

韓國民俗綜合調查報告書

(향토음식편)

韓國民俗綜合調查報告書 第十五冊

1984年 12月 15日 印刷

1984年 12月 20日 發行

發 行 文化公報部 文化財管理局

編 輯 文化財研究所 藝能民俗研究室

印 刷 코 리 아 헤 린 드

政刊委 41-6-85

目 次

머 리 말
일러두기
調査者 名單

第一章 主 食 類 1

第1節 序 言..... 1

第2節 서울地方 主食類 3

1. 장국밥
2. 설렁탕
3. 흑임자죽
4. 잣 죽
5. 떡 국
6. 비빔국수
7. 국수장국
8. 메밀만두
9. 생치만두
10. 편 수

第3節 京畿道地方 主食類 9

1. 팔 밥
2. 오곡밥
3. 팔 죽
4. 조랭이떡국
5. 냉콩국수
6. 제물국수
7. 칼썩두기
8. 버섯장국수제비
9. 수제비
10. 개성편수

第4節 江原道地方 主食類 15

1. 강냉이밥
2. 감자밥
3. 차수수밥
4. 토장아욱죽
5. 메밀막국수
6. 팔국수

7. 감자수제비

8. 강냉이수제비

9. 강냉이범벅

10. 감자범벅

第5節 忠清道地方 主食類 20

1. 콩나물밥
2. 보리밥
3. 찰 밥
4. 녹두죽
5. 호박풀대죽
6. 보리죽
7. 날떡국
8. 칼국수
9. 나박김치냉면
10. 호박범벅

第6節 全羅道地方 主食類 26

1. 전주비빔밥
2. 콩나물국밥
3. 피문어죽
4. 깨 죽
5. 오누이죽
6. 대추죽
7. 합자죽
8. 대합죽
9. 냉국수
10. 고동칼국수

第7節 慶尙道地方 主食類 32

1. 진주비빔밥
2. 무우밥
3. 통영비빔밥
4. 갯 식
5. 애호박죽
6. 떡 국

7. 밀국수냉면	
8. 닭칼국수	
9. 진진국수	
10. 조개국수	
第8節 濟州道地方 主食類	40
1. 전복죽	
2. 초기죽	
3. 옥돔죽	
4. 강이죽	
5. 닭 죽	
6. 매역새죽	
7. 곤떡국	
8. 생선국수	
9. 메밀저베키	
10. 메밀만두	
第9節 黃海道地方 主食類	45
1. 김치밥	
2. 잡곡밥	
3. 비지밥	
4. 김치말이	
5. 수수죽	
6. 찻긴국수	
7. 냉콩국	
8. 호박만두	
9. 밀범벅	
10. 밀다갈버무리	
第10節 平安道地方 主食類	53
1. 온반(장국밥)	
2. 김치말이	
3. 닭 죽	
4. 평양냉면	
5. 생치냉면	
6. 어복쟁반	
7. 강량국수	
8. 온 면	
9. 평안만두국	
10. 굴(굴린)만두	
第11節 咸鏡道地方 主食類	59
1. 잡곡밥	
2. 닭비빔밥	
3. 찢조밥	
4. 가릿죽	
5. 얼린콩죽	
6. 옥수수죽	
7. 물냉면	
8. 회냉면	
9. 감자국수	
10. 감자막가리만두	
第12節 調理用具 및 器皿	65
第二章 떡류(餅餌類)	66
第1節 序 言	66
第2節 기본형의 떡류	69
1. 무리떡	
2. 흰무리떡	
3. 쭈벼무리	
4. 색편	
5. 메시루떡	
6. 붉은팥시루떡	
7. 서속시루편	
8. 찰시루편	
9. 절편	
10. 개피떡	
11. 송편	
12. 증편	
13. 인절미	
14. 차조인절미	
15. 단자	
16. 경단	
17. 화전	
18. 주악	
19. 부꾸미	
第3節 儀禮와 떡류	77
I. 儒敎祭禮와 떡류	
II. 巫俗과 떡류	
III. 佛敎와 떡류	
IV. 節食과 떡류	
V. 慶事와 떡류	
第4節 文獻에 收錄된 떡류	96
I. 屠門大嚼	
II. 飮食知味方	
III. 山林經濟	
IV. 閨閣叢書	

V. 酒方文	
VI. 是議方	
VII. 婦人必知	
VIII. 京都雜志	
IX. 洌陽歲時記	
X. 東國歲時記	
第5節 宮中の 떡류.....	114
I. 整禮儀軌	
II. 進饌儀軌	
III. 進饌儀軌	
IV. 떡의 名稱	
V. 떡의 分類	
VI. 떡의 材料	
VII. 宮中の 떡과 民間의 떡	
第6節 서울地方 떡류.....	119
1. 봉우리떡(두텃떡)	
2. 상치떡	
3. 물호박떡	
4. 자색편(백편, 꿀편, 승검초편)	
5. 느티떡	
6. 약 식	
7. 화 전	
8. 주 약	
9. 석이단자	
10. 대추단자	
11. 쪽구리단자	
12. 밤단자	
13. 유자단자	
14. 은행단자	
15. 전시단자	
16. 울무단자	
17. 술방울떡	
第7節 京畿道地方 떡류.....	124
1. 색 떡	
2. 여주산병	
3. 우메기	
4. 개성경단	
5. 자색경단	
6. 군대떡	
7. 수수도가니	
8. 수수지지미(부꾸미)	
9. 개 떡	

