

김 굴 요리

제주전통음식의 이해

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주



제주전통음식은 제주인들의 생활 환경 속에서 형성되어 제주의 전통문화와 함께 발전해 온 제주인의 고유 음식이다. 이번 호에서는 제주전통음식이 가지는 특징, 음식의 종류와 조리법, 식생활 용구와 상차림에 대해서 공부함으로써 제주전통음식에 대한 올바른 이해를 하는데 그 목표를

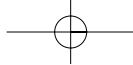
두었다.

따라서 제주전통음식에 대한 올바른 이해를 통해 우리는 제주전통음식에 대한 긍지를 가질 수 있고, 가족이나 이웃과 함께 즐거운 식생활을 영위할 수 있으며, 나아가 제주의 고유한 식생활 문화를 계승, 발전시킬 수 있을 것이다.

제주 향토음식이란?

제주 전통음식이란 제주 지역에서 생산되는 재료를, 제주식의 조리법으로 조리하여, 과거로부터 제주 사람들이 먹어 온 음식이라 할 수 있다. 즉, ①제주 지역에서만 생산되는 특산재료를 사용, 그것에 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식, ②제주 지역에서 많이 생산되거나 타 지방으로 부터 많이 공급

받을 수 있는 재료를 사용하여 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식, ③각지 어디에서나 있는 흔한 재료를 사용하더라도 조상들의 생활형태, 역사적 배경, 기후 풍토 등 지역적 특성이 반영된 특유의 조리법이나 타 지방과 차별적으로 발전한 가공기술을 이용하여 발전시킨 음식, ④옛날부터 제주 지역



120 • 감귤원에

행사와 관련하여 만든 음식으로 오늘 날까지 전해져 오는 음식을 말한다.

제주도는 아열대성 기후이며 밭농사 중심으로 여러 종류의 잡곡이 생산되고, 이를 이용한 조리법이 발달하였다. 또한, 사면이 바다로 둘러싸여 수산물이 풍부하고, 축산업과 수렵이 성행하여 해조류, 어패류와 육류를 이용한 다양한 조리법이 발달하였으며, 아울러 젓갈, 된장, 발효음료와 발효빵과 같은 발효식품의 발달이 일찍부터 이루어져 왔다.

이와같이, 제주전통음식은 지역풍토에 맞게 적응하면서 맛과 생활형편의 조화를 이루었으며, 식품배합도 적절한 영양을 섭취할 수 있도록 잘 구성되어 있다. 특히 제주전통음식은 사람의 손질을 가능한 한 최소화하고 식품이 고유한 성질을 그대로 유지할 수 있는 환경친화적이고 건강친화적인 음식이다.

□ 조리법이 단순하고 식품에 가능한 인간의 손질을 최소화한다.

이는 조리 담당자인 제주여성이 생업과 가사노동을 동시에 수행해야만 했으므로 식사준비에 많은 시간을 할애할 수 없었기 때문이다. 가볍게 끓이는 맑은 국, 냉국이나 물회 또는 씹 등의 생식이 많은 것은 이러한 연유에서이다. 이는 조리 시에 인간의 손질을 최소화함으로써 식품 고유의 맛과 영양성분의 손실을 줄이고 체내 이용성을 극대화 할 수 있는 장점이 있다.

육지부의 국류는 대부분 진한 탕류이나 일본의 국처럼 제주의 것은 맑은 국이 주류를 이루고 있다. 또한 양념도 단순하여 된장이나 간장으로 간을 하고 육지부처럼 갖은양념을 하는 경우는 드물다. 그래서 한식의 맛을 진한 양념 맛이라고 한다면, 제주의 맛은 재료의 싱싱한 자연의 맛이리라 하겠다.

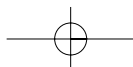
□ 분식(가루음식)과 입식(잡곡밥)이 혼재된 통합식문화이다.

미식 문화권인 본토는 입식의 쌀밥 문화가 주를 이루나, 제주의 자연환경은 육지와 크게 달라 보리, 조, 메밀, 콩 등의 잡곡가루를 이용한 분식문화권의 성격이 강하게 스며들어 있다.

