

韓國의 맛

부산 곰장어

제주 갈치·고등어회

경북 동해안의 밥식해

전주 한정식

춘천 닭갈비

충북 울랭이국

인천 밴댕이

고창 선운산 풍천장어

영광 굴비

금산 인삼어죽·도리뱅뱅이

제주 말고기

광주 오리탕

섬진강 재첩국

인제 용대리 황태

안동 찜닭

남원 추어탕

충무김밥

부산 복국

이천쌀밥

풍기 삼계탕

경북 영주의 메밀묵밥

섬진강 은어

여수 '하모'

대전 두부두루치기

평창 '물챙이국수'

경향신문사

韓國의 맛

1판 2쇄 인쇄일 · 2005년 1월 26일

1판 2쇄 발행일 · 2005년 2월 1일

발행처 : 경향신문사 출판본부

발행인 : 조용상

편집인 : 이상문

본부장 : 김택근

지은이 : 정건조 · 나영석 · 김영이 · 김한태 · 유성보 · 경태영 · 배명재 · 박태우 · 최슬기 · 윤희일
이상호 · 강홍균 · 백승목 · 박영철 · 한대광 · 박용근 · 최승현 · 한동훈 · 정혁수 · 박성현

그림 : 이승연

편집 : 한은희 · 박혜원

교열 : 임형도

디자인 : (주)디자인컨설팅연구소

제작 : 허정

판매 : 장석태(전화: 02-3701-1365 / FAX: 02-722-6592)

주소 : 서울 중구 정동 22 / 대표전화: 02-3701-1114

등록일 : 1961년 11월 20일 / 등록번호: 제2-79호

정가 12,000원 ISBN 89-85983-48-2 13590

Copyright © 경향신문사

이 책은 경향신문사가 발행한 책이므로 본사의 허락 없이 임의로 이 책 내용중의 일부 또는 전체를 복사하거나 전재하는 등의 저작권 침해행위를 금합니다.

CONTENTS

봄 맛

부산 곰장어	14
제주 갈치 · 고등어회	19
경북 동해안의 밥식해	24
전주 한정식	29
춘천 닭갈비	36
충북 올갱이국	41
인천 밴대이	46
고창 선운산 풍천장어	51
영광 굴비	55
금산 인삼어죽 · 도리뱅뱅이죽	60
제주 말고기	65
광주 오리탕	70





여름의 맛

섬진강 재첩국	76
인제 용대리 황태	82
안동 찜닭	87
남원 추어탕	93
충무김밥	98
부산 복국	104
이천쌀밥	109
풍기 삼계탕	115
경북 영주의 메밀 묵밥	120
섬진강 은어	127
여수 '하모'	132
대전 두부두루치기	138
평창 '올챙이국수'	142
포천 이동갈비	147





가을맛

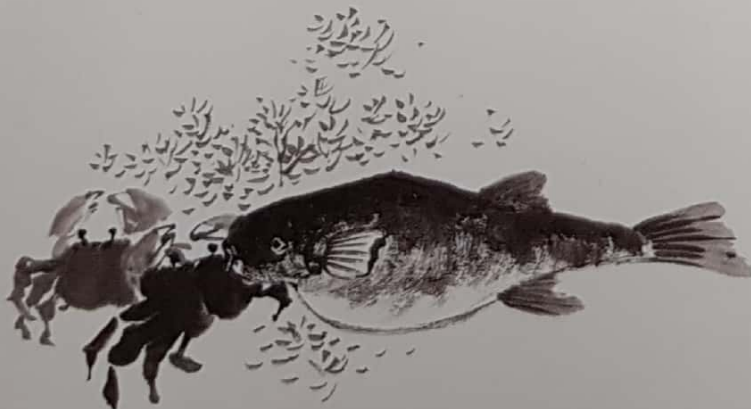
무안 빨낙지	154
강릉 꼭저구탕	160
서천 전어(錢魚)	166
울릉도 약소	171
절밥	175
파로국밥	180
흑산 홍어	185
양양송이	189
전주 · 진주 비빔밥	194
강릉 초당순두부	199
수원갈비	205
연산 화악리 오골계	210
마산 · 인천의 아귀	215
여수 명품 '돌산 갯김치'	220
3道 유명 순대	224





