전주시 조리백서

김현덕 · 정영주 공저



전주시

My Dream, Our Future
전주기전대학



차 례

서 론

제1부 한국 식생활과 전통음식의 특징

제1장 한국음식의 특징

1. 식생활의 필요성 4
2. 한국의 음식 5
3. 한국요리의 자체의 특징 6

제2장 전주의 식생활과 특징

4. 전주의 식생활 7
5. 식생활 제도상의 특징 9
6. 풍속상의 특징 9

제3장 전주 십미 10

(1) 콩나물 (2) 게 (3) 황포묵
(4) 모래무지 (5) 무 우 (6) 미나리
(7) 애호박 (8) 열무 (9) 파라시 (10) 서 초

제4장 향토 음식의 재료 20

(1) 곡 류 (2) 감자류 (3) 콩 류
(4) 어패류 (5) 수조육류(쇠고기, 돼지고기, 닭고기)
(6) 달 걀 (7) 채소류 (8) 해조류
(9) 버섯류 (10)과실류

제5장 특수재료 29

(1) 죽 순 (2) 곤자소니 (3) 대 합
(4) 꽃 게 (5) 천 엽 (6) 싸리버섯
(7) 동 아 (8) 조기류 (9) 통도라지
(10) 칡 순 (11) 두 릅 (12) 메뚜기
(13) 홍 합 (14) 심장(염통) (15) 쑥
(16) 숭어

제6장 양념의 정의 및 종류..... 34

1. 양념의 정의

(1) 소 금 (2) 간 장 (3) 된 장
(4) 고추장 (5) 파 (6) 마 늘
(7) 생 강 (8) 고춧가루 (9) 후춧가루
(10) 겨 자 (11) 참기름 (12) 들기름
(13) 깨소금 (14) 설탕,꿀,조청 (15) 식 초
(16) 계 피 (17) 산 초 (18) 초간장
(19) 초고추장 (20) 초젓국

제2부 전주음식의 맛과 특성

제7장 전주 음식의 상차림..... 45

(1) 전주음식의 한식 상차림..... 45

(2) 양념장에 따른 배합비율..... 51

(3) 음식을 맛있게 하는 육수..... 52

(4) 비빔밥의 유래 및 서민화..... 55

제8장 전주향토음식 조리법

(1) 밥류..... 60

· 전통비빔밥 · 굴밥 · 콩나물국밥

(2) 면류..... 68

· 물냉면 · 비빔냉면 · 칼국수
· 멸치국수 · 콩국수

(3) 고기류 와 찜류..... 78

· 육 회 · 양념갈비 · 매운족발
· 갈비찜 · 붕어찜 · 떡갈비
· 아구찜



(4) 탕류..... 92

· 해물탕 · 오모가리탕 · 갈비탕
· 깨 탕 · 참게탕 · 추어탕
· 생이지짐탕

(5) 전골 및 찌개류..... 102

· 곱창전골 · 버섯전골 · 순두부찌개 · 생선찌개

(6) 전류 및 구이류..... 110

· 해물파전 · 녹두전

(7) 죽류..... 114

· 바지락죽 · 전복죽

(8) 음료류..... 118

· 모주 · 배숙(이숙)
· 수정과 · 식혜

(9)기타류..... 124

· 콩나물 잡채 · 황포묵 · 생이젓
· 고추장아찌 · 간장게장 · 굴젓

제9장 전통장 담그기..... 131

1. 메주콩 선택하기

2. 메주 만들기

3. 메주 쑤는 법

4. 좋은 메주 고르기

5. 간장 담그기

(1) 메주 준비 (2) 소금 (3) 물 (4) 고추
(5) 숯 (6) 대추 (7) 장독

서 론

21세기 세계는 음식 전쟁의 시대라고 해도 과언은 아니다. 세계 각 나라마다 자신들의 독특한 음식 문화를 세계에 전파하고자 소리 없는 전쟁이 지금도 계속되고 있다. 각 나라의 문화 중 그 나라의 음식문화가 차지하는 비중은 작지 않다고 본다. 음식 문화는 지역적 특성을 띠는 것으로, 지리적인 위치나 기후, 풍토 등의 자연 환경과 정치, 경제, 사회적 여건에 따라 서로 다른 개성을 갖게 되며 또한 조리법의 차이에 의해서도 독특한 맛을 내게 된다.

그 지역의 특징적인 음식 맛을 알면 그 지역 문화를 알 수 있다는 말도 있듯이 음식과 인간 생활의 관계는 매우 밀접하다고 할 수 있다. 음식은 우리의 생활 여건과 환경, 그리고 시대 변화에 따라 그 형태와 질이 변화되는 것이 일반적이지만 우리들의 소중한 향토음식만큼은 시대의 변화에도 불구하고 그 원형을 고스란히 유지하면서 우리의 생활 속에 깊이 뿌리를 내려온 고귀한 음식이다.

향토음식에는 그 지방 사람들의 생활과 멋과 지혜가 한데 어우러져 있다. 그래서 음식을 보면 그 고장 사람들의 심성과 살아온 습관과 생활상을 알 수 있다고 한 것이다. 전주의 향토음식은 예로부터 맛에서 향이 우러나오는, 독특한 식문화를 형성하며 꾸준히 전승, 발전되어 왔다. 그러나 근래 지역민들의 무관심 속에 우리 향토음식의 전통과 우수성은 점차 그 빛을 잃어가고 있다.

이런 안타까운 현실을 타개하기 위해 이번에 전통 향토음식의 정취를 간직하고 있는 음식점들과 종가집들을 방문해서, 향토음식의 실상을 낱낱이 기록으로 남기는 금번 작업을 시도하게 되었다. 이를 통해 전주시 종가집의 음식문화와 향토음식을 하나의 역사적인 기록 자료로 남기자는 것이다.

전주시의 향토음식점과 종가댁의 음식들은 다른 지역과 비교를 했을 때 특별한 음식들이 매우 많다. 그럼에도 아직까지 전주시 음식에 대한 조리백서나 연구 자료는 찾아보기 힘든 실정이다. 이번에 우리가 시도하는 조리백서가 전주시 향토음식문화의 기틀을 수립하고, 전주음식에 대한 내리미 향토음식의 발자취를후세에 길이 전하는 데 작은 보탬이 되었으면 한다.

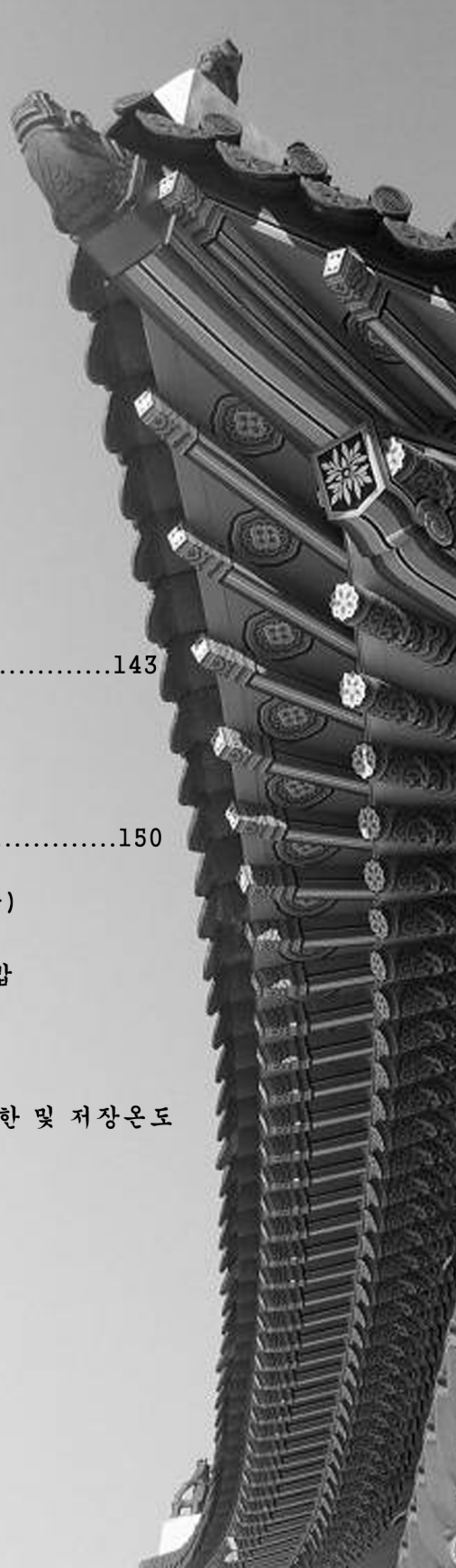
본 조리 백서는 전주기전대학 외식조리과 학생들과 함께 종가집, 향토음식점 등을 방문 기록한 결과물들이다. 주로 현장 중심의 조리법을 적용하였고 종가집의 경우, 종가집 어른들이 구술한 것들을 받아 적은 다음 재구성하는 방식을 택하였다. 현장 조사 시, 향토음식점의 경우 노하우를 내세워 조리법을 밝히기를 극히 꺼려하는 등의 어려움들이 많았다. 이 경우, 현장에서 느끼고 연구한 자료들을 제시하면서 자료를 주고 받는 방식으로, 즉 서로 윈윈하는 전략을 통하여 비로소 소기의 성과를 달성할 수가 있었다.

본 조리백서는 주로 음식의 분류와 조리방법에 초점을 맞추었다. 이를 통하여 독자들이 전주시 음식의 조리법을 이해할 수 있게 하였고 음식점 경영자, 일반인이 쉽고 맛있게 조리를 할 수 있도록 배려했다. 아직 부족하고 미약한 점들이 많으리라고 생각한다. 본 조리백서에서 미흡한 부분들은 앞으로 기회가 주어지는 대로 전주시 조리백서에 대한 전면적이고 좀 더 자세하고 철저한 기록들을 하는 가운데, 조금씩 수정 보완해 나갈 계획이다.

이 조리백서가 나오기까지 많은 분들의 도움을 받았다. 본 조리백서가 나올 수 있도록 후원과 격려를 아끼지 않으신 한브랜드 관계자분들과, 전주기전대학 강택현 학장, 서정숙 부학장, 홍가형 선생님, 김병룡 전통장 개발연구소장, 한승희, 장원,전영철, 유지혜, 조은영 연구원 외 향토음식점 업주 여러분께 이 자리를 빌려 다시 한 번 감사를 드린다.

2006년 12월 30일

김현덕 정영주 공저



6. 간장 만들기 순서와 조리법

7. 장을 달이는 이유

8. 겹장 만들기

9. 된장 담그기

10. 청국장 담그기

11. 고추장 담그기

12. 장독대 유래 및 관리

제10장 전주폐백음식.....143

(1)목단 만들기
(2)백합 만들기
(3)전통한과
(4)이바지

제11장 전주기전대학 학교기업JK FOOD/외식조리과.....150

제1회 전국 전통음식요리 경연대회(수상 작품들)

(1)해물신선로면 (2)삼장동파육
(3)허브해물 쟁반국수 (4)생굴해초된장비빔밥
(5)전주8미반상

부록

제철 식품표, 식품중량표, 각종 식품의 유통기한 및 저장온도
콩나물 기르기

1) 식생활의 필요성

인간이 살아가는 데에는 의,식,주의 생활이 필수조건이 된다. 이중에서도 인간의 생명과 활동에 활력을 제공하는 기본적인 것으로서의 음식은 가장 중요한 요소가 됨은 새삼 강조할 필요가 없다.

인간은 태어나면서부터 본능적으로 먹을 수 있다고 생각되면 무엇이든지 다 먹어 버린다.

그러나 어느정도 성장하면 먹을 것과 먹지 못할 것을 구별하게 되고, 먹는 것도 맛에 따라, 영양가에 따라 다시 바뀌가 마련이다.

이것 또한 날것으로 먹든지 불에 구워서 혹은 쪄서 먹든지 하게 될 것이다.

그리하여 인간은 육체적으로 성장하며, 이에 수반하여 정신적으로 충만하여 발전의 기틀을 마련해 왔던 것이다.

2) 한국의 음식

한 민족의 식생활 문화는 그 민족이 거주했던 곳의 기후, 풍토와 정치, 경제, 사회, 문화적 배경에 따라 형성되고 발전되어 왔다.

역사적으로 볼 때, 고조선 부여 때는 만주벌판은 물론 요하유역까지 국경을 접하고 있었기 때문에 북방문화가 전래되어 그 요소도 지니면서 발달했다. 지리적으로 볼 때, 남쪽으로는 삼면이 모두 바다이기 때문에 해양문화가 일찍부터 발달했으며, 또한 남방문화의 유입도 가능했다. 대륙은 산악지대, 평야, 분지, 계곡, 유수면(流水面)을 고루 갖추고 있기 때문에 문화의 발달도 다양성을 지니고 있다.

한국의 지리학적 조건은 지형과 기후로 보아 한강을 중심을 문화권을 양분하여 남북으로 구분해 볼 수 있고, 또한 북, 중, 남 3개의 문화권으로 구분한다. 또 백두대간을 중심으로 하여 태백준령을 좌우로 양분할 수도 있다. 이러한 자연 지리학적 조건 속에서 오랜 세월을 영위하면서 한국인들은 다양한 생활습관을 형성했으며, 그에 못지 않게 다양한 식품조리법 및 저장 식품의 종류를 개발하고 끊임없이 전승하여 오늘에 이르고 있다.

한국 전통음식 특징은 재료 자체가 가지고 있는 순수한 자연의 맛을 최대한 살려 정성껏 음식을 만드는 데 있다. 그동안 수천 년 면면히 이어온 우리의 전통떡이 서양의 빵이나 케익류 보다 훌륭하다. 우선 들어 가는 재료들은 맛, 영양, 향을 위한 과학적인 배합들임을 알 수있다. 즉, 식물성 식품인 쌀에 두류와 밤, 대추, 잣과 같은 견과류 등의 단백질과 지방식품의 혼합, 마른과일, 쑥, 승검초, 석이, 복령, 창출, 해송자, 토란 등의 약이성 음식, 송기, 오미자, 치자, 연지, 갈매, 지추, 심황 등의 천연염료와 천연 향신료의 이용 등도 다양하여 과학적으로 영양소의 상호보완 작용을 해주면서, 향약성 효과와 함께 시각적인 면과 미각적인 면을 충족시켜 준다.

한편, 이북지방에서 개발한, 에너지 급원인 동시에 저장성을 겸한 노티나 각 지방마다 특산물을 잘 이용한 향토떡류는 한 차원 높은 식생활 방법임을 엿볼 수 있다. 근래에 와서 서구 문화의 급속한 유입으로 음식도 서구화하려는 경향이 짙으며, 떡이나 한과류는 기억에서 사라질 정도가 되고 있다. 또 한국 전통음식인 저장 발효음식, 즉 장류를 비롯한 김치류, 젓갈류, 식초류, 주류, 장아찌류, 부각, 튀각류 등은 우리나라 지형의 특성상, 동서 지역, 산간과 평야, 해안에 따른 풍토상의 특성을 뚜렷하게 나타내는 것으로서, 산물의 차이는 물론이고 음식 조리법에 있어서도 차이를 나타내고 있다.

장류는 담는 방법과 장독대 모양의 차이로 나타나고 있고, 김치는 경우는 지방에 따라 기후의 차이가 있어 간을 다르게 하여 맛을 보안하는가 하면 젓갈은 각 고장의 명산 조개류와 생선류를 근거로 발달된 것이 특징이다.

이상과 같은 한국 음식의 특성은, 다음과 같이 한국요리 자체의 특징과 식생활 제

음식 조리법에 있어서도 차이를 나타내고 있다.

장류는 담는 방법과 장독대 모양의 차이로 나타나고 있고, 김치는 경우는 지방에 따라 기후의 차이가 있어 간을 다르게 하여 맛을 보안하는가 하면 젓갈은 각 고장의 명산 조개류와 생선류를 근거로 발달된 것이 특징이다.

이상과 같은 한국 음식의 특성은, 다음과 같이 한국요리 자체의 특징과 식생활 제도상의 특징 및 풍속상의 특징으로 나눌 수 있다.

3) 한국요리 자체의 특징

① 주식과 부식의 확연하게 구분되고 부식의 숫자가 많다. 한국 음식은 밥을 중심으로 하여 여기에 따르는 반찬을 먹는 것이 가장 일상적인 형태로, 주식과 부식이 여러가지 종류와 조리법으로 발달하였다.

② 곡물류의 가공 조리법이 다양하게 발달되었고, 저장식품이 발달했다. 또, 김치와 기타 발효음식이 발달하였고, 건조 및 조림음식도 발달하였다.

③ 조반 석반을 중히 여긴다.

④ 절후에 따라 시식을 즐긴다. 각 절기마다 절식이 발달하였다.

⑤ 자극적인 음식을 즐기고, 간을 중요시 여긴다.

한국 음식은 이른바 갖은 양념' 이라고 하여, 음식의 재료가 가지고 있는 맛보다는 여러가지 양념을 많이 하여 생긴 새로운 맛을 즐긴다.

⑥ 약식동원(藥食同源)이라는 식생활관을 엿볼 수 있다.

"좋은 음식은 몸에 약이 된다" 는 근본 사상이 나타나 있다. 보통 음식에 한약의 재료, 곧 인삼, 생강, 대추, 밤, 오미자, 구기자, 당귀 따위가 흔히 들어간다.

4) 전주의 식생활

전주는 지금으로부터 약 1200년 전부터 완산이었으며, 통일신라 후에는 완산천에서 전주로 계명되고, 그 후에도 여러 차례 바꾸어진 후, 오늘의 전주는 1946년 7월 전주시로 개칭되어 지방행정 중심지로서 큰 역할을 담당하고 있다.

전주의 지질은 노년기 화강암산지가 심한 풍화작용을 받고, 또는 해도(海濤)의 침식작용을 받고 삭박(削剝)되어 그 쇄편(碎片)이 지반상에 퇴적되어 만경강을 비롯하여 전주천, 기타 각 하천이 운반하는 충적토가 그 표면을 덮음으로써 준평원지대가 구성되었다.

한편, 전주천은 주로 모래를 운반, 충적해왔고, 이에 반하여 삼천(鷹川,南川,楸川) 풍화작용이 심한 박상화강암지대를 씻고 세사를 운반해 왔기 때문에 삼천유역 충적지대보다는, 전주천 유역인 현시가지가 지반이 견고하며 지하수가 좋다.



옛날 요리고서 (사진: 박명남 제공)

이와 같이 전주천은 기름진 평야를 만들었고, 여기에서 생산되는 곡류로 식생활이 윤택하다고 볼 수 있으며 얼마전 까지만해도 구가라든가 반가라든가 손꼽하는 소위 양반집에서는 부녀자들의 음식 솜씨가 각별히 뛰어났고, 그 정성이 지극하였다. 상차림으로 보며 반찬의 수효가 지나치게 많아서, 사치하고 낭비가 심한 경향이 있었다. 음식 솜씨중 뛰어난 것은 젓갈류 이니 게젓, 명란젓, 새우젓, 오징어젓 등 그 담는법과 간수법이 매우 훌륭하며, 또한 김치는 젓갈을 이용하여 담기 때문에 영양가가 높고 식욕을 돋우는데도 일품이다. 그러나 짜고 매운맛은 시정해야 될 사항인것 같다.

아무튼, 전주는 예로부터 아낙네들의 음식솜씨가 뛰어 난것 만큼은 부인할 수 없다. 그래서인지 몰라도 전주의 콩나물 비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 더불어 조선의 삼대음식이라 일컬었다.

이와 같이 음식 솜씨가 뛰어난 원인을 생각해 볼때, 시대적으로 보아 일찍 도시가 형성되었고, 특히 조선시대에 와서 전라도지방의 시장규모는 전주읍내장과 남원읍내장이 최대이었으며, 전라도 향시는 214곳이었다.

호남지방의 농업교동 개발이 진전되어 감에 따라서 농산물의 집하, 유출 원거리상품의 농촌내에서 유입도 향시를 통해서 이루어졌다. 전주부와 남원도호부에 설치한 시장과 각 군현의 소읍을 중심으로한 시장권에서는 농민간의 생산물 교환 또는 소비물자의 교환, 곡물식료품 등 미가공된 원시적 생산물이 상품으로서 화폐의 매개없이 거래되었다.

그러나, 대읍의 성외시(城外市)는 객주. 거간 등의 참가를 전제한 특정 상품, 즉 포류(布類), 지물(紙物), 목물(木物), 농기,죽물(竹物) 등 농촌생산물 또는 농촌가공품이 전문적 상인에 의해서 판매 집하되기도 하여 농촌수공업의 성장을 예상케 하였다.

이로 인하여 전주는 전라도의 각 식품의 재료들이 집산되는 큰 도시로 성장하였고, 풍부한 식품재료로 하여금 '맛의 고향全州'라는 별명이 붙여졌는지도 모르겠다.

맛의 고향 전주는 언제부터인지는 알 수 없으나, 전주팔미(八美) 또는 십미(十味)가 전해 내려온다.

5) 식생활 제도상의 특징

① 대가족 중심의 가정에서 어른을 중심으로 모두가 독상이었다.
따라서 그릇과 1인용으로 발달해 왔다.
② 음식은 처음부터 상 위에 전부 차려져 나오는 것을 원칙으로 했다.
이는 7첩, 9첩, 12첩 등 반상차림이라는 독특한 형식을 낳게 했다.
③ 식사의 분량이 그릇 중심이었다.
④ 식후에는 꼭 숭늉을 마셨다.

6) 풍속상의 특징

① 식생활에 풍류가 있으며 그 예로서, 절기음식 등에서 공동의식의 풍속과 풍류성이 발달하였다.
② 의례를 중히 여겼다. 따라서, 의례시 상차림이나 예법을 중하게 여긴다. 또 아침과 저녁 등 식사시간을 중요하게 여긴다.
③ 음식의 겉모양보다는 조화된 맛을 중요시하였으므로, 조미료, 향신료의 사용이 다양하고 조리시 손이 많이 간다.

1.전주십미(八味)

전주팔미(八味) 로는 녹두묵, 열무, 게, 무, 애호박, 파라시, 모래무지, 서초(담배), 등이 있으며 콩나물, 미나리등을 포함해서 십미(十味)라고도 불린다.

1) 콩나물



콩나물은 옛날 부성 사람들이 하루 세 차례씩 음식상에 올려 먹었던 반찬이다. 전주 시내 전역에서 나오지만 특히 사정골과 자만동(현재의 교동일대)의 녹두포 샘물로 기른 콩나물을 일품으로 꼽았다.

콩나물은 전주 비빔밥과 콩나물 해장국밥의 주 재료로 빠질 수 없는 식품이며 콩나물 자체의 맛은 특별히 뛰어난 것은 아니지만 소금으로 간을 맞춰 끓이면 고습기도 하고 부드러우면서 나긋나긋한 맛이 한층 감칠맛을 주는 것이다. 전주 사람들이 콩나물을 많이 먹는 것은 기후와 풍토 탓이라고도 한다.

* 콩나물이야기 *

전주는 예로부터 맛과 멋의 고장이며 입지적으로 맛있는 음식을 위한 천혜의 조건을 충족하고 있다. 수질이 좋은 전주천이 시내를 휘돌아나가고, 지평선까지 뻗은 평야에서 품질 좋은 곡물이 생산된다. 그 중에서도 으뜸인 재료는 단연코 콩나물이다. 소리와 함께 전주의 자존심으로 꼽힌다. 어느 식당엘 가도 주연은 항상 콩나물이라고 치켜세운다. 전주의 콩나물은 임실 지방의 쥐눈이콩을 깨끗한 물로 길러 아삭하고 고소한 맛이 일품이다. 전주에는 콩나물을 이용한 콩나물국밥, 콩국수, 콩나물을 이용한 전주비빔밥이 유명하다.

2) 게



민물에서 나는 게로 옛날부터 한내에서 잡히는 게가 맛이 좋기로 유명했다. [한내 게 다리 한쪽만 있어도 밥 한 그릇은 거뜬하다]고 할 정도로 여기서 집히는 게는 성가가 높았다. 이 곳에서 잡히는 게는 털이 없는데 그 맛이 특출하여 진상품으로도 들어갔다. 한내뿐만 아니라 게가 잡히는 곳은 전주 남천, 서천, 남고천, 반석천, 다가천, 가련천, 삼천 어디서나 잡혔으며 그 맛 또한 한내의 것과 다를바 없었다. 그러나 지금은 전주천에서는 게와 비슷한 것도 발견할 수가 없다. 특히 게찜, 게장조림 등은 전주 사람만이 그 맛을 낼 수 있을 만큼 솜씨가 뛰어났다.

* 꽃게 암수 구별법 *



암게 - 딱지가 둥근 다이아몬드 모양



수게 - 딱지가 길쭉한 삼각형 모양

※ 꽃게는 4월 중순 ~ 5월 초순이 제철이고, 산란시기에 먹어야 맛이 좋다.



3)황포묵

오목대에서 흘러 나오는 녹두포 샘물을 이용하여 만든 녹두묵은 천하진미로 옛날부터 전국에 널리 알려져 기호 식품으로 사랑을 받아왔다. 이 녹두묵은 치자로 물을 들이면 색이 노랗게 됨으로 황포묵이라 했으며 물을 들이지 않으면 청포묵이라고도 불렀다. 녹두묵의 요리법으로는 가늘게 채를 쳐서 무침을 해먹었으며 전주에서는 비빔밥에 빼놓을 수 없는 재료로 쓰였다. 옛날에는 교동 일대에서 많이 만들었으나 요즈음에는 기린봉 주변 마을등에서 주로 나온다.