第8節 江原道地方 떡류.....	127
1. 감자시루떡	
2. 감자떡	
3. 감자녹말송편	
4. 감자경단	
5. 옥수수설기	
6. 옥수수보리개떡	
7. 메밀전병(총떡)	
8. 뎡싸리떡	
9. 메싹떡	
10. 팔소흑임자	
11. 각색차조인절미	
12. 무우송편	
13. 방울증편	
第9節 忠清道地方 떡류.....	130
1. 꽃산병	
2. 쇠머리떡	
3. 약 편	
4. 해장떡	
5. 막 편	
6. 곤 떡	
7. 벌씨쑥버무리	
8. 수수팔떡	
9. 감자떡	
10. 감자송편	
11. 칠패떡	
12. 햇보리떡	
13. 도토리떡	
第10節 全羅道地方 떡류.....	133
1. 감시리떡	
2. 감고지떡	
3. 나복병	
4. 호박메시리떡	
5. 복령떡	
6. 수리치떡(수리치개떡)	
7. 송피떡	
8. 고치떡	
9. 삐삐떡(빨기송편)	
10. 호박고지차시루떡	
11. 감인절미	
12. 감단자	
13. 전주경단	

14. 해남정단		第14節 平安道地方 떡류.....147	
15. 우찌지		1. 송기떡(절편, 개피떡)	
16. 차조기떡		2. 골미떡	
17. 십 전		3. 조개송편	
第11節 慶尙道地方 떡류.....137		4. 꼬장떡	
1. 모시잎송편		5. 뽕 떡	
2. 밀비지		6. 무지개떡	
3. 만경떡		7. 니도래미	
4. 삭글래		8. 찰부꾸미	
5. 잡과편		9. 노티(놋치)	
6. 잣구리		第15節 咸鏡道地方 떡류.....150	
7. 부 편		1. 찰떡인절미	
8. 감자송편		2. 달 떡	
9. 침 떡		3. 오그랑떡	
第12節 濟州道地方 떡류.....140		4. 찹쌀구비	
1. 반찰곤떡과 달떡		5. 괴명떡	
2. 도둑떡		6. 꼬장떡	
3. 침떡(줍쌀시루떡)		7. 언감자떡	
4. 차줍쌀떡		第16節 調理用具 및 器皿152	
5. 오매기떡		第三章 소금 및 장류(醬類)155	
6. 돌래떡		第1節 序 言155	
7. 속떡(쑥떡)		第2節 소 금160	
8. 빙떡(메밀부꾸미)		第3節 장류(醬類)161	
9. 빼대기(감제떡)		I. 文獻에 의한 옛 장	
10. 상애떡		II. 宮中の 장	
第13節 黃海道地方 떡류.....142		III. 보편적인 간장, 된장	
1. 잔치메시루떡		IV. 간장, 된장을 같이 담그는 법	
2. 무우설기떡		V. 간장만을 담그는 법	
3. 오쟁이떡		VI. 된장만을 담그는 법	
4. 큰송편		VII. 고추장	
5. 혼인인절미		VIII. 특수한 장	
6. 혼인절편		第4節 調理用具 및 器皿188	
7. 수리치인절미		第四章 饌 類(I)192	
8. 징 편		第1節 짓갈류192	
9. 꿀물정단		I. 짓갈의 개념	
10. 우 기		II. 文獻에 의한 짓갈	
11. 찹쌀부치기		III. 일반적인 짓갈	
12. 잡곡부치기		IV. 지방별 짓갈	
13. 수수무살이		第2節 장아찌류215	
14. 줍쌀떡			
15. 닥알떡			
16. 닥알범벅			

Ⅰ. 장아찌법	
Ⅱ. 월별 장아찌	
Ⅲ. 된장에 박는 장아찌	
Ⅳ. 고추장 장아찌	
Ⅴ. 간장 장아찌	
Ⅵ. 식초로 담는 장아찌	
Ⅶ. 젓갈로 담는 장아찌	
Ⅷ. 소금에 절인 장아찌	
第3節 乾燥食品類	227
Ⅰ. 건조저장법	
Ⅱ. 월별 건조식품	
Ⅲ. 건어물 말리는 법	
Ⅳ. 해조류 말리는 법	
Ⅴ. 부각류 만드는 법	
Ⅵ. 채소·버섯 말리는 법(전체)	
第4節 鹽藏食品類	235
Ⅰ. 염장법	
Ⅱ. 생선자반	
Ⅲ. 각색자반 먹는 법	
Ⅳ. 채소 염장	
第5節 마른 반찬류	238
Ⅰ. 文獻에 나오는脯	
Ⅱ. 생선포	
Ⅲ. 宮中の脯	
第6節 調理用具 및 器皿	243
第五章 饌類(Ⅱ)	245
第1節 서울地方 饌類	245
1. 신선로(열구자탕)	
2. 떡 찌	
3. 떡볶이	
4. 갈비찜	
5. 호박선	
6. 각색전골	
7. 홍합초	
8. 전복초	
9. 너비아니(쇠고기 양념장구이)	
10. 간첩(전유아, 전유어)	
11. 우설편육	
12. 양지머리편육	
13. 갑 회	

