

제주지역의 향토음식과 식생활용구에
관한 연구

지도 김 종 균 교수

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

1997 년 6 월 일

세종대학교 대학원

가 정 학 과

(조리학전공)

이 상 아

감사의 글

본 논문이 완성되기까지 열과 성의를 다하여 지도하여 주시고 항상 따뜻한 사랑과 아낌없는 배려로 보살펴 주신 김종군 교수님께 진심으로 감사드립니다. 또한 깊은 관심과 격려로 이끌어 주신 박승애 교수님, 유양자 교수님, 임영자 교수님께 진심으로 감사드립니다.

그리고, 본 연구를 위하여 바쁘신 가운데도 도움을 주신 제주민속박물관 진성기 관장님, 공무원 연수원에 계시는 박희열 선생님께 감사드리며, 항상 깊은 관심과 격려로 도움을 주신 한림전문대학 한복진 교수님, 김복남 교수님, 김은실 교수님, 박병렬 교수님, 배화여자전문대학 윤숙자 교수님께 진심으로 감사드립니다.

학위과정중 많은 도움을 주신 선배님들과 후배들에게 감사드리며, 언제나 힘이 되어 주었던 친구들과 박유정씨에게 감사의 뜻을 포함합니다.

오늘의 제가 있기까지 공부에 전념할 수 있도록 도와주시고 따뜻한 사랑과 인내로 지켜보아 주신 시부모님, 형님들과 도련님, 남편에게 진심으로 감사를 드리며, 항상 따뜻한 사랑으로 격려하여 주시고 보살펴 주신 부모님과 동생 성범이에게 이 결실을 드립니다.

1997 년 6 월

이 상 아

목 차

I.	서 론	1
II.	제주지역의 향토음식	5
	1. 제주도 식생활의 형성요인과 특성	5
	2. 제주도의 특산물	8
	1) 농산물	8
	2) 해산물	9
	3) 축산물	9
	4) 임산물	9
	5) 약재	10
	3. 제주지역 향토음식의 종류	11
	(1) 주식류.....	15
	1) 밥	15
	2) 미음/죽	20
	3) 범벅/수제비/국수/만두	25
	(2) 부식류.....	29
	1) 국	30
	2) 찜	40
	3) 조림	42
	4) 나물	44
	5) 전	46
	6) 구이	50
	7) 산적	52
	8) 회	55
	9) 기타	58
	(3) 저장식	61
	1) 장아찌	61
	2) 젓갈	64
	3) 장	66
	4) 김치	68
	5) 주류	71

(4) 병과류 및 음청류	75
1) 떡	75
2) 음청류.....	79
3) 기타	81
4. 통과례와 음식	83
(1) 출산	83
(2) 백일	83
(3) 돌상	84
(4) 혼례음식	84
(5) 제사음식	86
5. 세시풍속과 음식	90
1) 정월명절	90
2) 2월 시제	90
3) 3월 청명	91
4) 4월 한식명절	91
5) 5월 단오명절음식.....	92
6) 6월 닭잡아먹는날.....	92
7) 7월 바닷고기먹기.....	93
8) 8월 추석명절	93
9) 11월 동지음식	93
10) 12월 추렴하기.....	94
III. 제주도의 식생활 용구	102
1. 제주도 식생활 용구의 특징	102
2. 식생활 용구의 종류	103
(1) 주식용구	103
(2) 떡을 만들 때 사용되는 용구	112
(3) 술빚는 용구	116
(4) 저장·운반 용구	120
(5) 정미용구	126
IV. 결론	131
V. 참고문헌	134
VI. ABSTRACT IN ENGLISH	

표 목 차

표 1. '남사록'에 나와 있는 제주도의 산출물	8
표 2. 제주지역 향토음식의 종류	11
표 3. 음식재료명의 제주도말과 표준어	14
표 4. 주식류의 종류	15
표 5. 부식류의 종류	29
표 6. 저장식의 종류	61
표 7. 병과류 및 음청류의 종류	75
표 8. 제주도의 떡의 이용 용도와 익히는 방법	75
표 9. 제물(祭物) 나눠 차리기(예)	87
표10. 제주도의 식생활 용구	103

그림 목 차

그림 1. 지방의 공통적인 제사상 진설도	89
그림 2. 기름들	107
그림 3. 고소리	116
그림 4. 소줏들	117

사 진 목 차

I. 제주지역의 향토음식

사진 1. 초기(표고버섯)죽	95
사진 2. 콩죽	95
사진 3. 옥돔죽	95
사진 4. 메밀주배기	95
사진 5. 메밀칼국수	96
사진 6. 옥돔미역국	96
사진 7. 갈치호박국	96
사진 8. 돼지고기 육개장	96
사진 9. 고등어 된장찜	97
사진 10. 오분재기찜	97
사진 11. 우렁콩조림	97
사진 12. 갈치호박조림	97
사진 13. 호박탕쉬	98
사진 14. 고사리전	98
사진 15. 표고전	98
사진 16. 북부기전, 간전	98
사진 17. 자리구이	99
사진 18. 마른옥도미구이	99
사진 19. 자리물회	99
사진 20. 오징어물회	99
사진 21. 구쟁기(소라)회	100

사진 22. 순대	100
사진 23. 평마농(달래)김치	100
사진 24. 쇠우리(부추)김치	100
사진 25. 오메기떡	101
사진 26. 빙떡	101
사진 27. 오메기슬	101

II. 제주도의 식생활 용구

- | | | | |
|-------------|----------|-------------|----------|
| 사진 1. 솔 |109 | 사진 2. 돌솔 |109 |
| 사진 3. 옹졸래기 | ..109 | 사진 4. 모믈사기 |109 |
| 사진 5. 국자 |110 | 사진 6. 배수기 |110 |
| 사진 7. 솔박 |110 | 사진 8. 조롱박 |110 |
| 사진 9. 코남박 |111 | 사진 10. 밥도고리 |111 |
| 사진 11. 낭쟁반 |111 | 사진 12. 부섭 |111 |
| 사진 13. 떡본 |114 | 사진 14. 다식판 |114 |
| 사진 15. 곰박 |114 | 사진 16. 떡도구리 |114 |
| 사진 17. 시루 |115 | 사진 18. 고소리 |118 |
| 사진 19. 소줏들 |118 | 사진 20. 장테 |118 |
| 사진 21. 바람 |118 | 사진 22. 슬허벅 |119 |
| 사진 23. 양념단지 | ..123 | 사진 24. 장통 |123 |
| 사진 25. 장평 |123 | 사진 26. 젓통 |123 |
| 사진 27. 차롱 |124 | 사진 28. 동고랑 |124 |
| 사진 29. 구덕 |124 | 사진 30. 항 |124 |
| 사진 31. 허벅 |125 | 사진 32. 뒤주 |125 |
| 사진 33. 살레 |125 | 사진 34. 체 |128 |
| 사진 35. 푸는체 |128 | 사진 36. 그레 |128 |
| 사진 37. 풀그레 |128 | 사진 38. 돌방애 |129 |
| 사진 39. 통방애 |129 | 사진 40. 남방애 |129 |
| 사진 41. 연자마 |129 | 사진 42. 디딜방아 |130 |

I. 서론

한 민족의 고유한 문화는 그 민족이 처해있는 지리적 위치에 따라 형성되며 식생활 문화도 그 지역에서 산출되는 식품을 기본 재료로 하여 음식의 조리방법이 개발되기 마련이다. 물론 그 민족의 정치, 경제, 문화의 변천 발전 내용이 식생활의 유형이나 풍습에 크게 영향을 미쳐 식생활의 시대적 변천의 한 요인이 될 수 있다. 그러나 자연배경에 상응하는 그 민족 특유의 토착적 특성은 항상 저변에 잠재된 채로 고유한 전통성의 기본으로 남게 마련이다.

음식은 누구에게나 기본적이고 일상적인 것이므로 민족형성기의 생활 문화중에서도 기본 유형의 형성이나 내용의 발전상이 빠르고 보편성과 토착성이 짝인 것이 음식문화인데¹⁾, 한 민족의 음식문화는 소속인으로 하여금 동질성과 소속감을 갖게 하고, 정다운 고향음식에서 심리적으로 충족감을 얻어 긴장을 해소하고 정서를 순화할 수 있다.²⁾

이러한 배경으로 농사에 다양성을 이루면서 계절별, 지역별로 농산물이 특성있게 수확되었고 삼면이 바다에 면하고 해안선이 남북으로 길어 여러 종류의 어패류가 나오고 조리법이 상고시대부터 발달이 되었다. 이러한 자연적 배경과 지역별 특성에 따라 각 고장이 발달하여 지금의 향토음식을 만들게 되었고,^{3,4)} 아직도 각 도마다의 특색있는 고유한 음식이 많이 전승되고 있다.^{5,6)}

그러나 의식주에 있어서 우리 선현들은 식생활에 대해 글로써 나타내는 것을 매우 꺼리고 여자들만의 하찮은 일로 여겼기 때문에 식서(食書)는 매우 부족한 편이며 그나마 여성들의 경험에서 얻어진 음식의 조리방법과 재료 등에 관한 지식이 가내적(家內的)인 좁은 범위에서만 소극적으로 구전(口

傳)되었을 뿐이다. 그러므로 우리의 식생활의 발달은 더욱 보수적이고 폐쇄적일 수 밖에 없었던 것이며, 오늘날, 각 지방의 고유하고 독특한 조리법 등의 식생활 문화가 완전히 통합 정리되지 못한 이유이기도 하다.⁷⁾

교통의 교류가 적던 시대에는 한 지방의 특수재료의 생산에 한도가 있어 광범위하게 퍼지지 못하고 생산지 사람에게만 이용되어 오랫동안 만들어져 하나의 독특한 맛을 내었으나, 근래에 와서는 급속한 산업발전과 교통의 발전, 빈번한 인구의 이동 가공식품 및 인스턴트식품의 생산, 외국조리법 도래 등으로 점점 전통조리법을 잃어가고 있으며, 고유한 미각도 이에 따라 바뀌어가고 있고¹⁾, 지역간에 음식에 있어서 교류가 빈번해지면서 타지역에서 전문음식점이 많이 생기므로써, 향토음식의 특색을 잃어 가므로 인해³⁾ 한 지방의 고유한 향토음식의 유지를 어렵게 하고 있다.⁸⁾

