

『우수외식업지구 육성사업』

외식산업인력양성교육

- 식재료 선별교육 및 조리 -



2013. 3

농림축산식품부. 전주시. 한옥마을협의회

차 례

제1장 식품의 품질 인증제도

제2장 식품선택과 관능특성

제3장 식품의 종류 및 특성

제4장 식품의 저장 관리

제5장 식품의 안전성

제6장 우리나라 음식문화

부 록 전북의 향토음식

제1장 식품의 품질 인증제도

제1절 지리적 표시제도

제2절 우수농산물 관리제도

제3절 친환경농산물인증제도

제4절 이력추적관리제도

제5절 가공식품 한국산업표준(KS) 인증

제6절 전통식품 품질인증

제7절 일반식품 HACCP

제8절 축산물 HACCP

제1절 지리적 표시 등록제

개요

목 적	· 우수한 지리적 특성을 가진 농산물 및 가공품의 지리적 표시를 등록·보호함으로써 지리적 특산품의 품질향상, 지역특화산업으로의 육성 도모 · 지리적 특산품 생산자를 보호하여 우리 농산물 및 가공품의 경쟁력 강화 · 소비자에게 충분한 제품구매정보를 제공함으로써 소비자의 알 권리 충족
도입배경 및 개념	· 국제적인 지리적 표시보호 움직임('95년 WTO의 『무역관련지적재산권협정 : TRIPs』)에 보다 적극적으로 대처하고, 우리의 우수한 지리적 특산품을 보호함으로써 농산물 및 가공품의 품질향상과 지역특화산업으로의 육성 및 소비자보호를 위해 지리적 표시등록 제도 도입(「농산물품질관리법」; '99. 7. 1) · 지리적 표시라 함은 농수산물 또는 농수산 가공품의 명성·품질 기타 특징이 본질적으로 지리적 특성에 기인하는 경우 그 특정지역에서 생산된 특산품임을 표시하는 것을 말함
법적근거	· 농수산물품질관리법 제2조, 제3조, 제32조 내지 제55조, 제119조, 제120조, 제123조 · 농수산물품질관리법 시행령 제3조 내지 제9조, 제12조 내지 제18조, 제45조 · 농수산물품질관리법 시행규칙 제56조 내지 제71조
시행기관	· 국립농산물품질관리원(농산물), 산림청(임산물), 국립수산물품질검사원(수산물)
대상지역 범위 및 신청자격	· 대상지역범위 : 해당 품목의 특성에 영향을 주는 지리적 특성이 동일한 행정구역, 산, 강 및 바다 등에 따라 구획(인삼류의 경우는 국내) · 신청자격 : 특정지역에서 지리적 특성을 가진 농산물 또는 그 가공품을 생산하거나 가공하는 자로 구성된 단체(법인만 해당. 단, 1인만이 생산·가공할 경우 예외)

제1절 지리적 표시 등록제

인증표지 및 표시사항

기존로고	새통합로고	등록명칭 : (영문등록명칭)
		지리적표시관리기관 명칭, 지리적표시등록 제0000호 생산자: 주소(전화)
이상품은 「농산물품질관리법」에 따라 지리적표시가 보호되는 제품입니다. ■ 수산물의 경우 ‘이 상품은 「수산물품질관리법」에 따라 지리적표시가 보호되는 제품입니다.’라고 표기		

실시경과

- 지리적표시 등록제 시행근거 규정마련('99. 7.1 「농산물품질관리법」)
- "지리적표시등록심의회구성·운용규정" 제정('00.9.21)
- 지리적표시등록심의회 구성('01.8.25)
- '02년 보성녹차를 제1호로 최초등록 후 매년 등록증가
('02) 1건 → ('03) 2건 → ('04) 3건 → ('05) 13건 → ('06) 25건 → ('07) 41건 → ('08) 52건 → ('09) 60건 → ('10) 72건 → ('11) 78건 → ('12) 83건
- 지적재산권 강화, 심판위원회, 변경신청절차 규정 마련('09.12.10 「농산물품질관리법」)
- 「농수산물품질관리법」 및 하위 법령 통합('12.7.22.)

제1절 지리적 표시 등록제

종류 및 인증기준

구분	작 물 명
유기 농림산물	. 유기합성농약과 화학비료를 일체 사용하지 않고 재배(전환기간: 다년생식물은 년, 그 외 작물은 2년)
무농약 농림산물	. 유기합성농약은 일체 사용하지 않고, 화학비료는 권장 시비량의 1/30이내 사용
저농약 농림산물	. 화학비료는 권장시비량의 1/20이내 사용하고 농약 살포 횟수는 “농약안전사용 기준”의 1/2이하 . 사용시기는 안전사용기준 시기의 2배수 적용 . 제초제는 사용하지 않아야 함. . 잔류농약 : 식품의약품안전청장이 고시한 “농산물의 농약잔류 허용기준”의 1/2이하
유기축산물	. 항생제, 항균제 및 호르몬 등 동물의약품 사용하지 않고 유기 사료를 급여하여 인증기준에 따라 생산한 축산물
무항생제축산물	. 항생. 항균제 등이 첨가되지 않은 일반사료를 급여하면서 인증 기준을 지켜 생산한 축산물
수산물	. 양식장의 수질환경 「환경정책기본법」 제2조에 따른 수질기준 및 「지하수의 수질 보존등에관한규칙」 제11조 수질기준에 따라 장관이 정하여 고시하는 기준에 적합할 것 . 친환경수산물 양식용으로 도입하는 종묘는 병이 없음이 증명될 것 . 종묘도입에서 출하 시까지 양식과정에 대한 관리기록을 유지하여 양식이력을 확인할 수 있을 것

제1절 지리적 표시 등록제

등록현황

분야	품목군별 명칭	등록건수
임산물	버섯(양양송이, 장흥표고버섯, 봉화송이, 영덕송이, 울진송이), 감(산청곶감, 상주곶감, 영암대봉감, 악양대봉감, 영동곶감, 청도반시) 대추(경산대추, 보은대추), 잣(가평잣, 홍천잣), 기타(정안밤, 울릉도참고비, 울릉도삼나물, 울릉도미역취, 울릉도부지깻이, 창선고사리, 청양구기자, 구례산수유, 광양백운산고로쇠수액, 천안호두, 문경오미자, 모주머루, 황성더덕)	28건
수산물	꼬막(보성별교꼬막), 전복(완도전복), 미역(완도미역, 기장미역), 다시마(완도다시마, 기장다시마), 키조개(장흥키조개)	7건

인증절차

신청



심의



등록신청공고



이의제기 및 심의



등록공고



표시사용 및 사후관리

제2절 우수농산물 관리제도

개요

목 적	· 생산단계에서 판매단계까지의 농산식품 안전관리체계를 구축하여 소비자에게 안전한 농산물을 공급 · 농산물의 안전성확보를 통한 국내 소비자 신뢰제고 및 국제시장에서 우리 농산물의 경쟁력 강화 · 저투입 지속가능한 농업을 통한 농업환경 보호
배경	· 일부 채소·과일에서 농약이 과다검출 되었다는 언론보도 등으로 농산물 안전성에 대한 국민적 우려가 증대 - 특히, 김치에서의 기생충알 사건, 학교급식 사건 등으로 국내농산물에 대한 안전성 강화 필요성 대두 · 국제적으로도 안전농산물 공급 필요성을 인식하여 Codex('97), FAO('03) 등 국제기구에서 GAP기준을 마련 - Codex(국제식품규격위원회), FAO(국제식량농업기구)에서는 지속 가능한 농업 추진 및 안전성 강화를 위하여 GAP 기준 제시 ※ 식품체인접근법 : 식품의 생산에서 소비까지 전 단계를 체계적으로 관리·공개하는 식품 안전 예방조치 - 유럽, 미국, 칠레, 일본, 중국 등 주요 국가가 GAP 제도를 현재 시행 중 ⇒ 이에 따라, 우리나라도 농산물 안전성 강화를 위하여 GAP제도를 '06년부터 본격 시행
인증기준	· 우수농산물기준에 의한 생산, 관리된 것 - 토양, 수질, 농약, 비료관리, 수확 후 관리 등을 포함한 76항목, 권장 34항목 · 우수농산물 관리시설에서 처리된 것 · 농산물이력추적등록을 한 것 - 안전성 등의 문제가 발생, 해당 농산물을 추적하여 원인규명 및 필요한 조치를 할 수 있음.

제2절 우수농산물 관리제도

개요

효과	- 농산물의 안전성에 대한 소비자 인식 제고 - 소비자가 만족하는 투명한 우수관리인증농산물 생산체계 구축을 통하여 국산 농산물에 대한 소비자 인식제고 및 신뢰 향상으로 수익성 증대를 도모할 수 있음 - 농산물 품질관리제도 도입에 의한 생산농가의 경쟁력 확보 - 국산 농산물의 수출 경쟁력 확보가 가능하며, 수입 농산물에 대하여도 동등한 수준의 GAP 적용을 요구할 수 있으며, 통명거래에 의한 품질관리도 용이해짐.
관련법령	「농수산물 품질관리법, 시행령, 시행규칙 "농산물우수관리인증 등에 관한 세부실시요령"(농관원 고시 제2012-39호) "농산물우수관리인증기관 지정 및 운영요령"(농관원 고시 제2012-40호) "농산물우수관리시설 지정 및 운영요령"(농관원 고시 제2012-41호) "농산물이력추적관리제도 세부실시요령"(농관원 고시 제2012-42호) "농산물우수관리시설에서 관리할 필요가 없는 품목 및 그 밖에 농산물의 수확 후 관리를 하는 시설"(농식품부 고시 제2012-170호) "농산물이력추적관리기준"(농식품부 고시 제2012-169호) "농산물우수관리기준"(농진청 고시 제2012-133호)
시행기관	시행기관 : 국립농산물품질관리원(농산물), 산림청(임산물) 인증기관 : 농관원으로부터, 지정된 전문민간인증기관 45개(농림산물) 산림조합중앙회 임산물유통센터(임산물) 사후관리기관 : 국립농산물품질관리원 및 인증기관 ※인증기관이 지정취소 등의 사유로 조사할 수 없는 경우 농관원 출장소장이 실시
인증기간	인증일로부터 1년

제2절 우수농산물 관리제도

인증표지 및 표시사항

기존로고	새통합로고	관련사항	
	<한글표시> 	로고	로고크기는 포장재에 맞출 수 있으나, 로고형태 및 글자크기는 변형할 수 없다
		산지	농산물을 생산한 지역으로 시. 도명 또는 시. 군. 구명 등 원산지 표시규정에 의하여 기재
	<영문표시> 	품목(품종)	「종자산업법」 제2조 제4호 또는 「농산물품질관리법시행규칙」 제6조제2항제3호에 따라 표시
		중량. 개수	포장단위의 실중량 또는 개수
		등급	표준규격 대상품목인 경우에는 표준규격을 사용하고 표준규격이 없는 경우 다른 법령에서 규정하는 규격을 사용
		생산자	생산자 성명 또는 작목반명, 주소, 전화번호

대상품목

구분		작물명	계
농산물	식량작물 (10)	쌀, 콩, 보리쌀, 밀, 옥수수, 고구마, 팥, 감자, 호밀, 귀리	105품목
	특용작물 (4)	참깨, 들깨, 땅콩, 녹차잎	

제2절 우수농산물 관리제도

대상품목

구분		작물명	계
농산물	버섯(10)	양송이, 느타리, 팽이, 영지, 복령, 동충하초, 노루궁뎅이, 천마, 새송이, 표고	105 품목
	약용작물 (34)	구기자, 당귀, 맥문동, 율무(의이인), 작약, 황기, 인삼, 천궁, 오미자, 지황, 마(산약), 황금, 산수유, 시호, 오갈피(오가피), 은조롱(백수오), 하수오, 택사, 향부자, 도라지(길경), 국화(감국), 감초, 배초향(곽향), 독활, 잔대(사삼), 쇠무릎(우슬), 삼백초, 백출, 복분자, 더덕, 잇꽃(홍화), 등굴레(위유), 취나물, 고사리	
	채소(30)	고추, 배추, 수박, 딸기, 마늘, 오이, 무, 참외, 파, 양파, 호박, 상추, 토마토, 시금치, 당근, 가지, 메론, 생강, 양배추, 미나리, 착색단고추(파프리카), 결구상추, 엔디브, 들깻잎, 케일, 피망, 치커리, 기타 쌈채류, 부추, 콩나물	
	과수·수실 (17)	사과, 배, 감, 포도, 복숭아, 자두, 대추, 매실, 참다래, 유자, 양앵두, 살구, 감귤, 밤, 호도, 잣, 무화과	

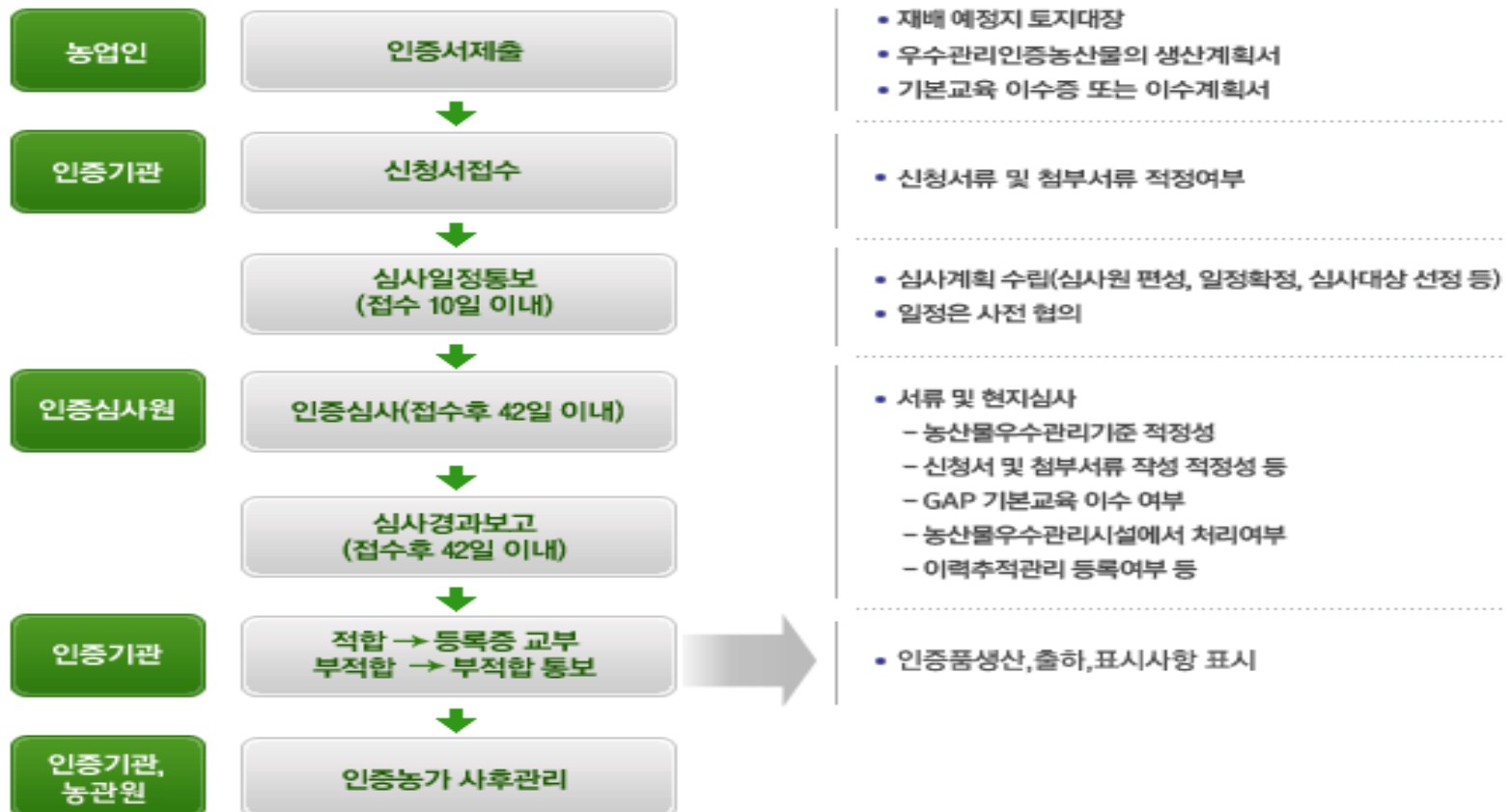
제2절 우수농산물 관리제도

대상품목

구분		작물명	계
임산물	수실류	밤, 감, 잣, 호두, 대추, 은행, 도토리, 개암, 머루, 다래, 복분자, 산딸기, 석류	85 품목
	버섯류	표고, 송이, 목이, 석이, 능이, 싸리, 꽃송이버섯	
	산나물류	더덕, 고사리, 도라지, 취나물, 참나물, 두릅, 원추리, 죽순, 산마늘, 고려엉겅퀴, 고비, 들메나무순, 다래나무순	
	약초류	삼지구엽초, 삼주, 참쑥, 시호, 작약, 천마, 산양삼, 긴강남차, 구절초, 약모밀, 당귀, 천궁, 하수오, 택사, 감초, 독활, 잔대, 백운풀	
	수엽류	은행잎, 솔잎, 두충잎, 떡갈잎, 청미래덩굴잎, 음나무잎, 참죽잎	
	약용류	오미자, 오갈피, 산수유, 구기자, 두충나무, 헛개나무, 음나무, 참죽나무, 산초나무, 초피나무, 율나무, 골담초, 산겨릅나무, 산사나무, 느릅나무, 황칠나무, 꾸찌뽕나무	
	수목부산물류	수액, 수피, 수지, 나무뿌리, 나무순	
	관상산림 식물류	야생호, 자생란, 조경수, 분재, 잔디	

제2절 우수농산물 관리제도

인 증 절 차



제3절 친환경농산물인증제도

친환경농산물이란

개 요	『친환경농산물』은 합성농약, 화학비료 및 항생·항균제 등 화학자재를 사용하지 않거나 사용을 최소화하고 농업·축산업·임업 부산물의 재활용 등을 통하여 농업생태계와 환경을 유지·보전하면서 생산된 농산물(축산물을 포함)을 말함. · 친환경 농산물 : 소비자에게 보다 안전한 친환경 농·축산물을 전문인증기관이 엄격한 기준으로 선별, 검사하여 정부가 그 안전성을 인증해주는 제도 · 친환경 수산물 : 인체에 유해한 화학적 합성물질 등을 사용하지 아니하거나 동물용의약품 등의 사용을 최소화하여 수생태계와 환경을 유지·보존하면서 안전하게 생산하는 수산물 인증제도
배 경	· 증산 위주의 고투입 농법에 의존해온 결과 농업환경이 악화되어, 지속 가능한 농업 생산을 위협 · 농약의 과다사용으로 인한 수질오염 및 농산물의 농약잔류 문제와 관련한 국제 규범 제정에 대처 · 환경보전 및 식품안전에 대한 국민의 관심 제고에 적극적인 대응 필요 · 친환경 수산업의 육성과 소비자 보호
관련법령	「친환경농업육성법」, 시행령, 시행규칙 「수산물품질관리법」, 시행령, 시행규칙 "친환경농산물 인증 등에 관한 세부실시요령" "친환경농산물 인증기관 지정 및 운영요령"
시행기관	국립농산물품질관리원(농/임/축산물), 국립수산물품질검사원(수산물) 인증·사후기관 : 국립농산물품질관리원, 민간인증기관 64개(농림산물) 국립수산물품질검사원(수산물)
인증기간	인증일로부터 2년(유기재배는 1년)

※ 저농약농산물은 2010년부터 신규인증은 중단되었으며, 기존에 인증을 받은 농가는 2015년까지만 유효기간 연장이 가능.

제3절 친환경농산물인증제도

인증표지 및 표시사항



- 유기농산물, 유기축산물 또는 유기 OO
(OO는 농산물의 일반적인 명칭으로 한다)
- 유기재배농산물, 유기재배 OO 또는 유기축산 OO
- 무농약 농산물 또는 무농약 OO
- 무농약재배농산물 또는 무농약재배 OO
- 무항생제 축산물, 무항생제 OO 또는 무항생제 사육 OO
- 저농약농산물 또는 저농약 OO
- 저농약재배농산물 또는 저농약재배 OO
- 생산자(수입농산물은 유통업자)의 성명, 주소, 전화번호
- 인증번호, 품목, 산지, 생산년도(곡류에 한함), 무게 등 표시



- (예1)등록명칭(넙치의 경우)
 - 친환경수산물표시품 : 넙치
 - Eco-SF: Bastard
- (예2)등록명칭(마른김, 조미김의 경우)
 - 친환경수산가공식품표시품 : 마른김(조미김)
 - Eco-SF: Dried Gim(Seasoned Gim)

제3절 친환경농산물인증제도

대상품목

농/임/축산물	국내에서 사용 가능한 전체 품목 가능	
수산물	어류	넙치, 무지개송어
	패류	굴, 홍합
	해조류	김, 미역, 톳
	해조류가공품	마른김, 마른미역, 간미역

인 증 절차

· 농림축산물

- 주요과정 : 인증신청→인증심사→심사결과통보→생산출하과정 조사→시판품 조사
- 인증방법 : 생산농가→인증기준 적합여부심사 →인증여부 통보→인증표지 표시 후 출하

· 수산물

- 인증방법 : 신청→인증 심사반 편성 등 심사계획 수립→심사계획 통보→서류검토 및 현지방문심사→인증여부판정→인증서 교부

제4절 이력추적관리제도

이력추적관리제도란

대상	<농산물(Farm Traceability), 쇠고기(Beef Traceability), 수산물(Seafood Traceability)>
개요	· 농림산물 : 생산부터 판매 단계까지 각 단계별로 생산 및 유통관련 정보를 기록 관리하여 해당 농산물의 안전성등에 문제가 발생할 경우 역추적을 통하여 원인을 규명하고 그에 따른 적정할 조치를 할 수 있도록 하는 제도 · 소 및 쇠고기 : 소의 출생에서부터 도축, 가공, 판매에 이르기까지의 정보를 기록, 관리하여 위생, 안전에 문제가 발생할 경우 그 이력을 추적하여 신속하게 대처하기 위한 제도 · 수산물 : 어장에서 식탁에 이르기까지 수산물의 이력 정보를 기록, 관리하여 소비자에게 공개함으로써 수산물을 안심하고 선택할 수 있도록 도와주는 제도
배경	· 체계적인 관리를 통한 신뢰성향상으로 우리농산물 국제 경쟁력 강화 · 소 및 쇠고기에 대한 위생, 안전체계의 구축과 유통투명성을 확보, 국내 소산업의 경쟁력을 강화 · 식품안전사고에 대비, 소비자들이 안심하고 수산식품을 구매할 수 있도록 유통자정을 투명하게 공개 · 품질관리 · 안전관리와 재고관리의 효율화
관련법령	· 농산물품질관리법, 시행령, 시행규칙 · 소 및 쇠고기 이력에 관한 법, 시행령, 시행규칙 · 수산물품질관리법, 시행령, 시행규칙
시행기관	농림축산식품부(농/임/축산물), 국립수산물품질검사원(수산물) 인증 및 사후관리기관 : 국립농산물품질관리원(농림산물) 축산물품질평가원(소 및 쇠고기) 국립수산물품질검사원(수산물)

제4절 이력추적관리제도

유효기간	3년 - 연장 시 (일반농산물 1년, 건조농산물 2년, 인삼류 10년, 수삼 1년, 약용작물 5년)
------	---

대상품목

농림산물	. 국내에서 식용으로 재배되는 모든 품목
축산물	. 국내에서 사육 중인 모든 소(한우, 육우, 젃소 등) . 개체식별대장(쇠고기 이력시스템)에 기록되어 있는 소를 도축 처리하여 얻은 쇠고기(지육, 정육, 포장육) . 뼈, 내장 등 부산물은 제외
수산물	. 모든 국산 수산물

제4절 이력추적관리제도

인증표지 및 표시사항

농산물이력제	관 련 사 항	
	산지	농산물을 생산한 지역으로 시. 군. 구 단위까지 기재
	품목(품종)	종자산업법 제2조 제4호 또는 농산물품질관리법 시행규칙 제6조 제2항 제3호에 따라 표시
	중량. 개수	포장단위의 실중량 또는 개수
	등급	표준규격 대상품목인 경우에는 표준규격을 사용하고 표준규격이 없는 경우 다른 법령에서 규정하는 규격을 사용
	생산자	생산자 성명 또는 생산자 단체. 조직명, 주소, 전화번호
	이력추적 관리번호	이력추적이 가능하도록 부여된 이력추적관리번호
식고기이력제	관 련 사 항	
	. 제품명 / . 축산물가공품의유형 / . 영업장의 명칭(상호). 소재지 / . 제조연월일 . 유통기한 / . 내용량 . 원재료 명 및 함량 (함량은 원재료를 제품명 또는 제품명의 일부로 사용하는 경우 주 표시 면에 특정 원료 명을 표시하는 경우에 한함) . 성분 및 함량 (성분표시를 하고자 하는 제품과 성분 명을 제품명 또는 제품명의 일부로 사용하는 경우 및 주 표시 면에 특정 성분 명을 표시하는 경우에 한함)	

제4절 이력추적관리제도

인증표지 및 표시사항

수산물이력제

나. 판매점용 (예)



가. 상품부착용 (예)



다. 꼬리표 (예)



제5절 가공식품 한국산업표준® 인증

가공식품 한국산업표준®란

개요	· 가공식품 표준화(KS)란 합리적인 식품 및 관련 서비스의 표준을 제정 · 보급함으로써 가공식품의 품질고도화 및 관련 서비스의 향상, 생산기술 혁신을 기하여 거래의 단순 · 공정화 및 소비의 합리화를 통하여 식품산업 경쟁력을 향상시키고 국민 경제발전에 이바지 하고자 하는 제도 · 식품에 대한 소비자의 안전성, 기능성, 영양성, 건전성, 편리성 및 기호성에 이르기까지 높은 수준의 욕구를 충족시키기 위한 제도
기대효과	· 생산자 및 서비스 공급자에게는 효율적인 품질관리 기술의 도입과 사내 표준화의 확립으로 제품 및 서비스의 품질향상과 생산성 향상을 유도하고, 국가가 그 품질을 보증해줌으로써 판매를 촉진 · 소비자에게는 다양한 식품 및 서비스 중에서 우수한 가공식품 또는 식품관련 서비스를 자기의 취향에 맞게 선택할 수 있는 기획을 제공하여 주고 안심하고 제품 및 서비스를 구입할 수 있는 선택의 용이성을 제공 · 국가적으로는 식품 및 관련 서비스의 공정거래 관행에 따른 유통질서를 확립하여 식품 산업의 발전과 국제 경쟁력 강화에 기여
관련법령	· 산업표준화법, 시행령, 시행규칙 · 시가품산업진흥법, 시행령, 시행규칙 · 가공식품 표준화(KS)에 관한 운영요강 · 우수식품사후관리요령(국립농산물품질관리원) · 가공식품 한국산업표준(KS) 인증업무규정(한국식품연구원 원규)

제5절 가공식품 한국산업표준® 인증

인증표지 및 표시사항



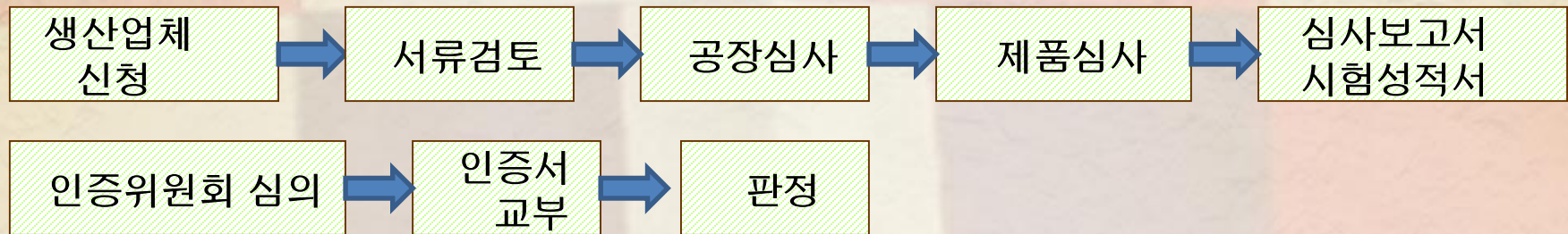
- S자와 K자를 제도하는 요령은 광. 공업품 표시도표와 동일하나 하단의 부채꼴 도형 안에 명조체의 ‘가공식품’ 글자를 표시
- 기타 표시사항은 ‘식품 등의 표시기준 “에 따름

가공식품 KS표시 인증현황

구 분	품 목	계
농산가공품 (공장수)	설탕(3), 비스킷류(3), 드레싱(1), 콩기름(2), 유채유(2), 참기름(1), 춘장(2), 마요네즈(1), 즉석면류(3), 식빵(13), 볶은커피(1), 간장(3), 된장(10), 고추장(14), 토마토케첩(1), 복합조리료(2), 옥수수기름(1), 단무지(1), 김치류(5), 당면(1), 건조수프(3), 혼합양념소스(7), 프레스햄(3), 소시지(2), 쇠고기가미통조림(1), 소고기포장육(1), 돼지고기포장육(5), 식육패티(14), 통닭 및 부분육(6), 삼계탕(1), 통오리 및 오리정육(1), 곰탕(3), 냉동돈육커틀릿(7)	33품목 (124공장)
수산가공품 (공장수)	참치기름담금통조림(1), 조미김(13), 멸치조림통조림(1), 어묵(9), 골뱅이통조림(2), 식용소금(1)	6품목 (27 공장)

제5절 가공식품 한국산업표준® 인증

KS표시 인증심사 기준



제6절 전통식품 품질인증

전통식품 품질인증이란

개 요	국내산 농수산물을 주원료로 하여 예로부터 전승되어 오는 원리에 따라 제조 가공 조리되어 우리고유의 맛 향 색을 내는 우수한 전통식품에 대하여 정부가 품질을 보증하는 제도
배경	생산자에게는 고품질의 제품생산을 유도 소비자에게는 우수한 품질의 우리 전통식품을 공급하는데 목적
관련법령	식품산업진흥법, 시행령, 시행규칙 수산물품질관리법, 시행령, 시행규칙 우수식품사후관리요령(국립농산물품질관리원) 품질인증세부실시요령(국립수산물품질관리원) 전통식품품질 인증업무규정(한국식품연구원 원규)
기관	시행기관 : 농림축산식품부 인증기관 : 한국식품연구원(농산가공품), 국립수산물품질검사원(수산가공품) 사후관리기관 : 국립농산물품질관리원, 한국식품연구원, 국립수산물품질검사원
품목지정	전통식품의 품목지정은 농림축산식품부 장관이 전통식품산업의 지원과 육성을 위해 국산 농산물을 주원료로 제조, 가공되고 예로부터 전승되어 오는 우리 고유의 맛, 향 색깔을 내는 전통식품의 개발과 그 계승 발전을 위해 필요하다고 인정하는 품목을 전통식품으로 직접 지정하거나 특별시장, 광역시장, 도시자의 추천을 받아 이를 시정하여 고시
심사방법	공장심사 : 최근 6개월간의 관리실적을 토대로 하여 10개 평가항목별 30개 평가사항에 대하여 해당 품목별 표준규격에 의거 심사 제품심사 : 신청인 또는 그 대리인의 입회 하에 품목의 표준규격에 따라 시료를 채취하여 공인 검사기관에 제품분석을 의뢰

제6절 전통식품 품질인증

인증표지 및 표시사항



- 인증표지는 ‘물레방아 마크’ 로도 불리며 다음을 상징
 - 고향의 산 : 전승되어온 풍습과 전통을 상징하며 옛 고향의 푸근함을 연상
 - 열 두개의 원정 : 알곡 즉 식품을 상징하며 연중(12개월) 지속적 생산을 의미
 - 물레방아 : 가공산업의 원조를 상징하며 회전축은 전통식품문화의 계승발전을 의미
- 인증표지 하단에는 인증기관과 인증번호를 기입
- 기타 표시사항은 ‘식품 등의 표시기준’ 에 따름
 - 수가공품 인증표지는 농산가공품의 인증표지와 동일하나 하단의 기재사항 (인증기관명/인증번호)은 2010년 상반기 중 수정고시 예정

인 증 현 황

구 분	품 목	계
농산가공품 (공장수)	한과류(27), 메주(2), 청국장(15), 구기자차(1), 건표고(5), 무말랭이(1), 꽃감(7), 조청(3), 약식(1), 고추장(42), 된장(36), 간장(23), 엿기름(3), 유자절임(2), 참기름(13), 김치류(134), 두부(11), 죽류(1), 탁주(2), 녹차(11), 식혜(2), 미숫가루(3), 감식초(4), 매실농축액(1), 가래떡(23), 흑염소추출액(1), 고춧가루(3), 둥굴레차(1), 누룽지(6), 대추차(1), 매밀가루(1), 인삼차류(2), 도라지가공품(1), 도토리묵가루(1), 마늘쫑장아찌(1), 들기름(6), 족발(1), 찹즙(1), 곡물식초(1), 감잎차(2)	42품목 (406공장)
수산가공품 (공장수)	참게장(4), 조미김(58), 어리굴젓(3), 청난젓(2), 까나리액젓(7), 새우젓(1), 토하젓(3), 멸치(액)젓(18), 양념뱀장어(1), 조개젓(1), 오징어젓(5), 자리젓(2), 마른가닥미역(3), 명란젓(2), 가자미식해(2), 명태식해(1), 명태아가미젓(1)	17품목 (114 공장)

제7절 일반식품 HACCP

일반식품 HACCP이란

개요	· HACCP는 ‘Hazard Analysis Critical Control Point’ 는 “위해요소중점관리기준”으로서 식품의 원료관리, 제조, 가공, 조리, 유통의 모든 과정에서 위해한 물질이 식품에 섞이거나 식품이 오염되는 것을 방지하기 위하여 각 과정의 위해요소를 확인, 평가하여 중점적으로 관리하는 기준을 말함 · HACCP는 전 세계적으로 가장 효과적이고 효율적인 식품 안전 관리 체계로 인정받고 있으며, 미국, 일본, 유럽연합, 국제기구(Codex, WHO, FAO)등에서도 모든 식품에 HACCP를 적용할 것을 적극 권장하고 있음
기대효과	· 소비자측면에서 식품유래 위해물질 위험의 감소, 기본적인 식품안전사항에 대한 인식증가, 식품에 대한 신뢰도 증가, 삶의 질 향상 등 · 생산자측면에서 소비자에게 위생적이고 안전한 식품을 제공할 수 있으며, 더불어 질적향상을 도모
관련법령	· 식품위생법, 시행령, 시행규칙 · 건강기능식품에 관한 법률 · 식품위해요소중점관리기준(식품의약품안전처 고시)
기관	· 시행기관 : 식품의약품안전처 · 지정 및 사후관리기관 : 식품의약품안전처
적용분야 및 적용대상	· 모든 일반식품과 생산공장 및 집단급식소 · 식품접객업소 · 의무적용 대상품목 : 어육가공품 중 어육류/ 냉동수산식품 중 어류 · 연체류 · 조미가공품 냉동식품 중 피자류 · 만두류 · 면류/ 빙과류/비가열음료/ 레토르트식품 김치류 중 배추김치

제7절 일반식품 HACCP

인증표지 및 표시사항



지정 현황

구분(업체수)	계
어육가공품 중 어묵류(37), 냉동수산식품 중 어류 · 연체류 · 패류 · 갑각류 · 조리가공품(145) 냉동식품 중 기타 빵 또는 떡류 · 면류 · 일반가공식품의 기타가공품(51), 빙과류(25), 집단급 식소 · 식품접객업소의 조리식품(30), 도시락류(3), 비가열음료(9), 레토르트식품(12), 김치절 림식품중 김치류 · 절임류 · 젓갈류(211), 특수영양식품(1), 영 · 유아용 조제식(3), 두부류 또 는 묵류(32), 드레싱(18), 빵 또는 떡류 중 빵(23), 케이크류(1), 고춧가루(52), 면류(10), 신선 편의식품(7), 단순 전처리 식품(2), 기타가공품(125)	797업체

제8절 축산물 HACCP

축산물 HACCP이란

개요	· 가축의 사육 · 도축 · 가공 · 포장 · 유통의 전 과정에서 축산식품의 안전에 해로운 영향을 미칠 수 있는 위해요소를 분석하고, 이러한 위해 요소를 방지 · 제거하거나 안전성을 확보할 수 있는 단계에 중요관리점을 설정 하여 과학적 · 체계적으로 중점관리 하는 사전위해관리 기법 · HACCP는 1959년 우주개발계획 중 우주인에게 무결점 식품을 공급하기 위한 美 항공우주국(NASA)의 요청으로 식품회사에서 처음으로 도입하였습니다. 이후 미국에서 병원성대장균 O157:H7에 의한 식중독이 발생하고 식품에서의 위해 요인이 증가하면서 HACCP가 식품위생 및 안전성 확보를 위한 대안으로 정립
기대효과	· 생산자 및 업체에게는 자주적인 위생관리체계를 구축하여 위생적이고 안전한 식품의 제조가 가능하도록 하며, 위해요소의 사전관리로 인하여 위생관리의 집중화 및 효율성을 극대화 시킬 수 있음 · 장기적으로 관리인원의 감축, 관리요소의 감소 등이 기대되며, 제품 불량률, 소비자불만, 반품, 폐기량 등이 감소로 궁극적으로는 경제적인 이익의 도모가 가능해짐 · 소비자에게는 HACCP시스템을 통하여 생산된 안전하고 위생적인 제품을 제공 할 수 있고, HACCP 마크를 통하여 소비자 스스로 판단하여 안전한 식품을 선택할 수 있는 기회 제공
관련법령	· 축산물가공처리법, 시행령, 시행규칙 · 식품위생법, 시행령, 시행규칙
기관	· 시행기관 : 농림축산식품부 · 지정및 사후관리기관 : 축산물위해요소중점관리기준원
적용분야 및 적용대상	· 적용분야 : 사료공장, 도축장, 식육포장처리업, 축산물가공장, 집유업, 축산물보관 · 운반 · 판매업 등 축산물 생산 · 가공유통의 모든 분야 · 적용대상 : 가축사육업, 도축업, 축산물 가공업, 식육포장처리업, 축산물판매업, 사료제조업, 집유업, 축산물보관업, 축산물 운반업 ※ 의무대상적용 업종 : 도축업

제8절 축산물HACCP

인증표지 및 표시사항



지정 현황

구분(업체수)	계
가축사육업(1,304), 종축업(83), 배합사료(82), 유가공업(148), 식육가공업(393) 알가공업(22), 식육포장처리업(750), 집유업(27), 축산물판매업(219), 축산물운반업(13)	3,043 업체

제2장 식품의 선택과 관능특성

제1절 조리원리의 개념

제2절 식품의 선택

제3절 식품의 관능특성

제4절 식품의 객관적 평가

제5절 기본조리방법

제6절 열 전달 방식

제7절 가열 조리법

제1절 조리 원리의 개념

1) 식품의 중요성

- 식품(food material): 한가지 이상의 영양소를 함유하면서 유해물질이 없는 것을 말하며, 영양소(nutrient)를 함유하고 있는 식품을 섭취하여 인간을 생명과 건강을 유지할 수 있음
- 음식: 색, 향기, 맛, 모양과 조직감 등을 통하여 사람에게 먹는 즐거움과 만족을 느끼게 해주며, 최근에는 식품에 존재하는 비영양 성분들이 다양한 생리활성을 가지고 있어 식품의 섭취만으로도 사람의 면역기능 강화, 성인병 예방과 수명연장 등의 수단이 되고 있음
- 소비자 등은 음식의 섭취로 영양뿐 아니라 건강을 향상시키는 데 관심이 증대되어 식품사업에서도 이에 부응하는 다양한 기능성 식품의 개발을 주도하고 있음
- 대표적인 경우가 ‘black food’로 적포도주나 검은 콩을 함유한 다양한 가공식품들이 심장병이나 항산화성이 보고되면서 소비자들에게 각광을 받고 있음

제1절 조리 원리의 개념

2) 식품과 조리

- **조리의 원리**는 음식의 조리과정에서 일어나는 조리반응을 과학적으로 설명하고 식품의 물리화학적 구조를 이해함으로써 화학적 성분의 종류, 성질에 대한 지식과 물리화학적 구조를 이해함으로써 화학적 성분의 종류, 성질에 대한 지식과 조리조건이 이들 성분에 미치는 영향에 관한 지식을 습득하여 조리과정을 조절하는 것을 말함
- 더 나은 조리방법을 제공하여 음식을 안전하고 영양가 뿐 아니라 기호성도 높여 먹는 사람의 상태에 맞도록 조리할 수 있게 해줌
- 조리과학자들은 조리단계에서 일어나는 변화에 대한 연구를 통하여 현재 많이 사용하고 있는 조리법과 예전부터 전해 내려오는 전통적인 조리법을 과학적으로 검토하여 그 원리를 이해함으로써 보다 좋은 조리방법을 찾아 내고자 끊임없이 노력하고 있음
- 식품의 조리나 가공시에 나타나는 여러 현상을 물리학적, 화학적, 관능적 측면에서 다각적으로 평가하여 조리과 과학과의 관계에 대한 확실하게 이해를 하여 그 원리를 조리에 적용할 수 있어야 함

제2절 식품의 선택

- **식품 선택**은 식품의 유용성, 소득, 문화, 건강, 사회적 기피, 종교와 유전적 성향 등에 의해 영향을 받으며, 이러한 요인은 소비자들의 식품에 대한 행동과 습관을 발달시킴
- 음식을 먹고 싶다는 생각은 식욕을 자극해야 하며 개인적으로 먹고 싶고 입맛에 맞아야 함
- 다양한 관능적 인지나 자극, 맛, 향, 외관, 입안에서의 느낌 등에 의해 식품의 품질과 입맛을 판단
- 다양한 식품을 좋아하거나 즐기는 것은 후천적으로 얻어지는 경험으로 소비자는 다양한 음식을 선택하여 새로운 음식을 좋아하게 되는 것을 배움으로써 인생의 즐거움과 감각적 경험이 증가되는 것
- 다양한 식품의 섭취는 **영양**과 **건강**의 측면에서 매우 중요

- **식욕(Appetite)** : 특정 음식이나 일반적인 식품에 대한 섭취 욕망
- **감각(Sensory)** : 외관, 맛, 냄새, 촉감, 소리 등의 감각을 가지게 하는 것

제2절 식품의 선택

1) 식습관에 영향을 주는 요인

(1)사회문화적 요인	• 사람은 생물학적 존재로 생명을 유지하기 위해 음식이 필요 • 배고픔을 극복하기 위해 기본적으로 음식에 대한 욕망을 가짐 • 가족 구성과 구성원간의 상호 관계는 식습관의 발달에 영향을 줌
(2)식품의 유용성	• 지리적 위치와 기후는 재배할 수 있는 식품의 형태를 결정하며, 이러한 특정 식품의 유용성은 그 지역 주민의 식사패턴에 크게 영향을 줌 • 교통수단의 발달과 식품의 가공과 유통시설이 발달되면서 지리와 기후의 영향은 크게 감소하여 사시사철 마트에서 계절에 관계 없이 신선한 채소와 과일을 구입할 수 있게 되어 계절 식품의 개념이 감소
(3)경제성	• 시장과 마켓에 다양한 식품이 있어도 경제력에 의해 식사패턴이 제한을 받고 변화될 수 있음 • 식품 구입비가 감소하게 되면 비싼 식품의 소비가 감소되며 식품의 구입비가 자유로우면 더 편리하고 조리가 간편한 식품의 선택이 증가하고 외식 횟수가 많아짐

제2절 식품의 선택

(4)영양과 건강에 대한 지식	• 건강한 삶을 영위하기 위하여 건강의 중요한 일부로 영양을 인식하는 사람들이 증가 • 한국인을 위한 식사지침인 식품구성탑은 일반적인 건강을 향상시키고 만성질환의 예방에 초점을 두고 있음 • 우리가 체중을 유지하기 위해 적절한 육체활동과 더불어 다양하고 균형 잡힌 식품을 섭취할 것을 권장 • 식사에서 많은 양의 곡류와 채소 및 과일, 적은 양의 지방, 포화 지방과 콜레스테롤의 섭취를 권장 • 설탕과 소금은 적당량 섭취할 것을 권장 • 식품구성탑은 사람들이 쉽게 권장된 식사를 할 수 있도록 도와줌 • 영양정보와 다양한 식사의 건강 효과는 식품구매와 조리방법의 개선에 도움을 줌
(5)종 교	• 음식은 많은 종교적 신념에서 중요하게 여겨져 종교에 따라 금기로 여기는 식품과 조리방법 등에 있어 식품섭취 패턴에 영향을 미침 • 식품가공 및 유통의 발달과 감정이나 생리적 이유가 식품의 소비패턴을 결정하는 요인으로 작용

제3절 식품의 관능특성

2) 조직감(Texture)

식품의 조직감, 조점도(consistency)와 모양 등을 포함하는 물리적인 특성은 만지거나 느끼는 감각, 또는 촉감(tactile)이라는 감각을 포함

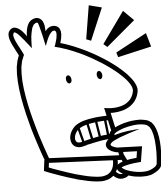
3) 외 관(Appearance)

식품의 색, 형태, 크기, 배열 등이 식품의 외관 특성에 포함

4) 식품의 관능평가

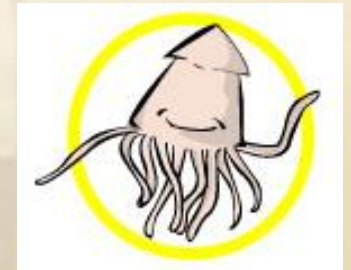
식품의 품질을 맛, 냄새, 외관, 촉감과 소리와 같은 감각으로 평가하는 것을 관능평가(sensory evaluation)라고 하며 이는 음식의 질 평가에 매우 적합함

기호척도법



제4절 식품의 객관적 평가

- 식품의 객관적 평가는 음식의 섭취와 관련된 특성을 기계를 이용하여 측정하는 것
- **물리적 방법**: 식품의 색, 부피, 비중, 수분함량, 텍스처와 리올로지 특성을 측정
- **화학적 방법**: 식품의 일반성분, pH, 당도, 염도와 향미 성분 등을 측정
- 객관적 평가는 관능평가처럼 식품의 특성을 종합적으로 평가할 수는 없지만 주관적 평가인 관능평가에 의해 얻어진 결과의 신뢰성을 높이는 근거자료로 이용



제5절 기본 조리방법

1) 씻기	• 조리의 시작으로 식품의 표면의 이물질을 제거하여 위생적으로 안전한 식품을 만드는 중요한 과정 • 식품의 색깔, 외관, 맛을 좋게 함
2) 침수	• 물에 담귀 두는 조작으로 식품에 수분을 주어 흡수, 팽윤과 연화, 불필요한 성분의 용출 , 식품과 공기와의 차단작용으로 갈변반응의 방지, 조미성분 침투 등을 위해 물이나 조미액에 담금
3) 썰기	• 껍질, 상처 난 부분과 같이 조리해 필요하지 않은 부분을 제거하며, 식품재료의 표면적을 증가시켜 열 전달을 빠르게 하고 조미료가 잘 스며들게 함 • 식품을 썰어서 모양과 크기를 조절하며 먹기에 편리하고 음식의 외관도 아름답고 맛있어 보임

제5절 기본 조리방법

4) 섞기와 젓기	• 두 종류 이상의 식품재료가 잘 섞이도록 하는 조리방법 • 음식의 재료, 온도, 맛이 전체적으로 균일하게 분포되게 하고 입안 촉감을 좋게 해줌
5)냉장과 냉각	• 주로 조리된 음식을 보관할 때 이용되는 조리방법 • 냉각시킬 때는 음식의 열이 가능한 빨리 빠져나가도록 해야 하므로 음식주변에 있는 물체는 열전도율이 좋고 음식과 온도차가 큰 것이 좋음
6) 동결과해동	• 식품 중의 수분을 얼려서 동결상태가 되도록 하는 것 • 식품을 동결할 때에는 가능한 식품 조직의 손상이 일어나지 않도록 낮은 온도에서 빨리 얼려야 함 • 해동은 동결된 식품 중의 수분을 녹여 원상태로 회복하는 과정 • 해동방법에는 완만해동과 급속해동이 있는데 식품이나 음식의 종류에 따라서 적합한 방법을 이용

제6절 열전달 방식

- **열**은 물질 내 분자들이 빠른 운동이나 진동으로 만들어지는 에너지 형태
- 가열이나 조리 과정은 음식을 변화시키기 때문에 적절한 조리가 이루어지면 식품의 맛과 기호도가 증가하게 됨

1. 식품의 조리효과

- 식품을 조리하는데 가장 중요한 것은 음식을 먹을 수 있고 ,맛있게 만드는 것
- 식품의 소화성과 영양가를 향상
- 일부 식품의 가식기간과 품질유지기간을 연장
- 식품의 조직감은 조리에 의해 연화됨
- 조리 시 식품의 색도 변화함

제6절 열전달 방식

2. 온도계의 단위

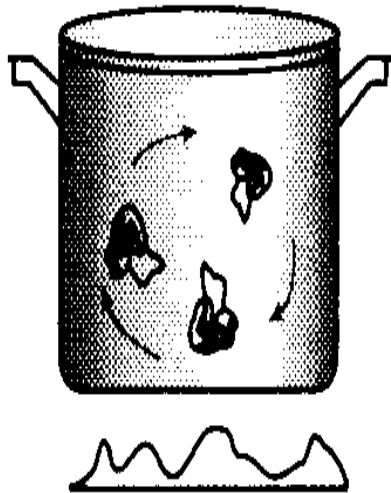
- 온도계는 열을 측정하기 위해 사용되는데 , 두 가지 온도 단위가 물질의 온도를 나타내기 위해 사용
- 화씨는 예전부터 미국에서 주로 이용되는 온도계의 단위이며 미터법으로 전환된 섭씨가 전 세계적으로 이용

3. 열전달 방식

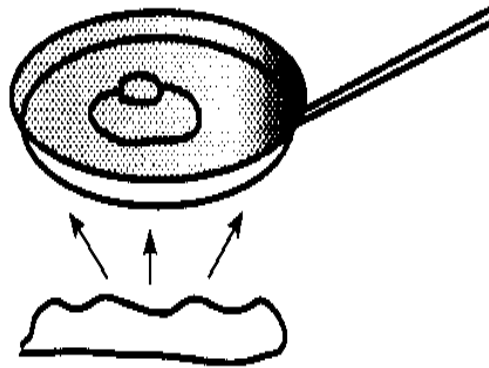
전도
(Conduction)

- 열이 직접적으로 접하고 있는 분자간에 전달되는 방식
- 조리기구는 소재에 따라 열의 전달효율이 다양함
- 구리, 알루미늄과 철을 포함하는 금속기구는 좋은 열전도체로 팬은 주로 알루미늄이나 철로 주조된 것이 많으며, 철 제품이 열의 보존 능력이 뛰어나

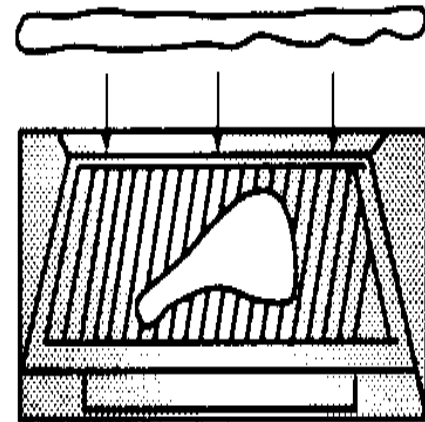
제6절 열전달 방식



대류



전도



복사

그림 3-4. 열전달 방식

제7절 가열조리법

1. 삶기

- 식품을 많은 양의 물속에 넣고 가열하면 물의 대류가 일어나 열이 식품 표면에 전달된 후 다식 식품 내부로 전해져 익게 되는 원리를 이용한 조리법으로 특별히 양념을 하지 않음
- 두류, 면류, 채소류의 조직 감을 부드럽게 하는데 주목적

2. 끓이기

- 물이나 조미액을 열전달 매체로 하는 조리법으로 일반적으로 가열온도는 100 ℃를 넘지 않음
- 조미성분을 식품에 충분히 침투시킬 수 있고 식품 중심부까지 가열할 수 있어 단단한 식품의 조리에 이용하면 좋음

3. 찌기

- 수증기의 기화열을 이용하는 조리법
- 식품의 맛과 모양을 그대로 유지할 수 있고 수용성 성분의 손실이 적은 조리법이지만 찌는 도중에는 조미할 수 없으므로 찌기 전이나 후에 조리를 해야 함

제7절 가열조리법

4. 굽기

- 불이 발견되면서 사용하기 시작한 가장 오래된 가열조리법
- 열효율이 좋지 않고 온도 조절 및 온도 유지가 쉽지 않으나 식품 고유의 향미를 살릴 수 있고 구울 때 생성되는 특유의 향미가 입맛을 돋우므로 널리 이용됨

5. 튀기기

- 기름을 열 전달 매체로 하여 100℃ 이상의 고온에서 튀기므로 단 시간내에 조리할 수 있음
- 튀기는 도중 재료의 수분이 증발되어 바삭 바삭해지고 기름이 흡수되어 독특한 향미가 남
- 튀김용 기름은 발연점이 높은 것을 사용해야 함

6. 볶기

- 소량의 기름을 이용해 고온에서 단시간 조리하는 방법으로 영양소 손실이 적으며 볶는 도중 수분이 증발하면서 식품성분이 농축됨
- 볶는 과정에서 식품이 얇은 기름 막으로 둘러싸여 조미료가 쉽게 베어들지 않으므로 볶기 전에 조미 함

식품의 종류에 따른 데치는 방법

종류	데치는 방법
녹색채소	• 녹색을 유지하기 위하여 끓는 물에 넣어 고온 단시간 가열한다. • 데치는 물의 양은 6배 이상으로 한다. 녹색채소 중의 유기산은 변색의 원인이 되므로 뚜껑을 덮지 않고 데친다. 또한 식염을 첨가하면 엽록소가 나트륨이온에 의해 안정된 화합물로 변하므로 녹색이 안정되며 비타민 C의 파괴가 적다. • 산성용액에서는 황갈색으로 변한다.
연근, 우영	• 자른 면의 갈변을 방지하기 위하여 식초를 첨가하여 데친다.
콜리플라워	• 데치는 물에 식초와 밀가루를 첨가하면 색이 회게 되고 맛도 좋아진다.
죽순	• 데칠 물에 쌀겨 10%를 넣어 가열한다. 데친 후 냄비 속이 식을 때까지 둔 다음 조리하면 맛이 좋아진다.
마른국수류	• 많은 물을 이용한다. • 물이 적으면 면을 넣을 때 온도 저하가 크고 면의 표면에 있는 전분이 녹아 나와 물의 점도가 높아지므로 균일하게 데쳐 낼 수가 없다. • 데쳐 낸 면류는 표면의 전분도 제거하고 계속해서 조리되어 질감이 나빠지지 않게 찬물에 넣어 씻어 사용한다.
빼, 육가공품	• 찬물에 담궈 두었다가 핏기를 제거한 다음 남은 불순물을 제거하여 끓는 물에 데 치거나 찬물에 데친다. (찬물에 빼를 넣어 끓기 시작하면 그 물은 버린다).

