이버섯, 홍고추, 쇠고기 완자, 호두 간 것, 은행 볶은 것 등을 색조를 맞추어 돌려 담는다. 이렇게 담은 것에 쇠고기 맑은장국을 붓고 중앙 부위에 있는 노^爐에 숯불을 담아 끓이면서 먹는데, 열에 의해 재료들이 익을 뿐만 아니라 먹는 동안 음식의 온도가 그대로 유지되어 각별한 맛을 즐길 수 있다.



갖은양념 하여 칼칼하게 즐기는
토속적인 오모加里탕

모래무지찜

모래무지는 하천 중하류의 모래가 깔린 바닥에 사는 잉어과의 민물고기이다. 강의 모래바닥 근처에서 먹이를 찾아다니며 물속에 사는 수서곤충이나 작은 동물을 잡아먹고 산다. 전주의 모래무지는 맑은 물에만 서식해 고기가 깨끗하고 맛이 담백하기로 유명했다. 과거에는 깨끗한 물에서만 자란다고 하여 전주의 모래무지가 귀한 대접을 받았다고 한다.

전주의 모래무지는 고산천과 소양천이 마주치는 아래쪽 한내에 떼를 지어 서식했고, 또 전주천과 삼천이 마주치는 아래쪽에 서식했다. 얼마 전만 하더라도 한벽당 버드나무 밑 평상에 걸터앉아 모래무지, 메기 등의 고기로 만든 오모加里탕을 놓고 시조를 읊던 풍경이 흔했으나 지금은 보기 힘들어져 아쉽다.

‘오모加里’는 **뚝배기의 전라도 사투리이다.** 전주의 모래무지찜은 오모加里에 갖은 민물고기와 시래기, 들깨, 산춧가루를 비롯한 갖은양념으로 맛을 내어 보글보글 끓여낸 탕이다. 모래무지의 살만이 아니라, 뼈까지 전체를 씹어 먹으면 더욱 고소하다. 담백하면서도 매콤한 양념과 어우러진 토속적인 맛이 그만이다. 여름철에는 뜨겁지만 땀을 내며 먹고, 겨울철에는 추위를 달래며 입맛을 돋우는, 전주에서 맛볼 수 있는 별미다. 뿐만 아니라 모래 밑에 숨어 다닌다는 뜻을 지닌 물고기답게 싱싱해 회를 쳐 깨끗이 싸 먹으면 그맛 또한 잊을 수 없다.



귀하고 특별한 날 맛볼 수 있는
부드럽고 정성 가득한

쇠갈비찜

맛의 고장 하면 전주를 꼽는다. 지리적 여건상 비옥한 평야가 많고 조수간만의 차가 큰 서해안을 끼고 있어 곡식은 물론 산채, 해산물 등이 풍부하기 때문이다. 전라도 음식 하면 화려한 빛깔과 진한 감칠맛 등이 특징인데, 맛의 고장이라는 이름에 걸맞은 도시답게 맛있는 음식의 계보를 왕가나 양반 음식에서 찾을 수 있다. 설과 추석 같은 명절상이나 생일 등의 잔치상에 빠지지 않고 오르는 갈비찜도 전주에서는 특별하다. 맛 좋고 질 좋기로 소문난 한우 중에서도 송아지의 갈비를 6~7cm 크기로 자른 뒤 과즙을 넣고 만든 간장 양념으로 정성을 다하기 때문이다. 달콤하고 부드러운 갈비찜은 갈비에 붙은 두툼한 살에 잔갈집을 넣어 가며 기름기를 모두 발라낸 뒤 당근과 밤, 은행 등을 넣고 고기가 부드러워지도록 은근하게 조리낸다.

건강 조리법인 찜을 통하여 여분의 기름을 쏙 빼고 부드럽게 즐기는 고기인 만큼 쇠갈비찜은 외국인의 입맛에도 잘 맞는 한국의 대표 고기 요리이다. 『시의전서(是議全書)』에서는 가리찜이라 하여 “가리를 한 치 길이씩 잘라 삶되 부아, 곱창, 통무, 다시마를 함께 넣고 무르게 삶아 건진다. 가리찜할 때의 무는 탕 무처럼 썰되 더 잘게 썬다. 다른 고기도 그와 같이 썰고, 다시마는 골파 쪽처럼 썰고, 표고버섯, 석이버섯도 썰어놓는다. 파, 미나리는 살짝 데쳐 넣는다. 이상의 모든 재료를 갖은 양념에 섞어 주물러 볶아서 국물을 조금 있게 하여 그릇에 담고, 위에 달걀을 부쳐 석이버섯과 같이 채쳐 얹는다”라고 소개하고 있다. 귀하고 특별한 날 맛볼 수 있는 특별 일품요리 갈비찜. 어머니의 따뜻한 마음과 정성이 가득 담겨 있는 건강한 우리의 맛이다.



비빔밥 못지않게
전주에서 명성 높은 특별한 맛

붕어찜

붕어는 잉어과 민물고기로 우리나라의 호수나 하천, 농수로 등에 널리 분포되어 있다. 천렵이 한창인 늦봄에서 초여름에 냇가나 강가에서 가장 흔히 잡히는 것이 붕어이며, 부어 또는 죽어라고도 한다. 홍선표의 『조선요리학』에서는 “전남 순천 지방에서는 작은 것은 짜리붕어, 큰 것은 왕붕어라 하고, 함북 경원 두만강 부근과 수원 서호산[※]이 진상품으로 유명하였고, 전주 덕진 붕어도 이름나 있다”고 하였다.

붕어는 겨울이 가장 맛이 좋아 계절 별미로 손꼽힌다. 큼직하게 썬 무나 시래기, 우거지, 감자 등을 깔고 어른 손바닥만 한 붕어를 두어 마리 얹은 뒤 양념을 얹어 끓인다. 양념이 속까지 스며들도록 은근한 불에 자작하게 끓여낸 붕어찜은 얼큰한 그 맛이 일품이다.

『시의전서』에서는 “큰 붕어를 비늘로 긁고 갈로 등마루를 찌서 속을 내버리고 어만두 소처럼 만들어 뱃속에 넣고 좋은 초두술을 붓는다. 고기 입 가운데 조그만 백반 조각을 넣고 생선을 잘라 구멍 난 데에 녹말을 묻혀 실로 동여매어 노구에 물을 조금 붓고 기름장에 문근한 불로 끓이되 밀가루와 달걀을 풀라”고 하였다.

붕어는 옛날부터 위를 튼튼하게 해주고 몸을 보하는 식품으로 전해지고 있는데, 효종 즉위년에 신하들이 중전의 보양을 위해 붕어찜을 권하면서 “붕어찜은 비위를 보하고 원기를 회복하는 성약^{聖藥}”이라고까지 치켜세우기도 했다. 이는 붕어가 단백질과 불포화지방이 풍부하기 때문이다.

붕어는 오염되지 않는 청정수에서 나는 것을 구해야 하며 살아 있는 붕어를 손질할 때는 신선도를 유지하기 위해 빨리 다루는 것이 중요하다. 또 붕어에는 기생충 및 비타민 B₁₂의 분해 효소인 티아미나아제가 있으므로 날것은 금해야 한다.



고소한 기름 냄새와 함께
부드럽고 담백하게 지진

갯오징어전

갯오징어는 전라도 변산반도 근방에서 많이 잡는데 5~6월이 제철이다. 격포항에서 출어하여 통발로 잡는데 미리 통발을 설치해놓고 안에 들어온 갯오징어를 꺼낸 다음 다시 그 통발을 바다에 넣는 작업을 계속하여 잡는다. 특히 전북 부안에서 잡히는 갯오징어는 중국해에서 잡히는 것에 비하여 육질이 좋고 맛이 좋은 것으로 유명한데, 지방이 적으면서도 담백질이 풍부하다.

오징어 중에서도 쫄깃쫄깃하면서도 담백한 맛이 뛰어난 갯오징어로 노릇노릇하니 사방에 기름 냄새 풍기며 부친 갯오징어전은 부드러우면서도 쫄깃한 맛이 흔하게 먹을 수 있는 보통의 전과는 비교가 되지 않을 만큼 뛰어나다.

갯오징어는 17cm 달하는 몸통 양쪽 전체의 가장자리에 걸쳐 지느러미가 있으며, 10개의 다리 중 8개는 약 10cm 정도이고 나머지 2개는 약 20cm로 먹이를 잡을 때 사용하며 네 줄의 빨판이 있다. 각종 혈관계 질환을 예방하는 고밀도 콜레스테롤이 많이 들어 있으며, 피로 해소에 좋다고 알려진 타우린과 여러 가지 무기질을 많이 함유하고 있다.

갯오징어는 참오징어와 미륵의 두 종류로 나뉘는데 참오징어는 살이 연하고 감칠맛이 있으며 겉으로 보아 호랑이 껍질 같은 무늬가 있고 뼈 한가운데가 움푹 들어가 있어 쉽게 알 수 있다. 미륵은 미끄럽고 질기며 뼈가 볼록하게 나와 있는데, 참오징어보다 맛이 덜하다. 갯오징어는 피를 맑게 하고 위에 부담이 적어 민간에서 널리 애용한다. 특히 산모가 마른 갯오징어를 푹 삶아 먹으면 부기가 가라앉으며, 뼈는 가루를 내어 지혈제로 이용했다.



귀한 날 맛볼 수 있는
향긋한 전주의 가을 별미

양애산적

이름도 생소한 양애. 양애는 생강과에 속하는 다년생 식물로 '양하'의 전라도 방언이다. 그 이름도 다양하여 양애간, 가초, 산강, 야생강 등으로 불리는데, 주로 제주도와 남부지방의 사찰 또는 민가에 널리 분포한다. 뿌리줄기는 옆으로 뻗고 비늘 조각 모양의 잎으로 덮여 있다. 꽃줄기는 뿌리줄기 끝에서 비늘 조각 모양의 잎에 싸여 나오고 길이가 5~7cm에 달한다. 알싸한 맛과 진한 향 그리고 질깃질깃한 식감이 좋아 귀한 나물로 취급받는데, 주로 꽃이나 어린순을 이용한다. 봄에는 잎이 피기 전의 줄기로 국을 끓여 먹고, 여름에는 연한 잎으로 쌈을 싸 먹기도 한다.

전라도에서는 꽃이 피기 전 양애를 무쳐 먹거나 장아찌, 김치로 담가 먹는다. 전주에서는 가을에 나오는 양애로 추석 때나 집안의 큰일을 치를 때 기름 냄새 고소하게 풍기며 돼지고기와 함께 산적을 부친다. 생강향 같기도 한 그 맛이 기가 막히다. 특히 양애잎은 떡을 할 때 시루 밑에 깔면 향이 매우 좋고 도시락을 쌀 때 된장과 함께 넣어도 요긴하다. 양애는 향이 진하기 때문에 마늘, 파와 같은 양념을 따로 넣을 필요가 없다.