14. 굴 회	
15. 어 채	
16. 육포(약포)	
17. 구절판	
18. 숙주나물	
19. 묵은나물볶음	
20. 김 찜	
21. 장김치	
22. 숙각두기	
23. 매듭자반	
24. 수 란	
25. 족 편	
第2節 京畿道地方 饌類	256
1. 삼계탕(영계백숙)	
2. 갈비탕(가리탕)	
3. 곰 탕	
4. 족 탕	
5. 닭젓국	
6. 뽕어국	
7. 냉이토장국	
8. 민어매운탕	
9. 감동젓찌개	
10. 종갈비찜	
11. 무우찜	
12. 두부장조림	
13. 주꾸미조림	
14. 배추꼬랭이볶음	
15. 송이산적	
16. 쇠갈비구이(숯불구이 갈비)	
17. 돼지고기구이	
18. 콩치된장구이	
19. 두부적	
20. 홍해삼전	
21. 조개전(대합전유아)	
22. 배추잎장아찌	
23. 쇠머리수육	
24. 양지머리수육	
25. 갑 회	
26. 생굴회	
27. 연평도조기젓	
28. 오징어젓	
29. 굴 젓	

30. 메밀묵무침	
31. 물숙나물	
32. 파상치절이지	
33. 달래무침	
34. 용인외지	
35. 수무짬지	
36. 순무김치	
37. 꿩김치	
38. 고구마줄기김치	
39. 숙김치(삶은김치)	
40. 보쌈김치	
41. 수무섞박지	
42. 무우비늘김치	
43. 백김치	
44. 장 떡	
45. 풋고추부자	
46. 파래튀김	
47. 순 대	
48. 오징어순대	
49. 죽편 별법	
第3節 江原道地方 饌類.....274	
1. 삼시기국	
2. 꼭저구탕(뚜거리탕)	
3. 쏘가리매운탕	
4. 대게찜	
5. 감자조림	
6. 도치두루치기볶음	
7. 석이볶음	
8. 풋고추볶음	
9. 송이장아찌	
10. 마른오징어젓갈무침	
11. 물오징어불고기	
12. 동태구이	
13. 감자부치미	
14. 느리미	
15. 강어회(향어회, 가물치회)	
16. 오징어무침	
17. 오징어회	
18. 가자미식해	
19. 전어포(암치, 대구, 북어, 오징어)	
20. 박나물	
21. 취나물	

22. 지누아리무침	
23. 파래무침	
24. 더덕생채	
25. 취 삶	
26. 창란젓 깎두기	
27. 채김치	
28. 동치미	
29. 돌 김	
30. 들깨송이부자	
31. 메추리튀김	
32. 울챙이묵(옥수수묵)	
33. 메밀묵	
第4節 忠清道地方 饌類.....284	
1. 굴냉국	
2. 넙치아육국	
3. 봄아육국	
4. 콩김치국	
5. 청포묵국	
6. 콩 국	
7. 시래기국	
8. 콩나물찌개	
9. 호박지찌개	
10. 청국장찌개	
11. 담복장	
12. 상어찜	
13. 홍어어시육	
14. 마른조갯살조림	
15. 떡볶이	
16. 말린묵볶음	
17. 명태볶음	
18. 장 떡	
19. 갈비구이	
20. 돼지고기고추장양념구이	
21. 더덕고추장양념구이	
22. 굴비구이	
23. 호박고지적	
24. 감자부침	
25. 갯잎장아찌	
26. 오이지	
27. 콩나물짬지	
28. 파짬지	
29. 돼지머리편육	

30. 육 회
31. 오징어회
32. 미꾸라지회
33. 어리굴젓
34. 고추젓
35. 애호박나물
36. 취나물
37. 늪은호박나물
38. 참죽나물
39. 오가리나물
40. 콩나물무침
41. 열무물김치
42. 가지김치
43. 박김치
44. 시금치김치
45. 새우젓깍두기
46. 청포묵

第5節 全羅道地方 饌類.....300

1. 머우깨국
2. 천어탕
3. 추 탕
4. 죽순찜
5. 홍어어시육
6. 붕어조림
7. 멸치자반
8. 두루치기
9. 장어구이
10. 숯불불고기
11. 생치섭산적
12. 송이산적
13. 산돼지고기구이
14. 애 저
15. 육 회
16. 홍어회
17. 꼬막회
18. 생선대구아가미젓
19. 젓갈류
20. 육 포
21. 어포(민어포, 대구포)
22. 산 채
23. 겨자잡채
24. 툇나물

25. 파래무침
26. 꼴뚜기무우생채
27. 갯쌈지
28. 고들빼기김치
29. 배추포기김치
30. 검들김치
31. 굴깍두기
32. 반지(백지)
33. 굴비노적
34. 마른찬(짬반찬)
35. 가죽부자
36. 부 자
37. 황포묵