겨울맛

안동 헛제삿밥	230
임진강 황복 · 참게	235
포항 과메기	239
廣州 '분원 봉어찜'	244
'해장의 대명사' 복어	249
전주 콩나물국밥	254
춘천 막국수	259
현풍 곰탕	264
울산 고래고기	269
대전 구즉도토리묵	275



전주 · 진주 비빔밥

알록달록 눈 즐겁고 매콤달콤 혀 행복해

비빔밥이 문헌상으로 언급된 것은 1800년대 말엽 '시의전서(是議全書)'로 부빔밥(골동반)으로 표기돼 있다. 이미 지어놓은 밥에다 여러 가지 반찬을 섞어 비빔 밥을 의미한다. 하지만 비빔밥의 유래를 보면 이보다 훨씬 오래됐고 서민의 생활과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

비빔밥을 '피란음식'이라고 주장하는 설이 있다. 삼국시대와 고려시대, 조선시대에 이르기까지 우리 민족은 남으로는 왜구, 북으로는 수 · 당 · 거란 · 몽골 · 청나라 등 대륙의 여러 나라로부터 수백 회의 침략을 받았다.

외적은 육로와 바다를 통해 들어와 어린이와 노약자를 보는 대로 살육하니 피란을 가지 않을 수 없었다. 피란길에 무슨 정신으로 밥상을 따로 차려 식사를 할 수 있겠는가. 밥에다 있는 반찬을 아무렇게나 섞어 비벼서 끼니를 때우다보니 비빔밥이 생겨났다는 설이다.



몽진설·동학혁명설 등 비빔밥을 전쟁과 관련지은 주장은 모두 '괴란음식' 설과 맥락을 같이 한다. 그러나 이 같은 주장은 스스로 자기 문화를 비하하는 비문화적 발상이다.

비빔밥은 농사와 관련 있는 '들밥'과 제사와 관련한 '음복례' 설이 정설이다. 들밥에서 유래한 대표적인 비빔밥은 전주비빔밥, 음복례의 특징을 잘 간직하고 있는 것은 진주비빔밥이다.

모내기를 하거나 김매기, 벼베기 등 들판에서 농사일을 할 때는 점심이나 새참을 내간다. 들판이 넓어 점심과 새참을 먹기 위해 집으로 돌아오면 오가는 시간이 너무 많이 걸려 일하는 시간이 줄어들기 때문이다. 힘든 일을 하는 농부들에게 어떻게 하면 맛있고 영양가 많은 음식을 대접할까 연구한 끝에 나온 음식이 비빔밥이라는 것이다.

호남평야를 끼고 있는 전주에서 대대로 전수되어온 비빔밥은 그래서 지금도 찬

콩나물국을 곁들여 내놓는다. 들판으로 내간 국물이 식었기 때문이다.

음복(飮福)이란 제사를 마치고 제상에 올린 술이나 음식을 나눠 먹는 신인공식(神人共食)을 말한다. 제사를 지낸 뒤 제상에 올린 밥과 나물을 큰 그릇에 넣고 비벼 제사에 참여한 후손들이 음복례 형식으로 나눠 먹은 데서 유래한 것이 비빔밥이며 그 대표적인 것이 진주비빔밥이다. 이 때문에 진주비빔밥은 국물이 청진동 해장국처럼 탁하고 뜨거운 것이 특징이다.

진주비빔밥은 고사리, 숙주, 부추, 호박 채, 당근 등과 함께 쇠고기 육회를 얹고 참기름을 듬뿍 넣어 비빈다. 전주비빔밥이나 진주비빔밥은 모두 독특한 맛이 있어 어느 것이 더 맛있다고 말할 수 없다. 기호에 따라 호불호가 다를 뿐이다.

이밖에 궁중에서 묵은해의 음식을 없애기 위해 남은 반찬과 밥을 비벼 상궁 나인들이 나눠 먹었다는 데서, 또는 임금의 수라상에는 흰수라·팔수라·오곡수라가 올랐는데 점심 때 종친이 입궐하면 가벼운 식사로 비빔밥을 제공했다는 전통에서 유래한 궁중음식설도 있다.