그늘진 곳에 심어 연하게 자랐을 때 먹는데, 원래는 산이나 들에서 자랐으나 집의 울타리 밑에 재배하여 빗물에 땅이 패는 것도 방지하고 채소로도 즐겨 먹었다. 한방에서는 뿌리줄기와 종자를 약재로 쓰는데, 뿌리줄기는 여성의 생리불순과 백대하를 치료하고 진해·거담 효과가 있으며 종기와 안구 충혈에도 사용한다. 종자는 복통이 심할 때 설탕과 물을 넣고 달여서 복용한다.



콧 끝을 톡 찌는
자극적인 맛

홍어 찜

홍어 하면 전라도를 떠올리게 된다. 이처럼 지역의 정체성을 강하게 내포하는 음식이 우리나라에 얼마나 될까 싶게 드문 일이다. 홍어는 가오리과에 속하는 마름모꼴의 물고기다. 홍어의 제철은 겨울에서 이른 봄인 3~4월경이며, 뼈 없는 생선으로 살이 풍부하고 맛이 고소하다. 특히 뼈는 연골이기 때문에 뼈째로 오독오독 씹어 먹는데, 홍어는 삭힌 홍어로 먹는 것이 일반적이다. **홍어 삭히기는 지역마다 개인마다 기술이 달라서 ‘이것이다’라고 말하기는 어렵지만 꼭 지켜야 할 것은 물기가 닿지 않게 하고 일정한 온도를 유지하며 공기 접촉을 최소화하는 것이다.** 그리고 기간을 오래두고 천천히 삭히는 것이 맛과 향이 더 난다고 하는데, 보통 여름에는 하루나 이틀, 가을에는 5~6일 정도 길린다. 전주에서는 홍어를 적당히 숙성시켜 자극적인 풍미를 지닌 것을 다시 찌서 접시에 미나리를 깔고 그 위에 올린 뒤 양념장을 끼얹어 먹는 것을 별미로 즐긴다. 여기에 탁주 한 잔이 빠질 수 없다.



중독성 강한 맛으로
자꾸 찾게 되는

홍어 무침

홍어는 몸에 상처가 없고 콧등이 발그스름하며 몸 전체가 붉은빛을 띠어야 좋은 것이며, 암치가 수치보다 좋다. 전라도 지역에서는 홍어를 생것으로 먹거나 말려서 또는 삭혀서 먹는 방법이 일반적이는데, 홍어를 처음부터 좋아하기는 쉽지 않다.

홍어회무침을 할 때는 홍어를 씻어 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 식초에 1시간 이상 재웠다가 손으로 주물러서 꼬들꼬들해지면 물기를 꼭 짤다. 무와 오이는 어슷하게 썰어서 소금에 절여 간이 배도록 하고, 배는 굵게 채 썰며, 미나리는 5cm 길이로 썬 뒤 양념 초고추장으로 버무린다. 홍어의 몸에 있는 요소가 발효되면 미생물에 의해 암모니아가 발생해 톡 찌는 맛과 냄새를 낸다. 하지만 먹다 보면 은근히 중독성이 있어 어느 순간 쾌감으로 바뀌고 한 번 맛을 들이면 헤어내기 어렵다. 처음 맛보는 사람은 그냥 살을 먹는 것도 어렵지만 익숙해지면 더 강한 자극을 찾게 된다.

특별한 맛으로 사랑받는
전주의 귀한 맛

육회



전주의 맛은 화려하다. 고슬고슬한 밥에 형형색색의 30여 가지 재료를 올려 내는 전주비빔밥. 마치 밥 위에 잘 가꿔진 화원을 옮겨놓은 듯 화려하고 아름답다고 하여 화반^{꽃반}이라고도 할 만큼 시각적으로 아름다워 입맛 까다로운 미식가들 입맛을 단번에 사로잡는 게 전주비빔밥이다. 그 전주비빔밥의 맛을 내는 데 가장 중요한 것이 육회이다. 콩나물과 육회가 전주비빔밥의 핵심 재료인 것은 삼척동자도 아는 바다. 문헌에 따르면 전주에서는 흥년으로 식량 사정이 어려울 때도 매일 육회용으로 소 한 마리를 도살했을 정도라고 한다. 육회는 자연스럽게 비빔밥의 재료로 사용되었으며, 다른 재료와 잘 어울려 전주비빔밥의 특징으로 자리 잡게 되었다. 때문에 전주비빔밥은 '전주 콩나물육회비빔밥'이라고도 불렸다.

회라고 하면 대개 신선한 생선이나 멧게, 해삼, 굴 등을 손질한 것으로 주로 초고추장에 찍어 먹는다. 냉장 시설이 발달하기 이전에 내륙 지방에서는 신선한 생선을 구하기가 어려워 먹기가 쉽지 않았다. 우리나라 사람은 생선 외에도 육류를 날로 먹는 것을 좋아하여 생선 대신 소를 도살해 싱싱한 쇠고기나 내장을 핏감으로 삼았다. 육회에 적합한 부위는 연하면서도 기름기 없는 우둔살이나 흥두깨살이다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 “육회에는 우둔이 제일이요, 그다음이 대접살이고, 그 외에 흥두깨는 결이 굵고 질기고 흰 색깔이 나서 못쓰고, 안심은 연하기는 하나 시큼하며, 설깃은 더욱 좋지 않다”고 하였다.

고기를 가늘게 채 썰어 간장이나 소금, 다진 파와 다진 마늘, 참기름 등을 넣어 주물러서 채 썬 배와 편으로 썬 마늘을 한데 담고 잣가루를 뿌려서 낸 다음 먹을 때 고루 버무려서 먹는다. 간혹 양념한 고기 위에 달걀노른자를 얹기도 하는데 부드럽기는 하지만 육회의 고유한 맛이 안 난다. 이에 반해 전주식 육회는 간장으로만 간을 하는 것이 아니라 고추장으로 색과 맛을 내는 특징이 있다. 채 썰어놓은 고기에 먼저 배즙을 넣어 부드럽게 한 다음 고추장, 통깨, 참기름, 설탕 등으로 양념을 하여 마늘 편이나 채 썬 배를 함께 곁들여 낸다. 전주에서는 이렇게 만든 육회비빔밥 또한 별미 중의 별미로 꼽힌다.



들깨즙 풀어 한층 부드럽고
고소한 가을 별미

토란탕

추석이나 제사 때 탕국으로 올리는 토란탕. 언제부터 한가위 절식이 되었는지 알 수 없으나, 『동국이상국집(東國李相國集)』에 시골에서 토란국을 끓였다는 기록에 비추어볼 때 역사가 오래된 것으로 여겨진다. 가을이면 꼭 한 번은 끓여 먹어야만 하는 것 중에 하나가 바로 토란탕이다. 토란은 열대 아시아가 원산지인 고온성 식물로 우리나라에서는 남부지방에서 재배하며 9~10월 추석 무렵에 많이 나온다.

토란은 알싸하니 아린 맛이 있으면서도 부드럽고 폭신폭신히 씹는 맛이 좋은데 전주에서는 토란탕을 끓일 때 들깨즙을 넣는다. 맑은 탕도 시원한 국물 맛이 좋지만 들깨가루를 넣으면 고소한 맛이 더해져 토란탕의 맛이 한층 고급스럽다.

토란탕을 끓일 때는 먼저 토란을 깨끗하게 손질하여 껍질을 제거하고, 먹기 좋은 크기로 자른 다음 들깨즙에 멸치 국물을 더해 토란과 함께 자작하게 끓여낸다. 뜨거울 때 먹어도 고소하지만, 식은 후에 먹어도 제 맛이 사라지지 않는 게 전주 토란탕의 특징이다.

토란은 끈적끈적한 점액이 있는데, 이는 전분으로 간의 해독 작용을 돕는다. 또 멜라토닌이란 성분이 들어 있어 불면증과 피로감을 완화하는 작용을 한다. 토란은 미끈거리는 점액질도 있지만 아린 맛이 있어 손질을 잘해야 한다. 옛말에 알미운 시누이 토란국은 털 삶아진 것을 대접한다고 할 정도로 토란의 독성은 만만한 것이 아니다. 쌀뜨물에 담그거나 소금으로 박박 문질러 미끈거림을 없앤 뒤 토란을 푹 삶아 데친 다음 사용해야 독성이 빠진다.



더욱 고소하고 고급스럽게
들깨가루로 맛을 낸

머위 깨국탕

머위 들깨탕은 손질한 머위대를 새우와 볶고 불린 쌀과 들깨를 함께 갈아놓은 물을 부어서 걸쭉하게 끓인 전라도의 국물 음식이다. 지방에 따라 '머우' 또는 '머구'라고도 불리는 머위는 우리나라 전국의 들과 산에 야생으로 자란다. 농가에서는 장독대 근처에 심어놓고 가끔 뜯어서 찬거리로 삼기도 한다. 먹는 부위는 꽃봉오리와 연한 잎, 즐기이며 영양가가 높다고 보다는 향기가 나는 기호 채소로 즐겨 먹는다. 학명은 관동^{***}이며, 성분 중에 폴리페놀과 클로로겐산이 들어 있어서 자르거나 껍질이 벗겨진 부분에 공기가 닿으면 갈색으로 변한다. 따라서 날것을 빨리 데쳐서 물에 우려야 쓴맛도 적고 연녹색이 곱게 살아난다. 잎은 짙은 녹색으로 쓴맛이 나는데 데쳐서 찜을 싸 먹고, 즐기는 삶아서 나물을 만든다.

전라도 지방에서는 부드러운 맛이 좋은 머위를 들깨즙에 넣어 탕을 끓여 먹는데 아주 맛있다. 머위대를 넉넉한 물에 삶아서 껍질을 벗기고 굵은 것은 꼬치로 가늘게 갈라 알맞게 썰어 물기를 짠다. 볶은 들깨와 불린 쌀을 곱게 갈아서 들깨즙을 만들어 마른 새우를 섞는다. 여기에 파·마늘·소금·집간장을 넣고 끓이다가 준비한 머위대를 넣고 한데 버무려서 익히면 머위의 쓴맛과 들깨 향이 잘 어울리는 고향의 맛 가득한 나물이 된다. 머위 줄기와 잎은 설탕 섞은 장물에 조려서 장아찌를 만들기도 한다. 약간 쓴맛이 돌면서도 특유의 향을 지닌 머위. 섬유소가 풍부하고 열량이 낮아 다이어트에 효과적이며, 꾸준히 먹으면 골다공증에도 좋고 변비 예방에도 도움이 된다.