제3장 식품의 종류와 특성

제1절 곡류

제2절 밀가루와 반죽

제3절 육류

제4절 가금류

제5절 어패류

제6절 난류

제7절 우유와 우제품

제8절 채소류

제9절 과일류

제10절 당류

제11절 조리료와 향신료

제1절 곡류

세계 인구의 반 이상이 주식으로 하고 있는 곡류는 초목 식물의 씨앗으로 쌀과 잡곡으로 나뉜다

1. 곡물의 구조와 조성

1)겨(bran)	-자라는 동안 낱알을 싸고 있는 왕겨는 곡식을 수확한 후 제거됨 -낱알을 싸고 있는 바깥층을 겨라 하며 낱알의 약 5%를 차지하며 섬유소와 무기질 함량이 높음
2) 배유(endosperm)	-배유는 낱알의 커다란 중심부로 약83%를 차지함 -낱알의 대부분은 전분과 단백질이 배유에 존재하지만 무기질이나 섬유소는 거의 없으며, 아주 소량의 지질을 포함하고 있으며 비타민 함량은 매우 낮음
3)배아(germ or embryo)	배아는 낱알 아래 부분에 존재하며 싹이 나서 새로운 식물이 자라는 부분으로 낱알의 2~3%를 차지함

제1절 곡류

2. 곡류 영양가와 영양소의 강화

- 곡류는 식품구성탑의 맨 아래에 위치하고 있는 식품으로 일일 섭취량이 많아 인체에 필요한 에너지의 상당부분과 단백질의 반 정도를 제공해 줌
- 현대 식생활에서 식이 지질 섭취의 감소와 복합다당류 섭취를 강조하고 있기 때문에 곡류는 가장 적절한 먹거리임

3. 곡류의 종류

1) 쌀

(1) 쌀의 구조와 특성

- 아시아에서 살고 있는 많은 사람들의 주식
- 현미는 수확한 벼에서 왕겨를 벗긴 쌀이고, 바깥부터 과피, 종피, 호분층, 배유와 배아로 구성

제1절 곡류

표 5-1. 각종 곡류의 영양성분 비교

종류	쌀	맥류	잡곡
탄수화물	75~80%	70~80%	65~70%
단 백 질	6.5~7%	8.5~ 14%	10~14%
지 방	1.5~2.5%	1.0~3.0%	2~5%
회 분	0.5~1.2%	0.2~3.0%	2~2.5%
특 징	도정률이 클수록 섬유소, 비타민, 지방의 함량이 감소	비타민 B군의 함량이 높다. 섬유소와 인이 많음	배아 부분이 커서 약 30~40% 지방질 함유 조는 칼슘과 섬유질의 함량이 높다. 잡곡은 비타민 B군이 다량함유

제1절 곡류

표 5-2. 곡류의 영양소 강화 기준

영양소	쌀	국수류	밀가루
티아민(mg)	2.0~4.0	4.0~5.0	2.0~2.5
리보플라빈(mg)	1.2~2.4	1.7~2.2	1.2~1.5
니아신(mg)	16.0~32.0	27.0~34.0	16.0~20.0
철(mg)	13.0~26.0	13.0~16.5	13.0~16.5
칼슘(mg)		50.1~635.0	
비타민 D(I.U.)		250~1000	

제1절 곡류

(2)쌀의 종류	• 쌀은 길이에 따라 장립종, 중립종과 단립종으로 분류되는데 소비자의 취향에 따라 선택할 수 있음 • 최근에는 환경과 건강에 대한 관심이 높아지면서 쌀의 기능성화와 브랜드화가 이루어지고 있음
(3) 쌀의 선택	• 밥맛을 결정하는데 중요한 요소 • 직접 밥맛을 보고 쌀을 선택할 수 없기 때문에 쌀을 조리하기 전에 외관 으로 좋은 쌀을 고르는 것이 매우 중요함
(4) 쌀의 보관	• 쌀겨는 도정과정에서 제거되는데 쌀알에서 분리되면 겨에 존재하는 리파아제에 노출되어 빠르게 산화함 • 쌀은 건조된 상태이기 때문에 주위로부터 수분을 흡수하면 부패가 용이함. • 밥맛을 결정하는데 중요한 요소햇빛에 노출된 쌀은 표면에 금이 가기 쉽고 성분이 노출되어 전분의 호화특성에 영향을 줄 수 있음,

제1절 곡류

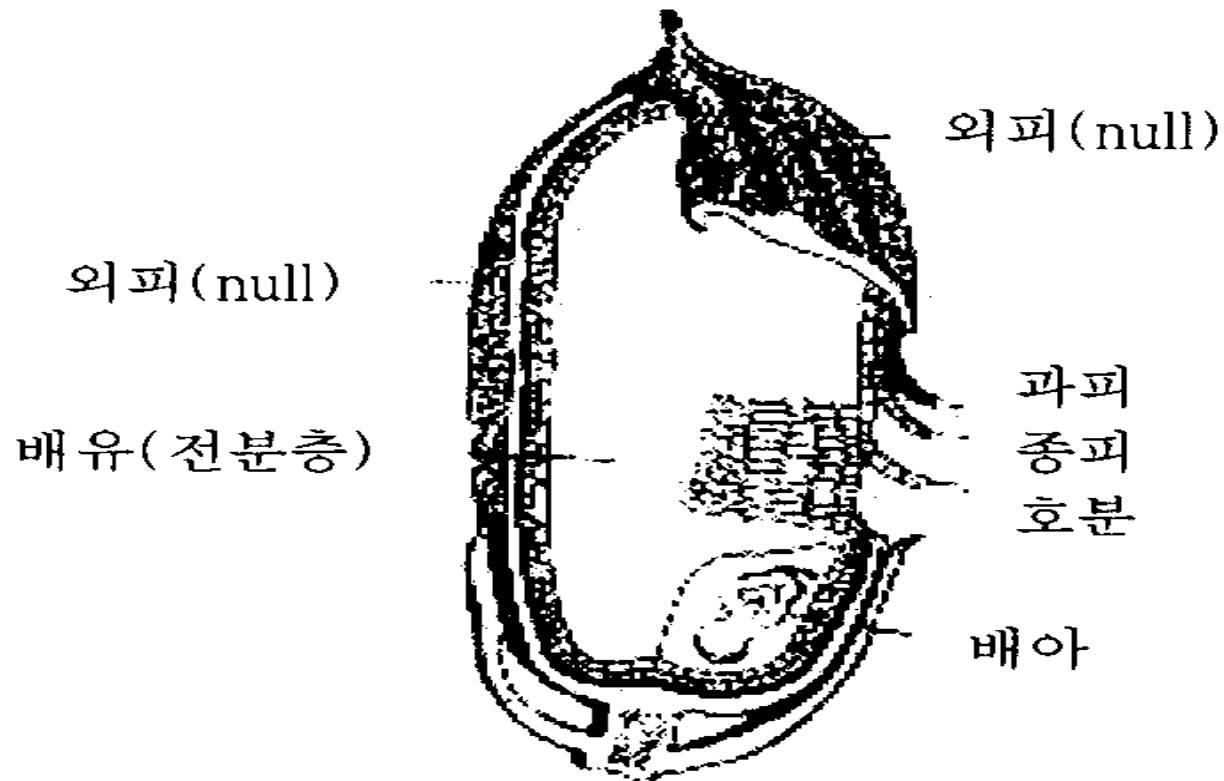


그림 5-6. 쌀알의 단면도

제1절 곡류

2) 밀

- 소맥이라 하며, 수천 종이 전 세계적으로 아주 오래 전부터 재배되어 오고 있음
- 일반적으로 제분하여 밀가루로 이용
- 밀가루는 반죽에 강도와 탄성을 부여하는 단백질을 함유하고 있어 제빵이 가능하나 다른 곡류는 이러한 단백질을 함유하고 있지 않아 제빵 특성을 가지지 못함

3) 보리

- 대맥이라 하며 쌀, 밀, 옥수수 다음으로 많이 생산되는 곡류
- 보리는 성숙된 후 껍질이 보리날알에 단단히 밀착되어 잘 벗겨지지 않는 겉보리와 잘 벗겨지는 쌀보리로 나눔
- 겉보리는 그대로 볶아서 보리차용으로 사용하거나 발아시켜서 맥아를 만들어 사용

4) 호밀과 귀리

- 재배역사가 밀보다 길지 않지만 추운 기후에서 적응력이 높아 북쪽지역의 사람들에게 주식으로 인정받기 시작하여 북유럽에서는 밀가루 빵보다 호밀빵을 더 많이 소비함
- 호밀은 다른 곡류의 제한 아리모산인 리신이 많이 함유되어 있어 다른 곡류와 같이 섭취하면 단백질 면에서 도움이 됨
- 귀리는 미국에서 전통적으로 납작귀리를 우유와 섞어 죽처럼 익힌 오토밀을 아침식사로 이용, 소비량이 그리 많지 않음

5) 옥수수

- 옥수수의 품종은 매우 다양하며 주로 중앙아시아를 거쳐 미국으로 전래되어 현재에는 전 세계 생산량의 50 %를 생산

제1절 곡류

4. 곡류의 조리 원리

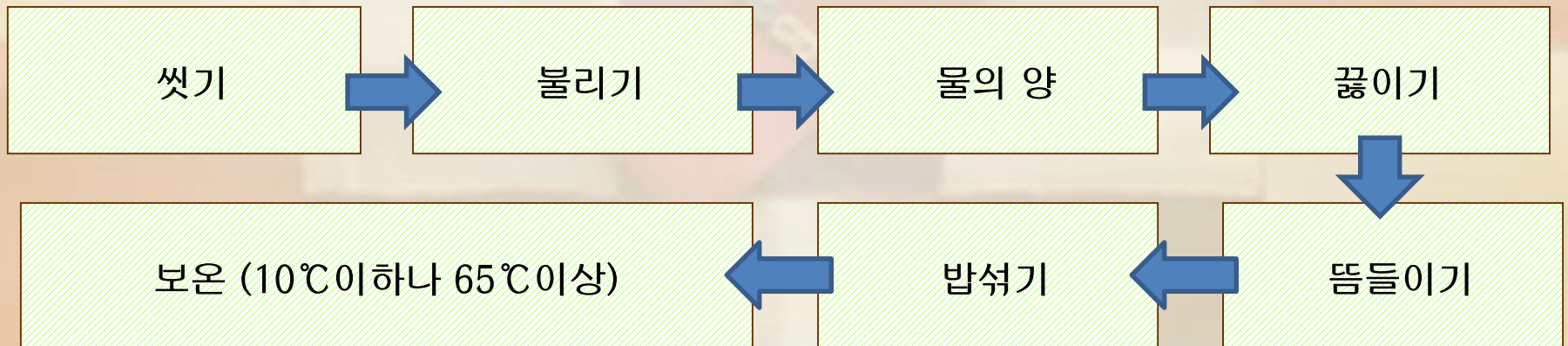
- 곡류는 소화율의 증가, 맛의 증진, 외관 개선을 위하여 조리를 함
- 곡류조리에서 가장 중요한 성분은 전분으로 전분의 호화에 필요한 수분과 가열온도가 가장 주용한 요인이 됨
- 곡물의 종류, 저장정도, 가열용기, 가열방법, 불의 세기, 조리 양과 낱알의 상태에 따라 수분의 요구량이 달라짐
- 같은 종류의 곡물이라도 수확 후 시간이 오래 경과하면 수분이 건조되므로 보다 많은 물이 필요하며, 도정율이 높을수록 낱알에 수분이 빨리 흡수되므로 조리에 필요한 물의 양이 적음
- 조리기구는 두꺼운 용기로 열전도율이 낮으면서 뚜껑이 딱 맞아 열손실이 없는 경우 물이 적게 요구 됨
- 곡류 전분의 호화를 위해서는 곡류에 따라 약간의 차이는 있으나 끓기 시작하여 98 ~ 100℃의 온도에서 20 ~ 25분 유지하여야 완전하게 호화 됨

제1절 곡류

5. 곡류의 조리

1) 쌀

- 온도계는 열을 측정하기 위해 사용되는데 , 두 가지 온도 단위가 물질의 온도를 나타내기 위해 사용
- 화씨는 예전부터 미국에서 주로 이용되는 온도계의 단위이며 미터법으로 전환된 섭씨가 전 세계적으로 이용



제1절 곡류

2) 찰쌀밥

- 찰쌀은 100% 아밀로펙틴으로 구성되어 있어 멥쌀보다 정성이 강하고 수분흡수력이 큼
- 찰쌀의 균등한 수분흡수를 위해서는 찌는 것이 좋음
- 가열 전 불리기를 하고 찌는 과정에서 흡수는 수증기로는 호화가 불충분하므로 찌는 동안에 1~2회 정도 물을 뿌려 보충해줌

3) 현미밥

- 치밀한 겨층으로 둘러싸여 있어 물을 흡수하는데 많은 시간이 걸려 상온에서 최고 흡수량에 도달하는 데에는 약20시간이 소요되므로 오랜 시간 수침하는 것이 좋음
- 수분 흡수속도가 낮아 일반 취반기로 밥을 지으면 쌀의 내부까지 수분 및 열이 전달되지 않아 전분의 완전한 호화가 어려워 가압냄비를 이용하여 밥을 짓는 것이 바람직함.

제1절 곡류

6. 아침식사용 곡물

- 아침식사용 곡물 제품을 곡물의 종류, 곡물 낱알의 부분, 제분 방법과 가공방법에 따라 조성이 매우 다양함
- 상당량의 당, 시럽, 당밀과 꿀이 첨가되며 가공 과정에서 전분의 일부가 호정화 되어 고소한 향이 생김

1) Ready-to-Cook and Insrant Cereals	• 전곡을 부수거나 조각을 내서, 혹은 납작하게 하여 조리시간을 단축시키는 방법으로 때때로 disosium phosphate가 첨가되기도 함. • 인스턴트 오토밀 같은 경우는 이미 호화시킨 상태로 끓는 물을 첨가
2) Ready- to-Eat Cereals	• 가공곡물에는 단맛을 내는 물질, 소금, 향신료, 색소와 보존제로서 향산화제가 첨가됨 • 대부분의 경우 씨리얼 제품에는 상당히 많은 양의 비타민과 무기질이 강화

제1절 곡류

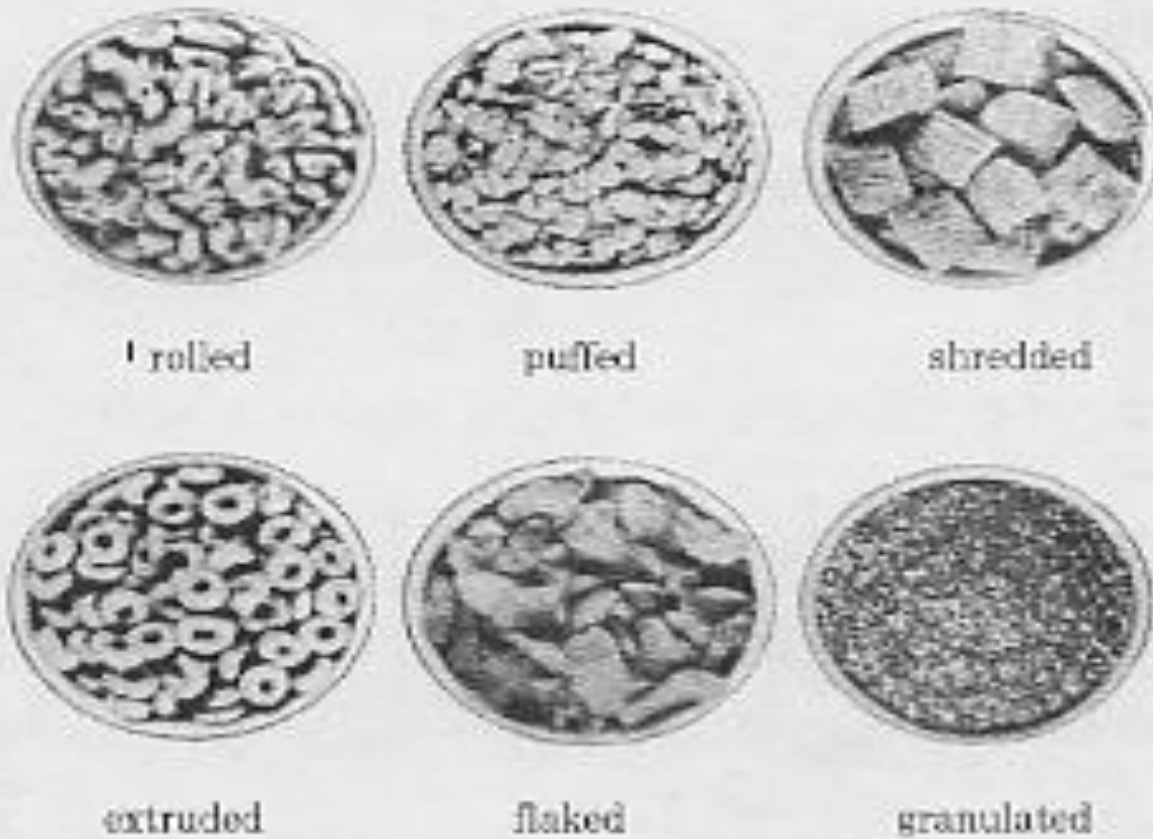


그림 5-8. 다양한 아침식사용 곡물

제2절 밀가루와 반죽

1) 밀의 구조

- 밀알은 83%의 배유, 14.5%의 겨층과 2.5%의 배아로 이루어져 있음

2) 밀의 종류

- 밀은 재배시기, 낱알의 색과 낱알의 경도에 따라 분류 됨

3) 제분

- 밀가루의 제분은 겨층에서 배유와 배아를 떼어낸 후 고운 가루로 나누는 과정임
- 밀알의 부분을 나누지 않고 밀알 전체를 갈아 만든 것 : **통밀가루 (Shole Wheat Flour)**

제2절 밀가루와 반죽

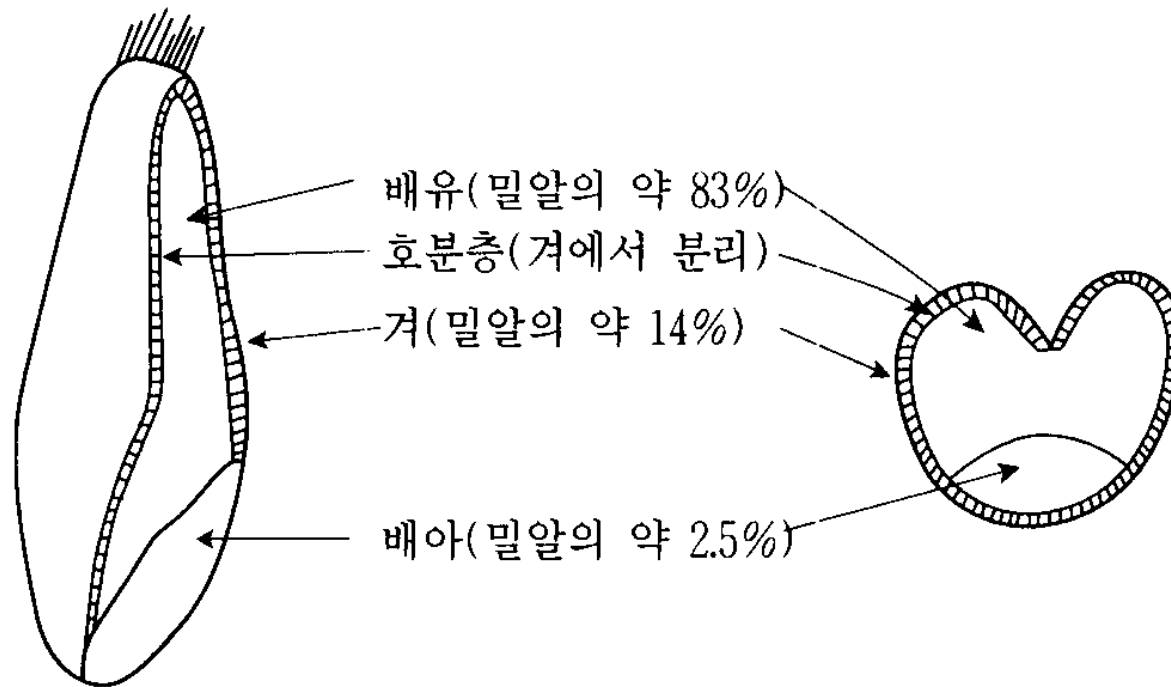


그림 6-1. 밀알의 단면도

제2절 밀가루와 반죽

4) 탈색과 숙성

- 밀가루 제조의 마지막 단계로 갓 제분한 밀가루는 카로티노이드 색소를 함유하고 있어 누런빛을 띄며, 시간이 지나면 이 색이 점차 옅어져 탁색(bleaching)이 되는데 이는 색소가 점차적으로 산화되기 때 문임
- 동일한 밀가루라도 숙성 과정을 거치면 빵의 부피와 질감이 개선됨
- 숙성은 밀가루를 수주 또는 몇 달간 단순히 저장하는 것

5) 밀가루의 등급

- 밀가루의 등급은 제분 과정에 따라 stright, grade, patent grade와 clear grade로 나누어 짐
- 시판되고 있는 대부분의 patentflour는 약 85%의 배유를 포함하는 밀가루 임

제2절 밀가루와 반죽

6) 밀가루의 종류

- 제분방법에 따라 단백질의 함량이 다른 밀가루를 생산하는데 밀가루의 단백질과 전분 함량은 빵의 구조와 모양을 형성 하는데 중요한 역할을 함
- 밀가루를 효율적으로 이용하려면 각 밀가루의 조성과 특성 차이를 알아야 함
- 제한적이지만 반죽에서 각 성분의 교환이나 비율을 달리하여 새로운 제빵특성을 가지는 반죽을 만들 수도 있음

1)통밀가루 (Whole wheat flour)

- 밀알전체를 포함하여 제분 정도에 따라 입자크기를 조절할 수 있음
- 통밀가루는 배아에 함유되어 있는 지질로 저장 중 산화가 용이하여 백색 밀가루보다 저장성이 떨어짐
- 겨층을 포함하고 있어 섬유소함량이 높음

제2절 밀가루와 반죽

(2)제빵용 밀가루 (bread flour)	• 주로 경밀질로 만든 백색 밀가루는 상재적으로 단백질 함량이 높아 글루텐 형성이 잘됨 • 효모빵을 만드는 데 주로 이용되며, 탄력성을 가진 잘 부푼 고운 질감의 제품을 만들수 있음
(3) 다목적 밀가루 (all-purpose flour)	• 단백질 함량이 제빵용 밀가루보다 낮은 밀을 이용하여 만듦 • 효모빵을 만들기에 충분한 단백질을 함유하고 있어 가정용 밀가루로 많이 사용 • 페이스트리 , 쿠키와 케이크도 만들 수 있으나 아주 부드럽고 고운 조직감의 케이크는 만들지 못함
(4)파이용 밀가루 (pastry flour)	• 연질밀을 이용하여 만듦 • 단백질 함량이 다목적 밀가루보다 낮음

제2절 밀가루와 반죽

(5) 케이크용 밀가루 (cake flour)	• 연질밀로 만듦 • 단백질 함량이 다른 밀가루와 비교 시 매우 낮으며 염소 표백을 함 • 매우 곱게 제분되어 아주 부드럽고 매끄러운 느낌으로 손으로 누르면 뭉쳐짐 • 부드럽고 고운 조직감의 케이크제조에 적당
(6)인스턴트 밀가루 (instantized flour)	• 다목적 밀가루에 수분을 첨가하여 다시 건조시켜 작은 입자가 뭉쳐 커다란 입자나 덩어리가 되게 만든 것 • 밀가루를 체 칠 필요가 없고, 가루가 날리지 않으며 액체와 잘섞임 • 소스나 그레이비를 농후하게 만들 때 자주 사용
(7)그 외 밀가루	• 듀럼밀은 단백질 함량이 높은 경질밀로 제빵에 이용할 수 없고 마카로나나파스타의 제조에 이용 • 밀가루 강화 : 백색밀가루에 티아민, 리보플라빈, 니아신과 엽산 등의 비타민B군과 철분을 첨가
(8) 글루텐	밀가루 반죽의 부피를 크게 하고 반죽에 점성과 탄력성을 부여함

제2절 밀가루와 반죽

표 6-1. 밀가루 종류에 따른 단백질 함량과 용도

종 류	단백질 함유량	물을 흡수한 gluten의 양	용 도
강력분	13% 이상	35% 이상	빵, 마카로니
중력분	9~12%	25~35%	면류
박력분	8% 이하	25% 이하	과자, 튀김옷

제2절 밀가루와 반죽

1. 반죽의 혼합방법

1) 머핀 방법(muffin method)

- 가루성분을 큰 그릇에 모두 체 침
- 달걀은 살짝 저어 녹인 지방과 섞으며 액체성분을 체를 쳐 둔 가루 성분과 혼합

2) 페이스트리나비스킷 반죽

- 가루 성분을 체 침
- 지방은 적당한 크기로 잘라 가루성분과 섞은 후 액체 성분을 혼합하며, 비스킷은 반죽을 충분히 섞어 편 다음 모양을 찍어냄

3) 보통 반죽법

- 지방과 설탕을 섞어 크림링(creaming) 한 후 거품 낸 달걀을 섞고 가루와 액체를 혼합
- 쿠키와 다양한 속성빵을 만드는 데 이용

제2절 밀가루와 반죽



밀가루반죽을 물에 씻어 얻은 글루텐을 구운 것으로 밀가루 종류에 따라 글루텐의 형성 정도가 다르다. 왼쪽은 케이크용 밀가루, 중간은 다목적 밀가루, 오른쪽은 제빵용 밀가루 반죽에서 얻은 글루텐이다.

그림 6-2. 단백질 함량에 따른 글루텐 형성능력

표 6-2. 밀가루의 영양소 강화 기준

구 분	티아민	리보플라빈	니아신	철	엽 산
통 밀 가 루	2.49	0.54	19.7	15.0	
강화밀가루	2.0~2.5	1.2~1.5	16~20	13.0~16.5	0.43~1.4
강 화 빵	1.1~1.8	0.7~1.6	10~15	8.0~12.5	0.43~1.4

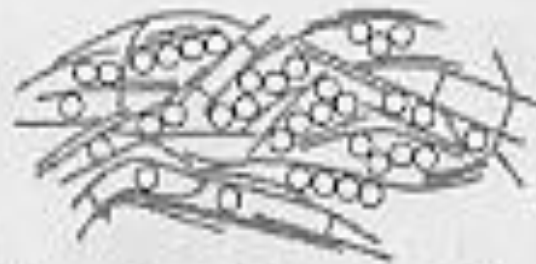
제2절 밀가루와 반죽



글라이딘



글루테닌



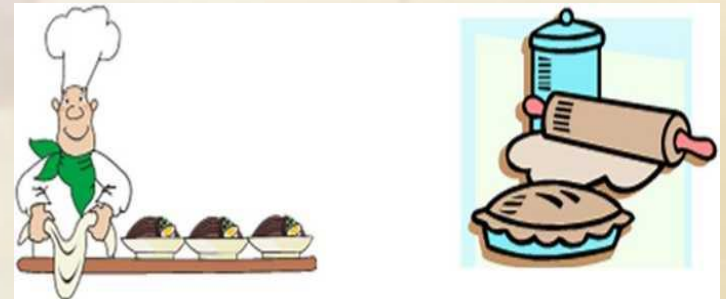
글루텐

그림 6-3. 밀가루 단백질의 특성

제2절 밀가루와 반죽

2. 반죽의 구조

- 반죽의 구조는 사용되는 재료의 종류와 비율에 따라 다름
- 액체의 양이 아주 많은 경우를 제외하고 글루텐 입자들은 수화된 후 서로 붙어서 연속상을 만들어 망상구조를 형성
- 재료의 온도와 물리화학적 상태는 유화액의 분산 정도에 영향을 주기 때문에 녹인 지방이나 액체유는 반죽 내에서 고체 지방과 다르게 행동함
- 만들어진 빵의 구조는 반죽의 구조에 따라 달라져 반죽 내 세포의 분포, 세포벽의 두께, 껍질의 특성과 세포의 크기가 조직감을 결정



제2절 밀가루와 반죽



그림 6-4. 반죽의 글루텐 형성 과정

제2절 밀가루와 반죽

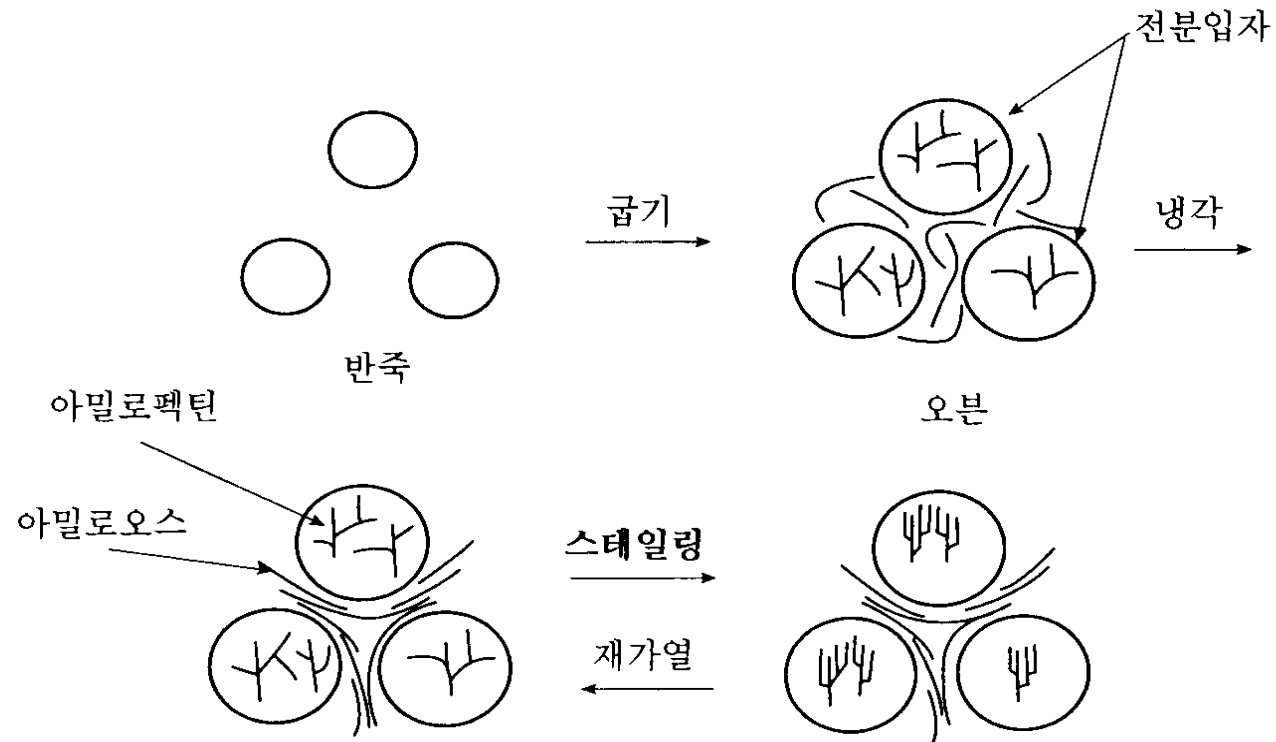


그림 6-5. 빵의 스테일링

제3절 육류

1. 육류의 성분과 영양가

1) 단백질, 지방과 수분	• 가열하지 않은 살코기 근육에는 약 75%의 수분과 20%의 수분과 20%의 단백질이 들어 있음 • 가금류나 생선과 함께 적정량의 붉은 살코기를 저지방 다이어트 식사 계획에 포함하면 혈 중 지질 함량을 낮출 수 있음
2) 비타민과 무기질	• 저지방 쇠고기는 티아민, 리보플라빈, 니아신 뿐아니라 다른 비타민B군의 훌륭한 공급원이 됨 • 무기질은 육즙이나 조리수에 용해되지만 , 이것을 요리의 육수로 이용하면 영양가의 손실을 줄일 수 있음
3) 육색소	• 육류의 색은 주로 미오글로빈 색소임 • 시장에 나와있는 신선한 고기의 절단면은 공기에 노출되어 옥시미오글로빈 상태로 밝은 붉은색을 띠며 일정시간이 지나, 환원물질이 조직 내에서 더 이상 만들어지지 않으면, 미오글로빈이나 옥시미오글로빈은 메트미오글로빈이라고 하는 산화된 형태로 바뀌기 때문에 고기는 갈색을 띠게 됨

제3절 육류

2. 육류의 구조

1) 근육조직

- 근육은 수축과 이완을 함으로써 살아있는 동물의 기능이 원활하게 이루어질 수 있는 구조를 가지고 있음
- 근육 구조의 기본단위인 근섬유의 구조와 기능은 고기의 품질과 조리법에 영향을 끼치기 때문에 근육들이 어떤 식으로 구성되어 있는가를 아는 것이 중요함

2) 결합조직

- 결합조직은 근육세포를 여러 크기의 다발로 묶기 때문에 근육조직은 결합조직 없이는 만들어지지 않음
- 대부분의 근육의 결합조직에는 콜라겐이 엘라스틴보다 훨씬 많음

제3절 육류

3) 지방조직

- 많은 양의 지방을 저장하고 있는 지방세포들은 결합 조직의 그물 구조 안에 끼어서 존재
- 근육조직에 분포된 지방을 마블링이라고 하고 마블링이 잘 된 육류는 품질이 우수함
- 동물의 나이, 사료, 운동량이 육류의 지방 함량에 영향을 미치기 때문에 잘 먹고, 운동량이 적고, 빠르게 성장한 동물일수록 지방함량이 높음
- 돼지는 다른 동물보다 더 빠르게 지방을 축적함
- 지방조직의 색은 동물의 나이에 따라 변하며 나이를 더 많이 먹은 동물의 지방은 카로티노이드 색소가 축적되어 더 노람

4) 뼈

뼈의 상태는 동물의 나이에 따라 달라 어린 동물의 뼈는 연하고 분홍빛을 띠며 성숙한 동물의 뼈는 단단하고 백색임

제3절 육류

근육은 많은 근섬유들이 결합하여 형성된다.

근섬유는 많은 근원섬유로 이루어진다.

근원섬유를 구성하는 단백질은 두꺼운 미오신과 얇은 액틴으로 규칙적인 배열을 가진다.

근육이 수축할 때 액틴이 미오신 안으로 밀려들어가 근육이 짧아진다.

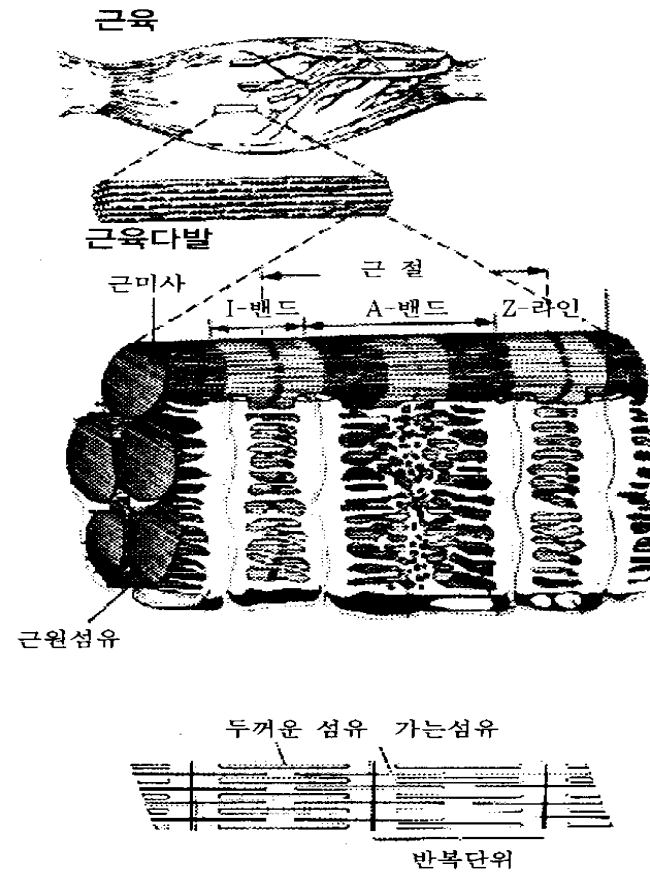


그림 9-2. 골격근의 구조

제3절 육류

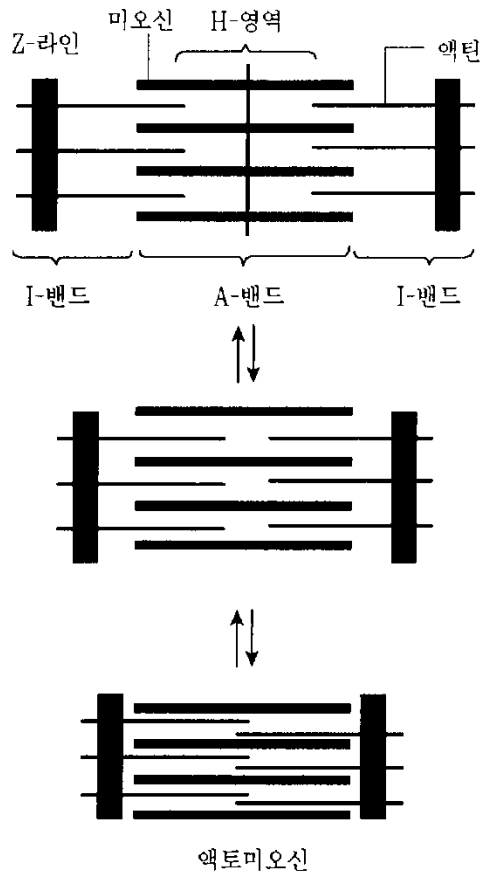


그림 9-3. 근육의 수축과 이완



그림 9-4. 근섬유의 단면도

제3절 육류

3. 육류의 부위별 명칭과 용도

1) 소의 부위별 명칭

• 쇠고기의 부위별 용도

- ① 목심 : 여러 개의 다양한 근육이 모여 있으며 선명하고 두꺼운 힘줄이 여러 갈래로 갈라져 표면에 드러남
- ② 갈비 : 옆구리를 감싸고 있는 부위의 늑골은 13대이며, 육질은 근육조직과 지방 조직이 3중으로 형성되어 특이한 맛이 있음
- ③ 양지 : 앞가슴에서 복부아랫부분까지로 지방과 근막이 많이 형성되어 있으며 차돌박이가 박혀있음
- ④ 등심 : 비육이 잘된 소의 허리 부분인 등심은 고기 속에 대리석 상의 지방이 박혀있는 가장 부드러운 적색살로 풍미가 좋음

제3절 육류

• 쇠고기의 부위별 용도

- ⑤ 안심 : 고기의 조직의 부드럽고 연하며 겉면에 지방과 얇은 근막이 형성되어 있음
- ⑥ 설도 : 설깃 , 도가니살과 보섭살로 구성되어 있고 육질은 우둔과 유사하며, 보섭살은 채끝과 연결되는 부분으로 풍미가 좋아 스테이크로도 이용
- ⑦ 채끝 : 고기의 결이 곱고 비육이 잘된 소의 채끝은 고기 속에 대리석상 지방이 박힌 것이 있음
- ⑧ 우둔 : 둥근 모양의 살덩이로 고기의 결이 약간 굵으나 근육막이 적어 연한 편이며 , 비육이 잘된 소의 우둔은 지방이 적고 맛이 좋아 로스구이나 주물럭 등심으로 이용할 수 있으며 주로 산적 , 장조림 , 육포와 불고기 등으로 사용
- ⑨ 사태 : 다리 상박부위로 근막이 발달되어 있고 , 고기의 결이 고우며 풍미가 좋아 이 근육에는 콜라겐이나 엘라스틴 등이 결합 단백질이 함유되어 있어 가열하면 젤라틴이 되어서 부드러워져서 먹기 쉬워짐

제3절 육류

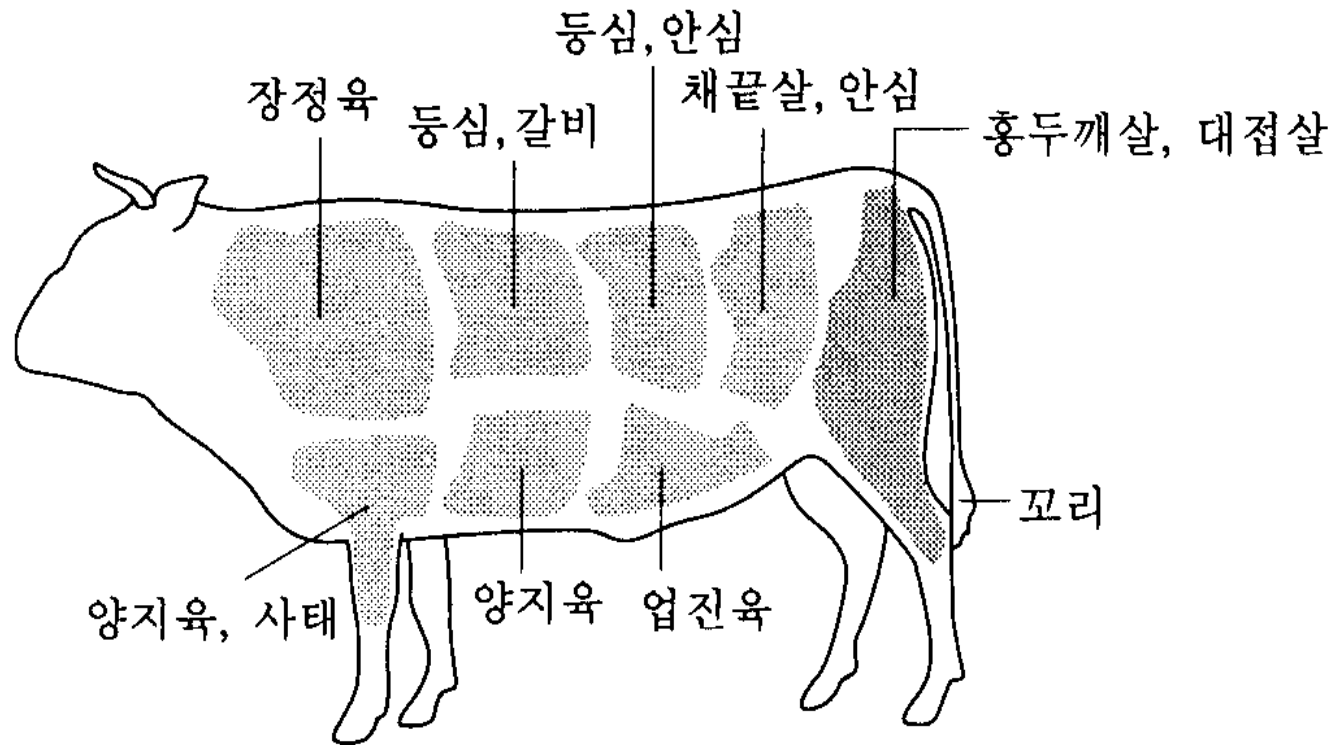


그림 9-5. 소의 부위별 명칭

제3절 육류

2) 돼지고기의 부위별 명칭

• 돼지고기의 부위별 용도

- ① 등심 : 돼지고기 중에서 가장 결이 곱고 연 하며 지방이 적 음
- ② 앞다리살 : 표면에 지방이 적고 고기조직이 치밀함
- ③ 어깨살 : 근육이 비교적 질기고 빛깔이 진하며 살과 근육 사이에 지방이 있기 때문에
진한 맛이 있음
- ④ 삼겹살 : 지방과 살이 번갈아 있어 질은 맛이 나며 불고기와 베이컨 제조용으로 이용
- ⑤ 뒷다리 : 연하며 지방이 적어 덩어리 고기로 만드는 요리에 적합
- ⑥ 갈비 : 지방이 조금 있는 편이나 감칠맛이 있어 구이나 찜용으로 사용

제3절 육류

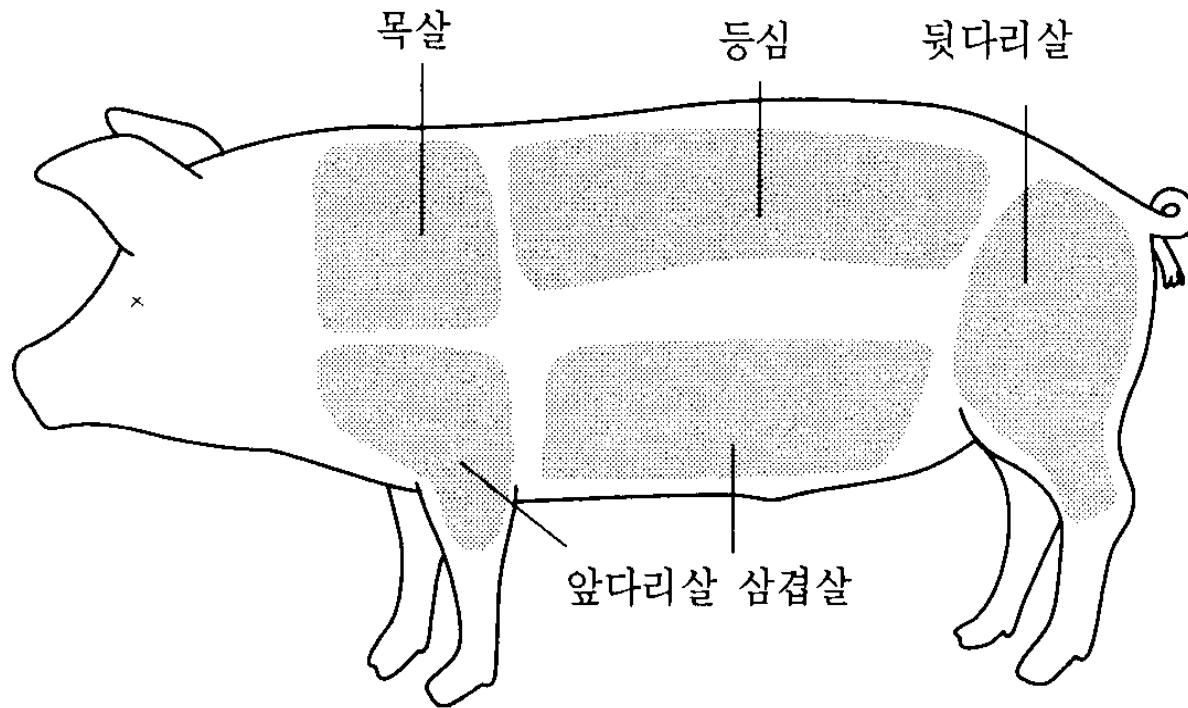


그림 9-6. 돼지의 부위별 명칭

제3절 육류

4. 육류의 사후경직과 해소

- 동물이 도살되면 세포 내에서의 신진대사가 중단됨으로써 근육이 뻣뻣해 지는데 이것을 사후경직이라고 함
- 사망에 의해 순환이 정지되면 무산소 상태가 되면서 체내 고에너지 물질인 ATP, ADP와 크레아틴인산이 분해됨
- ATP가 손실되면 산소의 공급이 차단된 상태에서 글리코겐이 해당과정을 통해 젖산으로 전환되는 것이 촉진됨
- 냉장상태에서는 사후경직이 서서히 시작되며, 동물의 종류, 나이와 도살 직전의 활동정도가 경직이 시작에 영향을 미침
- 소와 같이 큰 동물은 작은 동물보다 경직이 더 천천히 시작되고 더 오래 지속됨
- 쇠고기의 사후경직은 2~3일이 지나면 해소되면서 부드러워지기 시작하며 더 오랫동안 두면 숙성이 일어남
- 육류 중에서 쇠고기가 주로 숙성하는 고기임

제3절 육류

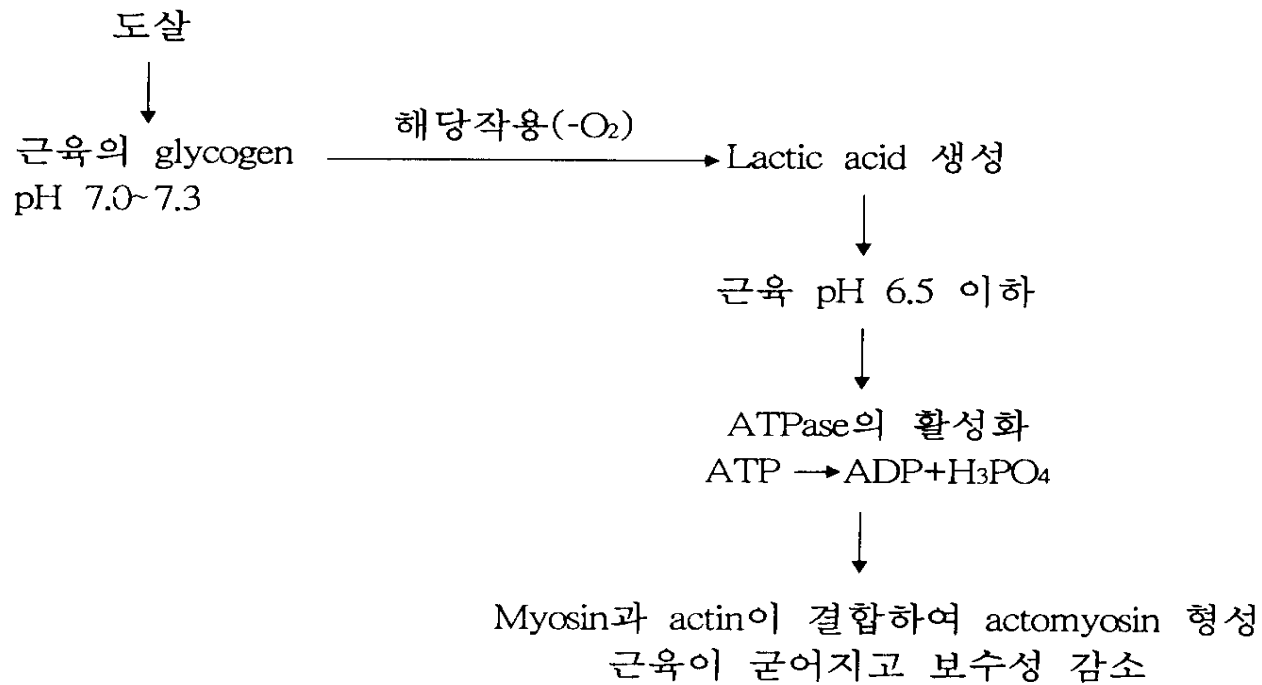


그림 9-7. 육류의 사후경직 진행과정

제3절 육류

5. 숙성에 따른 근육의 수분 보유력

- 근육조직은 20-25%의 단백질과 약 74~76%의 물을 함유
- 총 수분의 5%정도가 단단히 결합 된 결합수이고, 나머지 95%가 모체관수로 많은 양의 물이 조직에 결합되면 근육이 더 팽창하여 연하고 육즙이 많아짐
- 고기의 수분 보유력은 단백질의 pH와 이온에 의해 영향을 받아 pH 5.0~5.5 범위의 등전점에서 정전기적 인력이 최소가 되면 고기의 팽창이 저하되어 수분 보유력이 최소화 됨
- 소량의 염침가는 고기의 pH를 등전점에서 이동시켜 사후강직이 일어나기 전에는 근육의 ATP 농도가 높아 수분 보유력이 큼
- ATP가 감소하고 pH가 떨어지면서 경직이 일어나 근육의 수분 보유력은 최소가 됨
- 경직이 해소되면서 수소이온의 재배치로 pH가 약간 상승하면서 수분 보유력 또한 약간 증가하게 됨

제3절 육류

6. 육류의 연화에 영향을 미치는 요인

1) 결합조직의 함량	• 일반적으로 결합조직의 양이 많을수록 질김 • 안심이나 등심 부위는 결합조직이 적어 운동을 많이 한 부위보다 부드러움 • 송아지의 경우에는 근육에 비해 상대적으로 높은 비율의 결합조직이 있는데 그 이유는 근육자체가 발달하기 위한 시간이 부족했기 때문
2) 지방함량	근육 내 함유된 지방은 고기를 부드럽게 함
3) 조리온도와 시간	높은 온도에서 오랫동안 가열할수록 근육섬유가 질겨지기 때문에 고기의 부위와 조리 방법에 따라 가열온도와 시간을 고려하여 조리
4) 기타요인	늙은 동물의 근육에는 결합조직이 많이 존재하고 있어 어린 동물의 근육보다 질김

제3절 육류

7. 육류의 연화방법

1) 기계적인 방법	근섬유와 결합조직을 두들겨주거나 잘라주어 육질을 연하게 할 수 있어 질긴 부위의 고기는 다지거나 잘게 잘라서 조리
2) 효소에 의한 방법	파파야 과일의 파파인과 키모파파인, 파인애플의 브로멜린, 무화과의 피신, 키위의 액티니딘 등의 단백질분해효소를 이용하여 고기를 연화시킴
3) 산에 의한 방법	고기를 토마토, 식초, 포도주 등이 들어간 양념소스에 담그면 수소이온에 의해 근육의 pH가 변하여 수분 보유율이 커져 더 연해짐
4) 염에 의한 방법	• 간장이나 소금을 적당히 사용하면 염용효과(salting-in)로 단백질의 수화를 증가시켜 근육의 수분 보유력이 증가하여 더 연하게 됨 • 고농도의 염을 사용하면 염 석 효과 (salting-out) 로 근육의 탈수작용으로 중량의 손실을 일으켜 오히려 질기게 될 수 있음

제3절 육류

8. 육류의 조리원리

- 육류 조리의 주목적은 고기의 내부온도를 높여 맛을 향상시키고 , 근육을 연하게 하여 소화를 잘 되게 하며 , 고기에 오염되어 있는 세균과 기생충을 없애 위생적으로 하기 위한 것
- 가열 속도나 조리 기구 등의 여러 가지 요소들이 고기요리의 특성에 많은 영향을 미침
- 조리 전에 고기 표면을 물로 씻는 경우 수용성 물질이 용출되어 영양적 손실을 초래하므로 물 속에 담가 두는 것은 좋지 않음
- 육류는 생것일 때 기생충이나 박테리아에 감염되어 있을 수 있기 때문에 조리하는 것이 안전함
- 육류를 조리할 때는 부위의 특성을 알고 적절한 조리법을 이용하는 것이 중요함
- 질긴 부위는 조리하는 동안 연화되도록 찜이나 스투 같은 습열조리를 하는 것이 적당
- 일반적으로 근섬유는 가열에 의하여 덜 부드러워지며 결합조직은 부드러워지므로 적절한 조리방법은고기의 부드러움을 최대로 하는 것

제3절 육류

1) 근섬유의 변화	• 고기를 조각내어 익히면 40~60℃ 부근의 온도에서는 근섬유단백질이 변성되어 응고가 일어나면서 성유가 수축하여 부드러움이 감소하고 , 60t 이상에서는 결합조직이 점차 젤라틴으로 가수분해되어 육질이 부드럽게 됨 • 고기의 내부온도가 증가 할수록 근육의 수축이 증가하므로 149~177℃ 정도에서 고기를 로스팅 하는 것이 높은 온도에서 조리하는 것보다 수축이 적게 일어남
2)근섬유의 변화	• 근육이 가열될 때 결합조직의 양에 의해 영향을 받지만 근섬유 자체 도 각각 다르게 영향을 받음 • 육류의 내부온도가 높을 수록 수축이 더 크게 일어나기 때문에 고기를 구울 때 낮은 온도에서 굽는 것이 높은 온도에서 굽는 것보다 수축이 덜 일어남
3)지방의 변화	고기가 가열되면 지방은 녹고 근육 단백질의 보수력은 낮아져 육즙이 적어지고 육질이 질겨지며 고기의 무게와 부피가 감소하게 됨

제3절 육류

4)색깔의 변화	고기를 조리할 때 60~65℃와 75~80℃ 사이에서 고기의 색깔이 변하는 것을 관찰할 수 있음
5)향미의 변화	• 조리방법에 따라 영향을 받아 조리시간이 길면 향미를 충분히 낼 수 있으며 결합조직이 많이 함유된 덜 부드러운 부위의 향미가 더 좋음 • 당의 캐러멜화 , 지방의 용해 , 그리고 단백질 분해와 변성으로 육류의 향미가 변화함
6) 조리손실	• 육류의 조리과정에서 무게의 감소와 영양소의 감소를 포함하여 말하는 것으로 고기의 내부온도가 증가 할수록 조리손실도 증가함 • 고기내부의 지방은 열의 침투가 느려서 고기 표면 근처의 지방보다 조리에 의한 손실이 적음 • 조리된 고기의 육즙은 고기의 질 , 마블링의 정도, 숙성과 같은 요인에 따라 달라짐

제3절 육류

9. 육류의 조리

- 육류의 조리방법은 크게 습열조리와 건열조리의 두 가지로 나눌 수 있음
- 건열조리 : 운동량이 적은 연한 부위를 사용하여 구이와 같이 물을 사용하지 않고 직화로 익히는 조리법
- 건열조리에 적당한 부위는 부드러운 부위이며 결합조직을 많이 갖고 있지 않으므로 긴 시간을 조리할 필요가 없음
- 습열조리 : 국 , 찜 , 조림과 같이 물에 조리하거나 압력냄비에서 조리하는 것으로 비교적 결합조직이 많은 덜 연한 부위에 적당한 조리방법
- 습열조리는 건열조리보다 낮은 온도에서 조리하기 때문에 근원섬유 단백질의 경화를 최소화할 수 있음
- 질긴 고기를 조리하기 전에 식초나 레몬즙과 식용유를 섞은 액체에 24~48시간 담가두면 연화할 수 있으며 이렇게 처리된 고기는 그렇지 않은 고기보다 수분 함량이 높음

제3절 육류

1) 습열조리

(1) 육수	• 양지육 또는 사태육과 같은 질긴부위 또는 꼬리나 사골을 끓여 육수를 만듦 • 육수를 낼 때는 고기를 찬물에 넣고 끓이기 시작하여 이 때 생기는 거품은 맛과 외관에 좋지 않으므로 걷어 냄 • 약한 불에서 장시간 끓여야 맛 성분이 충분히 용출되며 사골을 끓일 때 국물이 보얗게 되는 것은 뼈에서 우러나는 인지질의 유화작용 때문임
(2) 찜	• 물을 부어 천천히 끓여 고기가 잘 무르게 익힌 음식이므로 질긴 부위의 고기에 이용하는 방법 • 가압냄비를 이용하면 조리시간을 단축시킬 수 있음
(3) 조림	• 조림은 재료에 간을 약간 강하게 하여 부드럽게 익힌 것 • 조림을 할 때는 약한 불에서 천천히 조리 충분한 맛을 내며 조림에 알맞은 조미료 또는 향신료를 사용

제3절 육류

(4) 편육 또는 수육	쇠머리, 우설, 양지머리, 업진, 사태 등은 결합조직이 발달되어 편육으로 이용
(5) 브레이징	주로 질긴 고기를 조리할 때 사용되는 방법으로 먼저 고기를 기름에 지지거나 구워서 고기 표면을 갈색으로 한 다음 물을 조금 가하여 뚜껑을 닫은 채 고기가 수분이 있는 상태에서 부드러워 질 때까지 익히는 방법
(6) 스투잉	브레이징과 비슷한 습열조리 방법이나 물을 조금 더 많이 사용
(7) 압력조리	- 압력냄비를 이용한 조리는 덜 부드러운 고기를 조리하는 습열조리 방법임 - 일반적인 끓는점보다 온도가 높기 때문에 조리시간이 단축되며 육질이 부드러워짐

제3절 육류

1) 건열조리

근육단백질의 질을 최대화하기 위한 조리방법으로 부드러운 부위의 고기는 콜라겐보다는 근육단백질이 많으므로 건열조리에 적합함

(1) 구이

- 직화법 : 가스 , 석탄 또는 전기와 같은 열로 직접 가열하는 방법으로 석쇠를 이용하므로 육류가 지닌 원래의 맛이 잘 보존됨
- 간접법 : 철판이나 은박지 위에서 굽는 방법
- 고기에 칼집을 넣거나 칼 등으로 두들겨 주는 것은 쇠고기 근섬유를 기계적으로 끊어주는 좋은 방법
- 고기를 양념장에 채우기 전에 설탕에 미리 10~20분 정도 재워두면 설탕에 의해 육류의 수분보유상태가 증가되어 연육효과가 커짐
- 참기름을 먼저 넣으면 염분이 근육 속에 침투되는 것을 방해하므로 굽기 직전에 넣음

제3절 육류

(2) 로스팅	• 가장 간단한 육류조리 중 하나로 큰 고깃덩어리를 석쇠에 놓고 오븐에서 굽는 조리법 • 고기의 내부온도가 너무 높거나 오븐 온도가 너무 높으면 조리손실률이 증가함
(3) 브로일링	• 가스,숯불 , 전기와 같은 열원에서 직접 익히는 방법 • 스테이크나 불고기와 같이 작고 얇은 조각을 익히는 방법
(4) 튀 김	• 건열 조리에 속하며, 튀김은 기름으로부터 고기로 열이 전달되는 것으로 기름의 온도가 높기 때문에 겉껍질이 고기의 외분에 쉽게 형성됨
(5) 전자레인지 조리	• 마이크로파에 의해 고기 내 수분이나 지방분자가 진동하여 열이 발생 하는 것으로 전 도보다 고기 내 부 깊숙이 빠르게 열이 전달됨 • 전자레인지에서는 고기가 균일하게 가열되지 않으므로 돼지고기를 조리할 때 는 살균을 위하여 충분히 살균함

제3절 육류

표 9-2. 고기의 굽기 정도에 따른 내부온도와 색의 변화

구 분	색과 육질의 상태	내부 온도의 변화
very rare	고기가 전체적으로 매우 붉다. 고기 내부에 손을 대보면 차갑다.	46~49℃
rare	고기의 중앙이 짙은 붉은색을 띤다. 고기의 표면은 갈색, 내부색은 빨갛고 육즙이 많다. 수축은 겉에만 조금 생긴다.	52~54℃
medium rare	고기 중앙이 밝은 붉은색을 띤다.	54~60℃
medium	고기 중앙이 핑크색을 띤다.	60~66℃
medium well done	고기 중앙의 핑크색이 거의 없고 전체적으로 갈색이며 육즙이 적다. rare보다 고기수축이 많이 일어남	68~74℃
well done	붉은색이 없다. 고기 표면과 내부가 갈색이다. 육즙이 적고, 더욱 수축한다.	

