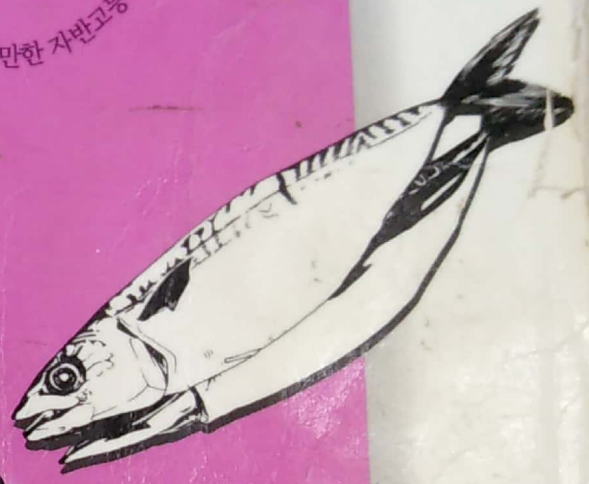


생

"밥 술가락만한 자반고등어 한 점이면 밥 한 그릇도 속이"



자반고등어 만들기



장

10

10원만



전주시립삼천도서관



SC048106

각영사



식객 10 자반고등어 만들기

글 · 그림 허영만

1판1쇄 인쇄 2005. 10. 4. | 1판5쇄 발행 2005. 10. 26. | 발행처 김영사 | 발행인 박은주 | 등록번호 제406-2003-036 호 | 등록일자 1979. 5. 17. | 경기도 파주시 교하읍 문발리 출판단지 514-2 우편번호 413-834 | 마케팅부 031)955-3100, 편집부 031)955-3250, 팩시밀리 031)955-3111 | 이 책의 저작권은 저자에게 있습니다. 서면에 의한 저자의 허락없이 내용의 일부를 인용하거나 발췌하는 것을 금합니다. | Copyright © 2005 Hur Young Man | 값은 표지에 있습니다. | ISBN 89-349-1501-3 07810 89-349-1343-6(세트) | 독자 의견 전화 : 02)741-1990 | 홈페이지 : <http://www.gimmyoung.com> | 이메일 : bestbook@gimmyoung.com | 좋은 독자가 좋은 책을 만듭니다. 김영사는 독자 여러분의 의견에 항상 귀기울이고 있습니다.

49화 콩나물국밥

“누가 보면 영락없이 박 대통령 인 줄 알겠다. 계란이나 하나 더 먹어라.” 박정희 대통령과의 일화로 유명한 전주 ‘삼백집(063-284-2227)’은 창업자 고 김영임 할머니의 뒤를 이어 현재 조정래 사장이 운영하고 있다. 할머니는 매일 새벽 4시에 일어나 숯불에 콩나물국밥을 끓여 3백 그릇을 팔고 나면 문을 닫았다. 그래서 어느 시인이 ‘삼백집’의 상호를 지어주었다. 50여 년의 역사만큼이나 서울과 광주에 각각 20군데, 4군데의 유사 삼백집이 운영되고 있을 정도로 콩나물국밥의 대명사로 통한다. 육재이 할머니의 정겨운 입심을 지금은 들을 수 없어 아쉽지만 국밥 맛만큼은 원조의 품격을 유지하고 있다. 조정래 사장과 안주인 김분임 님의 노력과 정성 때문일 것이다.



50화 정어리쌈



‘징어리’와 ‘정어리’ 그리고 ‘대멸’에 대한 관계로 무척이나 머리가 복잡했는데, 『현산어보를 찾아서』의 저자 이태원 선생을 만나 시원하게 교통정리를 할 수 있었다. 그의 책을 통해 도움을 많이 받았던 터라 직접 만나보고 싶어 하던 차에 다행히 연락이 닿아 자리를 마련하였다. 첫 대면에서 생각보다 젊은 나이에 놀랐고 현직 고등학교 생물교사로 틈틈이 시간을

쪼개어 책을 집필했다는 말에 또 한 번 놀랐다. 그냥 바다가 좋아서 집필을 결심했다며 쑥스러워 하는 그의 모습에 절로 고개가 숙여졌다.