녹두묵은 쇠고기 육회를 넣어 만든 양념을 곁들여 채로 썰어 내 놓으면 밥 반찬으로도 훌륭하며 경향간에 성가가 높아 전주를 찾는 외래객들이 즐겨 먹기도 한다.

* 황포묵이야기 *

황포묵은 전주비빔밥의 중요한 재료이며 녹두 중에 참 녹두를 골라 만들어 색을 들이지 않으면 청호묵이라 하고 치자 물로 색을 들이면 색이 노랗게 된다고 해서 황포묵이라 불리워졌다. 녹두는 예로부터 건강식품으로 소중하게 사용을 하였다. 한방에서는 몸에 쌓인 노폐물을 해독하고 열을 내리며 피로 회복에도 효과가 있다고 하였다. 그리하여 몸이 아픈 노약자에게 녹두죽을 끓여다 주는 것을 옛날에는 최고의 미덕으로 생각을 하였다. 특히 녹두에 포함된 단백질은 다른 곡류보다 피지 제거 기능이 뛰어나 피부가 좋지 않은 사람은 끓여서 죽으로 먹기도 하고 생즙으로 갈아서 얼굴에 다르기도 하였다.

4)모래무지



모래무지는 모래 속을 파 헤치면서 생활하는 삼례 한내 전주의 남천, 서천, 남고천 등에서 많이 잡혔다. 맑게 흐르는 물속에서 서식하기 때문에 고기 자체가 깨끗하고 맛이 담백하여 모래무지 지짐이나 탕으로 끓여먹는 요리가 미식가들의 미각을 돋구어 왔다. 뚝배기에 파. 풋고추, 당면 등을 넣고 갖은 양념을 하여 끓여먹는 모래무지탕은 전주의 별미 중 하나였다. 지금은 한벽당 아래 천변의 오모가리탕이 유명하여 계절에 구별 없이 많은 사람들이 찾아와 그 맛에 감탄을 하고 있으며 전국에 그 이름이 널리 알려져 으레 전주를 찾는 기회가 있으면 한벽당 오모가리탕을 맛보고 돌아가곤 한다. 버들잎에 휘늘어진 천변 평상 위에 앉아 오모가리탕에 소주를 곁들이면 풍류를 모르는 사람도 시 한수가 떠오른다.

* 모래무지 이야기 *

강의 모래바닥 근처에서 먹이를 찾아 다니며 물 속에 사는 수서곤충이나 작은 동물을 잡아먹는다. 먹이를 먹을 때에는 바닥에 있는 모래와 함께 먹이를 삼켰다가 모래만 아가미구멍으로 내보낸다. 산란기가 되면 알을 모래나 자갈 바닥에 낳는다. 알은 6~7일 뒤에 부화하며 1년 만에 6~7㎝ 정도로 자라고, 3년이 지나면 15㎝ 정도까지 성장한다.

전주천이나 남해 쪽으로 흐르는 강에 많은 수가 살고 있어서 지금은 오염으로 인해 달라졌지만, 전국 어느 곳에나 흔하디 흔한 물고기였으므로, 옛날부터 많은 사람들의 관심을 끌었다.

5) 무 우



옛날부터 전주 무우가 유명했던 것은 삼례와 봉동 부근에서 나는 무우가 맛이 좋았기 때문이다.
이 일대 황토밭에서 나는 무우는 돌멩이처럼 단단하고 둥글면서도 큼직하여 인기를 끌었다. 이 무우로 담근 깍두기는 전주의 맛으로 자랑 삼을만 하였는데 그 이유는 아낙네들의 음식솜씨가 뛰어난 외에도 새우젓, 게젓, 명란젓, 갈치속젓 등 젓갈류 맛이 일품이었던 것이다. 옛날 전주 부성의 사불여설 가운데 [배맛이 무우맛보다 못하다]고 할 정도로 무우의 맛과 성가는 가히 전국적이었다고 한다.

* 무우이야기 *

무우재배의 역사가 이집트에서 가장 오래 되었다는 사실로서 원산지가 지중해 연안이라는 설이 있으며 한편 중앙 아시아와 중국에 여러 형이 대단히 오래전부터 인데 이집트의 피라밋 비문에 피라밋건설시에 양파, 마늘, 무우 등이 급여 되었다는 내용으로 보아 알 수 있다.

무우의 특징을 <뿌리가 흰것,붉은 것,긴 것, 둥근 것>등으로 구별하고 있음을 보아 많은 품종이 분화되었음을 알 수 있다. 우리나라에서도 삼국시대에 재배되었을 가능성이 있다. 문헌상으로는 고려시대에 중요한 채소로 취급된 기록이 있으며 조선 시대의 <<한정록>>에 기록되어있는 것으로보아 이미 많은 재배양식이 분화되었음을 알 수 있다.

6) 미나리



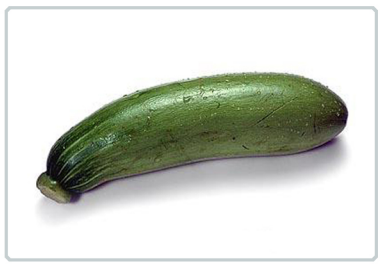
전주시 화산동 고개를 넘으면 물씬 미나리의 향취가 코를 찌른다. 이 일대는 유래가 깊은 미나리 방죽이다. 옛부터 전주 미나리는 유명하다. 미나리 줄기가 연하고 겨우내 물속에서 자라 그 맛이 또한 일품이다.
미나리는 특히 간장에 좋다 해서 사람들이 많이 찾고 있으나 전주의 미나리는 그런 약용보다는 그 맛이 독특해서 밥 반찬으로 손꼽힐만하다.

* 유 래 *

수질 정화작용을 가지고 있는 미나리는 수근채, 근, 야근채, 개미나리 라 불리기도 하는 미나라과의 다년생초본. 전국 각지의 원야습지 연못가 또는 논둑 밑의 도랑가나 냇가 등지의 습지에 자생하며, 각농가의 논에서 흔히 재배도 한다.

우리가 야채로 많이 먹고 있는 식물이며 높이는 30㎝ 안팎으로 털이 없고 밑에서 가지가 갈라져 옆으로 퍼진다. 원줄기에 능각이 있고 가을철에 포복지의 마디에서 뿌리가 내려 번식한다. 잎은 어긋나게 달리고 근생엽과 더불어 긴 엽병이 있으나 위로 올라가면서 점차 짧아지며, 삼각형 또는 세모진 난형이고 1-2회 우상복엽이다. 소엽은 난형이며 톱니가 있다.

7) 애호박



전주의 북쪽 신풍리에서 나는 호박이 유명했는데 이것은 전주 8미 중의 하나로 꼽아주기도 했다. 이 호박은 한포기 줄기에서 호박이 20여 개씩 열렸으며 애호박은 여름 반찬으로 인기를 얻었다. 또한 초가을에 딴 호박은 썰어서 말린 후 겨울에서 이른 봄까지 나물로 무쳐 먹기도 하였다. 특히 늦가을 서리가 내리기 전에 따서 찌면 그 맛이 달고 영양가도 높아 식용으로 즐겨 먹었으며 호박고지로 말려서 떡을 해 먹기도 했다.

* 애호박과 늙은호박의 차이점 *

호박은 영양학적으로 채소의 가장 큰 특징인 Vitamin, 미네랄, 섬유소 등이 풍부하다는 점이다. 하루에 채소를 적어도 300g 정도 먹는 것이 바람직한데, 절반 가량을 녹황색 채소로 먹는 것이 좋다. 녹황색 채소에는 Vitamin-A의 전구체인 카로틴과 Vitamin-B2복합체가 풍부하게 들어 있다. 이밖에 호박은 이뇨작용과 해독작용이 큰 약으로도 널리 쓰여 왔다. 특히 회복기의 환자나 위장이 약한 사람, 노인, 산모들에게 아주 좋다. 당뇨병에도 호박가루를 꾸준히 복용하고, 식중독에는 탕을, 치질이나 치루에는 호박 삶은 물로 좌욕을 하고, 호박껍질은 요통에 약으로 쓸 수 있었다.

따라서 애호박이 좀더 성숙하면 늙은호박이 된다는거 밖에는 영양에는 큰차이가 없다는걸 알 수 있습니다.

8)열 무



전주 동쪽 기린봉 기슭에서 생산되는 것과 효간재에서 나오는 것을 손꼽는데 특히 효간재쪽이 더욱 맛이 좋았다. 어린 무우는 원래 7~8월 한더위에 김치를 담는 재료로 사용되어 왔으며 밑둥도 먹지만 주로 푸릇푸릇한 잎의 맛이 좋다.
한 여름철 소나기와 뙤약볕아래서 속히 성장하지만 응달에서 자란 것일수록 연하고 사각사각한 맛이 훌륭하다. 고추와 마늘 생강 등을 돌확에 넣고 갈아 곱게 될 때에 밥을 조금 넣어 마지막으로 더욱 곱게 간 다음 간장이나 소금을 넣어두고 미리 씻어 놓은 열무를 손으로 적당히 잡아 버무려서 담근 열무김치나 물김치 맛은 한여름 구미를 당기는 식품으로 빼놓을 수 없는 것이었다.

* .열무이야기 *

열무라는 명칭은 '어린 무'를 뜻하는 '여린 무'에서 잎이 연하고 맛이 있어서 뿌리인 무 부분보다는 잎을 주로 이용한다. 잎은 열량이 적고 섬유질이 풍부한 알칼리성 식품으로 비타민A와 비타민C가 풍부하다. 고를 때에는 키가 작고 무 부분이 날씬한 어린 열무를 택하는 것이 좋다. 쓰임새는 열무김치를 담그는 데 가장 많이 이용되며, 열무냉면이나 열무국수를 만들어 먹는 데도 이용된다. 잎은 날것으로 먹어도 좋고, 데쳐서 물에 담갔다가 참기름을 둘러 볶아 먹으면 비타민A를 충분히 섭취할 수 있다. 잎이 금방 시들기 때문에 가능한 한 빨리 먹도록 하고, 남은 것은 신문지나 주방타월로 감싸서 냉장 보관하는 것이 좋다.

9) 파라시 (8월에 나오는 감)



전주의 감은 맛이 좋기로 옛날부터 유명하다. 특히 물이 많고, 달며, 씨가 별로 없어 먹기에 좋고, 먹고 난 다음 입맛이 개운해서 얼마든지 먹을 수 있을 뿐 아니라 입에다 넣으면 사르르 녹아 버린다 해서 손꼽힌다. 주로 기린봉이나 승암산 밑에서 많이 나며 남고산, 상관동에서도 나오고 있고, 서낭골(성황사와 기린봉 밑을 말함)과 산성골(남고산 주변), 내성골(지금의 완주 대성리)에서 나는 것이 더욱 맛이 있었다.

* 감이야기 *

연시(軟柿) 또는 연감이라고도 한다. 홍시는 감의 색깔이 붉다는 측면에서 붙여진 명칭이고, 연시는 질감이 말랑말랑하고 부드럽다는 측면에서 붙여진 명칭이다. 감은 단감과 떫은감으로 구분되는데, 한국의 재래종 감은 모두 떫은감이다.

《동의보감》에 따르면 홍시는 숙취를 풀어주는 효능이 있으며, 이밖에 심장과 폐를 튼튼하게 하고 갈증을 없애주며 소화 기능을 좋아지게 하는 효능이 있다. 한편, 떫은 맛을 제거하는 방법으로 소금물 또는 술에 담그는 방법도 있는데, 이를 침감 또는 침시(沈柿)라고 한다

10) 서 초



서초는 담배를 달리 부르는 말이다.
원래 우리 나라 재래종이 아니고 조선조때 서양에서 들어온 풀이라 하여 서초라고 부른 것이다. 전주의 담배 맛은 예부터 맛이 좋기로 유명했는데 특히 완주군 소양면 대흥골과 상관면 마치골에서 나오는 담배 맛은 평안도 성천(成川), 충청도 충주(忠州) 증평, 진천 담배 맛과 함께 알아 주었다고 한다.

지금은 전주지방에서도 흔히 볼 수 없고 전주를 중심으로 이웃 완주군 등에서 많이 생산되고 있는데 담배가 관(官) 주도로 제조 판매되면서 옛날의 고유한 맛을 잃어버린지는 오래다.

* 유 래 *

전주는 1200년전 백제의 완산으로서 한 때 후백제의 견훤왕이 도읍으로 정했던 때도 있었던 만큼 도시형성 연대가 오래된 호남의 웅진이었다.

또한 조선시대에 와서는 전라도내 시장규모 중 남원 읍내장과 함께 전주 읍내장은 최대 규모로서 호남 지방의 농업 교통이 발전해 감에 따라 자연히 농산물의 집하 유통이 원활하게 되고 각지방의 식품 재료들이 집산 됨으로써 풍부한 재료로 하여금 맛의 고향이 될 수 있었던 것이다.

1) 곡 류

농경이 시작된 신석기시대에 한반도에서도 신석기 중기경부터 조, 수수, 기장 등의 잡곡 농사를 비롯한 농경이 먼저 시작되었고 이후 벼농사가 이루어져 잡곡혼용음식의 발달을 가져왔다. 고장에 따라 벼농사에 겸하여 잡곡농사를 다양하게 하였으므로 잡곡을 활용하는 지혜가 뛰어나게 되었다.

쌀에는 멥쌀과 찹쌀이 있으며 쌀을 도정하는 정도에 따라 현미, 7분 도미, 9분 도미 등으로 구분된다.

밀은 가루로 하여 국수를 만들어서 경사스러운 때에 사용되어 왔으며 지금은 여러 종류의 국수, 만두류가 발달되었다.

보리는 재배 역사가 매우 오래된 곡류로서 밥으로 하는 것 외에 여러 가지 가공식품에 이용되고 있다.

메밀은 가루로 하여 메밀국수의 재료로 쓰이며 만두, 묵, 과자 등을 만들기도 한다.

기타 조, 기장, 수수 등은 밥, 떡, 죽, 엿, 과자 등을 만드는데 이용되고 있다.

2) 감자류

감자는 주식이나 찜, 볶음요리 등에 사용되고 강원도에서는 감자부침, 감자떡 등의 음식이 향토음식으로 많이 개발되어 있다.

고구마는 주식 대용으로 이용되기도 하나 간식용으로 많이 이용되고 있다.

3) 콩 류

콩, 팥, 녹두, 완두, 강낭콩 등의 종류 이외에도 많은 종류가 있다. 쌀과 섞어 밥을 짓거나 떡을 하는데 이용되며 죽을 끓이거나 묵을 만들기도 한다. 콩과 숙주는 콩나물, 숙주 나물과 같은 나물로 키워 사용하고 특히 대두를 이용한 발효음식이 매우 발달되었다.

4) 어패류

우리나라 연안에는 많은 종류의 어패류가 서식하여 이미 상고시대부터 물고기, 조개류를 식량에 이용하였다. 우리나라는 삼면이 바다이기 때문에 풍부한 수산자원의 보고이며 특히 동해에서는 한류와 난류가 교차하여 좋은 어장을 이루므로 철따라 다양한 어패류가 좋은 식품 급원으로 이용되고 있다, 어패류는 어류, 연체류, 갑각류, 조개류로 나눌 수 있다.

우리나라에서 많이 먹는 생선으로는 민어, 청어, 조기, 갈치, 도미, 삼치, 꽁치, 고등어, 가자미, 정어리, 농어, 병어, 명태, 준치, 방어, 연어, 도루묵, 가오리, 대구, 다랑어, 양미리, 문어, 해삼, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 오징어 등이며, 조개류로는 모시조개, 굴, 대합, 바지락, 패주, 전복, 소라, 고막, 피조개, 홍합 등이다.

5) 수조육류

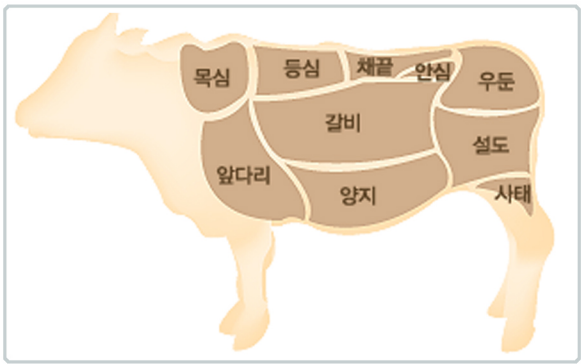
우리나라에서는 농경이후에도 수렵을 승상하여 좋은 고기요리를 개발하였다. 특히 구이, 찜, 포 등의 솜씨가 발달하였다.

◎ 쇠고기

쇠고기는 소의 연령, 성별, 운동량, 부위, 숙성정도 등에 따라 부드럽기와 맛의 차이가 있으므로 조리방법이나 목적에 따라 적절한 선택을 하여야 한다. 소는 쇠고기를 비롯하여 내장, 뼈, 꼬리, 다리, 선지까지도 전부 특색있게 음식으로 이용된다.
구이, 볶음에는 안심이나 등심부위가 주로 쓰이며, 양지, 홍두깨살, 사태, 도가니, 꼬리 , 다리 등은 국, 조림에 쓰이며 업진육, 사태, 갈비 등은 찜과 조림에, 대접살, 우둔살 로는 육회, 포, 장조림을 하는데 적합하다.

내장을 이용하는 조리법 많으므로 내장의 종류와 손질 방법을 잘 알아 이용하여야 한다. 염통은 구이, 산적, 간은 볶음, 회, 천엽은 전, 회, 양은 국, 찜, 콩팥은 회, 구이, 볶음, 허파는 튀김, 국, 회, 곱창은 전골, 구이, 탕, 등의 조리에 다양하게 이용할 수 있다.

내장부위는 살코기보다 냄새가 많이 나므로 손질을 잘 하여야 한다. 기름기를 떼어내고 소금과 밀가루를 넣고 잘 주물러 씻어서 핏물과 미끄러움을 제거하고 파, 마늘, 생강, 술, 양파 등의 향이 강한 채소와 함께 데치거나 삶아 사용한다.



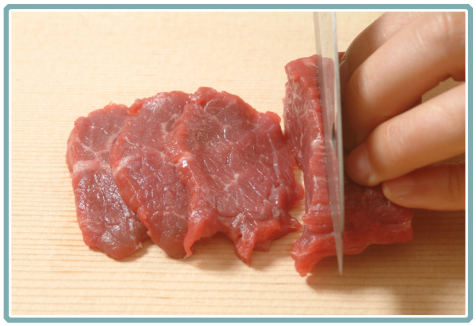
<표1> 쇠고기의 부위별 명칭 및 용도

그림번호	명 칭		용 도	특 징
1	혀 (우설)	tongue	편육, 찜, 훈연	혀는 폭과 길이가 적당하여 하고 적당히 두껍고 두툼해야 하며 단단하고 탄력이 있는 것이 좋다. 혀는 각 방향에서 측정하여 1인치 이내의 흠이 3개까지 허용된다. 매우 질겨서 조리시간이 오래 걸리지만 푹 익히면 매우 맛이 진하고 깊다.
2	머리	head	편육, 족편, 탕	운동량이 많은 부위여서 육질이 질기지만 맛이 좋으며 진한 맛이 있다.
3	장정육	chuck	구이, 편육, 조림,탕	운동량이 많은 부위여서 결체 조직이 많아 육질이 질기지만 맛은 진하다.
4	등 심	sirloin	구이, 산적, 전골	척추 좌우, 갈비의 위쪽에 붙은 살로써 안심, 채끝살과 함께 최고급 육에 속한다. 육질이 곱고 연하며 지방이 적당히 섞여 있으며 매우 맛이 좋다.
5	채끝살	loin	구이, 산적	등심과 이어진 부위의 안심을 싸고 있다. 지방이 적당히 섞여 육질이 연하며 조미하여 조리하면 맛이 뛰어나다.
6	우둔살	round	포, 조림 구이	기름기가 적고 고깃결이 곱고 부드럽다. 담백한 맛을 지닌다.
7	홍두깨살	rump round	장조림, 산적 국, 육회	고깃결이 곱고 부드러우며 맛이 담백하다.
8	갈 비	short ribs	구이, 찜, 국	갈비뼈에 붙어 있는 부위, 기름기가 많고 육질은 약간 질기나 맛이 매우 좋다.
9	쇠악지	brisket	조림, 장국	결체 조직이 많아 육질이 질기다, 오래 끓이는 조리에 적합하다.
10	안 심	tenderloin	구이, 전골	등심 안쪽의 연한 고기로 최고급육이다.
11	양지육	brisket	편육, 장국	결체 조직이 많아 질긴 부위이다. 습열 조리에 알맞다.
12	업진육	plate dlank	편육, 장국, 국(육개장, 설렁탕)	배쪽의 지방이 많고 육질이 질긴 부위로 습열 조리에 알맞다.
13	대접살	hind shank	포, 산적, 회	뒷다리 부위이다. 기름기가 적다.
14	사 태	fore shank	장조림, 찜, 족편	다리의 오금에 붙은 고기로 결체 조직이 많아 질긴 부위다.

<표2> 쇠고기의 부위별 명칭 및 용도

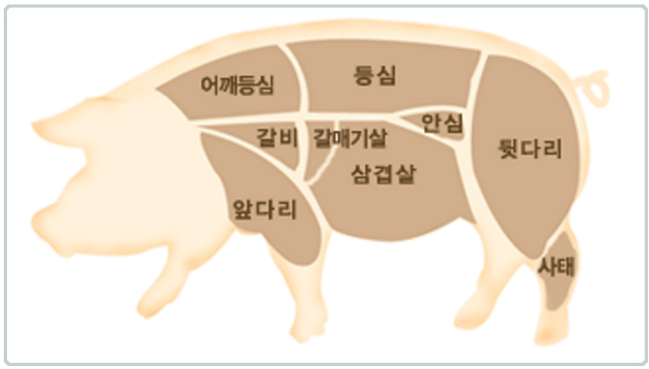
	명 칭		용 도	특 징
15	꼬 리	tail	탕,조림, 곰국, 찜	결체 조직이 많아 장시간 조리하면 맛이 좋다.
16	족	knuckle	족편, 국	결체조직이 많아 장시간 조리한다.
17	도가니	knee bone	국	육질이 거의 없는 물렁뼈이다, 오래 고아서 조리한다.
18	사 골	marrow bone	국	소의 다리뼈로 오래 고아서 국물을 우려 낸다.





◎ 돼지고기

돼지고기는 쇠고기보다 육질의 정도가 연하다. 쇠고기와 다른 부위로는 어깨살과 배부분의 삼겹살이 있다. 삼겹살은 겹겹이 지방이 끼어 있으므로 먹을 때는 기름을 어느 정도 배고 먹어야 좋다. 돼지고기로 요리할 때는 고추장, 고춧가루, 풋고추 등으로 돼지고기 특유의 냄새를 제거하거나 생강이나 술을 넣고 냄새를 제거할 수 있다.









<표 3> 돼지고기의 부위별 명칭 및 용도

명 칭		용 도	특 징
양	stomach 1	구이, 찜, 국, 전	소의 제 1위이다. 소금과 밀가루에 깨끗이 비벼 씻은 후 뜨거운 물에 튀하여 껍질을 벗겨내고 조리한다.
벌집양	stomach 2	즙(汁)	제 2위이다. 소의 위중에서 가장 즙이 많이 난다.
천 엽	tripes	회, 전	제 3위이다. 얇고 넓으며 검은 맛이 켜켜로 되어 있다.
곱 창	intestine	전골, 구이, 국, 순대, 찜	소창과 대창으로 되어 있다. 밀가루를 사용하여 빨래하듯 주물러 씻은 다음 두꺼운 지방분을 제거하여 조리한다.
지 라	spleen	설렁탕, 회	부드럽고 맛이 좋아 설렁탕에는 빠지지 않는다. 끓는 물에 데쳐 회로 먹기도한다.
등 골, 두 골	bone marrow, brain	전, 회, 국, 전골	매우 부드럽고 맛도 연하다. 엷은 막을 벗겨내고 조리한다.
곤자소니	intestine	국, 찜	소 창자의 끝부분을 기름기가 많아 이를 잘 제거하여 한다.
허파(부아)	lung	전, 찜, 편육, 국(곰국)	삶을 때 여러 차례 찔려서 피를 빼가며 삶는 것이 좋다. 곰국에 넣으면 누린내가 덜 난다.







◎ 닭고기

닭고기는 오래 전부터 다양한 조리법으로 보편화되어 먹어 왔다.
닭은 육질이 부드러우므로 구이, 볶음, 튀김으로 조리하거나 탕으로 이용된다. 강한 향미 채소를 이용하여 특유의 냄새를 제거하기도 한다.

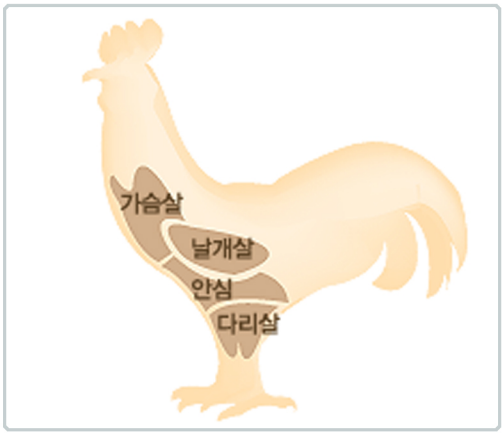


그림 번호	명 칭		용 도	특 징
1	통 닭	wholechiken	구이, 백숙, 찜	1,100~1,300g 정도의 닭은 어느 부분이나 연하고 부드럽다, 통닭구이, 백숙에 좋고, 1500g 이상 되는 닭의 경우에는 오래 고아서 백숙을 하면 무방하다.
2	가슴살	breast	튀김, 구이, 찜	색이 희고 기름기가 거의 없어 담백하다.
3	날 개	wing	튀김, 찜, 조림	운동을 많이 한 부분이라 살은 적으나 지방과 콜라겐(collagen)이 많고 맛이 좋다.
4	다 리	legs	튀김, 구이, 찜, 조림	육질은 약간 질기나 살이 많고 맛이 좋은 부위이다.
5	발	hock	육수용, 튀김, 조림	살을 바르고 남은 뼈는 오래 삶아서 육수를 낸다.

