



이야기 돌

한국인이 가장 사랑하는 음식, 韓食

전주 한식 50선



세계인이 주목하는
전주의 명물

전주비빔밥



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

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

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

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

전주의 멋과 맛을 느낄 수 있는
뜨끈한 국밥

전주콩나물국밥



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

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

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

옛날 임금님의 수라를 짓던
곰돌술에 지은 밥

전주돌술밥



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

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

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

음식 맛 좋은 전주에서
맛보는 귀하디귀한 영양죽

흑임자죽



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

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

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

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

부드럽고 독특한 풍미의
전주 향토 죽

대합죽



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

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

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

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

해산물이 풍부한 전주의
건강 보양죽

피문어죽



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

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

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

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

입맛에 맞추어 설탕 넣고 맛있게
후루룩 먹는 진한 국물이 으뜸

팔칼국수



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

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

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

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



담백하고 개운하게 즐기는
진한 국물 맛

닭미역국

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

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

물 좋은 전주에서 키운
특별한 맛

콩나물국



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

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

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



시원하고 개운한 맛이
그만인 뜨끈한 국물

민물새우탕

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

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

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



가슴속이 뽕 뚫리고 애간장이
다 녹는 듯 아리아리한 맛

홍어탕

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

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

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

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



겨우내 갈무리한 정성까지
구수하게 끓여낸

시래깃국

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

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



까슬까슬한 솜털마저 부드럽고
구수하게 끓여낸 고향의 맛

호박잎된장국

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

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



뚝배기에 바글바글 끓여
입맛대로 즐기는 고소한 맛

순두부찌개

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

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

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

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



전주에서 명성이 높은
또 하나의 특별한 맛

조기찌개

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

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

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

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

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

푹 고아 뼈째 갈아 맛을 낸
남도 가을 보양식

추어탕



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

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

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



뚝배기에 얼큰하고 진하게
끓여 내는 민물매운탕

오모加里탕

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

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

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

25종류의 재료가 어우러진
궁중 전골 열구자탕

신선로



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

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

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

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



갯은양념 하여 칼칼하게 즐기는
토속적인 오모가리탕

모래무지찜

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

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

‘오모가리’는 뚝배기의 전라도 사투리이다. 전주의 모래무지찜은 오모가리에 갯은 민물고기와 시래기, 들깨, 산초가루를 비롯한 갯은양념으로 맛을 내어 보글보글 끓여낸 탕이다. 모래무지의 살만이 아니라, 뼈까지 전체를 씹어 먹으면 더욱 고소하다. 담백하면서도 매콤한 양념과 어우러진 토속적인 맛이 그만이다. 여름철에는 뜨겁지만 땀을 내며 먹고, 겨울철에는 추위를 달래며 입맛을 돋우는, 전주에서 맛볼 수 있는 별미다. 뿐만 아니라 모래 밑에 숨어 다닌다는 뜻을 지닌 물고기답게 싱싱해 회를 쳐 갯잎에 싸 먹으면 그맛또한 잊을 수 없다.



귀하고 특별한 날 맛볼 수 있는
부드럽고 정성 가득한

쇠갈비찜

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

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



비빔밥 못지않게
전주에서 명성 높은 특별한 맛

붕어찜

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

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

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

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

붕어는 오염되지 않는 청정수에서 나는 것을 구해야 하며 살아 있는 붕어를 손질할 때는 신선도를 유지하기 위해 빨리 다루는 것이 중요하다. 또 붕어에는 기생충 및 비타민 B₁의 분해 효소인 티아미나아제가 있으므로 날것은 금해야 한다.