범벅, 수제비, 개역, 칼국수, 발효찜빵(상애펙), 잡곡떡, 고구마떡, 메밀가루국 등은 분식문화가 발달했음을 단적으로 보여주는 음식들이다.

□ 식재료의 다양성 및 제철 식재료의 적극적 이용이다.

제주인들은 만들 요리를 생각해서 식재료를 미리 구입하거나 계획을 세워서 조리하는 경우가 매우 드물고 그때그때 얻을 수 있는 재료를 상황에 맞게 조리해서 먹는다. 이는 제주 지역이 타지역에 비해 연중 따뜻하여 산과 들, 해변과 바다에 신선한 식재료가 때와 철에 따라서 산재해 있어 요리에 십분 활용할 수 있기 때문이다. 이러한 식재료



의 다양성은 제주의 전통음식을 무려 470여품수를 헤아리게 하였으며, 전주지방 280품, 오끼나와 150품에 비해 월등히 많은 것이다.

□ 모두가 다 함께 만들어 나누어 먹는 나눔의 식문화이다.

밥과 국의 상차림은 한식과 정반대이다. 밥은 큰그릇(낭푼)을 상 가운데 두고 국그릇은 제 각각 따로 먹었다. 언제 누구나 식사에 와도 국 한 그릇만 준비하면 함께 바로 먹을 수 있는 공동식(共同食)의 문화가 저변에 깔려있다. 특히 일상식이 아닌 의례식은 반드시 이웃과 나누어 먹었다. 일상식은 탄수화물 위주의 열량섭취를 위한 음식이었지만, 의례식은 특별한 음식으로 고기나 생선 마른두부 등과 같이 단백질 위주의 식품으로 공동추렴이나 나눔을 통해 단백질 섭취의 공동기회를 마련하였다. 맛있는 음식은 공동식에 의해 식사의 평등화가 이루어짐으로써 필요 최저량의 영양수준의 확보가 가능했다.

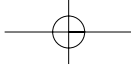
□ 일상식과 의례음식 그리고 시식과 구분이 있다.

제주음식은 매일 먹는 일상식과 의례음식을 구분하고 있다. 관혼상제와 같은 큰일(통과의례)에는 반드시 음식을 정하고 차리는 음식의 종류가 정해져 있다. 또한 무속 제사음식은 유교 제사음식과 차이가 있다. 유교음식은

본토에 영향을 받은 것이고 무속은 토착신앙이기 때문이다. 경우에 따라서 무속신앙의 파에 따라서 음식이 다르기도 한다. 일례로 김녕 큰당에서는 돼지고기를 사용하지 않으나, 김녕 궤네기당에서는 돼지고기를 꼭 쓴다. 제철에 나오는 식품들로 만들어 먹는 시식의 풍속도 있었다. 보리를 장만한 후 장마에는 개역(보리미숫가루)을 만들어 먹었고 유월스므날에는 ‘닭 잡아먹는 날’을 정해 닭고기와 닭죽을 먹었다.

□ 구황음식과 민간요법용 음식이 발달하였다.

제주인의 문화는 노동문화이며 생활을 영위하기 위한 거친 환경(태풍, 가뭄, 홍수, 거친 토양)과의 ‘투쟁 문화’였다. 쌀밥과 고기는 주로 큰일이 있을 때나 먹을 수 있었고, 일상식의 주식은 거친 잡곡밥과 범벅 그리고 죽과 고구마였다. 범벅류와 죽류 그리고 국류가 발달한 것은 바로 이 기근을 이기기 위한 방편이었다. 또한 제주에 각종 약술과 약재를 첨가한 엿류를 비롯한 각종 음식이 다양한 것은 제주의 아열대성 약용식물이 풍부하고, 힘든 노동으로 쇠약해진 신체를 보할 필요에서 비롯된 것이다. 또한 버리는 것 없이 다 먹는 일물전체식을 한다(조냥정신). 재료를 손질할 때도 칼보다는 손으로 작업하는 경우가 많고 가능한 한 폐기율을 줄인다.