※ 그 외 닭의 목부위는 육수를 내는데 많이 사용하고 닭간은 구이,튀김, 조림, 볶음용으로, 닭모래집은 손질을 잘한 다음 구이, 튀김, 볶음, 조림 등으로 이용한다.

6) 달걀

완숙란, 찜, 조림 등 달걀 자체를 조리하여 먹거나 전유어를 부칠 때, 또는 밀가루 반죽을 할 때 등의 부재료로 널리 쓰인다. 특히
우리 나라 음식에서는 달걀지단을 부쳐 곱게 썰어 흰색과 노란색의
고명으로 널리 사용하고 있다.

7) 채소류

단군신화에서 말하는 쑥과 마늘은 우리 나라의 대표적인 식용 채소류였으며 이로 미루어 볼 때 채소의 재배 역사도 아주 오래 되었음을 알 수 있다.

채소류는 국, 김치, 나물, 장아찌 등의 재료로 사용되며 색과 향미를 좋게 보존하기 위하여 조리할 때 유의하여야 한다.

8) 해조류

김, 미역, 다시마, 톳, 파래 등과 같은 채소류는 우리나라에서 많이 소비되고 있다. 이미 상고시대부터 해조류를 먹었다는 기록이 있다. 산후와 생일날에는 의례히 미역국을 연상할만큼 우리 나라 사람들은 해조류를 아주 즐기고 있다. 미역으로는 국을 끓이거나 생미역으로 나물을 무치고 미역줄기는 불려서 기름에 볶아 먹고 또는 미역을 기름에 튀기기도 한다.

9) 버섯류

우리 나라에서 많이 먹는 식용버섯에는 송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯, 싸리버섯, 석이버섯, 목이버섯, 능이버섯 등이 있다.

송이버서은 가을에 잠깐 채취되는 것으로 향기가 아주 좋으므로 그 향기를 살리도록 조리한다. 석이버섯은 특유의 검은색 때문에 고명에 쓰이며 가루를 내어 떡을 만들기도 한다. 표고버섯은 맛이 좋으므로, 구이, 볶음, 고명으로 많이 쓰인다.

(10)과실류

과일은 주로 생과일로 이용이 되나 화채를 사용하기도 하고 술과 초를 담그기도 한다. 밤, 호도 , 은행, 잣, 대추 등의 견과류는 조리할 때 고명으로 많이 이용된다.

제5장 특수재료

◎ 죽순(竹筍)

대나무의 지하경(地下莖)에서 돋아나는 연한 어린순을 죽태(竹胎)라고도 한다. 죽순은 교유의 맛은 글루타민산 등의 아미노산과 당류, 유기산 등이 어울려 생기는 맛이다.

죽순은 수확 후 되도록 빨리 조리해야 하며, 저장하기가 힘들기 때문에 통조림으로 많이 이용된다.

죽순을 조리할 때 쌀겨나 쌀뜬 물을 넣으면 맛이 좋아진다. 그것은 수산이 잘 녹아나오게 하고 죽순 성분의 산화를 억제하며 쌀겨 안에 들어있는 효소가 죽순을 부드럽게 하기 때문이다.

◎ 곤자소니

소의 창자의 한 부분으로 기름기가 많은 부분이기 때문에 기름기를 잘 제거하여 국이나 찜에 이용한다.

◎ 대합

우리 나라, 중국, 일본 등지에 널리 분포하며, 속살은 맛이 좋아 여러 가지 요리를 만드는 데 이용된다. 6~9월이 산란기로 담수(淡水)가 혼합되는 해변의 진흙 모래밭에 살며 조류(潮流)를 따라 이동하기도 한다.

◎ 꽃게

6~7월이 산란기이며 우리 나라, 중국, 일본 등에 널리 분포한다. 맛이 좋아 음식의 재료로 널리 이용된다.

◎ 천엽

회, 전으로 이용되며, 날것으로 조리하기도 하고 전으로도 부쳐서 이용한다.

◎ 싸리버섯

여름에서 가을에 많이 재배되는 꽃배추 모양의 버섯이다.

◎ 동 아

동아 열매는 박과 비슷하여 긴 타원형이고, 표면에 잔털이 많으며 익으면 흰가루가 앉고 맛이 좋다. 김치, 석바지, 정과, 만두 및 국의 재료로 이용된다.

◎ 조기류

조기는 한자어로 석수어(石首魚) 또는 석어(石魚)이다. 두개골 속에 돌같이 단단한 2개의 은황색의 뼈가 있다는 데서 붙여진 이름이다.

조기류는 크게 보구치, 흑조기, 참조기(황조기)로 구분된다. 보구치는 다시 가공방법에 따라 조가를 원형대로 말린 굴비, 등을 잘라서 소금에 말린 등태기, 배를 갈라서 소금에 말린 뱃태기 등으로 구분된다.

흑조기는 도미나 민어와 비슷하나 입 속의 장간막이 흑색이다. 우리 나라 남부와 일본, 대만 등지에 서식한다.

참조기는 일명 황조기로 우리 나라의 서 남해 일대, 서해도 연평도에서 많이 잡히는 어족이다. 생선, 굴비, 젓갈 등으로 이용되며, 굴비 중에는 초봄에 나는 전남 영광군 법성포산오가비재비 굴비가 제일 굵고 맛이 좋다.

조기는 맛도 좋고 영양가도 풍부하여 성장기 어린이와 원기회복에 좋다.





◎ 통도라지

도라지는 한자어로 길경(桔梗)이라 하는데 당분과 섬유질이 많고 칼슘과 철분이 많은 우수한 알칼리성 식품이다. 나물, 자반, 저냐, 정과 등 다양하게 이용된다. 도라지는 소금에 주물러 씻어서 나물로 무치기도 하지만 팔팔 끓는 물에 잠깐 담갔다 건져 기름에 볶아 소금으로 간을 맞추며 빛깔로 희고 맛도 좋다.

◎ 칡순

산기슭 양지에 나며 우리나 나라 각지, 일본, 대만, 중국 등지에 분포하며 부리는 갈근(葛根) 이라 하여 녹말이 많이 나고 식용된다. 칡덩굴의 속껍질은 '청출치' 라 하여 끈의 대용이 되고 , 잎도 식용한다.

◎ 두릅

두릅은 두릅나무의 어린순으로 단백질과 무기질이 많고 비타민C도 풍부하여 영양적으로 우수한 식품이다. 특유의 향기가 강해서 초고추장에 무치거나 찍어 먹으면 그 맛이 독특하다. 약간 삶아서 초고추장이나 소금, 기름에 무친 반찬을 두릅나물이라고 한다.
두릅나무 껍질은 당뇨병, 신장병에 좋다고 한다.

◎ 메뚜기

가을철 벼가 익을 때 잡은 것이 살이 올라 맛이 있다.

◎ 홍 합

살은 황홍색으로 맛이 좋아서 식용가치가 크다. 직접조리하기도 하고 건조하거나 통조림등으로 가공한다.

◎ 심장(염통)

내장 중에서 냄새도 적고 맛이 담백하다. 0.3~0.4cm 두께로 썰어 칼집을 넣어 양념해서 굽는다.

◎ 쑥

쑥은 국화과에 속하는 다년초인데 참쑥, 물쑥, 약쑥, 쑥 등의 종류가 많다. 무기질과 비타민 A, C가 풍부하여 감기 예방과 치료에 효과가 있다. 쑥은 독한 맛이 있어 삶아서 하루밤쯤 물에 담갔다가 먹는게 좋고 말려두면 저장해 두고 먹을 수 있다.

◎ 숭 어

등쪽은 희청색, 복부는 은백색이 나는 생선이다. 전세계적으로 널리 분포하며, 우리나라는 전남 영산강, 평북 청천강 하구 부근과 대만 연해에 분포한다. 숭어알젓으로도 이용된다.

1.양념

양념은 식품의 맛과 향을 돋구거나 잡맛을 없애기 위해 사용되는 것으로 맛을 내는 것을 조미료라 하며, 기본적인 맛인 짠맛, 단맛, 신맛, 매운맛, 쓴맛 등 식품의 고유한 맛을 살린다.

음양오행설(陰陽五行說)에서도 오미상생(五味相生)이라하여 맛의 오행 (五行 - 산(酸:신맛), 고(苦:쓴맛), 감(甘:단맛), 신(辛:매운 맛), 함(鹹 :짠맛)중에서 두가지 맛이 알맞게 섞이면 맛이 좋고, 건강에도 좋다고 하였다. 음식에 이러한 맛을 주는 조미료에는 소금, 간장, 고추장, 된장, 식초, 설탕 등이 있다.

또한 향을 돋구는 것을 향신료라 하는데, 이것은 좋은 향기를 지닌 것들로 식품이 지닌 좋지 않은 냄새를 없애거나 감소시키고, 또한 특유한 향기로 음식의 맛을 더욱 좋게 하는 것으로 생강, 겨자, 후추, 고추, 참기름, 들기름, 깨소금, 파, 마늘, 천초 등이 있다.

1) 소 금

소금은 음식의 맛을 내는 기본 조미료이다. 소금을 놓는 방법은 처음부터 넣으면 잘 무르지 않으므로 익은 다음에 넣는다. 그러나 두부와 같이 부스러지기 쉬운 것은 처음부터 넣으면 단단해져서 부스러지지 않는다. 소금과 설탕을 같이 넣을 때에는 설탕을 먼저 넣는 것이 좋다. 채소류는 소금물에 데치면 빛깔을 그대로 유지할 수 있다.

소금의 종류는 호렴, 재렴(재제염), 식탁염 등으로 나눌 수 있는데, 호렴은 모래알처럼 굵고 색이 약간 검은 것으로 장을 담그거나 채소나 생선을 절이는 데 쓰인다. 재렴은 호렴에서 불순물을 제거한 것으로 희고 입자가 고운 소금으로 보통 꽃소금 이라 불리우는데 음식에 직접 간을 맞출 때나 적은 양의 채소나 생선을 절일 대 쓰인다. 식탁염은 이온 교환법에 의하여 만들어진 것이므로 정제도가 아주 높은 고운 입자로 되어 있으며 식탁에서 음식에 간을 맞출 때 쓰인다.

2) 간 장

간장은 음식의 간을 맞추는 기본 조미료로 장맛이 좋아야 좋은 음식을 만들 수 있다. 집에서 담근 간장의 종류로는 수십 년 묵은 집진 간장을 비롯하여 해묵은 집진 간장이 있고, 또 물을 많이 잡거나 그 해에 담근 맑은 집간장(청장, 국간장)이 있다. 그 용도 또한 구분되어 국을 끓일 때에는 주로 맑은 집간장을, 조림 등에는 묵은 집간장을, 초, 육포와 약식 장과 등에는 가장 오래 묵은 집진간장을 사용한다. 간장은 메주를 소금물에 담그면 숙성되는 동안에 미생물에 의해 발효과정이 진행되어 단백질분해작용으로 인한 아미노산, 유기산류, 당류, 알콜류가 생성되기 때문에 맛과 향이 생긴다. 그리고 아미노카르보닐(aminocarbonyl)반응이 일어나 갈색이 형성됨에 따라 점차 짙어지면서 맛과 색깔의 조화가 이루어지는 것인데, 메주와 소금물의 비례, 소금물의 농도, 숙성 중의 관리여부가 간장의 맛을 좌우하는 기본 조건이 된다.

전유어나 만두, 편수 등에는 초간장을 곁들여 내는데 간장에 식초를 넣고 갠 겨자, 고춧가루, 다진파, 마늘 등을 기호에 따라 약간씩 넣는다. 기름에 지진 녹두전이나 파전 등의 양념 간장으로는 다진파, 마늘, 고춧가루, 등을 넣어야 더 맛이 있다.





3) 된 장

콩으로 메주를 쑤어서 알맞게 띄운 다음, 적당량의 소금물에 담가 충분히 맛이 들면 간장을 떠내는데, 이때 남은 건더기가 된장이다. 된장은 여러 가지 국이나 찌개에 이용되며, 단백질이 부족한 우리의 식생활에서 주요 단백질 공급원이 되고 있다.

된장은 주로 토장국과 찌개의 맛과 간을 내는 데 사용하고, 쌈장과 장떡의 재료가 된다. 시판하는 개량된장은 잠깐 끓여야 제맛이 나고, 재래식 된장은 오래 끓어야 제맛이 난다.

4) 고추장

우리나라의 고유 조미료인 고추장은 찹쌀가루를 익반죽하여 반대기를 만들어서 가운데 구멍을 뚫어 물에 삶아 건져 양푼에 넣고 꽈리가 일도록 많이 저어 식힌다. 다 식은 다음에는 메줏가루와 고춧가루를 넣어 잘 섞고 다음날 소금으로 간을 맞추어 항아리에 담아 익혀 먹는다. 지방에 따라 찹쌀 대신에 멥쌀, 밀가루, 또는 보리를 쓰기도 한다. 고추장용 메주는 콩에 쌀가루를 섞어서 빚기도 하고 버무릴 때 소금 대신에 청장으로 간을 맞추기로 한다.

고추장은 그 자체가 반찬이 되기도 하고, 여러 음식에 조미료로 이용되기도 한다. 된장과 마찬가지로 토장국이나 찌개의 맛과 간을 내고, 생채나 숙채, 조림, 구이 등의 조미료로 사용된다. 볶아서 찬으로도 하고 쌈장으로도 많이 쓰인다. 회나 강회 등을 찍어 먹는 초고추장이나 비빔밥이나 비빔국수의 양념 고추장으로도 이용된다.

5) 파

파는 고기의 누린내나 생선의 비린내를 제거한다. 파는 파뿌리가 반듯하고 파의 흰부분 과 푸른부분의 구분이 뚜렷한 것이 좋다. 파는 많이 끓이면 좋지 않고, 파의 흰부분은 고온에서 단시간 끓일 때 감미가 강하다.

조미료로는 곱게 다져서 사용하고, 향신료로는 머리부분만 굵게 썰어 사용하며, 고명으로 쓰일 경우에는 곱게 채로 썰어 사용한다.

파의 종류에는 굵은 파, 실파, 쪽파, 세파 등 여러 가지가 있고 많이 나는 시기가 각기 다르다. 여름철에는 가늘고 푸른부분이 많은 파가 많고 가을철에는 굵고 흰 부분이 많고, 가는 세파는 여름철에 나온다.

6) 마늘

육쪽으로 잘 여물고 단단하며 매운맛이 있는 것이 좋은데, 논 마늘보다는 밭 마늘이 단단하고 좋다. 살균, 구충, 강장 작용이 있으며, 소화를 돕고 혈액순환을 촉진한다. 육류의 요리에는 꼭 필요한 양념이다. 음식의 양념으로 넣을 때에는 마늘 눈을 떼어내고 다져서 쓰거나, 편으로 납작하게, 또는 채로 썰어 쓴다. 보관할 때에는 통풍이 잘되는 그늘에 자리를 옮기지 말고 한곳에 둔다.

조미료로 쓸 때에는 곱게 다져서 사용하고, 향신료로 쓸 때에는 통째로 사용하며, 고명으로 쓸 때에는 곱게 채 썰어 사용한다.

연한 풋마늘은 푸른 잎까지 모두 채 썰어 양념으로도 쓰고, 채소처럼 쓰이기도 한다.

7) 생 강

표피에 주름이 없고 싱싱한 것이 좋다. 향신료로써 각종 요리에 많이 사용되며, 생선의 비린내나 돼지고기 등의 냄새를 제거시킨다. 식욕증진과 몸을 따뜻하게 만드는 작용이 있고, 약간의 연육작용도 있다. 생선이나 육류를 조리할 때에는 재료가 어느 정도 익은 후에 생강을 넣는 것이 효과적이다.

조미료로는 곱게 다지거나 즙을 내어 사용하고, 향신료로는 편으로 썰어서 사용하며, 고명으로는 곱게 썰어 사용한다.

8) 고춧가루

태양초는 고추를 햇볕에 말린 것으로 빛이 곱고 매운 맛이 강하다. 찐 고추는 빛깔이 자주색이 나고 감미로운 맛이 적으며, 음식에 넣었을 때에 감칠맛이 적다. 가루를 만들 때에는 고추를 행주로 깨끗이 닦아 꼭지를 따고 씨를 뺀 다음, 깨끗한 보자기에 펴서 말리며, 용도에 따라 굵은 고춧가루, 중간 고춧가루, 고운 고춧가루로 나누어 빻는다. 굵은 고춧가루는 김치에 적당하고, 중간 굵기의 고춧가루는 김치나 깍두기에, 그리고 고운 고춧가루는 조미용과 고추장으로 적당하다. 실고추로 썰어 나박김치나 고명에 쓰기도 한다. 또는 통고추로 두었다가 여름에 열무김치 담글 때에 통고추를 물에 불려 씨를 분마기에 갈아서 사용하면 구수한 맛을 데 돋을 수 있다.

9) 후춧가루

후추는 열대지방에서 나는 다년생 나무의 열매로 매운 맛을 내는 향신료이다. 육류나 생선요리에 반드시 사용되며, 해독제로 쓰이는데 용도에 따라 세 가지로 구분된다.

흔히 쓰이는 검은 후춧가루는 후추 열매가 덜 여물었을 따라 건조시킨 것으로, 색깔이 검고 매운 맛이 강하며 육류 요리에 적당하다.

흰 후춧가루는 잘 여문 열매를 물에 불려 껍질을 벗겨 만든 것으로, 향미가 부드럽고 매운 맛은 약하지만 상품(上品)이다.

통후추는 배숙에 박거나 국물을 끓일 때에 사용한다.

후춧가루는 통후추를 사서 그때 그때 갈아서 쓰는 것이 제일 좋다.

10) 겨 자

재래식은 겨자씨를 씻어 일어 물에 불렸다가 맷돌에 곱게 갈아 맷돌 밑에 떨어지기 전에 손으로 둥글게 훑어서 그릇에 담은 다음, 나무젓가락으로 저어 부뚜막에 엎어 두었다가 식초, 설탕, 소금을 넣어 사용한다

요즘은 더운물에 겨잣가루를 풀어서 따뜻한 곳에 엎어놓았다가 식초, 설탕, 소금을 넣어 사용한다. 겨자즙을 만들어 겨자채나 냉채로 무치거나 냉면에도 넣고, 겨자장으로 만들어 회, 편육, 구절판 등을 찍어 먹는 데에 사용한다.

11) 참기름

참깨를 볶아서 짜낸 기름으로, 한국인이 가장 널리 사용해 온 식용유이다. 독특한 향기를 강하게 가지고 있으며, 나물을 무칠 때에 많이 사용한다. 한국음식에는 없어서는 안 될 조미료로, 피부를 곱게 하는 데에도 도움이 된다.

12) 들기름

들기름은 인체에 아주 좋은 식품으로, 들기름을 먹으면 피부가 좋아지고 신경과 두뇌를 많이 쓰는 사람이나 머리카락에 윤기가 없는 사람에게 특히 좋다. 짜서 오래 두면 산화하므로 가능한 한 빨리 먹는 것이 좋다. 들깨를 물에 담가 일어서 분마기에 간 다음, 체에 내려 즙을 만들어서 나물을 볶을 때에 넣어 먹으면 좋다. 들깻잎을 장아찌나 쌈으로 많이 애용한다.

13) 깨소금

깨를 볶아서 빻는 가루를 말한다. 깨를 볶아 빻을 때에는 소금을 약간 넣는 것이 보통이다. 깨에는 검은깨와 흰깨가 있는데, 퉁퉁하게 잘 여물고 입자가 고른 것이 좋다. 검은깨는 물칠을 해 보아 착색 여부를 알아본 뒤에 사는 것이 좋다. 흰깨는 싹싹 비벼서 껍질을 벗긴다음, 깨끗이 씻어 일어 조금씩 볶는다. 깨알이 익어서 통통하게 되고 손으로 비벼 보아 잘 부서지면 다 볶아진 것이다. 뜨거울 때 소금을 넣고 빻는다.

14) 설탕, 꿀, 조청

설탕은 자당이 주성분인 천연 조미료로, 가공에 따라 흑설탕, 황설탕 등이 있다. 굵은 가루설탕은 일반적으로 많이 사용되며, 이 밖에도 얼음사탕, 모래사탕, 각사탕 등이 있다. 설탕에는 단맛 외에도 탈수성과 보수성이 있는데, 탈수성을 이용하여 설탕절임이나 설탕과자를 만들 수 있고, 보수성을 이용하여 달걀을 조리할 때 설탕을 넣어 부드럽게 할 수도 있다. 감미는 미각을 마비시키므로 밥을 먹기 전에는 되도록 삼가는 것이 좋다. 피로할 때나 운동한 뒤에 먹으면 효과가 있으나 비만 체질이나 당뇨병 환자는 먹지 않는 것이 좋다. 꿀은 천연 감미료로써는 가장 오래된 것이며 좋은 조미료이다. 소화성이 좋은 대표적인 식품으로 노인이나 위장이 약한 사람에게 좋다. 조과류에 많이 사용되며, 떡, 화채, 약과, 약식 등에 사용한다.

조청은 녹말을 당화 효소, 또는 산으로 분해해서 만든, 정성이 있는 감미 물질은 묽은 엿을 말한다. 설탕에 비해 감미가 부드럽고 흡습성이 있다. 설탕과 합쳐서 사용하면 뭉쳐 지는 것을 방지할 수 있다. 혀에 닿는 감촉이 좋아서 과자나 조림에 많이 이용된다.





15) 식초

식초는 음식에 신맛을 주는 조미료로 양조식초와 합성식초가 있다. 주로 과실로 만든 식초가 널리 쓰이는데, 식초를 사용할 때에는 다른 조미료를 먼저 넣고 다 스며든 다음에 식초를 사용해야 한다. 녹색 엽록소를 누렇게 변색시키므로 푸른색 나물이나 채소에는 먹기직전에 넣어야 한다

식초는 식욕으로 돋우어 줄 뿐 아니라 살균, 방부의 효과가 있으며, 생선요리에 쓰면 단백질 응고 작용으로 생선의 살이 단단해진다.

과실식초를 만들 때에는 과일(3.75kg)에 설탕(500g)을 넣고, 망사로 항아리를 싸서 뚜껑을 약간 열어 따뜻한 곳에 둔다. 찬 곳에 두면 발효가 되지 않기 때문이다. 주로 포도, 딸기, 감으로 담그는데, 딸기를 담글 때에는 빨리 떠야 향이 좋고 빛깔도 좋으며 맛이 있다. 오래 두면 부옇게 된다. 집안에서 과실초를 담가 먹으면 가족들의 건강을 위해서 좋다. 생리적으로 식욕을 증가시키고 소화 흡수도 돕는다.

식초는 대개 생채와 겨자채, 냉국 등 차가운 음식에 넣어 신맛을 낸다또한 초간장, 초고추장 등을 만들어 상에서의 조미품으로 내놓는다.

16) 계피

계수나무의 얇은 껍질을 말린 것으로 중추신경의 흥분을 진정시키고, 수분의 대사를 조절하며, 감기에도 좋다. 가루로 만들어 떡이나 약식에 사용하며, 통계피는 향미만을 얻기위해서도 많이 사용한다.

17) 산초

산초는 열매와 잎사귀 전부를 향신료로 쓰는데 천초라고도 한다. 고추가 전래되기 이전에는 김치 등에 매운 맛을 내는 데 사용되었던 조미료이다. 어린 싹으로 부드럽고 싱싱한 것이 양질이며, 방향이 좋다.

익으면 열매를 건조시켜 가루로 만들어 추어탕이나 개장국 등 비린내와 기름기가 많은 음식에 사용한다. 건위와 구충작용도 가지고 있다.

18) 초간장

초간장은 간장과 식초를 주재료로 하여 만든 양념간장으로, 식초에 설탕을 타서 잘 저은 다음. 간장을 넣고 잘 섞은 뒤 잣가루를 넣어 만들며 주로 전에 곁들인다. 또는 파의 흰부분을 곱게 다져 식초, 고춧가루, 간장, 설탕, 깨소금을 넣어 고루 섞어 만들기도 하는데, 초회에 곁들인다. 그 밖에 식초나 여름 귤의 신맛을 이용하여 귤즙을 만들어 간장, 설탕, 꿀과 곱게 다진 파를 넣어 섞어 만들기도 하는데, 편육이나 전에 곁들인다.

19) 초고추장

초고추장은 고추장과 식초를 주재료로 하여 만든 양념 고추장으로, 식초나 밀감즙에 꿀을 넣어 잘 저은 다음, 고추장, 배즙, 생강즙을 넣어 잘 저은 후, 참기름 한 두 방물을 떨어뜨려 만든다. 육류 회나 어패류 회에 곁들인다. 그 밖에 식초에 설탕을 잘 저은 다음, 고추장과 간장을 넣어 만들기도 하는데, 주로 강회에 곁들인다.

20) 초젓국

새우젓국에다 식초, 고운 고춧가루를 넣어 만든 양념 젓국으로, 주로 제육을 낼 때에 곁들인다.