제4절 가금류

- 사람이 먹기 위해 사육하는 닭을 비롯한 칠면조, 오리, 거위, 꿩, 메추리 등의 모든 조류
- 가격이 저렴하면서 양질의 단백질 공급원으로 육류와 유사한 영양적 가치를 가지며 다양한 요리에 이용

1. 가금류의 분류

가금류는 나이와 무게에 따라 분류하는데 미국 시장에서 판매되고 있는 닭은 성별, 무게에 따라 분류 되어짐

2. 가금류의 성분과 영양가

가금류의 성분과 영양가는 육류와 크게 다르지 않으나 닭과 칠면조 가슴살은 지방을 제거하면 육류 살코기보다 단백질 함량이 높으면서 지방과 콜레스테롤 함량이 낮고 티아민의 함량은 높음

제4절 가금류

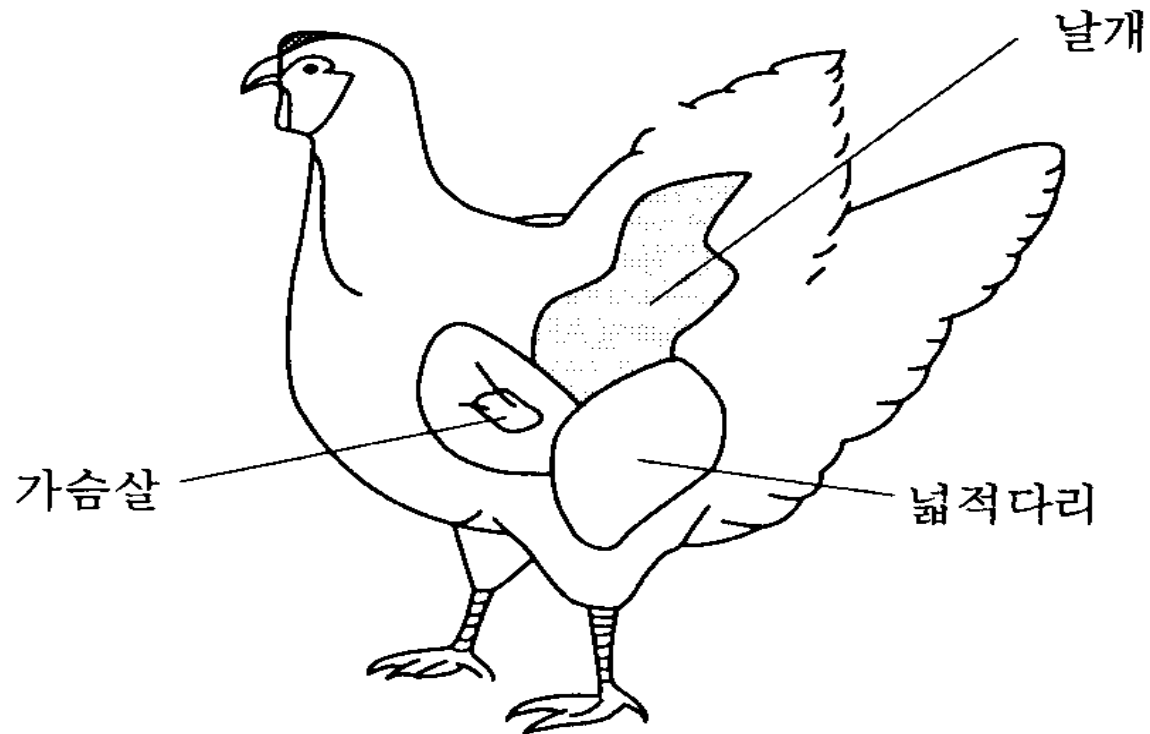


그림 9-10. 닭의 부위별 명칭

제4절 가금류

3. 가금류의 보관과 처리방법

- 생 가금류는 매우 상하기 쉽고 살모넬라균에 오염이 용이하기 때문에 신선한 가금류는 0~2℃에서 보관하여야 함
- 냉장온도에서도 저장기간은 며칠 간이며 방사선 처리에 의해 유통기간을 향상 시킬 수 있음

4. 가금류의 조리원리

- 가금류의 기본적인 조리원리는 육류와 거의 같음
- 육류와 달리 가금류는 완전히 익혀서 먹어야 하는데 이는 가금류가 식중독을 일으키는 살모넬라(salmonellae) 스트렙토코코시(streptococci)와 스타필로코코시 (staphlococci)의 미생물에 감염되기 쉽기 때문
- 적당히 숙성되고 지방이 고루 분포되어 있는 것으로 조리해야 맛이 있음

제4절 가금류

5. 가금류의 조리

1) 볶기	어리고 연한 가금류는 로스팅하거나 오븐구이를 할 수 있음
2) 브로일링	• 가금류를 브로일링 하려면 어리고 부드러워 것을 조각 내어 불 위의 석쇠나 그릴에서 익힘 • 로스팅한 가금류의 향미와 색은 조리 전 양념이나 조리 과정 중에 넓은 양념에 의해 향상되며 양념을 표면에 코팅한 경우 조리손실이 크게 감소함
3) 튀기기	• 어린 닭은 조리 하는 가장 흔한 방법 • 프라이드치킨은 가장 일반적인 패스트푸드임 • 가금류에 묻힌 밀가루반죽과 빵가루는 튀기는 과정에서 손실이 큼

제4절 가금류

4) 브레이징	• 가금류를 수증기를 이용하여 조리하는 방법 • 고기 조각은 처음에는 수증기에 의해 부드러워질 때까지 조리되고 다음에 갈색이 나도록 튀겨짐
5) 스튜잉	• 가금류를 조각 내거나 통째로 넣어 각종 채소와 향신료를 첨가한 후 비교적 많은 물을 넣고 부드러워질 때까지 적당한 불로 가열하여 뽕근하게 만드는 방법
6) 껍질 벗긴 가금류의 조리	• 가금류는 껍질 아랫부분에 지방층이 있어 지방섭취를 줄이기 위해 껍질을 벗기고 조리할 수 있음 • 껍질을 벗긴 경우에는 조리 과정에서 껍질을 벗긴 표면이 건조되지 않는 조리방법을 선택
7) 가금류 뼈의 변색	냉동시킨 어 린 닭은 조리하면 뼈의 색 이 어두워지는 경우가 있는데 이는 냉동과 해동과정에서 뼈 내부의 혈액세로가 파괴되어 짙은 붉은 색을 띠게 되기 때문

제4절 가금류

표 9-4. 닭의 나이와 무게에 따른 특징과 조리법

구분	명 칭	닭고기의 중량	월 령	특 징	조 리
1년 이하	Broilers	1.13kg 이하의 숫 · 암평아리	2~3	지방분이 대단히 적다.	백숙, 튀김 닭죽, 브로일
	Frgers	1.13~1.6kg 숫 · 암평아리	3~5	피하지방이 약간 있다.	백숙, 튀김 브로일
	Roasters	1.6kg 이상의 수탉	5~10	피하지방이 있다.	튀김, 로스트 통닭구이
	Capons	1.8kg 이상의 거세한 닭	7~10	가장 연하고 맛이 있다. 가슴고기가 가장 많이 나온다.	로스트 통닭구이
	Pullerts	1.12~2.48kg의 암탉	4~9	Roaster와 비슷하나 몸이 작고 통통하다.	튀김 통닭구이
1년 이상	Stags	Roaster와 Cock의 중간, 수탉		피부가 거칠다.	스튜, 브레이즈 조림, 탕
	Fowls	1.8~2.7kg의 암탉	1년 이상	지방분이 많고 피부가 거칠다. 살코기가 두텁다.	스튜, 브레이즈 조림, 탕
	Cocks	1.8~3.15kg의 수탉	1년 이상	살색이 어둡고 질기며 조각이 거칠다.	수프, 스튜 조림, 탕

제5절 어패류

1. 어패류의 분류

- 어패류는 지느러미를 가진 어류와 패류 또는 연체류로 분류됨
- 어패류는 육류와 가금류보다 불포화 지방산이 많이 함유되어 있어 향미가 성세하기 때문에 변패를 막고 맛있는 요리를 만들기 위해 세심한 주의가 요구됨
- 어류는 지방 함량에 따라 저지방이나 고지방 어류로 분류되는데 저지방 어류는 5% 이하의 지방을 함유
- 어류는 서식 장소에 따라 해수어와 담수어로 분류되며 향미와 품질이 상당히 다른 특성을 보임
- 패류는 조개와 갑각류로 분류됨
- 조개류는 부드러운 근육조직을 가지면서 단단한 껍질이 부분적 또는 전체적으로 둘러싸여 있는 패류로 굴, 조개, 홍합, 가리비와 전복 등이 있음
- 갑각류는 몸이 분절되어 있으면서 단단한 외피로 둘러싸여 있는 바다가재, 게, 새우와 가재류가 포함

제5절 어패류

2. 어패류의 성분과 영양가

1) 영양성분	• 가금류를 수증기를 이용하여 조리하는 방법 • 고기 조각은 처음에는 수증기에 의해 부드러워질 때까지 조리되고 다음에 갈색이 나도록 튀겨짐
2) 맛성분	생선의 맛성분은 글리신 , 알라닌, 글루탐산 등의 유리아마노산과 핵산계 화합물질인 이노신산 구아닐산, 각종 유기산과 염기성 화합물이 지미 성분으로 작용
3) 냄새성분	생선의 비린내는 생선의 종류나 선도에 따라 다른데 , 담수어의 비린내는 리신에서 생긴 피페리딘과 아세트알데 하이드의 축합물질임
4)색 소	어육의 색소는 헤모글로빈 , 미오글로빈, 시토크롬 등의 수용성 색소단백질과 지용성 카로티노이드 색소로 나눌 수 있음

제5절 어패류

3. 어패류의 취급과 관리

1) 어패류의 선택

(1) 관능검사법	• 어패류는 사후경직 상태의 것이 신선한 것으로 몸체는 근육이 단단하게 밀착되어 손으로 눌러도 자국이 생기지 않으며 몸체가 뽀뽀한 외형을 유지하고 있는 것을 선택 • 선도가 떨어지면 몸체를 들었을 때 힘없이 처지고 근육의 치밀도가 약화되면서 탄력성이 없어짐 • 신선한 생선은 신선한 바다 냄새가 나지만 선도가 저하되면 비린내가 강함
(2) 화학적 검사법	생선이 부패하면서 생성되는 암모니아, TMA 등을 측정하거나 휘발성 유기산, 인돌, 휘발성 환원물질, 히스타민 등을 정량 분석하는 방법이 있음
(3) 미생물검사법	어패류의 세균 수를 측정하여 그 번식 정도에 따라서 선도 판정을 하는 방법

제5절 어패류

2) 어패류의 안전성

- 어패류는 적절히 취급하고 완전히 익히면 안전하게 먹을 수 있으나 그렇지 않으면 가장 상하기 쉽고 상당한 위험성을 가짐
- 질병의 원인은 비브리오균에 의한 것임
- 기생충은 또 다른 질병을 유발시킬 수 있으며 완전히 익히면 죽음

3) 어패류의 보관

- 신선한 생선은 부패가 아주 용이하여 빠르게 상함
- 생선은 어획직후부터 판매하기 전까지 조각 얼음이나 냉동 염 용액에 보관하여야 함
- 신선한 생선은 가능하면 0Cdp서 보관해야 함

4) 폐기율

일반적으로 생선 무게의 50% 정도이며 생선 크기가 작을수록 폐기율이 큼

제5절 어패류

4. 생선 비린내 제거

1) 물

생선 비린내의 주성분인 TMA 와 암모니아는 수용성으로 생선 표면의 점액물질을 물로 씻는 과정에서 제거할 수 있음

2) 향신료와 향신채소의 첨가

생선을 조리할 때 파, 마늘, 생강, 후추, 고추냉이와 겨자 등의 강한 향미 성분을 가진 향신료를 첨가하여 미뢰를 둔화시켜 어취를 약화시킴

3) 산

어육의 아민류와 암모니아 냄새는 산과 결합하여 비린내를 감소시킬 수 있음

4) 술

알코올 음료는 숙신산을 함유하고 있어서 어취를 줄이면서 생선의 맛도 향상시킴

5) 장류

간장, 된장과 고추장은 특유의 향미와 콜로이드 흡착성으로 어취를 제거하는데 효과가 있음

6) 우유

우유의 콜로이드 상태는 흡착성이 강하여 어취를 제거함

제5절 어패류

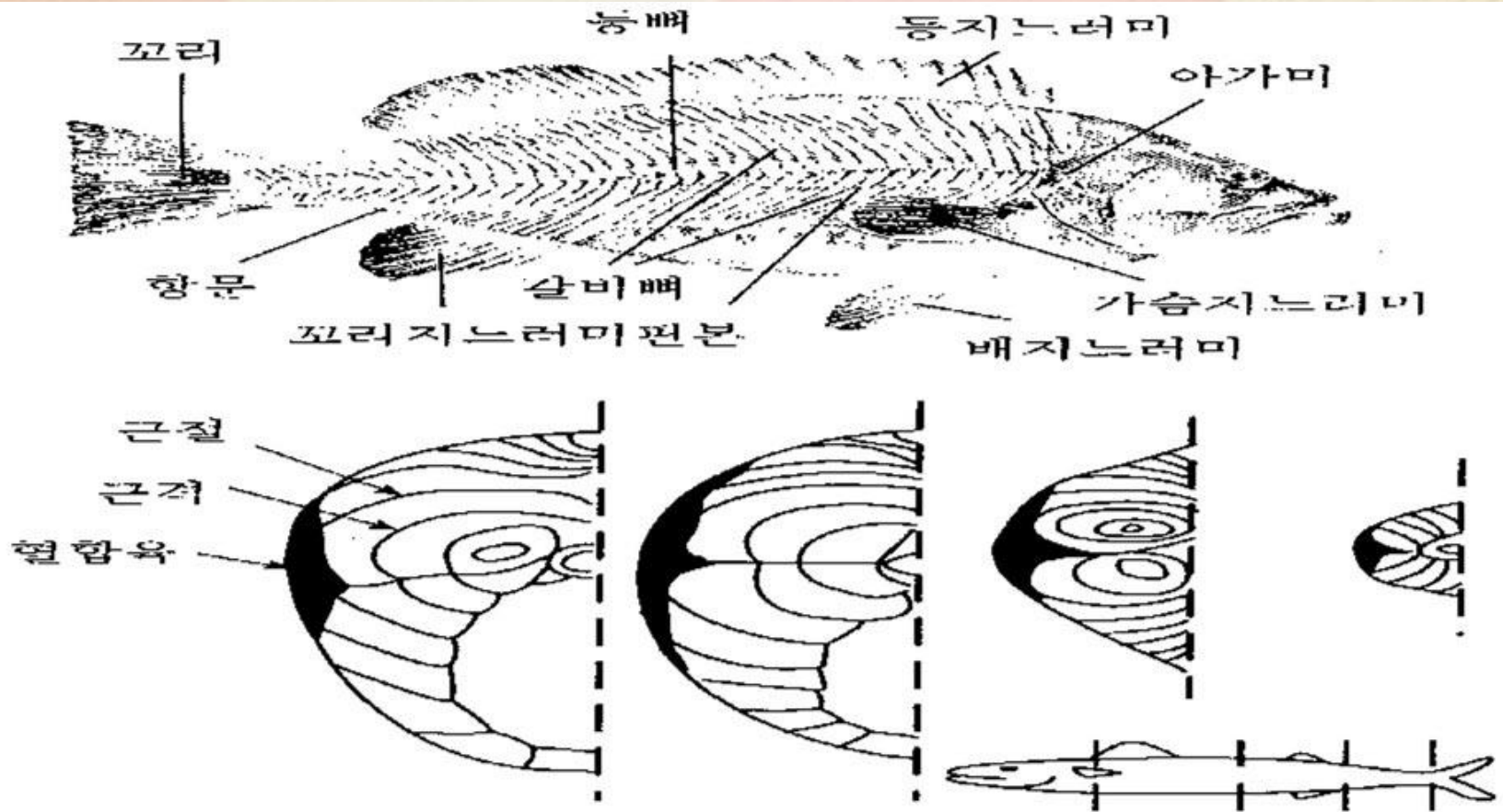


그림 10-1. 어류의 구조와 근육조직의 형태

제5절 어패류

표 10-1. 어류의 근육 단백질의 분류

분류		용해도	소재	단백질의 예
세포 내 단백질	근형질 단백질 20~50%	수용성	근세포간 근원 섬유간	다양한 효소 미오글로빈
	근원섬유 단백질 50~70%	염용성	근원 섬유	미오신, 액틴 트로포미오신 트로포닌
세포 외 단백질	근기질 단백질 < 10%	불용성	근격막, 혈관, 근세포막 등의 결합조직	콜라겐 엘라스틴

제5절 어패류

5. 어패류의 조리원리

1) 가열	• 생선을 가열하면 결합조직 단백질인 콜라겐은 변성되어 수축하고 , 장기간 가열하면 젤라틴으로 변함 • 생선 조리 시 겉질이 수축하거나 살이 굵어지는 것은 콜라겐 단백질이 열에 의해 응고되면서 수축하기 때문
2) 소금	• 생선 조리 시 1-2%의 소금을 첨가하면 생선살이 단단해지고 탄력성이 증가하면서 투명해 짐 • 어육의 근원섬유단백질이 염용성으로 소금에 의해 용해되어 보수성이 증가한 것에 기인하여 조리 시 중량감소도 적게 일어남
3) 식초	• 생선 비린내를 감소시키며 생선단백질을 응고시켜 질은 단단하게 함 • 생선 외부에 부착된 미생물에 대한 살균 효과도 가짐

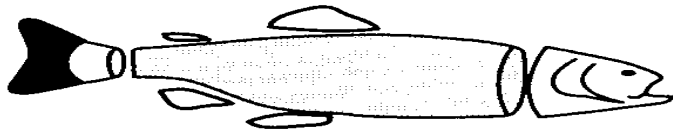
제5절 어패류



통째 형태



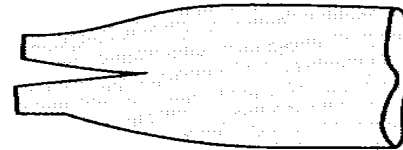
내장을 제거한 형태



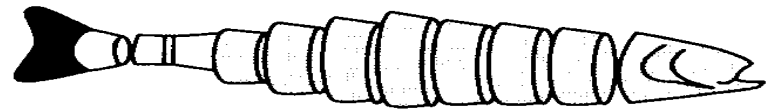
비가식 부위를 잘라낸 형태



포 뜬 형태



나비모양 토막



스테이크용 토막

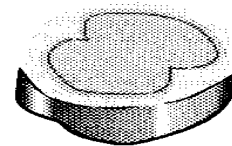


그림 10-2. 생선의 조리방법에 따른 가공 형태

제5절 어패류

1) 어패류의 조리원리

(1) 브로일링	뼈를 제거한 생선을 구울 때는 껍질부분이 석쇠 쪽을 향하게 놓고 구움
(2)튀기기	생선틈김은 생선을 적당한 크기로 잘라 튀김 옷을 입혀 튀김
(3) 찌기와 끓이기	• 오븐을 이용하여 찌 수 있고 밑부분에 끓는 물이 담긴 찜기에 넣고 찌 수 도 있음 • 끓이기는 많은 물에 생선을 넣고 뚜껑을 덮은 후 끓는 점 이하의 온도에서 조리하는 것

2) 패류의 조리

신선한 상태의 것을 이용하여 껍질이 열릴 때까지만 조리하여야 부드럽게 조리됨

제5절 어패류

표 10-2. 생선 신선도의 체크포인트

특 성	신선한 생선	신선하지 않는 생선
냄새	냄새가 없는 것	비린 냄새가 나는 것
눈	깨끗하고 돌출된 것	흐릿한 것
아가미	붉거나 분홍색	갈색 또는 회색
조각감	견고하고 탄력적인 것	물러진 상태
비늘	피부에 밀착	벗나지 않고 늘어짐

표 10-3. 냉동 어패류의 가식기간

종 류	가 식 기 간(개월)		
	-18℃	-25℃	-30℃
지방어족	4	8	12
비지방어족	8	18	24
바닷가재 종류	6	12	15
게	6	12	12
굴	4	10	12

제6절 난류

1. 달걀의 성분과 영양가

1) 단백질	• 달걀 단백질은 영양학적으로 매우 양질이고 모든 일반 단백질 식품 중에서 가장 높은 단백질 효율을 가짐 • 주요 단백질은 오브알부민으로서, 전 단백질의 54%를 차지함
2) 지질	• 난황에 들어있는 지방함량은 신선한 난황무게의 약 1/3을 차지하며 주로 중성지방, 인지질과 콜레스테롤로 이루어져 있음 • 난황 인지질의 대부분은 레시틴으로 유화성의 주체가 되는 성분임
3) 색소	• 황색 카로티노이드 색소 중 일부는 체내에서 비타민 A로 변환될 수 있기 때문에, 색깔이 더 선명한 난황이 옅은 색의 난황보다 비타민 A의 더 좋은 섭취원일까 하는 것이 의문시 되어 왔음 • 난황의 주된 색소는 크산토폴로서 체내에서 비타민 A로 변환되지 않음

제6절 난류

표 11-1. 껍질을 제거한 달걀의 화학적 조성(개당)

구 분	무게 (g)	수분 (%)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	철 (mg)	비타민 A (RE)	비타민 B ₁ (mg)	비타민 B ₂ (mg)
전 란	50	75	72	6	5	0.7	95	0.03	0.25
난 백	33	88	15	4	0	trace	0	trace	0.15
난 황	17	49	60	3	5	0.6	97	0.03	0.11

제6절 난류

2. 달걀의 구조

- 달걀의 구조는 난각, 난간막, 난백, 난황의 4부분으로 이루어져 있음
- 난각은 난각막과 밀착되어 있는데 투과성이 있어 가스교환을 하므로 저장기간이 길어지면 달걀의 수분이 감소하여 기실이 커짐
- 껍질의 색은 갈색 또는 흰색으로 암탉의 품종에 따라 달라지며, 내용물의 맛이나 질에는 영향을 미치지 않음
- 난백은 점성이 큰 농후난백과 점성이 적으면서 난황을 둘러싸고 있는 내 수양난백과 난각 근처에 분포되어 있는 외 수양난백의 3층으로 이루어져 있음
- 난황을 둘러싸는 얇은 막인 난황막에 바로 근접해 있는 것은 알끈층으로, 이 알끈층은 난황막을 단단히 받쳐주고 알끈으로 연장됨
- 다양한 크기의 작은 구로 형성되어 있는 난황은 난황막으로 단단히 싸여 있으며 그 안에는 단백질 알갱이와 기름방울이 있음

제6절 난류

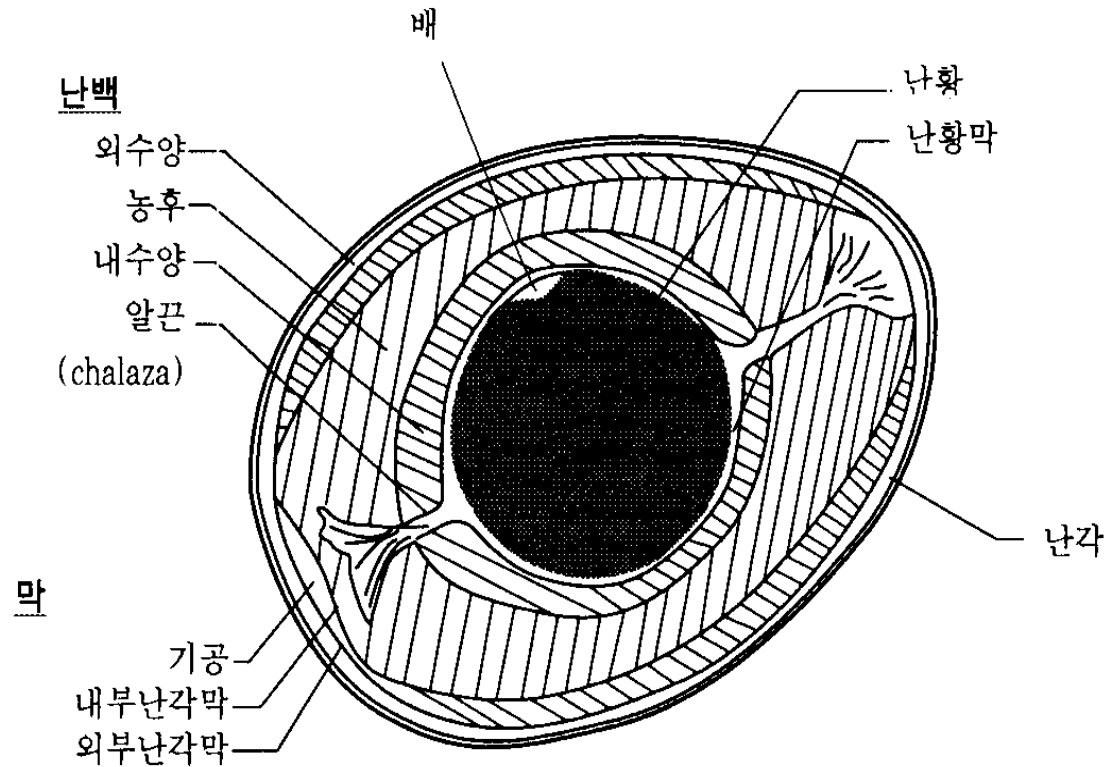


그림 11-1. 달걀의 구조

제6절 난류

3. 달걀의 품질

1) 달걀의 저장 중 품질 변화	평평한 곳에 달걀을 깨어 놓았을 때 신선한 달걀은 점도가 높은 농후난백의 양이 많아 둥근 모양으로 서게 되나 달걀의 신선도가 떨어짐에 따라 농후난백이 수양화 되어 난백의 점도는 감소하고 달걀은 표면에 퍼지게 됨
2) 달걀 품질의 측정방법	달걀의 신선도 검사는 외관검사, 투시검사, 할란검사가 있음
3) 달걀의 등급	등급을 매기는 데에는 달걀을 투시했을 때 껍질, 기실, 난백과 난황이 나타내는 현상을 고려함
4) 달걀의 크기	달걀은 무게에 따라 6가지로 분류됨
5) 달걀의 안전성과 취급법	미국의 식품의약품안전청은 달걀을 잠재적으로 위험한 식품으로 규정하여, 식품관계자들이 달걀을 냉장보관하고, 적절하게 취급을 하며 충분히 가열할 것을 권장

제6절 난류

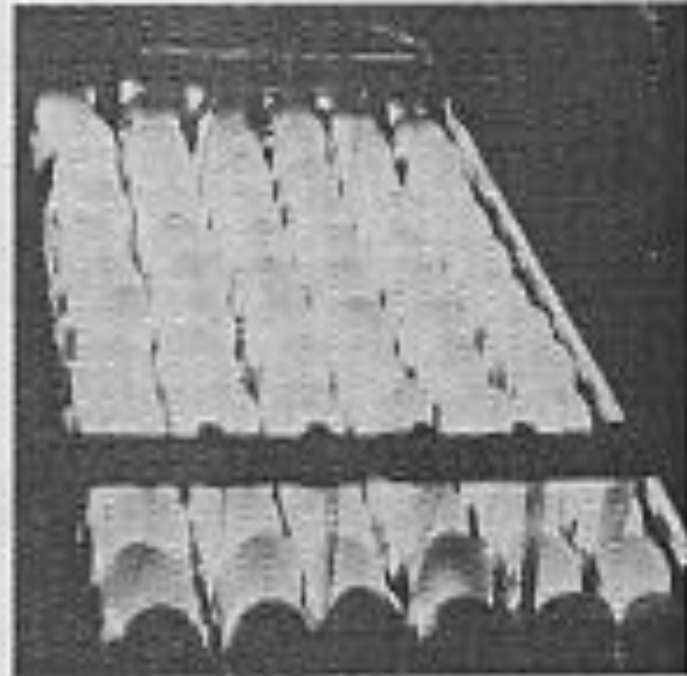
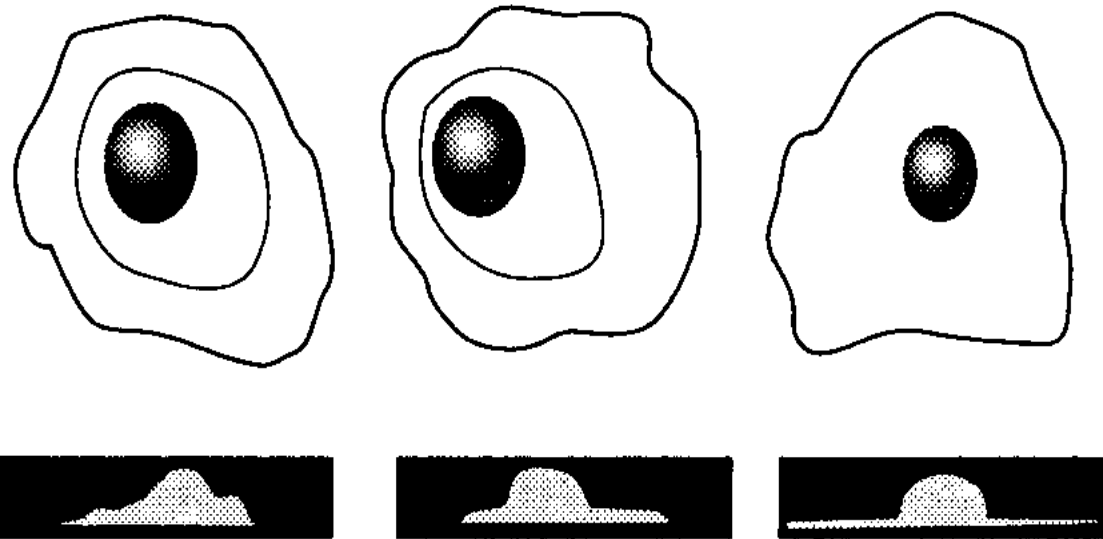


그림 11-2. 투시검란법

제6절 난류



AA 등급

A 등급

B 등급

그림 11-3. 등급에 따른 깨eM린 달걀의 형태

제6절 난류

표 11-2. 등급에 따른 달걀의 상태와 조리법

구 분	A A 등 급	A 등 급	B 등 급
스프레드*	작게 유지	조금 펼쳐짐	넓게 펼쳐짐
난 백	투명하고 두껍고 단단하며 알끈이 선명하다.	투명하고 적당히 단단하며 알끈이 분명하다.	투명하며 약하고 질퍽거린다.
난 황	중앙에 위치하고 둥글고 높이 선다.	단단하다, 꽤 높이 선다. 실질적으로 결함이 없다.	커지고 평평해진다. 미세한 결함이 보인다.
껍 질	깨끗하고 보통모양 깨어지지 않음		허용한도 내 약간의 얼룩 비정상적인 형태 깨어지지 않음
이 용	모든 곳에 가능하며, 특히 프라이 데치고 삶은 계란에 이용		굽기, 스크램블, 대량 조리 의 계란 제품에 이용

* 스프레드란 계란을 접시 위에 처음 깨트렸을 때의 외관을 말한다.

제6절 난류

표 11-3. 달걀의 무게에 따른 분류

(주)한국냉장	미국공정규격
왕 란(70g 이상)	거대란(70.8g 이상)
특 란(60~70g)	과대란(63.8g 이상)
대 란(54~60g)	대 란(56.6g 이상)
중 란(47~54g)	중 란(49.6g 이상)
소 란(42~47g)	소 란(42.5g 이상)
경 란(42g 이하)	왜소란(35.4g 이하)

제6절 난류

4. 달걀의 조리 원리

1) 난백의 기포성

(1) 수양난백과 농후난백	• 수양난백을 교반시켜 만든 거품은 농후난백으로 만든 것보다 더 폭신폭신크 • 부양난백이 기본적으로 더 부피가 큰 거품을 형성하지만 농후난백은 안정된 거품을 만들어 냄
(2) 온도	실온에서 달걀은 냉 달걀보다 더 쉽고 빠르게 거품을 일으킬 수 있음
(3) 교반기의 종류	난백의 기포형성에 사용하는 교반기의 종류와 교반기의 와이어나 날의 형태는 만들어지는 기포의 크기와 기포형성의 용이성에 영향을 미침
(4) 용기	바닥이 점점 좁아지는 둥근 그릇이 크고 평평한 바닥의 그릇보다 거품을 내는데 적당함

제6절 난류

(5) 첨가물

- ① 지방 : 면실유가 0.5% 이상이 되면 거품이 형성되는 것을 방해
- ② 소금 : 소량의 소금을 난백에 첨가하면 거품의 부피와 안정성을 줄이면서 거품을 내는 시간이 늘어남
- ③ 산 : 산이나 산염을 난백에 첨가하면 난백을 알칼리성을 줄이고 난백 거품의 안정성을 높일 수 있으나 거품을 내는 시간은 늘어남
- ④ 설탕 : 달걀 단백질의 변성과 응고를 지연시키고 최고 부피가 되기 위한 교반시간을 증가시킴

2) 난황의 유화성

난황은 지단백질을 함유하고 있어 유화력을 가지는 천연유화제임

제6절 난류



부드러운 거품
(soft peak foam)



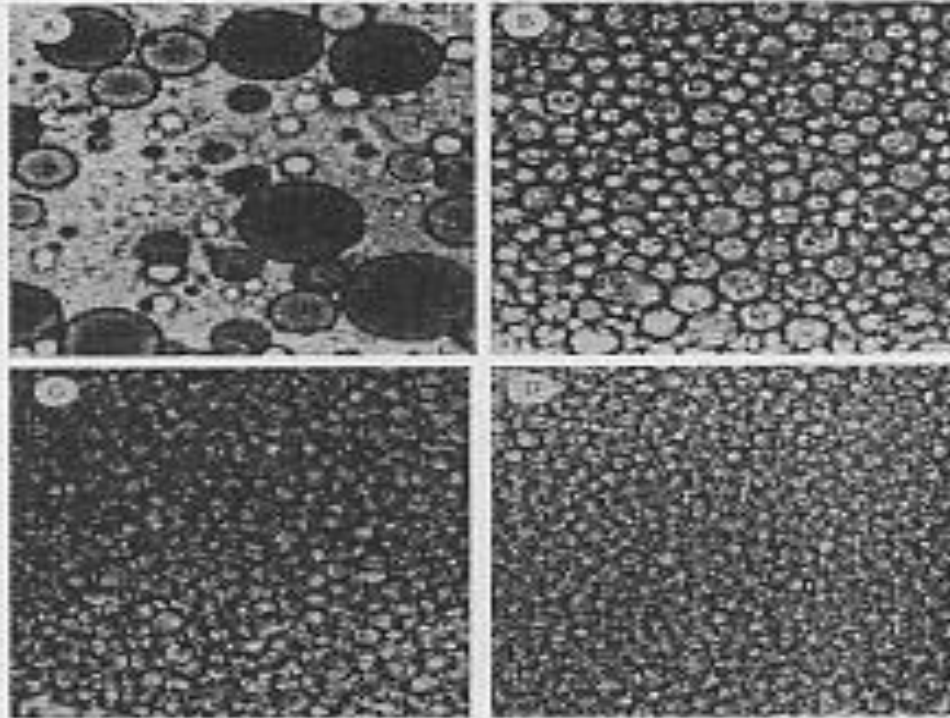
단단한 거품
(stiff peak foam)



지나치게 교반하여 스펀지
같은 거품
(overwhipped foam)

그림 11-4. 교반 정도에 따른 거품 형성과정의 변화

제6절 난류



기름의 첨가량이 증가할수록 기름입자의 크기가 작아지고 마요네즈가 더 단단해진다. A : 기름 1큰술, B : 기름 1/4 컵, C : 기름 3/8컵, D : 기름 1/2컵

그림 11-5. 기름량에 따른 마요네즈의 지방구 크기변화

제6절 난류

5. 달걀의 조리

1) 수란	껍질 벗긴 달걀을 뜨거운 물, 우유나 액체에 넣어 조리하는 방법
2) 달걀삶기	삶는 정도에 따라 반숙 또는 완숙 상태로 조리할 수 있음
3) 굽기	팬의 온도를 조절하기 어렵기 때문에 조직감이 질겨지기 쉬어 조리 시 숙련된 기술이 요구됨
4) 달걀찜	달걀을 잘 풀어 중탕하여 찌낸 것으로 크림색을 나타내며 표면에 기공이 없고 매끈하고 먹었을 때 부드러워야 함
5) 커스터드	달걀에 우유와 설탕을 넣고 중탕으로 찌거나 180℃ 정도의 오븐에 구워낸 것
6)머랭	난백을 부드러운 거품이 생기도록 교반한 후 설탕을 조금씩 넣으면서 계속 교반하여 적당한 굳기의 거품을 만들어 구운 것

제7절 우유와 유제품

1. 우유의 성분과 특성

1) 단백질	우유 단백질의 약 80%는 카제인이며, 나머지는 유청 단백질로서 락트알부민과 락토글로불린으로 구성
2) 지질	유지방은 유제품의 성분 규격을 결정하는 주요 성분이며 복합지질로 아주 작은 입자로 분산되어 유화액을 형성함
3) 당질	우유의 주요 당질은 포유류의 젖에만 존재하는 특유의 당인 유당으로 약 98.8% 를 차지함
4) 무기질과 비타민	우유에는 약 0.5~0.9%의 무기질이 들어 있으며 지용성 비타민 A,D,E, K 등이 유지방에 함유되어 있고 , 수용성 비타민으로는 비타민 B ₂ , 니아신, 비타민C등이 함유되어 있음
5) 색	유백색
6) 향미	향은 매우 연하며 유당이 함유되어 있어 약한 단맛이 남
7) 산도	신선한 우유의 pH는 6.6 정도로 중성임

제7절 우유와 유제품

2. 영양가

- 우유는 양질의 단백질이 많이 함유되어 있으면서 칼로리도 높음
- 무기질 함유량 , 특히 칼슘 함유량이 높으며 우유에 있는 유당은 칼슘과 다른 무기질의 흡수를 도움
- 식이에서 우유와 유제품이 빠지면 칼슘 권장량을 충족시키기 위한 식사계획의 수립이 어려움
- 우유는 인의 좋은 공급원이나 철의 함량이 낮음
- 지용성 비타민을 함유하는데 비타민 A는 소의 사료에 따라 함량이 변함
- 지방을 제거한 탈지우유에는 지용성 비타민이 크림층으로 이동하여 지용성 비타민 함량이 낮음
- 타아민은 우유에 상당히 많이 존재하며 비교적 일정한 양을 유지함
- 니아신 전구체인 트립토판이라는 아미노산 함량이 높아 니아신의 영양가가 높음

제7절 우유와 유제품

표 12-1. 우유의 지방산 조성

포화지방산(%)					불포화지방산 (%)			응점 (°C)
C ₁₂	C ₁₄	C ₁₆	C ₁₈	기 타	C ₁₆	C ₁₈	기 타	
2.2	9.3	5.5	11.8	C ₄ = 40 C ₆ = 2.3 C ₈ = 0.8 C ₁₀ = 1.9	2.3	3.43(2H) 2.1(4H)	C ₁₀ = 0.2 C ₁₂ = 0.2 C ₁₄ = 0.9 C _{20~22} = 1.4	29~38

제7절 우유와 유제품

3. 우유의 위생과 등급

1) 살균	• 위생적인 처리과정에서 생산된 우유라도 병원균으로부터 자유로울 수 없기 때문에 소비자의 안전성을 고려하여 우유는 살균과정을 거침 • 살균은 병원균이 파괴되기 때문에 충분한 온도와 시간이 요구되는데, 일반적으로 비병원균성 균도 95~99%파괴됨 • 저온 살균법 • 초고온 살균법 • 살균온도나 시간이 적절하지 못하면 우유의 조성과 특성에 영향을 미침
2) 우유의 보관	• 생산자든 소비자든 청결하게 낮은 온도에서 오염을 막기 위해 뚜껑을 덮어서 저장, 유통해야 함 • 우유는 상하기 쉬운 식품으로 4~7℃에서 냉장 보관해야 함 • 컵에 따랐던 우유는 원 용기에 다시 넣으면 남은 우유가 오염되기 때문에 다시 담지 않음 • 탈지분유는 상온보다 높지 않은 온도에서 밀봉 포장하여 보관

제7절 우유와 유제품

4. 우유의 가공

1) 균질화	• 갓 생산된 우유는 지방구가 떠올라 크림층을 형성하기 때문에 균질화 과정을 거쳐 안정화시킴 • 지방구는 아주 작은 입자로 쪼개져서 분산되어 매우 고운 유화액을 형성 • 균질화 된 우유는 균질화 되지 않은 제품보다 열이나 산에 의해 쉽게 응고되기 때문에 조리 시 주의가 요망
2)영양소의 강화	• 우유의 영양가를 높이기 위해 특정영양소를 강화시키기도 하는데 가장 일반적 인 경우가 비타민D로 약400IU를 첨가하여 강화시키는 것임 • 비타민 A는 우유의 지질 부분에 존재하기 때문에 탈지우유나 저지방 우유에서 비타민 A의 강화는 필수적임

제7절 우유와 유제품

5. 유제품의 형태

1) 액체우유	원유를 그대로 살균 처리한 우유는 전유로 3.25%의 지방과 적어도 8.25%의 무지방 고형분을 함유
2) 농축우유	50~55°C의 진공상태에서 약 60% 정도의 수분을 증발시켜 만든 것
3) 분유	탈지분유는 살균된 신선한 탈지우유의 수분을 진공상태에서 약 2/3 정도로 증발시킨 후 분무 건조하여 만듦
4) 발효유	오래된 저장 식품으로 전 세계적으로 다양한 형태의 발효유가 소비되고 있으며 각 미생물은 독특한 특성과 향미 물질을 생성하기 때문에 독특한 발효유를 만듦 (1)요구르트 (2)버터밀크 (3)Acidophilus milk

제7절 우유와 유제품

표 12-2. 지방 함량에 따른 우유의 분류

원어명	변형된 이름	1컵*당 총지방량	1컵당 kcal
우유	우유(milk)	8.0g	150
2% 저지방우유	지방을 줄인 우유(reduced-fat milk)	4.7g	122
1% 저지방우유	저지방우유(low-fat milk)	2.6g	102
스킴밀크(탈지유)	무지방우유(fat-free milk or skim milk)	0.5g보다 적은	80

* 240 ml

제7절 우유와 유제품

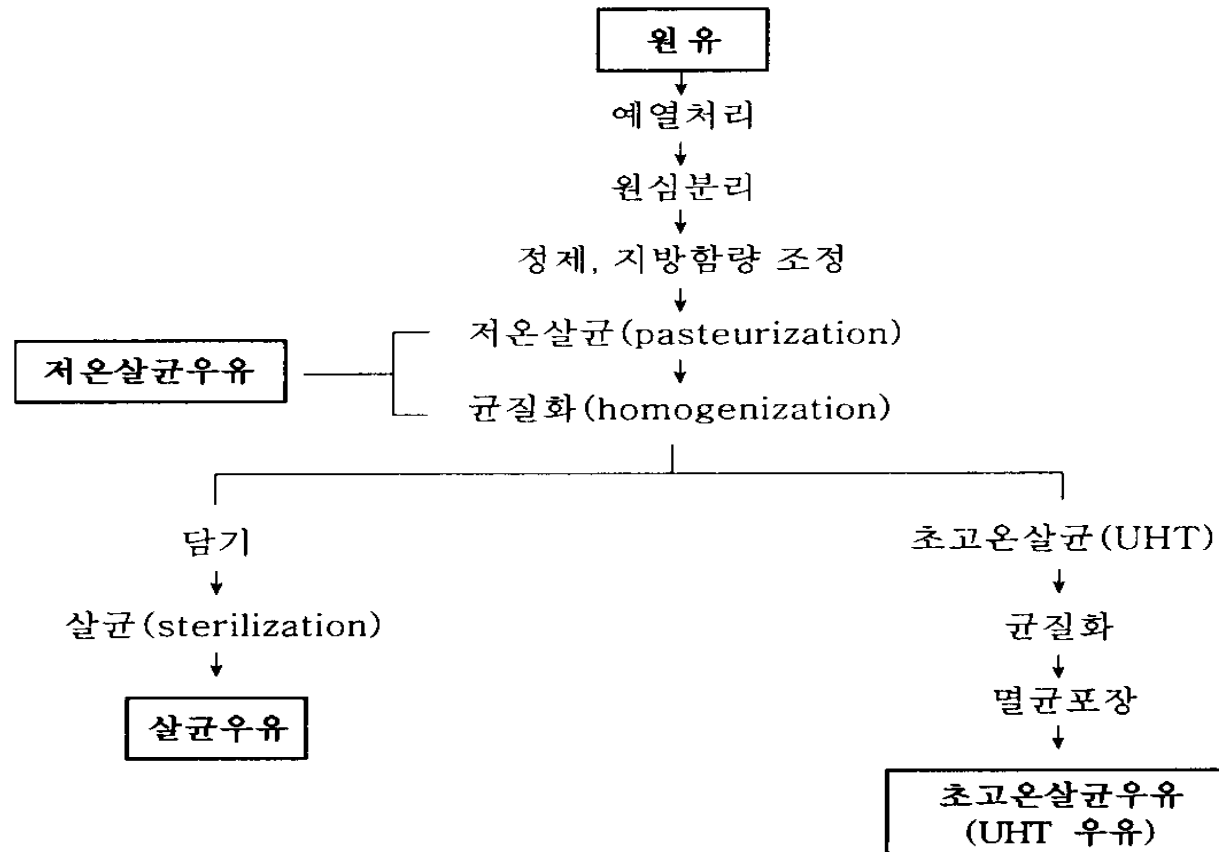


그림 12-3. 우유의 살균처리 공정

제7절 우유와 유제품

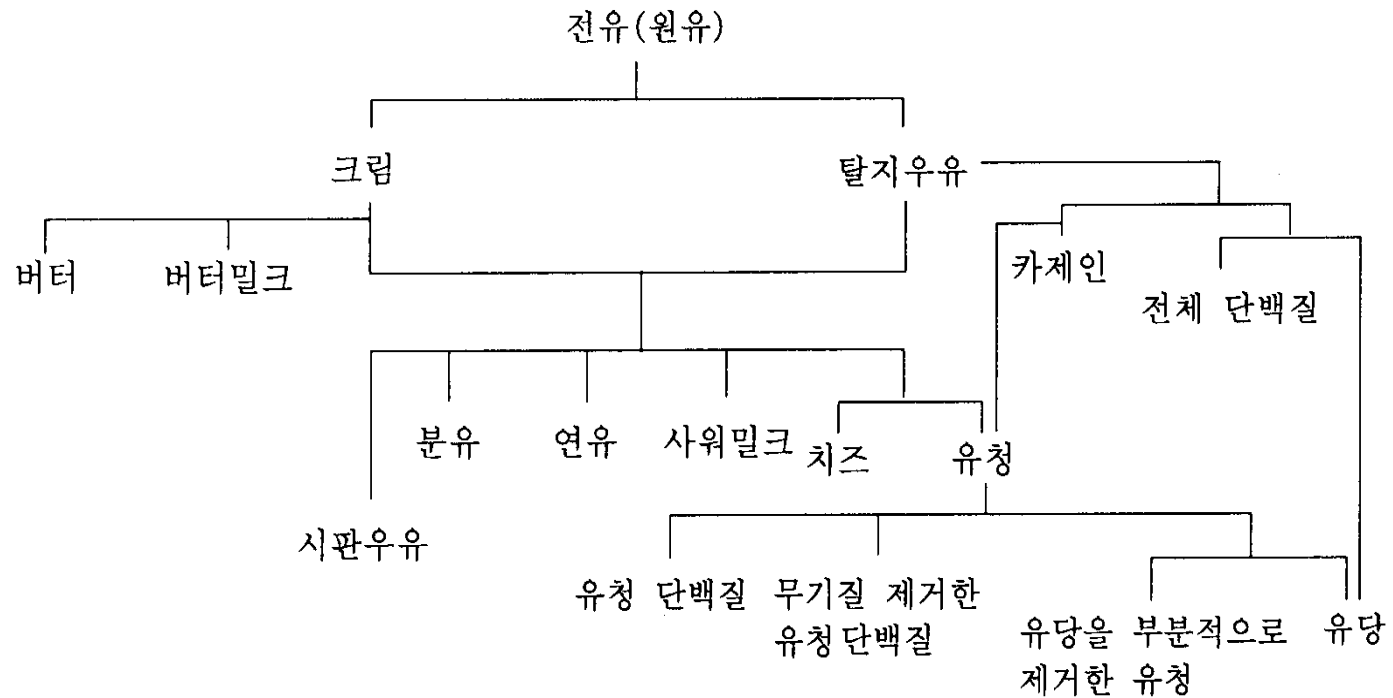


그림 12-4. 우유 가공과정의 도식화

제8절 채소류

1. 채소류의 성분과 영양가

- 채소는 식사에 식이섬유 , 무기질과 비타민을 제공
- 채소의 식품학적 가치로서 다량 함유된 식이 섬유는 소화기능을 도와주는 역할을 수행 함과 동시에 만성 질환의 예방에도 효과적

2. 채소의 분류

1) 엽채류	칼로리가 낮고 소량의 단백질을 가짐
2) 과채류	비교적 수분함량이 높고, 당질의 함량이 매우 낮음
3) 화채류	비교적 수분함량이 높고, 당질을 적게 포함
4) 근채류	비트 , 당근 , 무 , 순무, 양파 , 연근. 우엉 등이 있음
5) 종실류	콩은 완두콩, 대 두와 렌즈콩 등 다양한 콩을 포함

제8절 채소류

표 13-1. 식이섬유의 종류와 특성

분 류	종 류	주요급원식품	생리적인 기능
가용성섬유소	펙틴, 겐	감귤류, 사과, 해조류	· 물과의 친화력이 커서 용해, · 팽윤되어 겔 형성
	헤미셀룰로오스 일부	바나나	· 위장통과 지연 · 소장에서 당 흡수속도 지연, · 혈청콜레스테롤 감소
	뮤실리지	보리, 귀리, 두류	· 열량 : 평균 3kcal/g
난용성섬유소	셀룰로오스	모든 식물, 밀겨,	· 분변량 증가
	헤미셀룰로오스	통밀	· 장 통과속도 가속
	리그린	호밀, 쌀, 채소	· 포도당 흡수 지연

제8절 채소류

표 13-2. 채소의 무기질 함량

아 채	K	Na	Ca	Mg	Fe	Mn	Co	Cu	Zn	P	Cl	F	I
콜리플라워	328	16	20	17	0.6	0.2		0.1	0.2	54	29	0.01	
녹 두	256	1.7	51	26	0.8	0.5		0.1		37	36	0.01	
완 두 콩	296	2	26	33	1.9	0.4	0.003	0.2	3	119	40	0.02	0.004
오 이	141	8.5	15	8	0.5	0.2		0.1	0.2	23	37	0.02	0.003
근 대	336	86	29	1.4	0.9	1.0	0.01	0.2	0.6	45	0.4	0.02	
토 마 토	297	6.3	14	20	0.5	0.1	0.01	0.1	0.2	26	60	0.02	0.002
양 배 추	227	13	46	23	0.5	0.1	0.01	0.1	0.8	28	37	0.01	0.005

제8절 채소류

3. 신선채소의 선택

- 크기 , 모양 , 광택 , 색 과 흠집의 유무를 고려하여 단단하고 아삭아삭하며 색이 밝은 것
- 채소는 먹을 양만큼 그때그때 구입하는 것이 영양적으로나 경제적으로 좋음

4. 저장

- 유통기한에 제한이 있음
- 대부분의 미성숙 채소는 아주 이상적인 저장 조건에서도 며칠간만 최고의 품질을 유지할 수 있음
- 일반적으로 채소는 신선도를 유지하기 위해 냉장온도에서 보관
- 대부분의 신선채소는 플라스틱 저장용기에 담아 뚜껑을 덮어 냉장 보관 함

제8절 채소류

5. 채소의 색소와 조리 중 변화

1) 엽록소	포도당 합성 과정에서 중요한 역할
2) 카로티노이드	불용성으로 녹색 잎에 엽록소와 함께 존재
3) 안토시아닌	일반적으로 산에서 붉은색을 띠며 알칼리에서 푸른색과 보라색으로 변함
4) 베타에틴	자줏빛 빨강이거나 노란색을 띠
5) 안토크산틴	pH의 증가에 의해 무색에서 노란색으로 변화함
6) 효소적 산화에 의한 갈변	바나나, 사과, 복숭아 같은 과일이나 감자와 고구마 같은 채소는 공기 중에 노출하면 검은 빛을 띠게 되는데 이는 과일이나 채소에 존재하는 페놀물질이 공기 중의 산소와 반응하여 나타나는 것