122 • 감골원예

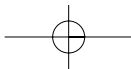
제주전통음식의 식재료에는 어떤 것들이 있나?

제주지역은 338종의 약용식물을 포함하여 총 2,100종의 식물이 자생(한국 약용작물학회, 2002년)하고 있고, 섬이라는 지리적 적절성으로 동물의 아종이 많아 곤충 3,315종, 양서류 10종, 파충류 17종, 조류 320종, 포유류 37종(제주민속자연사박물관) 등이 서식하며,

253km에 달하는 긴 해안선과 암초의 발달로 해조류 280종, 무척추동물 720종, 어류 491종으로 우리나라 전체 해양생물자원의 종수 60% 이상을 차지하는 등 다양한 해양생물자원들이 서식하고 있다. 이들 중에서 식용이 가능한 자원들을 식재료로 사용하여 왔다(표 1).

표 1. 제주전통음식의 식재료

분류	식재료	
농산식품재료	곡류	맥류(과맥, 맥주맥, 소맥), 조(생이모살시리, 바개시리, 털무시리, 마씨리, 강돌와리, 모힌생이조, 검은 돌하리), 잡곡류(메밀, 수수), 벼, 산도
	서류/두류	고구마, 감자, 대두, 팥(붉은팥, 외팥, 좁팥, 눈팥), 녹두, 강남콩
	채소류	엽경채류(배추, 양배추, 상추, 부추, 미나리, 양파, 콩나물, 숙주나물, 마늘잎, 족파잎, 시금치, 메밀잎, 동지나물, 고추잎, 콩잎, 달래, 호박잎, 깻잎, 비름, 고구마잎), 근채류(무, 마늘, 부추, 더덕, 쪽파, 당근, 토란, 양하근, 반치), 과채류(오이, 호박, 가지, 고추, 참외, 수박)
	과실류	감귤류(당유자, 병귤, 삼보감, 소유자, 홍귤, 지각, 산귤, 사두감, 하귤, 금감자, 동정귤, 청귤, 금귤), 감, 비파, 핵과류(복숭아, 어영뒤)
	유지류 및 향신료	참깨, 들깨, 퍼대기배추씨, 갯나물씨, 동백씨, (해바라기, 유채씨, 피마자씨), 마늘, 고추, 초피, 생강, 박하
	야생식물류 및 버섯류	고사리, 달래, 냉이, 썩, 떡썩, 개자리, 멜순, 던덕, 들굽, 방풍, 용설채, 죽순, 물룻, 소앵이, 질경이, 삼동, 시러미, 오미자, 모람, 멀리, 보리틀, 조볼래, 보리볼래, 유름(줄갱이), 윤노리, 굵간달기, 표고, 야생버섯, 갈근, 뽕이, 개불, 심방탈, 생이, 족박뿌리, 위령선뿌리, 복분자, 표고, 자생버섯류
	약용 식물류	오부자, 향부자, 치자, 안식향, 반하, 무환자, 석괴, 후박, 금동, 천동자, 당귀, 백납, 백작약, 금은화, 매주실, 천문동, 맥문동, 도충, 만형자, 길경, 창목, 연복자, 송기충, 상기생, 갯복숭아, 겨우살이, 송엽, 초피열매, 하늘래기, 먹구실, 섬오갈피, 익모초, 석창포, 우슬초, 순비기열매, 노기초, 영지버섯
축산식품재료	육류/난류 외	돼지, 소, 닭, 말, 토끼, 염소, 오리, 노루, 꿩, 지다리, 달걀, 오리알, 꿩알, 꿀, 동물성지방(돈지, 우지, 검은지름, 지다리지름), 지네, 굴뚝이
수산식품재료	어류	자리돔, 고등어, 옥돔, 광어, 전갱이, 갈치, 조기, 빈자리, 멜, 가오리, 삼치, 쥐치, 방어, 우럭, 북바리, 상어, 복어, 아귀, 다금바리
	타수산동물 및 해조류	새우, 게, 소라, 오분자기, 보말, 전복, 군벚, 문어, 오징어, 한치, 성게, 해삼, 톳, 미역, 모자반, 감태, 파래, 청각, 우뚝가사리
	담수어	장어, 붕어, 은어, 민물게



제주 전통음식에는 어떤 종류가 있나?