고소한 들깨 넣고 달달 볶아
씹는 맛이 즐거운

토란대나물

음력 1월 15일, 정월 대보름에는 여름에 더위를 먹지 않게 한다고 하여 묵은 나물을 만들어 먹는 풍습이 있다. 묵은 나물은 호박고지, 말린 가지, 버섯, 고사리, 도라지, 시래기, 박나물, 아주까리잎, 토란대 등이 주를 이루는데, 토란대나물이 빠지면 서운한 대보름이 된다. 토란대는 토란의 줄기를 정성껏 갈무리한 것으로 한여름 무성하게 자라는 긴 토란대를 잘라 억센 껍질을 깨끗하게 벗겨 말리느라 집집마다 주부의 손이 바빠다. 그래야 질기지 않고 맛있는 토란대나물을 맛볼 수 있기 때문이다. 토란대는 채취 직후 바로 껍질을 벗기려면 잘 벗겨지지 않는데 2~3일 동안 밖에 두었다가 줄기가 숨이 죽은 후 껍질을 벗겨내면 쉽게 벗겨진다. 토란대를 껍질을 벗기기 좋게 자른 후 칼끝으로 껍질 부분을 살짝 들춰내고 쪽 잡아당겨 벗겨낸다. 이때 위쪽에서 아래쪽으로 벗겨야 껍질이 떨어지지 않고 잘 벗겨진다. 잘 벗겨지지 않는 것은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친 후 벗기면 잘 벗겨진다. 말리는 도중 이슬을 맞으면 색이 바래거나 곰팡이가 필 수 있으므로 햇볕이 쨍쨍한 날 말린다.

이렇게 손질한 토란대는 질깃질깃 씹을수록 깊은 맛이 좋은데, 전주에서는 손질한 토란대를 20~30cm 길이로 자르고 여름 벌레 바스락거릴 정도로 말려 향아리에 저장해둔다. 그리고 겨울이 되면 토란대를 쌀뜨물에 4~5시간 충분히 불려 삶아 아린 맛을 제거한 다음 먹기 좋은 크기로 잘라 들깨즙에 자작하게 볶아낸다. 간은 집간장으로 하고 파, 미늘을 더해 맛을 낸다. 이것이 전주에서 맛보는 정월대보름의 토란대나물이다.

토란대는 옷나무와 은행 열매처럼 알레르기를 일으키는 물질을 함유하고 있어 알레르기에 민감한 사람은 손질할 때 장갑을 끼는 것이 좋다.

그 흔한 애호박도 고소하고 특별하게 즐기는 전주의 멋

애호박나물



예로부터 우리 밥상 한쪽을 책임지며 입맛을 돋우던 친숙한 채소 애호박. 우리나라에서 재배되고 있는 호박은 과채류로 여러 가지 종류와 품종이 있는데, 성숙 정도에 따라 애호박과 늙은호박으로 구분하여 부른다. 미숙한 열매인 애호박은 부드러운 넝쿨 순, 잎 그리고 꽃맺이까지 맛있게 조리하여 먹을 수 있다.

애호박으로 할 수 있는 음식은 호박나물, 호박선, 호박전, 호박지짐이, 호박찜, 호박김치, 호박찌개 등 다양하다. 호박나물은 열은 녹색이 상큼할 뿐 아니라 부드러워 자주 먹어도 질리지 않는다. 가늘게 채 썬 호박나물을 국수장국이나 수제비 등의 고명으로 엮기도 한다.

『시의전서^{時議全書}』에 호박나물 만드는 법이 나오는데, “어린 애호박을 엽전처럼 썰고 파와 새우젓을 다져 넣고 볶는다. 솥에 기름을 둘러가면서 조금씩 넣어 익는 대로 호박을 꺼내면 뭉그러지지 않는다. 뚜껑을 덮으면 호박이 물러지고 물이 나와 좋지 않다”고 하였다. 오래전부터 새우젓과 호박이 궁합이 잘 맞는 식품이었음도 알 수 있다.

전주식 애호박나물은 어리디어린 애호박을 눈썹 모양으로 반달썰기 하여 다진 마늘과 참기름으로 담백하고 깨끗하게 볶아낸다. 아삭아삭 씹는 맛을 즐길 수 있도록 살강하게 볶아낸 애호박나물은 자극적이지 않아 그 맛이 좋다.

고를 때에는 연두색으로 작고 윤기가 흐르면서 꼭지가 마르지 않은 것을 택한다. 꼭지 주변이 들어가 있고 크기에 비하여 무거운 것일수록 맛이 좋다. 특히 여름 애호박은 과육이 유연하고 자른 단면에서 단물이 배어나올 정도로 맛도 좋으며 영양가도 높다.



싱그러움이 가득한
여름 별미 반찬

고구마순나물

고구마는 감저^{甘藷}, 조저^{苕藷}, 남감저^{南甘藷}라고도 한다. 고구마는 비옥한 땅이 아니더라도 어디서든지 잘 자라기 때문에 감자와 더불어 남부지방에서는 구황 식품으로 널리 재배되었다. 현재 우리나라에서는 대부분 전라남도나 제주도 등 남쪽 지방에서 생산하고 있다.

뿌리는 쪄 먹고 즐기는 맛깔난 반찬으로 만들어 먹는 고구마는 실로 우리에게 먹는 즐거움을 한껏 안겨주는 고마운 채소다. 여름이 되면 봄에 심은 고구마의 순이 한창 자란다. 이때 고구마순이 너무 많이 퍼지지 않도록 순을 쳐주는데, 순을 속아내지 않으면 고구마가 실하게 자라지 못하기 때문이다. 이때 속아낸 싱그러운 가득한 그 순을 버리지 않고 나물로 무쳐 먹는 지혜를 발휘한 것이 우리네 조상들이다.

고구마순은 잎을 따고 겉껍질의 얇은 섬유질을 벗겨낸 뒤 끓는 물에 살짝 삶아別に 말려두었다가 나물로 무쳐 1년 내내 밑반찬으로 요긴하게 쓰는데, 추운 겨울에 콩치, 고등어 등을 조릴 때 밑에 깔고 함께 넣어 조리면 맛있는 별미 중 별미로 꼽을 수 있다. 또 말리지 않고 싱싱한 맛으로 먹고 싶다면 끓는 물에 살짝 데쳐낸 뒤 조물 조물 양념을 해 매콤하게 먹거나 들기름에 달달 볶아 고소하고 담백하게 먹어도 맛있다. 구수한 된장과 고추장으로 조물조물 무쳐도 그 맛이 그만인데, 싱겁게 무치면 한 접시 비우는 건 순간이다. 나물이 남으면 참기름을 더해 밥에 비벼 먹어도 고구마순나물의 맛을 제대로 느낄 수 있다.



녹두 앙금에 치자 물을 들인
부드럽고 탄력 있는 맛

황포묵무침

묵은 우리나라에서만 만들어 먹는 고유한 음식으로 곡식이나 열매의 전분을 추출해서 물을 붓고 끓여 되직하게 풀을 쑤어서 굳힌 것이다. 특별한 맛은 없지만 매끄럽고 산뜻해서 입맛을 돋운다. 황포묵은 녹두를 맷돌에 갈고 체로 거른 후 가라앉은 앙금을 모아서 쏘묵으로 여기에 치자나무로 물을 들여서 노란빛을 내는 묵이다. 노란 치자색 때문에 노랑묵이라고 부르기도 하는데, 물을 들이지 않은 것은 청포묵이라 한다. 『옹희잡지』에서는 “반드시 녹두로 만드는데 치자수(梔子水)로 설색(設色)하면 맑은 노란색이 나므로 매우 아름답다. 황두(黃豆)로 만든 것은 빛깔, 맛이 다 같이 떨어진다”고 하였다.

황포묵은 완산 8미 중의 하나로 전주의 명물로 꼽히는 전주비빔밥에 빠져서는 안 될 중요한 재료 중 하나이다. 전주비빔밥 요리 표준안에도 황포묵은 비빔밥에 들어가는 필수 재료로 나와 있다. 다른 묵 요리처럼 황포묵도 식초나 파 등으로 양념을 한 간장을 훌뿌려서 내놓기도 하는데, 이것이 황포묵무침이다.

주로 봄이나 초여름에 즐겨 먹는 녹두묵을 만드는 과정은 어느 묵과 다르지 않다. 녹두를 맷돌에 갈아 물에 불려 껍질을 제거한 후 다시 한번 맷돌에 갈아 곱게 만든다. 그것을 천이나 체로 걸러 가라앉힌 뒤 옷물을 따라내고 남은 앙금을 두꺼운 냄비에 담아 잘 짓는다. 나무 주걱으로 계속 저어가며 풀을 쑤듯이 끓여 영기기 시작할 때 노란색을 띠는 치자 우린 물을 넣으면 황포묵이 된다. 수라상에도 올랐다는 탕평채는 녹두묵에 고기볶음·숙주·미나리·물썩 등을 무쳐 만든 묵무침이다. 녹두는 해열·해독 작용을 하므로 여름철 보양 음식으로 좋다. 피부병을 치료하는 데도 도움이 되며 피부 미용에 좋아 예부터 화장품으로 이용되기도 하였다. 황포묵을 무칠 때는 미나리·오이·당근·썩갓 등의 채소와 함께 고소하게 무쳐낸다.



초록의 싱그러움과 향긋함으로
봄을 대표하는 약이 되는 맛

미나리무침

전주는 비가 오면 빗물이 고이는 방죽이 많아 미나리 생육에 최적지다. 오후에는 느지막이 햇볕이 들어 오후에 땀별이 되고, 밤이 오더라도 낮 동안의 습도가 그대로 유지되어 미나리의 향기가 독특하고 연하면서도 살찌 있다. 그중 중화산동화산서원 넘어에서 봄에 나오는 미나리는 맛이 일품이다. 현재는 화산동보다는 효자동, 삼천동 일대에서 재배하고 있으며 전국 각지로 출하되고 있다. 예전에 미나리를 키우던 곳을 미나리밭이라 하였는데 동네 근처의 텃밭이나 우물에서 쓰고 난 물이 괴는 지저분한 곳이었다. 미나리는 워낙 더러운 물에서도 잘 자라는 식물이며 거머리가 많아서 다듬기가 성가신 채소였으나 살짝 데쳐서 나물을 하거나 미나리강회를 만들면 특유의 상큼한 맛과 향을 즐길 수 있어 각별히 사랑받는 채소다. 『조선무쌍신식요리제법』에서는 “미나리는 눈 밝은 사람이 깨끗이 다듬고, 씻을 때 늦그릇을 넣어 거머리가 떨어지게 하여 알알이 골라 씻으라”고 하였다.

전주식 미나리무침은 색이 선명하도록 살짝 데친 미나리에 고추장을 넣어 조물조물 무친다. 마지막에 참기름과 통깨로 고소한 맛을 더하는데, 우리 선조는 미나리에 세 가지 덕, 즉 삼덕^{三德}이 있다고 했다. 첫 번째 덕은 진흙 속에서도 새파랗게 자란다는 것이고, 두 번째 덕은 별이 들지 않는 응달에서 자란다는 것이다. 그리고 나머지 세 번째 덕은 가뭄에도 푸르름을 잃지 않는 것이다.

푸릇푸릇 싱그럽고 향긋한 미나리는 봄을 상징하는 대표적인 향채로 우리나라 사람들이 가장 좋아하는 나물이다. 봄에 먹는 나물 가운데 제일 맛이 좋은 미나리는 단오를 넘기면 역세져 맛이 떨어진다. 따라서 미나리는 사철 나오지만 봄 미나리를 최상품으로 여긴다. 미나리를 먹으면 정신이 맑아지고 혈액도 깨끗해진다고 하는데 특수한 정유 성분과 무기질이 들어 있기 때문이다.

