맛의 고장 전북

그 뿌리를 찾아서

전북도청도서관
EM0000004927

全羅日報

Scanned by CamScanner

맛의 고장 전북

그 뿌리를 찾아서

• 발행일 | 2012년 5월

• 발행인 | 유춘택

• 발행처 | 전라일보사

| 사단법인 전북개발연구소

| 우편번호 560-040

| 전북 전주시 완산구 감영로 2(전동 140-1)번지

| 전화번호(063-287-2700)

• 편 집 | (주)예인미술 (서울시 성동구 성수2가 289-320)

• 인쇄인 | (주)예인미술

• 인쇄처 | 서울시 성동구 성수 2가 289-320

비 매 품

Scanned by CamScanner

Contents

발 간 사 04

축 간 사 05

프롤로그 | 한식로드를 가다 06

한식의 고향, 전라북도
맛의 뿌리를 찾아 떠나는 여정

01 전라도 맛이란 무엇인가

1장
한식의 세계화 30

전라도 음식에 역사를 입히려는 시도보다 맛과 건강에 도움되는 요리로 전통 만들어야

2장
전라도 맛을 세우자 38

사람은 달라져도 음식 맛은 한결같아야...
"철없는 음식은 팔지 않을 것이여!"

Scanned by CamScanner

02 전라도 맛의 근원

3장
음식의 시작-물1 58
같은 물이라도 그 쓰임과 성분에 따라 극과극
물을 물로 봐서는 안되는 이유

4장
음식의 시작-물2 62
물이 좋아 장맛도 좋은 순창
에비앙을 능가하는 명품 온천수를 꿈꾸다

5장
전통주 70
가람 이병기 선생이 즐겨마신 호산춘
배우려는 사람 없어 전승 끊길 판

6장
전통차 82
한반도 최북단 야생차 군락지 웅포
추운지방 일수록 차의 맛과 향 뛰어나

7장
육수 88
유명한 맛집 비법의 8할은 육수
동·서양 요리에 빠질 수 없는 '고기국물'의 세계

8장
소금 92
고대부터 부와 명예의 상징 '백색 황금'
과잉과 결핍 사이 '소금의 딜레마'

9장
소금의 종류 96
천일염에서 암염, 죽염, 흙에서 뽑은 토염까지 시간이 만들어 준 보석...
느림의 결정체

10장
소금밭을 찾아서 104
햇볕도, 바람도, 갯벌도 느린곳 '증도'
드넓은 염전에선 '명품 소금'이 익는다

11장
소금백서 112
'적'들에게도 소금은 보낸다
독도되고 약도되는 소금의 신비

12장
염전체험 118
곰소 염전에서 '대파'를 잡다
"소금농사는 하늘이 도와줘야 하는 법이여"

13장
장류1 124
일본의 '미소'는 우리 고어 '며조'
공자님 밥상엔 '장'이 꼭 있었다

14장
장류2 130
생명을 되살리는 건강한 밥상
그 중심에는 직접 담근 '장'이 있다

15장
간장 134
우리 몸의 '간'에 맞추는 간장
신라시대 왕의 혼례품목에 끼어

16장
된장 150
우리 몸에 깊이 각인된 '된장 유전자'
며칠만 떠나 있어도 그 맛이 그리워라

17장
고추장 160
우리 민족의 창의성 집약된 고추장
이젠 세계인의 입맛 사로잡네

18장
기타 장류, 장아찌 166
토장, 생황장, 청태장, 지례장, 생치장...
많기도 하여라, 장의 종류

19장
곰삭은 맛-젓갈 174
소금, 양념에 더한 '제 3의 맛'
세계 영양학자들의 이목을 붙잡다

20장
젓갈의 종류 178
치즈보다 영양가 높은 가자미 식해
동남아·서유럽에서도 사랑받는 젓갈

Scanned by CamScanner

206

21장
전라도 젓갈 184
양질의 소금과 풍부한 어족자원
곰소에서 만들면 그대로 '명품 젓갈'

22장
젓갈의 명소 190
세월 가도 변하지 않는
소금기 짭조름한 '눈물의 맛'

23장
밥이 보약이다1 – 한국인과 밥 196
세계에서 가장 이른 '아침의 나라'
쌀은 목숨보다 귀한 신앙이었다

24장
밥이 보약이다2 – 쌀의 역사 206
쌀과 관련된 애증의 역사
일본인들도 반한 '일품벼' 쌀밥

25장
밥이 보약이다3 – 전북과 쌀 218
'민족의 창고' 호남이 없었더라면...
쌀의 미래는 오늘도 달라지고 있다

26장
밥이 보약이다4 – 보리 222
천덕꾸러기, 가난의 대명사 '보리'
보리밥을 먹으면 방귀가 잦은 이유는...

27장
그 밖의 곡물 238
'잡곡' 으로 대접 받아도 괜찮아
인류를 키워낸 다양한 곡물들

28장
양념1 254
'조미' 와 '향신' 을 담당하는 양념
음식을 더 조화롭게 만드는 마법사

29장
양념2, 고추 260
태양의 정열을 담았다
달게 매운 고추의 세계

30장
생강 & 마늘 266
'왕자의 난' 당시 선물로 오간 생강
히포크라테스의 치료약 마늘

31장
향신료 & 견과류 272
오래먹으면 수명이 연장되는 참깨
비장이 약한사람에는 오히려 '독'

32장
나물과 콩나물 278
나긋나긋하고 부드럽게 씹히는
전주 콩나물
이유야 어찌 됐든 그 맛은 일품일세

33장
나물2 284
"나물 서른가지는 알아야 시집 보내지"
산나물 · 독초 구별 쉽지 않네...

34장
한우 300
아낌없이 주는 '한우'
수입산과 비교안되는 매력

35장
돼지고기 308
장수식품의 대명사 '돼지고기'
동의보감에서도 중독 · 치료 효험 밝혀

36장
해산물 316
봄 주꾸미, 가을 전어
서해안 갯벌은 '싱싱한 밥상'

Scanned by CamScanner

03 전라도 맛의 산실

37장
음식이 나는 곳, 부엌 338
무한한 음식 창조의 공간
편리함을 넘어 화려함으로 다가서다

38장
맛의 기원, 불 348
음식의 풍미는 재료와 불맛이 전부
불은 최고의 조미료, 최상의 셰프다

에필로그 | 취재 뒷이야기 352
전라도 맛 규명위해 동분서주
아쉬움과 기쁨 교차한 한해

부록 356
명사들이 꼽은 내 인생 최고의 맛

266

222

260

300

Scanned by CamScanner