제주전통음식은 아열대성 기후풍토에 맞게 소박하지만 단순 호쾌(simple and heartfelt)하다. 제주 전통음식 총 470품목에 대하여 식품군별로 분류하면 <표 2>와 같다. 주식은 보리쌀과 좁쌀이고 부식은 된장과 채소류이다. 바닷고기를 말려 두었다가 먹고 돼지와 소말은 추렴하여 잡아서 나누어 먹었다. 밥은 평소에 잡곡밥을 먹고 명절이나 제삿날에는 곤밥(쌀밥)을 먹었다. 1980년대 초까지만 해도 보리밥에 함유된 보리쌀의 비율이 쌀보다 높았으나, 1980년대 중반부터는 쌀의 비율이 훨씬 높아 대부분 쌀밥위주의 식생활을 하였다. 돼지고기와 생선국과 자리물회를 좋아하며, 가능한 한 식품에 인간의 손질을 최소화하고 양념을 적게 사용하여 재료의 참 맛이 살아있다. 갖은 양념을 쓰는 진한 한식요리에 비해 식후 만족감이 다르다. 제주의 풍미와 미각은 담백한 일본요리와 맛이 진한 한식요리의 중간적인 존재라고 할 수 있다.

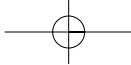
□ 주식류

전분질식품(곡류·서류) 등을 중심으로 구성되어 있으며 주로 먹어서 에너지를 내는 주식용 음식으로 밥류, 죽류, 국수류, 떡국류, 범벅류, 개역류 등이 있다. 밥은 보리나 조에 잡곡류(수수, 메밀, 콩, 팥, 녹두, 고구마, 감자)를

더하거나 해조류(파래, 톳, 다시마, 감태, 너패) 또는 채소류(무, 쑥, 개자리, 본속, 물룻)를 첨가하여 지으며, 죽류는 잡곡을 많이 이용하며 거기에 채소(표고, 마늘, 비름, 호박), 유지(들깨, 참깨, 동백), 동물성 재료(돼지새끼, 꿩, 닭) 또는 어패류(전복, 옥돔, 오분자기, 게, 고등어, 성게, 문어, 장어, 대합, 고동)를 이용하며 특히 어패류가 들어간 죽을 선호하였으며, 수제비와 범벅류는 주로 메밀을 사용하며 범벅에 식물성 부재료(고구마, 감자, 호박, 무, 쑥, 고춧잎, 톳, 파래, 게)를 이용한다.

□ 국류

국의 재료는 주위에서 손쉽게 구할 수 있는 채소류, 해조류, 어패류, 육류 등을 이용한 국들이 있다. 국은 계절에 따라 봄, 가을, 겨울에는 끓인 국을 주로 이용하였고, 육지부와는 달리 오래 끓이는 찌개류와 같은 탕류가 별로 없으며, 채소류나 해조류를 넣고 끓인 맑은 된장국이나 콩가루를 넣고 가볍게 끓인 콩국, 신선한 생선을 넣고 끓여낸 생선국 또는 수조육류를 넣어 끓인 고깃국이 주를 이룬다. 한편 여름철에 많이 섭취하는 냉국은 생 된장에 다 채소나 해조류를 넣는데 생것 또는 데쳐서 사용하고, 오징어와 군뱃 등의 해산물은 데쳐서 만들며, 물회류는



124 • 감골원예

흰살 생선이나 연체동물류 또는 패류를 생것으로 만든다.