유래야 어떻든 비빔밥은 야채와 산채 등 농산물이 풍부하게 생산되는 지역에서 더욱 발달해 오늘에 이르고 있다.

비빔밥은 시대의 변천에 적응하면서 발전을 거듭해 전국 어디에서나 쉽게 찾을 수 있는 메뉴로 자리잡았다. 최근엔 곱돌솥에 밥을 해 나물과 쇠고기, 고추장 등을 넣고 비빈 '돌솥비빔밥' 등도 개발됐으며 지역에 따라 특산물을 재료로 한 비빔밥이 다수 선보이고 있다. 특히 광주에서는 전복과 생선회를 넣고 초고추장을 넣어 야채와 함께 약간 볶아 내놓는 '전복비빔밥'이 별미다.

최근엔 비행기 기내식으로 비빔밥을 제공하기도 한다. 장거리 여행을 하는 내국인은 물론 외국인들도 비빔밥을 즐겨 먹고 있다. 한국 음식 중 '국제화' 하는 데 비빔밥이 가장 적격이라고 주장하는 전문가도 있다. 외국인의 입맛에 맞는 비빔밥을 개발하다 보면 런던이나 로마, 뉴욕의 식당에서 현지인이 만든 비빔밥을 맛볼 날이 올지도 모른다.

■전주 완산구 중앙동 '성미당'

전주시는 비빔밥의 고장. 웬만한 식당에서 모두 비빔밥을 취급하지만 이제 전통을 잇고 있는 업소는 그리 많지 않다.

완산구 중앙동에 위치한 '성미당'은 아주 독특한 비빔밥집. 대부분 식당에서는 뚝배기에 밥을 담아 고사리, 쇠고기, 표고, 잣, 콩나물, 고사리 등 10가지 이상의 재료를 넣어 다시 불에 익혀 내지만 성미당은 흰밥에 고추장을 섞어 볶은 다음 솥그릇에 담아 불에 달구어 내놓는다. 또 이 집은 솥뚜껑을 자랑하는 이판례 할머니가 비빔밥의 진맛을 내는 조선간장을 비롯, 고추장과 참기름 등을 직접 담가 1년 이상 삭힌 것을 사용하기 때문에 다른 집에서는 맛볼 수 없는 전통의 맛이 있다. 비빔밥과 함께 나오는 동치미, 총각김치, 풋고추 조림, 각종 나물 등 10여 가지 맛깔스런 밑반찬이 비빔밥의 맛을 더해준다.

전북도청을 중심으로 해서 '한국관' '가족회관' '한일관' '명가' 등도 대표적인 비빔밥 전문식당들이다. (063-284-6595)

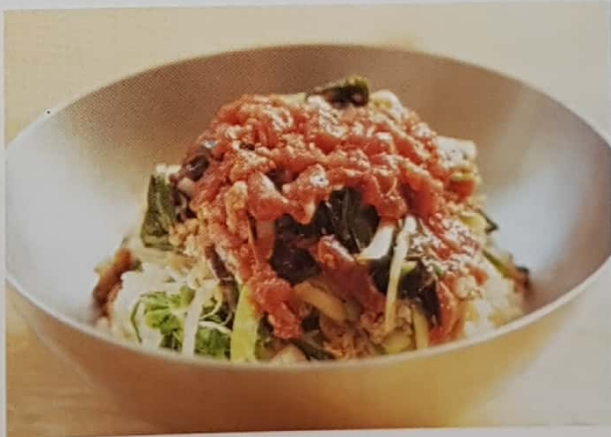


■진주 중앙시장 내 '제일식당'

경남 진주시 대안동 중앙시장 내에 있는 '제일식당'은 진주비빔밥을 대표하는 식당이다. 1960년대 초 문을 연 후 지금까지 전통을 잇고 있다. 손맛을 자랑하는 식당 주인은 윤수연 할머니. 40여 년 동안 이곳에서 비빔밥을 만들고 있는 윤 할머니는 지금도 며느리의 도움을 받아가면서 주방일을 계속하고 있다.

비빔밥은 호박, 고사리, 콩나물, 시금치, 무, 숙주 등 갖가지 나물에도 쇠고기 육회가 듬뿍 얹혀 나온다. 여기에 참기름과 고추장을 버무려 먹는다. 신선한 나물과 쇠고기, 고추장이 맛의 비결. 특히 직접 담가 사용하는 고추장은 시중에서 판매하는 일반 고추장과 숙성기간을 달리한다는 점만 알려져 있을 뿐 '급비밀'이다.