향토음식은 한 고장에서 독특하게 개발한 음식으로서 그 고장이 갖는 기후, 지세 등 자연환경에 순응하면서 개발한 것이고, 그 고장이 겪어온 역대의 사회 환경의 조건이 작용되어 양식, 규범, 조리 가공법 등에 변화와 발전을 거듭하면서 전수되어 온 소중한 문화유산으로써 각기 다른 고장의 것과는 비교할 수 없는 특성이나 맛과 모습을 지닌다.⁹⁾

즉 향토음식이란 그 지방에서 생산되는 재료를, 그 지방의 조리법으로 조리하여 과거로부터 그 지방사람들이 만들어 온 맛과 특성을 지닌 음식을 말하며 통상 옛부터 그 지방에 전해져 그 내력을 알 수 없는 것이 누구라고 할 것 없는 불특정한 지방민들에게 전수되어 그 고장의 풍속이나 습관 그리고 인정에 의해 길러진 것이기 때문에 향토라는 이미지의 특성을 갖는다.¹⁰⁾

따라서 제주도 향토음식이란 제주도라는 지역적 환경에서 예로부터 도민들이 만들어 먹어 온 역사적 전통을 지닌 음식을 가리킨다할 수 있다.¹¹⁾

향토음식의 형태에는, 첫째 그 지방에서만 생산되는 식료품을 그 지방 사람들만이 전승하고 있는 조리법으로 요리하는 순수한 향토음식이고, 둘째 타지방에서 특산되는 식료품을 도입하여 조리법을 특별히 마련해서 만드는

향토음식이 있으며, 셋째 각 지방마다 만드는 음식이지만 그 조리법에 특색이 있어 묘미를 사랑하는 향토음식이 있다. 또한 교류가 빈번해질수록 향토음식은 특색을 잃어가고 있으며 그 생성과정이 자연발생적인 것과 문화의 교류에 따라 전파 또는 재현되는 2가지 방법이 있다. 음식법은 완전히 고정된 것이 아니라 시대에 따라, 또 사람의 손에 따라 그 조리법이 변하고 음식의 맛도 달라진다.¹²⁾

우리나라는 남북으로 길고 삼면이 바다로 둘러싸인 반도로서, 사계절의 구분이 뚜렷하고 기후의 지역적인 차이가 있어 각 지방마다 특색있는 산물이 다양하게 생산되어 자연히 이러한 지역적 특성을 살린 음식들이 골고루 잘 발달되어 왔다. 특히, 우리나라는 음식의 종류와 조리법이 매우 다양해서 지방마다 소박하면서도 독특한 음식이 생겨났다.

지형적으로 북부지방은 산이 많아 밭농사를 주로 하여 잡곡의 생산이 많고 서해안에 면해 있는 중부와 남부 지방은 쌀농사를 주로 하므로 북쪽 지방은 주식으로 잡곡밥을, 남쪽지방은 쌀밥과 보리밥을 먹게 되었다.¹⁰⁾

부식류로는 산간지방에서는 육류와 신선한 생선류를 구하기 어려우므로 소금에 절인 생선이나 말린 생선, 해초, 그리고 산채를 쓴 음식이 많고, 해안이나 도서지방은 바다에서 얻은 생선이나 조개류, 해초가 찬의 주가 되고 있으며 그밖에 저장하고 먹을 수 있는 김치, 장아찌, 젓갈, 장 등을 만들어 먹고 있다.

지역마다 기후의 차이로 음식맛이 다른데 북부지방은 여름이 짧고 겨울이 길어서 음식의 간이 남쪽에 비하여 싱거운 편이고 매운맛도 덜하다. 음식의 크기도 큼직하고 푸짐하게 마련하며, 남부지방으로 갈수록 음식의 간이 세면서 매운맛도 강하고 조미료와 젓갈을 많이 쓰는 경향이 나타난다.¹³⁾

제주도는 비록 섬이기는 하나 산업과 교통의 발달로 다른 지방과의 인적 왕래와 물적교역, 정보전달, 교통과 대중매체의 발달로 인하여 생활의 다른 분야와 더불어 식생활의 양상도 크게 바뀌어 가고 있는데 이 지역의 식생활

의 변화는¹⁴⁾ 특히 6·25 때 피난민의 대거 유입과 70년대 이후의 경제성장과 관광명소화로 인하여 더욱 가속화되어 조리의 다양화와 간편화, 기호의 변화 등과 더불어 음식의 가공식품화, 인스턴트화, 식생활의 서구화, 규격화 등의 경향을 촉진시켜 현재는 제주 고유의 향토음식을 찾아보기가 어려워지고 있다.

평상시 가정에서나 여행시에 많이 즐겨 먹고 있는 향토음식은 산업화와 현대화로 그 위치를 잃어가고 있으며 점차 향토음식을 알고 있는 비율이 저조하기는 하나 그 중요성은 인식되고 있는 실정이다.¹⁵⁾

제주도는 지리적 위치로 인하여 많은 내국인과 외국인 관광객들이 찾아 다른 지역보다는 토속적인 향토음식을 많이 찾고 있다. 따라서 잊혀져 가는 향토음식을 계속 계승시키고, 나아가 향토음식을 관광 상품화 시키기 위해서는 알려지지 않은 향토음식을 조사하여 조리법을 체계화하여 조리서를 만들어 고유한 맛을 되살리고 향토음식을 계속 전승시켜 나아가야 한다고 생각된다.

따라서 본 연구는 전통문화 보존 및 발굴의 중요성이 요구되는 이 시기에 전통음식에 관한 연구가 많이 이루어지는 가운데 제주지역의 식생활 분야중에서 향토음식을 중심으로 조사·정리하여 조리법 분야별로 어떤 것이 있는가 살펴보고 정리하고, 제주도에 남아있는 식생활 용구 등을 찾아 그 용구들의 쓰임새를 파악하고자 하였다. 또한 이러한 자료들을 통하여 제주도의 향토음식을 앞으로도 계속 폭 넓게 계승·발전시키고 향토음식의 관광 상품화를 만들기 위한 기초 자료로 얻고자 한다.

II. 제주지역의 향토음식

1. 제주도의 식생활 형성요인과 특성

제주도는 우리나라에서 가장 큰 섬으로 최서남단(동경 126도 8분~126도 58분, 북위 33도 6분~34도 0분)에 위치한 동서쪽이 긴 타원형의 화산섬으로서 동-서의 길이가 78KM이고, 남-북의 길이가 41KM이며, 해안선의 길이가 253KM나 된다.¹⁶⁾ 난류의 영향으로 인하여 해양성 기후가 두드러져 기온이 따뜻하여 아열대성 기후지역에 속하나 겨울철에 황해를 거쳐 불어오는 북서계절 바람이 심하게 불어 해발 칠백미터쯤만 올라가도 자주 안개가 끼고 눈보라가 치며 강우량은 연평균 1,440mm로 높지만 물이 땅속으로 스며들어 물줄기가 솟아나는 곳이 아니면 물이 귀해 구할 수가 없는 섬이고 보니 논이 드물고 메마른 밭에서 잡곡을 주로 생산하는 밭농사에 의존해왔다. 그래서 보리와 조가 주곡식으로 상용되었고, 아낙네들은 물을 대로 만든 바구니인 구럭에 입이 작은 용기 향아리인 허벅을 넣고 거기에 담아 저 날랐다.

또한 제주도는 절해고도라는 지리적 여건 때문에 육지와 접촉의 기회가 적었으나 자생적인 생활문화와 북방 또는 남방으로부터 흘러들어 온 문화들을 수용하면서 복합적이면서도 본토와는 다른 문화를 이루게 되었다.¹⁷⁾

오늘날은 비록 섬이기는 하나 다른 곳과의 인적왕래, 물적 교역, 정보전달등이 급속히 확대되고 활발해지면서 생활의 다른 분야와 더불어 식생활양상도 크게 바뀌어 가는 과정에 있다.¹⁸⁾

제주도는 지역적으로 사면이 바다로 둘러 싸여 있고, 높은 산과 완만한 넓은 들을 가지고 있다. 그러나 바람·가뭄·물의 삼재(三災)로 인해서 식생활은 매우 궁핍했으며, 농업형태는 농지(農地)는 27%인데 그 중에서도 논이 드물고 밭농사가 주이며, 어업형태도 연안어업 형태를 벗어나지 못한 실정이어서 제주 사람이 먹는 음식의 특징은 제주 사람들의 삶의 현실을

그대로 반영하는데 기후 및 토양으로 인하여 척박한 자연환경에서 밭농사 만으로는 생활하기에 힘들어 반농반어(半農半魚)의 생업형태를 이루고 있다.¹⁹⁾

제주의 음식 유형은 재료를 쉽게 구할 수 있는 것들로 식생활 양상은 산과 들·바다에서 나는 재료를 이용하여 골고루 발달하였다. 특히 쌀은 지금도 육지에서 들여오고 있으며 곡류를 이용한 것에는 메밀, 콩, 조, 피와 같은 작물을 가지고 잡곡을 이용한 밥, 죽, 범벅, 수제비등 일상식 외에 떡종류가 많으며, 바다의 해초류나 생선류를 이용한 해산(海産) 식품이 다양하다.

제주도에는 옛부터 보리밥에 된장이란 말이 있다.²⁰⁾ 이 말은 제주도 사람들의 삶의 현실을 잘 반영해주는 말이기도한데 주식은 밥이고 부식은 된장이라는 말로서 간소한 식생활을 해 왔음을 알 수 있다.

옛날의 식사는 잡곡밥에 된장을 푼 배추국, 콩잎국, 무국, 파국, 호박잎국, 미역국, 생선국을 반드시 끓이고 반찬은 자리젓, 갈치자반, 전갱이자반, 고등어자반, 전어를 쓰고, 회는 날것이 손에 들어오면 먹게되고 자리회를 먹는 것이 큰 즐거움이라 하였다.²¹⁾

조리법은 일상생활이 바쁘고 일손이 부족해서 여자들도 밖으로 나가 일을 해야 했기 때문에 간단하고 단순하며, 다양하지 못하고 짧은 시간에 할 수 있는 음식이 많다. 특히 공이 많이 들고 멧을 낸 음식은 발달하지 못했으며, 양념을 많이 쓰지 않는다. 양념을 많이 사용하면 음식이 쉬 상하기 때문이며 양념을 적게 사용하므로 해서 고유의 제맛을 낼 수 있다. 음식간은 대체로 짜며, 간을 짜게 하는 이유는 기온이 높기 때문에 음식이 상하지 않게 하기 위함이며, 이에 젓갈류가 발달하고 많이 이용하게 된 요인이 된다.