第6節 慶尙道地方 饌類.....312

1. 채칩국
2. 삼계탕
3. 고동국
4. 추어탕
5. 선지국
6. 북어미역국
7. 들깨참깨미역국
8. 마른홍합미역국
9. 동태고명지짐
10. 호박선
11. 우렁찜
12. 바닷게찜
13. 미더덕찜
14. 미더덕찜별법
15. 아구찜
16. 장어조림
17. 메뚜기볶음
18. 오징어불고기
19. 상어뎀배기구이
20. 갈치구이
21. 청어구이
22. 유 파
23. 갯장어구이
24. 상어뎀배기전
25. 배추적
26. 김부치개
27. 파 전
28. 해파리회

29. 피조개회
30. 팡어회
31. 멍게회
32. 장어회
33. 우렁회
34. 생멸치회
35. 잉어회
36. 은어회
37. 안동식혜
38. 약대구포
39. 붕어포
40. 마른문어쌈
41. 시래기된장무침
42. 해물잡채
43. 상치겉절이
44. 꼴뚜기무우생채
45. 톳나물
46. 두부생채
47. 청각무침
48. 돈나물무침
49. 풋마늘겉절이
50. 숙음배추겉절이
51. 배추쌈
52. 전복김치
53. 속세김치
54. 콩잎김치
55. 우엉김치
56. 부추김치
57. 우엉잎자반(부자)
58. 고추부자
59. 감자부자
60. 꼴뚜기튀김
61. 메밀묵

第7節 濟州道地方 饌類.....325

1. 고사리국
2. 톳냉국
3. 돼지고기육개장
4. 된장찌개
5. 복쟁이지짐이
6. 상어지짐이
7. 오분쟁이점
8. 자리지짐이

9. 돼지고기조림
10. 옥도미구이
11. 돼지고기구이
12. 불락구이
13. 상어포구이
14. 상어산적
15. 계란전
16. 고사리전
17. 초기전(표고)
18. 팡적
19. 메밀묵지짐이
20. 팡지짐이
21. 후춧잎장아찌
22. 풋고추오이장아찌
23. 자리회(물회)
24. 자리강회
25. 비계회
26. 전복소라회
27. 돼지새끼회
28. 물망회
29. 오징어회
30. 양애무침
31. 톳나물
32. 날미역쌈
33. 날다시마쌈
34. 콩잎쌈
35. 전복김치
36. 동지김치
37. 해물김치
38. 나박김치
39. 다시마튀각
40. 가죽부자
41. 갯잎부자
42. 수애(순대)
43. 청묵(메밀묵)

第8節 黃海道地方 饌類.....333

1. 돼지비탕
2. 김치국
3. 김치순두부찌개
4. 애호박찌개
5. 조기매운탕
6. 복어찜

7. 붕어조림(찜)
8. 돼지족조림
9. 개구리구이
10. 고기전
11. 잡곡전
12. 대합전
13. 녹두빈자(빈대떡, 녹두지짐)
14. 행 적
15. 동치미
16. 호박김치
17. 갓김치
18. 고수김치
19. 목장메묵
20. 순 대

第9節 平安道地方 饌類.....339

1. 코사리국
2. 오이토장국
3. 내포중탕
4. 더풀장
5. 콩비지(되비지)
6. 꽃게찜
7. 푹푹이자반
8. 무우곰
9. 풋고추조림(땡가지조림)
10. 당고추장볶음
11. 돼지고기구이
12. 도라지산적
13. 돼지고기전
14. 더덕전
15. 녹두지짐
16. 도라지장아찌
17. 돼지고기편육
18. 냉 채
19. 가지김치
20. 영변김장김치
21. 돼지순대

第10節 咸鏡道地方 饌類.....345

1. 세천어국(천렵국)
2. 다시마냉국
3. 가릿국
4. 동태매운탕
5. 영계찜

6. 가지찜
7. 북어무침
8. 비웃구이
9. 닭섭산적
10. 두부전
11. 북어전
12. 감자지짐
13. 콩부침
14. 두부장아찌
15. 고등어회
16. 두부회
17. 대구젓
18. 가자미식해
19. 도루묵식해
20. 명란젓
21. 원산잡채
22. 갯잎쌈
23. 콩나물김치
24. 썩갓김치
25. 함경도대구각두기
26. 채칼김치
27. 봄김치
28. 동태순대
29. 순 대

第六章 造果類356

第1節 서울地方 造果類.....356

1. 매작과
2. 약 과
3. 만두과
4. 흑임자다식
5. 콩다식
6. 송화다식
7. 밤다식
8. 진말다식
9. 녹말다식
10. 쌀다식
11. 실깨엿강정
12. 땅콩엿강정
13. 백자편

第2節 京畿道地方 造果類.....360

1. 개성모약과	
第3節 江原道地方 造果類.....	360
1. 과질(산자, 박산)	
2. 약 과	
3. 송화다식	
4. 황골엿(옥수수엿)	
第4節 忠淸道地方 造果類.....	362
1. 무릇곰	
2. 모과구이	
3. 무우엿	
4. 수삼정과	
第5節 全羅道地方 造果類.....	363
1. 산자(유과)	
2. 유과별법	
3. 고구마엿	
4. 동아정과	
5. 생강정과	
6. 연근정과	
第6節 慶尙道地方 造果類.....	365
1. 유 과	
2. 준주강반	
3. 대추징조	
4. 강냉이엿	
5. 우엉정과	
6. 다시마정과	
7. 자색정과	
第7節 濟州道地方 造果類.....	367
1. 약 과	
2. 엿	
3. 닭 엿	
4. 꿩 엿	
5. 돼지고기엿	
6. 하늘애기엿	
7. 호박엿	
8. 보리엿	
第8節 黃海道地方 造果類.....	368
1. 무우정과	
第9節 平安道地方 造果類.....	369
1. 과 줄	
2. 견과류	
3. 돌배(산배)	
4. 엿	