제8절 채소류

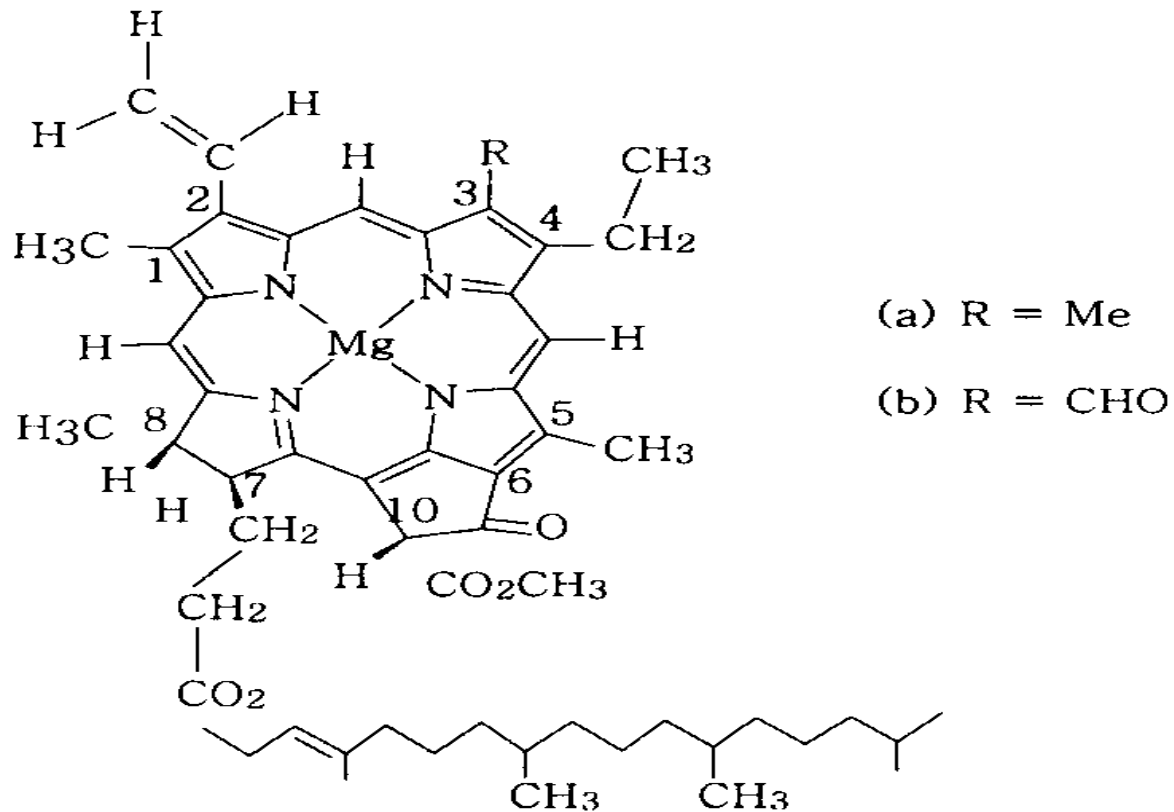


그림 13-1. 엽록소의 구조

제8절 채소류

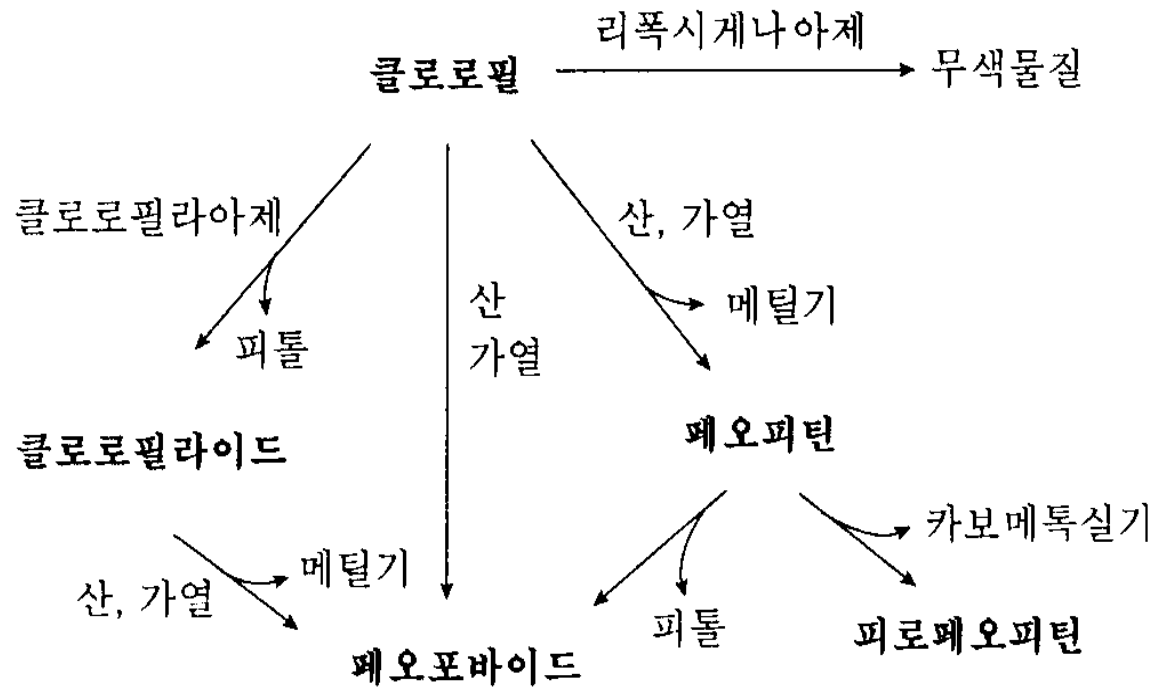
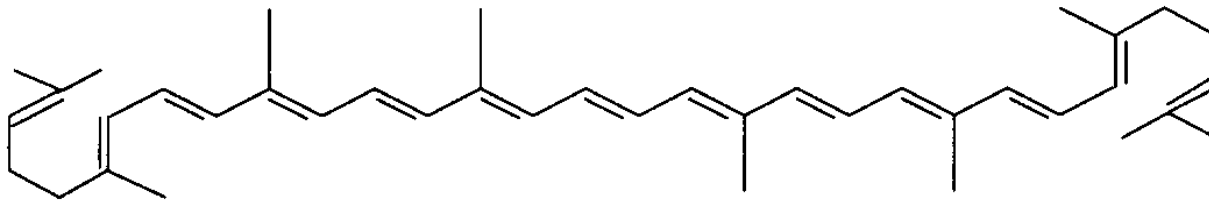


그림 13-2. 엽록소의 분해과정

제8절 채소류



리코펜

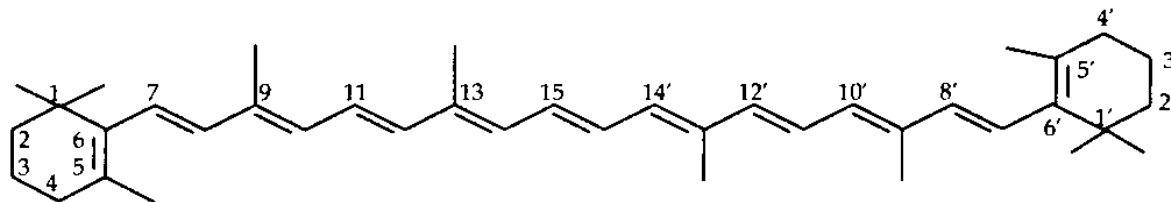
 β -카로틴

그림 13-3. 카로티노이드의 기본구조

제8절 채소류

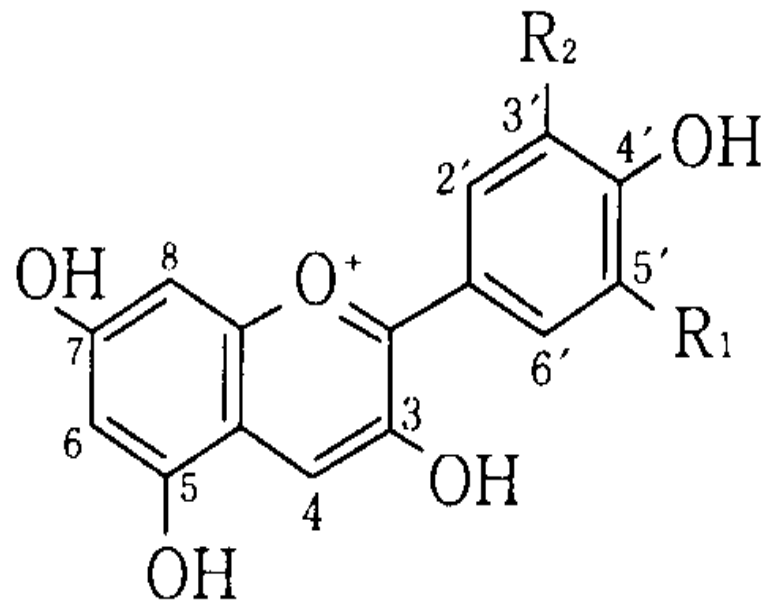


그림 13-4. 안토시아닌의 구조

제8절 채소류

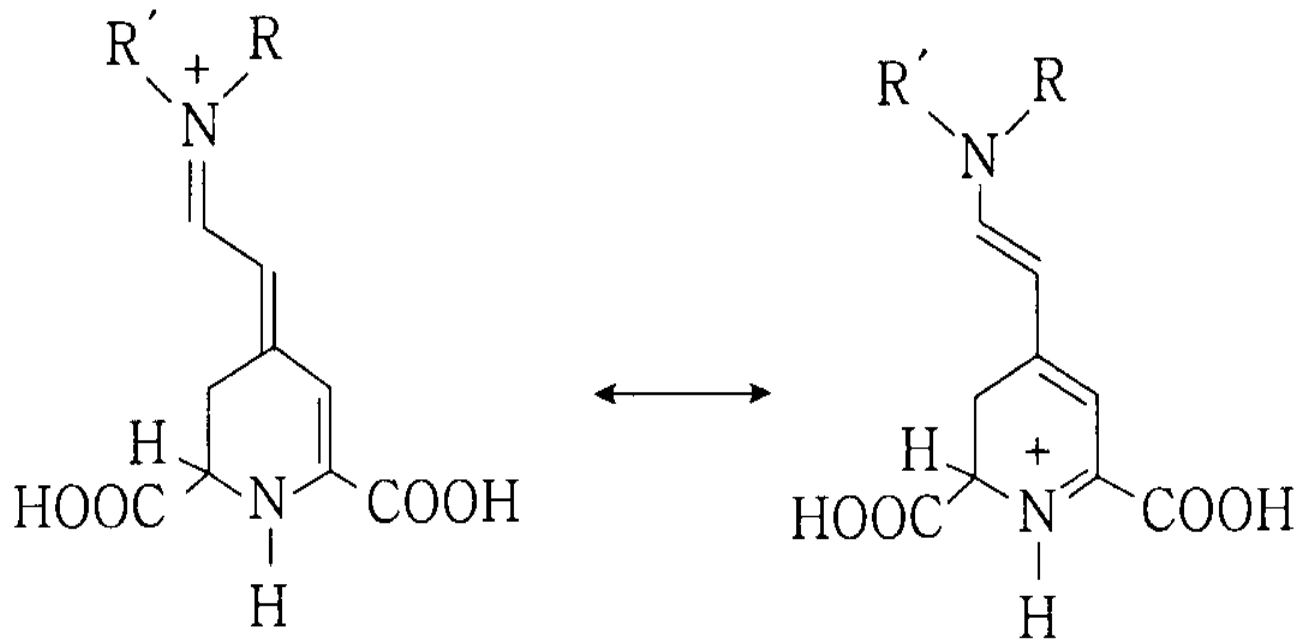


그림 13-5. 베타레인의 구조

제8절 채소류

표 13-3. 식물색소의 용해도와 특성에 영향을 주는 요인

색 소	채 소	용해성	색	산에 의한 영향		알칼리에 의한 영향		과 조리 시
				색	조 직	색	조 직	
엽 록 소	시금치, 브로콜리	지용성	녹색	칙칙한 올리브그린	단단함	선명한 녹색	물러진다	변화없음
카로티노이드	당근, 무	지용성	등황색	변화 없음	단단함	변화 없음	물러진다	차이없음
안토크산틴	양배추꽃	수용성	백색	흰색	단단함	노란색	물러진다	변화함
안토시아닌	적채	수용성	적색	붉은색	단단함	푸른색	물러진다	변화함

제8절 채소류

6. 채소의 향미와 조리 중 변화

1) 십자과 채소	지나치게 조리된 양배추과 식물은 휘발성 황화수소가 생성되어 강하고 특 쓰는 황 향미를 가지며 , 채소 내 유기산은 이 반응을 가속화 시킴
2) 백합과 채소	향미가 매우 강하나물을 넣고 조리하는 과정에서 강한 향미가 완화됨

7. 채소의 조리원리

1) 전처리 과정	채소는 음용수로 씻으며 솔을 이용한 세척이 채소의 오염원을 제거할 수 있는데 모든 오염원 된 부분과 색이 변한부분은 제거해야 함
2) 채소의 조리의 목적	섭취식 소화가 용이하면서 맛을 좋게 하기 위함
3) 조리손실	다듬기 , 가열하기 , 과도한 조리 등

제8절 채소류

4) 채소의 조리 중 변화

- (1) 섬유소의 변화 : 조리과정 중에 섬유소의 소실은 크지 않음
- (2) 비타민 손실 : 산화와 조리수에 용출되는 것에 의해 손실
- (3) 그 밖의 변화 : 조리과정에 의한 변화

8. 채소의 조리방법

- 굽기 , 튀기기, 찌기,가압하여 찌기와 전자레인지 조리 등
- 채소의 영양적 가치를 감소시키기 때 문에 채소는 생것으로 제공하는 경우가 많음
- 영양적 가치를 보존하기 위해 껍질 채 또는 조리한 후 껍질을 벗기는 conservation method로 조리 하기도 함

제8절 채소류

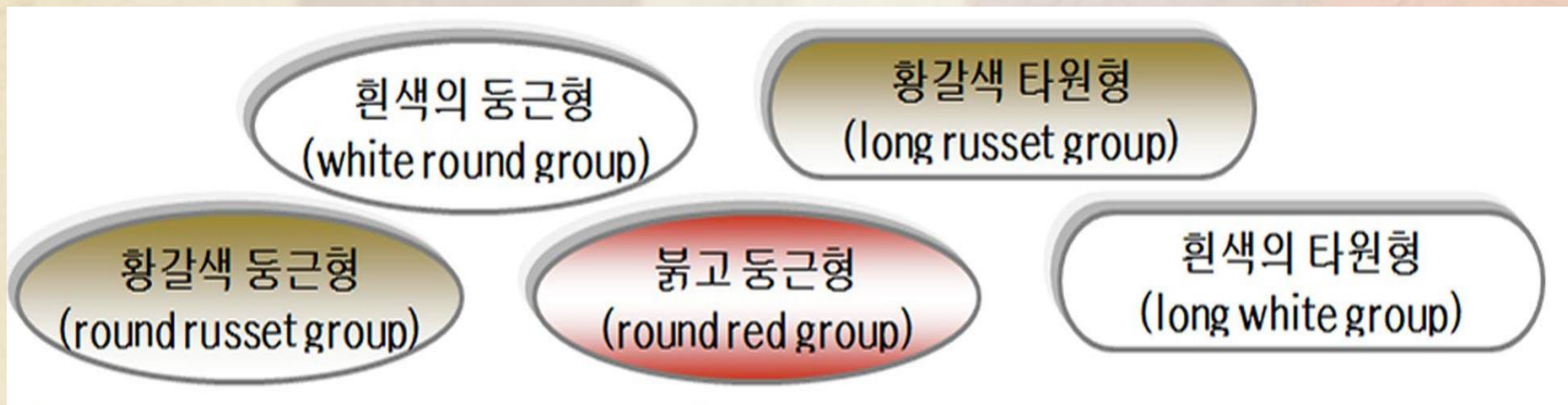
표 13-4. 조리법에 의한 아스코르브산의 잔존율

채 소 명	아 스 코 르 브 산				
	생채소 중 (mg/100g)	뚜껑 덮지 않은 냄비(%)	뚜껑을 덮은 냄비(%)	찜기(%)	압력솥(%)
시 금 치	90.2	45	63	64	78
양 파	66.3	36	68	67	53
콜리플라워	52.2	37	55	71	70
브 로 콜 리	123.0	33	67	79	82
아스파라거스	29.1	43	71	78	80

제8절 채소류

9. 감자

1) 품 종



2) 영양가

- 감자는 비타민 B와 C가 비교적 많이 함유되어 있음
- 전분함량에 따라 분질과 점질감자로 나뉘는데, 주성분인 전분함량이나 구조에 의해 조직감에 차이가 남
- 알칼리성식품
- 겨울철의 비타민 B군과 C의 좋은 급원식품

제8절 채소류



Fingerlings



Purple potatoes



Russet potatoes



White potatoes



Red potatoes



Yukon Gold potatoes

그림 13-6. 감자의 종류

제8절 채소류

3) 가 공

- 생산된 많은 양의 감자가 부엌으로 오긴 전가지 부분적으로 전처리된 후 냉동 , 건조 , 통조림 등 가공과정을 거쳐 편의 식품으로 판매 되고 있음
- 냉동 프랜치프라이드포테이토는 가장 일반적일 편의 품목임

4)조 리

- 녹색감자는 섭취하지 말아야 하며 , 사용하기 전에 녹색으로 변하기 시작한 감자는 녹색 부분을 제거하고 조리함
- 신선한 감자의 일반적인 조리방법은 끓이거나 굽기임
- 가끔 감자를 조리하였을 때 색이 어두워지는 현상이 나타나는데 , 그 정도는 품종 , 산지 , 계절과 모양 및 화학조성에 따라 차이가 남

제8절 채소류

10. 고구마

- 고구마의 원산지는 남미이며 , 감자와 마찬가지로 단위면적당 수확량이 높은 구황식품임
- 주성분은 당질이며 대부분이 전분인 열량식품임
- 포도당 , 과당 , 서당과 덱스트린 등을 함유하고 있어 감자보다 단맛이 있으며 저장 시 전분이 가수분해되어 당을 생 성함으로 단맛이 증가함
- 점성물질과 섬유소가 비교적 많아 변비에 좋음
- 무기질은 칼륨이 많아 알칼리성 식품이며 육질이 노란 고구마는 비타민A의 전구체인 베타카로틴을 많이 함유
- 고구마 껍질을 벗기면 단면이 공기와 접촉하여 갈변하는데 이는 폴리페놀옥시다아제의 작용에 의한 것임
- 조리 시 전분이 호화되어 소화되기 쉬운 형태가 됨

제8절 채소류

11. 두류

1) 두류의 성분

대두, 낙화생은 단백질 함량이 높고 당질의 함량이 낮은 반면 팥, 녹두, 완두, 강낭콩, 렌즈콩은 단백질 함량이 낮고 당질의 함량이 높음

2)두류의 조리

- 콩 단백질의 이용률높이기 위해 두류는 먹기 전에 조리를 하여야 함
- 콩에 존재하는 단백질은 소화가 용이해지고 전분은 부분적으로 호화 됨

3)대 두

대두는 높은 생물가를 가진 단백질의 급원으로 수세기 동안 중국과 일본 등에서 수백만명이 다양한 식품으로 섭취해 오고 있음

제8절 채소류

표 13-6. 두류의 성분

콩종류	열량 (kcal)	수분 (%)	단백질 (g)	지질 (g)	당질 (g)	칼슘 (mg)	철 (mg)	carotene (mg)	thiamine (mg)	riboflavin (mg)	niacin (mg)	ascrobic acid(mg)
강남콩	346	10.3	20.2	1.8	60.9	92	6.7	0	0.30	0.20	1.8	0
녹 두	273	15.6	21.2	1.0	44.9	189	3.4	72	0.30	0.14	2.1	0
땅 콩	568	8.5	23.4	45.5	16.1	64	2.6	42	1.09	0.13	17.8	0
완 두	138	70.4	8.0	0.6	25.2	51	1.6	406	0.33	0.44	1.8	6
대두(흰)	410	6.2	41.3	17.6	21.6	127	7.6	6	0.60	0.17	3.2	0
팥(붉은)	317	14.5	21.4	0.6	56.6	124	5.2	6	0.56	0.13	1.8	0

제9절 과 일 류

1. 과일의 성분과 영양가

- 대부분의 과일은 가식부와 비 가식부가 같이 존재하는데, 바나나와 파인애플 같은 경우에는 비 가식부가 약 33%에서 39%까지 차지함
- 주요 에너지원은 단순당 형태의 당질이며 대부분의 과일은 거의 소량의 지질을 포함하고 있으나 코코넛과 아보가도는 예외임
- 과일은 아주 소량의 단백질을 함유하며 평균 85%의 수분을 포함
- 영양적인 면에서 비타민과 무기질 그리고 식이섬유소가 주요가치를 가짐
- 채소와 더불어 권장량만큼을 꾸준히 섭취하면 다양한 형태의 암을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려짐
- 과일에 따라 비타민 C의 함량에 차이가 큼
- 과일은 비교적 비타민B의 함량이 낮음
- 과육에는 무기질 함량이 낮음

제9절 과 일 류

표 14-1. 각종 과일의 유기산 함량

과 일	주요 유기산	다른 유기산
사 과	말산 3~19	퀀산(미숙성 과일)
배	말산 1~2	구연산
살 구	말산 12	구연산 12, 퀀산 2~3
체 리	말산 5~9	구연산, 퀀산, 쉬키믹산
복 승 아	말산 4	구연산 4
서양자두	말산 4~6	퀀산
딸 기	구연산 10~18	말산 1~3, 퀀산 0.1, 호박산 0.1
산 딸 기	구연산 24	말산 1
건포도(적)	구연산 21~28	말산 2-4, 호박산, 수산
건포도(흑)	구연산 43	말산 6
포 도	주석산 1.5~2	말산 1.5~2
오 렌 지	구연산 15	말산 3, 퀀산
레 몬	구연산 73	말산 4, 초산
파인애플	구연산 6~20	말산 1.5~7
바 나 나	말산 4	
피 지	구연산 6	말산
구 아 바	구연산 10~20	말산

제9절 과 일 류

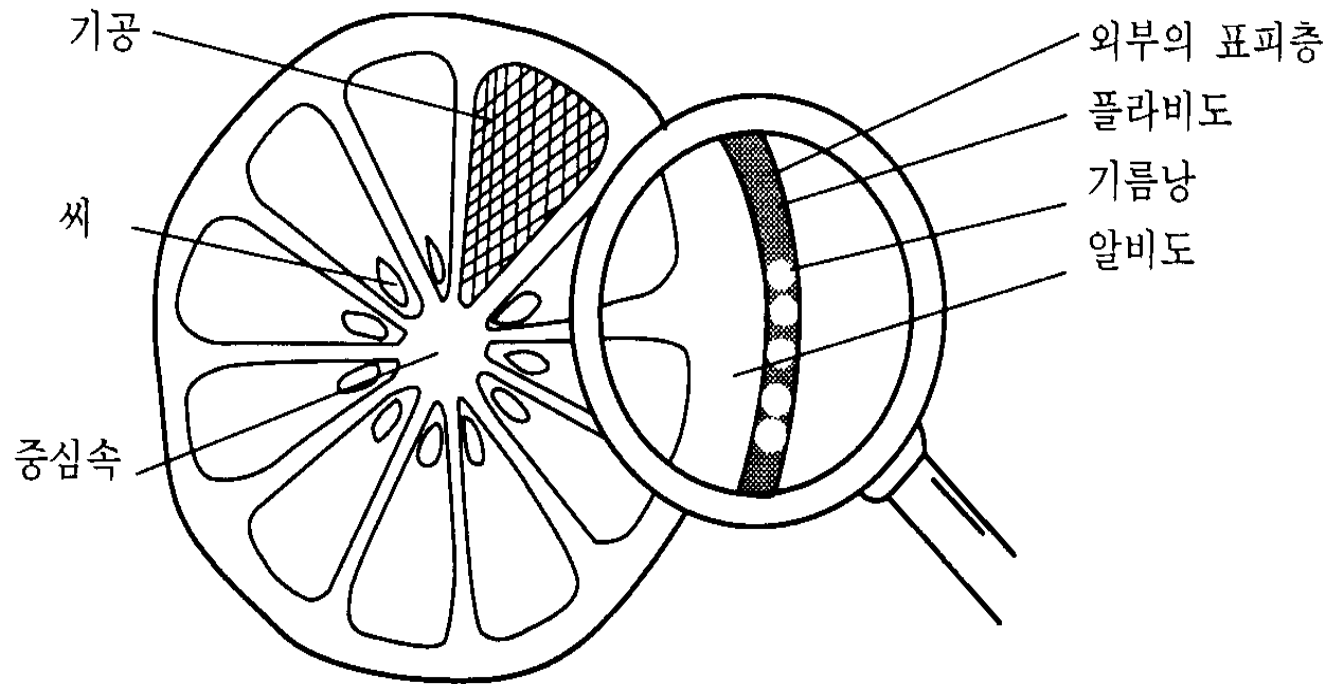


그림 14-1. 귤과 식물의 단면도

제9절 과 일 류

2. 과일의 색

- 과일의 독특한 색은 채소와 동일한데 과일에서는 황색-주황색의 카로티노이드와 적색청색의 안토니 아닌 색 소가 주로 존재
- 다양한 색의 과일 주스를 혼합하면 매우 놀라운 색을 가지며 어떤 경우에는 매우 역겨운 색이 되기도 함
- 통조림으로 가공한 주스는 주석이나 철이 안토시아닌 색소와 염을 형성하여 자주색이나 청록색을 내기도 함
- 가공과정에서 철이 소량 함유된 파인애플 주스를 붉은색 과일 주스와 혼합하여 파란색으로 변함
- 일반적으로 레몬주스의 산은 과일 주스의 붉은색을 더 선 명하게 만듦
- 오렌지 주스는 붉은색이나 푸른색 주스를 혼합할 때 사용하면 주스 색을 갈색으로 변화시키기 때문에 사용하지 않음

제9절 과 일 류

3. 과일의 향미

- 각 과일은 독특한 향을 가지고 있기 때문에 잘 익은 바나나는 그 냄새와 맛으로 쉽게 구분할 수 있음
- 과일의 향은 새콤한, 향기로운, 달콤한 등으로 묘사됨
- 향미가 혼합되어 기분 좋고 신선한 과일 향이 남

1) 향기성분

과일은 특징적인 향기 성분을 가지는데 대부분이 에스터임

(1) 유기산	과일의 향에 기인하며, 유리형 또는 염이나 에스터 형태로 존재
(2) 정유	일부 과일은 정유를 함유하고 있음
(3) 기타성분	당류, 무기염과 페놀 화합물이 과일의 향에 관여함

제9절 과 일 류

4. 과일의 숙성

- 녹색이 감소하고 황색-주황색이나 적색-청색 색소의 증가
- 과육의 연화
- 특징적으로 맛있는 과일 향의 생성
- 당과 유기산 같은 수용성 고형물의 증가
- 색의 변화는 새로운 합성과 녹색 색소인 엽록소의 분해에 기인함
- 엽록소는 덜 익은 과일에서 카로티노이드 색소를 감추고 있다가 숙성기간 동안 안토시아닌 색소가 합성되면서 과일 고유의 색이 나타나게 됨
- 과육의 연화는 펙틴물질과 관련이 있어 불용성 펙틴이 숙성 중에 가용성 펙틴인 펙틴산으로 바뀜
- 과숙성이 이루어지면 펙틴산의 생성이 증가하면서 겔을 형성하는 능력이 저하됨
- 숙성과 숙성방법은 과일의 비타민 함량에 영향을 줄 수 있음

제9절 과 일 류

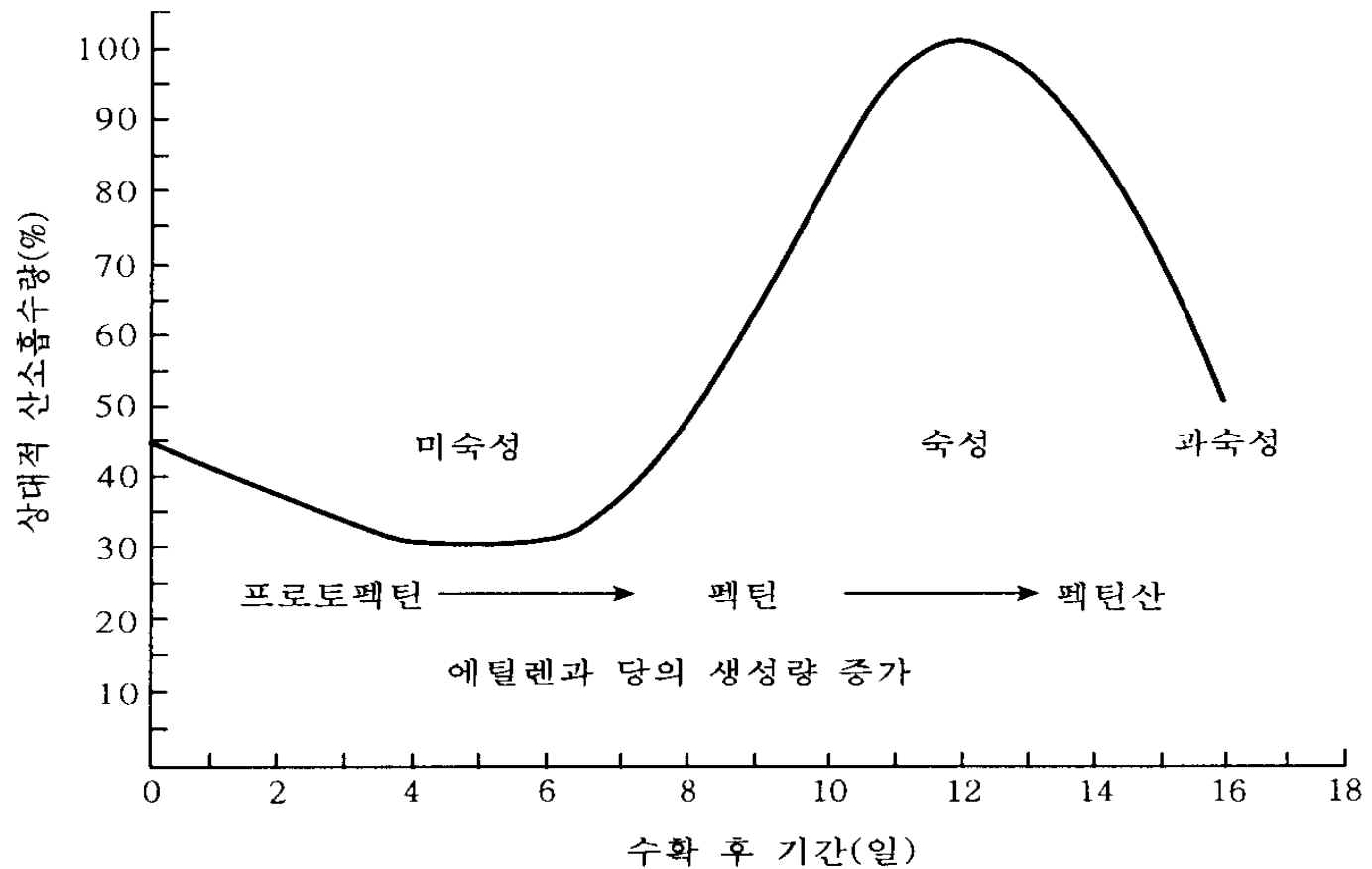


그림 14-2. 과일의 숙성 중 에틸렌 생성과 대사과정

제9절 과 일 류

5. 과일의 저장

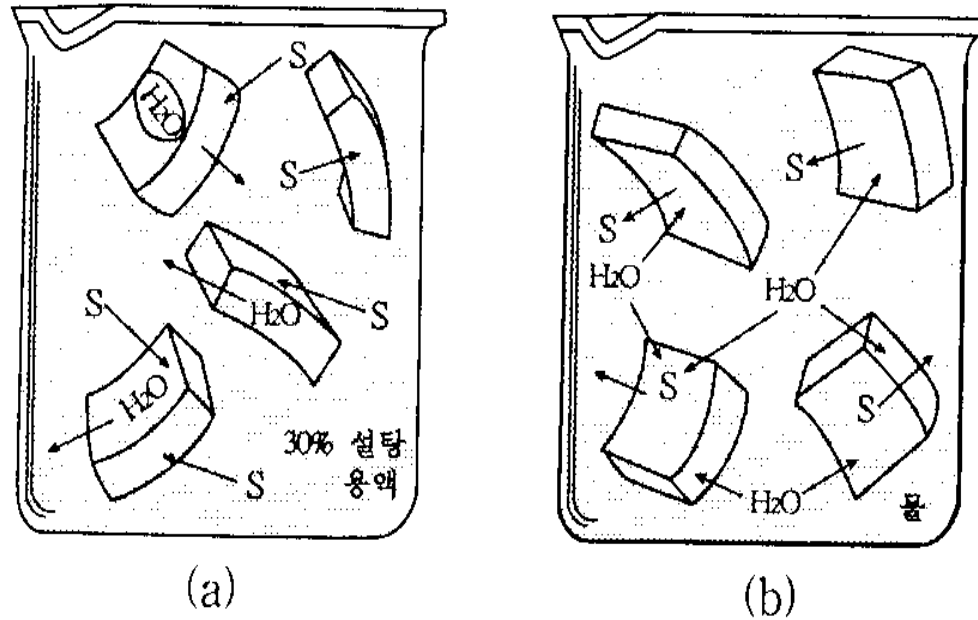
- 과일은 수확 후에도 계속 대사하기 때문에 산소를 이용하여 이산화탄소를 배출
- 낮은 온도에서 저장 시 대사속도를 늦출 수는 있으나 완전히 멈추지는 못 함
- 산업적으로 CA저장으로 과일의 유통기한을 늦추고 있음
- 각 과일은 임계산소 수준을 가지고 있어 그 이하로 되면 조직의 손상이 일어남
- 공기조성은 주의 깊게 조절되어야 하며 과일의 호흡에 의해 생성되는 이산화탄소는 계속 제거 하여 일정 하게 유지 시켜야 하며 온도와 습도도 조절 하여 야 함
- 대부분의 과일은 냉장 저장을 하는데 부드러운 과일인 딸기류는 평편한 판에 펼쳐 저장하는 것이 좋음
- 레몬을 제외한 감귤류는 13~ 15℃에 뚜껑을 덮어 저장해야 함
- 아보가도와 바나나는 낮은 온도에서 저장하면 변색이 되고 숙성 할 수 있는 능력이 소실되는 냉해를 입 기 때 문에 따뜻한 온도에서 저장함

제9절 과 일 류

6. 과일의 조리원리

- 대부분의 신선한 과일은 숙성상태에서 가능한 조리하지 않고 그대로 먹는 것이 좋음
- 신선과일은 식탁에 내기 전에 먼지 , 흙 , 미생물 등을 제거하기 위해 세척을 해야 함
- 용액에 존재하는 산이나 항산화제가 효소활성을 저해하거나 산소를 잡아 갈변물질의 생성을 막음
- 과일을 설탕 시럽이나 물에 담그면 산소와의 접촉이 감소하여 갈변이 지연됨
- 조리 과정에서 과일이나 채소 조각의 연화와부서지는 정도는 조리수에 의해 영향을 받음
- 신선한 과일의 세포벽은 반투막으로 물만 이동시킬 수 있음
- 과일을 가열하면 세포벽의 투과성이 변하여 물뿐 아니라 당과 다른 작은 분자들도 세포 안팎으로 이동할 수 있음
- 과일을 맹물에서 조리하면 당의 농도가 상대적으로 높은 과일세포에서 당이 빠져 나옴
물이 조직으로 들어가게 됨

제9절 과일류



(a) 과일조각을 당용액에서 조리 시 형태유지

(b) 과일조각을 물에서 조리 시 과육내로 물이 침투하여 형태가 무그러진다.

그림 14-3. 과일의 조리

제9절 과 일 류

7. 과일의 가공

1) 방사선조사	해충, 기생충과 세균을 파괴시키며 과일의 향미나 조직감의 변화 없이 과일의 숙성을 늦춤
2) 통조림	거의 모든 과일을 이용하여 통조림을 가공할 수 있음
3) 건조과일	숙성된 과일을 건조하면 많은 양의 수분이 빠져나가 과일의 향미와 당이 농축되며 가식기간이 현저하게 증가함
4) 주스	과즙은 과실을 으깨어 짜서 만든 것으로 영양적으로 유용한 성분이 대부분 즙으로 나오게 되므로 생 과일에 가까운 풍미와 영양가를 가짐
5) 프리저빙 (preserving)	신선과일에 설탕을 넣고 부패가 일어나지 않는 농도까지 농축시켜 만듦

제9절 과 일 류

표 14-2. 각종 잼의 성분(평균값%)

잼의 종류	수분	수용성 추출물	총 당	당을 제외한 추출물	산도	회분	펙틴 (Ca-펙틴산)
딸 기	32.2	66.2	57.7	8.5	0.49	0.30	0.34
살 구	33.1	66.2	51.3	5.0	0.71	0.36	0.50
체 리	28.6	70.8	61.6	9.3	0.55	0.38	0.42
검정 딸기	34.2	64.8	58.0	6.8	0.71	0.32	0.34
산딸기	30.0	67.2	60.3	6.8	0.90	0.30	0.38
서양자두	31.1	68.0	59.5	8.3	0.42	0.24	0.43

제10절 당류

1. 영양가

- 당은 체내 열량을 공급해 주며 건조상태의 것은 거의 100% 당질임
- 상대적으로 당의 함량이 높은 식품은 영양밀도가 낮음
- 당 함량이 높은 식품의 섭취가 증가하면 비례적으로 단백질, 무기질과 비타민의 섭취가 감소하기 때문에 영양적 불균형을 초래함
- 식품에 첨가되는 당이 증가하면서 식품 원래의 맛과 다양성이 상실됨
- 회분 함량이 높은 당밀을 첨가하여 만든 주스는 당질 이외에 칼슘과 철 같은 영양소를 함유하게 되지만 아직은 덜 정제된 당과 시럽도 여전히 고 열량 식품으로 영양학자들은 식사성 당이 특정 질병과 무관하지 않음
- 당은 음식의 조리에서 단맛을 부여하여 음식을 다양화시키지만 식이에서 당 함량이 높은 음식을 첨가할 때는 단백질, 비타민 및 무기질의 요구량과 전체 열량 등을 신중히 고려
- 당은 입안에서 미생물 작용으로 발효되어 산을 생성하기 때문에 충치를 발생

제10절 당류

2. 당의 특성

1) 용해도

- 당은 식품에서 용액으로 존재
- 당의 결정화는 당용액이 충분히 농축되었을 때 이루어지며, 시판되고 있는 당은 사탕무와 사탕수수로부터 만든 것
- 서당은 용해도가 가장 큰 이당류이며, 젖당은 용해도가 가장 낮음
- 특정온도에서 녹을 수 있는 당이 모두 녹아 있는 용액은 **포화용액**이라 함

2) 융점과 열분해

- 건조 당에 열을 가하면 녹아 액체 상태가 되며 융점을 지나 계속 가열하면 분해가 일어남
- 캐러멜화
- 효소가 작용하지 않는 비효조적 반응
- 설탕을 열을 가하면 녹아 170도가 되면 갈색으로 변하여 향을 내주는 것이며 쓴맛과 원료당보다는 단맛이 덜하며 비결정형, 수용성
- 과당은 110도, 맥아당은 180도에서 캐러멜화
- 푸딩, 아이스크림, 빙수나 소스의 향미성분으로 이용

제10절 당류

2. 당의 특성

3)수분의 흡수

- 당은 건조한 곳에 보관하지 않으면 수분을 흡수하여 덩어리 짐
- 당함량이 높은 구운 빵을 밀폐용기에 보관하면 용기 내 공기중의 수분을 흡수함
- 당은 흡습성이 커서 주위 공기에서 수분을 흡수함
- 과당은 다른 당보다 흡습성이 커서 과당 함량이 높은 꿀, 당밀과 결정과 당을 넣은 케이크나 쿠키는 수분 보유력이 좋아 서당을 넣은 제품보다 오랫동안 촉촉함을 유지할 수 있음

4)발효

- 유당을 제외한 대부분의 당은 효모에 의해 발효되어 이산화탄소와 알코올을 생산
- 발효는 제과, 제빵에서 매우 중요한 반응으로 이산화탄소는 팽창제 역할을 하며 생성된 알코올은 굽는 과정을 휘발함

제10절 당류

5)산 가수분해

- 이당류는 약산에 의해 분해되어 단당을 생성
- 다의 산 가수분해는 가열온도, 사용되는 산의 종류와 농도, 가열 시간과 속도 등에 영향을 받음
- 열은 반응을 가속화시켜, 서서히 오래 가열하는 것이 빠르게 단시간 가열하는 경우보다 가수분해가 더 많이 일어남
- 산도가 높으면 분해속도와 정도가 커짐
- 산 가수분해는 과일과 당을 함께 조리할 때 자연스럽게 나오는 반응

6)효소 가수분해

이당류는 효소에 의해서도 가수분해 됨

제10절 당류

7)알칼리 분해

- 끓인 당 용액에 알칼리를 넣으면 당이 일부 분해됨
- 단당류는 산에 의해 거의 영향을 받지 않으나 알칼리에는 크게 영향을 받음
- 과당과 포도당도 알칼리 처리에 의해 분해되어 여러 가지 분해산물을 만듦
- 서당은 알칼리에 의해 거의 영향을 받지 않으나 서당이 가수분해 된 전화당은 쉽게 분해되어 갈색을 띠게 되며 반응이 과도하게 진행되면 향이 강해지고 쓴 맛이 남

8)단맛

- 당류는 단맛을 가지며 감미의 정도는 당의 종류, 온도에 따라 달라짐
- 당류의 단맛은 0~20℃에서는 단맛의 변화가 거의 없으나 0℃ 이하나 50℃ 이상에서는 단맛이 저하됨

제10절 당류

표 7-1. 각종 당류와 대체 감미료의 당도 비교

당의 종류	상대당도 (서당=1)	주 요 식 품
당 류		
유당	0.2	· 유제품
맥아당	0.4	· 싹틔운 종자
포도당	0.7	· 옥수수 시럽
서당	1	· table sugar, 대부분의 단 식품
전화당	1.3	· 몇 가지 사탕, 꿀
과당	1.2~1.8	· 과일, 꿀, 소프트 드링크
당알코올류		
솔비톨	0.6	· 다이어트 사탕, 무설탕 검
만니톨	0.7	· 다이어트 사탕
자일리톨	0.9	· 무설탕 검
대체 감미료		
Cyclamate	30	· 미국에서는 최근에 이용되지 않음.
Aspartame	200	· 다이어트 소프트 드링크, 다이어트 과일음료, 무설탕 검, 가루 형태의 다이어트 대체 감미료
Acesulfame	200	· 무설탕 검, 다이어트 혼합음료, 가루 형태의 다이어트 대체 감미료, 푸딩, 젤라틴 디저트
Saccharin	300	· 다이어트 소프트 드링크

제10절 당류

3. 결정성 당

- 정제당은 단맛을 가지며, 모든 사람들이 단맛을 좋아함
- 단맛을 인지하는 정도는 개인차, 감미료의 농도, 온도, 점도, 젖는 정도와 결정형성을 방해하는 다른 물질의 존재 유무에 따라 영향을 받음

1)과립설탕

- 식품에서 다양한 역할을 하여 제빵 제품의 조직감에 영향을 주며, 아이스크림의 질감과 감촉을 개선시킴
- 효모 발효의 영양분으로 이산화탄소를 생성하여 팽창제 역할을 하며, 잼과 젤리 같은 저장식품에서 미생물 번식을 늦추는 역할

제10절 당류

2) 결정성 단당류

- 결정포도당은 서당의 75~80% 정도의 단맛을 가지며, 옥수수 전분을 완전히 분해하여 만듦
- 식품산업에서 주로 쓰이며 입자의 크기는 다양하여 분말 형태의 크기도 있음

3) 분당

분당은 사탕수수와 사탕무에서 만든 과립설탕을 기계적으로 분말화 시킨 것

4) 황설탕

설탕 정체의 마지막 단계에서 얻은 결정성 당에 당밀을 코팅한 것

제10절 당류

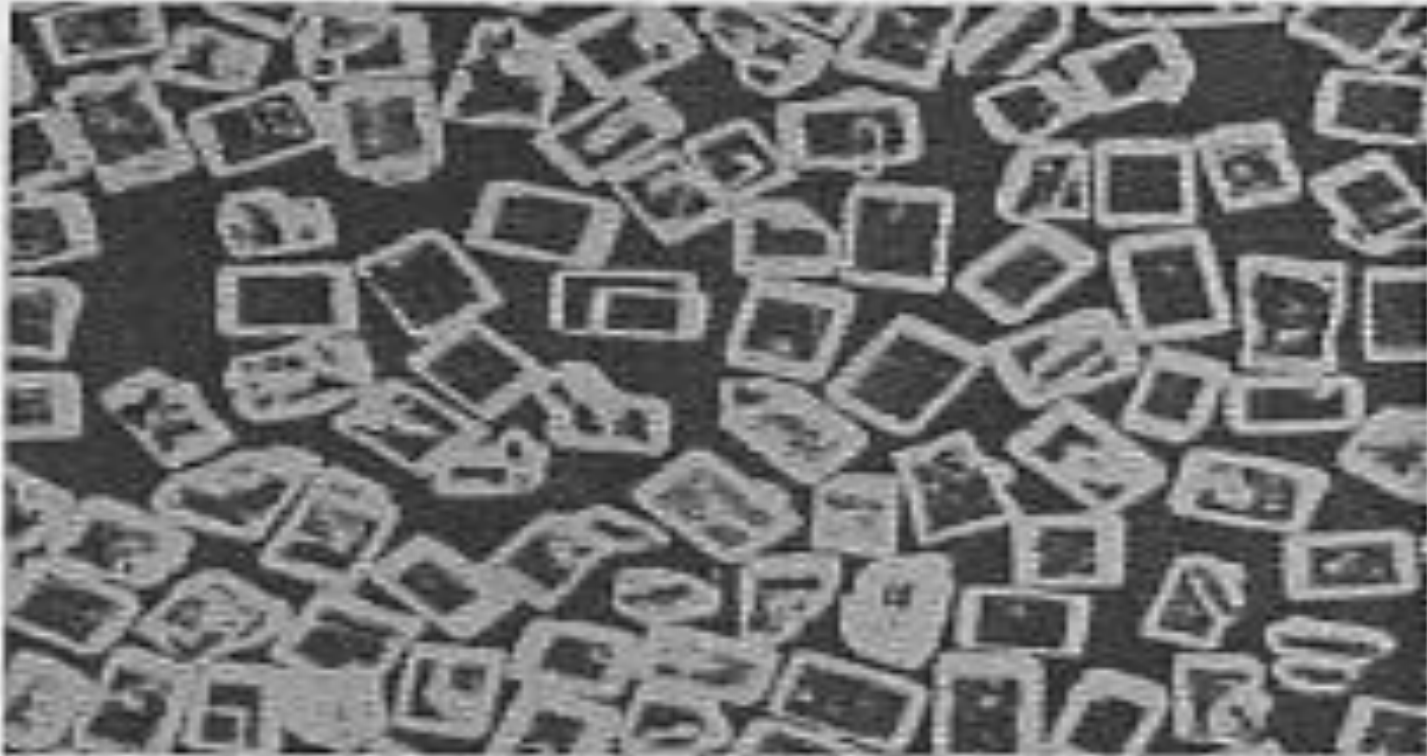


그림 7-1. 설탕의 결정구조

제10절 당류

4. 시럽, 당밀과 꿀

1) 옥수수시럽

- 일반적인 옥수수시럽은 약 75%의 당질과 25%의 수분을 함유하고 있지만 용도에 따라 당질과 비율이 다양한 시럽이 만들어 짐
- 옥수수 전분을 고온에서 가수분해하여 제조함
- 고과당 시럽 점도가 낮으며 단맛을 내는 능력이 크다
- 탄산음료의 제조에 많이 이용될 뿐만 아니라 씨리얼 제품, 초콜릿, 아이스류나 냉동후식의 제조에도 이용됨

2) 당밀

- 농축된 사탕무 용액에서 결정당을 분리해 낸 후 남은 용액으로 25%이상의 수분과 5% 이상의 화분을 함유
- 서당 뿐 아니라 포도당, 과당이 혼합된 형태로 당이 70% 정도 함유됨

제10절 당류

3) 단풍시럽

단풍나무수액을 농축하여 만든 시럽으로 독특한 향기가 있어 고급 조리에 이용

4) 꿀

- 꿀은 약 17%의 수분, 82.5%의 당질, 소량의 무기질과 비타민 그리고 효소를 함유
- 미국 FDA에서는 꿀은 8%이상의 서당을 함유해서는 안되는 것으로 규정
- 꿀의 향미는 채집하는 곳에 따라 다른데, 시판되는 꿀은 여러 곳에서 채집된 꿀을 혼합하여 만든 것
- 신선한 꿀의 색은 무기질 함량과 꿀을 채집하는 곳에 따라 영향을 받는데, 꿀의 등급은 색과 상관없으나 진한색의 꿀은 색이 옅은 꿀보다 향이 강함

제10절 당류

5. 당알코올

- 솔비톨(sorbitol), 만니톨(mannitol)과 자일로톨(xylitol)은 당알코올임
- 건조상태에서 맛을 보면 기분 좋게 차가운 느낌을 줌
- 과량 섭취하면 설사를 유발하기 때문에 일반적으로 다이어트용 캔디나 껌에 이용
- 당 알코올은 1g당 4kcal의 열량은 내어 칼로리에는 이득이 없으나 미생물에 의해 발효되지 않아 충치예방 효과를 가짐
- 락티톨(lactitol)은 유당을 수소화하여 만든 당알코올로 단맛이 서당의 0.3~0.4배이며 열량은 서당의 반 정도임
- 만니톨은 맥아당을 수소화시켜 만든 당 알코올로 단맛은 서당의 0.8배임
- 솔비톨은 일반 당보다 소화관에서 흡수가 느려 혈당 상승이 서서히 이루어지는 특징이 있음
- 자일리톨은 서당과 비슷한 정도의 단맛을 가지면서 충치예방효과가 큰 당알코올임

제10절 당류

6. 대체 감미료

- 대체 감미료는 설탕 대신에 사용하는 감미료로서 화학적 합성이 된 것
- 가장 오래된 대체감미료는 사카린으로 1897년에 최초로 생산되기 시작하여 당뇨병환자와 다이어트 식품으로 널리 이용되었으나 동물실험에서 독성이 발견되어 사용이 금지되기도 하였음
- 2001년 미국 FDA에서 안정성 허가를 받아 현재 90여개국 이상에서 사용되고 있음
- 아스파탐은 아미노산인 알라닌과 아스파르트산 결합된 형태의 영양감미료이며, 사카린과 같은 쓴 뒷맛이 없어 거의 모든 식품에 광범위하게 이용되고 있지만 아미노사이기 때문에 가열하면 변성되기 쉬우므로 가열하는 음식에는 이용이 제한됨
- 사테비오사이드는 남미에서 자라는 스테비아라는 나무 잎에 함유되어 있는 물질로 설탕의 300배 정도의 단맛을 가지며 사카린처럼 쓴 뒷맛이 있음
- 아세설팜은 1988년 FDA 승인을 얻은 대체 감미료로 40여개국 이상에서 사용하며, 이물질은 체내에서 소화되지 않아 열량을 내지 않으며, 충치를 유발하지 않고, 가열에 의해 단맛을 잃지 않기 때문에 제빵류에 많이 사용

제10절 당류

7. 당의 조직원리

1)끓는 점과 용액

- 용액의 끓는 점은 액체의 증기압이 액체 표면의 기압과 동일해 지는 온도로 정의
- 용액이 끓는 동안 평형상태에 도달되었기 때문에 온도가 더 이상 상승하지 않음
- 끓고 있는 당 용액은 순수한 물처럼 일정한 끓는점에 도달하지 않으며 수분이 증발하고 남은 용액은 더 농축되기 때문에 끓는 온도는 계속 상승하게 됨

2)당밀

- 서당은 가수분해 되면 동량의 포도당과 과당이 혼합된 전화당이 되며 이 당은 캔디를 만들 때 당의 결정화를 조절하는 역할을 함
- 전화당과 서당의 혼합물은 서당만 있는 경우보다 용해성이 더 좋아 쉽게 결정화 되지 않기 때문에 결정화 과정을 더 쉽게 조절할 수 있음

제10절 당류

표 7-2. 설탕 농도에 따른 용액의 끓는점 변화

설탕 농도(%)	10	20	30	40	50	60	70	80	90.8
끓는점(°C)	100.4	100.6	101.0	101.5	102.0	103.0	106.5	112.0	130.0

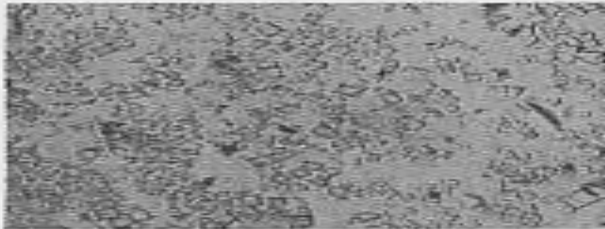
제10절 당류

8. 당의 조리

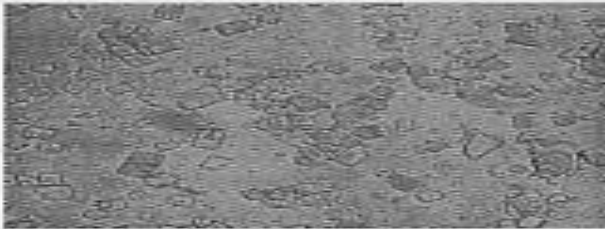
1) 캔디의 종류

(1) 결정성 캔디 (crystalline)	• 대표적인 결정성 캔디는 폰단트이며 이 캔디는 설탕용액을 일정온도까지 가열한 후 냉각시켜 결정화가 이루어질 때까지 교반하여 만드는 연하고 부드러운 캔디임 • 더 질이 좋은 캔디를 만들기 위해 당의 전화를 촉진시키는 산을 첨가하거나 전화당, 포도당이나 옥수수시럽을 첨가하기도 함 • 우유나 크림을 사용하면 폰단트의 크림특성이 증가함
(2) 비결정성 캔디 (noncrystalline)	• 당 용액을 아주 높은 온도에서 가열하여 결정이 형성되기 전에 빨리 고체화 시킴 • 결정이 만들어질 수 없도록 방해하는 물질을 과량 첨가하여 결정화를 방해하여 만든 캔디임

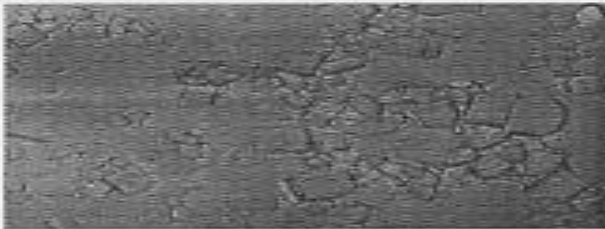
제10절 당류



설탕, 물, 타르타르 크림을 넣고 115℃까지 가열한 후 교반하기 전에 40℃로 냉각시킨 폰단트의 결정



설탕, 물과 7% 포도당을 첨가하여 115℃까지 가열한 후 교반하기 전에 40℃로 냉각시킨 폰단트의 결정



설탕, 물만 넣고 115℃까지 가열한 후 교반하기 전에 40℃로 냉각시킨 폰단트의 결정



설탕, 물만 넣고 115℃까지 가열한 후 즉시 교반한 폰단트의 결정

그림 7-2. 폰단트 제조방법에 따른 결정 크기의 변화

제11절 조미료와 향신료

1. 기본조미료 당의 조리

1)소금	가장 오래되고 가장 많이 사용하는 조미료 중의 하나로 일부 식품에서도 발견됨
2)간장과 된장	짭맛을 낼 뿐 아니라 발효 중 독특한 냄새와 구수한 맛을 생성하는 조미료
3)당	설탕에는 과립 설탕, 황설탕, 분당 등이 있음
4)식초	식초에는 3~5%의 초산이 함유되어 있으며, 식초를 사용하면 신맛에 식초 특유의 향미가 가해져 상쾌하고 산뜻한 맛을 느낄 수 있음
5)후추	유럽에 전파된 최초의 동양 향신료고 전 세계적으로 가장 널리 이용되는 향신료

제11절 조미료와 향신료

2. 조미료의 혼합효과

- 조리할 때는 보통 두 가지 이상의 조미료를 혼합하면 특정한 맛이 강해지거나 약해지는 효과가 있음
- **맛의 상승효과**: 같은 맛을 내는 두 조미료를 혼합했을 때 맛이 매우 강해짐
- **맛의 대비효과**: 설탕에 소량의 소금을 섞어주면 설탕만 사용할 때보다 강한 맛을 냄
- **맛의 억제효과**: 다른 맛의 조미료를 혼합했을 때 주된 맛이 약해짐

3. 조미순서

조미료의 맛을 식품 내부까지 스며들게 하기 위해서는 설탕, 소금, 식초, 간장의 순으로 첨가하는 것이 좋음

제11절 조미료와 향신료

4. 향미증진제

1) 글루탐산 나트륨

- 보기에는 소금 같은 결정 물질이지만 아미노산인 글루탐산의 나트륨(monosodium glutamate : MSG)염
- 토마토와 버섯 같은 다양한 천연 식품에 존재하며 육류, 생선류, 가금류, 콩류 및 곡류와 같은 식품 단백질의 구성성분임

2) 핵산

- 핵산(5'-ribonucleotides)은 쇠고기, 닭고기, 생선과 버섯 같은 식품에 천연으로 존재함
- 핵산은 MSG와 함께 존재 시 향미 증진제로 작용하여 우마미(umami)를 냄
- 이노시네이트와 구아닐레이트는 모든 핵산 관련 물질 중 가장 강한 풍미 증진효과를 가짐
- 핵산물질은 천연 향미를 끌어내고 거슬리는 맛은 억제 함

제11절 조미료와 향신료

5. 향신료와 허브(spices & herbs)

1)분류와 용도

- 향신료(spices)는 조리 음식의 향미를 내기 위해 사용되는 건조된 여러 가지 향기 채소를 말함
- 향신료는 통째 또는 갈아서 사용하며 향신료 추출물도 식품 조리 시 사용할 수 있음

2)저장

- 향신료의 저장기간은 저장조건, 향신료의 원료, 형태와 수확시기에 따라 영향을 받음
- 통 향신료는 향미의 강도를 잘 유지할 수 있으나, 품질은 저장기간이 길어짐에 따라 점차 감소
- 간 향신료와 허브는 표면적이 증가하여 향미의 감소가 매우 빠름

제11절 조미료와 향신료

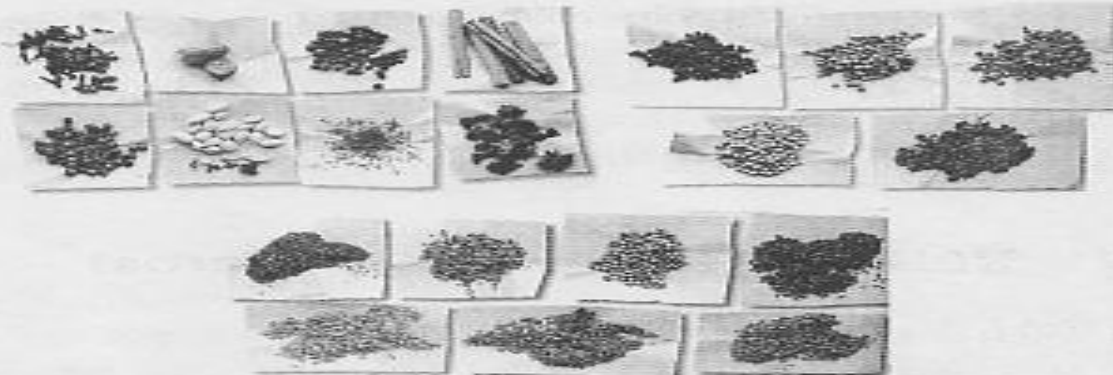


그림 15-1. 각종 향신료

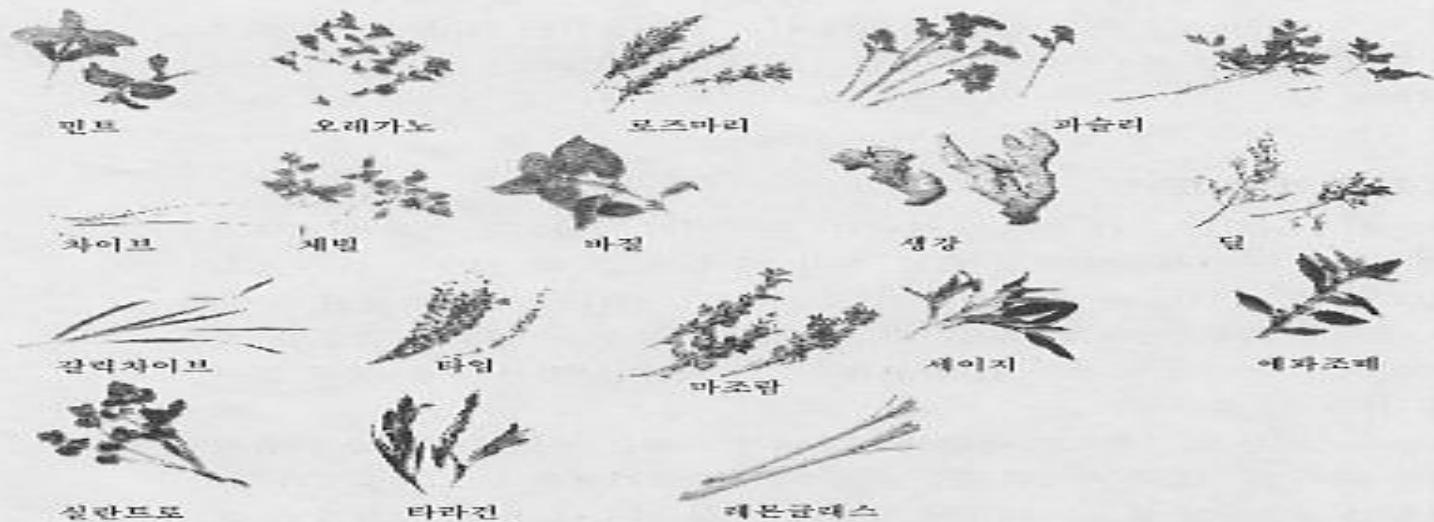


그림 15-2. 조리에 자주 쓰이는 허브

제11절 조미료와 향신료

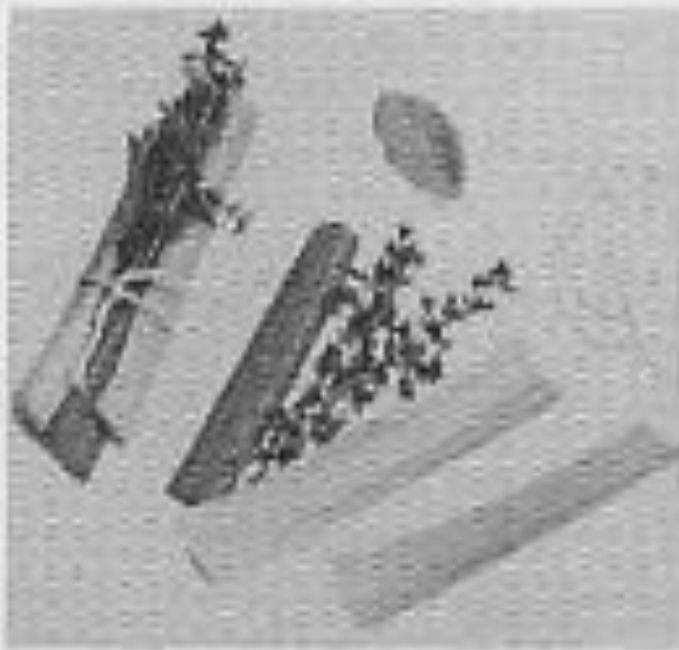


그림 15-3. 허브의 이용방식

제11절 조미료와 향신료

3) 품 질

위생적 가공, 곤충이나 설치류의 침입과 미생물학적 품질이 중요한 관심사 임

4) 신선 허브(fresh herbs)

- 많은 허브는 집에 있는 정원에서 잘 자라 여름에 신선한 것을 수확하여 고기와 생선 요리의 향미증진, 디저트와 음료 등에 사용할 수 있음
- 건조시키거나 냉동시킨 허브를 가을이나 겨울에 사용하기도 함

5) 식용꽃

서양조리에서 저녁 만찬에 식용꽃이 등장하는 것은 일반적임

제11절 조미료와 향신료

6. 향기 추출물(flavor extracts)

- 향기 채소를 알코올에 녹여 향기 성분을 추출한 정유나 엑기스가 제과, 제빵, 푸딩이나 소스제조에 자주 이용됨
- 바닐라, 레몬, 오렌지, 아몬드 등의 추출물과 페퍼민트와 윈터 그린 같은 정유가 이에 속하는데 아주 소량 첨가 시 제품에 특유한 향을 부여함
- 추출 용매로 휘발성이 강한 알코올이 이용되기 때문에 밀폐용기에 넣어 서늘한 곳에 보관해야 함
- 향기 성분의 첨가는 주로 조리 마지막 단계에 이루어지며 제빵이나 제과의 경우 휘발하는 것을 막아주기 위해 반죽 시 지방을 첨가하는 단계에서 향기성분을 첨가함
- 고체, 액체, 기체 등 다양한 형태로 존재하며 향기성분을 포집한 형태가 가공식품에 첨가되기도 함
- 향기성분을 포집하는 이유는 조리, 저장과정에서 향기성분의 유지, 식품 내 다른 성분과의 바람직하지 못한 반응의 억제, 산화방지 및 향기성분의 방출을 조절하기 위함

제11절 조미료와 향신료

7. 술

- 주요리, 소스, 후식에 새로운 향미를 부여하기 위해 와인, 리큐와 증류주가 이용
- 술은 끓는점이 낮기 때문에 조리과정 중 쉽게 휘발하기는 하지만 조리 후에도 소량 잔존하는 경우가 있음
- 조리시간이 길어짐에 따라 잔존하는 알코올의 양은 감소함



제4장 식품의 저장 관리

제1절 식품보존 및 저장 목적

제2절 저장방법의 종류

제3절 식품저장 시설관리

제1절 식품보존 및 저장목적

1. 목 적

식품의 손실 방지 : 부패나 변패 등에 의한 식품의 손실을 줄인다.