식당을 찾는 손님들 중에는 유명 연예인과 정치인은 물론 외국인도 상당수 있다. 윤 할머니가 프로축구 FC서울 조광래 감독의 이모여서인지 스포츠 스타들의 방문도 많다. (055-741-5591)



■ 비빔밥의 영양학



우리 음식이 국제화되는 속도가 빨라지고 있으며 외식산업도 외국에까지 빠르게 퍼져나가고 있다. 국제화되고 있는 음식 중 비빔밥이 으뜸이라는 것에는 이견이 없다. '마이클 잭슨 비빔밥'이 유행했는가 하면, 월드컵 때 전주비빔밥이 외국인에게 호평받았다.

비빔밥이 영양학적으로 좋은 이유는 무엇일까. 영양학의 기본원리로는 균형(balance), 조화(harmony), 중용(moderation)이 꼽힌다. 다채로운(colorful) 밥상이면 금상첨화다.

비빔밥은 이 같은 조건을 모두 충족하는 훌륭한 음식이다. 여러 가지를 다양하게 섞어 먹을 수 있는 데다 질병예방과 노화지연에 좋은 항산화 영양소와 물질이 많이 함유되어 있는 채소를 색깔별로 섞어 먹는다는 점에서 영양학적 가치가 대단히 우수하다. 갖가지 나물은 물론 고기볶음과 구운 김, 튀긴 다시마, 계란 부침, 깨소금 등으로 '균형'과 '조화'를 추구한다.

이처럼 섞어 먹는 식품은 지역과 계절의 특성에 따라 변화를 줄 수 있으며 맛의 묘미도 한껏 창출해낼 수 있다. 비빔밥 자체가 'colorful'하다는 점도 영양학의 기본원리에 부합하며 아름다운 색깔의 조화는 비빔밥에 대한 호감·친근감·입맛을 더한다.

또 하나 중요한 점은 비빔밥은 한 사람 분량을 그릇에 따로 담아내기 때문에 과식의 위험에서 벗어날 수 있다는 것이다. 영양학의 기본원리 중 '중용'의 원칙에 해당한다.

기존의 다양한 비빔밥 종류에 몇 가지 영양학적 배려를 덧붙여 본다면 흰밥보다 콩밥을, 쇠고기 대신 닭고기 또는 참치를 고슬고슬하게 볶아 쓸 수 있으며, 나물은 질기지 않은 종류를 다양하게 활용할 수 있다. 고추장이 나 참기름은 따로 곁들여 먹는 사람의 식성을 살리게 하는 것이 바람직하다.

음식을 담아내는 그릇이나 분위기도 중요하다. 시원한 콩나물국, 무국, 복어국 등을 곁들이면 좋고 열무김치, 묵무침, 콩치구이, 고추볶음, 멸치볶음 등도 비빔밥과 같이 먹고 싶은 음식이다. 한 가지 음식으로 영양학적 가치를 듬뿍 담아낼 수 있는 우리의 귀한 음식, 비빔밥이 먹고 싶다.

이양자 (연세대 식품영양학과 교수)

전주 콩나물국밥



전국 사방팔방으로 도로망이 구축되면서 특정 고장의 먹을거리를 이제는 어느 곳에서나 찾아볼 수 있다. 그러나 전주 콩나물국밥이나 해장국만은 그 맛이 유별나서 아무 곳에서나 맛볼 수 없다. 전북도 내에서도 전주에서만 그 맛을 낼 수 있을 정도이다.

전주의 콩나물국밥은 값도 3,000~4,000원 정도로 저렴한 데다 술꾼들이 속풀이용으로, 샐러리맨들이 점심식사로 즐겨 먹기 때문에 시내 어느 곳에서나 찾을 수 있으며 특히 남문시장과 중앙시장 등 재래시장과 고사동 한일관, 중앙동과 경원동 등에 콩나물국밥집이 몰려 있다.

