

우리가 정말 알아야 할

우리 음식 백가지 1

전주시립삼천도서관



SC002155



우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 1

펴낸곳 / 현암사

펴낸이 / 조근태

글 / 한복진

사진 / 한복려

감수 / 황혜성

주간 / 형난옥

편집 / 김현림 · 정차임 · 홍지연 · 강경희 · 김영선

디자인 / 황종환 · 김세라

제작 / 신용직

펴낸날 / 1998년 12월 15일

4쇄 발행 / 2000년 6월 20일

등록일 / 1951년 12월 24일 · 10-126

주소 / 서울시 마포구 아현3동 627-5 · 우편번호 121-013

전화 / 365-5051~6 · 편집부 365-5056

팩스 / 313-2729 · 편집부 365-5251

하이텔 ID/hyunam

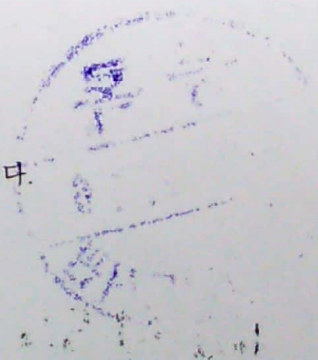
©한복진, 한복려 1998

*잘못된 책은 바꾸어 드립니다.

*지은이와 협의하여 인지를 생략합니다.

ISBN 89-323-0965-5 04590

ISBN 89-323-0964-7(세트)



● 차례

책머리에 2

일러두기 8

제1부 밥, 죽, 면

밥① 쌀밥 49

밥② 잡곡밥 55

밥③ 콩나물밥, 김치밥 60

밥④ 비빔밥 63

밥⑤ 떡국 68

밥⑥ 흰죽, 팔죽, 콩죽, 녹두죽 72

밥⑦ 우유죽, 잣죽, 깨죽 78

밥⑧ 전복죽, 닭죽, 장국죽, 채소죽 83

밥⑨ 미음, 응이, 범벅 87

밥⑩ 국수장국, 면신선로, 어복쟁반 92

밥⑪ 냉면 97

밥⑫ 만두 101

밥⑬ 수제비, 칼국수 105

밥⑭ 콩국수, 깨국수 110



제2부 탕, 국, 찌개

탕① 장국밥, 설렁탕, 곰탕 153

탕② 삼계탕 159

탕③ 매운탕 163

탕④ 추어탕 167

탕⑤ 신선로 171

탕⑥ 육개장, 닭개장 175

탕⑦ 해장국 178

탕⑧ 개장국 181

탕⑨ 맑은장국 186

탕⑩ 된장국 192

탕⑪ 된장찌개, 청국장찌개 196

탕⑫ 순두부찌개, 비지찌개 199

탕⑬ 젓국찌개 203

탕⑭ 냉국 206



릇을 하나씩 주고 거기에 밥, 나물, 적 등의 여러 재찬을 함께 담아 주니 먹을 때는 자연스럽게 섞여져서 비벼 먹게 된다. 이처럼 제사 후 비빔밥을 먹는 풍습은 아주 오래전부터 있어 왔다. 문헌에는 1800년대 말에 처음 나오지만 훨씬 전부터 있었으리라고 생각된다.

농가에서 논밭이나 들에서 일하다가 새참으로 보리밥을 바가지에 담고 푸성귀 이것저것과 고추장을 넣어 비벼 먹던 들밥도 비빔밥의 한 뿌리라고 할 수 있다.

전주비빔밥

예부터 전라도는 풍류와 맛의 고장으로 이름이 나 있는데 특히 전주는 옛이름이 완산으로 조선 왕가(王家)의 본관이며 온갖 전라도 산물이 모이는 곳이고 음식 맛이 좋기로 유명하다. 외지 사람이 전라도 음식점에 가면 상에 오른 반찬 가짓수에 깜짝 놀라곤 한다. 완산 팔미(完山八味)로 서낭당골에서 팔월에 나오는 감, 기린봉의 열무, 오목대의 청포묵, 소양의 담배, 전주천의 모래무지, 한내의 게, 사정골의 콩나물, 서원 너머의 미나리를 꼽았으나 지금은 안타깝게도 거의 찾을 길이 없다. 지금은 비빔밥이 가장 유명하며 그 중에서도 '전주비빔밥'이 가장 이름이 나 있다. 요즘 일반 음식점에서는 돌솥에 담아서 뜨겁게 달구어 내지만 본 고장에서는 유기 대접에 담아 준다.

전주비빔밥에는 갖가지 나물과 고기 등 20여 가지의 재료가 들어간다. 비빔이 몇 가지 전하는데 그 중 하나는 밥을 지을 때 양지머리 육수를 부어 뜸이 들 무렵 콩나물을 넣고 살짝 밥김으로 데친 다음 솥 속에서 마구 비빈다. 여기에 묵은 간장과 고추장, 참기름 등을 넣고 맨 위에 육회를 얹는다. 이른봄에는 청포묵, 초여름에는 쭉갓, 늦가을에는 고춧잎이나 깻잎 등을 넣어 계절의 맛을 즐긴다.

전주비빔밥의 특색은 무엇보다도 정성 들여 기른 콩나물과 오래 묵은

좋은 간장과 고추장에 있다. 전주비빔밥도 예전과 맛이 많이 변했다고는 하나, 50여 년 간 대를 잇고 있는 한 음식점에서는 비법으로 육수로 지은 밥에 오래 묵은 장으로 나물을 무친다고 한다. 또 짧고 통통한 콩나물을 교동 샘물로 끓인 콩나물국을 곁들여야 제격이라고 한다.

진주비빔밥

경상도에는 진주비빔밥이 유명한데, 나물을 여러 가지 넣는다고 하여 ‘화반(花飯)’이라고 부르기도 한다. 주로 계절 채소를 숙채(熟菜)로 마련하는데 무칠 때 뽀얀 국물이 나올 때까지 손으로 잘 주물러야 맛이 제대로 난다. 바지락 살을 곱게 다져서 볶아 밥 위에 한 수저 얹고 반드시 선지를 넣어 끓인 보탕국을 곁들인다.

햇제삿밥

경상도에는 햇제삿밥이란 말이 있다. 말 그대로 제사를 올리지 않고 먹는 가짜 제삿밥이다. 그 유래의 한 가지는, 쌀이 귀했던 시절 양반이라도 드러내 놓고 쌀밥을 먹기가 미안스러워 유생들이 모여 제사 음식을 차리고 축과 제문을 지어 풍류를 즐기며 허투루 제사를 지낸 후 제수 음식을 먹은 데서 비롯하였다고 한다. 또 한 가지는 제사를 지낼 수 없는 상민들이 제삿밥이 먹고 싶어 그냥 햇제사 음식을 만들어 먹었다고도 한다.

진주의 설창수 시인은 “조선 시대 경상 관찰사로 부임한 식도락가 사또가 진주 제삿밥이 특미라는 말을 듣고 밤마다 제삿밥을 바치라고 명하였다. 하지만 마을에 제사가 일 년 내내 있을 수는 없었다. 그래서 하는 수 없이 사령들이 잔피를 부려 햇제삿밥을 차려 갔는데 당장 탄로가 나서 혼이 난 일이 있다”고 한다. 제사를 지낼 때에는 반드시 향을 피우므로 밥에 향내가 스며들게 마련인데 매일 제삿밥을 먹던 사또가 향내