국의 종류가 많으며 된장을 이용한 토장국이 많이 있는데 부식중에서 가

장 많이 차지하는 것이 국으로 특별한 재료를 넣고 끓이는 것이 아니라 된장으로 간을 맞추고 나물류와 해조류, 생선을 넣어 끓인다. 국은 적은 양을 가지고서도 많은 사람이 먹을 수 있으며, 반찬을 많이 가지지 않고서도 먹을 수 있다는데에서 적합한 음식이었다.

날 것으로 만든 음식이 많은데 바닷고기나 야채를 상식한 그대로 파괴하지 않고 회나 냉국을 만들어 먹었다.

해산물을 이용한 음식이 많은 것 또한 사면이 바다로 둘러 싸여 있어 해산물이 풍부하여서 어패류, 해조류를 이용하여 만드는 음식이 많다.²²⁾

과거 제주도의 일상 밥상 차림은 생활하고 있는 마을의 위치라든가 특성 및 가정의 기호나 생활규범, 그리고 계절 등에 따라 다소 다르기는하나 대체로 보리밥과 된장국에 김치와 젓갈외에 생나물이나 익힌 나물 한두가지가 기본을 이루었고 조금 나은 상차림의 경우 생선류나 고기반찬이 곁들여졌다. 과거에는 외상, 겸상, 셋겸상, 넷겸상 등으로 식사를 하였는데 할아버지나 아버지에게만 외상 또는 겸상으로 밥상차림을 해 드리고 나머지 가족들은 상없이 찬마루나 찬방 바닥이라든가 짚을 깔 '정짓바다' 즉 부엌바닥, 또는 여름철이면 마당에 퍼 놓은 평상이나 명석 등 위에도 음식을 차려 놓고 모두가 둥그렇게 앉아 식사를 하는 일이 많았다.²³⁾

2. 제주도의 특산물

과거 제주에서 산출되는 것을 알아보기 위해 먼저 김상현의 『남사록』²⁴⁾을 살펴보았는데 제주도에서 산출되는 것이 다음과 같았음을 알 수 있었다.

표 1. '남사록'에 나와 있는 제주도의 산출물

분 류	내 용
곡 류	산도(山稻, 밭벼), 서(黍, 기장), 직(稷, 피), 속(粟, 조), 숙두(菽豆, 콩), 교맥(蕎麥, 메밀), 보리
가 축	마(馬, 말), 우(牛, 소)
과 일	감(柑, 색이 붉은 귤), 유(柚, 유자), 귤(橘), 치자(檳子), 상(桑, 뽕), 울(栗, 밤), 산유자(山柚子)
생 선	은구어(銀口魚, 은어), 해(蟹, 게), 해채(海菜, 미역), 해삼(海參), 옥두어(玉頭魚, 옥도미), 상어, 도어(刀魚, 칼치), 고도어(古道魚, 고등어), 행어(行魚, 멸치), 문어(文魚), 황합(黃蛤, 모시조개), 복(鰔, 전복), 오적어(烏賊魚, 오징어), 석결명(石決明, 전복껍질)
기 타	소금, 우무, 미역

다음으로 현재 제주도에서의 생산되는 특산물을 살펴보면,

(1) 농산물

제주도의 주요 농산물은 예전에는 보리·조·콩·옥도·채소등이 대부분이었으나, 60년대부터는 고구마가 주종을 이루게 되었고, 60년대 말 감귤 재배가 전국으로 확산됨으로써, 70년대 후반부터는 감귤이 주종을 이루게 되었으며¹⁴⁾ 기후 및 토양에 적응하는 특용작물재배가 성황을 이루게 되어 최근에는 유채·제충국·맥주맥 등의 재배와 감귤·파인애플 등의 과수재배도하고 있다.²⁵⁾

봄·가을 2모작으로 농사를 짓고 겨울농사는 보리와 밀이 주이며, 가을 농사는 조·‘산뽕’(밭벼)·콩·팥·메밀·‘감저’(고구마)·팥·녹두·깨 등 잡곡류가 있다.

주식은 보리로서 해안에서는 그런대로 농사를 지을 수 있으나 산간지역에서는 농사가 잘 되지 않으므로 잡곡류를 많이 심었지만 농사를 저서 일년 먹는 경우가 드물었다. 따라서 이곳에서는 구황식품이 발달했다.²³⁾

(2) 해산물

해산물로는²⁶⁾ 김, 돌김, 미역, 다시마, 미역새(미역귀), 파래, 게, 소라, 전복, 굴, 고동, 구제기(전복모양의 작은것), 모시조개 등이 있고, 어류로는 도미류, 멸치, 고등어, 삼치, 한치 등 난류성 어족이 많이 잡히며 그 밖에 오징어, 한치, 갯장어, 흑돔, 연자돔, 자리돔, 북바리, 정어리, 갈치, 상어, 잉이수(이면수)와 뚝, 우뚝가사리, 맘, 앵초, 은행초 등 각가지 해조가 있다.

(3) 축산물

지리적으로 자연조건이 목축에 적당하여 야생우마군(野生牛馬群)이 자연 발생적으로 한라산 산록지대에 발생하였고, 고려 원종 13년(1272년)에 원나라가 본도에 목마장(牧馬場)을 설치한 것을 시초로 대대적인 목축이 시작되었다.¹⁴⁾ 축산물로는 소, 말, 돼지, 편양, 염소, 토끼, 닭, 집오리 등이 있으며 산짐승으로는 꿩, 노루, 사슴 등이 있다.

(4) 임산물

임산물로는 초기(표고), 딱실, 비자, 고사리, 각가지 산채가 있다. 중요

한 수입원은 표고버섯 생산으로 70% 정도를 동남아시아 등지에 수출하고 있다.

(5) 약재

약재로는²⁶⁾ 향부자(香附子), 치자(梔子), 해동피(海東皮), 안식향(安息香), 반하(半夏), 무환자(無患子), 석괴, 후박(厚朴), 금동, 천동자(川棟子), 방풍(防風), 당귀(當歸), 백납(白蠟), 백작약(白芍藥), 금은화(金銀花), 매주실, 천문동(天文冬), 맥문동(麥文冬), 도충, 만형자(蔓荊子), 오미자(五味子), 질경, 창목(蒼木), 모과(木瓜), 누인, 도인, 송기충, 상기생(桑寄生), 매실(梅實)이 있다.

3. 제주지역 향토음식의 종류

표 2. 제주지역 향토음식의 종류

종 류	음 식 명	
주 식 류	밥 류	섯보리밥, 좁쌀밥, 너패밥, 속밥, 본속밥, 롤밥, 파래밥, 감저밥, 감태밥, 늬삐밥, 콩밥, 피밥, 곤포밥, 보리밥, 잡곡밥, 반지기밥, 오곡밥, 기름밥
	죽 류	계죽(강이죽), 전복죽, 성계죽(구살죽), 문어죽, 닭죽, 고등어죽, 옥돔죽, 쇠고기죽, 표고버섯죽(초기죽), 콩죽, 좁쌀죽, 팥죽, 녹두죽, 깨죽, 들깨죽, 마농죽(백미탕), 미역새죽, 애저죽(돛새끼죽), 메밀죽, 대합죽, 곤죽, 팽죽
	미 음	좁쌀미음
	범 벽	롯데범벽, 본속(속)범벽, 계(강이)범벽, 논쟁이범벽, 감제범벽, 고친뇨범벽, 대죽범벽, 모들범벽, 밀범벽, 보리범벽, 좁쌀범벽, 흐린조범벽
	수 제 비	밀수제비, 보리수제비(보리주배기), 메밀수제비(메밀주배기)
	국 수	표고버섯국수(초기국수), 팽메밀칼국수, 생선국수
	만 두	곤떡국, 메밀만두, 팽만두
부 식 류	국 류	성계국(구살국), 계국(강이국), 보말국, 냉이국, 양하국, 죽순국, 두릅국, 장태국, 갈치호박국, 호박국, 멜국(멸치국), 호박잎국, 토계탕, 고등어배추국, 문국, 옥개장, 팽무국, 옥돔미역국, 복어국, 콩국, 돼지족발국(아강발국), 쇠젓살국(쇠송국), 무국, 팽탕, 미역냉국, 물외냉국, 배추냉국, 청각냉국, 톳냉국, 우무냉국, 반치냉국, 성계냉국, 송피철국, 바르국, 해물뚝배기, 고사리국, 칼국
	찜	돼지가리찜, 닭찜, 고등어 된장찜, 오분재기찜, 도미찜, 호박잎찜, 콩잎찜, 캣잎찜, 가지찜
	조 림	우럭콩조림, 볼락조림, 돼지고기조림, 고등어조림, 무말랭이조림, 새우지짐, 상어지짐, 자리지짐, 호박지짐, 메밀묵지짐