품질보존 및 유지 : 품질의 저하를 막고 영양가를 그대로 유지시킨다.

유통과 이동상의 편리 : 운반이 편리하고 먼 곳까지도 공급할 수 있다.

비수기 대비 : 생산되지 않는 시기에도 이용할 수 있다.

식품의 안전성 : 적절한 보존 방법으로 미생물의 번식을 막아 변질된 식품에서 오는 위생상의 위해사고를 방지할 수 있다.

2. 저장방법의 기본원칙

- 식품의 저장위치를 명시해둔다
- 적정공간을 유지한다
- 식품의 특수성을 고려하여 저장한다.
- 가급적이면 선입선출의 원칙을 지킨다
- 식품 입출고 장부를 꼭 기록한다.

제2절 저장방법의 종류

저장방법의 종류

물리적 처리에 의한 방법 : 건조법, 냉장, 냉동법, 가열살균법, 조사살균법

세균학적 처리에 의한 방법 : 세균효모이용법, 곰팡이 응용법

화학적 처리에 의한 방법 : 염장법, 당장법, 산저장, 화학물질 첨가

종합적 처리에 의한 방법 : 훈연법, 염건법, 조미법, 밀봉법, 가스저장법

1) 물리적 처리에 의한 방법 : 건조법

식품속의 수분을 15% 이하로 만들어 세균의 번식을 억제하는 방법,
무게가 가벼워 수송이나 보관이 용이함.

- 일광건조법 : 어류, 패류, 김, 오징어, 시래기, 무말랭이, 가지. 호박말림, 토란대
- 직화건조법 : 차잎
- 동결건조법 : 한천, 당면, 황태
- 분무건조법 : 분유
- 진공 동결 건조법 : 건조 채

제2절 저장방법의 종류

1) 물리적 처리에 의한 방법 :냉장,냉동법

온도를 10℃이하로 유지하면 세균의 활동이 둔해지고 증식이 억제됨
얼리면 수분을 얻지 못해 번식하지 못함

- 움저장(10℃ 정도에서 저장): 감자, 고구마, 채소
- 냉장 (0℃ ~ 4℃) : 채소, 과일, 육류
- 냉동 (-20℃ 저온) : 어패류

1) 물리적 처리에 의한 방법 :가열살균법

가열로 식품에 붙어 있는 미생물을 죽이거나 효소를 파괴시킨 후 다시 미생물이 침입하지 않도록 밀봉한다.

- 저온살균법 (61℃ ~ 65℃) : 저온에서 30분간 가열 후 급냉. 우유, 주스, 술, 소스
- 초고온 순간살균법 (130℃ ~ 140℃) : 2초간 가열 후 급냉. 우유, 과즙
- 고온 단시간 살균법 (70℃ ~ 75℃) : 20초 내에 가열 후 급냉. 우유, 과즙
- 초음파 가열 살균법 (초음파로 단시간 처리)

제2절 저장방법의 종류

1) 물리적 처리에 의한 방법 : 조사살균법

자외선이나 방사선을 이용하여 미생물을 사멸시키는 방법. 곡류, 축산물, 청과물에 이용

2) 세균학적 처리에 의한 방법

세균효모 이용법

- 식품의 유용한 미생물을 번식시켜 유해한 미생물의 번식을 억제시키는 것
치즈, 주류, 발효식품, 절임식품

곰팡이의 응용법

- 식품의 특정한 곰팡이를 발효시켜 유해 미생물의 번식을 저해시키는 것. 치즈

3) 화학적처리에 의한 방법

- 염장법 : 10%정도의 소금의 농도로 절여서 세균의 발육을 억제하는 것.
해산물, 채소, 육류
- 당장법 : 진한 설탕액(50%)에 담그는 방법. 젤리, 마말이이드, 잼
- 산저장 : 초산, 젖산, 구연산 등을 이용하여 식품을 저장하는 방법
- 화학물질 첨가 : 화학물질을 이용하여 미생물을 살균하고 발육을 저지하여 작용을 억제 시키는 방법

제2절 저장방법의 종류

4) 종합적 처리에 의한 방법 :냉장,냉동법

- 훈연법 : 훈제를 불완전히 연소시켜 저장하는 방법, 연기로 그을려 병원 미생물의 발육을 억제하고 건조도 함. 육류, 어류
- 염건법 : 소금을 첨가한 다음 건조시켜 보존하는 방법. 어패류
- 조미법 : 소금이나 설탕을 첨가하여 가열 처리한 조미 가공품. 과일, 견과류, 정과류
- 밀봉법 : 원료 조제 후 용기에 담아 공기를 빼고 밀봉한 후 살균냉각 시킴.
어육류 통조림, 과일통조림
- 가스저장법 : 식물성 식품의 효율작용 억제와 동물성 식품의 세균번식 억제 방법.
각종 동식물 제품

제3절 식품저장 시설관리

저장시설의 기능

적량의 식자재를 유지하고 품질을 최상의 상태로 보존하여 부패와 변질 등 손실을 최소화하기 위하여 최적의 조건을 갖추어 보관한다. 저장 시설은 일반적으로 물품의 수량과 보관, 운송의 역할을 하며, 일상적으로 필요로하는 요청을 충족시키고 최소면적으로 관리하여 구매를 효율적으로 수행하게 함.

저장시설의 구비조건

저장시설의 위치

식품은 신선도가 매우 중요하므로 반입처리장과 저장고간의 거리는 짧을 수록 좋고 식품 사용 장소와 근접 거리에 위치하는 것을 원칙으로 하지만 불가피할 경우에는 사용 장소에 간이 냉장, 냉동 또는 적재보관 시설을 갖추어 항식 적온의 조건을 유지하도록 한다.

위생관리

모든 저장 시설은 곤충이나 벌레, 박테리아 같은 유해물질이 혼입되지 않도록 주의하고, 외부로부터의 오염방지를 철저히 해야 한다. 보관상에서 필요한 습도나 온도를 적절히 통제할 수 있도록 각종 기계설비와 함께 정기점검도 꼭 필요하다.

제5장 식품의 안전성

제1절 직접오염

제2절 교차오염

제3절 환경오염과 식품

제4절 식중독

제5절 조리사의 안전관리

제1절 직접오염

1. 생물학적 오염물질

여러 가지 세균, 기생충, 바이러스, 그리고 균 등은 생물학적인 원인으로 식중독을 일으킬 수 있으므로 이러한 미생물들이 어떻게 살고 번식하는지를 이해함으로써, 어떻게 그들로부터 식품을 보호할 것인가를 더 잘 이해할 수 있음

1) 세균

- 세균은 단세포 미생물로서 식중독의 주요 원인이 됨
- 어떤 세균은 음식을 소화하는데 도움을 주고 쓰레기를 분해하는 등 유익한 것도 있으며, 또 다른 세균은 음식을 상하게 함
- 사람이 섭취했을 때 위험한 세균은 병원성 부패성 세균으로 식품의 공급과 처리과정에서 파괴되어야 함
- 대부분의 세균은 이분법으로 분열하기 때문에 성장하기 좋은 조건 하에서 각 세균은 매 15~30분마다 분열되어 12시간 안에 1마리의 세균은 720억 개의 군체가 되어 심각한 질병을 일으킬 수 있음

제1절 직접오염

(1) 중독과 감염	• 병원성 세균은 중독, 감염, 혹은 독소를 매개로 한 감염 등의 방법으로 사람에게 질병을 일으킴
(2) 세균 중독과 감염예방	① 식품 : 세균성장에 적당한 식품들을 잠재적 위험식품이라 하여 고단백의 동물성 식품, 조리된 곡물, 채소를 포함 ② 온도 : 온도는 식품 유통 종사자들이 가장 쉽게 통제할 수 있는 요소이면서 병원성 세균의 생존에 가장 중요한 요소 ③ 시간 : 세균이 한 장소에서 다른 장소로 옮겨지게 되면 , 새로운 조건에 적응하기 위한 시간이 필요 ④ 수분 : 세균은 생육을 위 하여 일정한 양의 수분을 필요로 함 ⑤ 공기 : 세균은 생육 시 산소의 필요 유무에 따라 호기성, 혐기성과 통혐기성 세균으로 분류함

2) 기생충

- 기생충은 평생 숙주로부터 영양소를 공급받는 조그마한 미생물
- 동물 , 가금류 , 어패류 , 그리고 인간이 모두 기생충의 숙주 역할을 할 수 있음
- 여러 형태의 아주 작은 기생충은 오염된 먹이를 통해서 숙주에 들어가 숙주의 장기나 폐에 정착을 하여 거기서 성장과 복제를 함

제1절 직접오염

3) 바이러스

- 바이러스는 A형 간염이나 Norwalk 바이러스와 같은 생물학적 식중독을 일으킴
- 세균과는 달리, 바이러스는 잠재적으로 위험한 식품뿐 아니라 모든 식품에 존재할 수 있음
- 고온으로 요리를 하면 파괴되지만 위생처리 용액이나 냉동에 의해서는 파괴되지 않음

4) 곰팡이

- 비록 많은 음식 곰팡이들이 위험하지 않고, 그 중에는 매우 유용한 것도 있지만, 드문 형태의 곰팡이는 독소를 만들어 내어 식중독을 일으킬 수 있음
- 세균과는 달리 곰팡이는 거의 모든 온도에서 습하거나 건조하거나, 산성이거나 알칼리성이거나 모든 음식에서 자랄 수 있음
- 독성은 열에 강하여 일반적인 요리법으로는 잘 파괴되지 않음

5) 효모

- 효모는 생육을 위해 수분과 당질이 필요하며 당질을 소비하기 때문에, 발효로 알려진 과정을 통해 알코올과 이산화탄소를 방출
- 비록 자연적으로 발생한 효모는 인간에게 유해하지 않다고 판명되었지만, 음식을 손상시키거나 풍미를 떨어뜨리고 악취와 변색을 일으킬 수 있음

제1절 직접오염

2. 화학적 오염물질

1) 잔류화학물질

- 화학물질들의 위험은 의도한 목표를 달성한 다음 화학 잔류물이 남았을 때 인간이 먹는 식품을 오염시킬 수 있음
- 과일과 채소는 반드시 씻어야 하고 적당하게 껍질을 벗겨서 잔류화학물질의 섭취 위험을 줄임

2) 단체급식의 화학물질

- 일반 화학물질을 포함하는 오염문제는 대부분의 모든 단체 급식시설에서 발생
- 모든 세제에 분명하게 이름을 붙이고 , 식품처리나 보관장소로부터 떨어진 곳에 잘 보관
- 항상 제조자로 부터 직접 공급받은 제품을 사용하고, 절대로 화학용기나 상자는 재 사용해서는 안됨

제1절 직접오염

3) 독성금속

- 오직 승인된 단체급식시설과 기구만을 사용하고 필요에 따라서 도금된 조리기구를 사용해야 함
- 인정받지 않은 제조원으로부터 얻었거나 불법적으로 수확된 어패류는 절대 공급해서는 안됨

3. 물리적 오염물질

- 물리적 오염은 실수로 오염물질이 식품에 들어가서 발생하게 됨
- 낡은 캔 오프너에 의해 생기는 금속 부스러기, 깨어진 용기의 유리나 금속조각, 머리카락과 먼지 등을 포함
- 의도적으로 첨가되진 않지만, 대개는 열악한 안전과 공중위생 업무나 교육 부족에 의해 발생

제2절 교차오염

- **교차오염**: 일반적으로 미생물과 다른 오염물질들은 스스로는 움직이지 못하지만 사람, 설치류, 혹은 곤충들에 의해 식품이나 식품 접촉면으로 옮겨지는 것
- 손가락이나 도마와 같은 한 부분이 오염되고 다시 다른 음식이나 기구를 오염시키는 과정
- 세균이나 다른 미생물, 화학물질, 먼지, 그리고 부스러기에 의해서도 일어날수 있음
- 행주는 특히 일반적인 교차오염원임
- 날것이 조리된 음식과 접촉할 때 발생
- 조리된 음식을 냉장고에 날 것 밑에 놓지 말고, 조리된 음식은 날것을 담았던 용기에 다시 담아서도 안됨
- 식품조리 종사자는 적절하게 손을 씻었더라도 가능한 한 일회용 장갑, 깨끗한 집게, 맛보는 숟가락, 제과용 종이행주 그리고 다른 적절한 기구를 이용하여 직접적인 식품과의 접촉을 최소화하려는 노력이 필요함

제2절 교차오염

1. 교차 오염 감소

1) 개인청결

- 모든 식품 취급자는 높은 수준의 개인 위생과 청결을 유지하면서 위생적인 식품을 생산할 수 있음
- 몸에 손을 댄 다음에 음식이나 기구에 손을 대면 세균이 전달
- 화장실에 다녀온 후에는 손을 철저히 씻는 것이 중요
- 질병에 걸린 종업원을 부엌에 들어가도록 해서는 안 됨

적절한 손 씻는 요령

- 흐르는 뜨거운 물을 이용하여 손과 팔뚝을 항 세균비누를 사용하여 씻음
- 손가락 사이를 문지르고 손톱용 솔을 이용하여 손톱을 깨끗하게 씻음

제2절 교차오염

2) 급식시설과 도구의 청결

- 먼지는 손이나 기계로 제거할 수 있으나 위생은 가열하거나 화학적으로 소독하여 얻어짐
- 조리기구 세척 후 행주로 닦으면 다시 오염시킬 수도 있기 때문에 기구들은 반드시 자연 건조시켜야 함
- 음식을 처리하는 설비들은 교차오염이 적은 순서대로 배치되어 작업이 엇갈리게 해서는 안됨

3) 해충관리

- 음식은 곤충에 의해 오염될 수 있음
- 해충은 몸 속에 많은 위험한 세균을 가지고 있어 접촉하는 모든 표면을 오염시킴
- 설치류의 침입 시는 화학적 살충제를 이용하지 않는 이유는 이러한 화학물질들은 해충 뿐만 아니라 인간에게도 독성을 띠기 때문임

제3절 환경오염과 식품

환경 오염의 특징

- 자연환경 및 생활환경이 인간의 활동에 의해 발생하는 여러 가지 부작용에 의해 파괴될 때 나타나는 현상
 - 오염의 인과관계를 시간적, 공간적으로 명확히 밝히기 힘들
 - 시간적, 공간적으로 피해가 광범위하고 불특정다수인에게 피해
 - 오염물질을 수용할 공간의 용량을 초과하면 누적효과가 나타나고 오염물질이 복합적으로 작용하면 상승작용에 의해 피해가 대형화, 가속화
 - 오염의 제거에는 고도의 과학기술, 제도적 장치, 전국민의 참여가 필요하다.

제3절 환경오염과 식품

물의 오염

- 가정에서 방출하는 음식물 쓰레기와 하수, 공장이나 공공기관 등에서 배출하는 폐수와 쓰레기는 우리의 강, 바다, 호수를 오염시키고 이것은 물을 먹고 사는 우리 국민과 식물, 동물에 직접 또는 간접적으로 심각한 영향을 주고 있다.
- 좋은 물이란?
 - 유해성분이 없고 악취의 원인이 되는 염소를 제거한 것
 - 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 나트륨 등의 무기물을 고르게 함유한 것
(증류수는 생체에 좋은 물이 아님)
 - pH 8-9의 약알칼리성을 나타내는 것
 - 장시간 끓인 물은 산소와 탄산가스가 제거되어 맛이 없음.
 - 칼슘을 첨가하여 자장처리한 물(용존산소 증가, 육각수 증가)

제3절 환경오염과 식품

기타오염

공기의 오염

- 급속한 경제성장을 이루면서 그 부산물로 환경공해라는 심각한 숙제를 안게 됨
- 공기오염의 주범은 자동차, 공장, 가정에서 내뿜은 배기가스가 원인
- 오염물질은 비와 눈으로 토양을 오염시키고 오염된 토양은 강과 바다를 또 오염시킴
- 대기오염으로 우리는 지구의 온난화 라는 큰 변화를 겪고 있음

토양의 오염

- 농약과 비료의 과다사용, 공장의 폐수, 산성비, 무분별한 개발이 원인
- 토양의 오염은 공기오염이나 수질오염처럼 인간에게 직접영향을 미치지 않는 간접오염

식품의 안전성을 위협하는 인자 : 농약 / 식품첨가물과 화학 합성품

제4절 식중독

원인에 따른 분류

식중독

세균성 식중독

감염성 식중독

독소형 식중독

자연독성 식중독

곰팡이 독소

동물성 자연독소

식물성 자연독소

화학적 식중독

공해오염물질

유해식품 첨가물

조리기구나 포장재료의 유해물질

제4절 식중독

감염형 식중독

- 원인 : 살아 있는 생균 자체를 다량으로 음식물과 같이 섭취함으로써 발병
- 종류 : 살모넬라증, 장염 비브리오 식중독, 병원성 대장균 식중독, 리스테리아 증

독소형 식중독

- 원인 : 세균자체가 원인이 되는 감염성 식중독과는 달리 독소형 식중독은 세균이 세균외 독소를 생산하여 식품을 오염시킴으로써 발병
원인 미생물이 모두 사멸되어도 독작용을 일으키는 독소 자체는 존재하므로 식중독을 일으킬 수 있다.
- 종류 : 보툴리누스균, 포도상구균, 병원성대장균, 몇가지 곰팡이에 의한 식중독

제4절 식중독

감염형 식중독의 종류와 특성

	살모넬라 식중독	비브리오 패혈증
원인균	살모넬라(salmonella)균	Vibrio vulnificus
잠복기	12 ~ 48시간	12 ~ 24시간
오염원	동물의 분뇨가 식육, 계란과 가공품에 오염	바지락, 고막조개, 낙지, 홍어, 피조개 등의 어패류
증상	급성위장염, 발열, 두통, 구토(초기)	피부가 붓고 발적, 피부괴저, 권태감, 미열, 오한, 두통, 사망
치사율	1%미만	약70%
예방법	파리, 바퀴벌레, 쥐의 접근차단 조리된 식품은 냉장보관, 60℃에서 30분 또는 잠깐 끓이면 사멸	어패류의 생식을 금하고 반드시 익혀 먹을것

제4절 식중독

독소형 식중독의 종류와 특성

	포도상구균 식중독	보툴리즘
원인균	<i>Staphylococcus aureus</i>	<i>Clostridium</i> / <i>Botulinum</i>
오염원	콧구멍, 상처	동물의 분변, 토양, 혐기성 조건
원인식품	유제품, 빵류, 햄버거, 닭고기, 김밥	옥수수, 버섯, 시금치, 소시지, 햄, 콩
특징	장관 독소가 생성되면 독소는 내열성이 강해 끓여도 안됨	신경마비를 일으키는 신경독소를 생산하므로 치사율이 30~65%
잠복기	1~6시간	12~36시간
증상	심한구역질, 복통, 설사, 허탈, 체온강하가 지속. 치사율 낮음	구역질, 설사, 복통, 근육마비, 복시, 호흡곤란, 사망
예방법	식품은 냉장보관, 조리 후 바로 섭취 축농증 환자나 고름을 가진 자는 개인위생을 철저히 할 것 조리한 음식은 따뜻한 곳에 방치하지 말 것	독소는 열에 의해 80℃에서 10분 끓이면 파괴됨

제4절 식중독

곰팡이 독소

간, 신장, 신경 등이 부위를 만성적으로 손상시켜 암을 유발하는 독소
땅콩, 쌀, 옥수수, 고추 등에서 오염되며 간세포의 종양억제 유전자를 파괴, 발암작용
신장 또는 간장을 파괴하는 무서운 독소

독버섯

우리 주변에는 송이, 표고, 느타리, 싸리버섯 등의 식용버섯 외에도 100여종의
식중독을 일으키는 버섯이 존재

버섯중독 예방법

- 식용버섯만을 섭취하고 의심스러우면 먹지 말 것
- 소량을 먹어보고 하루를 두고 볼 것
- 부패한 것이나 벌레, 곰팡이가 난 것은 버릴 것
- 야생버섯은 충분히 익힌 후 적당량만 섭취 할 것

제4절 식중독

복어독소/ 조개독소의 특징

	복어독소	조개독소
원인균	Vibrio nereis와 유사한 세균	Alexandrium이라는 플랑크톤이 합성한 독소
오염식품	복어의 간, 알집, 생식선, 내장, 껍질	홍합의 일종인 섭조개와 대합조개
원인독소	tetrodotoxin, 신경독소	saxitoxin과 17종의 유사체
증상	경련, 호흡마비로 인한 사망	신경마비, 입술, 목, 얼굴이 따끔거리고 두통, 현기증, 메스꺼움, 근육마비, 호흡곤란, 사망
예방법	복어요리 전문가가 독소를 제거한 후 조리하여 섭취하면 안전	끓이면 75%가 파괴, 115℃에서 40분간 멸균으로 90% 파괴됨

제5절 조리사의 안전관리

- 음식물을 흘리면 즉시 깨끗이 청소
- 기구의 올바른 사용법을 교육 받음
- 항상 보호구와 안전장치를 이용
- 위생복을 착용하고 장신구의 착용은 피 함
- 칼이나 다른 기구들을 용도에 맞게 사용
- 작업장에서 뛰지 않음
- 비상구, 복도, 계단은 청결을 유지하며 물건을 쌓아두지 않음
- 취사도구는 항상 뜨겁다고 생 각하고, 마른 수건을 가지고 다루도록 함
- 충돌이 일어나지 않도록 취사도구는 복도에 두지 않음
- 무거운 것을 들어 올리거나 옮길 때는 도움을 요청

제6장 우리나라 음식문화

제1절 슬로푸드

제2절 향토음식

제3절 발효식품

제4절 세시풍속과 음식문화

제1절 슬로푸드

What's slow food?

무엇을 먹을 것인가?

❖ 선진국의 먹을거리에 대한 위기의식

- 무분별한 개간과 기업형 영농으로 인한 사막화와 수자원 고갈
- 화학비료 사용에 따른 토양 스트레스
- _세계화한 거대 곡물기업이 생산자와 소비자 모두를 고통스럽게 만드는 현상

❖ 무엇보다 심각하게 인식되는 현상은

- 현 식량 수급 시스템이 생물 다양성을 심각하게 침해하며, 지구의 지속가능성을 떨어뜨리고 있다는 점.

제1절 슬로푸드

What's slow food?

- ❖ 슬로푸드(Slow food)는 패스트푸드에 대한 반대의 의미로서,
 - 인공의 속도가 아니라 자연의 속도에 의해 생산된 먹거리, 사철먹거리가 아닌 제철먹거리,
 - 소비자에게서 먼 곳이 아닌 가까운 곳에서 생산된 지역 먹거리라는 의미를 갖는다.
- ❖ 슬로푸드 본부는 이탈리아 브라(Bra)에 있으며, 전세계 100여 회원국에 회비납부 회원을 두고 있으며, 50여 국가에 지부가 있다.
- ❖ 김치, 된장, 고추장 등 장류와 젓갈류 같은 발효식품을 중심으로 하는 우리나라의 전통음식들도 모두 상당한 숙성시간과 지역적 특징을 갖고 있다는 점에서 슬로푸드의 범주에 들어간다고 할 수 있다.

제1절 슬로푸드

슬로푸드 (slow food) 이념과 활동

- 즐거움을 누릴 권리, 생활의 리듬에 대한 존경, 조화로운 관계를 위해 활동한다.
- 음식문화의 연구와 서술 그리고 그것의 향상에 힘쓴다.
- 아이들의 미각 및 향에 대한 적절한 교육프로그램을 개발하고 교육에 힘쓴다.
- 개별국가의 음식을 존중하면서 농산업 유산의 보호와 보존에 힘쓴다.
- 자연에 대한 올바른 태도를 견지하며 품질 좋은 산물의 확산에 힘쓴다.
- 음식이 인간의 건강에 근본적인 요인이라는 것을 인식하고, 음식재료의 적합한 이용을 장려하면서, 인간과 환경과의 관계를 향상시키고자 한다.
- 슬로라이프를 지향한다.
 - 이탈리아로 부터 슬로시티의 확산 및 전개

제1절 슬로푸드

슬로푸드 (slow food) 창시자



제1절 슬로푸드

슬로푸드 (slow food)의 시작

- ❖ 1980년대 중반 로마에 맥도날드 매장이 들어서는 것에 대한 반발로 시작
- ❖ 먹을거리에 대한 인식을 '미식학(gastronomy)'의 범주에 포함시킴
- ❖ 미식학은 "음식과 그것을 만드는 모든 자연적, 인공적 시스템에 대한 연구"로 정의
- ❖ 따라서,
 - 먹을거리 생산에 관여하는 국제자본과 제3세계 농민들의 갈등,
 - 종 다양성을 파괴하는 유전자조작 식품에 대한 저항 등도 미식학의 과제임
- ❖ 미식의 세 가지 특징을 좋음, 깨끗함, 공정함으로 파악

제1절 슬로푸드



종 음

- ❖ 건강에 이롭고 맛이 있어야 한다.
- ❖ "식품이 최대한 그 원래의 특징을 존중하는 자연성을 띠어야" 한다.
산업적 형태의 농업, 인공적 가공을 배제하고, 원재료의 자연성을 살린 것을 좋은 음식으로 규정한다. 가축 사육 방식을 예로 들면 성장촉진제나 항생제가 섞인 고열량 사료, 혹은 스트레스가 없는 환경이 좋은 먹을거리의 전제다.
- ❖ 먹을거리를 통해 사람들이 시공간적 · 문화적 특성을 파악할 수 있는 감각을 지녀야" 한다는 것인데, 그는 맛을 느끼고 생각하는 '미식가적 감각 행위'를 통해 "다른 문화를 존중하고, 식량 생산을 매개로 한 생태적 공동체 복원이 가능하다"고 주장한다.
즉 나에게 좋은 음식이 몽골의 양치기나 마사이족에게도 좋을 필요는 없다

제1절 슬로푸드



청결성

- ❖ '깨끗함'은 환경에 염두를 두면서 지속가능한 방식으로 생산되어야 하며, 생산과 가공과정, 수송방식에서의 자연성이다.
- ❖ 지속가능성: 토지에서 식탁으로 먹을거리가 이동하는 동안 발생하는 생태적 영향을 말한다.
- ❖ "배로 수입된 유기농 망고 한 박스와 집에서 두 블록 떨어진 곳에서 만들어진 빵 중 어떤 것이 더 지속가능한가?"
- ❖ 푸드마일의 개념 등장: 식품이 우리식탁에 오기 전까지 이동하는 거리



공정성

'공정함'은 생산자에 대한 정당한 대우, 지역의 풍습과 농촌의 삶에 대한 존중 등을 포괄하는 개념이다.

제2절 향 토 음식

우리 나라는 지역에서 생산되는 특산물로 그 지역에서만 전해 내려오는 고유한 조리법으로 토속음식을 만듦.

인적, 물적 교류가 많아지면서 음식의 차이가 적어졌지만, 아직도 각 도마다 특색이 있는 향토음식이 전승되고 있음

북부지방 : 싱겁고 매운맛이 덜함

남부지방 : 간이 세고 매운맛이 강하고 조미료와 젓갈의 사용이 많음

향토음식은 관광자원으로서의 의의가 커지고 있음

제2절 향 토 음식

서울 음식



신선로(옥수 붓기 전의 상태)



구절판

그림 2-1 서울 음식

제2절 향 토 음식

경기도 음식

우리나라 중부에 위치, 고려의 도읍지로 서울과 인접

- 개성은 고려시대의 중심도시였기 때문에 개성음식은 화려하고 다양
- 서울음식과 간이 비슷하나 양념을 많이 쓰지 않음
- 해산물, 산나물과 농산물이 고루 생산되는 지역
- 경기도 음식은 대체적으로 소박하고 양이 많은 편

대표음식

조랭이떡국, 홍해삼, 무썰, 주악, 편수, 닭젓국, 장떡, 쌈김치, 비늘김치 등

제2절 향 토 음식

경기도 음식



조뱅이떡국



보쌈김치

그림 2-2 경기도 음식

제2절 향 토 음식

강 원 도 음식

- 강원도는 지역에 따라 기후와 지세가 서로 다르기 때문에, 음식을 만들 때 사용하는 식품재료가 지역에 따라 다름
- 산악지방은 옥수수, 감자, 메밀, 영동해안지방은 싱싱한 해산물이 풍부 생채, 오징어, 해조류, 산나물 등을 이용한 음식이 많음
- 육류나 젓갈을 적게 쓰고 멸치, 조개, 해산물을 많이 사용
- 음식의 맛이 소박하고 담백

대표음식

감자밥, 황태구이, 오징어구이, 오징어순대, 산나물, 더덕생채, 감자송편, 메밀묵, 메밀막국수, 창란젓깍두기, 오징어무말랭이김치 등

제2절 향 토 음식

강 원 도 음식



콧등치기국수



더덕생채

그림 2-4 강원도 음식

제2절 향 토 음식

충청도 음식

- 논, 밭, 하천에 근접한 지역이 많아 곡물, 채소, 민물고기를 이용한 음식이 많음
- 꾸밈이 없고 양념도 많이 쓰지 않음
- 담백하고 구수한 맛
- 음식이 소박하고 양이 많음
- 나물음식이 다양하게 발달

대표음식

청국장찌개, 제육고추장구이, 호박범벅, 녹두편, 청포묵, 올갱이(고디, 다슬기)국, 용봉탕, 쇠머리떡, 굴깍두기, 석박지, 알타리 동치미 등

제2절 향 토 음식

충청도 음식



올갱이국



도리뱅뱅이

제2절 향 토 음식

전 라 도 음식

- 전라도는 호남평야의 풍부한 곡식, 다양한 해산물, 채소 등 재료가 풍부하므로, 다른 지방보다 특히 음식의 종류가 많음
- 특히 전주음식은 집안 대대로 전수되는 맛으로 유명
- 음식에 많은 정성을 들여 화려하고 다양함
- 음식의 크기가 작고 그릇에 담아내는 음식의 양이 적음
- 상차림에 반찬 가짓수가 많음
- 다양한 젓갈을 이용함, 음식이 짜고 매운 편

대표음식

전주비빔밥, 콩나물밥, 추어탕, 홍어찜, 낙지호롱(구이), 붕어조림, 꼬막무침
머위 나물, 콩나물잡채, 부각, 미나리강회, 산자, 갯김치, 고들빼기김치 등

제2절 향 토 음식

전 라 도 음식



전주비빔밥

제2절 향 토 음식

전 라 도 음식



갯김치

그림 2-5 전라도 음식



홍어찜

제2절 향 토 음식

경 상 도 음식

- 생선을 많이 먹고, 국수를 즐김
- 해산물이 풍부
- 콩을 이용한 음식이 많음
- 음식은 얼얼하도록 맵고 간은 강한 편
- 음식에 멋을 내지 않아 소박

대표음식

진주비빔밥, 통영비빔밥, 헛제사밥, 해물파전, 닭칼국수, 조개국수, 대구탕, 홍합초, 상어산적, 재첩국, 미더덕찜, 아구찜, 안동식혜, 깻잎김치, 콩잎김치 등

제2절 향 토 음식

경 상 도 음식



진주비빔밥



시락국

제2절 향 토 음식

경 상 도 음식



아구찜



깨알김치

그림 2-6 경상도 음식

제2절 향 토 음식

경 상 도 음식



헛제사밥



은어밥

제2절 향 토 음식

제 주 도 음식

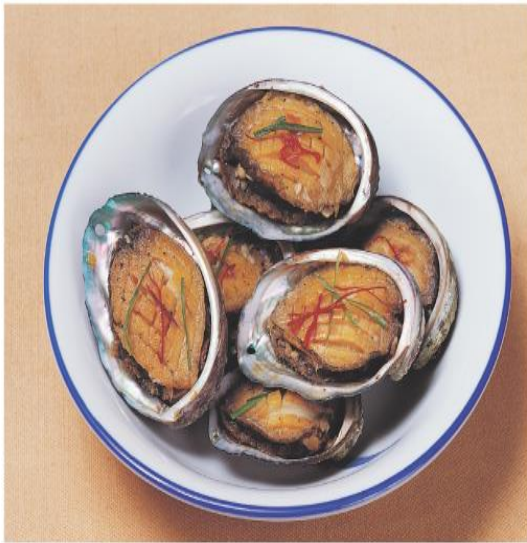
- 음식을 많이 차리거나 여러 가지 재료를 섞어서 만드는 음식은 별로 없음
- 재료가 가지고 있는 자연의 맛을 그대로 살려 음식을 만듦
- 해산물, 돼지고기, 닭고기를 주로 이용
- 해조류와 된장으로 소박한 맛을 냄
- 생선을 이용한 회, 국, 죽이 많음

대표음식

옥돔죽, 전복죽, 미역죽, 전복찜, 갈치호박국, 자리물회, 옥돔구이, 해물뚝배기, 초기전(표고버섯전), 고사리국, 빙떡, 메밀저배기(메밀조배기, 메밀수제비), 해물김치, 물회

제2절 향 토 음식

제 주 도 음식



전복찜

그림 2-7 제주도 음식



옥돔미역국

제2절 향 토 음식

황 해 도 음식

- 쌀과 잡곡이 많이 생산됨
- 인삼이 유명
- 큼직하고 구수하면서 소박함
- 맛은 짜지도 맵지도 않음

대표음식

김치말이,순두부,세아리밥(잡곡밥),되비지탕,행적(배추김치 누름적),동치미,
배추김치(고수사용),호박김치(분디(산초)사용)

제2절 향 토 음식

황해도 음식



행적(배추김치누름적)



동치미

그림 2-9 황해도 음식

제2절 향 토 음식

평 안 도 음식

- 우리나라 북서부에 위치
- 남한이 전라도 음식을 꼽는다면 북한은 평안도 음식
- 해산물과 농산물이 모두 풍부함
- 중국과의 교류가 많음
- 싱겁고 소담스럽게 많이 만들어 먹음

대표음식

평양냉면, 어복쟁반, 녹두부침, 순대, 만두국, 온반, 온면, 노티, 냉면김장김치
김치, 동치미

제2절 향 토 음식

평 안 도 음식



어복쟁반



온면

그림 2-8 평안도 음식

제2절 향 토 음식

함 경 도 음식

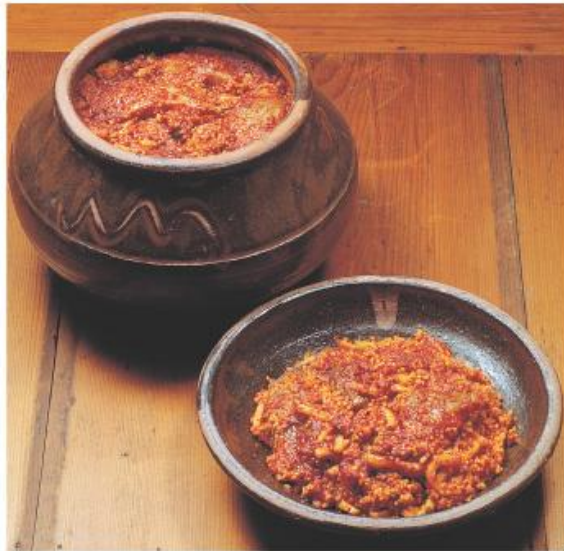
- 산악지대
- 잡곡이 풍부,기장밥과 조밥이 주식
- 해산물과 감자 고구마 이용음식이 풍부

대표음식

닭비빔밥, 동태순대, 가자미 식해, 가릿국(고깃국밥), 회냉면, 감자막가리
만두,콩나물김치,대구깍두기

제2절 향 토 음식

함 경 도 음식



가자미식해

그림 2-10 함경도 음식



함흥냉면

제3절 발효식품

발효식품이란

한 가지, 또는 둘 이상의 미생물(젖산균.효모)을 사용하여 만들어 지는 식품.

농산 · 수산 · 축산 · 임산물 식품들이 재료로 쓰이며 그 특유의 성분들이 미생물 작용으로 분해되고 새로운 성분이 합성되어 영양가가 향상되어 기호성 · 저장성이 우수해지는 식품.

미생물의 종류, 식품의 재료에 따라 발효식품의 종류는 다양, 각기 독특한 특징과 풍미를 지닌다.

발효식품의 효능

병원성 미생물과 유독물질을 생성하는 생물체의 발육을 억제

병원성 유해 미생물의 오염을 막아 음식의 맛과 향기를 향상

기호성 및 저장성 등이 우수 해지게 됨

제3절 발효식품

우리나라 발효의 역사

선사시대~삼국시대 : 곡물이 주식이 되는 농경문화의 시작
사계절을 대비한 저장방법의 시작

고려시대 : 다양한 채소류의 등장
다양한 발효방법의 등장

조선시대 : 여러 형태의 담금법 의 개발
고추의 유입 (중기),통 배추의 육종 재배(후기)

우리나라 발효의 증거

동국이상국집 : 순 무를 장에 담그면 여름 3개월 동안 먹기에 매우 마땅하고,
소금을 절이면 겨울에 능히 견딜 수 있다'

증보산림경제 : 고추를 김치의 양념으로 사용한 사례
익산 미륵사지에서 김장독으로 추정되는 대형토기의 출토
경주 법주사 경내의 저장용기의 출토
동국이상국집의 가포 육영의 내용

제3절 발효식품

발효식품의 효능

항암효과
간기능 강화
항산화 효과
고혈압 예방
해독작용
노인성 치매 예방
소화제 기능
골다공증 예방
당뇨개선
비만, 변비 예방
심장병과 뇌졸중 예방
기미, 주근깨 제거

발효식품이 왜 한국인의 지혜인가?

“음식과 약의 근본이 동일하다.”

양념의 문화

소금발효균을 이용한 발효음식

발달된 저장기술을 이용한 발효
→인류의 식품가공지혜

우리나라 계절특성과 지역의 특성에 따른
종류의 다양화

제3절 발효식품

발효식품의 종류

장	간장, 고추장, 된장, 청국장
김치류	봄(3~5월)- 돌나물, 햇배추, 파(봄), 시금치, 봄갓, 얼갈이, 미나리김치 등 여름(6~8월)- 열무, 열무물, 부추, 오이소박이, 양배추, 가지, 박김치, 오이지 등 가을(9~11월)- 고들빼기, 가지, 총각, 파, 고춧잎, 가을갓, 콩잎, 깻잎, 통배추, 동아, 풋고추김치 등 겨울(12~2월)- 석박지, 통배추, 보쌈, 깍두기, 백김치, 통무김치, 동치미, 총각김치, 호박지 등
젓갈류	젓갈류 - 어류, 갑각류, 연체류, 어패류의 내장. 아가미, 어패류의 생식소 등의 원료 식해류 - 어류, 연체류, 어란 및 아가미등의 원료
식초류	전통양조, 보리, 현미, 사과, 감식초, 참다래, 포도, 매실식초 등

제3절 발효식품

발효식품의 종류 : 간장

역사	종류
· ‘간’은 소금기의 짠맛 · <삼국사기> 왕비를 맞을 때 납폐 목록에 간장과 된장이 들어있었다는 기록이 있음 · 조선시대 중엽 <산림경제> - ‘청장’ 콩 위주인 간장, 된장 병용의 장 담그기가 전통화 된 것으로 추측	◆농도에 따른 분류◆ 진간장, 중간장, 묽은간장 ◆원료에 따른 분류◆ 일본간장, 조선간장, 어(魚)간장 ◆제조법에 따른 분류◆ 재래간장(양조간장), 개량간장(양조간장), 아미노산간장(화학식간장)

제3절 발효식품

장이 왜 지혜인가?



- ‘장’ 을 만들기 위한 필수조건은 ‘콩’
→ 원산지는 우리나라 (만주남부)
- 동북아 장 류 문화권 중 독특한 경지의 맛
→ 콩으로만 만드는 ‘메주’
- 중국, 일본의 장 맛은 전분질이 다량 함유
→ 단순한 단맛

제3절 발효식품

발효식품의 종류 : 된장

역사	종류
· ‘된’은 ‘되다’의 뜻 · 중국 <위지(魏志)>, <동이전(東夷傳)> “고구려에서 장양을 잘한다”라고 기록됨. · 장양(藏釀): 술빚기, 장담기 등 발효성 가공식품을 총칭 · 삼국시대- 간장, 된장 분리 기술 발달 · 조선시대 초, 중기- <구황촬요> <증보산림경제>에 조장법(造醬法) 항과 장제품조(醬諸品條)가 마련됨. * ↳ “장은 모든 음식의 으뜸이다. 집안의 장맛이 좋지 아니하며 좋은 채소와 고기가 있어도 좋은 음식으로 할 수 없다” · 풍습 유지, 전승	청국장, 즈장(汁醬), 담북장, 막장, 뺨장, 가루장, 생치장(生雉醬), 청태장, 볶음장, 생황장 등. ◆지역적 특수 된장◆ 서울- 무장 충청도 - 예산집장, 비지장 경상도 - 진양집장, 밀양집장, 거름장 전라도 - 나주집장, 전주집장 제주도 - 조피장

제3절 발효식품

발효식품 : 된장



- 된장의 유래
 - 중국에 전래되어, 중국인들은 고구려인들을 보고 발효식품을 잘 만든다고 하여 된장 냄새를 '**고려취(高麗臭)**'라고 부름
 - 우리 나라에서 메주가 전래되어 중국에서의 종래의 장과는 전혀 다른 형태의 장으로 바뀜
- 된장의 효능
 - 전통발효식품 가운데 항암효과 탁월
 - ▶ 쥐에게 발암물질을 투여하여 쥐를 암에 걸리도록 한 후 된장을 먹인 결과 된장을 먹이지 않은 쥐보다 암 조직의 무게가 약 80%나 감소하였다고 보고
(박건영 등 : ' 90년 한국영양식량학회지, 19,2)
 - 재래된장은 간 독성 지표인 아미노기 전이효소의 활성을 떨어뜨려 간 기능 촉진효과

제3절 발효식품

발효식품 : 청국장



- 청국장의 유래
 - 국내 문헌상 기록으로는 삼국사기에 등장
 - 신라 제31대 왕 신문왕이 왕비를 맞을 때 폐백 품목에 있었음
 - 조선 숙종 때(1715년) 산림경제에는 ‘전국장’으로 기록
 - 1766년 조선 영조 때 증보산림경제에 청국장 만드는 법을 상세히 기술
- 청국장의 효능
 - 발효되면서 제니스테인이라 물질이 폐경기증후군 골다공증, 유방암 예방
 - 청국장 내에 암 예방 기능성 물질 (펩타이드, 아미노산, 사포닌)
 - 섬유질이 풍부하여 변비를 해결
 - 다이어트, 뇌졸중,치매,당뇨병, 고혈압

제3절 발효식품

발효식품의 종류 : 고추장

역사	종류
. 16세기 이후(임진왜란 전후) - 일본에서 고추 유입 후 . 조선중기- <증보산림경제> 고추장 담금법에 대한 최초기록 . 영조, 이표가 쓴 <수문사설>에 ‘순창고추장조법’ 이 기록됨 . 1815, <규합총서> 현재의 고추장 담금법과 같은 방법, 현재보다 더욱 화려한 내용의 고추장 담금법을 제시	찹쌀, 밀가루, 멍쌀, 보리 수수, 팥, 약, 고구마, 마늘 무거리 고추장

제3절 발효식품

발효식품 : 고추장



- 고추장의 유래
 - 초기 고추의 사용은 술 안주로 고추 그 자체를 사용, 고추씨를 사용
 - 17세기 후기 고추를 가루로 내어 사용
 - 고추재배의 보급으로 일반화되어 종래의 된장 간장 겸용 장에 매운맛을 첨가 고추장으로 변천 발달
- 고추장의 효능
 - 암 예방 및 다이어트 효과
 - 오래 숙성된 고추장일수록 암 예방 효과 큼
 - 캡사이신이 위에서 생성되는 대표적 발암 물질 억제
 - 암세포의 자살을 유도 등 항암 효과
 - 매일 일정량의 고추장을 섭취할 경우 위궤양 발생을 억제하는 효과를 얻음

제3절 발효식품

김치의 역사

● 상고시대

무, 가지, 죽순 등, 야생식물 등을 그 당시의 저장기술을 이용하여 채소를 소금이나 술지게미에 절여서 두고 먹었으리라고 추정.

신라 신문왕이 왕비를 맞을 때 신부집에 보낸 폐백음식으로 '술, 쌀, 기름, 포, 꿀장, 혜'가 있는데, 혜는 어육류절임, 채소절임등의 절임류를 말하는 것

- 이때 김치의 시작이 되는 채소절임이 있었음.

● 고려시대

불교의 영향- 곡물 위주의 생활, 이에 따라 김치가 발달

고려 중기의 이규보의 [동국이상국집] - (무장아찌와 무소금절임)

"두자아찌 여름철에 먹기 좋고, 소금에 절인 순무 겨울 내내 반찬되네."

단순 절임형 김치무리가 일반적, 그 밖에 장아찌형, 나박지형 김치와 양념이 가미된 김치무리가 있었을 것으로 보여짐

제3절 발효식품

김치의 역사

- 조선초기
 딴채가 등장- 채소를 소금에 절이는 대신 소금물을 부어 만드는 국물 많은 김치를 개발.
 특히 동치미는 채소 자체가 국물 속에 침지된다 하여 이를 침채라 불렀으며, 이것이 팀채-딴채-김채를 거쳐 김치로 변했다고 보는 설이 있음.
- 조선후기
 채소류의 재배도 더욱 풍성해지면서 김치류의 제조 활발, 채소 재배 기술이 향상.
 외국에서 여러가지 채소가 유입- 김치 재료가 다양, 여러 형태의 담금법도 개발
 18세기 말 [증보산림경제(增補山林經濟)]- 41종의 김치무리가 다양한 형태로 수록
 이전과 달리 고추가 양념으로 이용됨을 기록. (임진왜란 이후 일본을 통해 들어온 것이라고 보는 견해)
 고추- 김치의 발효과정에서 미생물의 발육을 억제,
 소금 절약작용->김치에 적극적으로 사용.
 조선시대의 사회환경이 김치의 조리기술을 발달시킴- 구황식품(救荒食品)의 발달이 김치의 발달, 과학화를 이루게 한 요인
 1870년경에는 김치 조리법이 거의 현재와 같은 모습으로 발전
 [임원십육지]- 첫국지의 등장, 첫갈김치가 등장
 통배추의 개량종이 도입, 오늘날과 같은 통배추 김치의 형태는 200~300년 전부터 만들어진 것으로 추정.

제3절 발효식품

발효식품 : 김치



- 김치의 유래
 - 쌀을 주식으로 하는 농경사회
 - 염분이 있는 채소류를 함께 먹게 됨
 - 사계절의 뚜렷한 기후특징
 - 조선 중기 일본으로 고추유입
→ 현재의 양념김치
- 김치의 효능
 - 주재료 배추 등의 채소가 대장암 예방
 - 재료로 꼭 들어가는 마늘이 위암 예방
 - 베타카로틴의 함량이 높아서 폐암 예방
 - 고추의 매운 성분인 캡사이신이 폐 표면의 니코틴 제거

제3절 발효식품

김치가 왜 지혜인가?

대한민국 ‘김치’ vs 일본 ‘기무치’

- 유산균수가 166배 많음
- 젖갈의 함유 : 동물성 단백질 + 다른재료 → 엄청난 양의 유산균을 만듦
- 위산에 강함

대한민국 ‘김치’ vs 서양 ‘요구르트’

- 요구르트의 4배에 해당하는 유산균
- 다양한 재료들에 자체내의 살균효과

제3절 발효식품

발효식품의 종류 : 장아찌류, 젓갈류

장아찌류	간장, 고추장, 식초, 소금. 젓갈로 담근 장아찌류
젓갈류	어류(가자미젓, 고등어젓, 갈치젓 등) 갑각류(갈게젓, 게젓, 새우젓 등) 연채류(꿀뚜기젓, 굴젓, 낙지젓 등) 어패류의 내장, 아가미류 (갈치속젓, 고등어내장젓 등) 어패류의 생식소류 (게알젓, 대구알젓, 명란젓 등)



제3절 발효식품

발효식품 : 젓갈류

- 젓갈의 기록 : 『제민요술』 - 6세기 중국의 농업백과전서
- ‘조기, 청상아리, 송어 등의 창자, 위, 알주머니를 깨끗하게 씻어 조금 짹짹할 정도로 소금을 뿌려 항아리에 넣고 밀봉한 후 햇볕이 쬐는 곳에 둔다.
- 여름은 20일, 가을은 50일, 겨울은 100일 지나야 잘 익는다.
- 어류의 내장을 이용해 젓갈을 담그는 이 기록은 오늘날 창란젓의 제조방법과 같은 방법으로 그 당시 이미 젓갈 제조방법이 상당한 수준으로 발달했음을 보여주는 기록이다.

제3절 발효식품

발효식품 : 젓갈류

- 젓갈의 종류 발효기술과 숙성기간, 첨가재료에 따라 구분

① 젓갈류 : 소금을 첨가해 발효. 식염 / 양념류를 첨가한
제조 방법으로 구분

② 액젓 : 발효숙성된 젓갈의 상징액을 여과하여 청정화 한 것.
어간장, 어장유 등으로도 불림

* 어간장 특징 : 간장에 비해 염분 高, 아미노산 함량 비슷, 유기산 함량 低, pH 高

- 라오스, 캄보디아, 베트남 : 노옥맘 (nouc-mam)
- 필리핀 : 패티스(patis)
- 태국 : 남프라(nam-pla)
- 칠레 : 안쵸비소스(anchovy sauce)

제3절 발효식품

발효식품 : 젓갈류

③ 식해류 : 소금만을 첨가하는 젓갈류와는 달리 곡류를 혼합해 숙성 발효시킴
젓갈보다는 낮은 농도의 소금을 사용하는것이 특징.

익힌 곡류 등을 가하여 젖산발효를 유도 → 젖산생성에
낮은 pH조건을 조성 → 풍미와 저장성을 동시에 추구하는 것이 특징
〈가자미 식해〉 〈명태식해〉

*식해와 식혜의 차이 : 둘다 엿기름으로 발효시켜 만든 음식

- 식해 : 밥에다 생선과 소금을 더 한 것이다. 밥→食, 생선+소금→醃(젓갈)
- 식혜 : 감미(甘味) 음료

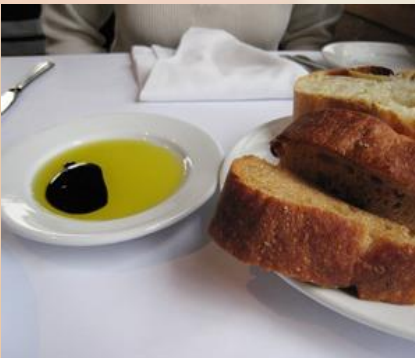
제3절 발효식품

발효식품 :기타



● 치즈

- 암소에게서 얻은 우유와 산양, 양 젖과, 그 밖의 포유동물의 젖으로 만든 고체 음식
- 우유는 어떤 레닛 (또는 레닛 대용품)을 조합해서 산성화로 응결. → 그 이유는 박테리아는 우유를 산성화하고 대부분의 치즈의 짜임새 그리고 풍미정의에 있는 역할을 한다. 그리고, 약간의 치즈는 외부 과피에 처음부터 끝까지 형을 특색 짓는다.
- 웰빙 식품, 골다공증, 성인병 예방



● 발사믹식초

- 뜻 : 향기가 좋은
- 주재료 : 청포도
- 발효과정 : 청포도를 농축시켜 참나무에 1년 숙성, 밤나무, 앵두나무 등에 3년 발효
- 활용 : 이탈리아 식탁에서 장 역할

제3절 발효식품

발효식품 :기타



- 요구르트
 - 우유에 발효균을 넣고 저온 숙성해서 생긴 식품.
여기에 각종 과일이나 설탕, 꿀, 향 등을 첨가하면
고급 요구르트가 되며 음료로 판매되는 요구르트는
탈지분유를 사용하여 만든다.
 - 요구르트 속의 유산균이 대장활동을 도와 배변이
잘 되게 한다.