5. 태 식	
第10節 咸鏡道地方 造果類.....	370
1. 과 질	
2. 강 정	
3. 산 자	
4. 약 과	
5. 만두과	
6. 들깨엿강정	
7. 콩엿강정	
第七章 飲 淸 類	373
第1節 서울地方 飲淸類.....	373
1. 오미자화채	
2. 흰떡수단	
3. 진달래화채(두견화채)	
4. 원소병수단	
5. 보리수단	
6. 미삼차	
7. 유자차	
8. 대추차	
9. 생강차	
10. 곡 차	
11. 오미자차	
12. 구기자차	
13. 결명자차	
14. 당귀차	
15. 제호탕	
16. 오과차	
17. 모과차	
18. 계피차	
第2節 京畿道地方 飲淸類.....	377
1. 모과청과화채	
2. 노랑장미화채	
3. 배화채	
第3節 江原道地方 飲淸類.....	378
1. 앵두화채	
2. 채 면	
3. 연엽식혜(연엽주)	
4. 강냉이차	
第4節 忠淸道地方 飲淸類.....	380
1. 참쌀가루	

2. 찰도복숭아화채	
3. 미수(米水)	
第5節 全羅道地方 飮淸類	381
1. 유자화채	
2. 꽃감수정과	
第6節 慶尙道地方 飮淸類	381
1. 단술감주	
2. 수정과	
3. 유자화채 · 유자차	
4. 물식혜	
5. 얼음수박	
6. 잡곡미숫가루	
7. 찹쌀식혜	
第7節 濟州道地方 飮淸類	383
1. 술감주	
2. 밀감화채	
3. 자글차	
4. 소엽차	
第8節 黃海道地方 飮淸類	384
1. 연안식혜	
第9節 咸鏡道地方 飮淸類	384
1. 식혜(단감주)	
第八章 儀禮飮食類	385
第1節 서울地方 儀禮飮食類	385
1. 폐백음식	
2. 큰상음식	
3. 제사음식	
第2節 京畿道地方 儀禮飮食類	386
1. 폐백음식	

2. 제사음식	
第3節 江原道地方 儀禮飮食類	387
1. 폐백음식	
2. 제사음식	
第4節 忠淸道地方 儀禮飮食類	388
1. 큰상음식	
2. 주물상음식	
3. 제사음식	
第5節 全羅道地方 儀禮飮食類	388
1. 폐백음식	
2. 큰상음식	
3. 제사음식	
第6節 慶尙道地方 儀禮飮食類	390
1. 큰상음식	
2. 제사음식	
第7節 濟州道地方 儀禮飮食類	391
1. 폐백음식	
2. 제사음식	
第8節 黃海道地方 儀禮飮食類	391
1. 폐백음식	
2. 제사음식	
第9節 平安道地方 儀禮飮食類	392
1. 폐백음식	
2. 큰상음식	
3. 제사음식	
第10節 咸鏡道地方 儀禮飮食類	392
1. 폐백음식	
2. 큰상음식	
3. 제사음식	
寫眞目錄	397
寫眞	406

1. 전주비빔밥

(1) 재료(5인분)

밥(쌀 4C, 옥수 6C, 쇠고기 200g, 참기름, 우둔 100g, 청포묵 50g, 잣 1T, 엿꼬장 5T), 나물거리(콩나물 150g, 숙주 100g, 시금치 100g, 쪽갓 100g, 고사리 100g, 도라지 100g, 미나리 100g, 표고 5개), 콩나물(국거리) 200g

(2) 만드는 법

① 양지머리를 푹 끓여 식혀서 굳은 기름은 거더 버리고 쌀을 넣고 밥을 고슬하게 지어서 더울 때 참기름으로 무친다. 혹은 보통 밥으로 지어서 들기름으로 볶아서 쓰는 법도 있다.

② 콩나물은 재물로 남비 뚜껑을 열지 말고 삶고 숙주 미나리는 각각 데쳐서 참기름과 볶은장(청장)으로 무친다. 도라지는 소금에 절여 주물러서 다시 행구어 짜서 볶고 고사리도 삶아서 유장으로 무쳐 볶는다.

③ 우둔 고기는 채 썰어 양념장으로 육회를 무친다.

④ 청포묵은 굵게 치고 계란은 황백으로 지단을 부쳐 卵麵으로 썬다.

⑤ 밥을 조반기에 담고 각색 재료를 색맞추어 덮어 엿꼬장은 종지로 따로 걸드린다.

⑥ 비빔밥에는 콩나물국이 따라야 한다. 국은 물을 조금 끓이다기 콩나물은 넣고 뚜껑을 꼭 닫고 5분정도 끓이고 나서 물을 4~5C 더 붓고 소금으로 간을 맞추고 다진 마늘과 송송 썬 파를 넣고 잠깐만 끓여서 탕기나 대접에 푼다.