□ 찬류

밥을 먹기 위해 부수적으로 따르는 것으로 가장 기본이 되는 것은 장류, 김치류, 젓갈류이고 거기에 야채, 어패류, 육류를 이용한 찬이 따르게 된다. 이런 찬류에서 단백질, 비타민, 무기질을 얻었다. 채소류를 이용한 찬, 해조류를 이용한 찬, 어패류를 이용한 찬, 육류를 이용한 찬, 김치류, 젓갈류, 묵류, 찜류 등을 들 수 있다. 무침은 채소류나 해조류


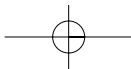
를 생 된장으로 무치고 양념은 별로 하지 않으며 건조채소는 거의 사용하지 않는다. 생선류는 주로 굵거나 조림으로 쓰인다. 김치는 기후가 온난한 관계로 임시로 담가 먹는 걸절이 김치가 주를 이루며, 다른 지방의 젓갈은 주로 김장할 때 사용하는 양념용이 대부분인데 비해 북제주의 젓갈은 주로 밥반찬용이다. 특히 여름철 콩잎이나 깻잎쌈과 함께 많이 섭취되며, 숙성기간이 짧아 신선한 감칠맛이 난다. 또한 젓갈을 밥솥에다 넣고 찌서 국물을 찍어먹거나 조리용 양념으로도 사용한다. 

표 2. 제주 전통음식의 종류



분류	식품군	음 식 명
주식류	밥류	잡곡류 반지밥, 조밥, 보리밥, 고구마밥, 메밀밥, 감자밥, 피쌀밥, 섯보리밥, 감태밥, 지름밥, 풋밥, 곤밥 해조·채소 파래밥, 톨밥, 곤포밥, 무밥, 분숙밥, 썩밥, 너패밥, 감태밥, 전분주시밥, 무개기밥, 체밥
	죽류	어패류 전복죽, 옥돔죽, 오분자기죽, 성계죽, 김이죽, 고등어죽, 물꾸러죽, 장어죽, 구살죽, 복어죽, 대합죽 육류 돼지새끼죽, 꿩고기죽, 북부기죽, 닭죽, 돼지불알죽, 말고기죽, 쇠고기죽, 햇병아리고운죽
국류	채소/해조	된장국(배추, 무, 콩나물, 호박, 감자, 호박잎, 양애), 난시국, 달래된장국, 콩국, 비지국, 고사리국, 패마농국, 썩국, 무메밀가루국, 개자리국, 송피철국, 미역된장국, 파래국, 미역새국, 너패국,
	어패류	갈치호박국, 옥돔국, 성계국, 각재기국, 바르국, 멜배추국, 고등어국, 송국, 김이국, 보말국, 벤자리국, 복쟁이국, 불락국, 우럭국, 오징어국, 돼지물국, 떡국, 곤떡국
	수조육류	꿩고기국, 말고기국, 쇠고기국, 닭고기국, 돼지아강발국, 돼지고기국, 접썩뼈국, 노루고기국, 돛수애국, 닭내장국
	냉국	채소/해조 물이 된장냉국, 배추냉국, 반치냉국, 미역냉국, 톨냉국, 우미냉국, 청각냉국, 몸냉국 어패류 군벗냉국, 성계냉국, 오징어냉국
물회	어패류 자리물회, 한치물회, 옥돔물회, 문어물회, 어랭이물회, 소라물회, 군벗물회, 해삼물회, 객주리물회, 저림회, 기타(송치회, 돛새끼회, 물새끼회)	
찬류	쌈	채소류 부른쌈, 삶은배추쌈, 콩잎쌈, 양애잎쌈, 삶은 양배추쌈, 물미역쌈, 다시마쌈, 호박잎쌈, 유잎(깻잎)쌈
	무침	채소류 고사리무침, 패마농무침, 동지나물무침, 양애무침, 난시무침, 유채나물무침, 메밀잎무침, 무무침, 비름나물무침, 몸무침, 진메물, 햇고사리나물, 호박무침, 어린모물무침, 쇠우리무침, 탕쉬(콩나물탕쉬, 고사리탕쉬, 농배탕쉬), 감제탕구리무침, 미나리무침, 곱대산이무침, 무말랭이무침, 양하나물무침, 양하순무침, 물외무침, 두릅무침
		해조류
	조림	채소류 풋아늘된장조림, 무말랭이조림, 두부조림, 계란된장조림, 지실조림, 두부돼지고기조림, 김치돼지고기조림
		어패류
	구이	어패류 갈차구이, 고등어구이, 객주리구이, 자리구이, 각재기구이, 옥돔구이, 소라구이, 전복구이, 오분자기구이, 오징어구이, 상어포구이, 우럭구이, 멸구이, 어랭이구이,
기타		날초기(생표고)구이, 메역구이, 꿩고기구이, 돼지고기구이, 쇠고기구이, 돼지불알구이, 돼지발톱구이
튀김	어패류 갈치튀김, 각재기튀김, 옥돔튀김, 우럭튀김	