물 좋은 전주에서 키운
특별한 향토 별미

콩나물잡채



전주는 전국에서 콩나물이 맛있기로 유명하다. 전주가 그 어느 곳보다 물이 좋고 기후가 콩나물 키우기에 적합하기 때문이다. 따라서 전주에는 콩나물국밥, 콩나물비빔밥 등 콩나물을 이용한 향토 별미가 많은데, 콩나물잡채도 그중 하나다. 전주에서는 오래전부터 전주 10미 또는 전주 8미라 하여 전주의 맛있는 음식을 자랑하였다. 10미에는 파ரச이¹, 열무, 녹두묵² 청포묵 또는 황포묵, 담배, 애호박, 모래무지, 민물게, 무, 콩나물, 미나리가 속한다.

너무나 흔하고 서민적이어서 귀한 대접을 못 받는 콩나물이 10미에 든다는 게 의아할 수도 있겠지만 전주의 콩나물은 다른 지역의 콩나물과는 그 맛이 다르기에 가능하다. 음식이 맛있는 도시, 전주의 콩나물은 그 맛이 특별하다. 뿌리에 잔털 하나 없이 자란 길이가 한 뼘을 넘은 콩나물을 뽑아 푹 삶아 만드는 전주의 콩나물잡채는 맛있는 음식이 즐비한 전주에서도 단연 손꼽히는 향토 별미로 인기가 높다.

당면잡채와 달리 고운 고춧가루를 넣어 색을 내고, 식초와 설탕으로 새콤달콤하게 무쳐낸다. 여기에 고사리, 다시마를 가늘게 썰어 넣어 맛을 더한다. 전주 식당에서는 반찬으로 콩나물잡채를 내놓는 집이 많고, 가정에서도 설 명절이나 큰일을 앞두고 있을 때 콩나물잡채를 꼭 만들 만큼 전주의 향토 별미로 꼽힌다.

건넌방 한 귀퉁이에서 검은 보자기를 뒤집어쓰고 철판 위 에 앉아 있는 금간 향아리에서 자라던 콩나물은 집안의 중요한 찬거리였다. 너무나 흔하게 먹을 수 있어서 서민의 만만한 찬거리 중 하나인 콩나물을 맛의 고장 전주에서는 아낙들의 손맛과 숨씨를 더하여 명물로 만들어 모든 사람을 즐겁게 하고 있다. 이는 맛을 아는 전주이기에 가능한 일이라 할 수 있다.



참쌀풀을 발라 하얗게 부풀도록
튀겨 먹는 고소한 맛

부각

부각은 우리나라에서 드문 조리법에 속하는 튀김이다. 부각의 재료로는 가축나무순·깨잎·들깨송이·동백잎·국화잎·우엉잎·풋고추·감자·김 등이 쓰이며, 전라도 지방에서는 메뚜기로 만들기도 한다.

만드는 법은 참쌀가루로 풀을 쭈어 부각을 만들 재료에 발라 말렸다가 필요할 때마다 기름에 튀기면 된다. 참쌀풀을 발라서 말린 것이라 기름에 넣으면 하얗게 부풀어 올라 풍성하고 바삭바삭하니 고소하다.

가을철 벌이 좋을 때 한 가지씩 풀을 발라서 정성 들여 말렸다가 기름에 튀겨서 주안상이나 귀한 손님상에 올린다. 채소나 해초를 말리려면 화창한 날을 잡아서 아침부터 준비하여 그 날 중에 완전히 말리는 것이 깨끗하다. 날이 안 좋으면 잘 마르지 않고 쉬거나 상해버리기 때문이다.

김부각은 김을 반으로 접어 참쌀풀을 바르고, 그 위에 통깨를 올려 맛과 멋을 낸다. 다 마르고 나면 저장해두었다가 그때그때 튀겨서 반찬이나 술안주로 낸다. 튀길 때 기름 온도가 낮으면 기름을 많이 흡수하여 바삭하지 않다. 170℃ 정도의 기름에 넣어 참쌀풀이 순식간에 부풀어 오르면 바로 뒤집었다가 건져 낸다. 이는 부각의 바삭함과 고명으로 올린 통깨의 고소함을 최대한 살리기 위해서이다.



전라도의 특색이 드러나는
깊은 맛의 기본 양념

젓갈류

남도 하면 젓갈을 빼놓고 이야기할 수 없다. 젓갈은 오랜 옛날부터 전해 내려온 우리의 발효 음식이다. 한나라 무제(武帝)가 동이쪽을 쫓아서 산둥 반도에 이르렀을 때 좋은 냄새가 나서 찾아보게 하니 물고기 창자와 소금을 넣고 흠으로 덮어둔 항아리에서 나는 냄새였다. 이것이 바로 젓갈이었다고 한다. 전주는 서쪽으로 서해에서 나는 해산물이 많고, 동쪽의 산에서 나는 산나물이 많이 나며, 주위의 넓은 평야에는 쌀과 채소가 많았다. 특히 서해안의 염전에서 소금 생산이 매우 활발하여 고창·부안·김제·군산 등에서 많은 소금을 생산하여 내륙으로 이동하여 팔았다. 이처럼 소금이 풍부하였기 때문에 젓갈 문화와 장류 문화가 발달하였다.

젓갈은 바다에서 나는 생선으로 담그는 게 일반적인데, 일단 양이 많아서 젓을 담그는 데 매우 생산적이었다. 바다에서 나는 생선으로 담은 젓갈로는 새우젓·황석어젓·멸치젓·갈치젓·잡젓·밴댕이젓·조개젓·어리굴젓·바지락젓·꼰뚜기젓 등이 있으며 이 젓갈로 말미암아 전라도의 다양한 김치 문화가 형성되고 발달하였다. 민물에서 나는 어류로도 젓갈을 담그는데 민물 새우로 담그는 '토하젓'과 민물게로 담그는 '게장'이 일반적인 젓갈이었다.

전라도 김치는 반드시 젓갈을 달여서 넣는 것이 특징인데, 평소에 먹는 젓갈은 말할 것도 없고 특히 김장을 담그는 김장김치에는 새우·갈치·멸치를 풍부하게 넣어서 김치의 부족함을 단백질로 채워주는 절묘한 조화를 이룬다.



짭조름한 맛의
국민 밥도둑

꽃게간장게장

전라도는 **젓갈로** 유명한 지역이다. 그 가운데 전국의 모든 사람에게 '밥도둑'으로 불리는 것이 있으니 바로 게장이다. 게장은 손질한 꽃게에 달여 식힌 양념 간장을 부어 담근 우리나라 고유의 젓갈 음식으로 '게젓'이라고도 한다.

게장에 대한 역사적인 기록은 『규합총서(御膳總書)』, 『주방문(酒房文)』, 『시의전서(詩義全書)』를 비롯하여 조선시대에 기술된 다양한 문헌에서 찾을 수 있다. 그중 17세기 말에 저술된 『산림경제(山林經濟)』를 보면, 게장 만드는 방법을 '조해법(漕蟹法)'이라 하여 술지게미로 절일 때 소금과 술을 함께 사용한다고 나와 있다.

일반적으로 만든 게장은 오랜 시간 보관할 경우 쉽게 상하지만, 조해법으로 담근 게장은 다음해 봄까지도 상하지 않는다고 기록되어 있다. 따라서 여러 가지 기록으로 미루어보아 우리나라에서 게장을 먹기 시작한 것은 최소한 1600년대 이전임을 알 수 있다. 과거에는 보통 민물 게를 이용하여 게장을 담갔으나, 민물 게가 드물어지면서 황해에 서식하는 꽃게와 남해안의 돌게(斑蟹)를 이용한 게장이 보편화되었다.

간장게장에 사용하는 꽃게는 3월과 4월에 잡은 것이 가장 맛이 좋으며, 배꼽이 둥근 암꽃게를 사용하여 담근다. 암게는 살이 부드럽고 비린내가 심하지 않으며 알이 차 있어 간장게장을 담그면 맛이 좋다. 꽃게는 술로 닦으면서 흐르는 물에서 깨끗이 씻어 등딱지를 연 뒤 식중독 예방과 비린내 제거를 위해 모래주머니와 배꼽을 제거하고 양념이 잘 들어가도록 게 다리 끝부분을 절단한다. 간장게장을 맛있게 담그려면 양념 간장을 끓일 때 향신채와 부재료를 조금만 쓰는 것이 깊은 맛을 살릴 수 있다. 게장을 담갔던 양념 간장은 장조림이나 물김치 담글 때 쓰면 좋다. 간이 적당하게 밴 짭조름한 게장을 꺼내어 게딱지에 밥을 비벼 먹고, 노랑게 꼭 찬 알을 한입 베어 먹는 그 맛은 가히 밥도둑이라 할 만하다.



키토산가득한 껍데기까지
씹어 먹는 남도의 게젓

참게장

참게는 바위게과 참게속에 속하는 게로 모양이 작으며 발목 마디 끝과 앞마디 앞면에 짧은 털이 촘촘히 나 있다. 정약전의 『자산어보』에서는 “큰 참게는 사방 3~4치이고, 몸빛은 푸른 검은색이다. 맛은 가장 좋다. 어부들이 얇은 여울에 가서 돌을 모아 담을 만들고 새끼로 집을 지어 그 안에 넣어두면 참게가 그곳에 들어와서 은신한다. 매일 밤 햇불을 켜고 손으로 참게를 잡는다”고 기록하고 있다. 이밖에도 『전어지』나 『규합총서』 등에도 참게가 나오는데 옛날부터 참게는 우리 조상들이 즐겨 먹었던 음식임을 알 수 있다.

특히 참게장은 가을 벼 추수철에 눈에 있는 게를 잡아서 산 채로 참게젓을 담근다. 잡은 게는 오지동이에 담고 물을 부어서 흙물을 토해내게 한 다음에 진간장을 부어 넣는다. 며칠 후에 그 장을 따라내어 달이고 흥고 추 말린 것, 마늘 등을 함께 넣어 게에 다시 붓는다. 간장을 따라내 끓여 다시 붓기를 2~3회 반복하여 담근 지 1개월쯤 후부터 먹기 시작하는데, 게의 딱지를 떼고 그 안에 있는 새까만 장에 따끈한 흰 밥을 비비면 다른 반찬에 손이 갈 겨를이 없는 좋은 반찬이다.

게의 껍질에는 키토산이란 성분이 있는데, 이 중에서 참게의 키토산과 타우린 성분을 최고로 치며 인체에 꼭 필요한 갈슘 성분으로 그 효능을 인정받고 있다. 참게에는 소나무나 상큼한 풀냄새 같은 독특한 향이 있어 그 맛이 텁텁하지 않아 좋은데, 단단하고 조그만 게딱지에 안에 까맣고 노란 내장과 속살들이 짝조름한 간장과 어우러져 한번 먹으면 그 맛을 잊지 못할 만큼 고소하고 입맛을 당긴다.



전주 지방에서 즐겨 먹는
짭조름한 밥반찬

김장아찌

세계에서 김을 먹는 나라는 우리나라와 일본뿐이다. 한자로 '해의' 또는 '해태'라고 하는데, 전주에서는 김으로 맛깔나게 짭아찌를 만들어 밥반찬으로 먹는다. 추운 겨울 질기고 두꺼운 김을 먹기 좋은 크기로 잘라 간장에 담갔다 이른 봄에 먹는 장아찌와 다르게 전주의 김장아찌는 사계절 먹을 수 있는 밑반찬이다.

