감귤과 요리

영귤을 이용한 일본요리

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주

영귤은 서양요리에 레몬 대용으로 광범위하게 사용할 수 있다. 주로 과즙 또는 절편을 이용하여 신맛과 향을 요리에 부여하거나 껍질을 사용하여 요리에 향과 장식용으로 쓸 수 있다. 과즙이나 절편으로는 반달모양 왜지(wedge), 반쪽 절편, 슬라이스, 반쪽 슬라이스, 착즙기에 의한 착즙 등이 가능하다. 껍질은 강판에 껍질갈기, 제스터(zester)로 긁어내기, 필러로 껍질 돌려깍기, 또는 쥴리안(julienne) 등으로 만들어 사용한다.

서양요리에 사용되는 소스류에는 유지를 모체로 한 마요네즈와 이의 파생소스인 다우전드아일랜드 드래싱, 타르타르소스 등 샐러드 드래싱류에 영귤을 사용하면 잘 어울린다. 특히 마요네즈는 영귤향과 잘 조화되므로 식초의 양과 과즙의 양을 조절하고 샐러드에 부착력을 좀 더 향상시킨다면, 가공 제품화도 가능하다. 생선요리에 사용되는 흰색육수 소스 계열의 슈프림소스와 버터소스 계열의 홀란데이즈소스 등에 사용하면 생선의 비린내를 감추고 맛을 개선시키는 효과가 있다.

서양 튀김요리에 레몬과즙이나 영귤과즙을 첨가하여 비교해보면, 레몬은 단순히 신맛만 있으나 영귤은 신맛과 영귤향이 조화된 맛을 보인다. 한국인들이 가장 섭취 빈도수가 높은 커틀릿류인 돈까스나 비프까스에 레몬을 대부분 사용하고 있는데, 이를 영귤로 대치할 경우 영귤 청과의 소비를 확산시킬 수 있는 중요한 수단이 될 수 있다. 한편 빙과류인 후식용 영귤샤베트는 향과 맛이 신선하며, 설탕과 물을 영귤과즙과 함께 혼합하여 샤베트 기계에 30~40분간 넣어서 손쉽게 만들 수 있다.

앞으로 제주지역 특성에 부합된 소스로서 영귤을 활용한 소스류는 캘리포니아산 레몬이나 오랜지와는 차별화된 제주향토의 맛을 창조하는 관점에서 대단히 중요하다. 현재 내외국인 관광객들이 제주관광 중 양식을 섭취하는 빈도수가 점차 높아지면서 제주의 특색 있는 양식요리를 원하고 있다. 따라서 서양요리는 소스가 가장 기본이므로 제주의 상품적 이미지를 부각시키는데 영귤을 이용한 소스를 적극 활용할 필요가 있다.

영귤마요네즈

【재 료】

계란노른자	5개
식용유	500ml
영귤즙	30ml
흰후추	약간
소금	6g

【만드는 법】

1. 용기에 계란노른자, 소금, 흰후추를 넣고 거품기로 잘 저어서 혼합한다.
2. 어느 정도 섞이면 식용유를 조금씩 넣으면서 조금 빨리 저어준다.
3. 식용유를 1/5정도 넣었을 때 유화상태가 양호하면 이때부터 영귤즙과 식용유를 번갈아 넣으면서 계속 저어준다.
4. 진한 크림상태가 되면, 영귤껍질을 강판에 갈아 위에 뿌려 향기를 좋게 한다.

【특 징】

영귤마요네즈는 영귤의 은은한 향과 맛이 베어 나와 식초로 만든 일반 마요네즈보다 더 자연스럽다. 영귤마요네즈는 동결시켜서는 안 된다. 농도가 너무 묽으면 소스를 만들기 어려우므로 약간 걸죽한 편이 좋다. 드레싱으로 사용할 때에는 영귤즙이나 식초를 조금 첨가하여 묽게 한다. 잔치집 손님접대용 과일셀러드에 아주 잘 어울린다.

영귤소스를 곁들인 옥돔찜

【재 료】

옥돔 : 130g　　감자 : 50g
당근 : 50g　　양송이 : 5개
영귤소스(양파, 흰후추, 월계수잎, 파셀리줄기, 화이트와인, 버터)

【만드는 법】

1. 옥돔은 비늘을 제거하고 살만 떠서 준비하고, 여기에 양송이 슬라이스를 오려서 소금과 후추를 뿌리고 화이트와인을 넣어 오븐에서 찐다.
2. 영귤소스 만들기: 양파 잘게 썬 것, 흰후추, 월계수잎, 파셀리줄기, 화이트와인을 넣어 약한 불에서 졸인 다음 버터를 조금씩 넣어 녹인 후 영귤즙을 넣고 토마토 꽁까세와 챠이브찹을 넣어 완성한다.