- 양조 주, 양조 식초
 - 쌀이나 밀 등 곡물을 찌거나 밥처럼 익힌 후 물에 담근 후
누룩으로 발효시키면 주(酒). 이러한 양조 주를 공기 중의
산소에 오래 노출되면 식초가 됨
 - 곡물 대신 포도 등 과일을 으깨어 항아리나 통에 저장해두면
과일의 속 껍질에 붙어있던 발효균이 활동하여 술이 되고
이 경우도 오래 공기(산소)에 노출되면 식초가 됨

제3절 발효식품

발효식품 :기타



와인

- 고대의 함무라비법전에 최초로 와인에 관한 성문 법이 제정
- 맥주보다 와인이 더 먼저 탄생
- 19세기 파스퇴르에 의해서 미생물에 의한 발효가 발견되어서 획기적인 발전해지기 시작하여 현재의 와인에 옴.

심장병예방, 골다 골증, 치매, 동맥 경화 등

제3절 발효식품

발효식품의 전망

- 가공식품의 영역확대

전통 장류와 김치가 포장되어 판매, 쇼핑문화(최근 홈쇼핑)의 변화
편리성 추구로 인해 외면되던 우리의 전통 발효식품시장이 다시 활기를 찾음

‘다움 김치생식’ 이 선보인 후, 전통음식과 발효음식 등을 접목한 다양한
생식을 계획- 전통음식의 변신

인스턴트화에 어려움이 많았던 비빔밥이 냉장유통과 새로운 아이디어의 접목
등으로 패스트푸드화에 성공

- 일류상품의 기반- 김치냉장고 시장의 확대

제3절 발효식품

발효식품의 전망

● 세계화

김치- 김치 2002 엑스포를 통한 김치의 세계화 가능성 세계적인 스포츠 대회를 개최함으로써 한국의 김치가 고도로 발달된 건강 발효식품이라는 인식이 확산 수출 대상국과 수출지역의 다변화가 필요, 마늘냄새와 보존성 문제 해결 필요

된장- 제네바, 상표의 국제등록 및 상품. 서비스의 국제 분류를 위한
니스동맹 실무그룹 회의 된장과 미소를 아우르는 일반 명사인

豆Soy Bean Paste**豆**를 미소 대신 수정 제안해 관철

그 밖의 발효식품- 김치 뿐 아니라 우리의 요리사들은 된장 또는 간장 소스를 바른 스테이크 등의 그 밖의 우리 발효식품의 전파와 세계적인 음식으로의 성장에 노력을 기하고 있음.

제3절 발효식품

발효식품의 계승방향

- 식품산업의 선진화
- 표준화와 세계화
- 패키지화 된 연구
- 상품의 브랜드화
- 종류의 다양화

제4절 세시풍속과 음식문화

세시풍속이란

일년 중 때때마다 만들어 먹는 음식으로 명절음식과 시절음식을 통틀어 일컫는다.

명절식으로 명절음식은 절일(혹은 명일)에 그 의미에 맞게끔 해먹는 음식을 말하며 시절식은 봄. 여름. 가을. 겨울의 각 계절에 나는 제철 식품으로 만드는 음식을 말한다. 우리네 본래의 책력(冊曆)은 태음력(太陰曆)을 기준으로 한 것으로 1년을 24절기로 나누고 있다. 15일마다 한절기가 돌아온다. 이를테면 정월에는 입춘(立春)과 우수(雨水), 2월에는 경칩(驚蟄)과 춘분(春分)이 들어있다. 이 절기에 따른 계절의 변화에 맞추어 농업, 어업, 사냥, 채집, 가정생활의 갖가지 습속이 리듬 있게 이어진다. 이것은 세시(歲時), 월령(月令), 시령(時令) 등으로 불리어진다. 그리하여 절기와 생활이 결부되어 여러 명절이 정해지고 그 날은 맛있는 음식으로 조상에게 제사를 올리고 가족과 이웃이 서로 나누어 먹으니 이를 절식이라 하며, 계절에 따라 산출되는 식품으로 요리한 음식을 시절식(時節食)이라 한다.

제4절 세시풍속과 음식문화

세시풍속의 유래 및 배경

◇농경의례와 민간 신앙을 배경으로 한 절식 풍속

- 설날, 상원, 단오, 유두, 추석, 상달, 납향절식

◇역사적 의의를 갖는 절식 풍속

- 상원, 단오, 유두, 삼복, 동지절식

◇계절적 생산성과 밀접한 관계가 있는 절식 풍속

- 입춘, 중삼, 중구, 납향절식

◇종교문화를 배경으로 한 절식 풍속

- 등석절식

◇보신을 위한 절식 풍속

-삼복절식

◇풍류적 절식 풍속 : 중삼, 중구절식

제4절 세시풍속과 음식문화

조리상의 특징

주식과 부식이 명확하게 구분되어 있다.

곡물 조리법이 발달하였다.

음식의 간을 중히 여긴다.

조미료, 향신료의 이용이 섬세하다.

약식동원의 조리법이 우수하다.

궁중음식과 반가음식, 서민음식을 비롯하여 각 지역의 향토음식 조리법이 발달되었다.

상차림에 따른 음식의 종류가 다양하게 개발되었다

제4절 세시풍속과 음식문화

제 도 상 의 특 징

유교의례를 중히 여기는 상차림이 발달하여 잔치나 제례음식의 차림새가 정해져 있다.
일상식에서는 독상 중시이었다.
조반과 석반을 중히 여겼다

풍 속 상 의 특 징

공동식의 풍속이 발달하였다.
의례를 중히 여겼다.
조화된 맛을 중히 여겼다.
풍류성이 뛰어나다.
저장식품이 발달하였다.
주체성이 뛰어나다

부 록

전북의 향토음식

출처 : 농촌진흥청

부록 전북의 향토음식

주식류 - 밥류

돌 솔 밥

재료 및 분량

찹쌀 1컵, 멥쌀 1컵, 대추 8개, 밤 10개, 인삼 1뿌리 <양념장> 간장 2큰술, 파 1큰술, 마늘 1/2큰술, 참기름
· 통깨 약간, 고춧가루 1작은술, **물2컵**

만드는 법

1. 찹쌀과 멥쌀은 깨끗이 씻은 후 물에 물린다.
2. 대추는 씨를 제거하고 채 썰고 밤은 삶아서 껍질을 벗겨 놓는다.
3. 돌솥에 1)을 넣고 물을 부은 후 2)와 인삼을 넣고 밥을 지어 양념장과 함께 낸다.

무 밥

재료 및 분량

쌀 3컵, 무 300g, 간장 5큰술, 참기름 2작은술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 깨소금 1큰술, 고춧가루
1/2작은술

만드는 법

1. 쌀은 씻어 물에 불려 놓는다.
2. 무는 채 썰거나 잘게 납작썰기 한다.
3. 냄비에 무, 쌀, 무순으로 쪄켜이 놓는다.
4. 밥물은 보통보다 적게 잡는다.
5. 간장, 파, 마늘, 고춧가루, 깨소금, 참기름을 넣어 양념간장을 만든다.

○ 음식의 기원 및 유래

돌솔밥은 조선시대 법주사로 궁중에서 귀한 손님이 불공을 드리러 왔을 때 이들을 대접하기 위하여 사찰에서 구하기 쉬운 음식 재료를 돌솔에 담아 바로 밥을 짓는 데서 유래했다. 또 다른 유래로는 이 조 숙종 때 가장 뛰어난 곱돌(감섬석)의 특산지인 전북 장수의 최씨 문중에서 왕실에 진상품으로 올려 왕실에서 사용하게 되면서부터 유래되었다고 한다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 밥류

보리밥
비빔밥

재료 및 분량

쌀 3컵, 보리 1/2컵, 된장 1작은술, 고추장 1작은술, 나물류(무채 20g, 콩나물 20g, 깻잎 15g, 무장아찌 15g, 취나물 20g 등), 생야채(열무 잎이나 상추), 들기름 1작은술

만드는 법

1. 보리와 쌀은 혼합해서 밥을 한다.
2. 제철에 나는 나물을 준비한다.
3. 된장은 되직하게 양념하여 짜낸다.
4. 보리밥에 준비한 나물과 무장아찌, 야채를 넣고 된장, 고추장, 들기름을 넣어 비벼서 먹는다.

산채
비빔밥

재료 및 분량

쌀 4컵, 각종 나물(고사리 90g, 취 150g, 표고버섯 100g, 느타리버섯 100g, 콩나물 120g, 상추 적당량 등), 계란 2개, 김 3장, 참기름 1작은술, 간장 1/2큰술, 파, 마늘 1작은술

만드는 법

1. 내장산에서 채취한 산나물을 데치거나 생으로 다듬어 양념하여 놓는다.
(고사리, 취, 표고버섯, 느타리버섯, 콩나물, 상추 등)
2. 산나물반찬 : 쓴 나물은 초고추장과 양념을 해서 무치고 쓰지 않은 나물은 고추장 양념으로 무치고 말린 나물은 불려서 간장 양념하여 무친다.
3. 밥은 약간 고슬고슬하게 지어 놓는다.
4. 고추장은 참기름, 마늘을 넣고 약고추장을 만들어 놓는다.
5. 돌솥이 달궈지면 참기름을 바닥에 두른 후 밥을 올리고 위에 나물을 색색별로 담고 가운데 계란을 올리고, 한쪽에 기름 발라 구운 김 가루를 올려 낸다.
6. 시원하게 국물을 낸 된장국에 두부를 넣고 청양고추를 넣어 함께 먹으면 더욱 좋다.

○ 음식의 기원 및 유래

내장산에서 자생하는 산나물 및 들나물을 이용하여 계절별로 쉽게 만들어 먹었던 음식으로 내장산에는 두릅, 고비, 취나물, 삽주, 샷갓나물, 죽대, 돌나물, 개미취, 엉겅퀴 등의 산나물 외에도 고들빼기, 쏜바귀, 냉이, 달래 등의 들나물들이 많이 나서 이를 이용하여 산채비빔밥을 해 먹었다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 밥류

쑥 밥

재료 및 분량

쑥 100g, 쌀 3컵, 삶은보리쌀 1/2컵

만드는 법

1. 보리는 씻어 삶아 준비해 둔다.
2. 쌀도 깨끗이 씻어 1)의 삶은 보리를 섞어 밥물을 붓는다.
3. 쑥은 잘게 찢어 밥을 안치는 솥의 한쪽에 뭉쳐 었는다.
4. 밥이 지어지면 쑥을 주걱으로 살살 섞어 먹는다.

전주
비빔밥

재료 및 분량

밥 4공기, 쇠고기 150g, 간장 1.5큰술, 설탕 2작은술, 파 1뿌리, 마늘 4쪽, 깨소금 참기름 약간씩, 도라지 150g, 고사리 150g, 청포묵 1/2모, 달걀 1개, 시금치 미나리 숙주 각각150g, 표고버섯 3개, 콩나물 250g, 붉은 고추 약간, 고추장 소금 적당량

만드는 법

1. 쇠고기는 연한 살코기로 준비하여 가늘게 채 썰어 파, 마늘을 다져 넣고 나머지 양념들을 섞어 고루 주물러 육회를 만든다.
2. 도라지는 가늘게 잘라 소금으로 문질러 씻은 후 꼭 짜고, 고사리는 센 줄기를 골라내고 짧게 끊어 놓는다.
3. 시금치, 미나리는 다듬어 끓는 물에 소금을 약간 넣고, 데쳐서 찬물에 헹구 건져 꼭 짰 후 짧게 끊는다. 숙주도 끓는 물에 데치고 표고버섯은 물에 불려 줄기를 떼 후 채 썬다.
4. 콩나물은 냄비에 넣고 물 1/2컵을 붓고 10분정도 끓이다가 분량의 1/2은 건져내고, 물 4컵을 더 부은 다음 소금으로 간을 맞추고 붉은 고추와 파를 채 썰어 넣어 콩나물을 끓인다.
5. 파, 마늘을 다져 깨소금, 참기름, 간장과 섞어 양념장을 만든 후 도라지, 미나리, 시금치, 고사리, 숙주, 표고버섯, 콩나물 건져 낸 것에 각각 조금씩 넣어 무친다.
6. 청포묵은 얇게 썰고 달걀은 황 백 지단을 부친 후 채 썬다.
7. 그릇에 밥을 나누어 담고 재료들을 고루 돌려 담은 후 고추장을 얹어 콩나물국과 함께 상에 낸다.

○ 음식의 기원과 유래

맛과 멋을 찾는 전라도 음식중에서 유명해서 전국에 퍼진 것이 이 음식이다. 그 내력은 서울의 선달그믐날 먹는 비빔밥도 아니고 전주의 제삿집 비빔밥도 아닌 유래를 기록한 것을 이번 조사에서 찾아냈다. 란록기(蘭 綠 記)(최승범)의 수필집에 다음과 같이 실려 있었다.

산과 들 바다가 고루 갖추어진 전라도의 음식은 세 곳에서 나는 것을 모은 것이 되는 것이 당연하다. 농번기에 농가의 아낙네는 들에 밥을 이고 나갈 때 버들고리나 광주리 밥동구리를 모두 동원하여 찬 접시를 담고 나가려 하나 어찌 잘 나를 수가 있으랴, 그래서 생각한 것이 큰 옹배기 같은 그릇에 밥을 담고 찬을 그 위에 옆옆이 담고 고추장 한 그릇 담고 숟가락 행거 이고 나갈 때 논고랑 밭고랑을 쉽게 걸어가서 밭둑 논둑의 푸른 하늘아래 야외식탁이 펼쳐진 것이 비빔밥의 최첨단이고 보니 식단의 합리화라 칭송한다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 밥류

전주
콩나물국밥

재료 및 분량

밥 4공기, 콩나물 200g, 깨소금 1큰 술, 참기름 1큰 술, 고춧가루 2큰 술, 파 20g, 마늘 4쪽, 새우젓국 3큰 술, 멸치국물 3컵, 콩나물 삶은 물 3컵, 국간장 2큰 술

만드는 법

1. 콩나물은 깨끗하게 꼬리를 따서 소금물에 살짝 삶아 건진다.
2. 마늘은 곱게 다지고 파는 동글동글하게 썰어 놓는다.
3. 삶은 콩나물에 마늘, 파, 국간장, 참기름, 고춧가루를 넣어 무친다.
4. 멸치국물과 콩나물 삶은 물을 합하여 뚝배기에 부은 다음 밥, 콩나물 무친 것, 새우젓국을 넣어 끓인다.
5. 마지막에 파를 송송 썰어 넣고, 깨소금, 고추 가루를 넣어 양념한다, 여기에 쇠고기 장조림을 넣고 달걀을 풀어 넣어 먹는다.

○음식의 기원과 유래

전주의 콩나물이 전국의 명산물로 치고 있다. 전주의 팔미 중의 하나가 역정(역정)의 콩나물이라 하였으니 전주부사(전주부사)의 콩나물은 전주지방의 풍토병을 예방하는데 효력이 있으므로 식탁에서 떠나지를 않는다고 하였다. 콩나물 기르는 법을 많이 연구하였고 또 콩나물음식이 자연스럽게 발달한 것이라고 생각된다. 현재도 콩나물국밥집이 수없이 많이 있었고 몇 군데 시식을 하여 보니 과연 맛이 좋았다, 새벽부터 늦은 아침밥 시간까지 팔리는 음식으로 밤샘한 사람에게 매우 부드럽게 먹히고 먹고 나면 시원하고 배부르고 만족스럽기 그지없다는 표정들이다. 간단하게 먹는 그릇음식의 총아 인듯하다. 사치스럽지 않고 소박한 좋은 음식이다.

황등
비빔밥

재료 및 분량

밥4공기, 쇠고기100g, 콩나물100g, 청포묵1/2모, 시금치50g, 김 가루, 달걀, 마늘, 파, 간장, 고춧가루, 소금, 설탕, 참기름 <양념장> 간장, 다진 마늘, 다진 파, 고춧가루, 참기름

만드는 법

1. 콩나물과 시금치는 데쳐 놓는다.
 2. 시금치는 소금을 넣어 무쳐 놓는다.
 3. 쇠고기는 채 썰어 마늘 다진 것과 설탕, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 무친다.
 4. 청포묵은 채 썰어 데쳐서 참기름, 소금으로 밑간한다.
 5. 밥은 1)의 콩나물과 양념장을 넣어 비빈다.
 6. 5)를 그릇에 담고 김 가루를 넣은 다음 채 썬 청포묵을 넣어 준다.
 7. 시금치, 쇠고기, 육회를 얹는다.
 8. 참기름을 뿌리고 깨소금, 채 썬 계란 지단을 얹는다.
- ※국물은 선짓국을 끓여 곁들인다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 죽류

무릇죽

재료 및 분량

싱검초, 밀가루, 무릇 알맹이, 쑥 잎, 설탕, 소금

만드는 법

1. 무릇을 깨끗이 씻어 물을 붓고 끓인다. (무릇은 마늘처럼 생긴 땅속의 뿌리임)
2. 여기에 싱검초(잎, 줄기, 뿌리)와 쑥을 넣어 곤다. (소금)
3. 오랫동안 끓이면서 저어주면 밀가루 죽처럼 된다.

팔죽

재료 및 분량

참쌀가루1컵, 멥쌀가루 약간, 팔2컵, 소금1/2작은술, 설탕

만드는 법

1. 팔을 씻어 물과 함께 삶은 다음 바로 물만 따라 버리고 다시 물을 부어 푹 무를 때까지 삶는다.
2. 삶은 팔을 건져 식으면 곱게 갈아 체에 거른다.
3. 참쌀가루는 소금 간을 약하게 하여 익반죽하고 새알 크기로 빻아 멥쌀가루에 굴려 놓는다.
4. 체에 거른 팔은 물을 부어 끓인다.
5. 팔물이 끓으면 새알을 넣어 떠오를 때까지 저어가며 익힌다.
6. 식성에 따라 소금과 설탕으로 간한다.

○ 음식의 기원 및 유래

팔죽에 대한 기록은 고려시대의 문인 이색의 『목은집』에 나오며, 조선시대의 음식 관련 문헌에 두루 나오는데 동지음식으로 ‘적두죽’이라 하여 음기(陰氣)를 쫓는 축귀(逐鬼)역할을 한다고 믿었다. 동짓날에는 팔죽을 쑀어 먹는 것이 보편화되어 ‘동지팔죽’이란 유별난 이름을 가지게 되었는데, 팔죽은 팔을 삶아 으깨거나 체에 걸러서 그 물에다 참쌀가루를 반죽해, 동글동글한 ‘새알심’을 만들어 죽을 쑀다. 팔죽을 먹을 때는 이 새알심을 나이 수대로 먹곤 했는데, 여기서 “동지팔죽을 먹어야 한 살 더 먹는다.”라는 옛말이 생겨난 것이다. 팔은 넓은 의미에서는 옛 조상의 ‘적색신앙’을 표현한 것이다. 동짓날에 모든 악귀, 질병, 재화에서 벗어나 일 년 동안 병 없고 탈 없이 태평성대를 기원하는 마음으로 팔죽을 먹는 것이다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 죽류

백합죽

재료 및 분량

백합 150g, 참기름 4큰술, 쌀 2컵, 물 10컵, 생강 약간

만드는 법

1. 백합을 칼로 껍데기를 벌려 간 후 살만 도려내어 살살 씻어 놓는다.
2. 쌀은 씻은 다음 30분간 물에 불린다.
3. 얇게 저민 살에 참기름 1큰술을 넣어 볶는다.
4. 불린 쌀에 나머지 참기름을 넣어 볶는다.
5. 백합살 볶은 것과 쌀 볶은 것을 곱돌솥이나 오지솥 새옹에 넣고 쌀 5배인 물 10컵을 넣고 중간 불에서 끓인다.
6. 죽이 다 끓으면 간장이나 소금으로 간을 맞춘다.

○ 음식의 기원 및 유래

백합죽은 부안군의 향토 전통음식으로 계화미와 계화도 지역에서 서식하는 백합, 맛 좋은 부안 김으로 만든다.

어 죽 1

재료 및 분량

민물고기 200g, 쌀 밀가루 1/2컵씩, 풋고추 4개, 깻잎 7~8장, 파 50g, 마늘 50g, 생강 1쪽, 고추장 된장 각 2큰 술, 고춧가루 후춧가루 미나리 쫄갓 약간씩

만드는 법

1. 쌀을 물에 씻어 불려 놓는다.
 2. 밀가루로 수제비 반죽을 한다.
 3. 민물고기는 내장을 제거한 후 식초를 넣은 물에 깨끗이 씻는다.
 4. 3의 민물고기를 삶아 낸 다음 살과 뼈를 분리해서 살만 걸러 낸다.
 5. 끓이기(1) : 걸러진 살에 된장, 고추장을 풀어 파, 마늘, 생강을 넣고 한소끔 끓인다.
 6. 끓이기(2) : 어느 정도 맛이 우러나면 불린 쌀을 넣어 끓이다가 쌀이 퍼졌을 때 반죽한 2의 밀가루 반죽을 떠 넣는다.
 7. 끓이기 (3) : 미나리, 쫄갓, 깻잎, 풋고추는 먹기 직전에 넣어 한 번 더 끓여 준다.
- 식성에 따라 고춧가루, 후춧가루를 넣어 먹어도 좋다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 죽류

어 죽 2

재료 및 분량

민물고기(피리, 동자개, 메기, 꺾지) 700g, 고추장 1큰술, 고춧가루 2작은술, 다진 파 · 마늘 1큰술, 소금 1큰술, 밀가루 2컵

만드는 법

1. 밀가루를 미리 반죽을 해놓는다.
2. 물고기는 삶아서 으갠 다음 가시를 걸러낸다.
3. 2)의 국물에다 고추장과 고춧가루를 넣고 끓인다.
4. 끓는 물에 수제비를 뜯 다음 갖은 양념을 하여 간을 맞춘다.

○ 음식의 기원 및 유래

진안군 일대의 강가나 호수 등 민물에서 잡히는 민물고기(붕어, 산천어)를 이용하여 곰탕(사골 뼈)처럼 뼈와 머리를 고아서 그물에 쌀을 넣어 죽을 쑀어 먹어 왔으며 특히 하천이 있는 지방 특유의 구황식으로 이용하였는데, 지금은 영양식 또는 환자의 보양식으로 더 잘 알려져 있다.

청맥죽

재료 및 분량

보리, 소금, 물

만드는 법

1. 덜 여문 보리를 뜯어서 수염을 없앤 후 찜통에 찌서 말린 후 절구에 찧는다.
2. 끓는 물에 1)을 넣어 풀어가면서 죽을 쑀어 소금으로 간한다.

풀떼죽

재료 및 분량

밀가루1컵, 소금, 설탕, 소다

만드는 법

1. 밀가루에 소다와 소금을 약간 넣고 보슬보슬하게 반죽한다.
2. 끓는 물에 넣어 소금과 설탕으로 간하여 먹는다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 죽류

닭 죽

재료 및 분량

닭(영계) 1마리, **불린찹쌀 1/2컵, 물 10컵**, 파 1뿌리, 마늘 5쪽, 소금 약간

만드는 법

1. 쌀을 깨끗이 씻어 일어 2~3시간 불려 놓는다.
2. 닭은 깨끗이 손질해서 분량의 물을 붓고 통파, 마늘을 넣어 푹 무르게 삶는다.
3. 닭이 충분히 무르면 건져 살만 발라내고 국물은 맑게 받힌다.
4. 닭 국물에 충분히 불린 쌀을 넣고 가끔 저으면서 끓인다.
5. 쌀이 퍼져서 어우러지면 닭 살을 넣고 2~3분간 더 끓여서 그릇에 담는다.
6. 상에 낼 때 소금을 곁들인다.

○ 음식의 기원 및 유래

닭죽의 유래는 정확한 것은 없으나 삼국시대 신라시대의 시조 탄생에서 닭이 거론되는 것으로 보아, 그 이전부터 닭은 우리 민족이 닭을 사육되고 있었음을 유추할 수 있다. 시대의 흐름에 따라 나온 요리인 것 같다.

호박 죽

재료 및 분량

늪은 호박(中) 1/2개, 찹쌀가루 1/3컵, 팔(또는 강낭콩) 1컵, 설탕 1큰술, 소금 소량

만드는 법

1. 호박은 껍질을 벗겨 씻은 다음 잘게 썰어 푹 삶는다.
2. 팔을 푹 삶는다.
3. 삶은 호박을 체에 거른다.
4. 3)에 호박 삶은 물을 넣어 끓이다가 찹쌀가루를 넣고 끓인다.
5. 4)에 삶아 두었던 팔을 넣어 계속 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.

○ 참고 사항

늪은 호박은 저장성이 좋기 때문에 겨우내 두고 먹었으며 호박죽을 만들어 겨울철에 부족 되기 쉬운 비타민 A를 보충해 왔다.

부록 전북의 향토음식

주식류 -국수 및 수제비류

깨칼국수

재료 및 분량

밀가루 5컵, **들깨 즙 1컵**, 애호박 1/2개, 소금 약간

만드는 법

1. 들깨는 물에 깨갓이 씻어 분쇄기에 물을 붓고 갈아서 체에 거른다.
2. 밀가루는 소금과 물을 넣어 말랑말랑하게 반죽한다.
3. 도마에 밀가루를 뿌리고 반죽을 얇게 민 후 가늘게 썬다.
4. 호박은 가늘게 채 썰어 놓는다.
5. 냄비에 물을 붓고 들깨 즙을 넣어 끓이다가 국물이 끓으면 국수를 넣고 한소끔 익힌 후 애호박을 넣고 소금으로 간을 맞춘 후 그릇에 담아낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

고려·조선시대에는 특별한 때나 먹는 귀한 음식이었다. 특히, 밀가루가 흔하지 않았기 때문에 메밀이 주재료였다. 그러나 공식적으로 밀로 만든 칼국수를 먹던 때가 있었으니, 바로 보리와 밀 수확이 끝났을 때인 유두(음력 6월 15일)로, 갓 나온 햇밀로 칼국수와 밀가루부침을 부쳐 이웃과 나눠먹던 풍습이 있었다고 한다. 재미있는 것은 점성을 높이기 위해 녹말을 호화시켜 면을 만들기도 했는데 『음식디미방』에는 옥수수, 감자, 고구마, 찹 등의 녹말로 국수를 만드는 방법이 아주 상세하게 나와 있다. 그때만 해도 비단 국수요리뿐만 아니라 요리를 만드는 곳곳에 녹말가루가 사용되었었기 때문에 그 방법이 기본적인 상식에 해당되었을 것으로 짐작된다.

○ 참고 사항

맛있는 칼국수를 만들려면 밀가루 반죽을 할 때 밀치가루와 콩가루를 함께 넣어 반죽해서 끓인다. 그러면 맛도 한결 좋고 단백질과 칼슘을 첨가했으므로 영양가도 높은 식품이 된다.

수제비

재료 및 분량

밀가루 2컵, 달걀 1개, 소금 1작은술, 멸치 5마리, 다진 마늘 1큰술, 파 1뿌리

만드는 법

1. 멸치국물을 우려낸다.
2. 밀가루를 적당량의 물과 달걀로 잘 반죽하며 소금으로 간을 해 놓는다.
3. 밀가루를 치대어 끈기가 있게 한 다음 손으로 조금씩 떼기 좋도록 한다.
4. 끓는 멸치국물에 조금씩 떼어 익힌 수제비를 그릇에 담아낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

수제비는 『신영양요리법』(1935년)에 처음 기록되었고, 『조선요리법』(1938년), 『조선요리제법』(1942년)에 기록되었다. 수제비는 밀가루에 소금을 넣고 물로 반죽하여 손으로 얇게 뜯어서 끓는 장국에 넣어 익혀 먹는 음식이다.

부록 전북의 향토음식

주식류 -국수 및 수제비류

다슬기
칼국수

재료 및 분량

다슬기, 밀가루, 조선간장, 마늘, 파, 청양고추, 소금

만드는 법

1. 다슬기를 잡아 하룻밤 물에 담가 해감 시킨다.
2. 다슬기에 넉넉히 물을 붓고 삶는다.
3. 삶으면서 생기는 거품은 걷어내고 우려낸 국물을 따라 놓는다.
4. 가라앉은 흙은 분리하고 삶아낸 다슬기의 일부는 그대로 두고 일부는 껍질째 맷돌에 간다.
5. 맷돌에 간 다슬기는 조리질하여 살만 건져낸다.
6. 따라놓은 국물에 다슬기살, 호박, 감자 등을 넣고 밀가루로 반죽한 국수를 넣어 다슬기 칼국수를 끓인다.
7. 일부 삶아 둔 다슬기는 조선간장과 마늘을 넣어 조려서 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

철보지역에 많은 하천에서 자생하던 다슬기를 이용한 음식으로 여름철 별미음식으로 손꼽힌다.

쑥수제비

재료 및 분량

밀가루 3컵, **쑥 200g**, 느타리버섯 · 호박 · 감자 각 100g, 들기름, 멸치, 다시마, 파, 마늘, 소금, 후추

만드는 법

1. 냄비에 찬물을 붓고 내장을 제거한 멸치와 다시마를 넣고 끓여 국물을 체에 거른다.
2. 어린 쑥을 절구에 찧은 후 가제로 꼭 짜 생즙을 낸다.
3. 호박, 감자를 채 썰고 파를 어슷하게 썰고 마늘은 다진다.
4. 밀가루를 2)의 생즙으로 녹진하게 반죽을 한다.
5. 냄비에 1)의 국물을 넣고 끓으면 4)의 수제비를 손으로 납작하게 떼어 넣고, 한소끔 끓으면 감자를 먼저 넣은 다음 느타리버섯, 호박, 파, 마늘을 넣고 한소끔 끓인 후에 소금과 후추로 간을 맞춘다.

○ 음식의 기원 및 유래

수제비는 『신영양요리법』(1935)에 처음 기록되었고, 『조선요리법』(1938), 『조선요리제법』(1942)에 기록되었다. 수제비는 밀가루에 소금을 넣고 물로 반죽하여 손으로 얇게 뜯어서 끓는 장국에 넣어 익혀 먹는 음식이다.

○ 참고사항

쑥 대신 시금치, 솔잎, 당근 즙을 이용해도 좋으며, 느타리버섯과 감자를 넣어 구수하며 향내와 색깔이 입맛을 돋궈준다.

부록 전북의 향토음식

주식류 -국수 및 수제비류

어 죽
수제비

재료 및 분량	민물고기, 쌀, 밀가루, 파(실파), 깻잎, 고추장, 호박, 고추다대기, 된장, 마늘, 부추, 생강
만드는 법	1. 민물고기를 약 30분가량 푹 끓여서 뼈를 발라낸다. 2. 약간의 된장과 고추 다대기를 넣고 불린 쌀을 넣은 후 한참 끓인다. 3. 촉촉하게 반죽을 해둔 밀가루 반죽을 알պ하게 떠 넣은 다음 파를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 깻잎과 부추, 마늘 다진 것을 넣고 한소끔 더 끓인다.

○ 음식의 기원 및 유래

수제비는 『신영양요리법』(1935)에 처음 기록되었고, 『조선요리법』(1938), 『조선요리제법』(1942)에 기록되었다. 수제비는 밀가루에 소금을 넣고 물로 반죽하여 손으로 얇게 뜯어서 끓는 장국에 넣어 익혀 먹는 음식이다.

콩 국 수

재료 및 분량	콩 2컵, 밀가루 4컵, 오이 1개, 파 마늘 다진 것 각 1큰 술, 달걀 2개, 깨소금 참기름 각 1큰 술, 소금 2큰 술
만드는 법	1. 콩은 살짝 삶아 갈아 고운체에 걸러 한소끔 끓인 후 간을 하여 차게 식혀 둔다. 2. 밀가루에 콩국1/3컵을 붓고 반죽하여 넓게 밀은 다음 가늘고 길게 채 썰어 끓는 물에 삶는다. 삶은 국수는 찬물에 헹군다. 3. 오이는 채 썰어 소금에 잠깐 절였다가 물에 헹구어 꼭 짠 다음 파, 마늘, 깨소금, 참기름 등으로 조미하여 볶아두고 달걀은 완숙하여 4등분한다. 4. 시원한 유리그릇에 국수를 담은 위에 3의 고명을 얹고 차게 식혀 둔 콩국을 부어 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

우리나라에서 콩국수를 언제부터 먹기 시작했는지는 정확히 알 수 없으나, 1800년대 말에 나온 『시의 전서』에 콩국수와 깨 국수가 나오는 것으로 보아 꽤 오래된 음식임을 알 수 있다. 처음의 국수는 중국 황화지역에서 시작된 것으로 추정된다. 이 지역은 추운 지역이라 밀이 많이 재배되고 다양한 밀가루음식이 만들어졌다. 국수는 곡식을 갈기 위한 맷돌의 발명이 필수적인데, 애초에는 지금의 날렵한 모습이 아니라 길쭉한 수제비모양이었다고 여겨진다. 문헌에는 국수가 3~5세기에 쓰여진 중국의 농서인 『제민요술(齊民要術)』에 처음 나온다. 세계 곳곳에서 즐겨먹는 국수는 밀가루가 대표적인 재료이기는 하지만, 많은 곡식과 다양한 제법으로 만들어지고 있다..

부록 전북의 향토음식

주식류 -국수 및 수제비류

팔칼국수

재료 및 분량

팔 3컵, 밀가루1컵, 물 15컵, 소금, 설탕 약간

만드는 법

1. 팔을 무르게 삶아 체에 걸러 팔물을 걸러 놓는다.
2. 밀가루에 소금을 넣고 반죽을 해서 매끄러워지면 밀대를 이용해서 얇게 민 후, 여러 겹으로 겹쳐 채 썰어 놓는다.(이때 밀가루를 뿌려 놓아야 서로 엉겨 붙지 않는다.)
3. 1)의 팔물을 불에 올려 끓으면 칼국수를 넣고 익혀 소금과 설탕으로 간한다.

○ 음식의 기원 및 유래

고려 · 조선시대에는 특별한 때나 먹는 귀한 음식이었다. 특히, 밀가루가 흔하지 않았기 때문에 메밀이 주재료였다. 그러나 공식적으로 밀로 만든 칼국수를 먹던 때가 있었으니, 바로 보리와 밀 수확이 끝났을 때인 유두(음력 6월 15일)로, 갓 나온 햇밀로 칼국수와 밀가루부침을 부쳐 이웃과 나눠먹던 풍습이 있었다고 한다. 재미있는 것은 점성을 높이기 위해 녹말을 호화시켜 면을 만들기도 했는데 『음식디미방』에는 옥수수, 감자, 고구마, 찹 등의 녹말로 국수를 만드는 방법이 아주 상세하게 나와 있다. 그때만 해도 비단 국수요리뿐만 아니라 요리를 만드는 곳곳에 녹말가루가 사용되었었기 때문에 그 방법이 기본적인 상식에 해당되었을 것으로 짐작된다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 떡국류

두부떡국

재료 및 분량

닭(영계)1마리, 가래떡100g, 두부1/2모, 파, 마늘, 달걀, 김 가루 <양념> 소금, 참기름, 깨소금, 후추가루, 깨소금

만드는 법

1. 영계는 물을 넉넉히 넣어 마늘과 함께 푹 삶고, 고기는 잘게 찢어 양념을 한다.
2. 가래떡을 얇게 썬 것을 냉수에 씻어 물기를 빼 놓는다.
3. 두부는 $4 \times 3 \times 0.2\text{cm}$ 크기로 썰어 놓는다.
4. 닭 육수에 떡 썬 것과 두부를 넣어 끓인다.
5. 떡이 떠오르면 줄 알을 친다.
6. 그릇에 떡국을 담고 닭고기와 김 가루를 얹어 낸다.

생떡국

재료 및 분량

쌀, 무, 다시마, 닭 토란

만드는 법

1. 쌀을 뿔아서 반죽한다. (송편정도의 반죽을 하여, 두께가 지름 3cm정도로 동그랗게 썰어 놓는다)
2. 닭은 끓여서 물은 육수로 쓰고 고기는 찢어 놓는다.
3. 육수에 무나 토란을 넣어 끓으면 썰어 놓은 생떡을 넣는다.
4. 간을 맞추어 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 국 및 탕류

동산토종
닭백숙

재료 및 분량	토종산닭 1마리(중), 마늘, 은행, 밤, 대추, 황기, 엄나무, 당귀, 찹쌀, 당근, 녹두, 표고버섯, 부추
만드는 법	1. 산 속에 놓아기른 토종닭을 손질한다. 2. 닭 속에 은행, 밤, 대추, 황기, 엄나무, 당귀, 마늘을 넣고 푹 삶는다. 3. 삶은 닭을 건져 밀반찬과 함께 먼저 차려낸다. 4. 닭 삶은 물에 불린 찹쌀과 녹두를 넣어 죽을 끓이면서 당근, 표고버섯, 부추를 잘게 다져 넣어 한소끔 끓여낸다.

○ 참고 사항

동상이란 완주군 동상면을 이르는 말이다.

땅두릅
매운탕

재료 및 분량	민물고기, 쏘가리 또는 붕어, 땅 두릅, 고추장, 고춧가루, 들깨가루, 고추씨, 민물새우, 미나리, 풋고추, 파
만드는 법	1. 민물고기에 물을 붓고 진하게 곤다. 2. 1)의 육수에 고추장, 고춧가루, 들깨가루, 고추씨, 민물 새우를 함께 넣어 끓인다. 3. 2)에 땅두릅을 넣고 손질된 쏘가리나 붕어 등을 넣어 끓인 다음 미나리, 풋고추, 파를 얹어 한 소금 끓여낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

섬진강변에 사는 주민들은 대다수 민물고기요리를 해 먹으며 덕치면은 특히 땅두릅이 유명해서 이를 서로 접목시켜서 발달된 요리이다.

○ 참고 사항

땅두릅은 독특한 향기와 아삭아삭 씹히는 맛이 있는 채소로 떫은맛이 강하고 껍질을 벗기면 변색된다. 이것은 탄닌 등의 함유성분이 공기에 노출되면 산화되어 일어난다. 이러한 떫은 의 원인이 되는 성분은 껍질 바로 아래, 줄기 바깥쪽에 많으므로 하얗게 깨끗하게 먹고 싶을 때는 껍질을 두껍게 벗겨서 먹도록 한다. 그리고 껍질을 벗긴 후 곧바로 식초에 담근다. 식초는 산화효소의 작용을 억제하는 역할을 억제하는 역할을 한다. 백반을 녹인 물도 같은 효과가 있다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 국 및 탕류

머위탕
(머위개국)

재료 및 분량

머위대 400g, 쌀(불린 것) 1/2컵, 들깨 1컵, 새우(간 새우) 150g, 파, 식용유, 국간장, 마늘 약간

만드는 법

1. 머위대는 껍질을 벗겨 물에 하루 정도 담가 쓴맛을 우려낸다.
2. 머위대를 3cm 크기로 잘라 새우와 함께 살짝 볶는다.
3. 불린 쌀과 씻은 들깨는 믹서에 갈아 체에 거른다.
4. 2와 섞어 물을 넣고 걸쭉하게 양념하여 끓인다.

머위 대는 무공해 자연 식품으로 단백질, 칼슘 등 영양가가 풍부하며 거담, 진해, 해독 등 신경안정에 좋은 약리작용을 나타내어 우리 몸에 좋은 식품으로 알려져 있다.

○ 음식의 기원 및 유래

우리나라 전국의 들과 산에 야생하는 머위는 지방에 따라 ‘머위’ 또는 ‘머구’ 라고도 한다. 농가에서는 장독대 근처에 심어 놓고 가끔 뜯어서 찬거리로 삼기도 한다. 먹는 부위는 꽃봉오리와 연한 잎, 줄기이며 영양가가 높다기보다는 향기가 나는 기호채소로 즐겨 먹는다. 머위 줄기와 잎은 설탕 섞은 장물에 조려서 장아찌를 만들기도 한다.

볶애장
(볶아장)

재료 및 분량

현콩, 소금, 고추, 무, 생강, 마늘

만드는 법

1. 현콩을 깨끗이 씻은 후 볶아서 껍질을 벗긴다.
 2. 콩에 물을 붓고 콩이 잘 무르도록 삶는다.
 3. 삶은 콩을 소쿠리에 건져서 물을 잘 빼고 짚을 말아서 군데군데 곱는다. 이 때 콩 삶은 물을 버리지 말고 받아 둔다.
 4. 더운 방에 잘 덮어서 3~4일간 띄우면 청국장처럼 진이 난다.
 5. 잘 띄운 콩에 무, 마늘, 생강, 풋고추를 넣고 콩 삶은 물을 넣어서 끓인다.
 6. 한 번에 다 끓여서 식혀 놓고 시원하게 먹는다.
- * 볶애장은 한 번에 많이 끓여두고 차게 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 국 및 탕류

염 소 탕

재료 및 분량

염소, 고사리, 토란 대, 고추 다대기, 마늘, 된장, 들깨

만드는 법

1. 염소고기를 푹 삶아 살을 먹기 좋은 크기로 찢어 놓는다.
2. 고기 삶아 낸 물에 고사리, 토란대, 고추 다대기, 마늘, 된장, 들깨 물을 넣고 끓여 완성한다.

○ 음식의 기원 및 유래

민간신앙을 주도해온 무당들의 전승 요리임

수 제 비

재료 및 분량

양하 10개, 들깨 반 컵, 쌀 반 컵, 마늘, 소금 적량

만드는 법

1. (물 + 들깨 + 쌀)을 갈아 체에 거른다.
2. 양하를 채 썰어 볶다가 1)을 넣고 양념 (마늘, 소금)을 한 후 물을 넣고 눈지 않도록 끓인다.

토 란 탕

재료 및 분량

토란 400g, 들깨 1컵, 멍쌀 1/2컵, 다진 파 2작은 술, 다진 마늘 1작은 술, 소금, 간장 1/2큰 술

만드는 법

1. 토란은 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 다음 끓는 물에 데쳐 찬물에 씻은 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 들깨와 멍쌀은 깨끗이 씻는다.
3. 들깨와 동량의 멍쌀을 물을 붓고 분마기에 갈아 체에 걸러 국물을 만든다.
4. 냄비에 국물과 토란을 넣고 끓이다가 끓기 시작하면 파, 마늘을 넣고 소금으로 간을 한 후 그릇에 담아 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

『조선무쌍신식요리제법』에 나오는데, 토란을 넣어 끓이기도 하며 또 토란을 삶아 으개어서 체에 내린 토란과 쇠고기 다진 것을 섞어 완자처럼 빚은 후 밀가루계란을 씌워 번철에 지진 후 토란 탕에 넣어 끓인다고 하였다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 국 및 탕류

홍 어 탕

재료 및 분량	홍어400g 무80g 미나리40g 양파1/2개 청홍고추1/2개씩 대파1/2뿌리 다진 마늘2큰술, 생강2작은 술 고춧가루3큰 술 된장1작은 술
만드는 법	1. 홍어는 큼직하게 토막을 낸다. 2. 냄비에 찬물을 붓고 큼직하게 썬 무를 넣고 끓인다. 3. 여기에 고춧가루와 된장을 푼다. 4. 3)이 끓어오르면 홍어를 넣고 미나리, 양파, 대파, 고추, 마늘, 생강을 넣는다.

부식류 - 전골 및 찌개류

된장찌개

재료 및 분량	쇠고기 50g, 우렁, 두부 1/2모, 호박 1/2개, 된장 2큰술, 대파 1대
만드는 법	1. 맑은 물로 쇠고기를 먼저 끓인다. 2. 된장, 우렁을 넣고 끓인 다음 호박을 넣고 끓인다. 3. 두부, 파를 넣고 끓인다.

○ 음식의 기원 및 유래

세계적으로 유래를 찾아 볼 수 없을 만큼 다양하면서도 독창성을 지닌 우리 장류의 기원은 콩의 원산지인 한반도에서 농경과 함께 시작된 것으로 추정된다. 문헌에서 삼국사기에 시가 처음 나오는데 신라 신문왕 3년(683년)왕비 간택으로 입궐 할 때 폐백품목으로 쌀, 꿀, 술, 장, 시, 포, 혜 등이 있었던 것으로 보아 당시의 중요한 기본 식품 중의 하나로 생각된다. 시를 배염유숙이라 설명하는데 숙은 콩이고, 유는 어둡다는 뜻이므로 콩을 삶아 어둡다는 뜻에서 발효시켜 소금을 섞은 것이다. 간장과 된장의 유래는 바로 여기서 찾아 볼 수 있다. 최근 된장의 유래는 바로 여기서 찾아볼 수 있다.

장대찌개

재료 및 분량	장대, 고사리, 고추장, 고춧가루, 파, 마늘
만드는 법	1. 고사리는 삶아 건진다. 2. 장대는 손질하여 3~4cm 크기로 토막 친다. 3. 고사리를 깔고 고추장과 고춧가루를 풀어 물을 부어 끓인다. 4. 3)이 끓으면 마늘과 간장으로 간하고 파를 넣도록 한다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 전골 및 찌개류

조기찌개

재료 및 분량	조기 3마리, 고사리 200g, 계란 1개, 붉은고추 1개, 풋고추 1개, 멸치 약간, 다시마 약간 파, 마늘, 간장 약간
만드는 법	1. 멸치와 다시마로 육수를 낸다. 2. 고사리는 물에 불려서 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다. 3. 계란은 황, 백으로 지단을 부쳐서 마름모꼴로 썰어 놓는다. 4. 붉은 고추, 풋고추는 씨를 털고 어슷하게 썰어 놓는다. 5. 육수 국물에 고춧가루를 넣고 끓이다가 고사리와 조기를 넣어 한 소금 끓인다. 6. 붉은 고추, 풋고추, 파, 마늘은 넣고 국 간장으로 간을 맞춘다. 7. 그릇에 담고 황, 백 지단으로 고명을 얹어 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

《춘절시식(春節時食)》 2월이면 벌써 떡집에서는 햇쑥으로 쑥 송편, 쑥 버무리떡을 만들어 판다. 3월이면 모시조개를 넣고 국을 끓여 먹고 곡우 절이 되면 조기가 가장 기름지고 맛이 좋은 때가 되므로 조기 국, 조기찌개를 끓여 먹으니 이게 바로 시식으로 사람들의 입맛을 돋운다.

청국장찌개

재료 및 분량	청국장 3큰술, 배추김치(약간), 두부 150g, 다진 파 2작은술, 다진 마늘 2작은술, 멸치국물 1컵
만드는 법	1. 김치는 송송 썰고, 파는 어슷하게 썬다. 2. 두부는 도톰하게 썬다. 3. 멸치국물1컵에 청국장을 풀고 김치를 넣고 끓이다가 두부, 다진 파, 마늘을 넣어 한소끔 끓여 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

7세기 신라의 신문왕이 왕비를 맞을 때 폐백 품목으로 ‘시’ 라는 이름의 청국장이 나오고 고구려 유민이 세운 발해에 책성시라는 청국장이 있었다고 문헌에 나온다. 청국장은 담북장, 폐장(평안도), 통통장(충청도)등으로 불리는데 청국장과 담북장은 전혀 다른 것으로 분류되기도 한다. 원래 서울 이남의 음식으로 서울과 충청도에서 즐겨 먹는다. 청국장은 가을에서 이른 봄까지 일반 가정에서 많이 쓰이는 장으로 동지 전에 김장을 담그고 나서 대개 만드는데 햇 콩을 삶아 띄워서 만든다. 곰국에 넣어 청국장을 끓이면 찌개가 청국장의 구수한 맛과 고기 곰국 맛이 섞여서 맛이 독특하다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 전골 및 찌개류

순두부
찌개 1

재료 및 분량

순두부 300g, 조갯살 100g, 파 1뿌리, 간장 2큰술, 참기름 1/2큰술, 굴 100g, 붉은고추 1개, 마늘 2쪽, 고추가루 1/2큰술, 소금 약간

만드는 법

1. 굴과 조갯살은 소금물에 흔들어 씻어서 껍질을 제거하고 건져내어 물기를 빼 놓는다.
2. 붉은 고추는 배를 갈라 씨를 빼고 곱게 다지고 파 1/2 은 곱게 썰고 나머지는 어슷 썬다. 마늘은 곱게 다진다.
3. 고추가루와 참기름을 잘 버무린 후 2)의 붉은 고추, 마늘, 파 다진 것, 간장을 넣어 양념장을 만든다.
4. 뚝배기나 냄비에 순두부를 넣고 조갯살을 3)의 양념장에 무쳐서 그 위에 얹은 다음 물 1컵을 붓고 나머지 양념장을 끼얹어 끓인다.
5. 양념장 맛이 전체에 어우러지게 돌고 조갯살과 굴이 통통하게 익으면 불에서 내려놓는다.

순두부
찌개 2

재료 및 분량

순두부, 다대기, 양념고기, 바지락, 고추장, 다진 마늘, 배추, 상추, 갓은 양념

만드는 법

1. 뚝배기에 갓은 양념된 고기, 고추 다대기, 바지락, 순두부를 넣고 적당량의 물을 넣어 끓인다.
2. 간을 하고 마늘 양념하여 한소끔 끓인다.
3. 찻석에서 끓여 식힌 젓갈을 넣고 먹기 좋게 자란 배추에 간을 하여 갓은 양념을 넣어 겉절이를 만들고, 상추는 진간장으로 간을 해서 갓은 양념을 하여 버무린 것과 함께 상에 낸다.

○ 참고 사항

순두부는 수분이 많이 포함되어 있어 두부에 비해 단위량 당 영양가는 많이 떨어지지만 부드럽고 콩 특유의 향기가 그대로 살아 있어 입맛이 없을 때, 또는 노인음식으로 이용되는 식품이다.

순두부찌개 2는 완주군 화심이라는 곳에서 만드는 방법이다.

부록 전북의 향토음식

주식류 - 김치류

가지김치

재료 및 분량

가지 10개, 고춧가루 1/2컵, 마늘 1통, 쪽파 100g, 새우젓국 1/3컵, 생강 5g, 소금 1작은술

만드는 법

1. 가지는 가늘고 작고 곧으며 윤기가나는 것을 고른다. 선택된 가지는 꼭지를 떼고 6~7cm길이로 자른 후 가운데에 칼금을 여러 개 넣어 소금물에 절여 둔다.
2. 절여진 가지는 물에 행궈서 보자기에 싸고 무거운 것으로 눌러 놓아 물기를 뺀다.
3. 생강과 마늘은 껍질을 벗기고 씻어서 곱게 다져 놓는다.
4. 쪽파는 뿌리를 자르고 다듬어 깨끗이 씻은 다음 송송 썬다.
5. 새우젓은 다지거나 냄비에 담아 물, 소금을 넣어 끓여 받힌다.
6. 넓은 그릇에 고춧가루, 젓국, 파, 마늘생강, 소금을 담아 섞어서 양념을 만들어 놓는다.
7. 2)에서 준비한 가지의 칼금에 6)의 양념을 넣어서 가지김치를 담근다.

검들김치

재료 및 분량

조선무 50개, 소금 10C, 파, 마늘, 생강

만드는 법

1. 갓 뽑은 조선무를 무청을 붙여 다듬어서 소금에 절인다.
2. 파, 마늘, 생강을 채 썰어서 소금으로 간하여 작은 배주머니에 담는다.
3. 향아리의 무를 한 켠씩 놓고 국물은 심심한 소금물을 가득히 붓고 양념주머니를 넣어 꼭 봉해 두며 싱거우면 보름쯤이면 익게 된다. 무가 주먹 만큼하고 싱싱한 무 잎이 붙은 것이 더 시원하고 맛이 좋다. 김장 전에 지렁김치로 담그는 동치미이다.

고춧잎김치

재료 및 분량

고춧잎, 무, 고춧가루, 찹쌀 풀, 젓국, 소금, 술, 생강, 마늘, 통깨, 쪽파

만드는 법

1. 고춧잎을 깨끗이 씻어 향아리에 담고 돌을 눌러 물에 잠기게 하여 5~6일 삭힌다.
2. 무는 5mm두께로 사방네모 썰기 하여 소금에 20분 절인다.
3. 무를 씻어 무거운 것으로 눌러 물기를 제거한다.
4. 넓은 그릇에 고춧가루, 찹쌀 풀 등 양념을 모두 섞는다.
5. 고춧잎 삭힌 것, 무를 4)의 양념에 고루 버무려 향아리에 담는다(고춧잎 삭힌 것을 말렸다가 무말랭이와 섞어 양념에 버무려도 맛이 좋다).

부록 전북의 향토음식

부식류 - 김치류

고들빼기
김치

재료 및 분량

고들빼기 4kg, 멸치젓 2컵, 새우젓 1/2컵, 실파 800g, 생강 3쪽, 고춧가루 3컵, 밤 10개, 마늘 2통, 소금 약간, 설탕 2큰술

만드는 법

1. 고들빼기는 잎보다 뿌리가 좋은 것으로 골라 깨끗이 한 다음 소금물에 3일간 담궈 쓴 맛을 우려낸다. (3회 물갈이)
2. 밤은 속껍질을 벗겨내고 채친다.
3. 실파는 깨끗이 씻어 가지런히 준비하고 마늘, 생강을 곱게 다진다.
4. 멸치젓, 새우젓에 고춧가루, 마늘, 생강, 설탕을 넣어 다대기를 만든다.
5. 양념다대기와 1), 3) 을 넣고 버무린다.

○ 음식의 기원 및 유래

“채소를 소금물에 담근다” 는 의미의 ‘침채(沈菜)’ 는 ‘팀채’, 혹은 ‘딤채’ 로 발음되었는데 구개음화로 인해 ‘짐치’ 가 되었다가 오늘날의 ‘김치’ 가 된 것으로 추정된다. 우리나라의 김치류에 관한 최초의 기록은 중국의 『삼국지』, 『위지동이전』 고구려조로 “고구려인은 술빚기, 장 담그기, 젓갈 등의 발효음식을 매우 잘 한다.” 고 써어 있어 이 시기에 이미 저장발효식품을 생활화하였음을 알 수 있다. 『삼국사기』 에는 신문황이 683년에 왕비를 맞이하면서 내린 폐백품목 가운데 간장, 된장, 젓갈류가 들어 있어 발효식품이 널리 퍼졌음을 알려준다. 즉 김치류는 3000년 전부터 중국에서 ‘저(菹)’ 라는 이름으로 나타나기 시작해 우리나라에는 삼국시대에 전래되어 통일신라시대, 고려시대를 거치는 제조방법이 변천되어 왔다. 이때까지만 해도 김치류는 무를 주원료로 한 동치미, 찐지, 장아찌가 주를 이루었을 것이다. 오늘날과 같은 통배추와 고춧가루를 주원료로 한 김치류는 조선시대 중반이후에 결국 배추와 고추가 우리나라에 들어오면서 보급되었을 것으로 생각된다.

*고들빼기는 잘 삭혀야 쓴 맛이 빠진다. 삭힐 때 소금물 위에 뜨면 대잎을 덮고 돌로 잘 눌러 둔다. 전라도에서는 멸치젓, 새우젓을 다져서 양념과 버무린다. 고들빼기김치는 겨울김장김치이다.

종삼
파김치

재료 및 분량

종삼 200g, 대파 200g, 고춧가루 1컵, 젓갈 1컵, 마늘 3통, 생강 1톨, 설탕 2큰술, 통깨 2큰술

만드는 법

1. 종삼과 대파를 깨끗이 씻어서 물기를 제거한다.
2. 1)에 고춧가루, 젓갈, 다진 마늘, 생강, 설탕을 넣고 버무리고 마지막에 통깨를 뿌려준다.

○ 참고사항 : 종삼은 인삼을 가리키는 말이다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 김치류

반지(백지)

재료 및 분량

배추, 무, 사과, 배, 밤, 미나리, 잣

만드는 법

고춧가루를 쓰지 않고 사과, 배, 밤은 채 썰고 4cm로 썬 미나리, 잣 등을 버무려 싱겁게 절인 배춧잎 사이 사이에 끼어 넣어 김치를 담근다. 무는 넓적하게 썰어 커커로 넣는다. 시전에 먹는 김치는 싱겁게 담는다. 배는 원평 것이 유명하다.

배추김치

재료 및 분량

배추, 무, 고춧가루, 마늘, 생강, 부추, 식은 밥 약간, 소금, 설탕

만드는 법

- ① 통배추는 밤 새 폭 절여 놓았다가 행궤 건져서 물이 빠지도록 한다.
- ② 황새기젓을 물을 넣고 푹푹 끓여 식혀 백지로 받혀 마늘, 생강양념을 그 젓국물을 치면서 식은 밥도 같이 넣고 확돌에 같이 간다.
- ③ 무는 채 썰고 부추도 썰고 파도 썰어 넣어 설탕, 소금으로 간을 하여 버무린다.
- ④ 양념을 배추머리를 쥐고 배추 잎 갈피마다 발라가며 빨강게 만들어 단지에 차곡차곡 담는다. 젓국이 많이 들고 밥을 갈아 넣으면 김치가 빨리 익는다. 젓국에 마른 멸치 끓인 물을 식혀서 같이 섞어 쓰기도 한다.