고소한 기름 냄새와 함께
부드럽고 담백하게 지진

갑오징어전



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

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

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

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



귀한 날 맛볼 수 있는
향긋한 전주의 가을 별미

양애산적

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

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

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



콧 끝을 톡 찌는
자극적인 맛

홍어 찜

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



중독성 강한 맛으로
자꾸 찾게 되는

홍어 무침

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

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

특별한 맛으로 사랑받는
전주의 귀한 맛

육회



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

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

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

들깨즙 풀어 한층 부드럽고
고소한 가을 별미

토란탕



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

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

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

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

더욱 고소하고 고급스럽게
들깨가루로 맛을 낸

머위깨국탕



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

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

고소한 들깨 넣고 달달 볶아
씹는 맛이 즐거운

토란대나물

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

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

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

그 흔한 애호박도 고소하고
특별하게 즐기는 전주의 멋

애호박나물



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

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

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

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

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



싱그러움이 가득한
여름 별미 반찬

고구마순나물

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

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

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

녹두 앙금에 치자 물을 들인
부드럽고 탄력 있는 맛

황포묵무침



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

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

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



초록의 싱그러움과 향긋함으로
봄을 대표하는 약이 되는 맛

미나리무침

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

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

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

물 좋은 전주에서 키운
특별한 향토 별미

콩나물잡채



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

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

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

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



참쌀풀을 발라 하얗게 부풀도록
튀겨 먹는 고소한 맛

부각

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

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

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

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



전라도의 특색이 드러나는
깊은 맛의 기본 양념

젓갈류

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

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

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



짭조름한 맛의
국민 밥도둑

꽃게간장게장

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

게장에 대한 역사적인 기록은 『규합총서(閔閤叢書)』, 『주방문(酒方文)』, 『시의전서(是議全書)』를 비롯하여 조선시대에 기술된 다양한 문헌에서 찾을 수 있다. 그중 17세기 말에 저술된 『산림경제(山林經濟)』를 보면, 게장 만드는 방법을 '조해법(糟蟹法)'이라 하여 술지게미로 절일 때 소금과 술을 함께 사용한다고 나와 있다.

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

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



키토산 가득한 껍데기까지
씹어 먹는 남도의 게젓

참게장

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

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

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



전주 지방에서 즐겨 먹는
짭조름한 밥반찬

김장아찌

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

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



임금님께 진상되었던
전주의 밑반찬

굴비장아찌

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

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

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



깊은 감칠맛과 시원한 맛이
그만인 남도 김치

배추김치

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

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

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



알싸하고 톡 쏘는 맛의
전라도 대표 김치

고들빼기김치 · 파김치

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

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

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

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

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

시원한 국물과 함께
아삭아삭 맛 좋은 여름 김치

열무김치



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

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

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

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

무더운 한여름 갖은양념에
쓱쓱 버무려 입맛 돋우는

고구마줄기김치



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

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

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

매콤하고 칼칼한 맛이 특징인
우리의 전통장

고추장

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

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

고추장은 된장과 마찬가지로 토장국이나 고추장찌개
의 맛을 내고, 생채나 숙채·조림·구이 등의 조미료
로 쓰이며, 볶은 고추장은 밀반찬이나 쌈장으로도 많
이 쓰인다. 그리고 회나 강회 등을 찍어 먹는 초고추장, 비
빔밥이나 비빔국수에 넣는 양념 고추장에도 쓰인다. 한 집안
에서도 고추장을 두세 가지 만들어두고 음식에 쓰이는 용도
를 구별하여 쓰곤 하였다. 그중 찹쌀고추장은 특히 귀하게 여
겨서 초고추장을 만들거나 색을 곱게 내야 할 때만 쓰고, 밀
가루로 담근 고추장은 찌개나 토장국을 끓일 때, 채소로 고추
장장아찌를 만들 때 주로 사용했다. 보리고추장은 여름철 쌈
장으로 많이 먹었다.

청국장



전주집장



채소를 듬뿍 넣고 맛을 낸
특색 있는 별미장

전주집장

단시일 내에 만들어 구수하게
즐기는 전통장

청국장

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

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

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



지방 토호들이 즐기던
정성 가득한 과일 떡

감단자

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



형형색색 고물 입힌
경사스러운 떡

전주경단

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



충분히 치댄 차진 반죽을
두 번 찌 맛을 낸

재증병

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



단맛이 좋은 호박오가리
켜켜이 얹혀 찌 시루떡

호박고지찰떡

늦가을부터 겨울 사이에 늙은호박을 호박고지로 만들어 찹쌀가루에 섞어 찌낸 시루떡이다. 늙은호박은 청동호박 또는 맷돌호박이라고도 부른다. 늙은호박은 껍질이 매우 단단하며 살은 노랑고 단맛이 많아 농가에서는 겨우내 저장하여두고 떡, 범벅, 죽을 해 먹는다. 먼저 찹쌀을 10시간 이상 불려서 곱게 가루로 뺀 후 체에 내린다. 호박오가리는 불려서 4~5cm 길이로 썰어 흑설탕을 뿌려둔 뒤 찹기에 베 보자기를 깔고 찹쌀가루를 얹은 다음 그 위에 설탕에 재워둔 호박오가리를 올린다. 이렇게 하여 김이 오른 찹통에 찌 후, 흑설탕을 약간 뿌려 눅게 하고, 꿀을 발라 식혀 썰어 낸다. 처음으로 호박떡이 등장하는 책은 1800년대 말의 『시의전서^{詩義全書}』인데, “달고 좋은 호박을 껍질을 벗겨 썰어 찹가루, 메가루를 각각 반씩 넣고 버무려 팔고물에 쪄를 두껍게 하여 찌서 쓴다. 찹쌀가루에 섞어서 찹떡을 만들면 더 맛이 있다”라고 기록되어 있다.