종 류	음 식 명	
부 식 류	나 물	동지누물, 유채나물, 양하무침, 풋마늘무침, 파무침, 햇고사리무침, 햇고사리풋마늘무침, 진메물, 비름나물무침, 톳무침, 미역무침, 몸무침, 호박당쉬, 메밀나물, 무말랭이나물, 감자당구리무침, 난시무침, 미나리무침, 쇠우리(부추)무침, 포래자반무침
	전	메밀가루파전, 해물전, 뭍전, 고사리전, 고사리누름전, 표고버섯전(초기전), 소혀파전(복부기전), 간전(소간전)
	구 이	날표고버섯양념구이, 전복구이, 소라구이(구쟁기구이), 자리구이, 오징어구이, 고등어구이, 마른옥도미구이, 돼지숯불구이, 꿩고기숯불구이
	산 적	돼지고기산적, 쇠고기산적, 상어산적, 오징어산적, 꿩산적, 초기적, 양하산적
	회	자리회, 오징어회, 전복회, 소라회, 해삼토렴회, 돼지새끼회, 존다니회, 천엽토렴회, 꿩토렴, 송치회, 물망회
	쌈	나물쌈, 메역쌈(미역쌈), 콩잎쌈, 호박잎쌈, 부르쌈, 양하잎쌈, 유일쌈, 날다시마쌈
	기 타	숙북, 전복쌈, 메밀묵, 청묵, 마른두부, 돼지순대(돛순대)
저 장 식	장 아 찌	풋마늘장아찌, 통마늘장아찌, 쪽파뿌리장아찌, 양하장아찌, 마늘뿌리장아찌, 반치장아찌, 들무장아찌, 군벗지, 쪼피장아찌, 쪼피된장, 쪼피열매장아찌, 물외장아찌, 소랭이장아찌, 몹지, 파리고추지
	젓 갈	계웃젓, 계젓(깁이젓), 성계젓(구살젓), 소라젓(구쟁기젓), 자리젓, 멸치젓(멜젓), 갈치젓, 조기젓, 각재기젓
	장	간장, 고추장, 보리장, 쇠고기장, 자굴장, 쪼피장
	김 치	동지김치, 피데기김치, 꿩마농김치, 쇠우리김치, 무김치, 당근김치, 해물김치, 전복김치, 방풍칩지

종 류	음 식 명
저 장 식	술 오메기술, 탁배기, 강술, 송순주, 술섞술, 흑오미자주, 초피술(산초술), 상동술, 탈술, 복분자술, 오가피술, 선인장열매주, 마늘주, 강이술(개술)
병과류 및 음청류	떡 임지떡, 감저주시떡, 쥐기떡, 무당떡, 돌래떡, 썩떡, 손내성, 침떡, 송편, 오메기떡, 달떡, 반찰곤떡, 인절미, 빼대기떡, 명석떡, 기름떡, 절편, 모멸떡, 빙떡, 상애떡, 방울떡, 약떡
	음 청 류 개여, 순달이, 감주, 식혜, 찹차, 시로미차, 오미자차, 땡유지차, 밀감화채, 자굴차, 소엽차
	기 타 익모초엿, 물룻(무룻)엿, 닭엿, 꿩엿, 호박엿, 돼지고기엿, 하늘애기엿

표 3. 음식재료명의 제주도말과 표준어

제주도 말	표준어	제주도 말	표준어
각제기	전쟁이	초 기	표고버섯
상 에	상 어	눔 빼	무
복쟁이	복 어	유 잎	갯 잎
멜	멜 치	쨌피잎	초피나무잎
자 리	자리돋	녹 디	녹 두
물꾸럭	문 어	고 치	고 추
구쟁기	소 라	콥대사니	마 늘
구 살	성 계	양 애	양 하
강 이	계	패마농	파
오분작	오분자기	추마귀	열 무
정 각	청 각	난 시	냉 이
물	룻	지 실	감 자
뭍	모자반	고배기	고 비
푸 래	파 래	깡마농	달 래
메 역	미 역	던 덕	덜 덕
너 패	넓 패	모 들	메 밀
미내기	미나리	동지누물	배 추
새우리	부 추		

(1) 주식류

제주도는 주식인 쌀을 육지에서 구입하므로 쌀을 재료로하여 만든 음식보다는 메밀, 콩, 조, 피와 같은 작물을 가지고 잡곡을 이용한 밥, 죽, 범벅, 수제비등이 있다.

표 4. 주식류의 종류

조리방법	음 식 명
밥 류	섯보리밥, 좁쌀밥, 너패밥, 속밥, 본속밥, 톨밥, 파래밥, 감저밥, 감태밥, 놉배밥, 콩밥, 피밥, 곤포밥, 보리밥, 잡곡밥, 반지기밥, 오곡밥, 기름밥
죽 류	계죽(강이죽), 전복죽, 성게죽(구살죽), 문어죽, 닭죽, 고등어죽, 옥돔죽, 쇠고기죽, 표고버섯죽(초기죽), 콩죽, 좁쌀죽, 팔죽, 녹두죽, 깨죽, 들깨죽, 마늘죽(백미탕), 미역새죽, 애저죽(돛새끼죽), 메밀죽, 대합죽, 곤죽, 썩죽
미 음	좁쌀미음
범 벉	툇범벅, 본속(썩)범벅, 게(강이)범벅, 논쟁이범벅, 감제범벅, 고친뇨범벅, 대죽범벅, 모듬범벅, 밀범벅, 보리범벅, 좁쌀범벅, 흐린조범벅
수제비	밀수제비, 보리수제비(보리조배기), 메밀수제비(메밀조배기)
국 수	표고버섯국수(초기국수), 썩메밀칼국수, 생선국수
만 두	곤떡국, 메밀만두, 썩만두

1) 밥

밥은 한국의 식생활에서 농경사회가 본격화 되었던 시기 이후부터 오늘날까지 상용주식의 위치를 차지하는 기본 음식으로서²⁷⁾ 밥은 쌀을 씻어서 물을 흡수시켜 다시 물을 부어 불에 올려 충분히 끓인다. 죽, 밥을 짓는다는 것은 전분을 호화시키는 것²⁸⁾으로 특수한 조리법이라 할 수 있다.

제주도는 주식인 쌀을 육지에서 구입하므로 흔치 않아서 평상시에는 밭농사를 지어 보리밥, 조밥, 콩밥, 팥밥, 피밥 등 잡곡밥을 많이 먹었으며 피밥은 산간지대에 사는 가난한 사람들의 식량으로, 또는 특수한 제를 지낼때 썼고 과거에는 봄·여름에는 보리밥을 가을·겨울철에는 주로 보리 섞은 조밥을 먹었으며 가끔 뚝밥, 파래밥, 감제밥도 먹었는데 고구마는 음력 7~8월경에 주로 삶아 먹으며 겨울에는 밥을 많이 해서 먹었다.¹⁹⁾

60년대 이후 식량자급이 이루어지고 제주 지역에 쌀 수입이 증가하면서 반지기밥을 이용하게 되었는데 반지기밥은 말그대로 쌀반 보리반 혹은 보리반 조반의 뜻이지만 반지기밥이라 내놓는 밥은 쌀 : 보리(50:50)보다는, 쌀 : 보리(30:70)의 비율이 되기가 일쑤였다. 이때만 해도 쌀은 귀한 것이므로 아껴써야 했고 이런 반지기 밥을 할 때는 쌀보다 보리쌀이 호화가 늦기 때문에 보리쌀을 미리 삶아두어 사용했으며 삶아 놓은 보리쌀 일정양과 씻어 놓은 쌀을 합하여 밥을 짓거나, 보리쌀을 삶다가 쌀을 위에 넣게 되는데, 쌀 넣는 시기와 물의 양을 잘 알아야 한다. 바글바글 끓이다가 구멍이 송송나면서 물이 거의 줄어들면 불을 끄고 뜸을 충분히 들이면 맛있는 밥이 된다. 10년전만 하더라도 이런 반지기밥이 주였지만 지금은 쌀의 비율이 더 높아져서 이러한 용어를 모르는 경우가 많다.¹⁹⁾

과거에는 쌀밥을 곤밥이라하여 제사날에는 곤밥(쌀밥)을 먹었는데 ‘곤밥’은 생일이나 제사, 명절때나 혼인잔치때 신랑이나 신부상에서나 먹을 수 있었다. 신부는 이 곤밥으로 차린 상을 받는데, 세 손가락 정도만 먹고 상을 물린다. 남은 음식은 대반이 방문 앞에 구경하고 있던 아이들 손에 한손가락씩 떠 준다. 아이들은 신부상의 쌀밥 한 술이나 달걀 하나를 얻어 먹는 것을 대단한 기쁨 중의 하나로 여겼다고 한다.²⁹⁾

그러나 제주도의 밥은 다른 지방처럼 혼한 것이 아니어서 주로 잡곡을 이용한 구황식이 많았다.

섯보리밥	좁쌀밥	너패밥
속밥	본속밥	롤 밥
파래밥	감저밥	감태밥
눔베밥	콩밥	피밥
곤포밥		

섯보리밥¹⁹⁾

이삭에 여물이 들어서긴 했으나 설 익은 때의 보리를 섯보리라고 한다. 초록빛 이삭을 낫으로 따서 모아 끓는 물에 삶아 건진다음 이삭의 물을 구덕에 놓아 빠지게 한 후 햇볕에 바짝 말린다. 이것을 멧방석에서 손으로 비비면 껍질이 벗겨지고 푸른 보리쌀이 생긴다. 껍질을 푸는채로 분리시킨다. 이렇게 장만한 섯보리쌀로 밥을 지으면 밥 빛깔은 연한 초록빛이 들고 맛이 고소하다.

춘궁기, 보리를 수확하기 전에 양식이 떨어졌을 때 많이 먹었는데, 제사상에 섯보리로 지어 올린 밥을 섯보리메라 한다. 보리 수확하기 전에 만든 곡식이라 하여 앞쌀이라고도 한다.

좁쌀밥¹⁹⁾

좁쌀은 크게 차조와 메조로 나뉘는데 차조를 흐린좁쌀, 메조를 모힌좁쌀 이라한다. 흐린좁쌀은 소화에는 문제가 없는 반면 찧기가 없어 식으면 수저로 뜨면 방울이 떨어질 정도이다. 제주도 사람은 일년의 2/3는 좁쌀밥을 먹고 지냈다. 제주도의 화산회토 토양에 알맞아 수확이 잘 되었기 때문이다. 모힌 좁쌀 한가지만으로도 밥을 짓기 보다는 다른 재료, 고구마나 썩,

해조류 등을 넣어 밥을 지었다.

너패밥¹⁹⁾

해초인 넓패를 이용한 밥으로서 넓패는 겨울에서 봄까지 채취할 수 있으며 제주도의 조간대 중부의 바위에 군락을 이룬다. 맛이 달고 진기가 있다. 춘궁기인 봄에 잡곡과 함께 밥을 지으면 맛이 달고 미끄러운 기가 있어 목구멍으로 잘 넘어간다. 손바닥처럼 생기고 갈래가 많이 저 있으므로 잘게 썰어서 넣는다.