10대 지방 명식 중 하나

전주 콩나물은 육당 최남선(崔南善)의 '조선상식문답'에 우리나라 지방 명식으로 개성의 엿과 저육, 해주의 승가기, 평양의 냉면, 의주의 대만두, 강릉의 ~~강~~풍죽 등 10여 가지 가운데서도 손꼽히는 것으로 적혀 있다.

전주 콩나물은 전주지역의 토질과 수질이 다른 지방의 그것과 달라 콩나물의 줄기가 통통한 데다 기가 살아 있고 곧게 뻗었으며 적당량의 잔뿌리가 차별화되고 있다.

서울 등 전국 어느 곳에서나 같은 조리방법으로 끓이는데도 콩나물국밥이나 해장국과 맛이 다른 것은 콩나물의 품질이 다르기 때문이다.

최근엔 전주지역 콩나물 해장국집에서 그 자취를 감추었으나 남부시장통 '한일관'이나 고사동 '육쟁이 할머니', '삼백집' 등의 콩나물국밥은 보글보글 끓는 국에 양념류와 계란을 한두 개 깨어 넣어 먹었다. 해장국집 부뚜막에는 항상 꼬독꼬독 말린 붉은 고추가 놓여져 있었고 그것을 손으로 부수어 넣어 먹는 맛은 가히 일품이었다. 얼큰하고 시원해 속풀이로 그만이었다.

당시는 뚝배기에 담아 숯불이나 연탄불에 올려 끓이면서 깨소금, 고춧가루, 마늘, 파, 후춧가루, 새우젓(육젓), 쇠고기 자장, 잘게 썬 신 김치 등을 적당히 넣어 간을 맞추었다. 특히 새우젓과 신 김치 등은 1년 전부터 준비한 것들이다.

끓는 해장국에 계란을 깨어 넣은 콩나물 해장국은 국물이 기름지지 않고 시원하여 술에 찌든 속을 시원하게 풀어주는 데 그만이다.

콩나물 해장국이 이처럼 사랑받고 있는 것은 영양가도 있고 사람 몸에도 좋은 것으로 인정받고 있기 때문이다.

콩나물의 영양과 선조들의 지혜

콩나물 속에는 알코올을 분해하는 성분이 들어 있다. 학계에선 술기운이 분해되는 효소를 활성화시키는 '아스파르트산(酸)'이 콩나물 뿌리에 87%, 몸통에 70%,



■유명한 콩나물국밥집

콩나물 해장국집은 전주시내 곳곳에 자리잡고 있다.

'한일관'은 당초 남부시장 골에서 해방 전부터 시작한 원조집이다. '한일관'의 콩나물국밥 국물은 북어와 멸치 등으로 고아낸 것이 특징이다.

한일관과 쌍벽을 이루는 집은 전주관광호텔 뒤쪽 고사동 먹거리 골목에 '옥쟁이 할머니'가 운영하던 '삼백집'. 지금은 주인이 바뀌었으나 옥호는 그대로 유지하고 있다. 이 골목에는 콩나물국밥집이 4~5개 소 들어서 있다.

전북도청 근처 '한국집'은 오랜 전통을 이어오면서 아침에만 손님을 받고 있다. '장뽕집'과 남부시장 내에 '현대옥' '그때 그집' 등 6~7개 소가 산재해 있다. 또 도청에서 팔달로를 건너 구 축협도지부와 동문 사거리 근처에는 '풍전 콩나물' '앵이집' '다래집' '두레박 콩나물' 등 4~5개 소가 있다. 중앙시장과 모래내시장 등 재래시장에도 4~5개 소씩 콩나물 해장국집이 성업 중이다.

10여 년 전만 해도 콩나물 해장국밥은 무조건 뜨겁게 끓는 것을 내놓았다. 그러나 최근에는 미리 조리해 놓았다가 적당한 온도를 유지, 쉽게 먹을 수 있게 내놓는 음식점이 더러 있다. 직장인들이나 젊은이들이 뜨거운 것을 꺼려하기 때문인데 경원동의 '달네집'과 '앵이집' 등이 뜨겁지 않은 국밥을 내놓고 있다. 한일관과 고사동 먹거리 골목에서는 여전히 바글바글 끓는 해장국밥을 내놓는다.