○ 음식의 기원 및 유래

“채소를 소금물에 담근다”는 의미의 ‘침채(沈菜)’는 ‘팀채’, 혹은 ‘딤채’로 발음되었는데 구개음화로 인해 ‘짐치’가 되었다가 오늘날의 ‘김치’가 된 것으로 추정된다. 우리나라의 김치류에 관한 최초의 기록은 중국의 『삼국지』, 『위지동이전』 고구려조로 “고구려인은 술빚기, 장 담그기, 젓갈 등의 발효음식을 매우 잘 한다.”고 써어 있어 이 시기에 이미 저장발효식품을 생활화하였음을 알 수 있다. 『삼국사기』에는 신문황이 683년에 왕비를 맞이하면서 내린 폐백품목 가운데 간장, 된장, 젓갈류가 들어 있어 발효식품이 널리 퍼졌음을 알려준다. 즉 김치류는 3000년 전부터 중국에서 ‘저(菹)’라는 이름으로 나타나기 시작해 우리나라에는 삼국시대에 전래되어 통일신라시대, 고려시대를 거치는 제조방법이 변천되어 왔다. 이때까지만 해도 김치류는 무를 주원료로 한 동치미, 찐지, 장아찌가 주를 이루었을 것이다. 오늘날과 같은 통배추와 고춧가루를 주원료로 한 김치류는 조선시대 중반이후에 결국 배추와 고추가 우리나라에 들어오면서 보급되었을 것으로 생각된다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 나물류

가죽잎
초무침

재료 및 분량

가죽 잎 300g, 식초 1큰 술, 마늘, 파 다진 것 각각 1작은 술, 참기름, 소금약간, 고추장 2큰 술
깨소금 1큰 술

만드는 법

1. 가죽 잎은 향기가 날 정도의 어린 순을 송이채 따다.
2. 가죽 잎을 씻어서 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구어 물기가 빠지게 한 다음 먹기 좋은 크기로 쪼갬다.
3. 그릇에 고추장, 식초, 물엿, 파, 마늘, 깨소금, 소금을 섞어 양념을 만든다.
4. 2), 3)를 넣어 버무려 낸다.

고사리
나물

재료 및 분량

마른고사리, 간장, 다진 마늘, 다진 파, 들깨가루, 쌀가루, 소금, 식용유

만드는 법

마른 고사리는 물을 갈아가며 물에 불려 놓았다가 건져서 뿌리 쪽의 단단한 부분을 자른 다음 적당한 길이로 잘라둔다. 냄비에 고사리를 넣고 간장과 파, 마늘을 넣고 볶다가 들깨가루와 쌀가루를 물에 풀어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 맞춘다.
전라북도에서는 정월 대보름에 먹는 묵은 나물들은 들깨즙을 넣고 끓인다.

○ 음식의 기원 및 유래

나물의 기원을 살펴보면, 『훈몽자회』에는 “채(菜)는 풀로서 먹을 수 있는 것은 모두 채라 한다.” 고 하였고, 『동언고락』에 의하면 “신라사람은 흔히 물건 이름의 위에 국호를 붙인다. 국을 나라(羅羅)라 한다. 버를 나락이라 함은 나락(羅祿)에서 온 것이고, 채소를 나물이라 함은 나물(羅物)에서 온 것이다.” 고 쓰여 있다.

솔버섯
집나물

재료 및 분량

솔버섯, 들깨즙, 쌀가루, 마늘, 소금

만드는 법

1. 7월에 채취한 솔버섯을 말린다.
 2. 1)의 버섯을 삶아서 물에 하루 동안 담근다.
 3. 위의 솔버섯을 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
 4. 들깨즙, 쌀가루를 섞은 물을 솔버섯이 자박할 정도로 붓고 푹 끓인 다음 마늘 소금으로 양념한다.
- ※ 솔 버섯은 소나무가 있는 야산에서 야생하는 것으로 맛이 담백하고 좋다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 나물류

잡 채

재료 및 분량

당면 30g, 돼지고기 120g, 마른 표고 3개, 목이 10g, 시금치 100g, 당근 100g, 양파 100g, 파 50g, 소금 1큰 술, 후춧가루 1작은 술, 설탕 1큰 술 깨소금 1작은 술, 참기름 1작은 술

만드는 법

1. 당면을 물에 불린다.
2. 돼지고기는 후추, 마늘, 소금으로 간을 하여 볶는다.
3. 시금치는 데쳐서 무친다.
4. 당근, 양파, 파를 채썬 후 볶는다.
5. 위의 모든 재료와 물에 불려 놓은 당면을 프라이팬에 한데 넣고 간장, 설탕, 참기름, 깨소금 등을 넣어서 볶는다.

박나물

박고지 100g, 깨 즙 5컵, 다진 마늘 · 파 1/3큰술, 간장 · 깨소금 적당량

만드는 법

1. 박고지를 물에 불려 먹기 좋은 크기로 잘라 들깨 즙과 같이 끓인다.
2. 다진 마늘 · 파, 간장, 깨소금을 넣어 양념한다.

호박오가리
나물

재료 및 분량

불린 호박오가리 180g, 간장 1큰술, 식용유 1큰술, 깨소금 2작은술, 파, 마늘 2작은술, 들깨 즙1컵, 쌀가루1/2컵, 소금

만드는 법

1. 말려 두었던 호박오가리는 물에 담가 불려서 부드러워지면 여러 번 주물러 씻어서 꼭 짠다.
2. 호박오가리에 간장, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 주물주물 양념하여 잠깐 양념이 베이게 둔 다음 냄비에 넣고 볶는다.
3. 여기에 들깨즙과 쌀가루를 물에 타서 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 나물류

콩나물
잡채 1

재료 및 분량

당면 30g, 돼지고기 120g, 마른 표고 3개, 목이 10g, 시금치 100g, 당근 100g, 양파 100g, 파 50g, 소금 1큰 술, 후춧가루 1작은 술, 설탕 1큰 술, 깨소금 1작은 술, 참기름 1작은 술

만드는 법

1. 당면을 물에 불린다.
2. 돼지고기는 후추, 마늘, 소금으로 간을 하여 볶는다.
3. 시금치는 데쳐서 무친다.
4. 당근, 양파, 파를 채썬 후 볶는다.
5. 위의 모든 재료와 물에 불려 놓은 당면을 프라이팬에 한데 넣고 간장, 설탕, 참기름, 깨소금 등을 넣어서 볶는다.

콩나물
잡채 2

재료 및 분량

콩나물 200g, 고사리 100g, 무 1/3개, 미나리 50g, 다시마 1장, 표고버섯 3개, 잣 1/2큰 술, 파 2/3 뿌리, 마늘 4쪽, 참기름 1큰 술, 소금 약간, 겨자장 : 겨자 식초 각 1큰 술, 설탕 1큰 술, 소금 1/2작은 술, 간장 약간

만드는 법

1. 콩나물을 다듬어 냄비에 담고 물을 약간 넣고 소금을 뿌린 후 뚜껑을 덮어 삶아 낸다.
2. 고사리는 센 줄기는 골라내고 다듬어 4cm 길이로 썰고, 무는 껍질을 벗겨 4cm로 가늘게 채썬다. 미나리도 깨끗이 다듬어 같은 길이로 썬 다음 각각 끓는 물에 데쳐낸다.
3. 다시마는 물에 충분히 불린 후 부드러워지면 가늘게 채 썰고 파, 마늘은 곱게 다진다. 표고버섯은 물에 불려 기둥을 떼고 가늘게 채 썬 다음 참기름을 넣고 무친 후 번철에 볶아 낸다.
4. 겨자는 미지근한 물을 약간 넣고 되직하게 갠 후 뚜껑을 덮어 따뜻한 곳에 두었다가 매운 맛이 나면 식초, 설탕, 소금, 간장으로 간을 하여 겨자장을 만든다.
5. 큰 그릇에 콩나물, 고사리, 무, 미나리, 다시마, 표고버섯, 잣을 넣고 파, 마늘 다진 것을 섞은 후 맛을 보면서 겨자장을 조금씩 넣어 고루 버무린 다음 새콤달콤한 맛을 내어 접시에 담아 상에 낸다.

○ 참고사항

부안의 콩나물 잡채가 유명하며, 부안에서는 겨자를 넣고 무친다. 콩나물 잡채는 당면 대신에 거두 절미한 콩나물을 사용하며, 고추가루나 겨자를 넣고 무치며 두 가지를 동시에 사용하지는 않는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 구이류

대합구이

만드는 법

재료 및 분량

대합 12개, 파 1뿌리, 쇠고기 100g, 마늘 2쪽, 두부 1/3모, 간장 1/2큰술, 밀가루 2큰술, 설탕, 깨소금
참기름, 달걀 1개

1. 대합은 칼로 껍데기를 벌려 간 후 살만 도려내어 살살 씻어 놓는다.
2. 쇠고기는 부드럽게 다지고 두부는 물기를 꼭 짜고 곱게 으깨어 놓는다.
3. 달걀은 흰자와 노른자가 잘 섞이도록 풀어 놓고 파, 마늘은 다져놓는다.
4. 대합살을 살짝 볶아서 반숙이 되도록 한 후 도마에 놓고 잘게 다진다.
5. 쇠고기 다진 것과 두부 으갠 것을 함께 섞는다.
6. 5에 4(파, 마늘, 간장, 소금, 깨소금, 참기름의 양념장)의 대합살과 섞어 놓는다.
7. 깨끗이 씻은 껍데기 속에 6의 재료를 꼭꼭 채워 그 위에 밀가루, 달걀을 씌워 번철에 지진 다음 석쇠에 구워 바글바글 끓은 대합구이를 접시에 담아내어 뜨거울 때 먹는다.

장어구이

만드는 법

재료 및 분량

장어(大) 4마리, 양념고추장(고추장 5큰 술, 진간장 2큰 술, 설탕 3큰 술, 다진 생강 1작은 술, 다진 마늘 2작은 술, 다진 파 1작은 술, 참기름 1작은 술)

1. 장어는 칼로 배를 가르고 속을 제거한 후 머리와 꼬리를 잘라낸다.
2. 1)을 뼈를 바르고 적당한 크기로 잘라 소쿠리에 받쳐 놓는다.
3. 고추장에 진간장, 설탕, 다진 마늘, 생강, 파를 넣고 참기름을 섞어 양념장을 만든다.
4. 2)를 기름 두른 프라이팬에 넣고 그 위에 양념장을 끼얹어 주면서 지져 낸다.
5. 4)의 과정을 한 번 더 반복하면 더욱 감칠맛이 난다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 구이류

풍천
장어구이

만드는 법

재료 및 분량

장어 375g, 물(뼈 미리 고운 물) 1컵, 고추장 3큰술, 정종 2작은 술, 설탕, 물엿, 생강즙, 마늘, 계피 약간

< 양념장만들기 >

1. 풍천장어의 머리와 뼈를 푹 고아서 물을 만든다.
2. 1)에 진간장 1컵, 찹쌀고추장 3큰술, 물엿, 설탕, 생강, 마늘, 계피를 넣어 푹 끓여 다려준다.
3. 마지막에 정종 2작은 술을 넣는다.

< 장어손질하기 >

1. 장어를 시멘트 바닥이나 거친 면에 꼬리를 비빈다.(미끄러지지 않게 하기 위함)
2. 도마에 올려 머리 부분을 찍어 고정시킨 후 머리의 아래 부분부터 칼을 넣어 배를 갈라 내장을 뺀 뒤 뼈와 머리 부분을 잘라 내고 3cm정도 먹기 좋은 크기로 토막을 쳐낸다.

< 굽기 >

1. 숯불에 석쇠를 올려 달군 다음 양념장을 바르지 않은 상태에서 거의 익혀질 때까지 굽는다.
2. 양념장을 바르면서 완전히 익을 수 있도록 보글보글 기름이 끓어오를 때까지 굽는다.
3. 씹을 수 있도록 상차, 깻잎, 마늘, 쌈장과 양념장을 곁들여 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

고창 선운산 입구의 인천강은 긴 거리에 바닷물의 영향이 미치기 때문에 뱀장어의 이동 통로 적지이다. 인천강 기소역의 감조 구간이 10km이상의 긴 거리에 걸쳐 있어 뱀장어의 체질변화 훈련장으로 아주 적당하기 때문이다. 가까이에 있는 염전으로 이곳 바닷물의 염도가 높아 뱀장어의 맛이 더욱 좋으며 풍부한 갯벌의 영양과 담수의 교차로 뱀장어 서식지고 최적이다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 조림류

다슬기
조림 1

재료 및 분량

다슬기, 진간장, 집 간장, 마늘 설탕, 엿, 생강, 깨소금, 된장

만드는 법

1. 다슬기를 깨끗이 씻어서 소쿠리에 담아 놓는다.
2. 물에 진간장, 된장, 조선간장, 마늘, 설탕, 엿, 생강을 넣고 끓인 후 1)을 넣어 조린다.
3. 물기가 잘박잘박해지면 깨소금을 뿌린다.
4. 냉장고에 보관하면 오랫동안 먹는다.

다슬기
조림 2

재료 및 분량

다슬기 1대접, 된장 · 간장 각1작은 술, 다진 파 · 마늘 1/2큰술

만드는 법

1. 다슬기는 하룻밤 정도 물에 담가 해감을 뺀다.
2. 된장, 간장 푼 물에 다슬기를 통째로 넣어 끓인다.
3. 2)에 파, 마늘 다진 것을 넣고 살짝 익으면 불을 끈다.

돼지고기
장조림

재료 및 분량

돼지 뒷다리살600g, 메추리알20개, 간장2컵, 마늘100g, 된장, 정종

만드는 법

1. 돼지 뒷다리살은 된장, 정종을 넣고 삶는다.
2. 메추리알은 삶아서 껍질을 까놓는다.
2. 삶은 돼지 뒷다리살에 간장과 물을 1:1로 섞고 설탕을 넣고 조리다가 삶아서 깎 메추리알, 통마늘을 넣고 조린다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 조림류

마늘쫀조림

재료 및 분량

마늘쫀 400g, 물엿 4큰 술, 간장 4큰 술, 식용유 2큰 술, 깨소금, 물 4큰 술

만드는 법

1. 마늘쫀은 깨끗이 씻어 물기를 없앤 뒤 적당한 길이로 잘라 끓는물에 소금을 넣고 살짝 데친다.
2. 프라이팬에 뜨겁게 한 뒤 식용유를 두르고 마늘쫀을 볶는다.
3. 마늘쫀이 볶아지면 간장과 물엿, 물을 넣고 뒤적이면서 서서히 조린다.
4. 물기 없이 조려지면 깨소금을 약간 뿌린다.

무조림
(무시락저기)

재료 및 분량

무(중간것) 1/2개, 마른 멸치 100g, 쌀뜨물, 고춧가루, 간장

만드는 법

1. 무는 크고 두껍게 잘라서 고춧가루와 버무려 놓는다.
2. 큰 냄비에 무 한 켠 깔고 손질한 멸치 한 켠 깔고 그 위에 무, 그 위에 멸치 순으로 넣은 다음 쌀뜨물을 잠기도록 붓고 끓이면서 간장으로 간을 하여 약한 불에서 오래 끓이면 맛이 있다.
멸치 대신에 비리지 않은 생선을 넣어도 된다.

장조림
(자 장)

재료 및 분량

홍두깨살 600g, 간장 1컵, 마늘, 달걀 (또는 메추리알) 5개, 풋고추 3개, 물 5컵, 소금 1작은술

만드는 법

1. 달걀이나 메추리알은 완숙이 되도록 삶아서 껍질을 까놓고 마늘은 껍질을 까놓고 풋고추는 깨끗이 씻어 꼭지를 따고 물기를 없앤다.
2. 홍두깨살은 핏물을 빼고 소금을 약간 넣고 살짝 끓여 데친 다음 새 물에 푹 삶는다.
3. 2)의 물은 반만 버리고 나머지 물에 간장을 부어 고기가 잠기게 하여 끓이다가 준비해 둔 마늘과 풋고추를 넣고 끓인다.
4. 거의 다 되었을 때 준비해 둔 달걀이나 메추리알을 넣고 끓여서 병에 담아두고 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 전 류

고구마전

재료 및 분량

고구마, 밀가루, 달걀, 설탕, 소금, 풋고추, 쑥갓 약간

만드는 법

1. 고구마를 씻어 얇게 썰어 살짝 데쳐낸다.
2. 달걀은 소금을 약간 넣고 흰자와 노른자가 잘 섞이도록 풀어 놓는다.
3. 데쳐낸 고구마는 한 김 식으면 표면에 밀가루를 얇게 묻혀 놓는다.
4. 프라이팬에 기름을 두르고 가열하여 뜨겁게 달구어지면 3에 달걀옷을 입혀 노릇노릇하게 지진다.
5. 풋고추와 쑥갓은 4)위에 장식으로 이용한다.

고기전

재료 및 분량

쇠고기300g 양념(간장 2큰 술, 설탕 1큰술, 파 · 마늘 다진 것 약간씩, 후추 가루, 참기름1큰 술, 깨소금1큰 술), 밀가루, 달걀, 식용유

만드는 법

1. 쇠고기는 불고기 하듯이 저며서 잔칼질을 하여 양념에 주물러 둔다.
2. 고기에 간이 배면 한 조각씩 밀가루를 묻히고 달걀 풀은 것에 담갔다가 팬에 식용유를 두르고 타지 않게 부친다.

고추전

재료 및 분량

고추 5개, 마늘 1큰 술, 밀가루 1컵, 조선간장 적량

만드는 법

1. 고추는 곱게 다진다.
2. 고추, 밀가루, 마늘, 조선간장, 조미료를 넣고 반죽한다.
3. 얇게 전을 부친다.
4. 조선간장으로 간을 맞추어야 한다.

○ 음식의 기원 및 유래

고추전은 고추의 씨를 빼고 그 안에 쇠고기를 다져서 양념하여 속을 채운 후 전의 방법으로 부치는 것으로 1800년대 말엽 『시의전서』에 ‘고초선’으로 기록된 이후 비슷한 조리방법이 소개되고 있다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 전 류

다시마전

재료 및 분량

다시마, 계란, 식용유, 국 간장, 파, 마늘, 깨소금 약간

만드는 법

1. 다시마는 깨끗이 손질한 후 불려서 적당한 크기로 썬다.
2. 국 간장에 파, 마늘, 깨소금을 넣어 양념장을 만들고 여기에 다시마를 잠깐 담궈 둔다.
3. 다시마는 밀가루를 묻히고 계란을 묻혀 프라이팬에 기름을 두르고 뜨거워지면 노릇하게 지져낸다.

무 전
(무부치개)

재료 및 분량

무, 밀가루 집 (밀가루, 계란, 파, 마늘, 조선간장), 초간장

만드는 법

1. 무는 $5 \times 5 \times 0.3\text{cm}$ 두께로 썰어 끓는 물에 살짝 익힌다.
2. 밀가루에 계란, 다진 마늘, 파를 넣어 밀가루 집을 만들어 놓는다.
3. 밀가루 집을 묻혀 부쳐낸다.
4. 초간장을 곁들인다.

쑥밀전병
(쑥부치개)

재료 및 분량

쑥, 밀가루, 계란, 소금

만드는 법

1. 쑥을 잘 다듬고 깨끗이 씻는다.
2. 밀가루 반죽을 한다.
3. 1)을 2)에 묻혀 프라이팬에 부친다.

옷순부침

재료 및 분량

옷순(옷나물), 밀가루, 식용유, 마늘, 초고추장, 초간장

만드는 법

1. 밀가루 반죽을 묽게 만들어 놓는다.
2. 옷 순은 잘 씻은 다음 밀가루 집을 묻혀 노릇하게 부친다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 전 류

양하산적
(양해산적)

재료 및 분량

양하 10개, 실파 20뿌리, 돼지고기 200g, 당근 1개, 간장 2큰술, 마늘 3쪽, 참기름 1/2작은술, 식용유 2큰술, 설탕 1/3작은술, 꼬챙이 적량

만드는 법

1. 돼지고기는 신선한 것을 준비하여 결과 수직 방향으로 너비아니처럼 얇게 7cm길이를 자른다.
2. 실파는 뿌리를 자르고 다듬어 깨끗이 씻어서 자르고 5cm길이를 썬다.
3. 양하는 깨끗이 씻어 큰 것은 반으로 자르고 작은 것은 그대로 사용한다.
4. 당근은 1cm두께로 썰어서 끓는 물에 약간의 소금을 넣고 반 정도만 익도록 삶아서 식힌 후 길이 5cm, 폭 1cm로 썰어 준비한다.
5. 마늘은 곱게 다져 놓는다.
6. 돼지고기는 간장, 마늘, 설탕, 참기름으로 양념한다.
7. 양념한 고기에 양하, 당근, 파를 섞어서 꼬챙이에 양하, 파, 당근, 고기 순으로 끼운다.
8. 프라이팬에 식용유를 두르고 달궈지면 산적 끼운 것을 놓아 앞 뒤를 지저서 뜨거울 때 상에 낸다.

꽃마늘
갯오징어
산적

재료 및 분량

꽃마늘 1단(10뿌리), 갯오징어 3마리, 밀가루 1/2컵, 물 1/2컵, 꼬챙이 10개
 <양념장> 간장 2큰술, 다진파 2작은술, 다진마늘 1작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 2작은술, 생강즙 1/2작은술

만드는 법

1. 이쁜 봄에 나는 꽃마늘을 껍질을 벗겨 길이 8~9cm 정도로 썬다.
2. 갯오징어는 뼈와 먹물을 빼고 껍질을 벗긴다. 다시 깨끗이 씻어 반으로 자른 다음, 2cm의 나비로 썰고 칼집을 약간 넣는다.
3. 오징어와 꽃마늘을 섞어 꼬챙이에 꿰어 밀가루를 묻힌다.
4. 밀가루집을 만들어 3)에 묻혀 찜통에 찐다.
5. 양념장을 만들어 찍어 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 찜 및 선류

대하찜 1

재료 및 분량

대하 1마리, 쇠고기 100g, 표고버섯 2개, 달걀 1개, 석이버섯 10g, 실고추 1작은 술, 간장 2큰 술, 소금 1/2큰 술, 참기름 1큰 술, 파(다진 것) 1큰 술, 마늘(다진 것) 1작은 술

만드는 법

1. 대하의 머리와 수염, 꼬리는 그대로 두고 껍질만 벗긴다.
3. 쇠고기는 곱게 다져 간장, 소금, 참기름, 파, 마늘 다진 것 등 준비한 양념을 넣어 볶는다.
4. 껍질을 벗긴 대하의 등 쪽에 칼집을 넣어 갈라서 펴고 쇠고기 볶은 것을 얹는다.
5. 냄비에 물을 담고 경그레를 얹은 위에 배보자기를 깔고 대하를 가지런히 놓고 찜한다.
6. 거의 다 익었을 때 표고버섯 채친 것, 석이버섯, 알지단 채친 것, 실고추 등을 대하 위에 보기 좋게 얹고 명으로 얹고 뜸을 들여 낸다.

대하찜 2

재료 및 분량

대합(大) 3개, 전복살 40g, 쇠고기 30g, 두부 50g, 새우살 30g, 계란 1개, 피망 · 풋고추 · 붉은 고추 · 양파 10g, 다진 마늘 · 참기름 · 간장 1작은 술, 대파 · 후추 · 깨소금 · 전분 적당량

만드는 법

1. 대합은 깨끗이 씻어서 소금물에 담가 모래를 다 토하게 한다.
2. 냄비에 대합을 담고 불에 올려 껍질이 벌어지면 살만 발라내고 껍질은 깨끗이 씻어 놓는다.
3. 손질한 대합, 전복, 새우, 쇠고기는 잘게 썰고 두부는 칼등으로 눌러 으갠 후 한데 섞는다.
4. 피망, 풋고추, 붉은 고추, 양파, 대파를 잘게 썰어 3)의 재료와 혼합하여 갖은 양념을 한다.
5. 깨끗이 씻은 대합 껍질 안쪽에 기름을 살짝 바른 후 4)를 채워서 윗면에 전분 가루를 얇게 묻힌 후 풀어 놓은 계란을 발라 프라이팬에 지진다.

○ 음식의 기원 및 유래

대합에 쇠고기와 버섯 등을 섞어 조개껍질에 담아 찜낸 것으로 조개가 맛있는 봄, 가을에 어울리는 음식으로 『증보산림경제』에는 대합증, 『우리 음식』, 『세계의 가정요리』, 『한국음식』, 『한국의 전통음식』에는 대합찜으로 기록되어 있다. 또한 『산림경제』에는 “대합으로 회를 뜨거나 국을 끓이지 않고 말린 조갯살을 밥 위에 놓고 찜먹어도 좋다. 생합으로 찜도 담근다”고 대합의 요리방법을 소개하고 있다. 대합찜은 잔치 상차림에 빠지지 않고 올랐다고 한다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 찜 및 선류

뽕부기찜

재료 및 분량 뽕부기, 밀가루, 간장 적당량

만드는 법

1. 뽕부기를 잘 씻어 손질한 다음 밀가루를 살짝 무친다.
2. 1)에 간장을 적당량 넣어 찜을 한다.

붕어찜

재료 및 분량

참붕어 2마리, 시래기 1줄, 마늘 3개, 고추장 1큰 술, 된장 1큰 술, 생강 1개, 붉은 고추 2개, 간장 3큰술, 설탕 1큰 술

만드는 법

1. 참붕어는 칼등으로 비늘을 제거하고 내장을 제거하여 깨끗이 손질한 다음 양쪽으로 칼집을 넣는다.
2. 두꺼운 냄비에 시래기를 깔고 1)의 붕어를 올려놓는다.
3. 양념장을 만들어 붕어 위에 양념장을 끼얹은 다음 물을 자작하게 붓고 끓여낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

천렵이 한창인 늦봄에서 초여름에 냇가나 강에서 가장 흔히 잡히는 것이 ‘붕어’이며 ‘부어’ 또는 ‘즉어’ 라고도 한다. 옛 음식 책에는 붕어구이와 붕어찜 조리법이 많이 나오는데, 『시의전서』에 나오는 방법을 살펴보면 “큰 붕어를 비늘을 긁고 칼로 등마루를 찢어서 속을 내 버리고 어만두 소처럼 만들어 뱃속에 넣고 좋은 초 두 술을 붓는다. 고기 입 가운데 조그만 백반 조각을 넣는다. 생선을 잘라 구멍난 데에 녹말을 묻히고 실로 동여매어 노구에 물을 조금 붓고 기름장에 묻근한 불로 끓이되 밀가루와 달걀을 풀어 넣는다.” 라고 하였다.

산내 옥정호에서 자생하는 붕어를 이용하여 붕어찜 요리가 발달하였다.

애저찜
(진안애저)

재료 및 분량

생후 1개월 미만 새끼 돼지로써 젖떼기 직전(사료를 먹지 않은 것), 초피, 마늘, 생강, 인삼, 은행, 밤, 대추, 정종, 파, 양파

만드는 법

1. 깨끗이 손질한 새끼돼지를 4토막~6토막을 내어(통째로도 가능) 2시간가량 푹 찜다.
물을 붓고 푹 삶는 방법도 있다.
2. 초피나무, 생강 등을 넣고 한참 끓인 다음 인삼, 은행, 밤, 대추 등을 넣고 한 번 더 끓은 뒤 파와 양파를 넣고 한소끔 더 끓은 뒤 갖은 양념을 한 초고추장에 찍어먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 찜 및 선류

고 산
참붕어찜

재료 및 분량

참붕어, 시래기(무우청), 고추, 팽이버섯, 인삼, 대추, 파, 양파 양념장> 고추장, 고춧가루, 마늘, 생강, 들기름, 조미료, 감초물

만드는 법

1. 무우청은 삶아서 씻은 다음 꼭 짜서 고추장과 고춧가루로 무쳐놓는다.
2. 붕어를 배를 가르고 깨끗이 씻은 다음 찜통에 넣고 살짝 찜낸다.
3. 감초 달인 물에 양념장 재료들을 모두 넣어서 양념장을 만들어 놓는다.
4. 불린 메주콩을 믹서에 간다.
5. 전골냄비에 맨 밑에 무를 몇 조각 깎 다음 양념한 무우청을 얹고 그 다음 찜통에 찜낸 붕어를 얹은 다음 양념장을 골고루 끼얹는다.
6. 믹서에 간 메주콩을 약간의 물과 섞어서 부은 다음 끓기 시작하면 불을 줄여서 은근히 조린 다음 고추, 팽이 버섯, 인삼, 대추, 파, 양파를 뿌린다.

생합찜

재료 및 분량

생합 20개, 파 1뿌리, 쇠고기 150g, 마늘 3쪽, 두부 1/3모, 간장 1/2큰술, 밀가루 2큰술, 설탕, 깨소금, 참기름 약간, 계란 7개, 석이버섯 5장

만드는 법

1. 생합을 심심한 소금물에 담가서 해감을 뺀다.
2. 생합 살을 깨끗이 뺀 다음 생합 살, 두부, 쇠고기, 파를 다져서 갖은 양념을 하여 놓고,
3. 조개껍질을 깨끗이 손질하여 물기를 뺀 다음 2를 채워 담은 후 밀가루를 솔솔 뿌리고 계란을 풀어서 생합에 바른 후 찜 솥에 찜낸다.
4. 계란은 삶아 황백으로 갈라놓고 고운체에 가루로 내리고 석이버섯은 잘게 다져놓는다.
5. 에 ④를 색깔별로 예쁘게 뿌려서 색스럽게 담아 폐백음식으로 사용한다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 회 류

꼬 막 회

재료 및 분량

꼬막 500g, 간장 4T, 큰 파 1뿌리, 마늘 4쪽, 생강 1쪽, 깨소금 2T, 참기름 2T, 고춧가루 1T, 실고추 조금

만드는 법

1. 꼬막은 박박 비벼 깨끗이 씻어서 열은 소금물에 담가 흠을 토하도록 하룻밤 동안 그대로 둔다.
2. 파, 마늘, 생강은 곱게 다진다.
3. 꼬막을 끓는 물에 넣어 껍질이 벌어지면 건져서 식힌다. 꼬막의 살이 붙은 쪽 껍질은 남기고 나머지 쪽 껍질은 떼낸다. 접시에 그의 꼬막을 살이 위로 향하게 가지런히 담는다.
4. 간장에 다진 파, 마늘, 생강과 실고추, 분량의 고춧가루, 깨소금, 참기름을 넣고 고루 섞어 양념장을 만들고 이 양념간장을 꼬막 살 하나하나에 조금씩 끼얹는다. 꼬막을 너무 오래 삶으면 단 맛이 다 빠질 뿐만 아니라 살이 질겨지므로 살이 볼록하게 올라올 정도로 삶아야 한다. 계란 황백 지단채와 볶은 표고버섯을 웃기로 얹으면 더욱 좋다.

상추고동회

재료 및 분량

상추고동, 마늘, 갓은 양념, 고추장, 식초

만드는 법

1. 상추고동이 길게 올라왔을 때 고동을 꺾어서 겉껍질을 벗겨서 적당한 크기로 자른다.
2. 초고추장을 만들어 갓은 양념으로 버무린다.

양하회
(양해회)

재료 및 분량

양하, 고추장, 식초, 설탕, 파, 마늘, 참기름, 소금, 통깨

만드는 법

1. 양하 순은 9월초 새순이 올라올 때 따서 이용한다.
2. 끓는 물에 살짝 데친 후 먹기 좋은 크기로 떼어낸다.
3. 고추장, 식초, 설탕, 파, 마늘, 통깨, 참기름 등을 넣고 무쳐 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

산내지역 특히 예덕부락에서 많이 자라며, 9월 부드러운 새순이 나올 때는 회나 무침으로 먹고, 봄철 쇠였을 때는 장아찌를 담가 먹거나 전으로 부쳐 먹는 전통음식이다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 회 류

추어숙회

재료 및 분량

미꾸라지 500g, 마늘 3쪽, 파 2뿌리, 시금치 60g, 풋고추 3개, 상추 · 썩갓 적당량

만드는 법

1. 그리 크지 않은 미꾸라지를 골라 오목한 그릇에 담고 왕소금을 뿌린 후 뚜껑을 덮어두면 잠시 요동치다가 멈춘다. 이것을 여러 차례 맑은 물로 행궈낸다.
2. 잘 손질한 미꾸라지를 살짝 찢는다.
3. 2)에 파, 시금치, 풋고추, 소금으로 양념한다.
4. 3)의 재료를 냄비에 다시 익혀서 계란 물을 끼얹어 다시 익히면 완성된다.
5. 상추 또는 썩갓에 초고추장을 곁들여 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

미꾸라지는 보통 가을에 통통하게 살이 올랐다가 겨울에는 진흙 속에서 동면을 하므로 가을에 가장 맛이 좋다. 그래서 한자어로 추어(鰍魚)라고 불린다. 『임원십육지』 제5권 『정조지』에는 생선을 끓는 물에 넣어 살짝 익힌 회를 숙회라고 하였다. 낙지, 생문어, 소라, 생복, 생해삼 등을 살짝 데쳐 썰어 회로 하는 경우가 있으며, 낙지나 문어는 대개 데쳐낸다. 『주방문(酒方文)』에는 이것을 ‘낙지채’라 하였고, 『시의전서』에는 숙회라 하였다.

부식류 - 마른찬류

가죽부각

재료 및 분량

가죽, 찹쌀가루, 다진 마늘, 고춧가루, 볶은 통깨, 실고추, 간장, 식용유 적량

만드는 법

1. 찹죽의 새순을 가죽이라고 한다. 이른 봄에 따서 물에 소금을 약간 넣어 데쳐 말린다.
2. 찹쌀가루로 풀을 썬 다진 마늘, 고춧가루, 볶은 통깨, 실고추를 넣고 간장으로 간한다.
3. ②의 풀을 말린 가죽에 발라 말린다.
4. 기름에 튀겨 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 마른찬류

추어숙회

재료 및 분량

국화잎, 찹쌀가루, 식용유, 소금

만드는 법

1. 국화잎을 깨끗이 씻어 놓는다.
 2. 찹쌀가루 죽을 끓인 다음 국화잎 앞면에 찹쌀 풀을 발라 말린다.
 3. 끓는 기름에 2)를 튀겨낸다.
- ※ 봄철에는 국화잎 대신 쑥을 이용

김 부 각

재료 및 분량

김 10장, 찹쌀가루 4큰 술, 물 ½컵, 소금 1작은 술, 튀김기름 3컵, 설탕 적당량

만드는 법

1. 찹쌀가루에 소금을 넣어 반죽한 후 약한 불에서 몽근하게 풀을 쑤어 식힌다.
2. 김은 티와 돌을 고르고 편편하게 펴 놓은 다음, 솔에 1의 찹쌀가루 풀을 묻혀서 골고루 바른다.
3. 찹쌀가루 풀을 바른 김을 반으로 접어 채반에 펴놓고 바삭 말린다.
4. 김이 마르면 가위로 4×4cm 정도의 크기로 자른다.
5. 180℃의 튀김 기름에 4를 넣어 튀긴 후 뜨거울 때 설탕을 약간 뿌린다.

들깨송이
부 각

재료 및 분량

들깨송이, 찹쌀가루, 다진 마늘, 통깨, 소금, 식용유

만드는 법

1. 들깨송이는 잘 말린다.
2. 찹쌀 풀을 되작하게 끓여 양념장을 넣고 고루 섞는다.
3. 말린 들깨송이에 찹쌀 풀을 도톰하게 발라 채반에 펴 말린다.
4. 말린 들깨송이를 기름에 튀겨 먹는다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 마른찬류

생강잎부각

재료 및 분량

생강잎 500g, 찹쌀가루 2컵, 물 3컵, 소금 ½작은 술, 통깨 2큰 술, 식용유 적당량

만드는 법

1. 생강잎은 연하고 싱싱한 것으로 골라 깨끗이 씻어 물기를 거두어둔다.
2. 찹쌀가루는 물을 섞어 소금으로 간한 다음 식혀놓는다.
3. ①의 생강잎을 한 장씩 펴서 찹쌀 풀을 고루 바른 다음, 통깨를 모양 있게 뿌리고 바람이 잘 통하는 곳에서 말린다.
4. 먹을 때마다 160℃ 정도의 식용유에서 튀겨낸다.

전 북 씹

재료 및 분량

마른전복 3개, 잣, 기름, 소금

만드는 법

1. 마른 전복을 약간 불려서 깨끗이 다듬는다.
2. 잘 드는 칼로 얇게 포를 떠서 젖은 형겅에 썬다.
3. 속에 잣 5~6개 정도를 넣고 반으로 접어 반달 모양으로 붙여서 가위로 오린다.
4. 젖은 보에 싸서 놓았다가 보기 좋게 놓는다.

풋고추부각

재료 및 분량

풋고추 500g, 다진 마늘 1작은 술, 통깨 2큰 술, 찹쌀가루 1컵, 소금약간, 식용유 적당량

만드는 법

1. 고추는 부드럽고 맵지 않은 것을 반 갈라 씨를 제거한다.
2. 찹쌀가루에 양념장을 넣어 풋고추를 살짝 버무린다.
3. 찜통에 김이 오르면 찹쌀가루에 버무린 고추를 넣어 찜 다음 햇볕에 말린다.
4. 180도 정도의 기름에 타지 않게 재빨리 튀겨 건진다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 마른찬류

육포 1

재료 및 분량

쇠고기(우둔살) 600g, 참기름 1작은 술, 간장 3큰 술, 마늘즙 1/2큰 술, 설탕 1큰 술, 잣 3큰 술, 물엿 1큰 술

만드는 법

1. 쇠고기는 4~5cm 두께로 떼서 고기 **망치**로 두들겨 부드럽게 한다.
2. 간장, 설탕, 마늘즙, 참기름을 함께 넣어 양념장을 만들어 켜켜이 발라 약 30분간 재워둔다.
3. 재워 둔 쇠고기를 채반에 가지런히 얹어 3~4일간 편편하게 만져가면서 말린다. 한꺼번에 많이 만들어 저장해 두고 필요할 때 꺼내 사용하면 좋다.
4. 3을 마름모꼴로 잘라서 한가운데에 물엿을 찍은 젓가락으로 잣을 붙여 접시에 담아낸다.

육포 2

재료 및 분량

쇠고기(홍두깨살) 3kg, 간장1컵, 설탕2/3컵, 양파1개, 마늘10쪽, 통후추 약간, 잣가루1컵

만드는 법

1. 쇠고기는 0.3cm 두께의 결 방향으로 넓적하게 썰어 기름기를 제거하고 핏물을 뺀다.
2. 간장, 설탕, 양파, 마늘, 통후추를 믹서에 갈아 체에 거른다.
3. 손질한 쇠고기에 2의 양념장을 발라 양념이 베이게 잠깐 둔 다음 넓은 채반에 널어 잣가루를 뿌려 손으로 꼭꼭 잣가루가 떨어지지 않게 눌러 말린다.
4. 말린 육포는 먹을 때 참기름을 발라 살짝 구어 한입크기로 자른다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 순대, 편육, 족편, 수란류

돼지머리
편육

재료 및 분량

돼지머리 3.5kg, 생강 5쪽, 마늘 10통, 파 10뿌리, 된장 3큰술, 정종 2큰술

만드는 법

1. 돼지머리는 잔털을 깨끗이 손질하여 씻은 후 5~6시간 정도 물에 담가 핏물을 우려 낸 다음 건져 물기를 꼭 뺀다.
2. 솥이나 찜통에 생강, 마늘, 파, 된장, 정종을 넣고 물을 2~3되 부은 다음 살짝 끓인다.
3. 1을 2에 넣고 2시간 정도 삶는 데 양념물이 고기에 배도록 4~5차례 뒤집어 주거나 양념물을 끼얹어 준다.
4. 너무 익기 전에 뼈를 발라내고 깨끗한 보자기에 싸서 적당한 무게의 돌로 눌러 놓았다가 식으면 얇게 썰어 놓는다.

용봉족편

재료 및 분량

쇠족 2개, 꿩고기 400g, 표고 석이버섯 30g, 달걀 2개, 실백 ¼컵, 양념장(파 마늘 각 1통, 당근 55g, 간장 4큰 술, 참기름 2큰 술, 소금 ½작은 술, 후춧가루 약간)

만드는 법

1. 쇠족은 손질하여 걸썩질을 벗겨 토막을 치고 꿩고기도 손질하여 핏물을 뺀다.
2. 솥에 쇠족, 꿩고기를 넣고 파, 당근, 마늘, 후추를 함께 넣고 물을 넉넉히 부어 삶는다.
3. 푹 삶아 뼈를 발라내고 꿩고기는 다져 간장, 후춧가루, 참기름, 소금으로 간을 한다.
4. 2의 국물은 ½쯤 줄여 식힌 다음 위에 뜬 기름을 걷어 내고 베보자기에 받쳐 맑은 국물을 받아 둔다.
5. 표고와 석이버섯은 채를 쳐서 간장으로 간을 하여 기름에 볶아 놓고 달걀은 황백지단을 부쳐 채 썰어 놓는다.
6. 준비한 국물에 양념한 꿩고기를 넣고, 그 위에 표고버섯, 석이버섯, 달걀지단, 실백을 고명으로 얹어 굳힌다.
7. 다 굳은 후 도톰하게 저며 양념장을 곁들여 낸다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 묵 및 두부류

도토리묵

재료 및 분량

도토리 1kg, 소금 약간

만드는 법

1. 도토리는 껍질을 대강 부순 다음 넉넉한 물에 담가 1주일 정도 우린다. 이때 나오는 물은 여러 번 갈아 버려야 떼은맛이 없어진다.
2. 떼은맛이 다 우러나면 절구에 찧거나 믹서에 곱게 간다.
3. 끓는 물을 같은 도토리의 3배가량 붓고 소금을 넣어 눈지 않게 잘 저으면서 쏜다.
4. 충분히 뜸이 들면 그릇에 퍼내어 식힌다. 윤기가 나고 단단히 굳어야 잘 된 묵이다.

○ 음식의 기원 및 유래

『고려사절요』에 충렬왕 24년에 흉년이 들어 백성이 굶주리는 것을 생각하여 왕이 반찬을 줄 이고 도토리를 올리게 하여 먹었다는 구절이 나오는 것으로 보아 도토리는 구황식품으로 이용 되었음을 알 수 있다. 도토리묵으로 많이 이용하였다.

두 부

재료 및 분량

콩, 간수(식용 염화칼슘)

만드는 법

1. 콩을 물에 담그고 (8시간) 깨끗이 걸러서 맷돌에 간다.
2. 솥에 물을 끓인 후에 서서히 같은 콩물을 넣어서 여러 번 끓인다.
3. 자루에 부어서 짼 다음 간수(식용 염화칼슘)를 넣어서 순두부를 만든다.
4. 순두부를 보에 넣어서 1시간 정도 눌러서 적당한 크기로 자른다.

○ 음식의 기원 및 유래

청(淸)의 동치년간(同治年間 : 1862 ~ 1874)에 사천성(四川省)의 성도(成都)에 陳麻富란 요리사가 살고 있었는데 그의 늙은 부인이 어느날 손님에게 두부, 다진 고기, 중국식 고추장 등으로 마랄두료(麻辣豆料)를 만들어 내놓았더니 그 맛에 모두 감탄하였고 소문이 널리 퍼지게 되었다. 그런데 마시집 노파(老婆)는 마침 곰보(麻子)였다고 한다. 그래서 '麻'자를 이용, 사람들은 이 두부요리를 마파두부(麻婆豆腐)라고 불렀다고 한다. 지금도 중공의 성도(成都)에는 陳麻婆두부점)이 있다고 한다. 이것이 오늘날 우리나라에서도 인기를 끌고 있는 것이다

부록 전북의 향토음식

부식류 - 묵 및 두부류

메밀묵

재료 및 분량 | 메밀 5컵, 식용유 약간

만드는 법

1. 메밀을 방앗간에서 갈아 물에 충분히 불려서 체에 거른다.
2. 앙금에 물을 1:6의 비율로 부어 골고루 저은 후 솥에 식용유를 약간 두른 다음 재료들을 넣고 저으면서 끓인다.
3. 끓인 재료를 네모난 틀에 부어 굳으면 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

묵은 곡식 또는 나무열매나 뿌리 따위를 맷돌이나 분쇄기에 갈아서 가라앉힌 후 그 앙금을 묵과 함께 죽 쑤듯이 되게 쑤어 식혀서 굳힌 것으로 우리나라 고유의 전통 음식이다. 묵의 원료가 되는 앙금(녹말, 전분입자)을 얻을 수 있는 주된 식품은 메밀, 녹두, 옥수수, 도토리, 밤, 찹 등이다. 최초의 묵의 원료가 되는 도토리는 신석기시대부터 그 흔적을 찾아볼 수 있어 우리나라에서의 묵 쑤기는 오랜 세월 동안 전통적으로 전승되어 온 음식임을 알 수 있다.

○ 참고 사항

묵은 전분질을 풀처럼 쑤어 그릇에 부어서 응고시킨 것으로, 청포묵, 메밀묵, 도토리묵 등이 있다. 묵은 양념간장으로 채소와 함께 무치며, 메밀묵은 겨울철에 배추김치를 넣어 무치기도 한다.

메밀껍질을 벗기지 않고 껍질째 갈아 묵을 만들어 검은 빛이 나는 것을 피묵 또는 강태묵이라고 하며, 전에는 강태묵을 더 좋은 묵이라고 하였었다. 메밀껍질을 벗겨서 묵을 만들어 깨끗한 빛이 나는 것을 메밀묵이라고 한다.

재료 및 분량 | 박대껍질

만드는 법

1. 말린 박대를 물에 불린다.
2. 불린 박대를 방망이로 두드려 껍질을 떼어낸다.
3. 비늘을 수저로 긁어 버린다.
4. 박대껍질과 물은 동량으로 준비해 소금 간을 조금하고 껍질이 녹아 없어질 때까지 끓인다.
5. 4)를 거친 체에 걸러 찬 곳에서 식힌다.
6. 다 굳으면 적당한 크기로 잘라서 갖은 양념을 해서 버무려 그릇에 담는다.

박대껍질묵

부록 전북의 향토음식

부식류 - 묵 및 두부류

청포묵

재료 및 분량

녹두 150g, 물 5컵, 소금 1큰 술

만드는 법

1. 녹두를 준비한 후 맷돌에다 갈아 두 쪽으로 가른다. 큰 그릇에 물을 충분히 담고 두 쪽으로 가른 녹두를 넣어 불려서 준비한다.
 2. 거피 : 1이 잘 불렸으면 문질러 씻어서 껍질을 깨끗하게 벗겨낸다.
 3. 2의 녹두는 믹서에 갈거나 맷돌에 곱게 간다.
 4. 3을 고운 체에 거른 후 물을 충분하게 부어 6~7 시간 후 앙금이 가라앉으면 윗물을 따라낸다.
 5. 4의 가라앉은 앙금 1컵에 찬물을 5~6컵 비율로 붓고 잘 섞은 다음 두툼한 냄비나 솥에 넣고 끓인다. 나무주걱으로 저어가면서 끓여야 한다.
 6. 5가 되직할 정도가 되면 다 익었으므로 소금을 약간 넣어 간을 한다. 그런 다음 한소끔 더 끓인다.
 7. 큰 그릇에 물을 바르고 6을 부어 식힌다. 청포묵이 만들어지면 먹을 만큼씩 썰어서 사용한다. 남은 청포묵을 냉장고에 넣거나 찬물에 담가 보관한다.
- 전주 팔미 중 하나이다.

황포묵

재료 및 분량

녹두 150g, 물 5컵, 소금 1큰 술, 치자 1개

만드는 법

1. 녹두를 맷돌에서 갈아 두 쪽으로 가른다. 큰 그릇에 물을 충분히 담고 두 쪽으로 가른 녹두를 넣어 불린다.
 2. 녹두가 잘 불었으면 문질러 씻어 껍질을 깨끗하게 벗겨낸다.
 3. 2의 녹두는 믹서기에 갈거나 맷돌에 곱게 간다.
 4. 3을 고운 체에 거른 후 물을 충분하게 부어 6~7시간 후 앙금이 가라앉으면 윗물을 따라낸다.
 5. 치자는 쪄서 냉수에 담가 노란 빛이 우러나게 둔다.
 - 4의 가라앉은 앙금 1컵에 치자물을 5~6컵 비율로 붓고 잘 섞은 다음 두툼한 냄비나 솥에 넣고 끓인다. 나무주걱으로 저어가면서 끓여야 한다.
 6. 5가 되직할 정도가 되면 다 익었으므로 소금을 약간 넣어 간을 한다. 그런 다음 한소끔 더 끓인다.
 7. 큰 그릇에 물을 바르고 6을 부어 식힌다. 청포묵이 만들어지면 먹을 만큼씩 썰어서 사용한다. 남은 황포묵을 냉장고에 넣거나 찬물에 담가 보관한다.
- * 치자물 대신에 물을 넣고 끓이면 청포묵이라고 한다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 장아찌류

감장아찌

재료 및 분량

감 10kg, 소금 2kg, 고춧가루 3큰 술, 깨소금 1작은 술, 마늘 1작은 술, 설탕 2큰 술

만드는 법

1. 감 따기
감의 붉은 기가 약간 있고 꼭지 부분이 파랗 때 감을 따다.
2. 소금물 준비
소금을 물에 녹여 팔팔 끓여 식힌다.
3. 소금물에 담그기
항아리에 감을 차곡차곡 담아서 감앞으로 덮은 다음 식힌 소금물을 감앞이 잠길 정도로 부은 후 재를 10cm 정도 덮는다.
4. 무치기
감 장아찌를 소금물에서 꺼내 3~4일 후 물로 씻고 껍질을 깎아 얇게 썰어 양념을 한다.
감을 고추장에 넣어 2개월 후 꺼내 먹으면 고추장물이 빨갛게 들어 미각을 돋운다.

○ 음식의 기원 및 유래

감은 동아시아 특유의 과수로서 한국, 중국, 일본이 원산지이다. 우리나라에서 감이 언제부터 재배되었는지 정확한 기록은 찾기 어렵지만 지금까지 알려진 바에 의하면 고려인종(1138년)때 고욤에 대한 기록이 있고, 고려원종(1284~1354년)때 농상집요에 감에 대한 기록이 있다. 또 조선성종(1470년)때 건시, 수정시 등에 대한 기록이 있으며 조선 초기에 감이 진상품으로 되어 있는 것을 보면 재배가 시작된 것은 조선 초기 이전일 것으로 추측된다.

무장아찌

재료 및 분량

무, 소금, 고추장

만드는 법

1. 동치미를 담가서 먹고 남은 무를 꺼내 꾸덕꾸덕하게 말려서 고추장에 박아둔다.
2. 무에서 물이 나와 고추장이 묽어지면 고추장을 바꾸어 준다.

○ 음식의 기원 및 유래

이집트의 피라미드 비문(碑文)에 이름이 있는 것으로 보아 무는 아주 오래 전부터 있었던 것으로 보입니다. 중국에서는 기원전 400년부터 재배되었습니다. ‘무’란 한자의 무우(無憂)에서 유래된 것으로 근심을 없앤다는 뜻입니다. 우리나라에 들어온 시기는 삼국시대부터 재배되었던 듯하나, 역사책에는 고려시대에 중요한 채소로 취급되었다고 기록되어 있다.

○ 참고 사항

무를 크게 등분할 수도 있지만, 6등분하는 것이 빨리 익고 맛도 골고루 배어 좋다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 장아찌류

굴비장아찌

재료 및 분량

굴비 700g, 고추장 4¼컵, 물엿 1¼컵, 진간장 1¼컵, 마늘 1큰 술, 조미료 통깨 참기름 약간

만드는 법

1. 끓이기 : 고추장, 물엿, 진간장을 고루 섞은 다음 끓여서 식혀 놓는다.
식힌 고추장에 마늘을 넣고 섞는다(반드시 식힌 다음 마늘을 넣는다).
2. 굴비 다듬기 : 3일 정도 말려서 꾸덕꾸덕하게 된 굴비를 잘 다듬어 놓는다.
3. 장아찌 담기 : 그릇에 고추장 한 켠, 굴비 한 켠을 켜켜로 담은 다음 랩으로 씌우고 뚜껑을 닫아 2개월 동안 숙성시킨다.
4. 굴비 장아찌 무치기 : 2개월이 지난 뒤 숙성된 굴비를 꺼내어 1cm 길이로 잘게 썬 다음 참기름, 마늘, 통깨, 조미료로 양념하여 무쳐 먹는다.
조기를 너무 많이 말리면 질기고, 덜 말리면 물러서 맛이 없다. 햇빛이 잘 드는 곳에서 3일 정도 말리는 것이 가장 좋으며 고추장은 반드시 집에서 담은 찹쌀고추장을 써야 제 맛이 난다.
장아찌 특유의 짭맛이 없고 쫄깃거리는 맛이 있는 식품이다.

○ 음식의 기원 및 유래

고려 16대 예종 때 이자겸은 그의 딸 손덕을 비로 들어서 그 소생인 인종으로 하여금 왕위를 계승케 하였다. 그리고 인종에게도 3녀와 4녀를 시집 보내 인척관계를 맺고 권세를 독차지하고 은근히 왕이 되려는 야심을 품게 되었다. 그 뒤 최사선이 이자겸 일당인 척준경을 매수하여 체포한 후 영광 법성포로 유배시켰다. 그는 유배지에서 굴비를 먹게 되었고 마침내 칠상바다에서 잡은 조기를 소금에 절여서 결코 자기의 잘못을 용서 받기 위한 아부가 아니고 뜻을 굴하지 않겠다는 의미로 굴비(屈悲)라 명명하였다. 여기서 유명한 영광 굴비가 유래된 것이다.

○ 참고 사항

조기를 너무 많이 말리면 질기고, 덜 말리면 물러서 맛이 없다. 햇빛이 잘 드는 곳에서 3일 정도 말리는 것이 가장 좋다. 단지에 굴비와 고추장을 한층씩 올릴 때 고추장을 두껍게 올려야 숙성되면서 고추장 맛이 좋다. 굴비 살에 숙성된 초고추장을 넣고 버무린 후 깨소금 참기름을 넣어도 좋다.

질경이 장아찌

재료 및 분량

질경이 200g, 고추장 1kg, 양념장(파, 마늘, 참기름, 깨소금 적당량)

만드는 법

1. 질경이가 한창 자라는 무렵에 연한 것으로 골라 캐서 깨끗이 잘 씻어 놓는다.
2. 잘 씻은 질경이를 살짝 데쳐서 꾸덕꾸덕한 상태가 될 때까지 잘 말린다.
3. 말려 놓은 질경이를 고추장 단지 속에 넣어 둔다.
4. 입맛이 없는 여름철에 꺼내어 그냥 그대로 먹거나, 갖은 양념(파, 깨소금, 참기름, 마늘)을 하여 무쳐 먹으면 입맛이 되돌아온다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 장아찌류

산 초
장아찌

재료 및 분량	산초 열매나 잎, 간장, 멸치, 다시마, 파
만드는 법	1. 산초가 반쯤 여물었을 때 가지 찌 따서 팔팔 끓인 물에 하루정도 담가두어 산초 특유의 독기를 없앤다. 2. 간장을 끓인 후 멸치, 다시마, 파를 넣고 양념간장을 만든 뒤 식은 후 간장을 붓는다. 3. 15일 정도 지나 간장을 따라 내고 다시 한 번 끓여 식힌 다음 붓는다.

○ 음식의 기원 및 유래

장아찌는 인류가 식품을 저장해서 먹기 시작한 최초의 원초형 절임류에서 시작된다고 할 수 있다. 우리나라는 상고시대에 이미 무, 가지, 죽순 등이 있었고 삼국시대의 채소류 재배상황이나 장, 술, 젓갈, 저(菹) 등의 발효식품의 가공기술의 정착, 그리고 식생활구조의 형태가 완성된 점으로 미루어 볼 때 장아찌는 절임의 형태로 식용되었을 것으로 추정되며 이와 같은 채소절임은 오늘날의 김치와 장아찌로 이어진다고 볼 수 있다. 장아찌에 관한 기록으로는 『동국이상국집』에서 장류를 이용한 ‘무장아찌’의 기록을 처음으로 볼 수 있으며, 조선시대에는 여러 가지의 조리서와 농서에 다양한 장아찌가 상세하게 기록되어 있다.

○ 참고 사항

산초장아찌는 제철에 담가 저장해 두었다가 여름철 입맛 없을 때 식욕을 돋구는 반찬으로 이용하면 좋다. 산초는 맛과 향이 강하고 자극적이므로 조금씩 꺼내 담고 건지가 촉촉이 잠길 정도로 제 간장국을 따라 붓는다.