콩나물국밥 맛있게 끓이는 법

- 1 콩나물국밥의 맛은 육수, 썰이김치, 콩나물이 좌우한다.
- 2 육수는 멸치, 무, 대파, 홍고추(청양), 양파, 다시미를 넣고 4시간 정도 끓인다.
- 3 썰이김치는 갓, 무, 배추를 칼로 잘게 다져서 젓갈을 섞어 1~2년 숙성시켜 만들며, 국밥을 끓일 때 적당량을 넣고 끓인다. 흔히 먹는 배추김치를 잘게 썰어 사용해도 되지만 썰이김치보다 맛이 못하다.
- 4 콩나물은 오래 삶으면 맛이 없다. 딱 5분만 삶는다. 삶을 때 뚜껑을 열면 비린내가 나는데 양이 많을 때는 식용유 한두 방울을 넣고 삶으면 뚜껑을 닫지 않아도 거짓말처럼 비린내가 나지 않는다.
- 5 삶은 콩나물을 건져서 바로 찬물에 담가 씻는다. 이렇게 하면 콩나물이 물컹해지지 않고 비린내도 가시며 질감이 떨어지지 않는다.
- 6 콩나물국밥을 끓일 때 썰이김치, 곱게 간 새우젓갈, 장조림 간장으로 간을 한다. 다 끓이고 난 다음에는 새우젓, 청양고추, 장조림 간장으로 입맛에 맞춘다.

모주

모주는 원재료 막걸리에다 찹쌀가루, 흑설탕, 감초, 생강, 계피, 대추, 인삼을 넣고 푸욱 끓여 만든다. 따라서 알코올은 거의 없어진다. 감기몸살에 좋다. 과음 후 꿀물이나 설탕물을 마셨듯, 모주 재료는 모두 해장에 좋은 것들이다.



술로 시달린 속을 달래기에는 더할 나위 없는 해장국!



콩나물국밥은 해장국이다. 지난 저녁 술자리의 숙취로 무겁디 무거운 몸과 마음을 단번에 확 풀어줘야 콩나물국밥의 진가를 알 수 있다. 콩나물이 해장용으로 각광받는 데에는 콩에서 콩나물로의 변신 시 생기는 비타민C와 아스파라긴산의 역할이 크다. 특히 아스파라긴산은 독성이 강한 알코올의 대사 산화물을 제거해 숙취에 좋다.

콩나물국밥을 먹는 방법은 간단하다. 국밥이 나오면 새우젓이나 장조림 간장으로 간을 한다. 그리고 콩나물을 건져내어 후후 불면서 먹고, 국밥이 적당량 남으면 국물 맛을 보면서 본격적인 식사를 하면 된다. 여기에 김을 싸서 먹어도 별미다. 함께 나온 달걀은 식사 전에 먹어도 좋고 식사 중에 먹어도 좋다. 모주 한 잔을 곁들이는 것도 추천한다.



콩나물국밥에는 모주 한 잔이 제격이다. 각종 한약재를 넣고 막걸리를 끓여 만들어서 알코올 도수는 없다.



1. 콩나물국밥 맛의 비결인 육수에 들어가는 재료들.

2. 또 하나의 비법인 썰어김치. 이 김치가 들어가야 진짜 콩나물국밥이다.

전주를 찾는 독자라면 비빔밥과 더불어 콩나물국밥은 절대 놓치지 말라.
 현재 전주관광호텔 뒤에 위치한 삼백집을 위시하여 동문 거리와 남부시장
 근처에 국밥집들이 몰려 있으니 기회가 된다면 해장 음식의 진수를 맛보는
 것도 여행의 좋은 추억으로 남을 것이다.

콩나물을 삶을 때 뚜껑을 열어놓고 삶아도 비린내가 나지 않는 것은
 일급비밀이라면서 만화에 공개하지 말라고 '삼백집' 사장님이
 신신당부하였지만, 참고하라고 내주신 신문기사엔
 이미 노출되어 있었다. 취재를 끝내고 헤어질
 때 삼백집에서 신세를 졌다. 국밥 두 그릇
 공짜와 묶은 배추김치 다섯 포기 선물!
이 김치는 북극까지 배달됐다. 46일
동안 건조식품만 먹고 행군한
북극도보탐험대원들에겐
최고의 선물이었다.

