

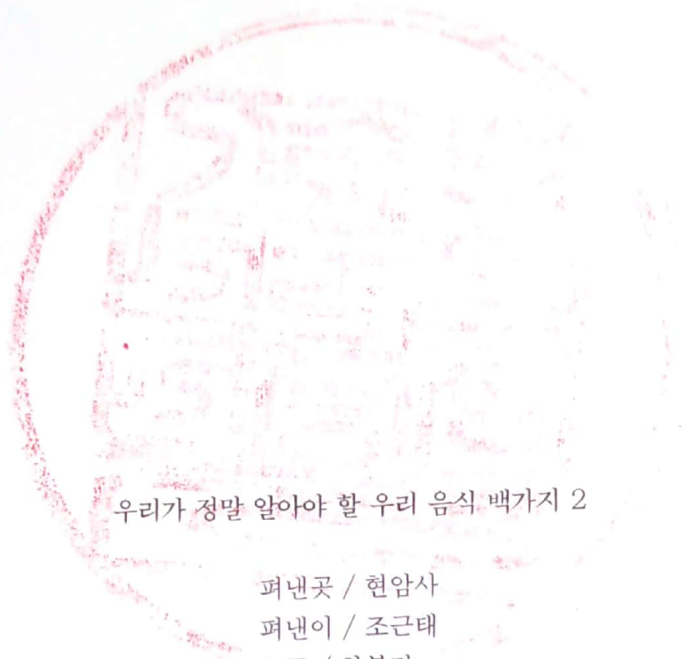
우리가 정말 알아야 할

우리 음식 백가지 ②

전주시립삼천도서관



SC002156



우리가 정말 알아야 할 우리 음식 백가지 2

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
3쇄 발행 / 1999년 8월 15일
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 89-323-0966-3 04590
ISBN 89-323-0964-7(세트)

아먹기도 한다. 쟁반막국수는 최근에 개발해 낸 음식으로 오이, 깻잎, 당근 등의 채소를 섞어서 양념장으로 비빔 국수이다.

옥수수는 찌서 먹거나 밥에도 섞지만 가루로 빵아 떡에도 넣고 엿도 만드는데 대화와 평창 엿이 유명하다.

올챙이묵은 풋옥수수를 갈아서 죽을 쑤어 구멍난 바가지나 네모틀에 넣고 흘러 내려서 만든다. 도토리가루로는 묵을 쑤기도 하고, 반죽하여 냉면도 만들며, 칠파리의 전분으로는 국수, 떡, 부침개 등을 만든다. 강릉 초당리의 두부는 간수 대신 바닷물로 두유를 영기게 하여 만든 것으로 맛이 아주 좋다.

동해안에서 잡히는 싱싱한 생선은 회를 치거나 매운탕을 끓인다. 삼축이는 생김새는 거칠지만 살이 쫄깃하고 탕을 끓이면 국물이 시원하다.

북한강이나 깨끗한 강에서 잡히는 쏘가리, 민물장어, 바가사리, 모래무치 등은 회를 치거나 매운탕을 끓인다.

전라도

전라도는 땅과 바다, 산에서 산물이 고루 나고 많은 편이어서 재료가 아주 다양하고 음식에 특히 정성을 많이 들인다. 특히 전주, 광주, 해남은 부유한 토반(土班)이 많아 가문의 좋은 음식이 대대로 전수되는 풍류와 맛의 고장이다. 기후가 따뜻하여 음식의 간이 센 편이고 젓갈류와 고춧가루와 양념을 많이 넣는 편이어서 음식이 맵고 짜며 자극적이다.

전라도에는 발효 음식이 아주 많다. 김치와 젓갈이 수십 가지이고, 고추장을 비롯한 장류도 발달했으며, 장아찌류도 많다. 전라도에서는 김치를 지라고 하는데 배추로 만든 백김치를 반지(백지)라고 한다. 무, 배추뿐 아니라 갓, 파, 고들빼기, 검들, 무청 등으로도 김치를 담근다. 다른 지방에 비하여 젓갈과 고춧가루를 듬뿍 넣는데 전라도 고추는 매우면서도 단맛이 나며, 멸치젓, 황석어젓, 갈치속젓 등의 젓갈을 넣는다. 김치는 돌로 만든 학독에, 불

린 고추와 양념을 으깨고 짓갈과 식은 밥이나 찹쌀풀을 넣고 걸쭉하게 만들어 절인 채소를 넣고 한데 버무린다.

순창 고추장은 예부터 이름이 나 있으며, 나주에서는 집장도 담근다. 장아찌는 무, 울외, 더덕, 우엉, 도라지, 배추꼬랭이, 감, 고들빼기, 마늘, 고춧잎 등의 채소를 고추장, 된장, 간장 등에 박아 담그며 참게장은 간장을 부어 담근다.