(3) 유 래

맛과 멋을 찾는 전라도 음식중에서 유명해서 전국에 퍼진 것이 이 음식이다. 그 내력은 서울의 설달그믐날 먹는 비빔밥도 아니고 전주의 제삿집 비빔밥도 아닌 유래를 기록한 것을 이번 조사에서 찾아냈다. 蘭緣記(崔勝範)의 수필집에 다음과 같이 실려 있었다.

산과 들 바다가 고루 갖추어진 전라도의 음식은 세 곳에서 나는 것을 모은 것이 되는것이 당연하다. 농번기에 농가의 아낙네는 들에 밥을 이고 나갈때 버들고리나 광주리 밥동구리를 모두 동원하여 찬 접시를 담고 나가려 하나 어찌 잘 나를 수가 있으랴, 그래서 생각한 것은 큰옹배기 같은 그릇에 밥을 담고 찬을 그 위에 열열이 담고 고추장 한그릇 담고 숟가락 쟁겨 이고 나갈때 논고랑 밭고랑을 쉽게 걸어가서 발독 눈독의 푸른 하늘아래 야외식탁이 펼쳐진 것이 비빔밥의 최첨단이고 보니 식단의 합리화라 칭송한다.

(4) 기구 및 식기

비빔밥은 밥은 보통 솥에서 고슬고슬 짓고 나물은 각각 남비에 끓인 물로 데쳐 조리로 전지거나 소쿠리에 쏙아서 전진다. 나물은 양푼에 담아 양념을 하여 무치고 볶는나물은 번철에 볶아 낸다. 비빔밥을 담은 식기는 큰 유기대접이나 스텐레스대접을 쓴다. 혹 사기큰대접을 쓰는 일도 있다.

(5) 재료의 생산및 조달상태

밥을 짓는 쌀은 일반적으로 유통되고 있는 것을 쓴다. 콩나물을 비롯하여 고사리 도라지등 산채

郷土飲食篇

는 인근의 시골에서 자생한 것과 또 도라지는 밭에 갈아서 야채처럼 시장에 내놓는 것들도 있다. 나물의 수는 제한이 없으므로 시장에 매마침 나오는 채소들을 신선하고 품질이 좋은 것으로 구입하여 쓴다.

죽순이나 연근은 나오는 계절이 한정되어 있으나 콩나물을 항상 시장에서 살찌고 좋은 것을 선택할 수도 있다.

(6) 부수 찬류

비빔밥에는 콩나물맑은국과 고추장, 참기름, 국물이 있는 나박김치를 같이 차린다.

(7) 참 조

콩나물의 맛이 좋아서 전주 비빔밥의 맛이 나는 것이고 다른 나물거리는 사철 따라 한창 맛이 있는 것을 쓰는 것을 원칙으로 한다. 특수한 것은 연근, 죽순, 박, 버섯들이 들어 간다.

2. 콩나물국밥

(1) 재료(5인분)

멸치 30g, 물 10C, 콩나물 250g, 물 3C, 파 20g, 마늘 20g, 깨소금 3T, 고추가루 2T, 참기름 1T, 간장 2T, 밥 5C, 새우젓 3T

(2) 만드는 법

① 콩나물을 꼬리를 따고 물 3C를 붓고 푹 삶아 콩나물은 양념하여 무쳐 간이 배도록 둔다.

② 멸치 장국을 내어 콩나물 삶은 물과 합하여 둔다.

③ 독배기에 밥을 담고 새우젓 다진 것을 반수저 넣고 콩나물을 얹고 국물을 가득 부어 간장 1t만 넣어 끓인다.

④ 낼 때 깨소금과 고추가루를 얹는다.

(3) 유래

전주의 콩나물이 전국의 명산물로 치고 있다. 전주의 팔미중의 하나가 射亭의 콩나물이라 하였으니 全州府史의 콩나물은 전주지방의 풍토병을 예방하는데 효력이 있으므로 식탁에서 떠나지를 않는다고 하였다. 콩나물 기르는 법을 많이 연구하였고 또 콩나물음식이 자연스럽게 발달한 것이라고 생각된다.

현재도 콩나물국밥집이 수없이 많이 있었고 몇군데 시식을 하여 보니 과연 맛이 좋았다. 새벽부터 늦은 아침밥 시간까지 팔리는 음식으로 밤샘한 사람에게 매우 부드럽게 먹히고 먹고나면 시원하고 배부르고 만족스럽기 그지없다는 표정들이다. 간단하게 먹는 그릇음식의 총아인듯하다. 사치스럽지 않고 소박한 좋은 음식이다.

(4) 기구 및 식기

국밥이므로 밥과 국을 따로 조리하여 상에 오르기 바로 전에 밥을 독배기에 푸고 그 위에 국을 떠 붓고 고명을 뿌려서 잠깐 불에 올려 놓고 끓여서 상에 올린다.

① 밥짓는데 쓰는 기구는 쌀을 씻는 웅배기(흙그릇) 또는 플라스틱이나 스텐레스로 만든 양푼갈

은 그릇이다. 쌀의 물을 고르는 것은 이남박이나 바가지 조리등인데 도회지에서는 쌀의 물을 고른 것을 판매하고 있어서 거의 사용할 일이 없다. 술은 부뚜막에 걸린 무쇠술을 쓰는 경우는 연료가 나무와 같은 것이 되고 연탄불에는 술을 올렸다 내렸다 자유로 할 수 있는 형식으로 쓰는 것은 양은 술이 적당하다. 밥을 식기에 푸는 것은 주걱을 쓰는데 나무주걱이 가장 쓰기 좋고 플라스틱이나 스텐레스제는 손이 뜨겁고 밥알이 으깨져서 목제만 못하다.