소득 수준의 향상과 경제성장으로 급격한 외식문화의 구조적 변화가 이루어지는 가운데, 식생활에 따른 다양한 상품이 개발되어지고 있다. 식생활의 가공식품화에 따른 보편성과 고급성의 양면성, 그리고 해외 브랜드 도입에 따른 음식의 퓨전화에 의해 한식의 발전이 더욱 요구되고 있는 실정이다.

호남지역, 전주의 음식문화는 진안과 무주로 이어지는 산간지역과 임실, 남원으로 이어지는 들판에서 난 각종 산채와 신선한 야채, 곡물들이 모이는 곳이다. 김제와 부안쪽으로 열린 호남평야는 땅이 기름져서 풍부한 곡식과 각종 해산물, 산채 등 다른 지방에 비해 산물이 많아 음식의 종류가 다양하며, 음식에 대한 정성이 유별하며 예부터 기름진 쌀과 풍요로움을 뒷받침했다. 여기에 알맞게 떨어져 있는 서해안의 싱싱한 해물들이 제때에 들어왔고 전주를 감싸 흐르는 잔잔한 강과 냇가에서도 맛깔스런 민물고기와 민물새우가 넉넉했다.

전주가 이처럼 맛의 고장으로 손꼽히게 된 것은 타고난 환경이 문화와 지리적 위치에 따라 발전되어 왔으며, 자연환경에 따라 그 지역에서 생산되는 식품을 기본 재료로 하여 음식의 조리 및 가공법이 개발되어 왔다. 자연적 배경에 따라 조화를 이루는 호남 특유의 토착성은 우리 나라의 전통성에 의해 기본적인 음식들이 발달한다고 할 수 있는 첫 번째 이유이고 전주 이씨의 시조를 모신 조경묘와 태조의 영정을 모신 경기전이 있어 1년에 몇 차례 치르는 제례도 한 몫을 했다. 특히 감영을 중심으로 중앙과 지방의 수령들이 수시로 드나들었으며 화려하고 격식 있는 상차림으로 대접을 했다고 한다.

전주의 3대 음식이라 하면 비빔밥, 콩나물국밥, 그리고 한정식을 꼽는다. 한정식에는 언제나 같은 밥상이란 없다. 날마다, 계절마다 차림이 바뀐다.
그렇게 변화하는 반찬 구경이 한정식을 먹는 재미이기도 하다. 철따라 시장 풍경이 바뀌듯, 밥상도 옷을 바꿔 입는다. 상차림은 가격에 따라 달라진다.

콩나물 기르는 법이 발달하고 조리법이 특이하여 전주 10미를 중심으로 전주비빔밥과 콩나물국밥 한정식이 대표음식으로 자리 매김을 하였다.

또한 천연 조미료를 이용한 전통발효 식품이 발달하여 된장, 간장, 고추장 담그는 맛이 빼어날 뿐만 아니라 매운맛과 자극적인 맛의 고춧가루, 젓갈 등 양념을 많이 사용하여 저장성이 뛰어나 조리를 할 때는 전주식재라는 말처럼 좋은 재료를 사용하여야만 좋은 영양소를 얻을 수 있을 뿐만 아니라 맛 또한 조화롭게 이루어 진다고 생각을 하여왔다.

전주음식은 정성과 노력이 많이 드는 음식이다. 따라서 음식을 만드는 과정에서의 수련이 남다르며 바른 태도와 바른 맛을 만들어 내는 요령이 필요로 하다.음식을 조리함에 있어서 정신자세를 바르게 하고, 보이지 않는 손맛에 의한 과학적인 방법을 동원하여 전주음식이 발달하여 전체적인 조화를 이루어 왔다.

1) 전주음식의 한식상차림

전주 백반과 한정식은 오묘함 대립을 이루면서 성장 발전을 하여왔다. 한정식은 무엇이고 백반은 무엇인가에 대한 답은 애매모호하다고 할 수 있다. 전주 음식의 특징은 상다리가 휘어지게 차려진다. 25~30가지가 넘는 산해진미(山海珍味) 가득한 밥상을 보는 것만으로도 포만감이 느껴지기 때문이다. 전주에 오면 왠만한 밥집에 들러 백반을 주문하면 9첩 반상을 능가하는 상차림이 나온다.

이렇듯 가장 서민적인 상차림 백반이 상업화하면서 좋은 시설과 고품격인 서비스로 한정식으로 발달을 하면서 집집마다 나름대로의 독특한 문화를 형성하면서 전주향토음식으로 특색이 있게 발달하여 왔다.

격인 서비스로 한정식으로 발달을 하면서 집집마다 나름대로의 독특한 문화를 형성하면서 전주향토음식으로 특색이 있게 발달하여 왔다.

요즈음 한정식은 서양요리와 중국요리처럼 상다리가 휘어지는 한 상차림에서 점점 코스화 되는 추세로 발전을 하여 왔다.

밥상 한가운데 이른바 메인 디시라 할 수 있을 요리들이 놓인다. 쇠고기 불고기와 갈비찜, 돼지고기 제육 등 육고기가 한쪽을 차지한다.
어물로는 홍어가 올라온다. 홍어는 회로, 찜으로, 탕으로 조리해서 나온다.
통통한 조기 한 마리가 노릇노릇하게 구워져 있고, 흙냄새가 물씬 풍기는 토하탕 국물이 뱃속을 시원하게 해준다.

투박한 된장찌개의 맛은 구수하고, 빨갛게 버무린 게장에서는 매콤한 맛이 우러난다. 무게감이 있는 음식들을 가운데 깔아놓고, 그 주변에 반찬들을 배치한다.
황포묵, 도토리묵, 깻잎 장아찌, 오이장아찌, 오이소박이, 토란탕, 생선전, 파전, 동치미, 더덕무침, 쇠고기 장조림 등이 나온다
젓갈이 빠질 수는 없다. 조개젓, 새우젓, 갈치속젓 등 짭조름한 젓갈 맛이 입맛을 돋운다. 이 정도 상을 받으면 밥을 먹으면서 남부러울 일은 없을 듯하다. 가격대가 더 높은 밥상을 주문하면 다른 요리들이 등장한다. 생선회며, 백합구이, 양구이, 키조개 패주 등 다양한 재료들을 준비했다가 가격에 맞춰서 상에 올린다. 하지만 이런 것들은 돈만 내면 얼마든지 먹을 수 있는 것들이다. 오히려 언제나 변함없이 준비된 장맛, 젓갈맛들이 변치 않는 게 밥상의 기본이다.

전주 음식은 다른 남도 음식에 비하면 맵고 짜지 않다. 전반적으로 삼삼한 편이고, 양념 맛보다는 재료 자체의 맛을 잘 살려내는 편이다.

전주 음식이 사치스럽다 함은 밥상을 보면 이해가 된다. 일단 색깔이 예쁘다. 우리나라 어느 지방을 가나 밥상을 보면 색깔이 칙칙한데, 전주의 밥상에서는 유난히 노란색이 돋보인다. 언제나 빠지지 않는 황포묵의 노란 빛깔, 그리고 음식들 위에 장식된 황,백 지단은 다른 곳의 음식보다 훨씬 먹음직스럽게 보여진다.





전주대표 음식 콩나물국밥과 비빔밥

전주한정식

※ 한정식은 계절별, 상황에 따라 찬이 변경되기도 함.

음식수	A. 한식당(메뉴)	B. 한식당(메뉴)	C. 한식당(메뉴)	D. 한식당(메뉴)
1	홍어탕	시금치나물	백김치	잡채
2	잡채	오이짱아찌	녹두전	계장
3	깻잎	땅콩조림	송이볶음	물김치
4	오이장아치	김부각	잡채	야채말이
5	간장게장	고추멸치조림	고추장조림	가지선
6	소불고기	단무지무침	토하젓	버섯마늘꼬지
7	갈비찜	느타리버섯볶음	깨죽	쑥개떡
8	토하탕	무나물(깨죽식..)	홍채나물	깨밥
9	토하젓	샐러리초저림	고추조림	두부스테이크
10	조기구이	칠절판	동치미	옥수수완자
11	삼합	설기떡	한국식 냉채	꼬지전
12	된장찌개	호박죽	인삼 꿀	생태탕
13	홍어탕	삼합	낚지볶음	돼지석갈비
14	식혜	녹두전	모듬전	구운숫불구이
15	육회	백김치	생선구이	묵냉채
16	김치	굴보쌈	갈비찜	과메기
17	오모가리탕	대합구이	삼합	모듬해물
18	생선회	홍어지리	오모가리찌개	삼합
19	황포묵	잡채	쇠고기국	된장(깻잎밥)
20	백합구이	너비아니구이	진지(밥)	더덕구이
21	갈치젓	우럭찜	떡	밤초, 대추초
22	조개젓	진지(밥)	과일류(홍시)	황태도가니
23	쇠고기장조림	조기탕	인삼차	장어구이
24	더덕구이	시래기지짐		낚지볶음
25	동치미	깻잎장아치		해물볶음
26	파전	배추김치		새우튀김
27	생선전	고추장아찌		소양볶음
28	토란탕	식혜		김치생선조림
29	새우호박젤이	약과		청국장
30	구절판	과일		육회
31	오이장아치			진지(밥)
32	홍어찜			
33	진지(밥)			

구 분	한 식 당 의 특 징
A. 한식당	- 한식당은 3대째 운영하는 곳으로 전주10미와 관련한 다양한 음식 준비가 되었음 - 상차림은 전주특유의 상다리가 휘어진 밥상으로 한상에 모든 음식이 나옴 - 오랜역사를 말해주듯이 음식에 깊은 맛을 느낄 수 있었다
B. 한식당	- 향토음식점의 코스별 한정식 그릇 전체가 녹기를 사용하여 깔끔함 - 기본 1-9가지 반찬을 깔고, 코스별 음식 - 메인 코스별로 10 -21까지는 메인요리임 - 코스요리를 다 먹은 뒤 백반상, 22-30 식사, 잡곡밥, 후식
C. 한식당	- 1-10까지기 기본적인 반찬이고 11-20번 까지가 메인과 밥이며 21-23번 후식 - 호텔식 한식당 코스요리로 복잡하지 않고 간결한 상차림 - 양식, 중식 처럼 코스별 음식으로 식지 않고 신선함
D. 한식당	- 현대식을 가미하여 퓨전한식 - 색다른 디스플레이로 과일 등 색다른 소스를 개발 - 한식당을 새로운 메뉴를 개발 응용. - 전주향토한식점이라기 보다는 일반적이고 독특한 한식당



전주 전통 상차림



코스별 상차림

2) 양념장에 따른 배합비율

구분	내용
냉채양념	식초2큰술, 설탕1큰술, 겨자갠 것1큰술, 소금1작은술, 다진마늘1큰술, 참기름1/4작은술, 고운고춧가루1/2
새우젓양념	새우젓1/4컵, 다진마늘1/2, 다진 파1큰술, 생강즙1작은술, 고춧가루1/2큰술, 깨소금1/2큰술, 참기름1작은술
생강간장	간장1컵, 멸치국물1컵, 물엿1/2컵, 설탕1/2컵, 청주1컵, 생강즙3큰술, 마늘3쪽,대파1뿌리를 넣고 끓으면 불을 약하게 줄여 처음 재료 충분량의 1/2이 되도록 조리, 면보자기에 걸러낸다.
양념간장	진간장3큰술, 다진 파, 고춧가루2큰술, 다진마늘, 깨소금, 참기름1큰술
초고추장	고추장3큰술, 설탕2큰술, 식초2큰술, 통깨2작은술
쌈고추장	고추장5큰술, 간장3작은술, 다진 마늘3작은술, 참기름1큰술
쌈된장	된장5큰술, 다진 마늘1큰술, 다진 풋고추3작은술, 참기름1큰술
고추장 불고기양념	간장2큰술, 고추장2큰술, 고춧가루1큰술, 설탕2큰술, 마늘다진것1큰술, 다진파2큰술, 생강즙1/2즙, 깨소금1/2큰술, 후추1/4작은술, 청주1큰술, 참기름1/2큰술을 잘 혼합한다.
마늘 소스	다진 마늘1/2큰술, 갠 겨자1작은술, 양파즙1큰술, 소금,후춧가루 약간
생선양념	고추장 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 간장 1큰술, 설탕 ½큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 참기름 1작은술, 깨소금 ½작은술
젓국장	새우젓3큰술, 다진파1작은술, 고춧가루3작은술씩, 식초 조금
갈비찜양념장	간장4큰술, 배즙1/3컵, 청주2큰술, 참기름1큰술, 설탕2큰술, 마늘즙3큰술
초간장	간장3큰술, 식초3큰술, 물1큰술, 통깨1작은술

3) 음식을 맛있게 하는 육수

1.닭고기 육수

재료

닭(1마리), 대파(1대), 생강(5g), 마늘(10쪽), 양파(1개), 물(20컵)

만들기

1. 물에 생닭을 2시간 이상 담구어 핏기를 뺀다.
2. 통에 물 붓고 끓기 시작하면 분량의 재료를 모두 넣고 중불로 줄여 40여분 더 끓인다.
3. 끓이면서 생기는 거품은 중간 중간에 걷어낸 후 면보를 깐 체에 걸러 맑은 국물만 사용을 한다.

2.멸치육수

재료

멸치(40g), 물(5컵)

만들기

1. 멸치는 속 내장을 제거한다.
2. 팬에 멸치를 넣고 바삭바삭 할 정도로 약한 불에서 충분히 볶아준다.
3. 멸치가 충분히 볶아졌으면 물을 붓고 끓이다가 끓기 시작하면 중불로 줄여 20분 더 끓인다.
4. 멸치는 걷어서 버리고 육수를 체에 걸러 맑은 국물만을 사용 한다

3.멸치+북어+다시마 육수

재료

멸치(40g), 다시마(사방 10cm 1장), 대파(1/2대), 양파(50g),물(5컵)

만들기

1. 팬에 멸치를 넣고 바삭바삭 할 정도로 약한 불에서 충분히 볶아 준다. 다시마의 흰가루는 젖은 행주로 깨끗하게 닦는다.
2. 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어 10분간 우린 다음 불에 올려 끓기 시작하면 다시마는 건져 낸다.
3. 볶은 멸치, 대파, 양파를 넣고 끓기 시작하면 중불로 줄여 20분간 더 끓여 면보를 깐 체에 걸른다.
4. 북어포나 표고버섯을 넣으면 좀더 감칠맛 나고 진한 육수가 된다.

* 참조

멸치육수에 들어가는 멸치는 내장을 반드시 제거하고 마른 팬에 약한 불로 충분히 볶아 비린 맛을 없애 준다.

4.북어머리 육수

재료

통북어(1마리), 참기름(2)

만들기

1. 북어를 방망이로 적당히 두들겨 찢어 북어 포를 만들어 놓는다.
2. 냄비에 참기름 두른 후 북어포를 넣어 약 불에 볶아 낸다.
3. 냄비에 물을 붓고 끓이다 끓기 시작하면 약한 불로줄여 20분간 끓여 준다.

4. 북어포는 걷어서 버리고 육수를 채에 걸러 맑은 국물만을 사용 한다.

* 참조

참기름을 넣고 충분히 볶아야 국물도 뽀얗고 육수에 기름도 뜨지 않는다.

5.쇠고기 육수

재료

양지(300g), 대파(1개), 마늘(3개), 생강(1개), 물(8컵)

만들기

1. 쇠고기는 찬물에 30분정도 담가 핏기를 뺀다.
2. 통에 물을 넣고 끓기 시작하면 쇠고기와 모든 재료를 넣고 끓인다. 약한 불로 줄여 1시간 정도 끓인다.
3. 양지 고기가 익으면 육수를 채나 면보에 걸러 맑은 국물만을 사용 한다.

* 참조

양지고기는 식으면 잘게 찢어, 육개장 만들때 사용을 하면 맛이 좋다.
국물 육수는 전골, 냉면, 기타 여러 가지 국물요리나 육수에 사용을 하면 좋다.

(4) 비빔밥의 유래및 서민화

흔히 비빔밥은 전주의 고유음식인 것처럼 이야기하나, 사실은 전국전인 것에 해당된다. 또한 서민음식예법 유래했다고 하는 사람도 많다. 그러나 문헌상에 나와있는 비빔밥은 전주 고유의 것도 아니고, 서민음식에서 유래한 것도 아니며, 궁중음식에서 서민음식으로, 전래하였다고 보는 것이 타당하겠다.

비빔밥이 처음으로 언급된 문헌은 1800년대 말엽의 ' 시의전서 ' 인데 이 문헌에는 비빔밥을 부븸밥으로 표기하고 있다. 여기서 골동반의 汨 은 ' 어지러울 골 ' 자이며, 董 은 ' 비빔밥 동 '자인데 汨董 이란 여러 가지 물건을 한데 섞는 것을 말한다. 그러므로 골동반이란 이미 지어놓은 밥에다 여러 가지 찬을 섞어서 한데 비빈 것을 의미하는 것이다.

그러면, 비빔밥의 전래나 서민화된 설을 간추려보고, 옛 선조들 사이에 오가는 이야기를 요약하면 다음과 같다.



궁중 음식설

◆ 궁중 음식설

조선시대 임금이 먹는 밥을 일컫는 수라에는 흰수라, 팥수라, 오곡수라, 비빔등 4가지가 있는데 비빔은 점심때나 종친이 입궐하였을 때 먹는 가벼운 식사였다고 유래한다.

◆ 임금몽진 음식설

어느때 나라에 난리가 일어나 임금이 몽진하였을 때, 수라상에 올릴 만한 음식이 없어 하는 수 없이 밥에 몇가지 나물을 비벼 수라상에 올렸다는 것에서 유래한다.



농번기 음식설

◆ 농번기 음식설

농번기에는 하루에 여러번 음식을 섭취하는데 그때마다 구색을 갖춘 상차림을 준비하기는 어려우며 또한 그릇을 충분히 가져가기도 어려웠으므로 그릇 하나에 여러 가지 음식을 섞어 먹게 되었다는 것에서 비빔밥의 유래를 찾을 수 있다.

◆ 동학혁명설

동학군이 그릇이 충분하지 않아 그릇 하나에 이것저것 받아 비벼 먹었다고 유래한다.



음복설

◆ 음복설

제사를 마치고 나면 젯상에 놓은 제물을 빠짐없이 먹는 것을 말하는데 이는 신인공식(神人共食)을 의미하는 것인다. 그런데 山神祭, 河祭의 경우에는 집으로부터 먼 곳에서 제사를 지내므로 식기를 충분히 가지고 갈 수 없으므로 결국 제물을 골고루 먹으려면 그릇 하나에 여러가지 제물을 받아 비벼서 먹게 되었다는 것이다. 여기에서 근거를 둔 비빔밥의 유래를 '음복설'이라 한다.

◆ 식은밥 처리설

옛날 여염집 아낙네들간에 하루에도 셋때참마다 남아 도는 찬과 식은밥을 처리하는데 고심한 끝에 결국 비빔밥의 조리솜씨를 낳게 됐다고 전해 내려오고 있다. 그러나 이 말도 합당하지 못한 것은 비빔밥이란 원래 식은 상태에서는 그 맛이 현저히 줄어 든다

는 사실이다. 식품학적으로 보더라도 식은밥은 B(베타)화 되어 맛이 줄어들고, 점착력이 줄어들어 잘 비벼지지도 않는데다 소화력도 저하된다.
식은 밥은 비비는 것보다 차리리 물에 말아먹는 것이 타당하다고 하겠다.

◆ 죄수 음식설

옥 속에 갇혀 있는 죄수에게 밥을 넣어 주는데, 밥 따로 찬 따로가 아닌 한그릇 속에 담아 주다가 어쩌다 맛을 보니 별미가 돋자, 여러 가지 양념을 곁들인 비빔밥으로 발전을 보게 된것이라고 한다,

전주비빔밥의 유래를 볼 때 비빔은 궁중요리로 점심때 가볍게 들은 음식이라고 사료되어지며 농번기 음식설,음복설,묵은음식처리설,동학혁명설 등은 식품학적, 요리학적 면에서 유래로 단정하기는 어렵다. 비빔밥이 어디에서 시작되었건 결국 비빔밥은 여러 가지 나물을 비벼 먹는 것으로 각 지방마다 특산 농산물의 사용을 바탕으로 발전되어 왔는데 특히나 전주, 진주, 해주에서 향토명물 음식으로 발전하였다. 그중에서도 전주비빔밥은 평양의 냉면, 개성의 탕반과 함께 조선시대 3대 음식의 하나로 꼽히는데 그 중에서도 으뜸이라 할 정도로 유명하다. 그 이유는 천혜의 지리적 조건하에서 생산되는 질 좋은 농산물의 사용, 장맛 그리고 음식에 드리는 깊은 정성이 어우러진 합작품이라 하겠다.

전주의 콩나물은 전국 제일의 맛을 자랑하는데 이로인해 자연히 콩나물을 사용한 전주콩나물비빔밥 이라고까지 부르게 된 것이다

전주향토음식 조리법











전주전통비빔밥

전주 비빔밥

재 료

쌀 4컵 소머리국물 6컵, 콩나물60g, 쇠고기150g, 소금 20g 도라지80g, 고사리 80g, 표고버섯80g, 애호박 80g, 무 80g, 오이60g 당근80g, 미나리80g, 대추 5개, 밤 5개, 고추장120g, 다시마튀각12g, 계란5개, 식용유2ts

*쇠고기 양념

간장1ts, 마늘(다진 것)1/2ts, 참기름1ts, 깨소금1/2ts, 청주1ts, 잣가루1/2ts, 배1ts

*미나리 양념

마늘(다진 것)2/3ts, 참기름1 1/3, 깨소금2/3ts, 소금2/3ts

*도라지 양념

마늘(다진 것)1/2ts, 참기름1/4ts, 깨소금1/4ts, 소금1/4ts

*고사리, 표고버섯 양념

청장1ts, 마늘(다진 것)1/2ts, 참기름1/2ts, 깨소금1/2ts

*애호박 양념

마늘(다진 것)1/2ts, 참기름1/3ts, 깨소금1/3ts

*무 양념

고춧가루1/2ts, 소금1/3ts, 마늘(다진 것)1/4ts, 생강(다진 것)1/8ts

*약고추장

고추장 4큰술, 설탕 3큰술, 쇠머리국물 4큰술, 참기름 2큰술

비빔밥 재료








전주 전통비빔밥과 돌솥비빔밥

만드는 과정


표고버섯 볶기


애호박 볶기


콩나물 삶기


육회 무치기


지단 썰기


야채 썰기



전주 비빔밥

만드는 법

1, 소머리국물에 미리 불려놓은 쌀을 넣고 밥을 짓는다.
2, 쇠고기는 채 썰어 배즙, 청주로 양념하여 재워두고 그릇에 담기전에 마늘, 청장, 참기름, 깨소금, 잣가루를 넣고 무친다.
3, 미나리는 잘 손질하여 5~6㎝ 정도로 썰어 잘 달구어진 번철에 소금을 넣고 센불에서 볶는다.
4. 도라지는 소금물에 넣어 쓴맛을 빼고 가늘게 잘라 참기름을 두른 번철에 마늘, 소금을 넣고 볶는다.
5. 고사리는 적당한 크기로 잘라 갖은양념을 한 뒤, 참기름을 두른 번철에 볶아준다.
6. 표고버섯은 채 썰어 양념 한 뒤 번철에 기름을 두르고 볶는다.
7. 애호박은 돌려 깍아 채 썰어 소금에 살짝 절여 물기를 제거 한 후 기름을 두른 번철에 양념을 넣고 볶는다.
8. 계란은 황, 백지단으로 나누어 소금을 넣고 지단을 부쳐 5㎝길이로 썬다.
9, 무는 채 썰어 고춧가루, 마늘, 생강, 소금을 넣고 무친다.
10, 오이와 당근을 길이 4~5㎝ 정도로 곱게 채 썰어 놓는다.
11, 황포묵은 채 썰어 소금, 참기름으로 간을 해 놓는다. 정도로 썰어 놓는다.
12, 그릇에 밥을 담고 구색에 맞게 찬을 가지런히 올려놓고 가운데에 약고추장과 육회를 놓고 그 위에 달걀 노른자를 얹은 다음 기름에 튀긴 다시마를 잘게 부셔 넣어 낸다.
13. 콩나물국과 물김치를 곁들여 낸다.



굴밥

재 료

쌀 1/2컵, 찹쌀1/2컵, 생굴 100g, 은행6개, 호박 10g,김 1/4장,
표고버섯 10g, 양송이버섯20g, 당근 10g, 콩나물 20g, 검은콩 20g

양념장
간장50g, 고춧가루2g, 참기름1g, 고추기름1g, 대파 20g, 풋고추10g,
설탕•깨소금•마늘 약간

만드는 법

1. 쌀을 불려서 체에 받쳐 놓는다.
2. 굴을 연한 소금물에 흔들어 이 물질을 제거한다.
3. 말린 양송이버섯은 편으로 썬다.
4. 당근은 껍질을 벗기고 양송이버섯과 같은 크기로 썬다.
5. 끓은 물에 다시마, 무우, 양파, 양송이버섯을 넣어 육수를 낸다
6. 팬에 약간의 기름을 두르고 은행을 살짝 볶아 껍질을 제거한다.
7. 돌솥에 찹쌀, 맵쌀, 육수를 넣고 그 위에 양송이버섯, 콩나물을 넣고 밥을 짓는 다.
8. 끓으면 약 불로 뜸을 들일 때 준비한 굴을 얹어 3분 가량 뜸을 드려 밥을 짓는다.
9. 대파, 풋고추를 잘게 썰어 양념장을 만든다.