파래김을 먹기 좋게 쪽쪽 찢은 뒤 찹쌀로 만든 고추장에 엿·사과·배·감초·파·마늘 등 갖은양념과 잣·통깨·참기름을 듬뿍 넣고 볶는다. 은근한 불에 고추장이 풀떡풀떡거릴 때까지 끓인 뒤 그대로 식혀두었다 먹는데, 갖지은 고슬고슬한 밥에 곁들이면 딱 반찬이 필요 없을 만큼 그 몫을 톡톡히 하는 별미 장아찌이다. 특히 잣의 은은한 맛이 입안 가득 퍼져 한층 고급스러운 맛을 더한다.



임금님께 진상되었던
전주의 밑반찬

굴비장아찌

조기를 소금에 절여 말린 것을 굴비라고 한다. 그렇게 잘 말린 굴비를 비늘을 벗기고 손질한 뒤 장아찌용 고추장에 3~4개월 동안 박아두었다가 먹는 것을 굴비장아찌 또는 고추장 굴비라고 한다.

지금과 달리 그 옛날 굴비가 흔하던 시절, 맛의 고장 전주에서는 좀 더 맛깔스러운 반찬을 맛보기 위해 아낙들이 솜씨를 더하여 굴비장아찌를 만들어 밑반찬으로 빠뜨리지 않았다. 전라도 지방에서 주로 먹던 굴비장아찌로 임금님께 진상을 했다고도 하는데, 주로 3월에 잡힌 굴비로 만들어 먹었다고 한다.

조기를 두 달 정도 건조시켜 알맞게 마르면 내장을 빼고 비늘과 지느러미를 제거한 후 깨끗이 손질하여 고추장에 박아둔다. 3~4개월 정도 지나면 새로운 고추장으로 갈아주고, 이 과정을 두 번 정도 반복한다. 굴비의 껍질과 뼈를 골라내고 먹기 좋은 크기로 찢어서 고추장에 박아 넣기도 한다. 맛이 들면 꺼내어 먹기 좋은 크기로 살을 발라 참기름에 조물조물 무쳐 먹는데, 물만 밥에 얹어 먹으면 그 맛을 잊을 수 없다.



깊은 감칠맛과 시원한 맛이
그만인 남도 김치

배추김치

우리나라는 각 지역마다 기후나 지리 조건 등 자연환경이 달라 김치 담그는 방법과 재료도 매우 다채롭다. 따라서 각 지방마다 독특한 김치 문화가 있어 다양한 맛을 즐길 수 있다. 전라도 김치는 맵고 짭짤하며 진한 감칠맛으로 유명하다. 고춧가루를 주로 쓰는 다른 지역과 달리 마른 고추를 물에 불린 후 확독에 갈아 쓰고 곰삭힌 다양한 젓국을 넣기 때문에 색이 진하고 맛깔스러워 보이는 것이 전라도 김치의 특징이다.

우리 밥상에 빠지지 않고 오르는 김치는 단연 배추김치다. 채소 구하기가 쉽지 않았던 겨울철, 채소를 오래 저장하기 위한 방법으로 만들기 시작해 오늘날까지 이어져 내려온 가장 한국적인 저장 식품이다. 절인 배추에 무와 채소, 젓갈, 고춧가루 등 갖은양념을 넣고 버무려 발효시키면 숙성과 발효를 거치는 동안 음식의 해로운 성분은 없어지고 유익한 성분은 더욱 풍부해진다. 뿐만 아니라 충분히 숙성된 김치는 오랜 기간의 시간과 함께 양념들이 빚어내는 오묘한 맛의 조화가 뛰어나다. 특히 김치에는 유산균과 식이섬유 등의 함량이 풍부하여 세계 5대 건강 음식 중 하나로 선정될 정도로 명품 발효 식품으로 세계인의 사랑을 듬뿍 받고 있다.

같은 배추김치라도 지방마다 다른 특색이 있다. 크게 기후에 따라 추운 북쪽 지방과 더운 남쪽 지방으로 나뉘는데 북쪽은 싱겨우면서 맵지 않고, 남쪽은 짜고 매우며 국물 없이 담근다. 중부지방은 간도 중간이고 국물도 적당하다. 북쪽에서는 소를 많이 넣지는 않지만 고운 체에 걸러 양념을 진하게 만든 뒤 하얀 배추 속 사이에 드문드문 넣으며, 중부지방은 무채를 넉넉히 하여 커마다 넣고, 전라도가 있는 남쪽에서는 진한 젓국과 찹쌀풀을 넣어 전체에 바른단. 진하면서도 감칠맛을 내는 젓국은 일반적으로 새우젓, 조기젓을 쓰되 멸치젓을 가장 많이 애용하며, 통깨를 넣기도 한다.



알싸하고 톡 쏘는 맛의
전라도 대표 김치

고들빼기김치 · 파김치

고들빼기김치는 전라도를 대표하는 김치라고 할 수 있는데, 그중에서도 특히 전주의 음식이다. 고들빼기의 씹살한 맛과 독특한 향을 즐길 수 있으며, 인삼을 씹을 때의 맛과 비슷해 인삼김치라고도 한다. '고채^{高菜}'라고도 하는 고들빼기는 가지가 많고 줄기는 붉은 자춧빛을 띤다. 뿌리가 굵고 곧으며 잔뿌리가 적어야 하며 잎이 드문드문 있고 자춧빛이 나는 것이 좋은 고들빼기다. 김치를 담그려면 먼저 삭혀야 한다.

쓴맛을 빼고 맑은 멸치젓국으로 간을 맞추는데 젓국이 텅텅하면 고들빼기의 빛깔이 안 나고 맛도 떨어진다. 고들빼기는 잔뿌리와 누린 잎을 잘라낸 뒤 씻어 열흘쯤 묶은 소금물에 담가 삭혔다가 행귀 건져 물기를 뺀다. 멸치젓에 물을 넣고 끓여서 체에 받쳐 멸치젓국을 만들고, 파 · 마늘 · 고춧가루 · 생강 등을 곁고루 넣어 김치 양념을 만든다.

고들빼기김치는 보통 음력 설 이후에 별미로 먹는데 겨울 김장 때 따로 담가놓으면 겨우내 기쁘씩 입맛 돋우는 김치로 먹을 수 있고 오래 묵혀야 깊은 맛이 난다. 위를 튼튼하게 하고 피를 맑게 하는 효과도 있다. 고들빼기는 타원 모양의 잎이 줄기를 싸고 있으며 날카로운 톱니가 달렸고, 줄기와 잎을 꺾으면 흰 유액이 나온다. 우리나라 산이나 들, 밭에 흔히 있는데 어린잎은 나물을 하고 뿌리째 뽑아서 김치를 담근다.

전라도 김치 중에서 파김치 역시 빼놓을 수 없다. 매운 맛이 나는 파김치는 전라도에서 많이 담가 먹는 김치로 중간 굵기의 쪽파로 담근다.

쪽파는 흰 부분이 많은 재래종이 단맛이 많아 김치거리로 알맞다. 파김치 역시 갓김치와 같이 오래 익히면 깊은 맛을 느낄 수 있다. 파 자체가 알싸하게 맵고 진한 맛이 나므로 멸치젓을 많이 넣어 잘 삭혀 먹는다.

시원한 국물과 함께
아삭아삭 맛 좋은 여름 김치

열무김치



더위가 기승을 부리는 한여름, 미처 다 자라지 않은 어린 무를 뽑아다가 갖은 양념을 하여 담그는 김치다. 풋배추와 열무를 섞어 담그기도 하고, 고추와 함께 담그기도 하는데, 풋풋한 향과 시원한 맛을 내 싫증이 나지 않는 소박하고 서민적인 대표 여름 김치이다.

열무는 '어린 무'를 뜻하는 '어린 무'에서 유래한 것으로 예전에는 여름철에 사이짓기로 재배되었으나 도시화 추세와 더불어 도시 근교를 중심으로 집약적으로 재배되고 있다. 재배하기가 비교적 간단하고 생육 기간도 짧아서 겨울에는 60일 전후, 봄에는 40일 전후, 제철인 여름에는 25일 전후면 수확하므로 1년에 여러 번 재배할 수 있다.

지역마다 재배하는 품종도, 열무에 대한 기호도 다른데, 전라도에서는 잎이 편엽이고 부드러운 품종을 재배하고, 강원도에서는 일본 품종인 궁중무 계통을 많이 재배하며, 경상도에서는 잎 가장자리가 후미지게 깊이 패어 들어가고 다소 억센 것을 주로 재배한다.

김치를 담글 때는 잎이 연하고 맛이 있어서 뿌리인 무 부분보다는 잎을 주로 이용하는데, 열량이 적고 섬유질이 풍부하며, 비타민 A와 비타민 C가 풍부하다. 고를 때에는 키가 작고 무 부분이 날씬한 어린 열무를 택하는 것이 좋은데, 잎이 너무 가늘면 빨리 무르므로 도톰한 것을 고르도록 한다. 늙은 열무는 무 부분이 통통한 데다 잔털이 많아 역세다. 열무를 다듬어 풋내가 나지 않도록 조심하여 많은 물에서 살랑살랑 흔들어서 씻고, 양념에 버무릴 때도 훌훌 털듯이 가볍게 버무린다. 국물 자작하게 잘 담가놓은 열무김치는 나른한 여름 입맛을 자극하기에 부족함이 없다. 열무냉면이나 열무국수 또는 고추장 넣고 쓱쓱 비벼 비빔밥을 만들어 먹어도 그 맛이 그만이다.

무더운 한여름 갖은양념에
쓱쓱 버무려 입맛 돋우는

고구마줄기김치



보통 고구마줄기 하면 들기름에 달달 볶거나 들깨가루를 뿌려 볶아 먹는 나물로만 생각하지만 전라도 지방에서는 김치를 담가 먹는다. 무더위가 한창 기승을 부리는 여름에 반짝 하고 먹을 수 있는 별미 김치이다.

먼저 마르지 않은 싱싱하고 통통하며 색이 연하고 무르지 않은 고구마순 줄기를 골라 잎을 꺾어 줄기의 투명한 껍질을 단숨에 벗겨낸다. 마른 고추는 잘 갈리도록 2~3cm 크기로 썰어 물에 담갔다 건져 촉촉하게 한 뒤 확독에 마늘과 함께 갈아 찹쌀풀과 섞는다. 여기에 쪽파, 멸치액젓, 고춧가루, 마늘, 생강 등을 넣고 고루 버무려 양념을 만든 뒤 고구마순 줄기를 넣고 버무려 전주의 별미 고구마줄기김치를 담근다. 아삭아삭 씹히는 맛과 함께 담백하면서도 감칠맛 나는 양념과 어우러져 앉은 자리에서 밥 한 공기 푹딱 비우는 별미 김치가 된다.