속밥¹⁹⁾

속을 잡곡밥에 넣은 것으로서 어린속을 캐어 깨끗이 씻어 보리나 잡곡으로 짓는 밥에 함께 넣어 지은 밥이다. 밥이 다되어 뜬을 들이기 전에 넣어서 잘 섞어 짓는다.

본속밥¹⁹⁾

본속은 떡속을 가리킨다. 잡곡밥이 다 될 무렵 어린 떡속을 넣어 짓는다. 떡속은 속보다 방향이 진하지 않고 부드럽고 찰기가 있다. 메좁쌀처럼 찰기가 적은 밥을 지을 때 이것을 넣으면 밥을 먹을 때 매우 부드럽다.

불 밥¹⁹⁾

룻을 넣고 지은밥이다. 룻은 봄에 수확한것이 가장 부드럽고 맛이 있다. 저장방법은 바다에서 채취하여 그대로 햇볕에 말리면 소금기가 있어 변하지 않는다. 먹을 때는 미리 하루전에 물에 담가서 짠맛을 우려낸다. 뜨거운 물에 담그면 더 빨리 불어난다. 이것을 잘게 썰어 잡곡을 넣어 밥을 짓는다. 밥의 색깔은 시커멓다. 뜨거운 때는 그런대로 먹을 수 있지만 식으

면 떡기가 괴로우며 중산간 마을에서는 일부러 톳을 구해다가 저장해 놓고 사용했다. 잡곡에 톳만 넣을때도 있지만 메밀가루나 고구마를 썰어 넣으면 좀 더 맛있다.

파래밥¹⁹⁾

파래로 지은 밥으로서 봄에 채취한 파래를 맑은 물에 씻어 두세번 물에 담갔다 말리면 초록빛이던 파래가 하얗게 바래진다. 이것을 밥할 때 손으로 비벼 넣고 잘 짓는다. 뜸을 푹 들였다가 먹으면 파래가 매끌매끌하게 씹힌다.

감저밥¹⁹⁾

고구마로 지은 밥으로서 고구마를 깎둑썰기로 굵게 썬 다음 끓는물에 고구마를 익힌 후 좁쌀을 넣어 지은 밥이다. 메좁쌀처럼 찰기가 없는 잡곡밥에 고구마를 곁들이면 고구마의 단맛과 어울려 맛있다.

감태밥¹⁹⁾

해초인 감태를 이용한 밥으로서 초봄부터 여름까지 채취하는데 소금기가 있는 그대로 말려 두었다가 겨울에 먹는다. 감태를 미역처럼 물에 불려 잘게 썬다. 미역보다 두꺼우므로 매우 잘게 채썰어 잡곡에 넣어 밥을 짓는다. 톳밥과 비슷하며 밥의 색도 검은빛이 난다. 탄수화물과 칼슘성분이 많으며 현재는 알길산의 원료로 매우 중요하게 이용되고 있다.

눔배밥¹⁹⁾

무를 가늘게 채썰어 잡곡에 넣어 지은밥으로서 무의 단맛이 좋은 겨울에 많이 이용했다. 무수밥이라고도 한다.

콩밥¹⁹⁾

콩을 잡곡에 넣어 지은 밥으로서 봄에는 완두콩을 넣고 여름에는 두부콩, 가을에는 강낭콩 등을 잡곡에 섞어 지었다. 특히 오래 끓여서 부기가 있는 사람에게는 콩밥이 좋다고 한다.

피밥¹⁹⁾

피쌀로 지은 밥으로서 피는 가을에 수확한다. 조도 심을 수 없을 만큼 박한 땅에서도 잘 자라기 때문에 중산간촌에서 많이 재배했다.

곤포밥¹⁹⁾

곤포는 다시마를 지칭하는 말로서 봄부터 초여름까지 채취하여 말려두고 먹는다. 물에 불린 다시마를 잘고 가늘게 채썰어 잡곡에 넣어 지은 밥으로 빛깔이 거뭇지만 맛은 달다.

2) 미음/죽

인류가 농경문화의 싹틔에 따라 곡물과 토기를 갖게 되고 물과 곡물을 가열했던 것이 죽인데, 가장 오래된 전적으로 『서경(書經)』 주서(周書)에 의하면, 황제(黃帝)가 비로서 곡물을 삶아 죽을 만들었다는 기록이 있다.²⁸⁾

죽은 곡물의 낱알을 그대로 또는 가루로 하여 물을 많이 넣어 오랫동안 끓여서 완전히 호화시켜서 농도가 묽어서 흐를 정도의 점도를 지닌 유동식의 음식을 일컫는다.

죽의 기본 종류는 곡물이지만 여기에 다른 여러가지 식품을 섞어서 쑤는 것이며, 많은 종류의 죽이 『임원십육지』·『증보산림경제』·『요록』·『

군학회등」·『규합총서』·『농정회요』 등 조선시대 조리서에 다채롭게 전개된다. 이들은 대용주식·별미식·보양식·치료식·환자식·구황식·음료 등 가지가지 구실을 한다.²⁸⁾

제주도의 죽은 다른 지방과는 달리 산나물, 들나물, 기타 채소류를 넣어 만드는 죽류는 별로 없고, 곡류 그 자체만을 이용하거나 해조류를 섞어서 만드는 죽들이 많다는 것이 특징이다.

‘보리죽도 없었다’라는 말이 있듯이 전에는 죽마저 못먹었던 시절이 있었는데 이곳 사람들은 그때에 보리죽이나 메밀죽 외에 계죽이라든가 모자반죽, 미역새죽을 먹었으나 요즘은 콩죽, 팥죽, 녹두죽, 표고버섯죽, 옥돔죽, 고등어죽, 문어죽, 성게죽, 오분재기죽, 떡조개죽, 전복죽, 닭죽 등을 많이 먹고 있다.²²⁾

좁쌀미음	초기죽(표고버섯죽)	콩죽
녹두죽	미역새죽	옥돔죽
고등어죽	전복죽	강이죽(계죽)
구살죽(성게죽)	문어죽	닭죽

좁쌀미음³⁰⁾

- 노란좁쌀, 소금

◦ 좁쌀을 깨끗하게 씻어 3배 정도의 물을 부어 푹 끓여 고운 체에 받쳐서 찌꺼기는 버리고 국물은 소금간을하여 그릇에 담는다.

초기죽(표고버섯죽)

- 표고버섯, 쌀, 참기름, 소금, 간장

◦ 표고버섯은 제주에서 나는 특산물로서 표고를 채썰어 불려 놓은 쌀과



함께 참기름에 볶다가 물을 넣고 죽이 어우러지게 끓여준다. 죽이 완성 되면 표고버섯 특유의 향이 나서 매우 좋다.

콩죽³¹⁾

- 콩가루 2컵, 쌀 200g, 무, 소금

◦ 콩가루와 쌀분량은 동량으로 준비하여 콩가루는 물에 잘 개어 풀어두고, 미리 불려 놓은 쌀을 나무주걱으로 저어가면 끓이다가 물에 푼 콩가루를 넣어 눌지 않게 저어가며 끓여준다. 죽이 다 되어가면 굵게 채 썬 무를 넣어주며 마지막으로 쨍마늘(달래)을 썰어 넣어 소금으로 간을 하면 구수하고 향기가 좋다.

* 겨울철에 콩가루를 이용한 죽이나 국을 끓여 먹으면 단백질 섭취에 좋다.

녹두죽

- 녹두 200g, 쌀 200g, 소금

◦ 녹두를 국물있게 푹 삶아서 주걱으로 으깨어 누르면서 체에다 국물을 걸러내고 앙금을 가라 앉힌 다음, 불려 놓은 쌀에 녹두 삶아 낸 윗물만 곱게 따라 내어 물을 적당히 넣고 죽이 어우러지게 쑤어 소금으로 간을 한다.

미역새죽

◦ 건 미역을 불려 씻어서 알맞은 크기로 잘라 물기를 빼고 참기름에 볶아 물을 붓고 국을 끓인다. 국이 끓으면 불려 놓은 쌀을 넣어 쌀알이 퍼지도록 죽을 쑀다.

옥돔죽³¹⁾

- 옥돔(中) 1마리, 쌀 200g, 참기름, 소금

◦ 옥돔을 손질하여서 통째로 삶은 다음 뼈를 잘 바르고 살만 발라 낸다. 옥돔을 삶은 국물에 불려 놓은 쌀을 넣고 나무주걱으로 계속 저으면서 죽이 어우러지게 끓이다가 참기름을 넣고 옥돔살을 넣어 끓여서 소금으로 간을 한다.

고등어죽

- 고등어 1마리, 쌀 200, 참기름, 소금

◦ 고등어를 손질하여서 통째로 삶아서 가시와 뼈를 잘 바르고 살만 발라 낸다. 고등어를 삶은 국물에 불려 놓은 쌀과 참기름을 넣고 계속 저어가며 어우러지게 끓이다가 죽이 거의 다 될쯤에 고등어 살을 넣는다. 간은 소금으로 하고 마늘과 생강은 기호에 따라 사용하기도 한다.

* 고등어는 싱싱한 것을 재료로 써야 하며 뜨거울 때 먹는게 맛있다.

전복죽

- 전복 1개, 쌀 200g, 참기름 1큰술, 소금

◦ 전복은 고운 솔로 문질러 씻은 뒤에 껍데기의 납작한 쪽에 작은 칼을 넣어 살을 떼어 내어 전복살을 얇게 저며두고 내장은 터지지 않도록 따로 떼어 둔다. 쌀은 미리 씻어서 불려 손으로 문질러 으깨어 준비해서, 쌀을 참기름으로 볶다가 물을 부어 저어주면서 어우러지게 끓이다가 전복을 넣고 끓으면 소금으로 간을 한다.

* 전복은 감칠맛을 주는 글루타민산이 많이 들어있으며, 전복죽에는 요오드의 함량이 많아 산후 조리에 좋다.

전복은 노란색과 푸른색이 있는데 생식용으로는 푸른색이 좋고, 찜, 조

리같은 음식은 노란색의 전복을 이용한다.

전복을 쓸 때 전복 내장을 넣어주면 연두빛이 나는데 내장을 첨가³²⁾함으로써 전복의 맛과 향을 더 많이 즐길 수 있고 영양가도 좋다.