주식으로 흰밥, 보리밥을 많이 하고, 깨죽, 오누이죽, 대합죽, 피문어죽, 합자죽 등이 있다. 해물 찬물은 추어탕, 용봉탕, 홍어회, 산낙지회, 전어회, 장어구이, 붕어조림, 꼬막무침, 상어찜, 낙지호롱, 유곽 등 종류가 많은데 잔치나 손님상에는 꼭 홍어를 낸다. 채소 찬물에는 토란탕, 머위깨즙나물, 죽순채, 두루치기, 겨자잡채, 죽순찜, 양애적, 장떡 등이 있다. 떡은 모시풀편, 나복병, 수리취떡, 호박고지떡, 감인절미, 감단자, 차조기떡, 전주 경단, 복령떡 등이 있고, 조과류로 유과, 동아정과, 고구마엿 등이 있다.

별미 음식

전라도의 유명한 짓갈로는 추자도 멸치젓, 낙월도 백하젓, 함평 병어젓, 고흥 진석화젓, 여수 전어밤젓, 영암 모치젓, 강진 꼴뚜기젓, 무안 송어젓, 옥구의 새우알젓, 부안의 고개미젓, 뽕어젓, 토화젓, 참게장, 갈치 속젓 등이 있다.

부각은 자반이라고도 하는데 가죽나무 연한 잎을 모아 고추장을 탄 찹쌀풀을 발라서 가죽자반을 하고, 김, 깻잎, 깻송이, 동백잎, 국화잎 등은 찹쌀풀을 발라서 말리고, 다시마는 찹쌀 밥풀을 붙여서 말린다.

전주는 예부터 '완산팔미'라 하여 서남당골에서 나는 감, 기린봉의 열무, 오목대의 청포묵, 소양의 담배, 전주천의 모래무지, 한내의 게, 사정골의 콩나물, 서원 너머의 미나리가 유명했다. 요즘 돌솥비빔밥이 전주비빔밥처럼 알려져 있지만 원래는 돌솥이 아니라 유기 대접에 담았다. 전주콩나물밥은 콩나물국에 밥을 넣고 끓여 새우젓으로 간을 맞춘 뜨거운 국밥으로 이른 아침 해장국으로 인기가 있다.

홍탁삼합이란 잘 삭힌 홍어와 돼지고기 편육을 막걸리와 함께 먹는 것을 말한다. 홍어는 흑산도산이 좋는데 홍어어시육은 대강 말려서 찐 것이다.

광주 애저는 원래 진안의 명물인데 어린 돼지나 태 속에 있는 애저를 통째로 무르게 삶아 양념장을 찍어 먹는다.

그 밖에 영광의 굴비와 보성강의 미꾸라지, 해남의 세발낙지, 명산의 장어 등이 유명하다. 곡성은 은어회로 이름이 나 있고, 석곡과 광양은 숯불에 구운 돼지불고기가 유명하다.

경상도

경상도는 남해와 동해에 좋은 어장이 있어 해산물이 풍부하고, 경상남북도를 크게 굽어 흐르는 낙동강의 풍부한 수량이 주위에 기름진 농토를 만들어 농산물도 넉넉하다. 이곳에서는 고기라고 하면 바닷고기를 가리키며 민물고기도 많이 먹는다. 음식이 대체로 맵고 간이 센 편으로 투박하지만 칼칼하고 감칠맛이 있다. 음식에 지나치게 멋을 내거나 사치스럽지 않고 소담하게 만들지만 방앗잎과 산초를 넣어 독특한 향을 즐기기도 한다. 싱싱한 바닷고기로 회도 하고 국도 끓이며, 찜이나 구이도 한다. 곡물 음식 중에서는 국수를 즐기나, 밀가루에 날콩가루를 섞어서 반죽하여 흥두께나 밀대로 밀어 칼로 썬 칼국수도 즐겨 먹는다. 장국 국물에는 멸치나 조개를 많이 쓰고, 더운 여름철에도 더운 장국에 넣어 끓이는 제물국수를 즐기며, 범벅이나 풀떼죽은 그다지 즐기지 않는다.

주식으로 무밥, 갱식과 콩국수, 조개국수, 닭칼국수, 애호박죽, 떡국 등이 있다. 국으로는 채첩국, 추어탕, 대구탕, 깨즙국, 미역홍합국, 시래기국 등이 있고, 해물 찬물로 아귀찜, 미더덕찜, 장어조림, 돔배기(상어)구이, 조개찜, 파전, 돔찜, 영덕게찜, 해물잡채, 멸치회, 은어회, 도다리물회, 생선식해 등이 있으며, 채소 찬물로는 호박선, 미나리찜, 배추적, 꿀뚜기무생채, 장떡 등이 있고, 장아찌는 무말랭이로 담근 골곰짬지와 당귀·단풍진 콩잎으로 담근