※ 양념간장을 할 때 고추지나 달래간장을 사용하면 맛이 더욱 좋다.
※ 전주에는 돌솝밥이 유명하다.돌솥밥을 만들때는 굴을 빼고 밥을 하면 돌솥밥이 된다.



만드는 과정



재료



콩나물 삶기



장조림 만들기

콩나물국밥

재 료

콩나물 국밥

쌀 1/2공기, 콩나물 100g, 쇠고기 30g, 오징어 30g, 무우 20g, 멸치60g, 다시마30g, 숙성김치 20g, 새우젓10g, 고춧가루 10g, 청양고추 20g, 대파 20g, 깨소금2g, 계란1개, 김가루 약간

쇠고기 장조림

간장 : 설탕 : 물 (1:0.5:1), 홍고추 1개, 생강 10g, 마늘 10g

만드는 법

1. 콩나물을 깨끗이 손질하여 놓는다.
2. 쇠고기 홍두깨살을 간장에 장조림 하여 결대로 잘게 찢는다.
3. 끓은 물에 손질한 콩나물 삶아 찬물에 담아 식힌다.
4. 육수를 마늘어 낸다.
5. 쌀을 깨끗이 씻어서 밥을 짓는다.
6. 김치 썰고, 대파, 마늘 청양 고추는 잘게 썬다.
7. 오징어는 끓은 물에 살짝 데친다.
8. 뚝배기에 밥을 담고 콩나물, 장조림, 김치, 장조림, 삶은 오징어, 다진 대파, 마늘, 청양고추를 넣고 육수를 부어 따뜻하게 나간다.

콩나물 육수 만들기

물 3리터, 북어포 130g, 다시멸치 130g, 보리새우80g, 쇠고기가루 26g, 고추씨 20g, 멸치가루 12g, 새우젓 12g, 무 50g, 다시마 20g를 넣어서 삶아 육수를 낸다. (육수는 10인분기준)

만드는 과정



반죽하기



치대기



국수빼기

물냉면

재 료

냉면사리 200g, 오이40g, 배30g, 편육40g, 계란1/2개, 참기름0.5g,
깨가루0.5g

육수

물 4L, 잡뼈 3kg, 사태 3kg, 닭 1마리, 통마늘7g, 통생강 6g,
무우 100g, 대파 20g, 고추씨10g, 굵은소금 50g, 포도당 100g

만드는 법

1. 고기와 뼈는 물에 담가 핏물을 제거한 후 끓는 물에 넣고 끓인다.
2. 끓기 시작하면 사태는 1시간 20분, 잡뼈와 노계는 3시간 정도 끓이고 차례로 건져낸다.
3. 야채는 망에 넣어서 고기와 같이 끓인 뒤 1시간 후 건져 낸다.
4. 증발된 양의 물을 더 채워주고 굵은 소금으로 간을 맞추어 끓였다가 식힌다.

면뽑기

냉면사리

재료: 냉면용 전분2kg, 냉면용모밀가루1kg

1. 모든 재료를 잘 섞는다.
2. 반죽 할 때는 뜨거운 물로 단시간에 반죽을 한다.

만드는 과정



반죽하기



치대기



국수빼기

비빔냉면

재 료

우민찌110g, 진간장30cc, 물엿30cc, 물60cc, 간마늘2g,
다시다2g, 후추0,5g, 간생강1g, 겨자0.5g, 백설탕10g,
황설탕5g, 고운고추20g, 양파8g, 배6g, 대파3g

만드는 법

1. 우민찌를 소스통에 볶다가 진간장, 물엿, 물을 넣고 끓인다.
2. 1.이 끓고 나면 식힌다.
3. 대파는 곱게 다지고, 양파 배는 믹서에 갈아 2.에서 식혀놓은 소스에 모든 재료를 넣고 식혀준 다음 냉장 보관한다.

※ 냉면 그릇에 사리 200g에 육수 70cc, 다데기 70cc정도,
고명은 냉면김치, 오이, 육수, 배, 계란 순으로 한다.



칼국수

재 료

북어포 50g, 밀가루 1컵, 콩가루 30g, 애호박 50g, 실고추 약간,
계란1개, 고추가루20g,멸치 5마리,디포리 20g, 간장 20g, 소금 3g
무우 20g, 다시마 10g, 대파 30g, 마늘 2g, 김1/2장

만드는 법

1. 멸치는 머리와 내장을 제거하고, 끓는 물에 북어포, 무우, 다시마를 넣어 끓여 육수를 만든다.
2. 밀가루, 콩가루에 소금과 물을 넣어 되직하게 반죽하여 비닐로 싸서 숙성시킨다.
3. 파, 마늘을 다진다.
4. 애호박은 채 썬 후 소금에 절였다가 물기를 제거한 다음 볶는다.
5. 숙성된 반죽은 덧가루를 뿌려가면서 0.2㎝ 두께가 못되게 밀대로 얇게 밀고 폭은 0.3㎝ 가 못되게 썰어서 여분의 덧가루를 털어낸다.
6. 육수에 간장으로 색을 내고 소금으로 간을 맞춘 후 칼국수를 넣어 저어가며 끓인 다음 계란을 풀어 낸다.

만드는 과정



재료



재료넣기



재료볶기

멸치국수

재 료

북어포 50g, 애호박 50g, 실고추 약간, 마른국수80g, 계란 1개,
멸치 5마리, 간장 20g, 소금 3g, 무우 20g, 다시마 10g, 대파 30g,
마늘 2g, 간장, 소금, 참기름

만드는 법

1. 멸치는 머리와 내장을 제거하고, 끓는 물에 북어포, 무우, 다시마를 넣어 끓여 육수를 만든다.
2. 대파는 송송 썰고 마늘을 다진다.
3. 달걀은 황 백 지단으로 분리하여 소금을 넣고 풀어둔다.
4. 애호박은 채 썬 후 소금에 절였다가 물기를 제거한 다음 볶아 놓는다.
5. 지단은 식은 후 0.2cm× 0.2cm× 5cm로 채 썬다.
6. 끓는 소금물에 국수를 넣고 삶아 찬물에 헹궈 사리를 튼다.
7. 미리 끓여 놓은 육수를 데운다.
8. 완성 그릇에 국수 사리를 담고 호박채, 황백지단, 김가루, 대파를 얹은 뒤 1.5배 분량의 따뜻한 육수를 붓는다.



콩국수

재 료

밀국수 300g, 쥐눈이콩 200g, 오이 50g, 계란 50g, 참깨 30g, 물 1L
소금 1큰술, 설탕 1큰술

만드는 법

1. 콩은 깨끗이 씻어서 이물질을 제거하고 12시간 이상 불린다.
2. 냄비에 물을 끓이다가 콩을 넣어 삶아서 냉수에 헹구어 손으로 비벼서 껍질을 벗겨 준비한다.
3. 맷돌이나 믹서에 콩과 볶음 깨를 분량의 물을 조금씩 주면서 곱게 갈아서 고은체에 걸러서 소금으로 간을 맞추어 차게 식힌다.
4. 따로 끓은 물을 준비하여 국수를 넣어 삶아 건져서 찬물에 헹구어 사리를 만든다.
5. 대접에 국수 사리를 담고 찬 콩국을 부어서 상에 낸다.

※오이와 황백지단을 고명으로 얹고, 통깨를 뿌려 완성 한다.

만드는 과정



재료



썰기



양념하기

육회

재 료

우둔 90g ,마늘 3쪽, 배 1/4배, 잣 3알, 계란1개
양념장: 간장 1작은 술, 설탕 1큰술, 다진파 1작은 술,
다진 마늘 1/2작은 술, 후춧가루 1/4작은 술, 깨소금 1/2작은 술,
참기름 1큰술

만드는 법

1. 쇠고기는 기름기가 없는 신선한 살코기를 얇게 저며 결과 반대방향으로 0.3× 0.3㎝ 로 채 썰어 핏물을 제거한 후 참기름과 설탕으로 먼저 버무려 둔다.
2. 마늘 일부는 편으로 얇게 썰고 나머지는 곱게 다져 다진 파, 간장, 후춧가루, 설탕, 깨소금, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
3. 배는 두께와 폭이 0.3㎝ 되게 채 썰어 설탕물에 담근다.
4. 배는 물기를 없애고 3~4가닥 정도씩 잡고 배의 끝부분을 정리하여 접시의 가장자리에 돌려 담는다.
5. 접시 중앙에 양념한 쇠고기를 담고 그 위에 잣가루를 뿌린다.
6. 쇠고기 바깥부분에 마늘을 돌려 가면서 얹는다.

* 배는 갈변 방지를 위해 소금물이나 설탕물에 담갔다가 사용한다.
* 육회 조리시는 조리 도구를 더욱 청결히 한다.
* 잣은 고깔을 떼고 마른행주로 닦아 종이 위에 놓고 칼날로 다져 잣가루를 만든다.
* 육회 양념은 보통 쇠고기 양념보다 마늘과 참기름, 설탕을 많이 쓴다.



양념갈비

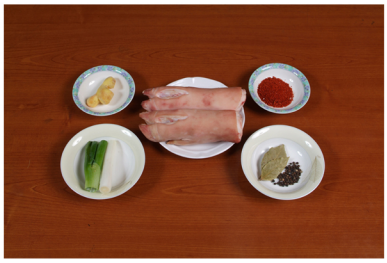
재 료

쇠갈비 1000g, 간장 5큰술, 배즙(육수) 5큰술, 설탕 2큰술, 파(다져서) 3큰술, 마늘(다져서) 1과1/2큰술, 깨소금 1과1/2큰술, 참기름 1과1/2큰술, 후춧가루 약간

만드는 법

1. 쇠갈비는 되도록 연한 암소 갈비로 6㎝ 길이로 토막을 내어 흰 색의 기름 덩어리와 질긴 껍질을 떼어내고, 살을 0.5㎝ 정도의 두께로 얇게 저며서 잔칼집을 고루 넣는다.
2. 파,마늘을 곱게 다지고 배는 갈아서 나머지 다른 조미료와 모두 합하여 양념 간장을 만든다. 배가 없을 때에는 육수를 대신 넣어도 된다.
3. 고기는 먹기 30분 전쯤에 2의 양념 간장으로 고루 주물러 간이 고루 배게 하여 둔다.
4. 뜨겁게 달군 석쇠에 얹어서 양면을 고루 익혀 바로 먹도록 한다. 숯불에 석쇠를 얹어서 직화로 굽는 편이 맛이 더 있다.

만드는 과정



재료



다듬기



굽기

매운족발

재 료

돼지족 2개, 생강 1쪽, 통후추 10개, 고추씨 10g, 대파 1/2뿌리,
술 15g, 월계수잎 2장

양념장

사과 100g, 배 100g, 양파 100g, 간장 30g, 고추장1/2컵, 고춧가루 7.5g,
다진 파 15g, 다진 마늘 7.5g, 참기름 5g, 깨소금 5g, 설탕 7.5g,
생강가루 3g, 참기름 30g, 대파 2뿌리

만드는 법

1. 돼지족의 털을 제거하여 깨끗한 물에 구석구석 잘 씻어 채반에 건져둔다.
2. 냄비에 물을 넉넉히 붓고 생강, 파, 통후추, 술과 함께 돼지족을 넣어 2시간 30분 정도 삶아 꼬치로 찔렀을 때 피가 묻어나지 않으면 건진다.
3. 삶은 돼지족을 건져 차게 식힌다.
4. 식으면 미처 제거 못한 이물질을 제거하고 한입 크기 정도로 잘라 칼집을 낸다.
5. 양념장을 담은 큰 그릇에 손질한 족발을 넣고 고루 버무려서 20~30분간 재워 두어 양념이 배게 한다.
6. 석쇠에 쿠킹호일을 펴고 그 위에 양념 족발을 얹어 굽는다.

* 양념장 : 진간장, 고춧가루, 다진 파와 마늘, 참기름, 깨소금, 설탕, 후춧가루를 분량대로 넣고 잘 섞는다. 고춧가루 대신 고추장을 넣기도 하는데, 고춧가루에 사과, 배, 양파를 곱게 갈은것을 넣음으로써 칼칼한 맛이 아닌 걸쭉한 맛이 난다.



갈비찜

재 료

갈비 300g, 은행 2ea, 생강한톨, 생율 3개, 황백지단 1ea, 간장 3ts
설탕 1ts, 아이미 1/2ts, 홍고추 1개, 풋고추 1개, 당근 30g, 무 30g,
양파, 표고버섯 1장
양념장
간장 4큰술, 설탕 2큰술, 다진파 2큰술, 다진마늘 2큰술, 후추, 깨소금
참기름,육수 3큰술, 참기름 1ts, 청주 2Ts, (물 4~5큰술정도)

만드는 법

1. 쇠갈비는 4~5㎝로 길이로 잘라 물에 단구어 핏물을 제거한다.
2. 기름기를 손질하여 칼집을 넣어 놓는다.
3. 손질한 쇠갈비는 배즙이나 청주에 연하게 재운다.
3. 밤은 껍질을 벗기고 대추도 씨를 뺀다.
4. 간장에 설탕, 다진파, 마늘, 깨소금, 후추, 참기름을 넣어 양념장을 만든다.
5. 무, 당근을 갈비 크기로 알맞게 썰어 넣는다.
6. 남비에 2의 갈비를 넣고갈비가 한소끔 끓으면 무, 당근, 양념간장을 넣고 중불에서 서서히 익히면서 대추와 밤을 넣는다.
7. 간이 골고루 배고 윤기나게 찜을 하려면 국물을 끼얹어 가면서 익힌다.
8. 팬에 기름을 두르고 약불에서 소금을 뿌려가며 익혀서 껍질을 벗긴다.
9. 찜이 완성되면 그릇에 보기좋게 담고 은행, 밤, 황백지단, 풋고추 홍고추를 잘게 썰어 고명으로 얹는다.

만드는 과정



재료



다듬기



재료넣기

붕어찜

재 료

붕어 1마리,ㅅt 물2컵, 시래기 100g, 대파 20g, 홍고추 5g, 무우20g
고추장 60g, 된장 20g, 고춧가루 20g, 찹쌀가루 10g, 마늘(다진것) 6g,
생강(다진것)2g, 간장 5g, 들기름 5g

만드는 법

1. 자연산 붕어를 내장과 비늘을 제거하여 깨끗하게 씻는다.
2. 가을 시래기를 끓은물에 푹 삶아 흐르는 물에 담가 쓴맛을 제거한다.
3. 고추장, 고춧가루. 된장, 마늘, 새우가루, 들기름 등을 넣어서 양념장을 만든다.
4. 우거지는 깨끗이 손질하여 먹기 좋게 썬 다음 양념장을 넣어 버무린다.
5. 냄비에 물을 넣고 두툼하게 썬 무 시래기 양념장을 넣어 손질해 놓은 붕어를 넣고 1시간 가량 끓인다
6. 찹쌀가루를 물에 개어서 풀어준후, 홍고추, 풋고추 대파를 넣고 한소끔 끓여낸다.

만드는 과정



재료



다듬기



굽기

떡갈비

재 료

쇠갈비 600g, 등심 300g, 잣가루 40g,
고기 양념
설탕 2T, 진간장 2T,마늘 1T, 대파 2T, 참기름 1T, 풋고추 1개
다진 밤 4T, 다진 양파 3T, 녹말가루 3T, 정종 2작은술,
잣가루 1작은술, 소금. 후추 약간
고기 양념장 (구울때)-떡갈비 소스
- 간장 3T, 설탕 3T, 참기름 1T, 생강즙 1t,

만드는 법

1. 갈비뼈가 붙어 있는 갈비판을5~6㎝로 잘라낸다.
2. 갈비위 표면의 껍질을 벗겨내고 칼을 뼈가까이에 대어 갈비살만을 떼어낸다
3. 갈비살은 곱게 다진 다음 깨끗한 천에 다진 고기를 싸서 핏물을 빼준다. 뼈는 팬에 식용유를 두르고 살짝 굽는다.
4. 대파는 곱게 썰고 풋고추, 알밤, 마늘, 잣은 곱게 다진다.
5. 다진 갈비살에 간장, 설탕, 다진 마늘, 대파, 정종, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 넣고 잣가루를 넣고 골고루 잘 버무린다.
6. 갈비뼈에 양념한 갈비 살을 직사각형으로 부친 다음 냉동고에 한 시간 정도 넣어 얼린다.
7. 석쇠에 얹어서 숯불이나 연탄불에 고기가 고루 익혀지도록 떡갈비 소스를 발라가면서 약 15분간 앞뒤로 구워 준다.
8. 떡갈비를 그릇에 담고 팽이버섯과 당근을 옆옆히 놓은 다음 갈비 위에 잣가루와 옆에 팽이버섯, 야채를 놓는다.



아구찜

재 료

아귀 1마리, 콩나물 150g, 미나리 60g, 미더덕 50g, 고운고춧가루 30g, 대파 30g, 생강 1g, 마늘3g, 들기름 1Ts, 다홍고추 1개, 풋고추 1개, 통깨 1g, 양파 20g, 후추1g, 소금 4g, 전분 약간, 찹쌀가루 약간

아귀찜 양념

고춧가루 50g, 고추장 50g, 와사비10g, 간장 50g, 마늘10g, 생강5g, 미향, 후추 적당량

만드는 법

1. 아귀는 배를 갈라 내장을 제거하고 5cm 크기로 토막 낸 후 채반에 널어 꾸득꾸득하게 말린 다음 적당한 크기로 자른다.
2. 미더덕을 깨끗이 손질을 하여 콩나물 머리와 꼬리를 잘라낸다.
3. 미나리는 깨끗이 다듬어 콩나물 길이로 썬다.
4. 홍고추, 풋고추는 어슷하게 썰고 마늘, 생강은 다진다.
5. 팬에 식용유를 두르고 야채, 아귀, 콩나물 순으로 넣어 뚜껑을 덮어 익힌다.
6. 한소끔 끓으면 아귀찜 양념을 만들어 적당량을 넣는다.
7. 양념이 고루 배어 제 맛이 나면 전분 찹쌀가루 물을 풀어 걸쭉하게 한다.

해물탕

재 료



꽃게 1마리, 오징어 1/2마리, 미더덕 6개, 새우 3마리, 모시조개 6개,
한치알2개, 대구알2개, 지라1개, 소라2개
무 100g, 미나리1/3단,애호박 1/3개, 풋고추 1개, 붉은 고추 1개, 대파 1대
육수 : 물 10컵에 멸치 건새우 북어머리 다시마 넣어 20분 가량 끓여서
육수를 낸다.
양념 : 고춧가루 2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 소금1작은술, 다진 생강
1작은술, 청주 1큰술

만드는 법



1. 꽃게는 솔로 문질러 씻어 등딱지를 떼어서 속을 긁어내고, 아가미와 내장은 떼어내어 4등분 한다.
2. 오징어는 내장을 빼고 껍질을 벗겨 5cm 가량으로 썬다.
3. 새우는 등쪽의 내장을 꼬치로 빼고 엷은 소금물에 씻는다 .
4. 조개, 소라는 소금물에 2시간 정도 담가 해감 시킨다.
5. 호박은 도톰하게 반달 모양으로 썰고 무는 네모지게 납작하게 썬다.
6. 미나리는 줄기만 준비하여 5cm 길이로 썰고 대파와 고추는 어슷하게 썬다.
7. 분량의 재료를 섞어 해물 양념을 만든다.
8. 육수통에 북어, 건새우, 멸치 등을 넣어 육수를 만들어 낸다.
9. 냄비에 위에있는 모든재료를 이쁘게 돌려 담고 육수를 부어 끓으면 거품을 걷어내고 한소끔 끓인다.

인물가리탕

재 료

모래무지 10마리, 우거지 100g, 생이 100g, 마늘 100g, 고춧가루 200g
들깨 100g, 소금 7g, 양파 30g, 대파 40g, 산초가루 2g
*육수 (들통)
바지락(제첩) 300g, 고추씨 100g, 다시마 1장 끓여서 거품을 제거한다.

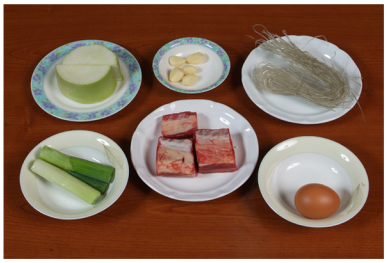
만드는 법

1. 모래무지를 깨끗이 씻어 놓는다.
2. 육수에 주재료를 넣고, 고춧가루와 들깨가루를 풀고, 우거지를 넣는다
3. 한소끔 끓으면, 거품을 걷어내고, 생이를 넣어 중불에서 끓인다.
4. 대파는 어슷 썰고, 양파는 채썰어 넣는다.
5. 마지막에 소금 간을 하고, 고춧가루와 다진 마늘, 산초가루를 곁들여 낸다.





만드는 과정



재료



다듬기



굽기

갈비탕

재 료

쇠갈비 150g, 무30g, 물 1L(3컵), 대파 30g, 마늘 4g, 달걀 1개,
소금적량, 청장 적량

양념

청간장 3, 소금 3g, 대파 10g, 마늘2g, 참기름 약간, 후춧가루 약간

만드는 법

1. 쇠갈비는 찬물에 담가 핏물이 빠지면 폭을 4~5㎝로 토막을 내어 찬물에 담그어 핏물을 뺀다.
2. 무는 깨끗이 손질하여 큼직하게 토막내고, 파는 다듬어서 굵직하게 어슷썰기한다.
3. 양념에 넣을 파는 깨끗이 다듬어서 곱게 다진다.
4. 두꺼운 솥이나 냄비에 물을 부어 끓여서 찬물에 넣고 약 5분 후 건져 기름기를 제거 한다.
5. 큰 냄비에 물을 충분히 붓고 쇠갈비와 무를 넣어 센 불에 끓인다. 거품이 생기면 걷어 내면서 갈비가 푹 무르고 깊은 국물 맛이 우러나올때까지 오랫동안 끓인다.
6. 갈비와 무는 건져 내어 식힌다.
7. 푹 곤 갈비는 먹기 좋게 잔 칼집을 넣고, 무는 폭 25㎝, 길이 4㎝ 정도의 납작하게 썰어 양념하여 고루 무친다.
8. 기름기를 걷어 낸 국물이 끓으면 양념한 쇠갈비와 무를 넣고 국간장으로 간한 다음 맛이 들도록 다시 한번 끓인다.
9. 달걀은 황백으로 나누어 소금을 약간 넣고 잘 풀어서 지단을 얇게 부쳐서 한 면이 2㎝의 완자형으로 썬다.
10. 맛을보아 간이 부족하면 청장이나 소금으로 맞추고 맛이 어우러지게 끓여 대접에 담는다.

깨탕

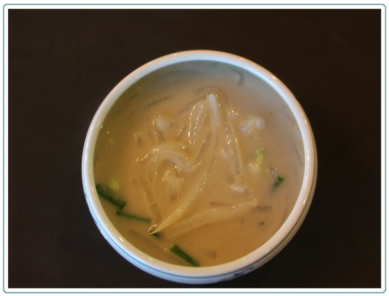
재 료

깨 1/2컵, 무 100g, 쌀 1/2컵, 표고버섯 30g, 마늘 1개, 들기름 약간, 실파 10g, 소금 약간, 국간장 약간

만드는 법

1. 깨와 쌀을 같이 갈아 고운체에 걸러 들깨즙을 만든다.
2. 무와 표고버섯을 넣고 들기름으로 볶다가 들깨즙, 마늘, 홍고추, 등을 넣고 간하여 끓인다.





참게탕

재 료

참게 2마리, 민물새우(생이) 40g, 마른새우가루 20g 시래기30g
양파 40g, 무 50g, 애호박 60g, 풋고추 2개, 홍고추 1개, 대파 1개,
마늘2개, 찹쌀가루 20g, 들깨가루 2g, 고춧가루 30g, 고추장 20g, 통깨 5g
육수 : 물 2L에 바지락(제첩) 100g, 고추씨 50g, 다시마 50g을 넣어
30-40분 가량 끓여서 체에 바친다음 육수를 만든다.

만드는 법

1. 시래기를 삶아서 흐르는 물에 12시간 담구어 쓴 맛을 제거 하고 물기를 짠다.
2. 물기를 제거한 우거지는 새우가루+고추장+된장을 넣어 무친다.
3. 팬에 약간의 기름을 두르고 양념한 시래기를 약한 불에서 볶는다.
4. 뚝배기에, 시레기, 참게, 육수를 넣고, 고춧가루와 우거지를 넣는다 한소끔 끓으면, 거품을 걷어내고, 민물새우(생이)를 넣어 중불에서 끓인다.
5. 호박은 반달 모양으로 대파, 홍고추 , 풋고추는 어슷 썰고 양파는 채썰어 넣는다.
6. 다 끓으면 야채와 찹쌀가루, 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 맞추고 통깨와 파를 넣고 한소끔 끓여 낸다.

* 무청은 11월-12월에 나는 우거지를 소금물에 저장하거나 그늘에 말려 보관하였다가 사용하면 풍미가 좋아진다.