강이죽(게죽)

- 바닷게(작은 것) 200g, 쌀 200g, 참기름, 파, 마늘, 소금

◦ 게를 깨끗하게 씻어 절구에 넣고 빵아서 물을 섞어 체에 국물을 내리기를 2-3회 반복한다. 불린 쌀을 냄비에 담고 국물을 부어 계속 저으면서 어우러지게 죽을 끓이다가 소금으로 간을 한다.

구살죽(성게죽)

- 성게알 100g, 쌀 200g, 참기름, 소금

◦ 불린 쌀을 손으로 문질러 부수어 두고, 냄비에 성게알을 넣고 참기름으로 볶다가 쌀을 넣고 볶은 다음 물을 부어서 죽이 어우러지게 끓여 소금으로 간을 한다.

* 성게는 식욕을 돋구어 주는데 짙은 성게알은 씹쓸한 맛이 있어 술안주로 알맞고 옅은 황색의 성게알은 죽이나 반찬용으로 좋다.

문어죽

- 문어(中) 1마리, 쌀 200g, 참기름 1큰술, 마늘, 파, 소금

◦ 쌀은 미리 씻어 불려 놓는다. 문어는 소금으로 문질러 씻어 물에 넣어 푹 삶아 낸뒤 건져서 잘게 찢어 두고 불린 쌀은 손으로 문질러 으깨어 준비한다. 냄비에 문어와 쌀을 넣고 참기름으로 잘 볶다가 문어 삶은 물을 붓고 어우러지게 끓인후 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 한다.

닭죽

◦ 닭은 손질하여 깨끗이 씻어서 물을 넉넉히 잡아 푹 삶아서 뼈를 발라내고 살만 뜯어 놓는다. 닭 국물에 불려 놓은 쌀과 참기름을 넣고 저어가면서 끓여 죽이 어우러지면 소금으로 간을 한다.

3) 범벅/수제비/국수/만두

범벅은 죽의 한 무리로 볼 수 있으며, 범벅이란 곡식가루에 감자·옥수수·호박 같은 것을 섞어서 풀처럼 되게 쑨 것을 말한다.

조배기는 수제비의 제주도 방이로서 두 음식을 똑같은 것으로 취급하고 있으나 실은 둘 사이에는 약간의 차이가 있는데 조배기란 가루 반죽을 뜯어 손바닥 안에 넣어 꼭꼭 '좁은' 죽 쪄 다음에 그것을 국물에다 넣어 만드는 것이고 수제비는 반죽을 수저로 떠서 넣거나 손으로 떼어 죄지 않고 그냥 넣는 것으로, 조배기가 수제비보다 약간 더 쫄깃쫄깃하다.²²⁾ 오늘날 수제비는 끓는 멸치국물에다 밀가루 반죽을 조금씩 떠 넣어 끓인 다음 호박잎을 조금씩 뜯어 넣어 간장으로 간을하여 먹지만 과거에는 수제비에도 멸치 국물 대신에 때때로 모아 두었던 돼지 기름을 넣는 경우도 있었다.³¹⁾

모듬범벅	밀수제비	메밀조배기(메밀수제비)
보리조배기(보리수제비)	메밀칼국수	초기국수(표고버섯국수)
생선국수	짙메밀국수	짙만두

모듬범벅

메밀가루로 만든 범벅으로서, 일조량이 짧고 가을이 빨리 오는 증산간 지대에서 많이 재배하는데 메밀은 아무것도 버릴것이 없다고 하여 어릴 때는 나물로, 자라서 꽃이 피고 나면 뿌리만 끊어 두고 전초(全草)를 썰어

술에 오래 끓이면 죽이 된다고 한다. 메밀가루 한가지만으로 범벅을 만들기 보다는 고구마, 무, 호박, 쫄, 낫패 등을 넣어 만들었다.

밀수제비

츄밀을 가루로 만들어 사용하거나 밀가루로 만든다. 멸치나 쇠고기를 이용하여 국물을 만들어 두고 국물이 끓으면 손으로 얇게 빗어 뜯어 넣거나 수저로 떠 넣는다. 호박을 채썰어서 그냥 넣거나 참기름에 볶아서 넣고 국간장이나 소금으로 간을 하고 깨소금이나 실파를 썰어 넣는다.

메밀주배기(메밀수제비)^{31, 33)}

- 메밀가루 4컵, 실파 20g, 소금 약간

◦ 끓는 물로 메밀가루를 수저로 떠 넣을 수 있을 정도로 약간 되직하게 반죽하여야 반죽이 부드럽고 찬물로 반죽하면 반죽이 끊어진다. 멸치나 쇠고기로 미리 국물을 만들어 놓은 다음 끓을 때 반죽을 수저로 빨리 떠 넣고 국간장이나 소금으로 간을 하고 실파를 송송 썰어 넣는다. 오래 끓이면 맛이 없고 주배기도 딱딱해지고 국물도 걸쭉해진다.

* 임산부들이 애를 낳으면 여기에다가 미역을 넣어 끓여 먹었는데 산모에게 피를 식이는 음식이라하여 간식으로 즐겼으며, 자주 배고픔을 느낄 때 쉽게 끓여 먹었던 음식이다.

보리주배기(보리수제비)³¹⁾

- 보리가루 600g, 호박잎 5장, 소금 또는 간장

◦ 보리 가루를 수저로 떠내기 좋게 반죽하여 끓는물에 보리 반죽을 조금씩 떠 넣어 끓이다가 호박잎을 손으로 조금씩 뜯어 넣고 간장이나 소금으로 간을 한다.

메밀칼국수

멸치, 쇠고기, 뼈등을 이용해 미리 국물을 만들어 놓는다. 메밀가루는 뜨거운 물로 익반죽을 하여 오래 치대어서 밀대로 얇게 밀어 돌돌 말거나 칼로 적당히 잘라 가늘게 채썰어 두고, 국물이 끓으면 호박이나 야채 찌꺼기를 넣고 끓이다가 국수를 넣어 한번 끓으면 간장으로 간을하고 파를 곱게 썰어 넣는다.

쇠고기 보다는 꿩고기를 사용하면 맛이 훨씬 담백하다.

초기국수(표고버섯국수)³¹⁾

- 표고버섯(大) 5장, 국수 300g, 고기 200g, 당근 등 야채, 된장, 멸치
◦ 미지근한 물에 불려 놓은 표고버섯은 채썰어 양념하여 볶아두고 고기는 완자를 빻고 당근 등 야채는 채썰어 소금간을 하여 익혀 둔다. 국수국물에 된장을 풀고 멸치를 조금 넣어 된장국물을 만든 다음 그릇에 국수를 담고 그 위에 표고버섯, 고기완자, 야채를 얹고 국물을 조심스럽게 부어준다.

생선국수^{33,34)}

- 북바리 또는 빨간 도미 300g, 표고버섯 30g, 호박 50g, 오이 50g, 실파 20g, 국수사리 5묶음, 물 12컵
◦ 생선은 깨끗이 손질하여 푹 고아서 뼈와 살을 분리하고 생선살은 물기를 없앤후 갖은 양념을 해서 준비하고 호박과 오이는 채썰어 절였다가 표고버섯 채썬 것과 양념하여 볶는다. 국수는 끓는물에 삶아 그릇에 담고 생선살과 호박, 오이, 표고버섯을 얹어 고아낸 국물에 소금과 마늘로 간을 맞춘후 국수 그릇에 국물을 붓는다.

평양 메밀국수³⁴⁾

- 평 1/5마리, 메밀가루 5컵, 다진파, 다진마늘, 소금, 후추, 참기름
- 평은 손질하여 푹 삶아 살고기는 발라서 양념하고, 뼈는 국물에 다시 넣어 국물이 우려나오도록 끓인다. 메밀가루는 소금을 약간 넣고 미지근한 물로 반죽을 하고 적당히 밀어 채 썰어서 국물이 끓을 때 메밀국수를 넣고 한소끔 끓으면 간을 해서 그릇에 담고 살고기 양념한 것을 위에 얹는다.

평양만두

메밀가루는 달걀을 섞어서 말랑말랑하게 반죽을 해서 얇게 밀어 만두피를 만들어 놓고 평은 살부분만을 곱게 다져 두부와 데쳐 놓은 숙주와 양념을 해서 만두속을 만들어 만두피로 만두를 만든다.

* 메밀가루는 반죽을 되게 하면 껍질이 찢어질 우려가 있으므로 반드시 달걀 흰자를 넣고 부드럽게 반죽하여 만두피를 만들고 국으로 할 경우에는 국물 낸 것에 만두를 넣어 간을 해서 만든다.

(2) 부식류

부식류로는 해산물, 어패류, 해조류를 이용한 음식이 많으며, 된장을 사용한 음식이 많이 있고 양념을 많이 넣거나 여러 가지 재료를 섞어서 만드는 음식보다는 각각의 재료가 가지고 있는 맛을 내는 것이 특징이다.