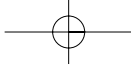


찬류	적류	육, 어패류	진복적, 간적, 꿩적, 돛고기적, 오징어적, 상어산적, 쇠고기적, 구쟁기적, 노리과기적, 사슴과기적
	채소류		묵적, 양외적, 풋마농적, 둠비적, 콤대산이적, 호박적
	지짐류	육, 어패류	볼락지짐, 상어지짐, 꿩독새가지지짐, 꿩지짐, 고등어지짐, 복쟁이지짐, 자리지짐, 새우지짐
	채소류		고사리지짐, 모밀코루지짐, 녹디고루지짐, 호박지짐, 밀코루지짐, 메밀묵지짐, 둠비지짐
	회	생선강회	해삼회, 소라회, 가오리회, 존다니회, 전복회, 오징어회, 해삼토렴회, 북바리회, 자리회, 비계회
수조육류		도새기새끼회, 소새끼회, 꿩토렴회, 천엽토렴회, 생갓(쇠간, 돼지간, 말간, 쓸개, 술뒤)	
기타			초기전, 고사리전, 옥동전, 패마농전, 메밀묵, 마른두부, 청묵, 속복, 돛수애, 막창수애, 존배설, 훤은배설, 향정국, 돛배고기, 번데기, 수육(돼지고기, 쇠고기, 염소고기, 닭고기, 말고기)
저장식품류	김치류		동지김치, 패마농김치, 초마기김치, 갯나물김치, 파김치, 방풍김치, 부추김치, 꿩마농김치, 해물김치, 전복김치
	젓갈류		자리젓, 오징어젓, 멸젓, 오분자기젓, 소라젓, 성게젓, 갱이젓, 게우젓, 갈치젓, 각재기젓, 알개미젓, 고도리젓, 군벚젓, 조기창자젓, 자리젓찜, 맷젓찜
	장류 및 짬야찌/기타		된장, 보리된장, 간장, 갱이간장, 어간장, 자글장, 마늘지, 패마농지, 콩지, 물외장아찌, 양애지, 몸지, 반치지, 제피지, 양하지, 송앵이지, 참외지, 톳지, 식초(보리식초, 좁쌀식초), 양념(마늘, 생강, 고추, 부추, 산초잎)
별미음식	떡류		좁쌀시리, 조침떡, 감제참떡, 새미떡, 물떡, 상외떡, 오메기떡, 방떡, 돌래떡, 속떡, 권미떡, 방거떡, 손내성, 참떡, 송편, 차조떡, 잣편, 달떡, 기름떡, 등절미, 공정떡, 메밀떡, 술떡, 메밀돌래, 감저돌래, 송애기떡, 과질, 보리떡, 조질편, 정정괴, 무진떡, 보시떡, 월변, 연주청오물떡, 괴떡, 사발떡, 멍석떡, 우짚, 조매떡, 방울떡, 대죽떡, 새미떡, 종과, 각변, 요외, 강정, 꿀미떡, 약과, 시리떡, 물곶떡, 모뎀떡
	면류		메밀칼국수, 메밀수제비, 보리수제비, 밀가루수제비, 초기국수, 꿩메밀 칼국수, 생선국수, 연수제비, 칼국
	범범류		호박범범, 갱이범범, 툴범범, 메밀범범, 논쟁이범범, 고추앞범범, 감제범범, 본속범범, 전분주시범범, 논배범범, 피범범, 밀범범, 호린조범범, 보리범범, 좁쌀범범, 갱이범범, 대죽범범, 파래범범, 누룩낭범범
	개역류 및 기타		보리개역, 콩개역, 조개역, 메밀개역, 산뒤쌈개역, 톳가루, 기타(돛수애, 내장수육, 존배설, 훤은배설, 간)
	엿류		돼지고기엿, 닭엿, 마농엿, 꿩엿, 갈근엿, 몽구실엿, 익모초엿, 하늘애기엿, 호박엿, 물룻엿, 대죽쌀엿
	주류		오메기술, 고소리술, 강술, 고구마술, 감자술, 호박술, 우슬주, 오합주, 생지황술, 선이장열매술, 인동고장술, 머루술, 복분자술, 황정술, 지렁이술, 뱀술, 오갈피우슬주, 허벅술, 하학술, 참매소주, 닭고기술, 토사자술, 오갈피술, 시러미술, 밀감술, 볼래술, 굶간달기술, 탈술, 위령선술, 조피술, 보리소주
음청류 및 꿀류		당유자차, 소엽차, 자굴차, 갈근차, 오미자차, 하굴차, 금감차, 시러미차, 새뿌리차, 골감주, 손다리, 한라산꿀(산인장꿀, 죽남꿀, 나물꿀, 유채꿀, 기타 집꿀)	