눈처럼 희고 소담스러운
전주를 대표하는 한과

백산자

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

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

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

옛이 좋은 전주의 명물
겨울철 간식거리

옛강정

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

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

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

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

건고추로 칼칼하게 맛을 낸
약처럼 마시는 후식

건고추식혜

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

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

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



여덟 가지의 한약재를 넣고 끓인
전주의 명물 해장술

전주 모주

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

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

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

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

전주에서 만들어 전국적으로
유명해진 생막걸리의 힘

전주막걸리

맛의 고장 전주를 대표하는 음식은 전주비빔밥을 비롯하여 이미 널리 알려진 음식이 많다. 이런 막강한 전주의 음식 군단과 어깨를 나란히 하는 것으로 막걸리도 있다.

전주의 막걸리는 우리나라 3대 막걸리 중의 하나로 전주를 방문하면 ‘반드시’ 먹어봐야 할 음식으로 정평이 나 있다.

전주막걸리가 유명세를 타게 된 배경에는 전주막걸리만의 우수성도 있겠지만, 그에 못지않게 푸짐한 무한 안주가 한몫 톡톡히 거든다. 무한 안주로 나오는 것들은 삼합·간장게장·김치찜·오징어숙회·부침개·감자탕·번데기·삼계탕·족발 등이다. 막걸리 한 주전자만 주문하면 안주에 따른 추가 요금은 없다. 그러다 보니 전주의 막걸리 전문점은 애주가들 말고도 안주를 즐기려는 ‘안주족’까지 더해져 언제나 문전성시를 이룬다.

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

전주만의 자랑
배와 생강으로 맛을 낸 약술

이강주



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

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

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

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

강무학, 『한국세시풍속기』, 집문당. 1990.

강준만 외, 『재미있는 전주이야기』, 인물과 사상사. 2008.

국립민속박물관, 『한국세시풍속사전』(가을편). 2004.

김익수, 『춤추는 물고기』, 다른세상. 2000.

김종덕, 『약이 되는 우리 먹거리』, 아카데미북. 2010.

문화체육관광부, 『우리음식문화 이야기, 전주 한정식』, 2010

박길숙 외, 『이야기로 먹는 한식』, 가슴을 흔들다. 굿디넷. 2009.

서혜경, 『전주 박복자 할머니의 폐백음식』, 한국식생활문화학회지. 2002.

서혜경, 『전북지방의 음식』, 국립 전주박물관, 삼화출판사. 1987.

신동화 외, 『전주8미 및 장류발굴 조사보고서』, 전주시. 2001

신부자, 『전라도 장인 33인』, 전주문화원. 1998.

이종근, 『온고율의 맛 한국의 맛』, 신아출판사. 1995.

이중환(1751), 노도양역, 『택리지(擇里志)』(1), 명지대학교 출판부. 1977.

이철수, 『전주야사(全州野史) 1집-完山府城百勝擇』, 전주시관광협회. 1967.

이효지, 『한국의 음식문화』, 신광출판사. 1998.

이효지, 『한국음식의 맛과 멋』, 신광출판사. 2005.

이희권 외, 『전라감영연구』, 전주역사박물관 · 전라문화연구소. 2008.

전주시, 『아하! 그렇군요』, 2008.

조후종, 『전라도 김치에 대한 고찰』, 자연과학논문집 제17집, 명지대학교. 1998.

주강현 외, 『전주음식 : 전주음식의 DNA와 한브랜드 전략』, 민속원. 2009.

주종재, 『전라북도 향토음식이야기』, 신아출판사. 2002.

차경옥, 노희경, 『의례음식 전라도 폐백과 이바지』, 고학연구사. 2003.

차경희, 『도문대작(屠門大爵)을 통해 본 조선 중기 지역별 산출식품과 향토음식』, 한국식생활문화학회. 2003.

차명옥, 『전주지방의 전통음식 조사연구』, 전주대학교 대학원 석사논문. 1997.

팬아시아종이박물관, 『조선 시대의 전주』. 2004.

한국민속사전 편찬위원회, 『한국민속대사전 1, 2』, 민족문화사. 1991.

한복진, 『우리가 정말 알아야 할 우리음식 백가지 1, 2』, 현암사. 1995.

한복진 외, 『한국음식문화와 콘텐츠』, 글누리. 2009.

전주시 홈페이지 <http://www.jeonju.go.kr>

전주역사 박물관 <http://www.jeonjumuseum.org>

한국인이 가장 사랑하는 음식

참맛있는 **全州** 전주의
한식 이야기 I

발행일 2011년 12월

발행처 전주시청

전라북도 전주시 완산구 노송광장로 10

제작 전주대학교 한식조리특성화사업단

전주시 완산구 천잠로 303 전주대학교

전화 063-220-2036 <http://food.jj.ackr>

디자인/편집 (주)다이어리알

※ 이 책에 수록된 내용과 이미지에 대한 저작권은 문화체육관광부와 전주시, 전주대학교에 있습니다.

이 책의 내용중 일부나 전부를 다시 사용하려면 저작권자의 동의가 반드시 필요합니다.

문의 전주시 한스타일관광과(063-281-2380)