표 5. 부식류의 종류

조리방법	음 식 명
국 류	성계국(구살국), 계국(깡이국), 보말국, 냉이국, 양하국, 죽순국, 두릅국, 장태국, 갈치호박국, 호박국, 벨국(멸치국), 호박잎국, 토계탕, 고등어배추국, 뽕국, 육개장, 꿩국, 육뚥미역국, 복어국, 콩국, 돼지족발국(아강발국), 쇠젓살국(쇠송국), 무국, 꿩탕, 미역냉국, 물외냉국, 배추냉국, 청각냉국, 툷냉국, 우무냉국, 반치냉국, 성계냉국, 송피철국, 바르국, 해물뚝배기, 고사리국, 칼국
찜	돼지가리찜, 닭찜, 고등어 된장찜, 오분재기찜, 도미찜, 호박잎찜, 콩잎찜, 깻잎찜, 가지찜
조 림	우럭콩조림, 볼락조림, 돼지고기조림, 고등어조림, 무말랭이조림, 새우지짐, 상어지짐, 자리지짐, 호박지짐, 메밀묵지짐
나 물	동지나물, 유채나물, 양하무침, 풋마늘무침, 파무침, 햇고사리무침, 햇고사리풋마늘무침, 진메물, 비름나물무침, 툷무침, 미역무침, 뽕무침, 호박탕쉬, 메밀나물, 무말랭이나물, 감자냉구리무침, 난시무침, 미나리무침, 쇠우리(부추)무침, 포래자반무침
전	메밀가루파전, 해물전, 뽕전, 고사리전, 고사리누름전, 표고버섯전(초기전), 소혀파전(복부기전), 간전(소간전)
구 이	날표고버섯양념구이, 전복구이, 소라구이(구쟁기구이), 자리구이, 오징어구이, 고등어구이, 마른육도미구이, 돼지숯불구이, 꿩고기숯불구이
산 적	돼지고기산적, 쇠고기산적, 상어산적, 오징어산적, 꿩산적, 초기적, 양하산적
회	자리회, 오징어회, 전복회, 소라회, 해삼토렴회, 돼지새끼회, 존다니회, 천엽토렴회, 꿩토렴, 송치회, 물망회
기 타	숙복, 전복쌈, 메밀묵, 청묵, 마른두부, 돼지순대(돗순대)

1) 국류

국을 한자로는 탕(湯) 또는 갱(羹)이라고도 하나 요즘은 제사상에 놓는 국만을 가르켜 갱이라 한다. 국의 종류는 맑은국·토장국·곰국·냉국으로 크게 나뉘는데 국은 육류는 물론이고 어패류·채소류·해조류 등의 재료등이 고루 쓰인다.

제주도에서 많이 끓여 먹는 국은 토장국(된장국)으로서 다른 지방에 비하여 반찬이 없었기 때문에 된장을 사용한 된장국을 많이 이용해 왔으며 멸치로 국물을 낸 다음에 채소류나 해초류를 넣고 된장만을 풀어 간을하여 먹었다. 다른 곳의 토장국에는 된장 이외에 고추장이나 고춧가루를 함께 넣지만 이곳에서는 고추장 또는 고춧가루를 사용하지 않는다.²¹⁾ 또한 국에 대한 선호는 연령에 따라 다소 차이가 있어서 나이든 사람과는 달리 젊은 사람들인 경우에는 국보다는 찌개를 선호하고 있는 것으로 나타났으나 제주지역의 경우에 다른 지역에 비하여 찌개류의 섭취가 저조하고 아울러 찌개류의 발달이 국류에 미치지 못하는데 이는 과거로부터 이곳 제주음식의 조리법이 다른 지역에 비해 간편하고 양념 등 재료도 여러 가지를 사용하지 않는 것과 관련있다고 생각되며¹⁷⁾ 그 중 된장찌개는 된장의 맛을 전체의 맛으로 살리면서 두부라든가 표고버섯, 파, 풋고추 등의 채소류나 쇠고기 등의 육류는 된장의 맛을 돋우는 역할을 하는 정도로만 넣는다. 된장찌개, 고추장 찌개외에 제주도 사람들이 과거로부터 많이 섭취해 온 찌개로는 돼지고기찌개, 김치찌개, 돼지고기김치찌개가 있으며 이것들은 생선찌개보다 더 즐겨먹고 있는 찌개들이다.²¹⁾

옥돔미역국	복어국	갈치호박국
멜국	장태국	구살국(성계국)
강이국(계국)	보말국(고동국)	고등어배추국

각제기국(전갱이국)	콩국	호박잎국
양하국	죽순국	두릅국
뽕국	뚫고기육개장(돼지고기육개장)	깻무국
토계탕	아강발국(돼지족발국)	쇠송국(쇠젓살국)
(냉국)		
메역냉국(미역냉국)	물외냉국(오이냉국)	배추냉국
청각냉국	롯데냉국	우미냉국

육뚝 미역국³⁵⁾

- 육뚝 1마리, 건미역 30g, 소금

◦ 육뚝은 비늘을 벗기고 내장을 뺀 후에 깨끗이 씻어서 준비하고 미역은 물에 불려 적당한 크기로 썰어 준비해서 냄비에 물을 붓고, 끓으면 생선을 통째로 넣어 끓이다가 썰어 놓은 미역을 넣고 소금으로 간을 한다.

* 보통 육지에서는 생선을 매운탕에 많이 이용하는데 미역, 무 등의 재료를 이용해서 국을 끓여 먹는것은 제주도뿐이다. 특히, 산모들의 산후 조리국으로 빠뜨릴 수 없는데 미역 대신에 여름에 미역새를 이용하면 더욱 맛이 있다. 차례상이나 제사상 탕으로 오른다.

제주도에서의 생선국은 다른곳에서와는 달리 말리거나 절이지 않는 물고기 끓이는 모든 국을 뜻한다기 보다는 육뚝이나 도미로 끓인 국을 지칭하는 것이었다.

복어국

- 복어 500g, 고사리 100g, 콩나물 100g, 무 100g, 썩갓, 미나리, 날미역, 고추장, 된장, 식초, 설탕

◦ 복어는 깨끗이 다듬어 냉수에 1시간 정도 담가 핏물을 깨끗이 뺀다음

토막을 내어 끓는 물에 넣고 한소끔 끓인 다음 고사리, 콩나물, 무(골패모양)를 넣고 한소끔 끓인 후 썩갓, 미나리, 생미역을 넣어 데쳐질 정도로 파릇할때 그릇에 담고 고추장, 막장으로 초간장을 한 양념으로 간을 하여 먹는다.

* 복어는 5월 부터 여름철엔 독이 많고 맛이 없으며, 겨울철 복어를 알아 주는데, 시원한 국으로 주독제거에 아주 좋다.

갈치 호박국³⁵⁾

- 갈치(中) 1마리, 당호박 1조각, 풋고추 3개, 홍고추 2개, 소금 약간

◦ 갈치는 비늘을 벗겨 5~7cm정도의 길이로 토막을 내어놓고 호박은 껍질을 벗겨 1~1.5cm로 썰은 다음 물이 끓기 시작하면 갈치와 호박을 넣고 끓이다가 풋고추, 홍고추, 쪽파나 대파, 다진 마늘을 넣고 소금이나 국간장으로 간을 한다.

당호박과 갈치는 잘 어울리는 식품이며 여름철에는 숙음 배추를 호박 대신 이용하고 가을철에는 호박을 넣어 먹음으로써 식욕을 돋구는 국이다.

멸국

- 생 멸치 500g, 숙음배추 200g, 풋고추 5개, 파, 마늘 3쪽, 간장

◦ 멸치는 머리와 내장을 떼고 잘 씻어서 준비하여 물이 끓기 시작하면 멸치를 넣어 끓이다가 거의 다 익을무렵 배추를 넣어 한두번 저어 배추가 골고루 익을때 불에서 내려 잘게 썬 고추, 다진마늘, 국간장을 넣어 간을 한다.

여름철 생멸치가 많이 날때 싱싱한 것으로 국을 끓이면 해장에도 좋고 뼈가 약해서 Ca의 급원으로도 좋은 식단이다. 배추는 오래 끓여 버리면 색

도 보기 싫고 맛도 없다.

장태국

- 장태 1마리, 무 500g, 마늘
- 고기와 무를 같이 넣어 끓이는 다른 생선국류와 같은 방법이며 여름철에 먹는 것으로 생선살이 탄탄하며 색이 붉고 맛이 담백하여 좋다.
- * 무 대신에 미역을 넣어도 좋다.

구살국(성계국)

- 성계 100g, 미역 70g, 소금 또는 간장, 참기름
- 성계는 통통하고 살찐 것으로 준비하고 미역은 깨끗이 손질하여 적당한 길이로 썰어서 참기름에 살짝 볶아 두었다가 물이 끓어 오르면 미역을 넣고 끓이다가 성계알을 넣고 잠시만 끓여 소금이나 국간장으로 간을 한다. 이때 너무 오래 끓이면 쓴맛이 생기며 오분재기를 함께 넣어 끓이기도 하고 다 만들어진 성계국은 성계알이 뭉쳐있고 국물은 노란 빛깔을 띠게 되며 맛이 산뜻하고 시원하여 집안에 경조사에 있을 때에 손님에게 대접하는데 많이 이용하고 있다.

강이국(계국)

계는 약한 소금물에 담가 깨끗이 씻어 낸 다음 절구에서 곱게 부셔 물을 섞어 고운체에 2~3번 발쳐 계즙을 내고, 거른 물을 끓이다가 미역을 썰어 넣고 간장으로 간을 한다.

무기질 성분이 많아 어린이나 중년기 부인, 노약자용으로 좋다.

보말국(고동국)

- 보말 180g, 건미역 10g, 소금 또는 간장, 참기름

◦ 보말은 물에 담그어 해감시킨 다음 삶아서 국물은 체에 거르고 속살은 참기름에 잘 볶다가 체에 거른 국물을 물을 부어 끓이다가 불려 놓은 미역을 썰어 넣고 소금이나 간장으로 간을 맞춘 다음 참기름을 넣는다.

주로 여름철에 먹으며 맛이 담백하고 고소하다.

고등어 배추국

- 고등어 1마리, 배추(어린 것) 200g, 풋고추, 파, 마늘, 간장

◦ 싱싱한 고등어를 6등분하여 썰어 준비한 다음, 물에 된장을 풀어 넣어 끓으면 고등어를 넣고 다시한번 끓어 오르면 배추를 넣고(손으로 뜯어 넣던가 어린 것은 통채로) 끓이다가 간을 하고 잘게 다져 썰은 풋고추를 넣어 불에서 내린다.

생선과 야채의 배합으로 소화와 영양에 조화를 이루고 있으나 특이 체질인 경우엔 금식하는게 좋다.

각제기국(전갱이 국)

고등어 배추국과 같은 방법으로 끓이면 된다.

콩국

- 콩가루 1컵, 배추 200g, 국거리 멸치, 소금 또는 간장

◦ 멸치로 국 국물을 준비한 다음 국물이 끓으면 불지 않게 반죽된 콩가루를 가만히 부어 끓이는데 이때 절대로 저으면 안된다. (콩가루가 다 풀어져 무리 되어 버린다) 끓기 시작하면 가만히 저어 주면서 배추 또는 무를 썰어 넣고, 간장 또는 소금으로 간을 하며 몽클몽클한 덩어리들이 올라오면서 푸짐한 콩국이 된다.