여름철, 더위를 식히는 냉국



물외냉국

<p>◆ 재 료 ◆</p> <p>① 물 외 150g ② 깨소금 ③ 설탕 ④ 물 2C ⑤ 부추 조금 ⑥ 된 장 ⑦ 다진마늘 ⑧ 식 초 ⑨ 국간장</p>	
<p>◆ 만드는법 ◆</p> <p>1. 물외는 씻어 쓴맛을 없애기 위해 껍질 벗겨 물에 담군다. 2. ①을 꺼내 길이로 4등분하여 속씨를 빼두고 얇게 채썬다. 3. 채썬 물외를 된장 등의 양념을 하여 잘 버무린 다음 부추를 곱게 다져 썰어 냉수를 부어 국을 만든다. 4. 먹기 직전에 얼음 몇 알을 띄우고 식초를 떨어뜨린다.</p>	
<p>♣ 참 고 ♣ 삶은 오징어를 썰어 넣어도 좋다.</p>	





126 • 감글원에

우미냉국

<p>◆ 재 료 ◆</p> <p>① 우미 300g ② 콩가루 5T·S·P ③ 물 5C ④ 간장, 파, 고춧가루 2T·S·P ⑤ 식초 2T·S·P ⑥ 깨소금 1T·S·P ⑦ 참기름 1T·S·P</p>	
<p>◆ 만드는법 ◆</p> <p>1. 파, 마늘을 다진다. 2. 우미를 가늘게 채 썰어 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루 등으로 양념한다. 3. 찬물 부어서 식초와 간장으로 간한다.</p>	
<p>♣ 참 고 ♣</p> <p>☞ 건한천은 씻어 물에 30분 정도 불렀다가 물에 잠기게 붓고 끓인 다음 거품을 걷어낸 다음, 끓인 한천을 체에 걸러 대접에 쏟아 굳혀 우미를 만든다. 먹을 때는 콩가루를 숟가락으로 한수저 넣어 섞어서 먹는다.</p>	

툇냉국

<p>◆ 재 료 ◆</p> <p>① 툇 ② 된장 ③ 마늘 ④ 풋고추 ⑤ 파 ⑥ 오이, 미나리, 부추, 깻잎 ⑦ 식초, 참기름, 깨 ⑧ 소금</p>	
<p>◆ 만드는법 ◆</p> <p>1. 툇를 깨끗이 씻어 살짝 데친다. 2. 적당한 크기로 툇를 썰어서 된장 참기름과 함께 버무린다. 3. 물을 적당량을 소금으로 간한다. 4. 고추, 깻잎, 부추, 오이, 미나리 등을 알맞게 썰어 넣는다. 5. 먹기 직전에 식초를 넣어 상큼한 맛을 낸다. 6. 그릇에 담아 참깨를 뿌린다.</p>	
<p>♣ 참 고 ♣</p> <p>☞ 소금 대신 간장으로 간할 수도 있다.</p>	