고구마순에는 특히 섬유소가 풍부하여 다이어트나 변비 예방에 좋다. 고구마는 중앙아메리카 열대지방이 원산지이며, 우리나라에는 1700년대 말 조엄이 일본에서 돌아오는 길에 대마도에서 종자를 들여와 재배하기 시작했다. 그 뒤로 고구마 뿌리는 그대로 찌서 먹거나 전, 튀김, 엿 등으로 조리하여 먹었고, 줄기는 나물로 무쳐 먹었다. 고구마는 한여름 뜨거운 햇볕을 받으면서 무럭무럭 자랄 때 땅속 고구마가 더 영글게 자랄 수 있도록 순을 속이주어야 좋다. 이때의 고구마와 9월 초순의 고구마를 발견이 할 때 고구마순줄기를 채취해 김치를 담가 먹거나 끓는 물에 삶아 말려두었다가 나물로 먹으면 그 맛이 가장 좋다.

매콤하고 칼칼한 맛이 특징인
우리의 전통장

고추장



고추장은 우리 고유의 간장, 된장과 함께 발효 식품으로서 세계에서 유일하게 매운맛을 내는 복합 조미료이다. 예로부터 각 가정에서 재래식으로 된장, 간장과 함께 담가왔다. 고추장의 원료로는 녹말과 대두국(大豆麴), 즉 메줏가루·소금·고춧가루·물 등을 사용한다. 녹말로는 찹쌀가루·멥쌀가루·보릿가루·밀가루 등을 사용해왔는데, 과학적으로 규명되지는 않았으나 찹쌀가루를 사용한 고추장이 가장 맛과 질이 좋다고 평가되고 있다.

고추가 우리나라에 도입된 것은 임진왜란 무렵으로 추정되며 고추장이 만들어진 것은 16세기 말 이후로 간장, 된장보다는 훨씬 늦게 개발되었다. 허균이 지은 『도문대작(圖門大略)』에 초시가 나오는데 이는 고추가 널리 퍼지기 이전이므로 춘초를 넣은 장을 말한다. 『월여농가(月餘農歌)』에서는 고추장을 변초장이라 하였고, 『증보산림경제(增補山林經濟)』에서는 “콩으로 만든 말장(麥醬) 가루 한 말에 고춧가루 3홉, 찹쌀가루 1되의 삼미를 취하여 좋은 청장으로 침장(沈藏)한 뒤 햇볕에 숙성시킨다”라고 쓰인 것으로 보아 오늘날과 비슷한 고추장이 만들어졌음을 알 수 있다.

고추장은 된장과 마찬가지로 토장국이나 고추장찌개의 맛을 내고, 생채나 숙채·조림·구이 등의 조미료로 쓰이며, 볶은 고추장은 밀반찬이나 쌈장으로도 많이 쓰인다. 그리고 회나 강회 등을 찍어 먹는 초고추장, 비빔밥이나 비빔국수에 넣는 양념 고추장에도 쓰인다. 한 집안에서도 고추장을 두세 가지 만들어두고 음식에 쓰이는 용도를 구별하여 쓰곤 하였다. 그중 찹쌀고추장은 특히 귀하게 여겨서 초고추장을 만들거나 색을 곱게 내야 할 때만 쓰고, 밀가루로 담근 고추장은 찌개나 토장국을 끓일 때, 채소로 고추장아찌를 만들 때 주로 사용했다. 보리고추장은 여름철 쌈장으로 많이 먹었다.

청국장



전주집장



채소를 듬뿍 넣고 맛을 낸
특색 있는 별미장

전주집장

단시일 내에 만들어 구수하게
즐기는 전통장

청국장

즙장^{ㅈㅊ} 또는 집장은 전라도 같은 중부 이남에서 즐겨 먹던 별미장이다. 지방마다 재료가 조금씩 다르고, 집안마다 특색이 있는 별미장의 하나이다. 담가서 바로 먹는 속성장으로 채소를 많이 넣고 담가 '채장^{ㅈㅊ}'이라고도 하고, 삭힌 집장이 검은색이어서 '검정장'이라고도 한다. 담그는 시기는 특별히 정해진 것은 아니지만 보통 늦가을이나 초겨울에 끝물인 채소를 갈무리하면서 많이 담그고 지방에 따라서는 여름이나 정월에도 담근다. 메줫가루에 오이, 가지, 고추 등의 채소와 엿기름을 넣고 버무려서 따뜻한 곳에 7~8시간 두어 속성으로 발효시킨다. 또 채소를 많이 넣기 때문에 시간이 지나면 시큼해지고 맛도 변하므로 조금씩 만들어 바로바로 먹어야 한다.

막 익어서 딱딱딱한 집장은 콩, 밀, 무의 달착지근하고 부드러운 맛이 어우러져 입 안에서 부드럽게 퍼지고, 가지와 호박이 잘근잘근 씹히는 맛이 재미있다. 그대로 반찬으로 먹거나 쌈장으로 먹으며 찌개로 끓이기도 한다. 특히 전주에서는 집장에 고추나 고춧잎 등을 넣어 칼칼한 맛을 더한다.

우리 고유의 장류 중 하나로 폭 삶은 콩을 더운 방에 띄워서 만든 된장류이다. 전시^{ㅈㅊ}에 단기 속성으로 단시일 내에 제조하여 먹을 수 있게 만든 장이라 하여 전국장^{ㅈㅊ}, 또는 청나라에서 배워온 것이라 하여 청국장^{ㅈㅊ}이라고 했다. 청국장을 만들려면 우선 좋은 콩을 하룻밤쯤 물에 불려서 건진 다음 큰술이나 깊은 냄비에 넉넉히 물을 부어 충분히 익도록 삶는다. 삶은 콩을 소쿠리나 시루에 짚을 깔고 고루 퍼놓아 위를 젖은 보자기로 덮은 뒤 현 담요나 이불을 덮어서 30~40℃를 유지해 발효시킨다. 이 상태로 2~3일 두면 콩에 흰 막이 덮이고 진액이 나기 시작하는데 1~2일 더 두어 콩을 수저로 떠보아 실이 더 생기면 꺼내어 절구에 콩알이 드문드문 남을 정도로 찧는다. 이때 다진 마늘과 생강, 굵은 고춧가루와 소금을 섞고 두부와 김치, 고기 등을 넣어 끓인다. 바글바글 끓는 소리까지 맛있는 청국장은 맛으로 보나 영양으로 보나 우리에게서 최고인데, 쿼콤한 냄새가 나는 것이 청국장의 매력이다.



지방 토호들이 즐기던
정성가득한 과일 떡

감단자

단자는 찹쌀 반죽을 하여 속에 소를 넣고 꿀을 발라 고물을 묻힌 떡이다. 감단자는 감이 많이 나는 전라도와 경상도에서 삶아서 거른 감으로 만드는 떡을 말한다. 전라도와 경상도의 감단자는 만드는 방법에 차이가 있는데, 전라도 감단자는 감을 삶아서 거른 뒤 찹쌀가루를 넣고 끓여서 식힌 후 모양을 만들어 볶은 팔고물을 묻혀 만든다. 한편 경상도의 감단자는 삶아서 거른 감과 생강물·계핏가루·설탕을 넣고 찹쌀가루를 반죽해서 찐 후 오래 치대어 모양을 만들고 고물을 묻혀 완성한다. 또한 찻감을 오래 삶아 걸러 찹쌀가루를 반죽해서 만들고, 지역에 따라 홍시를 끓여 걸러서 쓰기도 한다. 이때 사용하는 고물은 거피 팔고물로 설탕과 계피를 넣고 다시 볶아 체에 내린 것을 쓰는데 이처럼 손이 많이 가는 귀한 떡이어서 예전에는 지방 토호들이 즐기던 떡이었다. 감은 맛이 매우 달기 때문에 '감'이라 했다는 이야기가 『동언고략』에 나오듯이 맛이 매우 좋은 과일이다.



형형색색 고물 입힌
경사스러운 떡

전주경단

경단은 찹쌀가루나 수수가루를 익반죽해서 둥글게 빚은 뒤 끓는 물에 삶아 떠오르면 건져서 여러 가지 고물을 묻힌 작은 떡이다. 콩고물·팔고물·깨고물·녹두고물·대추채·밤채·석이채 등의 고물에 따라 콩가루경단, 감자경단·계피경단·깨경단·실백경단·밤경단·속경단·팔경단·삼색채경단 등으로 불린다. 전주경단은 밤채·대추채·꽃감채 등을 입힌 것이 특징으로 폐백이나 이바지에는 빠지지 않던 떡이다. 차수수가루로 빚어 붉은 팔고물을 묻힌 차수수경단은 수수팔떡이라고 하는데, 아기의 백일이나 돌날에 만들어 여러 이웃에 나누어주던 떡이다. 삼색채경단은 경단에 꿀을 바른 다음 석이채·대추채·밤채를 섞어서 묻힌 떡이다. 반죽하여 많이 치대서 질감이 곱고, 크기는 마음대로 만들 수 있지만 작을수록 보드랍고 맛있으며 크기가 일정해야 보기가 좋다.



충분히 치댄 차진 반죽을
두 번 찌 맛을 낸

재증병

재증병은 멥쌀가루를 찌서 절구에 넣고 한 번 치대다가 그 반죽을 꺼내 소를 넣고 송편 모양으로 빚은 후 한 번 더 찌 떡이다. 이름 그대로 재증병은 두 번 찌다는 의미로 '재증병^{再蒸餅}'이라 불리는데, 특히 정월대보름 차례에 많이 쓰이는 떡이다. 재증병을 만들기 위해서 먼저 멥쌀가루는 10시간 이상 불려 곱게 뺏는다. 그리고 멥쌀가루에 물을 뿌려 체에 한번 내린 후 찰통에 넣고 푹 찌다. 재증병 안에 넣을 소는 거피팥, 유자청 건지 다진 것, 계핏가루, 설탕, 꿀 등을 잘 섞어서 만든다. 그다음 찰통에서 찌 반죽을 절구에 넣어 찜고 나서, 찜은 떡을 도마에 놓고 가래떡처럼 비벼 조그맣게 떼어 소를 넣고 송편 모양으로 빚는다. 빚은 떡에 녹두 녹말을 문혀 송편 찌듯이 솥을 쪄켜로 깔고 찬물을 조금 뿌려 다시 한번 찌다. 떡이 다 찌지면 꺼내어 찬물에 씻어 솥을 떼어낸다. 이것을 다시 참기름을 몇 방울 떨어뜨린 찬물에 씻어서 건지는데, 쫄깃쫄깃한 맛이 그만이다.