② 국을 끓이는 데 쓰는 기구는 국도 밥과 마찬가지로 술이나 또는 적은 냄비를 쓰는 때도 있다. 냄비는 양은으로 만든 것이 가장 흔하게 쓰인다. 국을 푸는 것은 국자를 쓰는데 옛날에는 놋국자였고 지금은 스텐레스나 양은 제품이 보통으로 쓰인다.

③ 식기는 토기의 일종인 옹기로 만든 뚝배기를 사용하고 숟가락과 젓가락은 옛날에는 놋수저를 썼으나 최근에는 스텐레스 제품들을 많이 쓰고 있다. 숟가락의 모양은 재래식 숟가락이 편리하나 양식에서 쓰는 양사시를 쓰는 사람도 있다.

(5) 재료의 생산 및 조달상태

쌀은 전국 어느곳이나 유통되고 있는 맵쌀을 자유로 구입할 수 있다. 콩나물은 전주의 콩나물을 기르는법이 특이하여 연하고 맛이 있다는 정평이었으나 현재는 각지 어디서나 공장화된 경향에서 시장에 상품으로 판매되고 있는 것을 구입하여 쓰고 자가제품을 쓰는 경우는 극히 드물다. 콩나물은 뿌리가 갈라지지 않고 통통하게 살이찌고 길이가 짧은 것이 상품이고 별을 안보게 검은 보자기를 씌워서 콩나물 대가리가 푸른빛이 나지 않게 한 제품을 선택해야 맛이 좋다. 조미에 쓰는 소금은 꽃소금이라는 제염을 쓰는 것이 좋고 정제된 것은 오히려 간을 맞추기 어렵다. 또 조미에 쓰는 새우젓은 잘 삭은 것을 시장에서 구입한다. 최근에는 새우젓은 자가에서 담그는 일은 없고 모두 시장제품을 구입할 수 있다. 장국의 맛은 멸치를 쓰는데 전국 어디서나 구입할 수 있는 큰 멸치로 찌들지 않는 물건을 선택하는게 국의 맛을 좌우한다.

(6) 부수 찬류

국밥은 뚝배기 한 그릇 음식이고 부수로 여름에는 열무김치, 오이김치, 무우깍두기, 겨울에는 배추김치를 같이 차린다. 대개 아침에 해장국으로 많이 먹는 음식으로 전주시내에 수십곳에서 아침에 성황을 이루고 있다.

(7) 찜 조

국밥은 해장음식으로 뒷맛이 좋고 배속을 편안하게 한다.

3. 피문어죽

(1) 재료(5인분)

피문어 70g, 찹쌀 1C, 대추 50g, 물 8C

(2) 만드는 법

- ① 정히 씻은 피문어를 불렀다가 오지술에 문어를 통채로 넣고 푹 삶는다.
- ② 찹쌀은 불려서 넣고 대추는 한쪽을 찢어서 넣는다.

郷土飲食篇

③ 처음에는 센 불에 끓이다가 한소끔 끓어나면 불을 줄여 30분정도 더 끓인다.

④ 그릇에 담을 때는 문어와 대추는 뜨지 말고 죽만 뜨고 설탕을 같이 낸다.

(3) 참 조

문어를 잘게 썰고 대추는 다지고 쌀은 반쯤 갈아서 죽을 쑤는 법도 있다.

몸이 허약한 때 보하기 위해 먹는 죽이다.

4. 깨 죽

(1) 재료(5인분)

멥쌀 1C, 깨 1C, 물 8C, 소금, 설탕

(2) 만드는 법

① 쌀을 물에 충분히 불려 곱게 갈아 겹체로 받힌다.

② 깨는 실개로 만들어 타지 않도록 볶아서 빵아 웅매기에 갈아 겹체에 받힌다.

③ 깨물은 쌀물을 합하여 나무주걱으로 서서히 저으면서 어우러지게 죽을 쑈다.

④ 간은 먹으면서 설탕이나 소금으로 맞춘다.

(3) 참 조

볶지 않고 날깨를 절구에 찧어 껍질을 벗겨 쌀과 같이 갈아서 쑤기도 한다.

5. 오누이죽

(1) 재료 (5인분)

팥 2C, 멥쌀 1C, 소금 1T, 물 15C

(2) 만드는 법

① 팥을 일어 물을 붓고 푹 삶는다.

② 삶은 팥물에 불린 쌀을 넣어 쌀알이 퍼질 때까지 약한 불에 죽을 쑈다. 소금간을 하여 끓인다.

(3) 참 조

서민가정의 음식으로 장사집에서 많이 하는 것을 볼 수 있다.

6. 대추죽

(1) 재료(5인분)

황률 1C, 대추 2C, 찹쌀 1C, 물 15C

(2) 만드는 법

① 황률과 대추를 씻어 물을 많이 잡고 풀어지도록 끓인다.