만드는 과정



준비하기



소금넣기



삶기



믹서에 갈기



양념하기



완성

추어탕

재 료

미꾸라지 300g, 홍고추 2개, 풋고추(청양고추) 3개, 우거지 200g,
소금 4큰술, 대파 1대, 마늘 2개, 생강 2g, 후춧가루 약간
된장 1작은 술, 육수 3컵, 제피가루 1/2작은술, 고춧가루 1큰술
들깨가루 1큰술

만드는 법

1. 미꾸라지를 소쿠리에 넣고 소금을 뿌려서 미꾸라지의 특유의 미끄럼을 빼낸다.
2. 소금을 뿌리고 난 후 5분 정도 지나면 손으로 주물러서 거품을 빼내고 씻는다.
3. 씻은 미꾸라지를 솥에다 넣고 삶는다.
   * 거품이 일어나므로 수시로 거품을 걷어내면서 삶는다.
4. 들깨가루를 면포 주머니에 넣고 미지근한 물에서 주물러 들깻물을 만든다.
5. 삶아진 미꾸라지를 체에 걸러 들깻물에 넣어 살은 내리고 뼈만 걸러 낸다.
6. 된장을 들깻물 + 미꾸라지 걸러낸 물에 넣어 섞는다.
7. 위와 같이 만들어진 국물을 다시 솥에 넣고 무 우거지를 넣고 다시 끓인다.
8. 국물이 끓으면 고춧가루, 생강과 마늘 간 것, 홍고추, 풋고추를 넣는다.

만드는 과정



재료



우거지 넣기



양념넣기

생이지짐탕

민물 새우로 지진 얼큰한 찌개이다.

재 료

생이 200g, 고추장 30g, 간장 10g, 무우 50g, 양파 50g
다진파 20g, 다진 마늘 10g, 소금 약간

만드는 법

1. 팔팔 뛰는 새우(새뱅이)의 티를 고르고 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져 놓는다.
2. 맹물에 고추장,간장을 풀어 넣고 간을 맞춘 다음, 무우를 나붓나붓 썰어 넣어 끓인다.
3. 국물이 한 소끔 끓으면 새우를 넣고 다진 파와 마늘을 넣는다.
4. 불을 약하게 한 다음, 파를 길이로 썰어 넣는다. 맛이 어우러지고 국물이 약간 있을 때에 낸다.



곱창전골

재 료

곱창 400g, 양 100g, 쇠고기 100g, 느타리버섯 50g, 무 1/3개, 미나리 50g, 양파 1개, 붉은고추 4개, 대파 2뿌리, 국수 적당량, 소금, 후춧가루 약간씩

고추장 양념장

마늘 4쪽, 생강 1쪽, 고추장 1큰술, 고춧가루 2큰술, 간장 3큰술, 참기름 설탕, 깨소금 약간씩

만드는 법

1. 곱창, 쇠고기, 양과 무를 손질하여 냄비에 넣고 물을 부어 푹 무르도록 삶은 다음 건더기는 건져 두고 국물은 체에 베보자기를 깔고 밭쳐서 맑게 걸러 낸다.
2. 삶은 곱창, 쇠고기, 양, 무는 한입 크기로 적당하게 썰고, 국수는 삶아 헹군 다음 물기를 뺀다. 느타리버섯은 데쳐서 손으로 찢는다.
3. 미나리는 다듬어서 5~6㎝ 길이로 썰고, 대파와 붉은 고추는 어슷썰기한다. 양파는 껍질을 벗겨 굵게 채썰고, 마늘, 생강은 다진다.
4. 다진 생강, 마늘, 진간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 참기름, 깨소금을 함께 섞어서 양념장을 만든다.
5. 삶아서 썬 곱창, 쇠고기, 양은 고추장 양념장에 고루 무친다.
6. 두터운 전골 냄비에 버섯, 무, 대파, 양파, 미나리 등을 가지런히 돌려 담고 가운데 양념장으로 무친 곱창, 양, 고기와 붉은고추를 보기 좋게 담아 육수를 붓고 불에 올린다.
7. 한소끔 끓으면 삶아 놓은 국수를 넣어 잠깐 끓인 후 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다.


李朝
五百年
이조오백년

버섯전골

재 료

느타리버섯 100g, 팽이버섯 30g, 쇠고기 200g, 두부 50g, 양지머리육수 3컵, 대파 1뿌리, 청장 2큰술, 무 150g, 당근 50g, 황금버섯 50g, 표고버섯 50g, 홍고추 2개, 실파 20g, 양파 50g, 청양고추 1개, 미나리 50g

*양념 : 간장 3큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 후춧가루 1작은 술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술, 국간장 2큰술, 참치액젓 2큰술, 청주 1큰술, 고춧가루 1작은술, 다시마 약간

만드는 법

1. 무는 굵게 채 썰고 국간장으로 밑간해 두고 양지머리는 삶아서 육수를 만들어둔다.
2. 쇠고기는 채 썰어 간장, 파, 마늘 다진 것, 후춧가루, 깨소금, 참기름으로 양념을 한다.
3. 다진 고기는 물기 짜낸 두부를 넣어 완자를 만들어 밀가루와 계란 푼 것을 입혀 지져낸다.
4. 표고버섯은 굵게 채 썰어 불고기 양념을 하고 팽이버섯은 뿌리를 잘라 둔다.
5. 느타리버섯과 만가닥 버섯은 소금, 참기름, 깨소금으로 밑간을 한다.
6. 당근, 양파는 굵게 채 썰고 실파, 홍고추는 야채와 같은 크기로 썰어둔다.
7. 전골틀에 채 썰어 양념한 쇠고기와 무를 깐 다음 모든 재료를 색스럽게 담고, 양지머리 육수에 간을 하여 붓고 끓인다.

* 식성에 따라 무 채에 청장과 고춧가루를 섞어 양념해서 맨 밑에 깔면 칼칼한 맛을 색다르게 즐길 수 있다.
* 맨 위에 붓는 육수는 양지머리 국물, 다시마와 무 국물, 멸치 국물 또는 버섯 우린 물을 사용할 수 있다.
* 전골은 끓이면서 먹는 즉석 요리이므로 육수를 넉넉하게 준비하여 중간 중간에 보충해 주도록 한다.



순두부찌개

연한 순두부를 매운 맛을 낸 찌개로 밥의 찬으로 알맞다.
대개는 조갯살이나 굴을 넣어서 만들기도 하나, 쇠고기나 돼지고기를 넣어도 맛이 잘 어울린다.

재 료

순두부 300g, 굴 100g, 바지락 100g, 풋고추 2개, 다홍고추 1개,
느타리버섯30g, 오징어 50g
양념 : 고춧가루 1큰술, 참기름 1큰술, 파(다져서) 2큰술,
마늘(다져서) 1큰술, 고추장 1큰술, 청장 1큰술

만드는 법

1. 순두부를 뚝배기나 냄비에 부서지지 않게 가만히 담아 놓는다.
2. 굴과 조갯살은 옅은 소금물에서 흔들어 껍질을 골라내고 깨끗이 씻어 건져서 물기를 뺀다.
3. 양념 중에 먼저 고춧가루에 참기름을 넣어 고추 섞고 나서 양념을 넣어 양념장을 만든다.
4. 풋고추와 다홍고추는 잘게 썰어 씨를 털어낸다.
5. 순두부를 담은 냄비를 불에 올리고 양념장을 고루 얹고 끓인다.
6. 순두부가 익으면 굴과 조갯살과 잘게 썬 고추를 얹어서 멋이 어우러질 때까지 끓인다.



생선찌개

재 료

동태 1/2토막, 오징어 1/2개, 바지락10개, 무40g, 호박40g, 청양고추 3개, 홍고추 1개, 쑥갓 2개, 대파 1개, 쑥갓 10g, 마늘 3g, 생강1g, 고추장 30g, 고춧가루 20g, 소금20g, 된장10g, 다시마

만드는 법

1. 생선은 비닐을 잘 벗기고 머리와 꼬리를 제거하고 3-5cm가량으로 토막을 낸다.
2. 오징어는 내장을 제거하고 4cm가량 절단을 한다.
3. 냄비에 물을 붓고 물 4-5컵을 넣고 끓인다.
4. 무는 도톰하게 썰고 두부는 2.5cm-3.5cm로 썬다.
5. 호박은 0.5cm 반달모양으로 썬다. 대파. 청양고추는 어슷하게 썬다.
6. 끓은 물에 고추장을 풀어 1.5큰술 정도를 푼다.
7. 무를 넣고 소금 간을 한 다음 무가 반정도 익으면 동태, 오징어, 바지락을 넣고 양념을 하여 나머지 야채는 나갈 때 넣는다.

만드는 과정



반죽하기



파전만들기



굴얹기

해물파전

재 료

밀가루 200g, 튀김가루60g, 찹쌀가루 50g, 달걀 1개, 실파 100g
풋고추 1개 홍고추 1개, 굴 100g, 조갯살 60g, 식물성 기름50g
고추기름 10g, 마늘10g
양념장
진간장 50g, 식초 30g, 고춧가루 20g, 실파 20g, 마늘 4g, 깨소금 10g
참기름 10g, 설탕10g

만드는 법

1. 실파는 깨끗이 다듬어 씻어 물기를 뺀다.
2. 가지런히 모아 6cm 길이로 길이를 맞추어 자른다.
3. 멥쌀가루, 튀김가루, 밀가루는 물로 묽게 반죽하여 소금으로 간한다.
4. 식용유와 고추기름을 5:1로 혼합을 한다.
5. 먼저 후라이팬에 혼합 기름을 두르고 뜨거워지면 위에 밀가루 반죽을 끼얹는다.
6. 그 위에 파를 먼저 가지런히 펼쳐 놓고 실파 위에 해물을 한 가지씩 골고루 얹는다.
7. 반죽을 조금 더 부어 반죽이 익으면서 달걀을 풀어서 위에 끼얹어 노릇하게 지진 후 살짝 뒤집어 색깔을 내어 채반에 꺼내어 놓는다.



녹두전

재 료

녹두 2컵, 멥쌀 1/3컵, 돼지고기 100g, 마늘 3g, 풋고추 2개, 호박 20g, 붉은고추 1개, 식용유 1/3컵, 쪽파 20g, 참기름 1큰술, 소금약간, 후춧가루 1/4작은술, 깨소금 1큰술

만드는 법

1. 녹두는 물에 담가 5~6시간정도 불린 뒤 두손으로 비벼 껍질을 말끔히 벗겨서 깨끗이 씻어서 건진다.
2. 쌀은 2~3시간정도 불린 뒤 씻어 건진다.
3. 호박을 5㎝ 길이로 썰어 준비한다.
4. ①과 ②를 섞어 믹서기에 물을 넣고 곱게 간다.
5. 돼지고기는 얇게 채썰어 파, 마늘, 소금, 후춧가루, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 버무린다.
6. 파는 깨끗이 다듬어서 어슷 썰기하고, 붉은 고추는 동글동글하게 썰어 씨를 털어낸다.
7. 모든재료를 넣고 반죽을 고루 섞어준다.
8. 팬에 기름을 두르고 뜨거워 지면 반죽을 넣어 적당한 크기로 노릇하게 부친다.

* 고명으로 호박, 홍고추를 얹어 부친다.

* 표고버섯, 백지단, 적채, 오이, 당근 등을 채썰어 조리하여 곁들여 상에 낸다.

만드는 과정



재료



인삼썰기



야채 혼합하여 볶기

바지락죽

재 료

쌀1컵, 녹두20g, 바지락80g, 인삼7g, 대파10g , 당근10g , 참기름2g, 소금2g, 마늘1g

만드는 법

1. 쌀을 깨끗이 씻어서 불려 놓는다.
2. 녹두도 불려서 씻는다.
3. 당근, 대파는 썰어서 그릇에 담는다.
4. 인삼은 깨끗이 씻어서 믹서기에 갈아서 놓는다.
5. 팬에 당근과 녹두 쌀을 넣고 참기름을 넣고 끓여서 익을 만 한 다음 조갯살, 인삼가루, 마늘 소금을 넣고 두루 익을 때까지 끓인다.

* 판매시 고품질의 영양가와 속이 편안하여 고객들로 하여금 새로운 흥미를 불러 올 수 있다.
* 녹두를 넣지 않고 죽을 쑤어도 되지만 꼭 녹두가 들어가야만 영양성분 배합과 맛을 향상 시킬 수 있다.

만드는 과정



재료



전복썰기



볶아 끓이기

전복죽

재 료

쌀1컵, 전복80g, 물, 소금약간, 참기름약간

만드는 법

1. 전복은 수세미로 표면을 잘 닦아주고, 뜨거운 물에 바로 넣어 살을 떼낸다.
2. 내장을 제거하고, 져며 썰거나 채썰어서 참기름을 넣고 볶는다.
3. 주로 쌀을 추가로 넣어 다시 볶기도 한다.
4. 3.에 불린 쌀을 넣어 물을 붓고, 무루 익을 때까지 끓인다.

* 전복죽의 좋은점

1. 임산부와 간질환 환자에게 좋다.
   지질이 적고 단백질이 많아 건강식으로 좋다. ⇒ 간기능 회복, 당뇨 고혈압 등의 성인병에 좋다.
2. 타우린 성분 : 간장의 해독기능, 담석용해, 콜레스테롤의 저하, 심장 기능 향상, 시력회복에 좋다.
3. 감칠 맛성분 : 글루탐산, 아데닐산, 글리신, 베타인
4. 내장 - 해조류의 독특한 냄새와 맛이 나며 정력제로 흔히 쓰인다. 그러나 쉽게 부패하므로 주의해야함 (특히 봄철에는 생식하지 않는다.)

만드는 과정


재료


재료넣기


끓이기

모주

재 료

막걸리 4kg, 흑설탕 400g, 계피60g, 감초40g, 굵은소금30g, 쌀뜸물1kg, 인삼3g, 대추g10, 전분적당량

만드는 법

1. 인삼 대추는 깨끗하게 씻어 놓는다.
2. 인삼은 편으로 썰어 놓는다.
3. 통에 위의 재료를 혼합하여 끓으면은 중불에 놓고 30~40분 졸인다.
4. 맨 나중에 적당량의 전분을 혼합하여 농도를 조절한다.

[모주의 유래]

조선조 광해군 때 인목대비 모친이 귀양지 제주에서 빚었던 술이라 해서 '대비모주'大妃母酒라 부르다가 '모주'라 부르게 되었다는 설과, 어느 고을에 술 많이 마시는 아들의 건강을 염려한 어머니가 막걸리에다 각종 한약재를 넣고 달여 아들에게 줘 '모주'라 이름 붙였다는 설이 있다.
허나, 전주의 풍류가객들은 모주(母酒)가 아니라 어스름 새벽 어두컴컴한 때 마시는 모주(暮酒)라고 주장하기도 한다.
모주는 알코올이 없는 술이라 해장에 복용하면 몸을 보호하고 숙취해소에 도움을 준다고 한다.

만드는 과정


재료


다듬기


끓이기

이숙

재 료

배 2개, 통후추 16개, 생강 2쪽, 꿀 100g, 잣 6개, 물 3컵, 대추6개

만드는 법

1. 생강은 껍질을 벗겨 얇게 썰어 끓여서 생강 맛을 우려내어 면보에 걸러서 꿀을 탄다.
2. 배는 껍질을 벗겨서 4쪽을 내어 씨쪽을 반듯하게 썰어 가장자리를 둥굴게 돌려 깍기하여 들쪽에 후추를 3~4개 박는다.
3. 생강물을 부어서 배가 투명하게 될 때까지 끓인다.
4. 물이 졸지 않도록 보충 해가면서 약불에 끓인다.
5. 식혀서 그릇에 담아 고갈을 제거한 잣을 띄워 낸다.

수정과

재 료

곶감 20개, 통계피 60g, 생강 100g, 설탕 4C, 물 20C, 잣 3TS, 호두 10개

만드는 법

1. 생강은 껍질을 벗겨 씻어 얄팍하게 저며 놓는다.
2. 계피는 물에 씻어 놓는다.
3. 곶감은 가루를 털고 깨끗이 손질하여 놓는다.
4. 물에 생강·계피를 넣어 매운 맛이 우러나도록 끓여서 체로 걸러 건더기는 버린다.
5. 국물에 설탕을 넣어 다시 한 번 끓인 후 곶감의 일부를 넣고 담가서 곶감 맛을 우려 낸다.
6. 호두는 반을 잘라 단단한 속을 떼어 낸다.
7. 길쭉한 곶감은 꼭지를 떼고 씨를 빼서 손질한 후 곶감 속에 5의 손질한 호두를 2개 정도 넣어 삼각발로 눌러 모양을 낸 후 1cm두께로 썰어 놓는다.
8. 또는 길쭉한 주머니 모양의 곶감을 꼭지를 떼고 씨를 뺀 후 둥글납작하게 모양을 만들어 가장자리에 잣을 박는다.
9. 재래식 수정과는 국물에 담갔던 곶감을 담고 국물을 붓고 잣을 띄우지만 별식으로 6·7의 곶감을 곁들여 내도 좋다.





식혜

재 료

찹쌀 1되(5C), 엿기름 1되(5C), 물 500g, 생강 50g, 설탕 4C, 잣 4TS

만드는 법

1. 엿기름 가루는 물을 붓고 3시간 정도 불렸다가 손으로 비벼 주물러서 체에 거른 다음 맑 은 물이 뜨도록 가라앉혀서 윗물만 따라 낸다.
2. 밥은 시루에 쪄도 되고 그렇지 않으면 고슬고슬하게 지어 놓는다.
3. 밥에 엿기름물을 붓고 60-70도 정도의 온도로 약 3-4시간 동안 따뜻한 곳에 놓아 삭히는 데, 이 때 밥알이 서너 알 정도 떠오를 때까지 삭힌다.
4. 밥알이 잘 삭았으면 밥알을 건져 찬물에 두세 번 헹구어서 물에 담가 놓는다.
5. 생강은 껍질을 벗겨 깨끗이 씻어 얇게 저며 썬다.
6. 식혜물에 설탕과 저민 생강을 넣고 푹 끓인 다음 체에 걸러 맑은 국물만 사용한다.
7. 화채 그릇에 3의 식혜 국물을 담아 유자청을 넣고 식혜 밥알을 넣은 다음 잣을 띄워 낸다.





콩나물잡채

재 료

콩나물 100g, 배 1/4개, 다시마 20g, 미나리 50g, 풋고추 1개, 홍고추 1개, 대파 30g, 표고버섯 50g, 마늘 5g, 식초40g, 설탕20g, 생강2g, 통깨40g, 겨자40g, 소금약간

만드는 법

1. 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 끓는물에 비린내가 나지 않도록 삶아낸다.
2. 배는 껍질을 제거하고 가로세로 4cm, 두께 2mm 크기로 썬다.
3. 겨자는 60~70℃의 따뜻한 물에 개어 놓느다.
4. 미나리는 잎을 떼고 깨끗이 씻은 후 4cm 길이로 썰고 다시마는 살짝 삶아서 썬다.
5. 마늘, 생강은 곱게 다지고 대파는 어슷하게 썬다.
6. 고춧가루의 물을 내어 그릇에 모든 재료와 고춧물에 겨자를 섞어 넣어 새콤달콤하게 버무려 무친 다음 그릇에 담아 낸다.





황포묵

재 료

녹두 200g, 물 7컵, 소금 20g

만드는 법







1. 녹두를 맷돌에 갈아 두쪽으로 가른다.
2. 그릇에 물을 붓고 녹두를 담가두었다가 껍질을 벗겨서 곱게 간다.
3. 곱게 간 녹두를 채에 걸러서 물을 부어 앙금을 가라앉히고 윗물을 따라 낸다. 웃물은 여러 번 갈면서 우려 내어야 깨끗하고 좋다.
4. 가라 앉은 앙금 1컵에 치자 물을 5-6컵 비율로 붓고 잘 섞은 다음 두툼한 냄비나 솥에 넣고 나무주걱으로 저어거면서 보골보골 할 때까지 끓인다.
5. 약불에 30분 정도 뜸을 드리고 30초 단위로 한 번씩 저어 준다. 묵을 쑬 때 뜸을 오래 드리면 아주 찰지게 된다.
6. 뜸이 다 들어 풀 같이 되면은 소금으로 간을 한다.
7. 불을 끄고 사각 용기나 그릇에 담아 식힌다.
8. 황포묵이 만들어지면 먹을 만큼씩 썰어서 사용을 한다. 빨리 굳으라고 냉장고에 넣거나 하면은 맛이 없다. 8시간 정도 굳도록 하는것이 가장 좋다.

* 보관을 할때는 찬물에 담구어 보관을 한다.

생이젓

재 료

민물 새우를 한 가지인 생이로 담근 젓갈이다.

생이 200g, 찹쌀 40g, 다진 마늘 15g, 다진 생강 5g,
고춧가루 15g, 소금 20g

만드는 법

1. 민물 새우를 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
2. 찹쌀은 찰밥을 짓는다.
3. 마늘, 생강을 다져서 생이와 찰밥을 넣고 같이 믹서 한다.
4. 소금과 고춧가루를 넣고 항아리에 담아 익힌다.
5. 1개월 이상 삭혀진 새우를 다시 간 마늘, 다진 파, 조미료를 넣고 묻히면 맛이 좋다.





고추 장아찌

재 료

고추 3kg, 간장2kg, 식초500cc, 무우1.5kg

만드는 법

1. 고추는 대꼬챙이로 찔러서 구멍을 낸다.(쪼그림을 방지하기 위해서)
2. 독에 고추를 담고 무를 넓적하게 썰어서 고추위에 무를 올려 놓고, 그 위에 돌맹이를 얹어서 무가 떠오르지 않도록 한다.
3. 간장, 식초를 넣어서 끓인다.
4. 끓인 간장을 2의 재료가 담길 만큼 붓는다.
5. 5~6일이 지나면 식힌 다음 다시 부어서 익힌다. 한달 후 먹으면 맛이 좋다.
6. 1년 후 까지 독에 두고 먹을 수 있다.





만드는 과정



재료



재료넣기



끓이기

간장게장

봄에는 꽃게로 가을에는 참게로 장을 담는다.
(항아리독에 꽃게를 산채로 놓고 쇠고기 덩어리를 넣어 꽃게가 쇠고기를 먹고 살이 토실, 토실 찌면 꽃게장을 담는다.)

재 료

꽃게 300g, 물 300g, 간장 200g, 당귀 5g, 감초 20g, 황설탕 15g,
대파 10g, 홍고추 20g, 통마늘 20g, 생강 20g, 황기 10g

만드는 법

1. 꽃게는 껍질째 솔로 문질러 이물질을 제거하고 깨끗한 물로 씻어 낸다.
2. 소쿠리에 담아 물기를 제거 한다.
3. 생강, 마늘은 편으로 썰고 마른 홍고추는 어슷하게 썰고.
   황기, 감초, 당귀를 준비하여 깨끗이 씻는다.
4. 청장, 진섞고 간장과 물을 3,의 재료를 넣어서 50 ~ 60 가량 끓여 여과 포에 걸러 식힌다.
5. 항아리나 깊은 통에 물기를 제거한 꽃게를 넣고 식힌 간장소스을 붙는다.
6. 0℃에서 3일간 담구어 놓았다가 간장소스를 끓여서 식힌 다음 다시 붙기를 2 회 한다음 8-10일 후 먹는다.

* 참조 0℃에서 보관을 할 경우 간장 끓여 붓기를 하지 않고 7-8일 후 먹어도 맛과 향이 살아서 맛이 좋다. 비린내를 제거하기 위하여 청양고추를 곱게 다져서 꽃게 위에 뿌리고 간장을 곁들이면 좋다.

굴찌

재 료

굴 200g, 고운고춧가루 40g, 밤 10g, 생강 3g, 마늘 5g, 고운소금 10g, 찹쌀가루 50g

만드는 법

1.자연산굴을 소금물에 흔들어 씻으면서 이물질을 제거하여 소쿠리에 건져 놓는다.
2.마늘, 생강은 곱게 다지고 밤은 채썰어 놓는다.
3.끓은 물에 찹쌀 풀을 만들어 놓는다.
4.생굴에 찹쌀 풀에 마늘, 생강, 밤, 소금, 고춧가루를 넣어서 잘 버무린다.

[참조] 11 ~ 3월달(겨울)에 생산되는 굴이 맛이 좋다.
여름철에 생산되는 굴은 영양분도 줄어들고, 푸른색이 띄우며, 독성이 생긴다고 한다.





전통장



재래식 전통장 담그기

우리나라 고유의 발효식품인 간장, 된장은 콩, 소금, 물을 주원료로 하여 만들어진다. 먼저 콩을 삶아 성형한 다음 메주를 띄우고, 이 메주를 소금물을 담그러 숙성, 발효시켜 간장, 된장을 얻는다.

1.메주콩 선택하기

좋은 장맛을 내려면 콩의 선택에서부터 신경을 써야한다. 우리나라에서의 콩의 용도는 일반적으로 장콩과 두부콩을 통틀어 일반용 콩 또는 장류용이라고 한다. 이 장류용 콩은 태광콩, 황금콩을 비롯하여 대개 20여종이 있다. 메주콩은 껍질색이 황색이고 100알의 무게는 17g 이상의 중대립종이며 단백질 함량은 38~40% 이상인 품종이 알맞다.

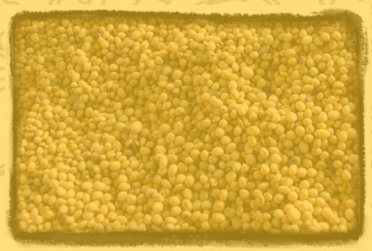
메주를 쓸 때는 가을에 수확되는 햇콩으로 알이 굵고 잘 여물고 벌레 먹지 않은 고른 것을 선택하며 콩의 무름성이 좋고 발효성이 높은 것이 유리하다.