단맛이 좋은 호박오가리
켜켜이 얹혀 찌 시루떡

호박고지찰떡

늦가을부터 겨울 사이에 늙은호박을 호박고지로 만들어 찰쌀가루에 섞어 찌낸 시루떡이다. 늙은호박은 청동호박 또는 멧돌호박이라고도 부른다. 늙은호박은 껍질이 매우 단단하며 살은 노랗고 단맛이 많아 농가에서는 겨우내 저장하여두고 떡, 범벅, 죽을 해 먹는다. 먼저 찰쌀을 10시간 이상 불려서 곱게 가루로 뺏은 후 체에 내린다. 호박오가리는 불려서 4~5cm 길이로 썰어 흑설탕을 뿌려둔 뒤 찰기에 베 보자기를 깔고 찰쌀가루를 안친 다음 그 위에 설탕에 재워둔 호박오가리를 올린다. 이렇게 하여 김이 오른 찰통에 찌 후, 흑설탕을 약간 뿌려 눅게 하고, 꿀을 발라 식혀 썰어 낸다. 처음으로 호박떡이 등장하는 책은 1800년대 말의 『시의전서^{詩議全書}』인데, “달고 좋은 호박을 껍질을 벗겨 썰어 찰가루, 메가루를 각각 반씩 넣고 버무려 팔고물에 쪄를 두겹게 하여 찌서 쓴다. 찰쌀가루에 섞어서 찰떡을 만들면 더 맛이 있다”라고 기록되어 있다.



눈처럼 희고 소담스러운
전주를 대표하는 한과

백산자

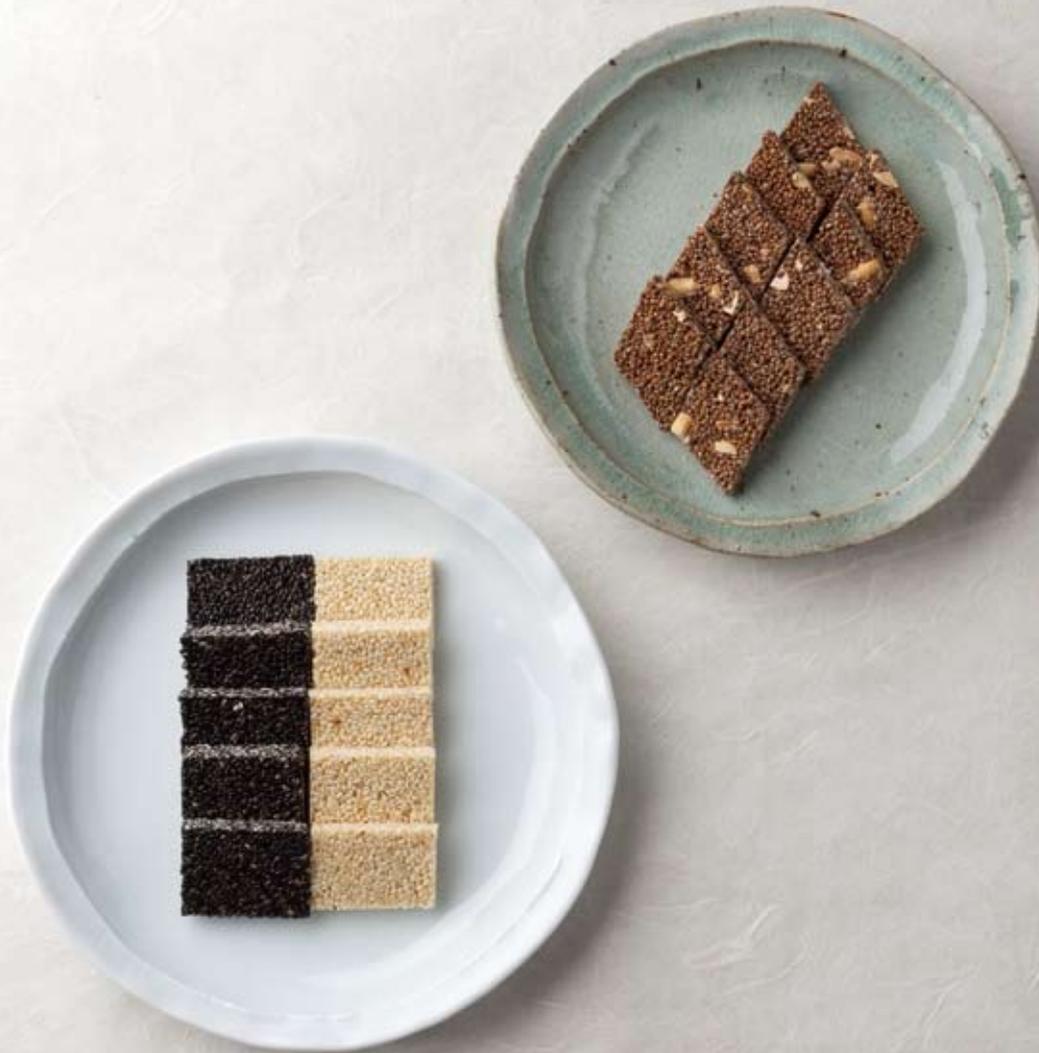
백산자는 찹쌀 반데기를 튀긴 뒤 쌀로 만든 조청에 담갔다
가 고물을 묻혀 만든 한과를 말한다. 1611년 허균이 지은『도문대작(圖門大綱)』에 전라북도 전주의 명산물이라고 기록되어 있
듯이 예부터 전주 지역의 대표 한과였다. 사방 20cm가 넘는
넓적하고 두꺼운 떡으로 세반을 묻혀 만드는데, 입에 물면
바스스 부서지면서 사르르 녹는 맛이 일품이다. 백산자를
전주에서 잘 만드는 것은 옛이 좋기 때문으로 『세종실록』 3
년(1421) 1월 13일조에 의하면, 예조에서 진상하는 물목을
아뢰면서 “백산엿은 오직 전주에서만 만드는 것”이라고 하
고 있으니, 전주 엿의 전통은 오래된 것임을 알 수 있다. 산
자는 묻히는 고물의 색에 따라 홍산자·백산자·홍백산자
등으로 나뉘는데, 백산자는 눈처럼 희고 소담한 모양인 데
서 그 이름이 유래했다.

유밀과 산자는 다식이나 약과와는 달리 짧은 시간에
만들기가 어렵다. 찹쌀을 보름 정도 삭힌 뒤 가루를 내
어 찌고, 이를 절구에 오래 쳐서 얇게 편 다음 용도에
맞게 자른다. 바람이 안 통하도록 말려두었다가 잘 부
풀도록 기름에 튀겨내고 여기에 고아낸 조청을 발라
정갈하게 만든 고물을 묻힌다. 이처럼 여러 단계를 거
쳐 만들어야 하므로 집에서 만들기가 쉽지 않다. 또 바
삭바삭하고 입 안에서 살살 녹을 만큼 부드러워야 하
는데 노련한 솜씨가 아니고는 쉽지 않다.

튀길 때는 100~120℃ 정도의 낮은 온도에 넣어 부풀 때까지
뒤적이면서 튀긴다. 처음 기름에 넣으면 갑자기 확 부풀어
오른다. 큰 것은 뒤들어지지 않도록 기름에 잠긴 채로 네 귀
를 손가락으로 눌러 반듯하게 모양을 잡으면서 튀겨 건진
다. 이것을 다시 150℃ 정도의 기름에 넣어 튀기면 겉이 단
단해진다. 튀긴 강정은 종이 위에 놓고 기름을 빼야 담백하
고 가볍다. 다시 묽은 조청에 넣었다가 건져 갖가지 고물을
묻히는데 이때 조청의 농도가 엿과 같이 되직하면 먹을 때
끈적거리고, 너무 묽으면 고물이 젖고 잘 떨어진다.

옛이 좋은 전주의 명물
겨울철 간식거리

옛강정



옛강정은 호두·잣·콩·깨·들깨 등을 볶아 옛물에 버무려서 굳힌 과자로 추운 겨울의 세찬으로 빠지지 않는다. 옛강정은 재료에 따라 잣옛강정·호두옛강정·땅콩옛강정, 깨옛강정 등으로 부르는데, 우리의 전통 요리책인 『조선요리제법 朝鮮料理製法』, 『이조궁정요리통고 李朝宮廷料理通考』 등에 기록되어 있다. 현재 일반 가정에서는 명절이나 잔치 때 만들고 있다. 전주가 강정으로 유명한 것은 옛이 좋기 때문이다.

허균은 1611년에 지은 『도문대작 圖門大略』에서 “개성 옛이 상품이고 전주 옛이 그다음이다. 요즘은 서울 송침교 부근에서도 잘 만든다.”라고 소개하고 있다. 전주의 옛은 전국에서 두 번째였던 것이다. 특히 전주 지역에서는 쌀을 튀밥으로 튀겨 물엿에 묻힌 튀밥강정과 들깨를 깨끗하게 씻고 볶아서 만든 들깨강정이 빠지지 않는 겨울철 간식거리였다.

잣은 그대로 쓰고, 땅콩은 돌로 쪼개고, 참깨·들깨·콩 등은 볶아놓고, 밥풀은 잘 튀겨 준비해둔다. 조청에 설탕을 녹여서 옛물을 만들어 준비해둔 재료를 섞어 큰 목판이나 금속판에 콩가루 또는 기름을 바르고 버무린 것을 쏟아놓은 뒤, 뜨거울 때 재빨리 퍼서 알맞은 두께로 민 다음 칼로 적당하게 자른다. 잣·깨·호두·땅콩옛강정 등은 마름모꼴이나 골패형으로 만들고, 밥풀옛강정은 정구공만 한 크기로 둥글게 뭉치는 것이 좋다. 옛날에는 갱옛보다 조금 묽게 만든 옛물을 썼으나, 최근에는 조청에 설탕을 녹여서 옛물을 만들어 이용한다. 특히 겨울의 시절 음식으로 많이 만들고 있으며, 어린이 간식으로도 좋다.

옛물은 물엿이나 조청에 설탕을 넣어 끓여서 만드는데, 계절에 따라 비율을 달리한다. 여름에는 잘 굳도록 설탕을 많이 넣고, 겨울철에는 설탕의 비율을 줄인다.

건고추로 칼칼하게 맛을 낸
약처럼 마시는 후식

건고추식혜

명절이나 잔치 때 음식을 푸짐하게 먹은 뒤 달고 시원한 식혜 한 대접을 마시면 후식으로도 좋고 소화에도 도움이 된다. 그 옛날 우리 어머니들은 한여름에도 방에 불을 피운 채 아랫목을 뜨끈뜨끈하게 데운 뒤 밥과 엿기름을 넣고 밀봉한 항아리를 이불로 덮어 밥알을 삭혔다. '감주'라고도 부르는 식혜를 만들기 위해서인데, 지금이야 보온밥통에 예닐곱 시간 두면 밥알이 알아서 삭혀지지만 옛날에는 50~60℃에서 밥알을 삭히기 위해 그와 같은 땀나는 과정이 필요했다.

이러한 식혜는 주재료가 찹쌀밥, 엿기름, 설탕이지만 **전주식 식혜는 여기에 하나 더 건고추를 넣는 특징이 있다.** 이 식혜는 단맛이 강한 후식 개념의 음료라기보다는 식혜에서 나는 고추의 알싸한 맛이 있어 가을이나 겨울철 감기에 걸렸을 때 몸을 따뜻하게 데워주는 **약처럼 마시곤 한다.** 달달함 속에 숨겨진 칼칼한 맛을 전주 아니면 맛볼 수가 없다. 손끝 야무진 전주의 어머니들은 그 옛날 달달한 식혜에 마른 홍고추를 넣고 끓여 식구들 감기 안 걸리도록 먹였던 것이다.