② 찹쌀을 불려 고는데다 넣고 약한 불에 오래 고아 전지가 다풀어지면 열게미에 대고 걸러 향아리에 담아 둔다.

③ 간은 먹을 때 소금이나 설탕을 넣어 먹는다.

(3) 찜 조

많이 해서 항아리에 담아 두고 약처럼 조금씩 꺼내 먹는다.

7. 찹자죽

(1) 재료(5인분)

마른홍합 50g, 독새우 20g, 쌀 2½C, 물 15C, 참기름 2t

(2) 만드는 법

- ① 마른 홍합을 젖은 행주로 닦고 새우살 말린 것도 골라 절구에 뺑는다.
- ② 뺑은 홍합을 참기름으로 볶다가 물을 붓고 불린 쌀을 넣어 약한 불에 서서히 끓인다.

(3) 찜 조

새우 없이 홍합만으로 해도 된다. 간은 따로 하지 않아도 된다.

8. 대합죽

(1) 재료(5인분)

대합(까서) 200g, 멥쌀 3C, 물 15C, 참기름 1T, 소금 1T

(2) 만드는 법

- ① 대합을 까서 검은 것은 발라 내고 조금만 다져서 물을 붓고 소금간을 하여 끓인다.
- ② 불린 쌀을 넣어 쌀알이 퍼지도록 약한 불에 오래 쑈다.

9. 냉국수

(1) 재료(5인분)

열무김치국 7C, 밀국수 5사리, 쇠고기 150g, 계란 1개, 열무김치 100g, 설탕 5T

(2) 만드는 법

- ① 다홍고추를 곱게 갈아 열무물김치를 국물을 많이 잡아 담가 익힌다. 가지도 4갈래로 갈라 파, 마늘, 양념소를 박아 열무김치에 같이 넣어 익힌다.
- ② 김치가 익었으면 국물만 반혀서 설탕을 타서 차갑게 해둔다.
- ③ 쇠고기는 다져서 양념하여 네모지게 만들어 굵고(약산적이라 함) 계란은 황백 지단을 부쳐 채 썰어 옷기를 마련한다.
- ④ 밀국수에 김치국을 붓고 산적, 지단, 열무김치잎을 위에 장식한다.

10. 고동칼국수

(1) 재료(5인분)

물고동 300g, 밀가루 3C, 부추 100g, 소금 2T

(2) 만드는 법

郷土飲食篇

① 밀가루를 되게 반죽하여 끈기가 나도록 놔두어 얇게 밀어 썬다.

② 고동(반지락, 갯조개, 대사리, 다슬기)은 학독에 잘아 살을 발라 내서 물을 붓고 파란 국물을 낸다.

③ 국물이 펄펄 끓을 때 국수를 넣고 부추도 송송 썰어 넣는다. 소금으로 간을 맞춘다.

(3) 찜 조

국물은 조개류중 고동을 삶아 파란 빛이 나게 하는게 특색이고 국수도 되게 반죽하고 덧가루 없이 만든다.

〔面談・調査對象者〕

조영심(55) 전라남도 광주시 수기동 8-2

조처인(63) 전라남도 광주시 남면 33, 송정여상고

한옥순(45) 전라남도 광양군 광양읍 목성리 799, 광양여중

박정순(40) 전라남도 광주시 동명동 2구 200-205, 광주교육청

김성인(50) 전라남도 광주시 학동 1동 939-16

조수항(72) 전라남도 광주시 금동 148

김 남(60) 전라남도 목포시, 중앙여중

윤경희(40) 전라남도 광주시 지원동 532-21, 전남대부고

이혜자(40) 전라남도 광주시 유동 73-1, 동명여중

양판녀(88) 전라북도 전주시 충장로 5가, 청명여관

이분례(70) 전라북도 전주시 중앙동, 한국비빔밥집

김양순(40) 전라북도 전주시, 콩나물국밥집

유기수(52) 전라북도 전주시

김용서(52) 전라북도 전주시

박봉하(51) 서울특별시 서대문구 대조동 89-84

第7節 慶尙道地方 主食類

동해와 남해를 끼고 있어 전라도와 비슷한 기후이면서 산물은 해산물이 종류가 다르고 들판에서 곡식도 골고루 생산이 되고 있다. 그러나 물고기를 고기라고 할 만큼 생선을 제일로 치고 있다. 음식은 해산물을 회로 먹는 것이 제일이라고 하고 젓갈은 멸치젓을 가장 많이 담으나 밥상에 놓는 젓갈의 종류도 전라도의 다음갈 만큼 많이 있다. 음식의 간은 소금간이 세고 매운 점은 전라도를 능가한다. 음식의 풍은 맛을 내고 사치한 음식이 아니라 해산물을 가미하는 음식이 매우 많다. 신선한 바닷고기는 국에 넣어 소금간을 하여 좋은 맛이 나는 것은 내륙이나 산간지방에서는 생각할 수도 없는 조리법이다.

국물음식중 국수를 가장 즐기나 날콩가루를 섞어서 손으로 밀어 칼로 썰는 부드러운 국수를 제일로 친다. 제물도 있고 장국 국수도 즐긴다. 국수장국을 쇠고기보다는 멸치장국이나 조개를 쓰는 것을 잘한다. 범벅이나 풀대죽은 별로 즐기지 않는다.