2. 메주 만들기

장류 제조과정에서 원료인 메주콩을 알맞게, 적절히 처리하는 일이 무엇보다 중요하다. 콩은 삶거나 찌는 방법으로 익히게 되는데 이때 익히는 정도에 따라 장의 품질에 많은 영향을 미치게 된다.

- 콩을 지나치게 익히면(過熟 : 과숙) 세포조직이 효소가 침투하기 좋은 상태로 풀어졌다가 다시 단단하게 결합하기 때문에 단백질 분해에 영향을 주게 되어 좋지 않다.
- 콩을 덜 익혀 메주를 쑤면 여러 가지 분해효소가 제대로 침투하지 못해 발효가 제대로 이루어지지 않는다. 이러한 메주로 장을 담그면 간장의 색이 맑지 못하고 제대로 우러나지 않아 품질이 떨어진다.

메주를 쑤는 날은 대개 입동(立冬: 음력 10월의 절기로서 양력 11월 8일경쯤에 듦)즈음이다.



전통장

3. 메주 쑤는 법

<재료 및 분량>

메주콩 1말(16kg), 물 적당량

<조리법>

1. 햇 메주콩을 골라 잘 씻어 일어서 콩의 3배 정도의 물을 붓고 12시간 이상 불린다. 이때 불린 콩은 원두의 2~2.5배의 중량이 된다.
2. 솥에 불린 콩을 물과 넣고 삶는데 처음에는 센불로 끓이다 끓으면 불을 약하게 줄여 콩이 약간 붉은 빛이 돌 때까지 삶는다.(콩의 양과 삶은 도구에 따라 다를 수 있지만 약 2시간 정도 삶는다.)
3. 삶은 콩을 소쿠리에 건져 물기를 빼고 뜨거울 때 절구나 분쇄기에 넣어 곱게 찧어서 배보자기를 깐 메주틀에 넣어서 네모지게 만들거나 또는 원추형으로 단단하게 만든다. 메주콩 1말이면 메주덩이 3개 정도를 만든다.
4. 햇볕이 잘 들고 바람이 잘 통하는 곳에 볏짚을 깔고 그 위에 메주덩이를 놓고 7~10일 정도 꾸덕꾸덕하게 말린다. 메주 겉 표면이 마르지 않은 상태에서 뜨는 유해한 곰팡이가 번식할 수 있게 된다.
5. 메주의 겉면이 말랐으면 가마니나 상자에 짚을 깔고 서로 붙지 않게 켜켜로 메주와 짚을 깔고 덮어서 따뜻한 온돌방이나 보일러실에서 띄운다. 25~28℃의 따뜻한 방에서 약2주 정도 두면 곰팡이가 두루 덮인다. 이때 하얀 곰팡이나 노랑 곰팡이가 피는 것이 좋다. 온도가 지나치게 높거나 습기가 많으면 잡균이 번식하여 장맛이 나쁘게 되기 때문에 주의해야 한다.
6. 메주가 알맞게 뜨면 볏짚을 이용해 십자로 묶고 짚으로 새끼를 꼬아 끈을 만들어 겨울내 방안 또는 선반에 매달아 두었다가 이른 봄이 되어 장 담그는 시기가 오면 햇볕에 쬐어 말린다.

전통장



4. 좋은 메주 고르기

① 메주 겉은 단단하고 속은 말랑한 것이 좋다.

② 곰팡이는 흰색, 노란색을 띄어야 좋은 것이며, 검은색이나 푸른빛이 도는 것은 잡균이 번식한 것이다.

③ 메주색은 붉은 빛이 도는 황색, 즉 밝은 갈색이 나게 뜬 것이 좋다.

- 메주를 꼭꼭 밟아서 만드는 것은 콩단백질의 결속력을 높여 주어서 미생물의 발효 증식이 잘 되도록 하기 위해서이다.
- 메주를 볏짚에 매달아서 말리는 이유는 자연속의 미생물과 만나 발효시키는 과정에서 미생물을 잘 번식시키기 위해서 볏짚을 이용한다. 메주의 숙성 및 발효에 관여하는 주 미생물은 바실러스 서브틸리스(Bacillus suvtilis)이다. 이 바실러스 서브틸리스는 물 맑고 햇빛 좋고 공기가 깨끗한 기후조건을 지닌 우리나라에서 활발한 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 바실러스 서브틸리스는 짚을 좋아하는 성질을 지녀 짚에서 잘 자란다. 따라서 볏짚 속의 바실러스 서브틸러스를 이용해 메주를 잘 발효시키게 하기 위한 우리 조상들의 지혜가 돋보이는 한 방법이다. 장독대에 짚으로 왼새끼를 꼬아 금줄을 치는 이유도 잡스러운 것이 접근하지 못하게 하는 주술적인 의미와 함께 이 바실러스 서브틸리스의 배양을 위한 것이다. 아울러 메주를 말리는 과정에서 유해한 미생물(아폴라톡신)의 번식을 제거하게 된다.



전통장

5. 간장 담그기

(1) 메주 준비

메주는 잘 뜬 것이어야 한다. 한겨울 내내 매달아 둔 메주는 볏짚이나 공기로부터 여러 미생물이 자연적으로 들어가 발육하게 되고 이들 미생물이 콩의 성분을 분해 할 수 있는 단백분해효소(protease)와 전분분해효소(amylase)를 분비하며 간장의 고유한 맛과 향을 내는 미생물이 더 번식하게 된다. 이렇게 만들어진 메주를 장 담기 2~3일 전에 솔로 깨끗이 씻어서 먼지와 유해한 곰팡이들을 1차로 제거하고 햇볕에 다시 말려 2차로 유해미생물을 제거한다,

(2) 소금

소금의 주성분은 염화나트륨(Nacl)이며, 그 외 미량의 칼슘염, 마그네슘염, 칼륨염, 철들을 함유하고 있다.

장에 이용되는 소금은 굵은 소금으로 불리어지는 천일염(호연)을 사용한다. 장을 담기위한 천일염은 가을철에 미리 구입하여 소금포대 밑에 막대기를 받쳐 간수를 저절로 빠지게 한 다음 사용한다. 이때 모아둔 간수는 두부를 만들 때 유용하게 사용한다. 소금이 맛있으면 장이 맛이 있으므로 소금 선택에 각별히 주의를 기울여야 한다.

(3) 물

물 또한 장맛을 결정하는 중요한 요소이다. 오염되지 않은 깨끗한 맑은 물, 생수 등을 사용한다. 예전에는 납설수(납일에 내리는 눈을 녹인 물로 해독, 살충효과가 있다고 함)를 받아 사용하기도 하였다. 납일은 동지 뒤 셋째 미일(未日) 북쪽 응달에 있는 샘물일수록 좋다고 하여 물의 좋고 나쁨을 가려 담기도 했다.

전통장



(4) 고추

액을 예방하는 주술적인 의미와 함께 고추에 들어있는 캡사이신(capsaicine)이 살균작용 및 방부효과에 좋다.

(5) 숯

액을 예방하는 주술적인 의미와 함께 간장 발효과정에서 생기는 이상발효로 인한 냄새성분을 흡수하고 간장을 맑게 해 주는 효과가 있다.

(6) 대추

간장의 색이 대추처럼 붉고 진하고 간장의 맛에 단맛이 우러나오도록 기원하는 것이며 또 대추의 붉은 색은 벽사의 의미도 있다.

(7) 장독

장 담기 전에 독을 깨끗하게 소독하고 물기를 제거해둔다. 독안을 소독하거나 구멍이나 있는지 확인하기 위해 예전에는 볏짚에 불을 지핀 후 그 위에 독을 엎어 놓아서 연기가 새어나오는지를 확인함과 동시에 소독을 하였으며 또 독 속에 참숯을 빨갛게 달구어 놓고 꾸을 한 종지 부어서 태우면 소독을 하였으며 또 독 속에 참숯을 빨갛게 달구어 놓고 꿀을 한 종지 부어서 태우면 소독도 되고 좋은 향이 독에 퍼지게 된다고 하였다.

6. 간장 만들기 순서와 조리법

메주 씻기 및 건조→소금물 만들기→독 준비→메주 넣기→소금물 붓기→숯,고추 넣기→숙성, 발효→간장 분리→달이기



전통장

<재료 및 분량>

메주 띄운 것 1말(3~4덩이), 소금(천일염) 1.6말, 물 4말, 대추 5~6개, 붉은 고추 7~10개

<조리법>

① 메주는 물에 넣고 솔로 깨끗이 문질러 씻은 다음 햇볕에 잘 말려서 반으로 쪼갠다.

② 장 담기 하루 전에 소금은 분량의 물에 잘 풀어 녹인 다음 가라앉힌다.

③ 독은 깨끗이 닦아 소독하여 물기를 거둔 다음 메주를 차곡차곡 넣는다.

④ 독에 소독된 보자기를 올려놓고 가라앉힌 소금물을 소롯이 붓는다. 메주가 떠오르면 염도계로 17~19보오메(Be′)로 염도를 맞춘다. 염도계가 없으면 씻어서 물기를 제거한 달걀을 띄어보아 1/4정도 뜨면 대개 염도가 맞는 것이다. 만약 메주나 달걀이 가라앉으면 싱거운 것이기 때문에 소금을 더 풀어 넣어야 한다.

⑤ 간장을 담근지 이틀이 지나면 숯을 달구어서 넣고 깨끗이 닦은 대추와 붉은 고추를 넣는다.

⑥ 독 입구를 망사로 씌워 이물질이 들어가지 않게 한 다음 햇볕이 좋은 날이며 뚜껑을 열어 볕을 쪼여가며 숙성시킨다.

정원장 : 70~80일 정도, 2월장 : 50~60일 정도, 3월장 : 40~50일 정도

⑦ 대개 40~60일 정도의 숙성, 발효기간이 지나 간장의 맛과 색, 향이 우러나면 메주와 즙액을 분리한다. 숙성된 장을 뜨는 시기에 따라 달라진다.

⑧ 간장을 뜰 때 먼저 메주가 흩어지지 않도록 건져내고 남은 찌꺼기를 고운체나 베보자기에 밭여 걸러서 간장을 분리시킨다. 또 다른 방법으로는 독 가운데에 용수를 박아 두고 간장을 떠낸 다음 메주를 건져낸다.

⑨ ⑧의 분리된 간장을 날간장이라고 한다. 이것을 솥에 붓고 가열하여 달이는데, 뭉근한 불에서 (80℃ 정도에서 20여분) 달이고 이 때 생기는 거품은 걷어내야 한다.

⑩ 달인 장은 완전히 식힌 후에 독에 붓고 저장한다.

전통장



7. 장을 달이는 이유

달이지 않은 날간장은 맛과 향이 떨어지고 각종 효소와 미생물이 남아있어 저장성이 좋지 않다. 간장을 달이는 주목적은 살균처리 하여 저장성을 높이고 간장을 맑게 하고 졸이는 효과로 인해 맛과 향이 좋아진다.

8. 겹장 만들기

겹장은 덧장이라고도 한다. 겹장은 메주를 소금물에 담그어 숙성, 발효시키는 막간장이 아니라 한해 전에 미리 담그어 놓은 간장에다 다시 메주를 넣어 간장을 우려낸 것을 말한다.

<겹장만들기>

① 메주를 깨끗이 씻어 말린다.

② 말린 메주에 미지근한 물을 메주가 잠길 정도로 붓고 뚜껑을 덮어둔다. 한나절 지나 메주가 충분히 불었으면 독에 넣는다.

③ ②에 지난해에 담그었던 간장을 독에 가득 채운다.

④ 이것을 40~60일 정도 숙성, 발효시킨 푸 메주를 건져내고 간장은 고운체에 밭인 다음 달여서 맛있고 농도가 진한 겹장을 얻는다.

겹장을 걸러내고 남은 메주는 된장으로 잘 사용하지 않는다.

메주 씻기 및 건조 ▶소금물 만들기 ▶ 독 준비 ▶ 메주 넣기 ▶ 소금물 붓기 ▶숙성 ▶ 간장 걸러냄 ▶ 메주 버무리기 ▶ 된장



전통장

9. 된장 담그기

된장이 구수한 맛을 지니는 것은 콩 단백질이 분해 되어 생성되는 아미노산, 전분이 분해 되어 생성된 당, 숙성발효과정에서 생기는 젖산, 구연산, 호박산, 초산, 말산 등과 같은 여러 유기산들이 혼합되어 나타나는 맛에 의해서이다.

일반적으로 된장은 간장을 분리하고 난 메주를 이용하기 때문에 된장 만들기는 비교적 간단하다. 된장은 메주를 쑬 때 사용한 재료의 양, 숙성시간, 소금의 양 등에 따라 풍미와 품질이 달라질 수 있다.

<된장 담그기>

① 메주를 소금물과 함께 넣고 40~60일 정도 숙성, 발효시켜 간장이 우러나면 메주는 건져내고 간장을 걸러낸다.

② 간장을 걸러내고 남은 메주덩이를 부수어 고루 섞은 다음 간을 보아 싱거우면 소금을 섞어 버무린다. 소독된 항아리의 밑바닥에 소금을 약간 뿌린 귀 버무려 둔 메주를 꼭꼭 눌러 담고 그 위를 소금으로 하얗게 덮어둔다.

③ 항아리 입구를 망사로 씌워서 햇볕이 좋을 때는 뚜껑을 열어놓고 볕을 쪼이고 해가 지면 뚜껑을 닫으면서 한 달 정도 숙성시켜 된장을 만든다.

전통장



10. 청국장 담그기

청국장은 담근지 2~3일만 지나도 바로 먹을 수 있는 장류 중에서 숙성기간이 가장 짧은 장이다. 이 장은 독특한 냄새를 지닌 것이 특징이며, 콩 그 자체를 발효시킨 것으로 영양학적으로나 경제적으로 또는 건강식품이라는 점에서도 콩을 가장 효과적으로 먹는 방법이다.

청국장은 콩을 삶아서 볏짚이나 멍석으로 싸서 따뜻한 방에서 2~3일 숙성, 발효시켜 소금을 첨가하고 조미하여 만든 것이다. 볏짚에 부착되어 있는 고초균의 활성(protease)이 강할수록 청국장의 맛이 좋다. 청국장의 냄새는 온화해야 하며 고린 냄새나 섞은 냄새가 나는 것은 좋지 않고 쓴맛이 나는 것은 발효온도가 적절하지 않았기 때문이다. 청국장의 색택은 황색을 띠는 것이 좋으며 오래될수록 품질이 저하되므로 담근 후 되도록 빨리 소비하는 것이 좋다.

<재료 및 분량>

메주콩 20컵, 소금 3 1/2~4컵, 물 적당량, 다진 마늘 4큰술, 다진 생강 4큰술, 고춧가루 3컵,

<조리법>

① 메주콩을 깨끗이 씻어 일어서 12시간 정도 3배의 물에 불린 후 솥에 물을 넉넉히 붓고 삶는데 콩이 붉은 빛이 돌 때까지 푹 삶는다.

② 삶아진 콩을 소쿠리에 쏟아 물기를 거두고 짚을 깐 시루나 소쿠리에 담아 짚과 삶은 콩을 켜켜로 놓고 보자기로 잘 덮은 다음 전체를 담요로 싸서 40c 정도의 온도가 유지되도록 따뜻한 곳에 두고 띄운다.

③ 2~3일이 경과하면 삶은 콩에 곰팡이가 희게 피고 끈적한 점질물이 생기며 실이 나기 시작한다. 이것을 나무주걱으로 고루 섞어 준 다음 절구에 넣어 찧으면서 나머지 재료를 함께 조미하며 간을 맞춘다.

④ 조미한 청국장을 항아리에 꼭꼭 눌러 담은 후 서늘한 곳에 보관한다.



전통장

11. 고추장 담그기

고추장은 장류 중 가장 역사가 짧지만 우리의 창의성이 잘 집약된 세계유일의 발효식품으로서 우리의 입맛을 완전히 지배하여 장기간의 여행 시에는 반드시 지참하는 필수 식품이 되었다.

고추장은 음식에 간을 맞추는 조미료이면서 기호식품이고, 한편으로는 음식에 자연적인 색감을 주기도 하고, 또 반찬으로 이용되는 독특한 특성을 지니고 있다.

본디 조미료란 어떤 음식의 맛을 더하는 부수적인 역할만 할 뿐이지 그 자체가 주도적인 구실을 하지는 못한다. 그러나 고추장은 그 자체만으로도 하나의 훌륭한 반찬이 되고 있다. 갓 지은 밥에 고추장을 넣고 비비면 다른 찬이 없어도 밥 한 그릇을 거뜬히 비울 수 있는 것이 좋은 예라 할 수 있다.

고추장은 재료의 혼합비율과 숙성조건이 맛을 좌우한다. 고추장의 기본 맛을 매운맛, 단맛, 짠맛, 새콤한 맛, 감칠맛으로 구성되어 있다. 고추에서 오는 매운맛은 식욕증진에 효과가 있으며 탄수화물의 가수분해에 의해서 생시는 단맛, 콩 단백에서 오는 아미노산의 감칠맛, 소금의 짠맛, 발효에 의해 생성되는 각종 유기산 및 알코올 성분으로 만들어진 에스테르의 톡 쏘는 맛과 향기가 잘 어우러져 조화를 이룬 식품이다.

- 전통고추장 담그기 I

<재료 및 분량>

메주가루 4되, 고춧가루 2되, 찹쌀 2되, 멥쌀 1되, 엿기름 1/2되, 물 2 1/2되, 소금 1되 정도, 진간장 약간

<조리법>

① 찹쌀을 깨끗이 씻어 불려 일어 건져서 가루를 준비한다.

② 찹쌀가루를 반죽해서 구멍떡을 삶아 양재기에 건져 꽈리가 나도록 젓는다.

전통장



③ ②에 구멍떡 삶은 물을 부어 묽게 개어 식힌다.

④ 멥쌀을 깨끗이 씻어 일어 불려 건져서 가루를 준비하여 엿기름을 우린 물을 넣어 삭힌 다음, 끓여서 찌꺼기를 짜내고, 묽은 조청을 곤 다음 식힌다.

⑤ ③에 메주가루와 고춧가루를 넣어 고루 섞고, ④의 조청을 넣어 농도를 맞춘다. 하루쯤 지난 뒤 소금으로 간을 맞추고, 간장을 조금 섞는다. 이 때 농도가 너무 되면 펄펄 끓여 식힌 물을 섞어 농도를 맞춘다.

⑥ 모든 재료가 섞어지고 알맞게 되면 항아리에 담아 위로 메주가루를 덮어 준다.

⑦ 햇볕이 좋은 날 뚜껑을 열고, 잡물이 들어가지 않도록 망을 씌우고 관리와 보관을 잘한다.

⑧ 2~3개월 후 고추장이 익으면 먹는다.

- 전통고추장 담그기 Ⅱ

<재료 및 분량>

찹쌀 8kg, 구멍떡 삶은 물 L, 식혜물 26L, 고춧가루 7kg, 메주가루 8.5kg, 소금 8kg

<조리법>

① 찹쌀을 씻어 일어 가루 낸 다음 반죽하여 구멍떡을 만들어 삶은 뒤 꽈리가 나도록 쳐서 따뜻한 식혜 물을 부어가며 덩어리지지 않게 푼다.

② ①에 메주가루를 섞어 고루고루 저어주면서 고춧가루를 섞는다. 완전히 혼합된 후 소금을 섞어 간한다.

전통장

12. 장독대 유래 및 관리

■ 장독대 유래

옛날의 장독대는 종가집에 신앙의 공간이었다.
정화수를 장독대 위에 올려놓고 나라의 안녕, 가족의 장수와 집안의 평안을 빌었고,
장독대의 크기와 내용에 따라 그 집안의 직위와 내력을 알 수 있었다.
예로부터 그집안의 내력은 장맛으로 판단을 한다고 할만큼 장독대의 역활은 대단했다.
그래서 어머님들은 장독대를 대단한 정성으로 닦고 가꾸며 장맛을 제대로내기위하여 뚜껑을
열었다 닫았다를 반복하기도하며 달이고 또 달이기도 했다.

■ 장독대 관리

- 장독대는 바닥보다 높이 설치를 한다. 이는 바닥의 습기를 피하면서 통풍이 잘되기위함이며,
  하지만 사람들의 부주의로 인한 피해를 줄일수도있다.
- 새로 장을 담을 때는 버선을 오려 거꾸로 붙이기도 하였으며, 파충류나 벌레 근절을 하기
  위하여 새끼줄에 고추, 한지, 숯을 끼워 두거나 머리카락을 태웠다. (단백질 타는 냄새를 싫어함)
- 장독대 주위의 잡초 등을 깨끗하게 정리한다.
- 암반위에 장독대를 설치하고 구더기가 끼지않도록 광목망을 만들어 사용한다.
- 음력 정월달에 장을 담아야 장맛이 좋다.





전국폐백음식



폐백 13합
쌍닭,구절판,밤대추,곶감,오징어,깨강정,대하찜,화전,약식,수삼,
한과,수박조각꽃,육포

한국의 전통 혼례에서 폐백은 혼례식을 치르고 난 뒤 신부가 신랑의 부모님을 비롯한 시댁 어른들께 인사를 드리고 처음으로 드리는 음식을 말한다.

폐백상에 차려지는 음식의 내용은 집안이나 지방에 따라 조금씩은 차이를 보인다. 서울 경기지방에서는 대체로 자손 번영을 상징하는 대추를 붉은 실에 꿰어 둥글게 돌려담고 고기를 다져 편포나 장포를 만든다.

또 지방에 따라서는 육포 대신 닭을 통째로 쪄서 고명을 얹어 장식하기도 한다. 폐백음식은 음양의 이치에 따라 청홍 보자기에 싼다.



백문어



북어찜

전국폐백음식 - 목단

목단만들기

만드는 법


준비하기


모양①


모양②


말기


완성


담아내기

전주폐백음식 - 백합

백합만들기

만드는 법


재료준비


준비하기


껍질벗기기


모양①


모양②


모양③


모양④


완성


최종완성

전주떼백음식



한과세트

우리 나라에서 과자를 과정류라고도 하는데, 외래의 과자와 구별하여 한과(韓菓)라 하게 되었다. 한과는 곡물 가루에 꿀, 엿, 설탕 등을 넣고 반죽하여 기름에 지지거나 과일, 열매, 식물의 뿌리 등을 꿀로 조리거나 버무려서 굳혀서 만든 과자이다. 생과(生果)는 천연물에 맛을 더하여서 만들었다는 뜻에서 조과(造果)라고도 한다. 과자는 본래 과일을 가리키는 것으로 과자(菓子)로 표기하였다. 옛날에는 나무 열매를 과(菓, 果)라 하고, 풀 열매(참외, 마름, 연밥, 딸기 등)를 라(蓏)라고 하였으나 지금은 통틀어 과(果)라 한다.

이들 과자는 제사용으로 꼭 필요한 것이었으나 과자가 없는 계절에는 곡물로써 과일 대용으로 만든 것도 과자라 하게 되었다. 그리하여 날 과일을 생과(生果)라 하고, 과일을 본따서 만든 것은 조과(造果)라 한다. 일본에서는 천연 과자는 果子, 가공과자는 菓子로 표기하고, 중국에서는 과자라는 말을 쓰지 않고 떡과 과자 모두를 뎬싱(點心)이라 한다. 우리 나라의 경우는 과(果)로 표기하고 있다.





전주폐백음식



생합찜

예부터 전해오는 음식은 원래 혼례를 치른 후에 친정집에서 시댁으로 갈 때 친정 어머니가 시댁에 보내는 음식을 말하는 것으로 이렇게 친정에서 음식을 해 보내면 시댁에서도 그에 대한 보답으로 얼마간의 음식을 해 보내어 사돈간의 정을 주고 받는 아름다운 미덕을 느낄 수 있는 풍습이다.

이바지 음식은 그 집안의 솜씨와 가풍이 드러나는 것으로 집안에 따라 음식의 가지수와 조리법은 다르다. 이바지음식의 기본항목은 떡, 과일, 약식, 고기, 밑반찬 등이다. 여기에 다른 특별한 음식을 더 추가하기도 한다.

보기 좋은 것이 맛이 좋다고 음식을 담는 그릇에도 신경을 써야 하는데 정갈한 대바구니나 전통용기에 담아 보자기로 얌전하게 싸도록 한다. 또 신부의 어머니가 사돈지라는 편지를 동봉하는데 문안인사와 부족한 딸을 아껴주고 가르쳐 달라는 사연을 적는다. 시어머니가 이런 이바지음식을 받으면 그 답례로 며느리에게 큰 상을 내렸고 이 음식의 일부를 다시 친정에 보내는 것이 바른 예절이다.



잣사지



깨강정

전국 전통음식 요리 경연대회

수상작



재 료 새우4마리, 패주 2개, 표고버섯 2개, 붉은고추 2개, 미나리 50g,
은행 15개, 무 50g, 달걀3개, 석이버섯10g, 밀가루 · 소금 약간
* 육수 : 쇠고기(양지머리, 사태) 300g, 물 5컵, 대파 1개, 청장, 소금약간

해물신선로면

만드는 법

1. 새우 손질하기

   새우는 껍질째 깨끗이 손질하여 끓는 물에 살짝 데친다.

2. 패주 손질하기

   패주는 내장을 떼어내고 깨끗이 손질하여 2~3쪽으로 포를 떤다.

3. 낙지 손질하기.

   낙지는 눈과 먹통을 떼어내고 소금과 밀가루를 넣고 비벼 미끈거리지 않게 손질하여 깨끗이 씻은 다음 5cm 길이로 자른다.