【특 징】

부드럽고 담백한 옥돔맛과 영귤소스의 향미의 조화로운 맛이 특징이다. 접시 상단부에 뜨거운채소, 하단부에옥돔찜과영귤소스, 우측에는토마토꽁까세와챠이부찹을배열한다.

영귤을 곁들인 포크커틀릿

【재 료】

돼지고기(등심이나 안심)	400g
밀가루	1/2컵
달걀	1개
빵가루	3컵
식물성 기름	3컵
영귤	
토마토소스(시판품)	

【만드는 법】

1. <돼지고기 밑간하기> 둥글고 큼직하게 썬 돼지고기에 잔 칼집을 넣어 접시에 담고 소금, 후추가루를 골고루 뿌려 밑간하다.
2. <밀가루, 달걀물, 빵가루 입히기> 밑간하여 준비한 돼지고기의 양면에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻혀 튀김옷을 입힌다.
3. <고기 튀기기> 160도 정도의 기름에 밀가루, 달걀물, 빵가루로 옷을 입힌 고기를 넣어 앞뒤가 노릇노릇하게 튀겨 기름을 빼 놓는다.

【특 징】

'돈까스'라고 불리는 이 음식은 고기 튀김요리의 기본이다. 주재료만 바꾸면 쉽게 비프커틀릿, 치킨 커틀릿 등을 만들 수가 있다. 영귤즙을 고기 위에 뿌려주면 돼지고기 냄새와 튀김기름의 비릿한 맛이 감추어진다. 여기에 시판 돈까스소스를 분량대로 잘 맞추면 레스토랑 음식 못지않게 맛을 낼 수 있다. 고기를 튀길 때는 빵가루가 타지 않도록 기름의 온도를 160도 정도로 유지시켜 노릇하게 튀겨 내는 것이 포인트다.

영귤선인장아이스크림

【재 료】

우유	1.5ℓ
계란노른자	15개
설탕	400g
옥수수전분	50g
소금	5g
영귤쥬스	1.5ℓ
선인장가루	80g
선인장즙	100g

【만드는 법】

1. 우유를 불에 끓인 후, 설탕, 전분, 소금을 잘 섞어주면서 우유에 첨가한다.
2. 여기에 선인장열매 가루를 혼합하고 영귤즙과 선인장 즙을 첨가하고 바로 불에서 내린다.
3. 어느 정도 식으면 계란노른자를 섞은 다음, 아이스크림 냉각기에서 아이스크림을 만든다.

【특 징】

영귤즙과 선인장이 가미되어 부드러우면서 새콤한 맛이 난다. 아이스크림 수저로 뜬 다음 위에 초코시럽을 뿌리고 에플민트나 땅콩으로 장식한다. 양식당에서 후식으로 적합하다.

영귤을 곁들인 녹즙

【미나리쥬스】

<재료> 미나리 50g, 온주밀감 1개, 사과 1개, 영귤 1개

<만드는 법> 미나리는 뿌리를 깨끗이 잘 다듬어 녹즙기에 즙을 낸 다음, 나머지 과일들도 적당한 크기로 썰어 녹즙기에서 즙을 낸다.

<민간요법> 미나리즙은 독(복어중독, 농약중독 등등)에 중독되었을 때 해독제로 많이 먹었다. 또한 고혈압환자에게는 혈압강하제로 쓰였으며, 임질, 황달, 대하증, 월경불순,신경통 등에도 생미나리즙을 먹였다.

【연근쥬스】

<재료> 연근 100g, 샐러리 30g, 사과 1/2개, 당근 1개, 영귤 1개

<만드는 법> 연근은 대가 쭉 뻗고 색이 고운 것으로 둥글게 썰어 준비한 다음, 샐러리, 영귤, 당근, 사과도 적당한 크기로 썰어 녹즙기에 간다.

<민간요법> 연근에는 근육에 필요한 성분이 많이 들어있다 하여 통풍, 부인병, 자양강장재로 쓰였다. 특히 류머티스환자들이 자주 애용한다.

【파슬리쥬스】

<재료> 파슬리 50g, 영귤 1개, 샐러리 30g, 양배추 30g,

<만드는 법> 파슬리는 싱싱한 것으로 물에 잘 씻어내고, 샐러리와 파슬리를 양배추에 싸서 녹즙기에 즙을 낸 다음 영귤즙을 넣어 맛을 낸다.

<민간요법> 파슬리쥬스에는 비타민 B군들과 미네랄이 많이 들어 있으며, 뇌를 많이 쓰는 사람과 스트레스를 많이 받는 사람에게 좋은 녹즙이다. 특히 파슬리에는 미리스틴이라는 항산화성 생리활성물질이 많이 함유되어 있다.