양 파
장아찌

재료 및 분량	양파 10개, 간장 5큰 술, 식초 2큰 술, 통마늘 5통, 설탕 1큰 술
만드는 법	1. 양파와 통마늘은 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어둔다. 2. 1)에 간장과 식초, 설탕을 넣고 끓여 식혀 붓고 떠오르지 않도록 돌로 눌러 놓는다. 3. 다음날 건더기만 받쳐 조미액을 다시 한 번 끓인다. 이때 신화당과 식초를 입맛에 맞게 간을 한다. 4. 3에서 끓인 조미액을 차게 식혀 다시 양파에 부어 서늘한 곳에서 익힌다. 5. 간이 배면 꺼내서 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

장아찌는 인류가 식품을 저장해서 먹기 시작한 최초의 원초형 절임류에서 시작된다고 할 수 있다. 우리나라는 상고시대에 이미 무, 가지, 죽순 등이 있었고 삼국시대의 채소류 재배상황이나 장, 술, 젓갈, 저(菹) 등의 발효식품의 가공기술의 정착, 그리고 식생활구조의 형태가 완성된 점으로 미루어 볼 때 장아찌는 절임의 형태로 식용되었을 것으로 추정되며 이와 같은 채소절임은 오늘날의 김치와 장아찌로 이어진다고 볼 수 있다. 장아찌에 관한 기록으로는 『동국이상국집』에서 장류를 이용한 ‘무장아찌’의 기록을 처음으로 볼 수 있으며, 조선시대에는 여러 가지의 조리서와 농서에 다양한 장아찌가 상세하게 기록되어 있다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 젓갈 및 식해류

꿀뚜기젓
(고록젓)

재료 및 분량

꿀뚜기 1kg, 소금 1컵, 고춧가루 1큰술, 마늘 2쪽, 실파 1뿌리, 통깨 1작은술, 참기름 1작은술, 잣 약간

만드는 법

1. 꿀뚜기는 신선한 것으로 골라 물에 씻어 건져서 물기를 닦은 다음 소금에 버무려 항아리에 담고 봉해 둔다.
2. 저장한 꿀뚜기젓을 조금 꺼내어 물에 한 번 씻은 다음 도마에 놓고 잘게 썰어서 그릇에 담는다.
3. 마늘은 곱게 다져 놓는다.
4. 실파는 뿌리를 자르고 다듬어 씻어서 송송 썬다.
5. 통깨는 돌이 없도록 잘 씻어 일어난저 물기를 뺀 다음 프라이팬에 통통하게 볶아 낸다.
6. 2의 꿀뚜기젓에 고춧가루, 마늘, 파, 통깨 등을 넣어 섞고 참기름을 넣어 무친다. 상에 낼 때 잣을 뿌리면 볼품이 있다.

○ 참고사항

꿀뚜기가 고록(鰓鰻)이다. 낙지과에 속하는 연체동물의 한 가지다. 소형의 낙지로서 몸길이는 다시 끝까지 24cm내외 밖에 안 된다. 몸빛은 회색은 띠 적갈색인데 여덟 개의 다리에는 두 줄의 흡반이 있고 길이가 거의 같다. 길이는 몸통의 두배 가량이 된다. 산란기는 3월인데 성숙하면 난소(卵巢)가 밥알 모양이 되므로 라고도 한다. 얇은 모래방에 서식하는데 한국에 많이 난다. 산란하기 전이 맛이 좋다. 젓을 담그는 것은 산란하기 전이 맛이 좋다. 젓을 담그는 것은 꿀뚜기 새끼이며 오징어를 닮아서 몸통이 둥그스름하고 예쁘며 손가락 만큼 한 것이다. 색이 희고 찰진 맛이 난다. 늦은 봄에 담가서 가을에 먹고 가을에 담가서 겨울, 봄에 먹는데 처음에 소금은 약간 하여 하룻밤 지나서 고인 물을 버리고 마른 소금을 다시 얹어서 꼭 봉한다. 소금 간을 지나치게 하면 맛이 없다. 먹을 때 꺼내서 갖은 양념을 해서 무쳐 먹으면 맛이 매우 좋다.

꽃게장

재료 및 분량

꽃게 3마리, 진간장 5큰술, 소금 1큰술, 마늘 1/2통, 고추 3개, 생강 1개, 청양고추 3개, 당귀, 감초, 물엿, 물 5ℓ

만드는 법

1. 꽃게는 솔로 문질러 깨끗이 씻어 물기를 빼 놓는다.
2. 간장과 물을 섞어 끓일 때 향채료(마늘, 생강, 당귀, 감초, 고추씨, 고추, 물엿)를 넣어 끓인다.
3. 2)의 간장을 완전히 차게 식힌 다음 1)의 꽃게에 부어주고 난 다음 떠오르지 않게 눌러 놓는다.
4. 2일이 지나고 나면 간장을 따라내어 다시 끓여 부어주기를 2~3회 반복하여 준다.

부록 전북의 향토음식

부식류 - 젓갈 및 식해류

꽃게무침

재료 및 분량

꽃게 1kg, 소금 10g, 양파 1/2개, 대파 1뿌리 양념장(간장 4큰 술, 설탕 1큰 술, 고춧가루 8큰 술, 생강 채, 마늘채, 물엿 각각 3큰 술, 통깨, 참기름)

만드는 법

1. 손질한 꽃게는 집게발과 발의 끝부분을 떼고 딱딱한 부분을 방망이로 두들기거나 길게 칼집을 낸다.
2. 몸통에 다리를 붙인 채로 게가 크면 4~6등분하고 작으면 반으로 자른다.
3. 여기에 소금 10g을 뿌려 3시간쯤 냉장고에 넣어둔 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 이때 나온 국물은 버리지 말고 받아두었다 양념장을 만드는데 쓴다.
4. 양파 반개와 대파 1뿌리는 곱게 채를 쳐 놓는다.
5. 그릇에 양념장 재료를 넣고 게에서 나온 국물을 넣어 섞는다.
6. 여기에 손질한 게와 파, 양파를 넣고 고루 버무린다. 이때 손으로 버무리면 손의 물기 때문에 게의 선도가 떨어지므로 반드시 고무주걱 2개로 잘 섞어줘야 한다.
7. 꽃게무침은 바로 먹어도 좋지만 하루 정도 지나 먹으면 더 맛있다.

참게장

재료 및 분량

참게 20마리, 간장 1컵, 진간장 8컵, 생강 170g, 마늘 2통, 말린 고추 20개

만드는 법

1. 참게를 하룻밤 물에 담가 해감을 한 후, 솔로 깨끗이 씻어 항아리에 담아 간장과 진간장을 섞어 붓는다.
 2. 일주일 후 간장을 쏟아서 달인다. 거품과 불순물은 걷어내고 끓여 식힌 후, 게가 잠기도록 간장을 붓는다. 5일 후 이를 다시 반복한다.
 3. 3일 후 다시 간장을 끓여 식힌 후 마늘, 생강 저민 것, 붉은 고추 말린 것을 넣어 꼭 눌러 봉해 두었다가 1개월 후 익으면 먹는다.
- 참게는 일반 게와 달리 흠냄새가 나지 않고 그 맛이 독특하여 예부터 임금님께 진상된 향토요리이다.

조개젓

재료 및 분량

조갯살 1kg, (ㄱ) 소금 35g, (ㄴ) 소금 140g

만드는 법

1. 조갯살은 작고 싱싱한 것을 골라 (ㄱ)의 소금을 넣은 소금물에 살살 흔들어 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
2. 조갯살에 (ㄴ)의 소금을 넣고 고루 버무려서 항아리에 담은 다음, 뚜껑을 꼭 봉한 후 서늘한 곳에서 2주일 정도 삭힌다.
3. 먹을 때는 필요한 양만 꺼내어 갖은 양념을 넣고 무쳐서 상에 낸다.

부록 전북의 향토음식

떡 류

도토리
송편

재료 및 분량	도토리가루 3컵, 쌀가루 8컵, 깨소금, 소금 2작은술, 설탕 3큰술, 참기름
만드는 법	1. 도토리는 물을 담가 뭉은맛을 우려낸 후 갈아서 전분을 갈아 얹힌다. 2. 전분은 말려서 가루로 만든다. 3. 쌀은 물에 불려서 가루로 만든다. 4. 송편반죽 : 쌀가루와 도토리가루를 3:1로 섞어서 반죽을 한다. 5. 깨소금과 설탕을 섞어 송편소로 이용한다. 6. 모양을 만든 후 시루에 찌서 참기름을 바른다.

○ 음식의 기원 및 유래

전라도 지방은 산이 낮고 들이 넓어 김제평야를 비롯 나주평야 등 곡창지대를 이뤄, 쌀을 비롯한 곡식의 산출량이 많다. 이런 관계로 꽃송편, 깨시루떡, 감고지떡 등 다양한 떡과 화려한 향토음식으로, 순후한 인심과 함께 깊은 맛을 자랑해 온 고장으로 유명하다. 송편에 대한 기록으로는 『요록(要錄)』을 시작으로 『성호사설(星湖僿說)』, 『규합총서(閩閩叢書)』, 『동국세시기(東國歲時記)』, 『부인필지(夫人必知)』, 『시의전서(時議全書)』를 들 수 있는데, 문헌에 따라 송편의 주재료로는 멥쌀과 기장이 쓰였으며, 소에는 콩, 팥, 후추, 계피, 검정콩, 잣, 팥, 호두, 생강, 대추, 녹두, 밤, 꿀 등을 각각 또는 2~3가지씩 섞어 쓰기도 하였다. 송편은 또 크기나 모양에 있어서도 다양했는데, 대개 북쪽 지방에서는 크게 만들고 남쪽지방에서는 작고 예쁘게 빚었음을 알 수 있다. 송편은 가장 대표되는 한국적인 맛의 떡이라고 할 수 있는데, 이름 또한 솔잎을 사용한 데서 송편(宋餅)이라 부르게 되었다.

쑥개떡

재료 및 분량	쑥 500g, 쌀 5컵, 소금 약간
만드는 법	1. 잎이 연한 쑥을 채취하여 깨갓이 씻어 끓는 물에 파랗게 삶아내어 물기를 꼭 짰 다음, 절구에 차지게 찧는다. 2. 쌀을 깨갓이 씻어 충분히 불린 후 소금을 약간 넣고 곱게 가루로 뿜는다. 3. 쑥과 쌀가루를 고루 섞어 쑥 삶아낸 물로 녹진하게 반죽하여 손바닥으로 매만지며 둥글넓적하게 빚는다. 4. 찜통에 젖은 삼베 보자기를 깔고 3)을 찌내어 참기름을 발라낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

쑥개떡은 봄에 나오는 햇쑥을 넣고 간편하게 만드는 떡으로 옛날 어려운 시절에 배고픔을 채우기 위해서 많이 해 먹었던 떡이다. 이와 비슷한 떡으로 개떡이 있는데 개떡은 1940년 『조선요리』에서 “보릿가루, 콩, 소금, 옥수수알(수수가루, 밀가루, 팥콩, 콩)을 재료로 주로 신곡 때 많이 만들어 먹는 떡으로서 농촌에서는 손쉽게 만들어 간식으로 즐기는 떡이다.” 라고 나와 있다.

부록 전북의 향토음식

떡 류

쑥버무리

재료 및 분량

쌀 5컵, 삶은 쑥 4컵, 팥 1컵, 설탕 1/2컵, 소금 2큰술

만드는 법

1. 쌀은 물에 충분히 불려서 소금을 넣고 뿔아 체에 내린 다음 설탕을 고루 섞어 놓는다.
2. 팥은 꼭 삶아 건져 놓는다.
3. 삶은 그릇에 쌀가루를 담고 쑥과 팥을 섞어 놓는다.
4. 시루에 밀을 깔고 3)의 재료를 넣어 떡을 찐다.
5. 떡이 김이 오르면(젓가락으로 찔러보아 묻어나지 않으면 다 익은 것이다) 그릇에 쏟아 한 김 나간 후 먹기 좋게 썬다.

○ 음식의 기원 및 유래

멥쌀가루에 어린 쑥과 팥을 넣고 버무리 시루에 찐 떡으로 쑥설기라고도 한다. 설기떡에 관한 기록을 살펴보면 『삼국유사』 ‘효소왕조’에 ‘설병(雪餅)’이 나오는데 설기떡을 가리키는 것인지는 정확히 알 수 없다. 중국과 일본의 문헌에도 비슷한 떡이 나온다. 중국에서는 곡물 가루를 그대로 시루에 찜 낸 것을 ‘고(?)’라 하는데 13세기 남송에서 나온 『무림구사』에는 19종의 고 가운데 ‘설고(雪?)’가 있으며, 일본의 『화한삼재도회』(1712년)에는 ‘백설고(白雪?)’가 나온다. 우리나라에서는 고려 시대 이색이 『목은집』에 ‘영설고’라는 시에서 설기떡을 절찬하였다. 이로 보아 전통적인 설기떡이 이미 고려 시대에 완전히 뿌리를 내리고 있었음을 짐작할 수 있다. 삼국 시대부터 만들어 먹다가 일본에 전해 준 것으로 보인다.

쑥송편

재료 및 분량

멥쌀가루 2컵, 쑥가루 1작은술, 소금 1/2작은술, 깨 1/2컵, 설탕 2큰술, 참기름 1/2큰술

만드는 법

1. 멥쌀가루와 쑥 가루를 함께 합쳐서 끓인 물로 익반죽을 한다.
2. 깨는 볶아 뿔고 설탕과 섞어 소를 준비한다.
3. 둥글게 만든 속에다 2)의 소를 넣고 반달모양으로 만든다.
4. 김이 오른 시루에 찌서 꺼내어 한 김 나간 후 참기름을 바른다.

○ 음식의 기원 및 유래

전라도 지방은 산이 낮고 들이 넓어 김제평야를 비롯 나주평야 등 곡창지대를 이뤄, 쌀을 비롯한 곡식의 산출량이 많다. 이런 관계로 쑥송편, 깨시루떡, 감고지떡 등 다양한 떡과 화려한 향토음식. 송편에 대한 기록으로는 『요록(要錄)』을 시작으로 『성호사설(星湖僿說)』, 『규합총서(閩閩叢書)』, 『동국세시기(東國歲時記)』, 『부인필지(夫人必知)』, 『시의전서(時議全書)』를 들 수 있는데, 문헌에 따라 송편의 주재료로는 멥쌀과 기장이 쓰였으며, 소에는 콩, 팥, 후추, 계피, 검정콩, 잣, 팥, 호두, 생강, 대추, 녹두, 밤, 꿀 등을 각각 또는 2~3가지씩 섞어 쓰기도 하였다. 북쪽 지방에서는 크게 만들고 남쪽지방에서는 작고 예쁘게 빚었음을 알 수 있다. 이름 또한 솔잎을 사용한 데서 송편(宋餅)이라 부르게 되었다.

부록 전북의 향토음식

떡 류

전주경단

재료 및 분량

참쌀 5컵, 소금 1큰 술, 밤채 1/2컵, 대추채 1/2컵, 곱감채 1/2컵, 설탕 1/2컵

만드는 법

1. 참쌀은 깨끗이 씻어 5시간 이상 물에 불린 다음 건져 소금을 넣고 뿔아 체에 곱게 친다.
2. 물을 끓여서 참쌀가루에 조금씩 부으면서 되직하게 반죽하여 말랑거릴 정도로 오랫동안 치댄다.
3. 2)의 반죽은 젖은 보자기에 싸놓고 조금씩 뜯어 작은 밤톨크기로 둥글게 빚는다.
4. 큰 냄비에 물을 붓고 설탕을 넣은 후 펄펄 끓인다.
5. 끓는 설탕물에 3)의 경단을 두세 번 나눠 삶는다.
6. 경단이 물위에 뜨면 건져서 찬물에 행구어 더운 기운을 없앤 후 건져 소쿠리에 담는다.
7. 밤채, 대추채, 곱감채를 각각 쟁반에 고루 퍼 놓은 후 삶은 경단을 놓고 고물이 고루 묻도록 한다.

약 식

재료 및 분량

참쌀 5컵, 간장 2큰술, 참기름 3큰술, 설탕 2컵, 식용유 3큰술, 밤 대추 20개씩, 잣 3큰술, 계피가루 1/2큰술, 약식원료 : 설탕 1컵, 물 2/3컵

만드는 법

1. 참쌀은 깨끗이 씻어 5시간 이상 물에 불려 놓는다.
2. 냄비에 설탕 1/3컵을 붓고 설탕물이 갈색이 될 때까지 끓인 후 나머지 물 1/3컵을 타서 굳지 않게 하여 약식원료를 만든다.
3. 밤은 껍질을 벗겨 반으로 자르고 대추는 씨를 뺀 후 반으로 잘라 놓는다.
4. 1)의 참쌀을 시루나 찜통에 넣고 고들고들하게 고루 잘 찌지게 한다.
5. 뜨거운 고두밥에 간장, 참기름, 식용유, 설탕, 약식원료, 계피가루를 넣고 나무 주걱으로 고루 저으면서 버무린다.
6. 3)의 밤, 대추를 5)의 고두밥과 섞은 후 밥알에 수분이 스며들도록 3시간정도 둔다.
7. 찜통이나 시루에 물에 적신 보자기를 깔고 6)을 안쳐서 김이 잘 오르도록 찜다. 찌는 도중에 뒤적여 색이 고루 들도록 한다.
8. 다 찌졌으면 뜨거운 때 함에 담거나 조그만 컵에 담아 케이크 모양으로 만들어 내면 모양도 예쁘고 먹기도 편리하다. 잣은 위에 얹는다.

떡류

화 전

포기

재료 및 분량

찹쌀가루 4컵, 소금 1작은 술, 물 1컵, 식용유 적당량, 설탕 약간, 꿀 약간

1. 찹쌀은 씻어 일어 불려서 건져 소금을 넣고 가루를 뺀 다음 끓는 조심스럽게 끓이면서 말랑하게 익 반죽한다. 그래야만 떡 모양을 만들기 쉽고 부칠 때 가장자리가 터지지 않는다.
2. 팔은 거피를 내어 소금을 넣고 찢 다음 어레미에 내려 설탕, 꿀, 계피가루를 섞어 소를 만든다.
3. 찹쌀 반죽을 둥글게 한 다음, 기름을 두른 번철에 찹쌀 반죽을 놓고 수저로 가만히 눌러 지진다. 불은 세지 않게 하고 은근하게 하여야 하고, 불이 세면 타면서 굳어지기 쉽다.
4. 팔소를 넣고 양쪽으로 접어 꼭꼭 눌러 붙인다.
5. 대추와 쭈갓 잎을 모양내어 붙이는데 알맞게 익은 쪽에 놓고 수저로 눌러 딱 붙게하고 절대로 뒤집지 않아야 한다. 뒤집으면 벗겨져 버리기 때문이다.
6. 그릇에 설탕을 뿌리거나 꿀을 바르고 떡은 불지 않게 놓고 다시 설탕, 꿀을 바른다.

○음식의 기원 및 유래

화전은 1611년 『도문대작』에서 ‘전화법’, ‘유전병’으로 처음 기록되었으며, 『음식지미방』에도 ‘전화법’이라 기록되어 있다. 『음식지미방』, 『주방문』에서는 찹쌀가루에 메밀을 섞었으나, 1766년 『증보산림경제』 이후의 문헌에서는 찹쌀가루만으로 만든 것으로 기록되어 있다. 또 『동국세시기』에서는 녹두가루를 사용했으며, 두견화 · 장미화 · 국화 등의 꽃과 꿀, 기름 등을 썼고, 1766년 『증보산림경제』, 『18세기 궁중연회 음식고』에서도 기록되어 있다.

『증보산림경제』에 기록된 태병법(太餅法)은 “메밀가루를 꿀물에 섞어 죽을 쑂어 장작불 속에다 이 죽을 떨어뜨려 자연히 훈건(熏乾)되게 한 후 재를 털어 꿀을 섞어 먹는다.” 고 하였고, 또 “이것을 시골 사람의 떡이다.” 라고 향리와 농가에서 많이 먹었음을 알 수 있다. 『부인필지』와 『규합총서』에서는 “냉수에 반죽하면 빛이 누르고 기름이 많이 드니 소금물을 끓여 더운 김에 반죽하여 가루를 쥐어 보아 헤어지지 않을 만치만 반죽한다.” 고 하였다.

1977년대 말엽 『경도잡지』, 1849년 『동국세시기』에 “화전은 삼짚날의 시·절음식이라, 만드는 법은 두견화를 찹쌀가루에 같이 넣어 주물러 반죽하였다 하였으나, 현재는 꽃잎 한두 장 찹쌀반죽의 위에 놓아 꽃의 향기가 그만 못하다.” 라고 하였다.

1827년 『임원십육지』의 정조지에 “참쌀가루에 꽃을 같이 지저서 화전이라 하며, 밀가루로 둥글게 지진 것을 전병이라고도 한다. 또는 참쌀가루, 수수가루, 율무가루로 둥글게 빚어 팔소를 넣고 접어 지지기도 한다.” 고 하였으며, 『음식지미방』에는 “참쌀가루에 거피한 메밀가루를 조금 넣고, 두견화·장미화·출단화의 꽃을 많이 넣고, 눅게 말아 끓는 기름에 똑똑 떠 넣어 바삭바삭하게 지저서 한 김 날 때 굴을 얹어 쓴다. 이러한 화전법은 그대로 이어지고 있으나, 지금은 꽃 한 잎만을 위에 올려 지지니 꽃의 향기가 전만 못하다.” 고 하였다. 1800년대 말 『시의전서』, 『이조궁중음식연회고』에는 밥, 대추, 잣을 썼으나 1934년의 『간편조선요리제법』, 『조선요리』에 나오는 화전은 국화, 진달래꽃, 맨드라미꽃 등을 사용했으며, 『조선무쌍신식요리제법』에는 두견전병, 꽃전, 화전으로 불렸으며, 석류, 국화전도 기록되어 여러 종류의 화전을 만들어져 왔음을 알 수 있다. 며 하루를 즐겼다.” 고 기록되어 있다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -과정류

강 정

재료 및 분량

참쌀 5컵, 막걸리 3큰 술, 콩물 1컵, 조청 1컵, 식용유 적당량

만드는 법

1. 참쌀을 씻어 물과 막걸리를 섞은 것에 1주일 정도 담가둔다.
2. 1)의 참쌀가루에 콩물과 나머지 술을 넣어 반죽하여 반대기를 빚어 폭 찢다.
3. 참쌀반대기를 두께 0.3cm, 길이 3cm, 너비 0.5cm로 찢는다.
4. 3)을 따뜻한 방에 한지를 깔고 펴서 말린다.
5. 기름을 두 군데 준비하여 한쪽은 기름을 덥게 하고 한쪽은 끓인다. 4)를, 데운 기름에서 자주 데워 주다가 불어나면 뜨거운 기름에 튀겨낸다.
6. 튀긴 강정에 조청을 바르고 고물을 무쳐낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

강정은 축하용 고임 상에 필수 음식으로 쓰이고 정초에 세찬 음식으로 쓰이기도 한다. 『규합총서』에는 모양이 누에고치처럼 생겼다고 하여 ‘견병(繭瓶)’이라고도 하고, 또 다른 말로 ‘한구(寒具)’라고도 하였다. 고려 때부터 잔치나 제사, 특히 세배상에 반드시 오르는 과자로 기록에 남아 있다. 『동국세시기』에서는 “오색 강정이 있는 설날과 봄철에 인가(人家)의 제물로 실과행렬(實果行列)에 들며, 세찬으로 손님을 대접할 때 없어서는 안 될 음식이다.” 하였다. 『열양세시기』에서도 “인가에서는 제사 음식 중 강정을 으뜸으로 삼았다” 고 하였다.

삼계쌀엿

재료 및 분량

멥쌀 2kg, 엿기름 2컵

만드는 법

1. 쌀 불리기와 찌기 : 멥쌀을 하루정도 물에 담가 두었다가 시루에 담아 찌낸다.
2. 엿기름 첨가와 온도 유지 : 항아리에 찢 쌀과 엿기름을 같이 넣고 쌀의 5~6배 되는 뜨거운 물(40~50℃)을 부은 후 뚜껑을 닫고 이불을 덮어 9시간 정도 둔다.(물이 너무 뜨거우면 범벅이 되고 차면 엿이 시그러지는 단점이 있다)
3. 찌기 : 2)를 망사자루에 담아서 쌀이 톱밥처럼 부슬부슬해질 때까지 꼭 찢다. (물만 이용하고 찌꺼기는 버린다.)
4. 졸이기 : 3)의 물을 불에 올려 원래 물의 1/3정도가 남을 때까지 졸인다.
5. 늘리기 : 엿을 자꾸 늘리면 갈색이던 것이 점점 하얗게 된다. 적당한 크기로 잘라서 보관한다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -과정류

동아정과

재료 및 분량

..... 동아 1개, 사회가루 8컵, 식혜 4컵, 물 20컵, 쌀 4컵, 설탕 3컵

만드는 법

1. 길쭉한 동아를 각 지게 썰어 씨를 파낸다.
2. 동아정과는 용도에 따라 크기를 달리 한다. 술안주용은 한입에 들어갈 정도로 자르고 아비지용은 10cm정도가 되도록 큼직하게 썬다.
3. 토막 낸 동아는 말끔히 겉껍질을 깎아낸다.
4. 사회가루를 만들려면 고막 껍질이나 굴 껍질을 이용하여 도자기 굽는 가마솥이나 장작불 등의 높은 온도에 구워 방망이로 찜으면 잘 부스러진다.
5. 다듬은 동아는 될 수 있는 한 빠른 시간 안에 사회가루에 비벼야 한다. 그렇지 않으면 한나절만 지나도 완전히 물러져 버려 쓸모가 없게 된다.
6. 동아조각을 그릇에 담고 물을 쳐 가면서 사회가루를 고루 뿌려 동아조각 온몸에 빈틈없이 박히도록 잘 비벼준 후 24시간을 재워두어 사회가루가 굳어지면 동아조각이 돌처럼 딱딱해진다.
7. 6)의 동아에 묻은 굳은 사회가루를 말끔히 씻어내야 한다.
8. 사회가루를 닦아낸 동아조각은 물에 폭 삶은 후 물에 4~5일간 담가 우려낸다. 처음에는 물에 가라앉았던 동아가 모두 떠오를 때까지 하루에 3번 정도 물을 갈아주어야 한다.
9. 식혜를 면포에 받혀 밥알을 걸러내고 국물은 센 불에 졸여 물엿을 만든다.
10. 9)의 조청에 8)의 동아조각을 넣고 8시간 정도 졸인다. 조청이 부족하다 싶으면 식혜를 넣기도 한다.
11. 완성된 동아정과는 시간이 지날수록 붉은 빛이 더해져 검붉은 색으로 변한다. 동아정과는 씹히는 맛이 잘 익은 배처럼 사각사각하다.

○참고사항

광주는 꼬막이라는 조개를 잘 먹는다. 꼬막을 구워서 빵아 체에 쳐서 만드는 꼬막가루를 만든다. 동아를 껍질을 깎아 버리고 5mm두께로 4~50cm 크기로 썰어 꼬막가루를 고물 묻히듯이 발라서 하룻밤 두면 말랑말랑하던 동아가 딱딱하게 굳어 아삭아삭 해지고 맑게 투명해 진다. 하룻밤 재운 것을 찬물에 우린다. 물을 갈아 가며 헹물을 충분히 우려내야 한다. 독기가 빠지면 끓는 물에 한번 데쳐 낸다. 다음은 물엿에 설탕을 넣고 함께 끓여서 건져낸 동아에 부어서 천천히 조리면 발그스레한 빛이 나는 동아정과가 된다. 동아는 박 같이 생겼으며 푸르스름하고 남도에서 만 나고 추어탕에도 넣고 김치도 담근다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -과정류

무정과

재료 및 분량

무1개, 설탕1컵, 물엿1컵

만드는 법

1. 무는 껍질을 벗기고 가로로 썰어서 끓는 물에 삶아 낸다.
2. 물엿과 설탕은 동량으로 넣어 끓인 후 완전히 익혀 놓은 무를 넣어 투명한 색이 나오도록 은근히 조린다.

삼계쌀엿

재료 및 분량

멥쌀 2kg, 엿기름 2컵

만드는 법

1. 쌀 불리기와 찌기 : 멥쌀을 하루정도 물에 담가 두었다가 시루에 담아 찌낸다.
2. 엿기름 첨가와 온도 유지 : 항아리에 찐 쌀과 엿기름을 같이 넣고 쌀의 5~6배 되는 뜨거운 물(40~50℃)을 부은 후 뚜껑을 닫고 이불을 덮어 9시간 정도 둔다.(물이 너무 뜨거우면 범벅이 되고 차면 엿이 시그러지는 단점이 있다)
3. 찌기 : 2)를 망사자루에 담아서 쌀이 톱밥처럼 부슬부슬해질 때까지 꼭 찐다.
(물만 이용하고 찌꺼기는 버린다.)
4. 졸이기 : 3)의 물을 불에 올려 원래 물의 1/3정도가 남을 때까지 졸인다.
5. 늘리기 : 엿을 자꾸 늘리면 갈색이던 것이 점점 하얗게 된다. 적당한 크기로 잘라서 보관한다.

순창산자

재료 및 분량

참쌀 1.6kg, 대두 3kg, 쌀튀밥 1kg, 물엿

만드는 법

1. 참쌀은 깨끗이 씻어 1~10일 정도 물에 담가 둔다.
2. 세척 : 윗물은 따라 버리고 불린 참쌀은 깨끗이 씻어 놓는다.
3. 분쇄 : 불린 참쌀은 분쇄기에 갈아 고운 가루를 만든다.
4. 콩은 삶아서 말린 다음 가루낸다.
5. 3)과 4)에 물을 넣고 20분 정도 반죽을 한 다음 찜통에 젖은 면포를 깔고 1시간정도 찐다.
6. 5)를 절구에 감고 짜리가 일도록 세차게 친다.
7. 안반에 쌀가루를 뿌려놓고 6)의 떡을 놓은 다음 밀대로 두께 5mm로 민 다음 적당한 크기의 사각형으로 잘라 만든 다음 방바닥에 한지를 깔고 2~3일 딱딱하게 말린다.
8. 7)을 달구어진 자갈위에서 구워낸다.
9. 유과에 물엿을 바르고 튀밥 등을 입힌 후 장식한다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -과정류

쌀 엿

재료 및 분량

멥쌀 2kg, 엿기름 2컵

만드는 법

1. 쌀 불리기와 찌기
 - 멥쌀을 하루 정도 물에 담가 두었다가 시루에 담아 찌 낸다.
2. 엿기름 첨가와 온도 유지
 - 항아리에 찐 쌀과 엿기름을 같이 넣고 쌀의 5~6배 되는 뜨거운 물(40~50℃)을 부은 후 뚜껑을 닫고 이불을 덮어 9시간 정도 둔다(물이 너무 뜨거우면 범벅이 되고 차면 엿이 시그러지는 단점이 있다).
3. 짜기
 - 2를 망사자루에 담아서 쌀이 톱밥처럼 부슬부슬해질 때 까지 꼭 짠다(물만 이용하고 찌꺼기는 버린다).
4. 졸이기
 - 3의 물을 불에 올려 원래 물의 1/3 정도가 될 때 까지 졸인다.
5. 늘리기
 - 엿을 자주 늘리면 갈색이던 것이 점점 하얗게 된다. 적당한 크기로 잘라서 보관한다.

○ 음식의 기원 및 유래

우리나라에서 엿을 만들기 시작한 것은 고려시대부터이며 지금까지 간식으로 이용되고 있다. 쌀엿인 검은엿과 흰엿은 『도문대작』(1611년)에 처음 기록되었으며 그 후 여러 문헌에 기록되고 있다. 조선 초의 풍류아인 양녕대군이 전남 담양 창평에 낙향했을 때 함께 동행 했던 궁녀들에 의해 전수 되었다는 쌀엿 제조 기술은 담양 창평의 맑은 물과 미질이 좋은 창평 쌀이 어울리어 최고 품질의 쌀엿을 만들었고 궁중에 진상되며 유명해졌으며 이것이 전북으로 전해진 것으로 보여 진다.

콩유과

재료 및 분량

콩 2컵, 찹쌀 8kg, 조청 3/4컵, 기름 9컵, 소금 · 쌀 튀밥 적당량

만드는 법

1. 찹쌀과 콩은 물에 불려 소금을 넣고 곱게 뺑는다.
2. 찹쌀가루와 콩가루를 섞어 따뜻한 물로 반죽한다.
3. 찜통에 면포를 깔고 2)의 반죽을 넣어 충분히 찐다.
4. 도마 위에 밀가루를 묻히고 찐 반죽을 탁구공보다 좀 크게 떼어 밀가루를 묻혀 가며 밀대로 두께 0.3cm 정도로 고루 밀어 네모나게 만든다.
5. 따뜻한 방바닥에 한지를 깔아 4)를 놓고 고루 마르도록 뒤집어 주며 충분히 말린다.
6. 말린 5)를 뜨거운 기름에 튀긴다. 이때 양끝을 집게로 눌러 주어야 원래의 모양이 유지된다.
7. 6)을 집게로 집어 조청 속에 담갔다가 꺼내 튀밥을 묻힌다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -과정류

유과

재료 및 분량

참쌀 5컵, 소주 3큰술, 설탕 3큰 술, 콩물(불린 흰콩 1/2컵, 물 1/2컵), 시럽(설탕 1/2큰 술, 물엿 1컵, 꿀 1큰 술), 고물(승검초가루 1/2컵, 송화 1/2컵, 계피 1/2컵, 세반(흰색) 1컵)

만드는 법

1. 참쌀을 깨끗이 씻어 1~2주일 정도 담가두고 골마지가 끼면 여러 번 씻고 말끔히 행구어 뺏아서 체에 내린다.
2. 체에 내린 참쌀가루에 소주, 설탕, 콩물을 타서 조금씩 넣고 주걱으로 고루 섞듯이 반죽한다. 찜통에 젖은 보를 깔고 반죽을 덩어리로 अच्छ서 폭 찌내어 큰 그릇에 쏟은 후 방망이로 파리가 일도록 힘껏 친다.
3. 안반에 마른 쌀가루나 녹말가루를 뿌리고 준비한 반죽을 펴 놓아 방망이로 얇고 판판하게 밀은 후 두께 0.4cm로 펴서 약간 굳은 다음 폭 2.5cm, 길이 3cm 정도의 크기로 썬다.
4. 산자바탕은 채반 위에 한지를 깔고 수분함량이 약 20%정도가 되도록 갈라지지 않을 때까지 말린 다음, 미지근한 튀김기름에 5~10분 정도 담가서 불려 놓는다.
5. 새 기름을 두꺼운 솥에 올려놓고 약 130~150℃의 온도가 되면 불려놓은 산자 바탕을 뜨거운 기름에 넣고 반 정도 일어나면 뒤집어서 네 귀를 눌러 모양을 반듯하게 만들고 산자가 완전히 부풀어 오르면 건져서 기름을 빼 놓는다.
6. 튀겨낸 산자에 끓여 식힌 시럽을 바르고, 준비한 싱검초, 송화, 볶은 깨, 계피가루, 세반을 고물로 묻혀 낸다.

○ 음식의 기원 및 유래

유과는 예부터 내려오는 우리 고유의 과자로 기름에 지져서 만들기 때문에 ‘기름 유’ 자가 붙었다. 유과는 여름철에는 덥고 습기가 많아서 강정 바탕이 쉬 눅고 엿이 늘어져서 만들기가 어려워 겨울철, 특히 설을 앞두고 많이 만들어 먹었다고 한다. 유과의 크기나 모양이 다양하며 쓰임새도 많다고 한다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -음청류

보리밥
식혜

재료 및 분량	보리밥, 누룩가루, 물, 설탕
만드는 법	1. 보리밥에 누룩가루와 물, 설탕을 넣어 오래두면 저절로 삭아 죽처럼 된다. 2. 새콤달콤하여 맛있다.

식혜
(감주)

재료 및 분량	찹쌀 2컵, 엿기름가루 2컵, 물 15컵, 생강 20g, 설탕 2컵, 잣 1큰술
만드는 법	1. 물에 엿기름가루를 고루 풀어 옷물이 맑아질 때까지 3시간 정도 그대로 둔다. 2. 찹쌀은 깨끗이 씻어서 3시간 이상 충분히 불려서 찜통에 젖은 행주를 깔고 찐다. 찌는 도중에 물을 뿌려 위아래를 섞어서 고루 뜸이 들도록 한다. 3. 물에 풀은 엿기름의 옷물을 가만히 따르고 남은 찌꺼기는 버린다. 4. 뜨거운 밥에 엿기름물을 섞어 고루 저어서 보온밥통에 담아서 50~60℃의 따뜻한 온도에서 4시간 정도 둔다. 5. 밥알이 삭아서 위에 떠오르면 남은 물은 냄비에 옮기고 생강과 설탕을 넣어 끓여서 식힌다. 6. 먹을 때는 차게 한 식혜국물에 따로 건져 놓은 밥알을 물기를 짜서 띄우고 잣을 서너알씩 얹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

식혜는 중국 周시대의 『예기』에 나오는 상류계급에서 마시는 청량음료의 하나인 甘酒의 원물인 예(단술)에서 그 기원을 찾을 수 있다. 우리나라 문헌에서는 『수문사설』에 처음 나타나고 있다. 식혜의 맛은 엿기름가루에 달려 있는데, 1800년대 말엽 『시의전서』에 엿기름 거르는 법과 함께 “밀엿기름도 좋다.” 고 하였고, 1913년 『조선요리제법』에는 “보리 싹은 제 몸의 길이만큼만 자라면 적당하다.” 고 하였다. 이렇게 만든 엿기름가루가 중요한 것은 그 속에 당화효소인 아밀라아제가 많이 있어서 당화작용이 일어나고, 생성된 말토오즈는 식혜의 독특한 맛에 기여한다.

부록 전북의 향토음식

다과류 -음청류

우슬식혜

재료 및 분량

멥쌀 5컵, 우슬, 설탕 3컵, 소금 약간, 엿기름 4컵, 생강 1뿌리

만드는 법

1. 우슬 뿌리를 잘 씻어 물을 붓고 달인다.
2. 쌀을 깨끗이 씻어 우슬 달인물에 불려 놓는다.
3. 쌀을 건져 물을 빼고 고두밥을 찐다.
4. 엿기름을 망에 넣고 물속에서 주물러 가라앉힌다.
5. 보온밥통에 엿기름, 고두밥을 섞어 넣고 우슬 물을 부어 당화시킨다.
6. 당화가 끝나면 생강, 설탕을 넣고 한번 끓인다.

○ 음식의 기원 및 유래

식혜는 『수문사설』(1970년)에 처음 기록된 것으로 보아 예부터 발달된 우리 고유의 음청 류이다. 식혜는 엿기름으로 밥알을 삭혀서 만들어 그릇에 담고 건져 두었던 밥알을 동동 띄우고 잣을 넣어 만들며 다 삭은 것을 끓여서 밥알은 걸러내고 물만 먹는 것을 감주라고 한다. 『우리나라 음식 만드는 법』에는 “식혜는 찹쌀로 하는 것보다 멥쌀로 하는 것이 더 부드럽다”고 하였으며 처음에는 꿀을 가미하였으나, 『조선요리법』 이후부터는 설탕을 주로 사용하였다. 또 식혜의 색과 맛을 더해주기 위해 유자, 석류, 대추, 밤 등이 사용되는데 『수문사설』에 “유자의 껍질을 벗기지 않고 통째로 밥 속에 묻어두면 맛이 향기롭고 밥알도 알알이 모두 온전하여 색깔이 희고 깨끗하며 달다.”고 하였다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 주 류

과하주 1

재료 및 분량

참쌀 27컵, 누룩 9컵, 소주 27컵, 엿기름 180g, 생강즙 200g

만드는 법

1. 참쌀을 물에 불려 고슬고슬 하게 밥을 짓는다. (찌 주는 것도 좋음)
2. 누룩은 잘 뜯 것을 구입하여 뺏아서 가루를 낸다.
3. ①과②를 합쳐서 아랫목에 다독거려 놓는다.
4. 3일 뒤 소주 9컵을 붓어 잘 다독거려 다시 덮는다.
5. 하루 지나서 소주 9컵을 붓고 다시 하루 뒤 소주 9컵을 붓고 다독거려 놓는다.
6. 3일후에 생강즙 200g을 ⑤에 섞어서 1주일동안 덮어둔다.
7. 1주일 뒤 술이 완성되면 체에 밭쳐서 술을 낸다.

과하주 2

재료 및 분량

참쌀 18kg, 누룩 18kg, 물 5컵, 국화 말린 쑥 약간

만드는 법

1. 참쌀을 물에 담갔다가 하루 뒤에 건져 고두밥을 찐다. 이 고두밥을 국화, 쑥을 밑에 깔고 짚을 편 곳에 펼쳐 식힌다.
2. 누룩을 24시간 동안 물에 담갔다가 체에 걸러 누룩을 제거한다.
3. 누룩을 우려낸 물에 고두밥을 섞고 이를 떡판이나 절구통에 넣고 떡메 또는 절구로 쳐서 반죽한다.
4. 반죽을 한 떡을 식혀 항아리에 담는다. 한지로 밀봉을 한다(공기의 소통이 필요하기 때문에 다른 용지는 쓸 수 없다).
5. 80~90일간 발효시킨 뒤 후수를 가하지 않고 용수를 넣어서 맑은 청주를 뜬다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 주 류

동동주

만드는 법

재료 및 분량

.....

찹쌀 15kg, 누룩 1.8kg, 물 90컵

1. 밀술 : 찹쌀에 물을 부어 죽을 순 다음 누룩가루를 넣어 질그릇에 담아 따뜻한 방 아랫목에서 3일간 발효시킨다.
2. 본술 : ① 찹쌀을 하루 정도 물에 담가 불린 다음 고두밥을 찌서 완전히 식힌다. ② 이를 밀술과 골고루 혼합한다. (밥알이 덩어리가 없어져 낱알이 되어야 하며 이를 손으로 주물렀을 때 짜각 짜각 소리가 나야 수분이 알맞다. 잘 혼합된 술을 항아리에 켜켜로 얹혀 뚜껑을 덮고 방 아랫목에서 10일간 발효시킨다.)
3. 술뜨기 : ① 물을 100℃로 끓여 완전히 식힌 다음 항아리에 붓는다. ② 3일간 발효시킨 후 용수를 넣어 용수내의 술을 떠내어 서늘한 곳에 보관한다. ③ 다음에 물 4되, 2되를 이와 같이 각각 반복하여 세 번 뜯것을 완전히 혼합하여야 제 술맛이 난다.
4. 이렇게 만들어진 술은 연 노란빛이 나며 알코올농도 15~20%가량의 은은한 향기와 특유의 맛이 입맛을 돋우어 준다.

○ 음식의 기원 및 유래

3000년 전 ‘천일주’ 라 하여 처녀가 밥알을 씹어서 만든 것을 시초로 한 이 술은 삭은 밥알이 동동 뜬다고 하여 ‘동동주’ 라 불리게 되었다. 조선조부터 임금님께 바친 진상주로 ‘어주’ 라고도 하며 양반가에 이 술을 빚는 비법이 내려와 특히 경사가 있을 때에 이 술을 빚어 귀빈들에게 특별히 대접한 귀한 술이다. 역사가 오래된 우리나라 전통주이며, 탁주, 농주, 재주, 회주와 같은 말이다.

배 술
(이강주)

만드는 법

재료 및 분량

.....

백미 5.3kg, 보리쌀 10.6kg, 누룩 3.5kg, 배 5개, 생강 20g, 계피 3.75g, 울금 7.5Lg, 물 24L

1. 백미 5.3kg과 누룩 2kg, 물 8L를 깨끗한 항아리에 담아 밀술을 넣어 잡는다.
2. 3일후 덧술을 하는데 보리쌀 10.6kg, 누룩 1.5kg, 물 16L 를 밀술과 합하여 덧술을 한다. 덧술한 후 4일이 지나면 숙성되는데 이때의 주도는 15도 약주이다.
3. 숙성된 약주를 가지고 소주를 내리는 데 소주고리에서 소주를 내리며, 그 방법은 한 술에 숙성약주 1말을 넣고 4회 물갈이를 하면서 35도 소주를 만든다.
4. 이 토종소주 18L(한말)에 배 5개, 생강 20g, 계피 3.75g, 울금 7.5g을 넣고 꿀을 가미하여 이강주를 만든다.
5. 주도가 높아 오래 두어도 안전하며 오래갈수록 맛과 향이 좋아진다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 주 류

송순주

재료 및 분량

참쌀 4kg, 멍쌀 1kg, 송순 400g, 누룩 1kg(백곡, 황곡 각 0.5kg)

만드는 법

1. 밀술 만들기

㉠ 멍쌀을 깨끗이 씻어서 술밥을 고들고들하게 찌낸다.

㉡ 찌낸 술밥에 백곡을 넣어 술을 앳힌다.

㉢ 찹지도 덥지도 않은 곳(15~16℃)에 6~7일간 두면 밀술이 된다.

㉣ 밀술을 걸러서 소주를 내린다.

2. 덧술 만들기

㉤ 송순을 찌서 10일 동안 음건해서 말린 다음 가루를 낸다.

㉥ 참쌀을 깨끗이 씻어서 고슬하게 밥을 지어 황곡을 넣어 섞어 놓는다.

㉦ ㉤에 송순가루를 넣고 15~16℃에서 13일간 발효시킨다.

3. 숙성시키기 : 밀술에서 걸러진 소주를 ㉦에 넣고 2~3달 동안 숙성시킨 후 용수를 박고 주액을 떠낸다.
송순주는 중요 무형문화재 제 6호로 지정되었다.

○ 음식의 기원 및 유래

소나무는 세계 도처에 100여 종의 품종이 있으나 대부분은 북반구에 분포하고 있다. 우리나라에는 주로 적송(赤松), 육송(陸松) 등의 두 종류가 주류를 이루고 있다. 송순주는 소나무 새순으로 빚는 술로서 원래는 치료를 목적으로 빚었던 것으로 알려져 있다. 송순은 4~5월경 소나무 앞가지에서 돌아난 10~15cm 길이의 송순을 사용한다. 술잎에서 생즙을 짜서 먹고, 생즙에 식은 흰 밥을 넣고 휘저어 두어 송엽죽을 만들어 먹기도 하고, 술을 빚어 송엽주로 마시기도 한다. 특히 새순으로 담근 술을 송순주라고 한다.

송하주
(점 주)

재료 및 분량

술잎, 송화 가루, 참쌀, 누룩

만드는 법

1. 5월 초순경에 술잎과 송화 가루를 채취한다.

2. 참쌀 찌 것과 술잎, 송화, 누룩을 섞어 항아리에 물을 붓고 되직하게 반죽한 후 10일 정도 지나 맑은 술을 받는다.

3. 받아낸 맑은 술에 참쌀 찌 것과 누룩, 술잎, 송화를 비벼 담아서 골고루 섞은 후 3개월 이상 발효시킨다.

4. 9월경에 참쌀이 완전히 가라앉고 술잎이 위에 뜨면 용수를 박아 걸러낸다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 주 류

쌀 술

재료 및 분량

쌀 7kg, 누룩 3kg, 이스트 2큰 술, 소주 1.8 l

만드는 법

1. 쌀은 물에 24시간 정도 불린다.
2. 불린 쌀을 건진 후 시루에 푹 찐다.
3. 찐 밥을 차게 식힌다.
4. 덩어리진 누룩을 뺏아서 3과 혼합한다.
5. 4에 이스트를 넣어 같이 섞는다.
6. 항아리에 5를 넣고 미지근한 물을 5의 약 3배 정도 붓는다.
7. 6에 소주를 넣는다.
8. 항아리를 천으로 덮은 다음 따뜻한 곳에 놓고 이불을 덮어 4~5시간 둔다.
9. 4~5시간 지나면 항아리에서 보글보글 하는 소리가 나기 시작하는데 소리가 나면 공기구멍을 내 놓고 이틀 정도 지난 후 덮어 두었던 이불을 벗긴다.
10. 이불을 벗긴 후 하루 정도 지나면 숙성되는데 이때 용수를 박고 술을 떠낸다.

장 수
동동주

재료 및 분량

멥쌀 1되, 찹쌀 1말, 누룩분말 1되

만드는 법

1. 잘 씻은 쌀을 20~30L 정도 물을 부어 죽을 쑤다.
2. 끓인 죽을 잘 식혀서 누룩가루를 넣고 잘 섞은 다음 항아리에 넣어서 서늘한 곳에 둔다.
3. 찹쌀로 고두밥을 찌서 익힌다.
4. 밀술을 체로 거른 다음 그 물을 가라앉힌다.
5. 가라앉힌 밀술에 찹쌀 고두밥을 넣어 잘 섞은 다음 항아리에 담아 5~7일 동안 두면 빛깔이 선명하고 맛이 일품인 동동주가 된다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 장 류

고추장

재료 및 분량

엿기름, 쌀, 메주가루, 소금, 고추, 조청

만드는 법

1. 쌀을 고두밥처럼 찐다.
2. 엿기름을 넣고 묽은 조청을 만든 후 (약 7시간 정도) 식힌다.
3. 여기에 메주가루, 고춧가루 등을 넣고 버무린다.

순창찹쌀
고추장

재료 및 분량

메주10kg기준: 메주콩 6kg(60%), 멍쌀 4kg(40%), 고추장 10kg기준:찹쌀 4kg(20%),메주 1.2kg(12%), 고춧가루 2kg(20%), 간장 1.2kg(12%), 소금 0.4kg(4%), 물 1.2kg(12%)

<메주 만들기>

1. 8월 하순경 콩을 깨끗이 씻어 5~6시간 정도 물에 담가 충분히 불린다.
2. 쌀은 가루로 장만하여 일단 삶은 콩을 시루 밑에 깔고 쌀가루를 그 위에 층층으로 쌓아서 찐 다음 절구에 넣고 찌서 잘 혼합시킨 뒤 보시기만한 크기로 동글게 빚어 음지에 메달아 9월 하순까지 띄운다.
3. 잘 뜬 메주는 노란곰팡이가 슬며 잘라보면 속이 노르스름하거나 하얗다. 이것을 다시 쪼개어 3~4일 햇볕에 말린 후에 가루로 빻아서 고운체로 쳐서 다시 3~4일 햇볕에 말린다.

<고추장 만들기>

1. 찹쌀을 깨끗이 씻어 물에 불려 시루에 질죽하게 찌낸다.
 2. 메주가루는 끓여서 식힌 물에 개어 걸쭉하게 해 둔다.
 3. 1)이 식기 전에 2)를 띄운물을 끼얹으면서 절구에서 찧는다.
 4. 3)을 큰 그릇에 옮겨 이틀정도 놓아두면 곱게 삭게 되는데 이때 고추 가루를 저어지지 않을 정도로 넣고 잘 혼합한 뒤 조선간장과 소금으로 간을 맞춘다.
- 이렇게 버무린 고추장은 햇볕에 내어놓고 하루에 20번 정도 나무주걱으로 내 저으면 고루 삭으면서 색깔이 난다.

○ 음식의 기원 및 유래

고려 말 이성계가 스승인 무희 대사가 기거하고 있던 순창군 구림면 안정이 소재 만일사를 찾아가던 도중 어느 농가에서 고추장에 점심을 맛있게 먹고 그 맛을 잊지 못하다가 조선을 창건 등극한 후 진심케 한데서 유래되었다고 한다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 장 류

집장 1

재료 및 분량

메주, 찹쌀밥, 엿기름가루, 고추, 고춧잎, 가지, 마늘, 무, 진간장, 고운 고춧가루

만드는 법

- ① 고추, 가지, 고춧잎은 통째로, 무는 등성등성 썰어서 3~4일간 진간장에 절인다.
- ② 메주는 콩알만 하게 혹은 가루로 빻고 엿기름은 곱게 가루를 만들어 준비한다.
- ③ 찹쌀밥은 거의 죽에 가깝도록 지룩하게 지어 놓는다.
- ④ 널찍한 함지박이나 양푼에 뜨거운 찹쌀밥을 쏟고 메주가루를 퍼부어 버무리는데 큰 나무주걱으로 뒤적이면서 흰 밥알이 보이지 않을 만큼 반죽한다.
- ⑤ 여기에 엿기름가루를 적당히 섞는다. 이 엿기름가루는 단맛의 효과도 있지만 찹쌀밥과 메주를 잘 삭게 한다.
- ⑥ ⑤에 미리 절여둔 부재료들을 절임그릇에서 건져 넣고 다시 재료들이 숨어들 만큼 버무린다.
- ⑦ 마늘 다진 것과 고춧가루를 넣고 진간장으로 간을 맞춘다.
- ⑧ 웅기단지나 독에 담아서 따뜻한 방 아랫목에 이불을 덮어 묻어두면 하루 지나서 꺼내 먹을 수 있다. 독에 담을 때 너무 가득 담으면 삭혀지는 동안 끓어올라 넘칠 경우가 있으니 2/3 정도만 담는다.

집장 2

재료 및 분량

콩, 보리, 고춧가루, 풋고추, 가지, 소금

만드는 법

1. 메주콩을 물에 담갔다가 폭 삶아 절구에 찌고, 밀은 가루 내어 메주를 만들어 잘 띄운 다음 말려서 가루를 만든다.
2. 가지는 소금물에 담가 폭 절여 놓고 무와 고춧잎도 소금물에 절여 두었다가 쓴다.
3. 소금물을 끓여 식혀 풋고추를 삭혀 놓는다.
4. 절인 야채의 물기를 빼놓는다.
5. 찹쌀로 죽을 쑀어 간장, 메주가루, 고춧가루, 설탕을 넣고 준비해둔 채소를 한데 섞어 전기밥통에서 24시간 보온하면 먹을 수 있다.

○ 음식의 기원 및 유래

우리나라에서 고추장을 담그기 시작한 것은 1700년대 후반으로, 1800년대 초의 『규합총서』에는 순창 고추장과 천안 고추장이 팔도의 명물 중 하나로 소개되어 있다. 『월여농가(1861년)』에서는 “콩으로 담근 말장 가루 한 말에 고춧가루 세 홉, 찹쌀가루 한 되의 세 가지 맛을 취하여 좋은 청장으로 침장한 뒤에 햇볕에 숙성시킨다.” 고 써어 있어 지금과 비슷한 고추장을 담가 먹었음을 알 수 있다. 재래식 고추장의 원료는 메주가루, 고춧가루, 곡물가루, 소금이다. 찹쌀가루를 반죽하여 찌서 메주가루를 섞어 당화되어 묽어지면 고춧가루를 섞고 소금으로 간을 맞추어 숙성시킨다. 지방에 따라 찹쌀 대신 멥쌀, 밀, 보리로 담그기도 했다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 장 류

찌금장

재료 및 분량 김치국물, 메주가루

만드는 법 메주가루를 동치미 국물에 섞어서 만드는 금방 만들어 먹는 장이다.

청국장

재료 및 분량 메주콩 2.8kg, 소금 650g, 고춧가루 400g, 다진 마늘 300g, 다진 생강 150g

만드는 법

1. 콩을 깨끗이 씻어 물을 고르고 12시간 정도 물에 불려 건져서 푹 삶는다.
2. 푹 무르면 오목한 그릇에 펴서 40℃ 정도의 온도가 유지되도록 더운 곳에 보자기를 씌워 덮어 둔다.
3. 2~3일 후에는 곰팡이가 희게 피고 끈기가 생기는데, 이때 절구에 넣고 나머지 재료를 모두 넣어 곱게 찧는다. 이것을 항아리에 꼭꼭 눌러 담아두었다가 끓여 먹는다.

○ 음식의 기원 및 유래

7세기 신라의 신문왕이 왕비를 맞을 때 폐백 품목으로 ‘시’라는 이름의 청국장이 나오고 고구려 유민이 세운 발해에 책성시라는 청국장이 있었다고 문헌에 나온다. 청국장은 담북장, 떼장(평안도), 통통장(충청도)등으로 불리는데 청국장과 담북장은 전혀 다른 것으로 분류되기도 한다. 원래 서울 이남의 음식으로 서울과 충청도에서 즐겨 먹는다. 청국장은 가을에서 이른 봄까지 일반 가정에서 많이 쓰이는 장으로 동지 전에 김장을 담그고 나서 대개 만드는데 햇콩을 삶아 띄워서 만든다.

○ 참고사항

익산지방에서는 콩을 삶아 실이 나게 띄워 소금, 고춧가루, 마늘을 함께 섞어 절구에 찧어 두고 되직하게 찌개처럼 지저 먹는다. 남원지방에서는 콩을 삶아 3일간 띄워 마늘, 고추, 소금을 넣고 절구에 찧는다. 장 지지는 법은 뜨물에 청국장을 풀고 고기, 두부, 무를 넣고 끓이지 않게 한다.

부안지방은 동지전에 햇콩을 띄워서 먹는다.

부록 전북의 향토음식

발효식품류 - 식초류

감식초

재료 및 분량 감 50개

만드는 법

1. 떨어진 감이나 상처 난 감 중에서 연시를 골라 놓는다.
2. 골라 놓은 연시를 파쇄 하여 웅기그릇에 3~4주 동안 저장시켜 놓는다.
3. 저장시켜 놓은 감을 압착체에 받쳐 다시 3주 동안 웅기그릇에 넣고 숙성시킨다.
4. 3주가 지나면 숙성된 것을 고운체에 내린다.

참 고 문 헌

1. 국립농산물품질관리원 // www.naqs.go.kr/
2. 농림축산식품부 // www.mifaff.go.kr/
3. 농촌진흥청 농식품종합정보 시스템 // www.koreanfood/
4. 김기숙 외 4인 공저, 『식품과 음식문화』, 교문사, 2005.
5. 한진숙 저, 『최신 식품조리원리』, 도서출판 효일, 2005.
6. 한국식품연구원 저, 『kfri가 전하는 식품이야기』, 한국식품연구원, 2008.
7. 한국식품연구원 저, 『식재료 품질규격 GUIDE』, 도서출판 다다아트, 2010.
8. 송재철 저, 『식품재료학』, 교문사, 2000.
9. 김동승 외 5인 공저, 『식품구매론』, 광문각, 2011.
10. 이종호 외 2인 공저, 『조리원리와 실제』, 기문사, 2004.
11. 김희아 외 1인 공저, 『조리원리』, 도서출판 누리기획, 2007.
12. 차경옥 외 5인 공저, 『우리의 맛 한국음식』, 백산출판사, 2013

감사합니다.

이 책자는 농림축산식품부 지원금으로 제작되었습니다.