4. 육수 만들기

   냄비에 물을 붓고 팔팔 끓여 양지머리와 대파를 넣는다. 국물이 끓어 오르기 시작하면 불을 줄이고 40분 정도 끓여 국물을 준비한다.

5. 지단 만들기

   달걀은 황, 백 지단을 부치고, 석이버섯을 갈아 흰자에 썩어 흑색지단을 부쳐 골패형으로 썬다.

6. 야채 손질하기

   표고버섯은 불려서 채를 썰고, 미나리는 손질해서 줄기만 5cm 정도 크기로 썬다. 홍고추는 씨를 털어 골패형으로 썰어 둔다. 무는 육수에 삶아서 납작납작하게 썰어서 소금과 마늘, 참기름을 넣고 무쳐서 신선로 밑에 깔아 놓는다.

7. 신선로 끓이기

   신선로 바닥에 무를 깔고 준비한 각각의 재료를 돌려 담은 다음 육수를 부어 국간장과 소금으로 간을 맞춘다. 신선로 가운데 화통에 숯을 피워 끓는 상태로 상에 낸다.



삼장돌김육

재 료

삽겹살 , 배추 송이버섯, 새싹, 미나리, 멥쌀가루, 설탕, 소금 , 김치, 대추, 카스테라, 백년초, 녹차, 잣

양념장: 고추장, 된장, 청국장

만드는 법

1.삽겹살을 고추장, 된장, 청국장으로 각가 재워 준비한다.

2.찜기에 찐후 먹기 좋은 크키로 썰어 구워낸다.

3.각각의 양념장을 끓여 구워낸 삼겹살에 양념하여 그릇에 담는다.

4.배추, 송이버섯, 새싹, 미나리 등을 이용하여 장식한다.

허브해물 쟁반국수







허브해물쟁반국수

재 료

허브(각종새싹), 각종해물(오징어, 새우, 게맛살,낙지),양배추, 오이, 양파, 피망, 깻잎, 달걀, 메밀국수, 파슬리, 파프리카, 배, 무절임, 당근, 돼지고기

고추장소스: 고추장, 참기름, 통깨, 식초, 설탕, 다진마늘, 소금약간

만드는 법

1. 각종해물을 다듬어 삶아 썰어 양념을 해준다.
2. 각종야채는 각가 3CM 길이로 채썰고, 파슬리는 잘게 다진다.
3. 맛살도 3CM길이로 자른다.
4. 달걀은 삶아 다지고, 파슬리도 잘게 다진다.
5. 돼지고기를 곱게 다져서, 야채와 버무려 완자를 만든다.
6. 메밀면을 삶아 물에 헹구어 건져 준비해 둔다.
7. 고추장소스를 만든다.
8. 면을 가운데에 놓고 가장지리로 돌려가며 완성된 재료들을 담아낸다.
9. 마지막으로 겨자소스를 뿌리고 오색고명을 얹어 완성시킨다.



재　　료: 쌀1컵, 해초30g, 도라지20g, 고사리40g, 표고버섯30g, 당근40g, 새싹40g, 게맛살 40g, 굴100g, 참기름, 소금, 식용유, 간장1큰술, 설탕2작은술, 파, 마늘 다진 것, 시금치 40g

된장소스: 돈육 10g, 된장 5g, 고추장 2g, 마늘1g, 으깬두부3g, 굵은고추가루1g, 대파1g, 청양고추1g, 양파1g, 실파1g, 설탕1g, 물(적당량)

생굴해초된장비빔밥

만드는 법

1. 미리 불린 쌀로 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
2. 새싹은 씻어 준비하고, 도라지는 0.3×0.3×5㎝로 채 썰어 소금을 뿌려 씻어 쓴맛을 뺀다.
3. 고사리는 5㎝로 잘라 간장, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 설탕으로 양념한다.
4. 표고버섯은 0.3×0.3×5㎝로 채 썰어 간장,설탕으로 양념하고 당근도 같은 크기로 준비한다.
5. 팬에 기름을 두르고 도라지, 당근,고사리, 표고버섯,순으로 볶는다.
6. 굴을 끓는 물에 살짝 데쳐서 준비한다.
7. 그릇중앙에 보리밥-시금치-당근-해초-밥 순으로 담는다.
8. 밥 위에 새싹과 굴을 올려 놓은 뒤 된장소스를 밥 중앙에 담는다.
9. 밥 주위로 도라지, 고사리, 새싹 등 준비된 재료를 돌려 담는다.

<된장소스>

1. 돈육은 곱게 다져 놓는다.
2. 두부는 물기를 짜고 곱게 으깬다.
3. 대파, 양파, 청양고추는 곱게 다진다.
4. 실파는 곱게 썬다.
5. 달궈진 팬에 식용유를 넣고 돈육을 볶은다음 육수를 넣는다.
6. 된장을 넣어 한소끔 끓으면 나머지 재료를 넣는다.
7. 약5분 정도 끓여 식혀 준비해 놓는다.

전주 8미반상



죽상



연꽃차



임자수탕

전주 8미반상

재 료

쌀, 콩나물, 황포묵, 호박전, 콩나물, 무, 미나리, 모래무지, 고추장아찌, 오이, 게, 열무 물김치, 배추김치, 북어보푸라기, 간장, 초장

만드는 법

1. 밥은 고슬고슬 하게 짓는다.
2. 황포묵을 3*4로 자른 후 간을 하여 밀가루,달걀물을 입혀 지진다.
3. 호박은 0.4㎝로 잘라 씨부분을 도려내고, 소금간을 한다.
4. 쇠고기는 다지고 두부는 으깨어 소금간을 한다.
5. 호박안에 3의 재료를 넣고 밀가루,달걀물을 입혀 지진다.
6. 콩나물은 살짝 데쳐(밀가루,고추장,된장,달걀)을 함께 넣고 지진다.
7. 콩나물은 고추장을 넣고 무쳐내고, 무나물은 간장을 이용한다.
8. 콩나물 국을 끓여 준비한다.
9. 미나리는 된장을 사용하여 무쳐낸다.
10. 완성된 음식을 담아낸 후, 초장과 간장을 곁들여 낸다.

제철 식품표

종류별 \ 월별	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
어패류	갈치											
	게			가자미			고등	고등어	고등		게	
											고등어	
	가오리		가오리					고막				고막
	강성돔				꽁치						강성돔	
				꽃게					꽃게			
		굴						굴				굴
					넙치							낙지
											농어	
	다랑어										다랑어	
		대구										
			대게		대게					대하		
			대합조개						대합조개			
											도루묵	
		바닷말									도미	
	명태											문어
					민어							
								바지락				
											방어	
					백합						백합	
					뱅어		뱀장어					
					병어							
					삼치					삼치		
						생멸치						
					서대기			성게				
					소라				소라			
							양태					양미리
				숭어					연어			
						소라고등			소라고등			
					잉어		오징어		오징어			오징어
						전갱이						
	정어리					전복			전복		정어리	
				조개								
					준치				중하		참돔	
				키조개								
				피조개					해파리			
					홍어							
		해삼		해삼								
					홍합		홍합		홍합			
				황석어								

제철 식품표

종류별 \ 월별	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
과일류											감	
		레몬								대추		
					매실				무화과			
										모과		밀감
											밤	
							버찌				배	
							복숭아					
						비파					사과	
						살구				석류		
					밀감		산딸기				유자	
						앵두				은행		
							자두				잣	
										포도		
										호도		
채소류								가지				
								감자			가을배추	
						강낭콩		깻잎				
					껍질완두				고구마			
				고비					김장고추			
			골파					노각			굵은파	
				고사리					느타리			
			냉이								늙은호박	
				냐자무잎						당근		
			달래									
				당근								
				더덕								
				도라지					도라지			
				두릅			딸기					
				마늘쫑			들깨잎					
				머위나물				무우			무우	
			물쑥					멜론				
				미나리					붉은고추			
				봄배추								
					부추							

제철 식품표

종류별 \ 월별	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
채소류					부추							
					상치				상치			
					송이		수박					
				삽주싹			생강					
				수리치								
	석이											
	쇠무릎이				송화가루				속음배추			
				시금치					송이			
				쑥						시금치		
				쑥갓					싸리			
					아욱							
							애호박					
					양배추							
				양파					양파			
							열무		연근			
							오이					
					완두							
							옥수수					
		우엉			우엉							
							월과					
			죽순									
							참외					
			취나물									
	콩						나		물			
							토마토					
									토란			
						통마늘						
							풋고추					
									풋콩			
										호배추		
						호박						

식품 중량표

■ 조 미 료

식품명 \ 계량	작은술 1 (5㎖)	큰술1 (15㎖)	1컵 (200㎖)
물	5	15	200
소금	5	15	210
간장	5.7	17	230
된장	5	15	210
고추장	6.4	20	260
참기름	4	13	120
거피참깨			90
깨소금	3	9	80
기름	4	13	180
설탕(최상품)	3	9	110
굵은설탕	4	13	170
식초	5	15	200
술	5	15	200
고춧가루	2	6	80
실고추	0.6	1.9	30
다진고추	2.1	6.4	102
후추	3	8	100
후추가루	4	12	190
겨잣가루	2	6	80
계핏가루	2	6	80

식품명 \ 계량	작은술 1 (5㎖)	큰술1 (15㎖)	1컵 (200㎖)
깐마늘			110
다진마늘	2	6	110
깐생강			115
생강즙	3.3	10	210
다진생강	1.7	5	80
화학조미료	4	12	160
종조	2.5	7.5	120
배즙	5	15	200
유자청	5	15	250
유자청 건지	6.3	19	304
우유	6	17	210
양지머리국물	5	15	200
속뜨물	5	15	200
콩물			205
물녹말	5.5	16.5	260
조청	7	22	290
새우젓			240
멸치젓국			240
황석어젓			250
치자(10개)			15

식품 중량표

■ 곡류 및 녹말류

식품명 \ 계량	1컵(1g)
백미	160
현미	160
찹쌀	160
보리쌀	180
압맥	110
밀	160
옥수수	155
차수수	180
차좁쌀	160
메조	165
기장쌀	169
대두	160
팥	165
녹두	170
율무	150
땅콩	120
참깨	120
검은깨	110
들깨	110
밥	120

식품명 \ 계량	1컵(1g)
삶은 보리쌀	130
흰 떡 (1가래)	100
식혜밥알	130
불린당면	180
두부 (1모)	250
쌀가루	100
찹쌀가루	100
차수숫가루	90
메밀가루	120
감자가루	90
밀가루 (강)	105
밀가루 (중)	105
밀가루 (박)	100
팥가루	125
콩가루 (생)	98
콩가루 (볶)	85
메줏가루	78
메주(잘게부순것)	96
엿기름가루	115

식품명 \ 계량	1컵(1g)
감가루	158
잣가루	90
황률가루	119
대춧가루	90
석잇가루	110
승검춧가루	40
송홧가루	75
송깃가루	90
유잣가루	128
녹두녹말	140
연근녹말	110
율무녹말	80
갈분 (칡녹말)	140
생강녹말	84
도토리녹말	139
거피팥고물	114
볶은팥고물	108
볶은녹말가루	110
세반	58
밥물	12

식품 중량표

■ 채소류 및 해조류

식품명 \ 계량	중간크기 1개(g)
배추	1,000 ~ 1,300
무	700
감자	140
고구마	250
당근	70 ~ 100
가지	100
우엉 (1단)	400 ~ 410
열무 (1단)	880
양배추	800
연근	170
토란	45
더덕(5뿌리)	60
도라지(5뿌리)	70
생죽순	540

식품명 \ 계량	중간크기 1개(g)
삶은쑥(1족이)	180
오이	150 ~ 200
호박	300 ~ 350
늙은호박	3000
양파	160
고추	10
파 (1뿌리)	20 ~ 30
마늘 (1통)	30
인삼 (1편)	10(건)
토마토	130 ~ 150
수박	2,100
참외	600 ~ 700
김 (5장)	5
마른미역(10g)	120(불린미역)

식품명 \ 계량	중간크기 1개(g)
다시마 (15×20)	18
생강 (1뿌리)	20
시금치(1단)	250 ~ 300
쑥갓 (1단)	230
미나리(1단)	180 ~ 200
부추 (1단)	160 ~ 170
두릅 (1단)	120
달래 (1단)	80
송이버섯(5개)	200(습)
표고버섯(5장)	10(건)
느타리버섯(5장)	85(습)
석이버섯 (5장)	2.5(건)
목이버섯 (5장)	2 ~ 2.5(건)
능이버섯 (5장)	55(건)

식품 중량표

■ 육류 및 어패류

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1마리
쇠고기간것(1컵)	200
돼지고기간것(1컵)	200
닭	1,200
꿩	1,000
달걀 (1개)	55
메추리알(10개)	115
민어	2,300
농어	2,250
조기	400
도미	900 ~ 1,000
옥도미	820
넙치	1,100

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1마리
준치	650 ~ 700
갈치	450
고등어	800
자반고등어	550
가자미	250
뱀장어	300
정어리	50
낙지	140
꽃게	600 ~ 700
새우 (한사발)	150
북어	150
암치	700
뱅어포 (1장)	20

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1마리
말린오징어	80
전복	300
말린전복	50
말린해삼	10
홍합	30
굴 (1컵)	200
맛살 (컵)	200
생선간것(1컵)	200
새우 (대하)	50
새우간것(1컵)	120
말린새우 (1컵)	70
말린멸치 (1컵)	50

식품 중량표

■ 과 일 류

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1개
사과	200
배	220
감	150
곶감	45
밤 (1컵)	200
대추 (1컵)	70
귤	100
유자	110

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1개
레몬	150
키위	100
자두	35 ~ 40
복숭아	140 ~ 150
딸기	20 ~ 25
모과	500
잣 (1컵)	125
깐호두(1컵)	80

식품명 \ 계량	1컵 또는 중 1개
깐은행(1컵)	160
깐행인(1컵)	120
건포토(1컵)	120
말린오미자(1컵)	40
말린구기자(1컵)	70
말린모과 (1컵)	60
볶은결명자(1컵)	140

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 식품의 기준 및 규격

식 품 명		유 통 기 한	저 장 온 도
빵		1개월 3개월 7일	0℃ 이하 -15℃ 실온
떡류		1개월 7일	장기보존목적으로 제조, 가공, 포장 기타
건과류	유탕식품, 한과류 기타	6개월 12개월	진공 상태, 질소 충진한 제품
캔디류		12개월	
초코렛류		12개월	
잼류	잼, 마말레이트, 프리저브 스타일, 시럽	2년 6개월	서늘한 곳

■ 아이스크림 제품류

식 품 명	유 통 기 한	저 장 온 도
아이스크림	×	살균은 68.5℃에서 30분 이상 실시 -15℃ 이하에서 보관
아이스크림 분말	12개월	
아이스크림 믹스	5일 7주	0 ~ 10℃

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 유가공품

식 품 명		유 통 기 한	저 장 온 도
우유류		5일 7주	0 ~10℃ 멸균
저지방 우유류		5일 7주	0 ~10℃ 멸균
유당분해 우유		5일 7주	0 ~10℃ 멸균
산양유		5일 7주	0 ~10℃ 멸균
발효유류	발효유, 크림 발효유, 발효 버터유 농후 발효유, 농후 크림 발효유 내동 발효유	7일 10일 12개월	0 ~10℃ 0 ~10℃ -15℃이하
버터유류	살균제품(버터유) 멸균제품(저터유) 분말제품	5일 7주 12개월	0 ~10℃
농축유류	농축우유, 탈지농축우유 살균제품 멸균제품 가당연유, 가당탈지연유	5일 6개월 12개월	0 ~10℃
유크림류	살균제품 멸균제품 분말제품	5일 6개월 7주 4개월	0 ~10℃ -20℃이하
버터류	냉장	3개월 12개월	0 ~10℃ -20℃이하
자연 치즈	경성 치즈 반경성 치즈 연성 치즈 생치즈	12개월 6개월 3개월 3개월	0 ~10℃ 0 ~10℃ 0 ~10℃ 0 ~10℃
가공치즈		6개월	0 ~10℃
분유류		12개월 6개월	암소보관 실온
유청류	살균제품 멸균제품 분말제품	5일 7주 12개월	0 ~10℃
유당		2년	

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ **식육제품**

식 품 명		유통기한	저 장 온 도
식육가공품	햄류	30일	0~10℃
	베이컨	15일	10℃이하
	소시지 혼합 소시지		
	·가열 제품	30일	0~10℃
	·비가열 제품		
	냉장	25일	0~5℃
	냉동	3개월	-15℃이하
	·멸균제품	90일	실온
	건조 소시지, 건조혼합 소시지, 건조 저장육	3개월	실온
	반건조 소시지, 반건조 혼합 소시지	3개월	0~10℃
식육가공품	양념육		
	·냉장	4일	0~10℃
	·냉동	1개월	-15℃이하
	분쇄가공품		
	·가열제품	30일	0~10℃
	·비가열 제품	3개월	-15℃이하
	·멸균식육 제품	3개월	실온
	포장육	14일	-2 ~ 0℃
	·우육	4개월	-12℃이하
		6개월	-18℃이하
	·돈육	10일	-2 ~ 0℃
		2개월	-12℃이하
		4개월	-18℃이하
	·가금육, 기타육	10일	-2 ~ 0℃
		45일	-12℃이하
		3개월	-18℃이하
	냉동육		
	·우육	12개월	-20℃이하
	·돈육	6개월	-20℃이하
	·양육	9개월	-20℃이하
	튀긴 육제품	10일	실온
	통조림, 병조림	3년	실온
	갈비 가공품	30일	0~10℃

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 어육연제품

식 품 명		유 통 기 한	저 장 온 도
어육연제품	살균제품 멸균제품	15일 2개월	10℃이하

■ 통조림류

통조림 또는 병조림 : 3년

■ 두부류

식 품 명		유 통 기 한	저 장 온 도
어 육 연 제 품	두부	24시간 48시간 3일	4월 ~ 10월 11월 ~ 3월 냉장(0 ~10℃)
	가공두부 튀긴두부 유바 건조유바 기타유바 기타제품	3일 7일 3일 24시간 48시간 3일	상온 냉장(0 ~10℃) 3월 ~ 11월 12월 ~ 2월 냉장(0 ~10℃)
	전두부	24시간 48시간 3일	4월 ~ 10월 11월 ~ 3월 냉장(0 ~10℃)
	묵류	24시간 48시간 3일	4월 ~ 10월 11월 ~ 3월 냉장(0 ~10℃)

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 식용유지

12개월 3개월 - 들기름

■ 면류

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
건면류, 파스타류 생면류, 숙면류	12개월	(단, 완전 포장된 건면류의 냉면, 당면은 1년 6개월)
① 비살균 제품	4 ~ 10월 : 2일	
	11월 ~ 3월 : 5일	(단, 우동은 1일)
	냉장(10℃이하) : 7일	(단, 우동은 1일)
② 살균제품	일반살균 : 1개월	(단, 우동은 3일)
	주정침지	
	실온 : 10일	(단, 우동은 5일)
	냉장(10℃이하) : 40일	(단, 우동은 30일)
③ 냉동 면류	9개월(-15℃이하)	
④ 즉석 면류	유탕면 : 6개월	
	호화건면 : 8개월	
	개량 즉석면 : 5개월	

■ 조미식품

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
간장	2년	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다. ·제품의 취급은 신중히 행하고 가능한 한 심한 충격을 받지 않도록 한다.
된장	1년 6개월	

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 조미식품

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
고추장	1개년 6개월	〃
춘장	1년 6개월	〃
청국장	건조제품 : 12개월	
	기타제품 : 3개월(10℃이하)	〃
	3년	
식포	살균제품 : 12개월	〃
소스류	멸균제품 : 2년	〃
	통, 병조림 : 3년	
	관 또는 병포장 : 2년	〃
토마토 케찹	튜브 제품 : 12개월	〃
	카레분 : 2년 6개월	
카레	기타 : 2년	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다.
천연 향신료	2년	〃
고춧가루 및 실고추	12개월	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다.
복합조미식품	1년 6개월	·제품의 운반, 보존과정에 있어서 용기, 포장 상태가 손상되지 않도록 주의하여야 한다.
드레싱	8개월	

■ 얼 음

·제품은 0℃ 이하에서 보관하여야 한다.
·제품을 운반할 때에는 이물 등이 부착되지 않도록 주의하여야 한다.

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 김 치 · 절임식품

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
김치류 멸균제품 살균제품 기타제품	 통·병조림 : 3년 레토르트 포장 : 1년 6개월 5개월 7일(10℃이하의 제품은 28일)	·제품은 직상광선을 받지 아니하도록 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 하며 가능한 한 10℃ 이하에서 보존하여야 한다. ·제품의 포장이 팽창하지 않도록 보존 유통하여야 한다.
젓갈류 젓갈, 액젓, 조미액젓 양념젓갈 기타제품	 12개월 6개월 7일(10℃이하의 제품은 28일)	·제품은 직사광선을 받지 않도록 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 하며, 식해류 및 양념 젓갈류는 10℃이하에서 보존하여야 한다.
절임류 멸균제품 식초절임 건조당절임 살균제품 기타제품	 통·병조림 : 3년 레토르트 포장 : 1년 6개월 통·병조림 : 2년 : 2년 : 6개월 진공포장냉장제품 (10℃이하) : 50일 냉장제품(10℃이하) : 30일 상온 : 7일	·제품은 직상광선을 받지 아니하도록 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 하며 가능한 한 10℃ 이하에서 보존하여야 한다.
조림류 멸균제품 살균제품 기타제품	 통·병조림 : 3년 레토르트 포장 : 18개월 : 6개월 7일(10℃이하의 제품은 30일)	·제품은 직상광선을 받지 아니하도록 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 하며 가능한 한 10℃ 이하에서 보존하여야 한다.

각종 식품의 유통기한 및 저장온도

■ 조미식품

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
메주	6개월	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다.
코코아 분말	12개월	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다.
코코아 버터	12개월	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다.
땅콩 및 견과류	12개월	·제품은 직사광선을 받지 아니하고 서늘한 곳에서 보관 유통하여야 한다. ·제품은 방습 포장하여 밀봉 상태로 유통하여야 한다.

■ 조미식품

종 류	권장 유통기한	저 장 온 도
만두류, 튀김류, 피자 및 파이류, 밥가공품, 조미 수산물	3개월(-18℃이하)	
기타	9개월(-18℃이하)	

콩나물 기르기

전주콩나물의 유래

전국 여러도시 가운데에서도 특히 전주의 콩나물이 유명한 것은 기후,수질 등이 콩나물 재배에 적합하기 때문이고, 또 풍토병인 디스토마로 인한 토혈을 예방하거나 각기병을 예방하기 위하여 많이 먹었기 때문이다. 전주 콩나물은 본래 임실지방에서 나는 서목태(鼠目太},일명 쥐눈이 콩으로 잔뿌리 없이 외뿌리로 키우는 것이 요령이며 다 자라기 전에 뽑아 사용하므로 질기지 않고 연하다. 이러한 전주의 콩나물을 이용한 음식의 하나가 콩나물 국밥이다.

무공해 콩나물 기르기



1.콩나물을 재배할 때 쓰는 콩은 쥐눈이을 사용을 하면은 좋습니다.
상한 것과 벌레 먹은 콩들은 골라내고 사용하십시오.
2.콩에 충분한 물을 붓고 12시간가량 불려 콩의 크기를 2배 정도로 하세요.
3.토분이나 다른 물 빠짐이 좋은 도구를 이용해서 재배용기를 만든다.
(양파 망도 좋음)
4.불린 콩을 넣고 수시로 물을 주면 4일정도 후에는 시식할 수 있어요.

* 참조

1.물을 자주 주지 않으면 잔뿌리가 생기며 콩나물이 뻣뻣해 질 수 있다.
(1일 평균 5~6 회 이상)
2. 콩은 얇고 깨끗하며 광택이 난 콩이 좋습니다.
3. 콩나물국밥 용으로는 임실에서 나는 쥐눈이 콩을 사용하면 좋다.
해물탕 용이나 찜용으로 사용되는 굵고 긴 콩나물은 재배 하려면 메주콩(백태)이나 검은 콩(흑태)으로 재배를 한다.



박씨 종가집 방문 기록후 사진촬영(왼쪽에서 2번째 박씨종부)



전주시 향토음식 재현 후 기념촬영

* 전주시 종가집과 향토음식점 등을 방문하여 기록한 내용물 들을 학생들과 재현을 하였다.

< 참고자료 >

- 스포츠 인 전북 (전라북도 맛)
- 한국의 맛, 대한교과서,강인희,(1987)
- 한국의 전통음식, 교문사,황혜선외 2인,(1989)
- 한국조리, 정채홍외 10인 형설출판사,(1991)
- 전주시,[전주시사],청웅제지,(1974), P.1~2
- 전주시사편찬위원회,[전주시사],삼화인쇄주식회사,(1964), P144~145
- 한국민속종합보고서(전북편), P891~892
- 오염모,[이조시대의 전라도 도시연구(Ⅱ) ,전북대 논문집(인문사회과학편), 1977,P,5
- 오염모 ibid., P. 7.
- 장건형,[식품의 기호성과 관능검사],개문사,1977, P. 28.
- 최승범, ibid. p. 242.
- 전주전통장개발연구소, 자료제공.

< 도움을 주신 분들 >

김선례, 밀양 박씨 귀종공파 9대 종부
양승님, 백문어 오림 연구가
이귀덕, 전은 이씨 친정공파 15대 종부
박상웅, 전주맛사랑연구소
강미희, 음식문화연구원
김영준, 전주기전대학