대가리에 58%가 들어 있음을 밝혀냈다. 우리 조상들이 콩나물을 해장국으로 먹었던 습기는 놀랍거니와 뿌리를 다듬지 말아야 한다는 지혜도 놀랍다.

콩나물에 대한 우리나라 최초의 문헌은 고려 고종 때 출간된 '향약구급방(鄕藥救急方)'. 콩을 싹트게 한 순을 순대두황(大豆黃)이라 하여 한약재로 썼다고 기록돼 있다.

또한 콩 자체에는 비타민C가 없으나 콩나물로 길러 먹으면 비타민C가 많이 생겨나 콩나물 100g만 먹으면 성인의 하루 필요량의 4분의 1은 섭취할 수 있다고 한다.

러·일전쟁 당시 일본군에 포위된 여순 요새에서 러시아 장병들이 비타민C 결핍으로 집단 괴혈병에 걸려 함락당했다는 것은 세계전사(戰史)에도 유명한 일. 그 당시 여순 성안에는 콩이 산더미처럼 쌓여 있었다고 한다. 러시아 사람들이 콩나물을 길러 먹는 지혜만 있었다면 전세가 역전됐을지도 모를 일이었다.

값싼 콩나물을 얼큰한 국으로 입맛을 돋우며 내장의 기를 세우고 나물로 무쳐 먹는 등 다양하게 이용한 우리 조상들의 생활지혜를 배워야겠다.

■콩나물의 영양학



얼마 전까지만 해도 콩나물은 가난을 떠오르게 하는 하찮은 식품으로 여겨져 왔으나 영양학적 우수성이 속속 밝혀지면서 이제는 뛰어난 영양식품으로, 그리고 기능성 식품으로 대접받고 있다.

콩나물은 콩을 원료로 하여 만든 것이므로 콩나물의 영양가는 콩과 비슷한 점이 있기는 하지만 콩과는 사뭇 다른 영양적 특성을 지니고 있다.

콩이 발아하여 성장함에 따라 소화성은 향상되고 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 그리고 아스파르트산 등의 영양소 함량이 증가한다. 다시 말해 콩나물은 콩의 영양가가 한층 강화된 식품인 것이다. 항산화 효과, 면역기능 증진 효과, 철분흡수 촉진 효과 그리고 중금속에 의한 독성예방 효과 등이 있는 것으로 알려진 비타민C는 콩 자체에는 없으나 콩나물이 만들어지는 과정에서 다량 합성된다.

콩나물 100g에 들어 있는 비타민C의 양은 13mg으로 사과에 함유되어 있는 비타민C의 3배이며 성인이 하루에 필요로 하는 비타민C의 4분의 1에 해당된다.

이렇듯 콩나물은 비타민C의 보고이지만 가열조리 중에 파괴되기 쉬우므로 조리 시 신경을 써야 한다. 조리할 때 비타민C의 파괴를 막기 위해서는 소금물에 익히고 가열하는 시간을 2~3분 정도로 짧게 하는 것이 좋다.

티아민은 당질의 체내 대사에 필수적인 성분이므로 곡류를 주식으로 하는 한국인에게서는 특히 중요한 비타민이다. 리보플라빈이 부족하면 입술 가장자리가 헐고 염증이 생기거나 입가가 찢어지기도 하고 혀의 염증이나 성장부진 등의 증세를 나타낸다.

콩나물에는 이러한 비타민이 풍부하게 들어 있다. 이 비타민들은 콩나물 성장과정에서 티아민의 함량은 2배, 리보플라빈의 경우 3배가 증가한다. 그런데 콩나물 성장 중 비타민의 증가는 보통 발아 후 7일까지 진행된다가 그 이후에는 오히려 감소하는 경향을 보인다. 또한 7일 이상 성장하면 맛도 저하한다. 그러므로 발아 후 7일 이내에 콩나물을 먹는 것이 좋다.

콩나물은 알코올 대사를 촉진시키는 아미노산의 일종인 아스파르트산을 다량 함유하고 있어 술을 빨리 깨게 하거나 숙취를 해소하는 데 도움이 된다. 아스파르트산은 콩나물의 잔뿌리에 많이 들어 있으므로 콩나물의 잔뿌리를 다듬지 않고 요리하여 먹는 것이 좋다.

주종재 (군산대 식품영양학과 교수)