전주의 건고추식혜는 밥과 엿기름, 마른 고추를 담은 항아리를 아랫목에서 하루밤 재운다. 밥알과 다른 건더기가 별장게 삭으면 밥알에서 나온 단맛과 마른 고추의 매운맛이 어울려 맵싸하면서도 달달한 맛이 속까지 개운하게 하는데, 멀건 김칫국물에 밥알이 둥둥 떠 있는 것 같아 처음 먹기에는 잘 내키지 않지만 한 번 먹어보면 그 맛을 절대 잊을 수 없는 고향의 맛이다.



여덟 가지의 한약재를 넣고 끓인
전주의 명물 해장술

전주모주

전주에서 유명한 콩나물국밥을 주문하면 해장술 모주가 따라 나온다. 맑은 커피처럼 보이기도 하고 오래 끓인 송늬같이 보이기도 하는 모주는 막걸리에 여덟 가지 한약재를 넣고 끓인 전주의 해장술이다. 『대동야승 大東野乘』에 의하면 광해조 때 인목대비의 어머니가 귀양지 제주에서 빚었던 술이라 해서 ‘대비모주 大妃母酒’라 불렀다고 한다. 이것을 ‘모주’라 줄여서 부르게 되었다는 설과, 어느 고을에 술 많이 마시는 이들의 건강을 염려한 어머니가 막걸리에다 각종 한약재를 넣고 달여 아들에게 주어 ‘모주’라 이름 붙였다는 설이 있다.

전주의 막걸리인 모주는 막걸리에 생강·대추·감초·인삼·취·계피 등 여덟 가지 한약재를 넣고 끓인 것으로 우리나라 3대 막걸리 중의 하나로 꼽힌다. 맛이 부드럽고, 달착지근하며, 술기가 없어 국밥에 곁들이기 좋은 술이다. 배고프던 시절, 술지게미를 얻어 끓여 먹었다던 모주는 어느새 전주의 토속주처럼 자리를 잡았다.

필수 아미노산 10여 종 및 단백질 함량이 높아 예부터 ‘곡주’라 하여 하나의 음식으로 여겨졌다. 특히 모주는 따끈하게 먹어야 제맛인데, 가열하기 때문에 알코올 성분은 거의 날아가고 한약재가 몸을 부드럽게 해줘 해장에 탁월하다.

세상은 아는 만큼 즐기는 법. 전주에 가면 소문으로 들던 유명한 모주를 마셔보는 것이 좋다. 전주의 콩나물국밥 역시 모주 한 잔을 곁들여야 완전한 맛을 느낄 수 있다.



전주에서 만들어 전국적으로 유명해진 생막걸리의 힘

전주막걸리

맛의 고장 전주를 대표하는 음식은 전주비빔밥을 비롯하여 이미 널리 알려진 음식이 많다. 이런 막강한 전주의 음식 군단과 어깨를 나란히 하는 것으로 막걸리도 있다. 전주의 막걸리는 우리나라 3대 막걸리 중의 하나로 전주를 방문하면 '반드시' 먹어봐야 할 음식으로 정평이 나 있다. 전주막걸리가 유명세를 타게 된 배경에는 전주막걸리만의 우수성도 있겠지만, 그에 못지않게 푸짐한 무한 안주가 한몫 톡톡히 거든다. 무한 안주로 나오는 것들은 삼합·간장게장·김치찜·오징어숙회·부침개·감자탕·번데기·삼계탕·족발 등이다. 막걸리 한 주전자만 주문하면 안주에 따른 추가 요금은 없다. 그러다 보니 전주의 막걸리 전문점은 예수가들 말고도 안주를 즐기려는 '안주족'까지 더해져 언제나 문전성시를 이룬다.

전주의 막걸리가 맛있는 이유는 전주가 물 좋고 공기 좋은 곳이기 때문이기도 하지만 무엇보다도 전주의 막걸리가 타 지역 막걸리와 차별화된 까닭은 바로 생막걸리라는 점에 있다. 일반 막걸리와는 달리 전주 막걸리는 방부제를 비롯한 여타 첨가제를 일절 사용하지 않는다. 오직 살아 숨 쉬는 효모를 통해 발효시켜 막걸리의 깊은 맛을 느낄 수 있다. 제품의 유통기한이 짧아지는 단점이 있으나 가장 막걸리다운 막걸리를 제공한다는 자부심 하나로 이런 제조 방법을 여태껏 고수한다고 한다. 전주 삼천동에 위치한 약 30여 개의 막걸리 전문점에서는 단맛, 쓴맛, 신맛, 뚝은맛이 절묘하게 조화를 이룬 오묘한 맛의 막걸리를 맛볼 수 있다. 예전에는 막걸리를 개봉하기 전에 열심히 흔들어 밑에 가라앉아 있는 침전물과 섞어 탁주 형태로 마시던 것이 일반적이었지만, 요즘은 흔들지 않고 침전물을 걸러낸 맑은 막걸리를 마신다. 맑은 막걸리는 마실 때 훨씬 부드러우며 다음날 숙취 및 속 쓰림 현상도 덜하다고 한다.

전주만의 자랑
배와 생강으로 맛을 낸 약술

이강주



이강주^{梨薑酒}는 그 유래가 정확하지 않으나 조선 증엽에 담던 약용 소주로 전주 지역의 대표 민속주이다. 이름에서 알 수 있듯 소주에 배와 생강을 혼합하여 만든 고급 약소주^{藥燒酒}이다. 1947년 발간된 최남선의 저서 『조선상식문답^{朝鮮常識問答}』에서 평양 감홍로^{甘紅路}, 정읍의 죽령고^{竹嶺膏}와 함께 조선의 3대 명주로 꼽은 전주 이강고^{梨薑膏}를 계승한 술이다. 1987년 4월 28일 이강주 제조 기술을 보유한 조정형이 전라북도 무형문화재 제6-2호 기능보유자로 지정되었다.

우리나라 5대 명주의 하나인 이강주는 『경도잡지^{京都雜誌}』, 『동국세시기^{東國歲時記}』에서 그 기록을 찾을 수 있다. 호남의 술인 이강주와 죽령고, 호산춘은 조선시대에 전국적으로 유명하였는데 특히 이강주는 고종 때 한미통상조약 체결 당시 국가 대표 술로 동참했다는 기록이 남아 있다.

누룩과 뱀쌀로 빚은 약주를 증류하여 만든 알코올 도수 30°의 소주에 배즙을 비롯하여 생강·계피·울금^{鬱金} 등의 추출액을 첨가한 뒤 마지막으로 꿀을 넣어 1개월 이상 숙성하는 방법으로 알코올 도수 25°의 이강주를 만든다. 재료 가운데 심황^{沈黃}이나 아출^莠이라고도 불리는 울금은 한의학에서 신경안정제로 사용하는 약제로서 피로 해소를 돕고 위를 건강하게 하는 효과가 있다.

이강주는 한국 전통 소주와 계피의 향기에 생강과 배의 매콤하고 시원한 맛이 날 뿐 아니라 울금과 꿀을 첨가하여 많이 마셔도 취하지 않고 뒤끝이 깨끗한 술이라는 평가를 받는다. 조선시대 나라의 주요 행사에 사용된 이강주의 제조 방법과 특징은 조선시대 후기부터 일제 강점기까지 발간된 『임원십육지^{林員十六志}』, 『동국세시기^{東國歲時記}』, 『조선주조사^{朝鮮酒造史}』 등에서 찾을 수 있다.

참고문헌

- 강무학, 『한국세시풍속기』, 집문당, 1990.
- 강준만 외, 『재미있는 전주이야기』, 인물과 사상사, 2008.
- 국립민속박물관, 『한국세시풍속사전』(가을편), 2004.
- 김익수, 『춤추는 물고기』, 다른세상, 2000.
- 김종덕, 『약이 되는 우리 먹거리』, 아카데미북, 2010.
- 문화체육관광부, 『우리음식문화 이야기, 전주 한정식』, 2010
- 박길숙 외, 『이야기로 먹는 한식』, 가슴을 흔들다. 굿디넷, 2009.
- 서혜경, 『전주 박복자 할머니의 폐백음식』, 한국식생활문화학회지, 2002.
- 서혜경, 『전북지방의 음식』, 국립 전주박물관, 삼화출판사, 1987.
- 신동화 외, 『전주8미 및 장류발굴 조사보고서』, 전주시, 2001
- 신부자, 『전라도 장인 33인』, 전주문화원, 1998.
- 이종근, 『온고을의 맛 한국의 맛』, 신아출판사, 1995.
- 이중환(1751), 노도양역, 『택리지(擇里志)』(1), 명지대학교 출판부, 1977.
- 이철수, 『전주야사(全州野史) 1집-完山府城百勝擇』, 전주시관광협회, 1967.
- 이효지, 『한국의 음식문화』, 신광출판사, 1998.
- 이효지, 『한국음식의 맛과 멋』, 신광출판사, 2005.
- 이희권 외, 『전라감영연구』, 전주역사박물관 · 전라문화연구소, 2008.
- 전주시, 『아하! 그렇군요』, 2008.
- 조후종, 『전라도 김치에 대한 고찰』, 자연과학논문집 제17집, 명지대학교, 1998.
- 주강현 외, 『전주음식: 전주음식의 DNA와 한브랜드 전략』, 민속원, 2009.
- 주종재, 『전라북도 향토음식이야기』, 신아출판사, 2002.
- 차경옥, 노희경, 『의례음식 전라도 폐백과 이바지』, 고학연구소, 2003.
- 차경희, 『도문대적(屠門大爵)을 통해 본 조선 중기 지역별 산출식품과 향토음식』, 한국식생활문화학회, 2003.
- 차명옥, 『전주지방의 전통음식 조사연구』, 전주대학교 대학원 석사논문, 1997.
- 팬아시아중이박물관, 『조선 시대의 전주』, 2004.
- 한국민속사전 편찬위원회, 『한국민속대사전 1, 2』, 민족문화사, 1991.
- 한복진, 『우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지 1, 2』, 현암사, 1995.
- 한복진 외, 『한국음식문화와 콘텐츠』, 글누리, 2009.
- 전주시 홈페이지 <http://www.jeonju.go.kr>
- 전주역사 박물관 <http://www.jeonjumuseum.org>

한국인이 가장 사랑하는 음식
참맛있는 **全州** 전주의
한식 이야기 I

발행일 2011년 12월

발행처 전주시청

전라북도 전주시 완산구 노송광장로 10

제작 전주대학교 한식조리특성화사업단

전주시 완산구 천잠로 303 <http://food.jj.ac.kr>

디자인/편집 (주)다이어리알

※ 이 책은 문화체육관광부, 전주시 지원 2011년 지역문화컨설팅사업에 의해 제작되었습니다.
이 책에 수록된 내용과 이미지에 대한 저작권은 문화체육관광부와 전주시, 전주대학교에 있습니다.
이 책의 내용중 일부나 전부를 다시 사용하려면 저작권자의 동의를 반드시 필요합니다.
문의 전주시 한스타일관광과(063-281-2382)