겨울철 손실되기 쉬운 단백질 공급과 배추의 맛을 혼합한 식단이며, 생 배추에 자리젓을 곁들여 먹으면 맛이 아주 좋다.

호박잎국

- 호박잎 10장, 국거리 멸치, 밀가루, 된장

◦ 연한 호박잎을 다듬어서 먹기 좋은 크기로 손으로 잘게 뜯어 씻어 준비하고 멸치로 국 국물을 만들어서 된장을 풀어 넣고 국물이 끓으면 호박잎을 넣고 끓어오르면 가루를 물에 묽게 개서 풀어 넣거나, 수제비를 뜯어 넣어 주면 걸쭉한 국물이 되는데 한 번 끓여 간을 한다.

어느 야채보다 소화가 잘 되며, 특히 여름철에 끓여 냉장고에 두어 식혀 먹으면 더욱 별미이며 영양식이다.

양하국³¹⁾

- 양하 100g, 멸치 또는 쇠고기 100g, 밀가루 또는 보리가루 조금, 국간장

◦ 양하는 겉껍질을 벗기고 4등분하여 깨끗이 씻어서 물기를 빼두고 멸치는 미리 넣어 끓여 국물을 만들어 놓으며, 쇠고기의 경우에는 참기름에 잘 볶다가 물을 붓고 국물을 만들어 놓아 국 국물이 끓으면 양하를 넣고 즉시 간을 보아 가루를 풀어 그릇에 담는다.

* 양하는 제주에서만 나는 채소로서 늦은 봄에 율터오는 줄기를 따먹고, 가을에는 양애끈을 채취해서 먹는다. 8월 추석상에는 나물로 오르며 양하 된장국을 끓이기도 한다.

죽순국

- 죽순 100g, 돼지고기 100g, 메밀가루, 국간장

◦ 죽순은 끓는물에 삶아서 물에 담가 떫은맛을 없애고, 메밀가루는 물에 풀어서 준비하고 죽순은 채썰어 돼지고기와 함께 끓이다가 메밀가루 푼 것을 넣어 끓이다가 간장으로 간을 한다.

* 계란을 풀어 넣어도 좋으며 죽순은 초봄에 가장 맛이 있다.

두릅국³¹⁾

- 두릅 100g, 달래 100g, 된장

◦ 두릅과 달래는 깨끗이 손질하여 준비하고 물에 된장을 풀어 넣고 끓으면 두릅과 달래를 넣어 끓인다.

* 두릅은 맛과 향이 진하므로 끓는물에 숯을 한줌 넣고 삶아 내어 떫은맛을 뺀 다음 조리하는게 좋으며 삶을 때는 두릅의 두터운 아랫부분을 칼집을 넣거나 반으로 잘라 전체적으로 고르게 익도록 한다.

몹국³⁰⁾

- 몹 400g, 돼지고기 600g, 메밀가루 (또는 밀가루, 보리가루 중) 1가지 1/2컵

◦ 고기는 같은 것을 준비하여 기름을 두르지 말고 잘 볶다가 물을 넣어 푹 끓인 다음, 잘게 썰은 몹을 넣고 끓으면 양념을 하고 나중에 메밀가루를 조금 풀어 넣는다.

* 잔치집에서는 전날, 초상집에서는 일꽃날, 돼지를 잡아 삶아 낸 국물에 몹, 배추, 무, 가루(메밀가루, 보리가루, 밀가루)를 넣고 가마솥에서 돼지 내장과 함께 끓여 그날 온 손님들한테 대접하곤 한다.

뚝고기 육개장(돼지고기 육개장)

◦ 돼지고기는 푹 삶아서 결대로 가늘게 찢어 두고 연한 고사리(삶은것)

을 찢어둔 돼지고기와 함께 섞어 양념을 하여 손으로 잘 주물러 으갠다.
고기 삶아낸 국물에서 기름을 걷어내고 돼지고기와 고사리 섞은 것을 넣어
푹 끓여 나중에 메밀가루나 밀가루를 풀어 넣어 국물을 걸쭉하게 만든다.
옛날에는 보리가루도 이용했었다.

띵 무국

띵은 내장을 빼고 깨끗이 씻어 두고 무는 길이 3cm로 썰어 국 분량의 물
에 씻어 다시마, 다듬은 버섯, 무, 띵을 모두 통째로 넣고 한소끔 끓으면
약한 불에서 30-40분간 푹 끓인다.

고기는 건져서 식힌 다음 찢어 갖은 양념을 해 두고 무는 건져 나박 썰기
로 준비하여 다시마, 버섯은 국물속에 그대로 두어 국물맛을 내는데 이용
한다.

대파는 5cm길이로 4등분하여 국물에 살짝 데쳐 건져내어 익혀둔다.

국물은 간장으로 간을하고 가루(메밀가루나 밀가루)를 풀어 넣어 고루 양
념을 하여 바로 내면 더욱 좋다.

고추 양념을 하여 따로 내면 더욱 좋다.

토계탕³⁶⁾

- 닭 800g, 토란 120g

◦ 산란기에 있는 닭을 잡아 내장을 꺼낸 다음 깨끗이 씻어 놓고 토란은
껍질을 벗기고 씻어서 닭의 배속에 토란을 넣어 꼭 아무린 후 뼈와 고기가
따로따로 떨어질 정도로 고아준다.

아강발국(돼지족발국)

- 돼지발 1개, 미역 200g, 마늘, 소금

◦ 돼지발을 냄비에서 푹 삶아 낸다음 삶아낸 발을 뼈를 추려 내고 잘게 썰거나 손으로 뜯어, 건져 냈던 국물에 다시 넣고 한소끔 끓인 다음 미역을 넣고 끓여서 마늘과 소금으로 간을 한다.

* 산후 젖이 안나오거나 산모들의 젖을 많이 나게 하기 위해 만든다.

쇠송국(쇠젓살국)

- 쇠젓살 200g, 미역 200g, 소금

◦ 쇠 젓살을 푹 삶아 센불에서 한번 끓이고 약한 불에서 2-3시간 푹 끓여 고기가 부드러워지게되면 꺼내어 고기를 손으로 주물러 으깨어 다시 넣어 끓인 다음 미역을 넣고 소금으로 간을 한다.

아강발국과 마찬가지로 산모가 젖을 잘 나게 하기 위해서 먹는다.

(냉국)

미역냉국(미역냉국)

- 미역 200g, 부추, 양념

◦ 건 미역을 깨끗이 씻어 물에 불린 다음 썰어 된장, 식초, 깨소금, 마늘, 양념을 하고 부추를 잘게 썰어서 넣은 후 냉수를 부어 시원하게 먹는다.

물외냉국(제주 오이냉국)

- 물외 1개, 냉국용 양념된장, 부추

◦ 물외는 껍질을 벗겨 4등분하여 속씨를 빼두고 얇게 썬다음 썰어 놓은 오이에 된장등의 양념을 하여 잘 버무린 다음, 맨 나중에 부추를 곱게 다져 썰어 넣고 냉수를 부어 국을 만든다.

제주에서 나는 물외는 요즘의 개량 오이보다 맛이 있으며 농약을 하지 않아 무공해 식품으로 냉국을 하지 않을 때에는 껍질을 벗겨 양념된장에 그냥 찍어 먹기도 한다.

옛부터 이 고장에서는 여름철, 보리밥에 물외, 풋고추를 곁들인 점심식단을 마련하곤 했다.

배추냉국

- 어린 배추 삶은 것 200g, 깻잎, 부추, 양념

◦ 배추는 깨끗이 손질하여 끓는물에 살짝 데친 다음 썰어서 된장, 식초, 깨소금, 마늘, 양념을 하고 깻잎을 잘게 썰어서 넣은 후 냉수를 부어 시원하게 먹는다.

제주의 농촌에서는 밭일을 할 때 위의 재료를 준비하고 냉수를 갖고 나갔다가 점심시간에 죽석에서 국을 만들어 먹는다.

청각냉국

- 청각 200g, 양파 1/2개, 양념

◦ 잘게 썰은 청각에 갖은 양념(진간장, 깨소금, 식초, 설탕, 마늘 다진 것)으로 잘 버무려 두고, 양파를 채썰어 잘 섞은 다음 냉수를 부어 새콤하게 간을하여 유리그릇에 국을 떠 낸다.

* 오이 채 썬 것을 섞으면 더욱 좋다. 고혈압 환자에게 좋은 식품이며, 참기름을 조금만(한두방울) 떨어뜨려 만들어도 좋다.

풋냉국

- 풋 100g, 부추, 풋고추, 깻잎

양념 : 된장, 파, 마늘, 식초, 깨소금

◦ 부드럽고 연한 풋으로 골라 깨끗이 씻고 잘게 썰어 된장, 식초, 깨소금의 양념으로 잘 버무려서 잘게 썰은 풋고추, 부추, 깻잎과 같이 섞고 냉수를 부어준다.

* 제철에 잘 말려 두었다가 겨울에는 된장에 버무려 먹으면 좋다. 열량이 높지 않은 식품이어서 고혈압 환자에게 적당하다.

그러나 너무 많이 섭취하여 장벽에 찌꺼기가 고여 오히려 해로울 우려가 있다.

우미냉국

- 우무 반모, 부추 또는 쪽파, 콩가루나 미숫가루, 국간장, 식초

◦ 우무는 곱게 채썰어 준비하여 두고 간장에 쪽파나 부추를 잘게 썰어 국간장에 재워 두었다가 유리그릇에 우무를 깔고 시원한 생수와 쪽파나 부추를 넣어 식초로 맛을 낸 다음 맨위에 콩가루나 보리 미숫가루를 한수저 넣어 훌훌 마시듯이 먹는다.

2) 찜

제주도에서 많이 이용하는 찜으로는 육류로 돼지가리찜, 닭찜등이 있고, 어패류로는 도미찜, 고등어찜, 오분재기찜등이 있으며, 채소찜으로는 호박잎찜, 깻잎찜, 가지찜등이 있는데, 도미찜은 집에 혼사가 있을 때 교자상에 꼭 오르는 찜이기도 하다.

고등어 된장찜	호박잎찜	콩잎찜
가지찜	오분재기찜	

고등어 된장찜

- 고등어(中) 2마리, 된장 2큰술, 고추장 1큰술, 마늘, 생강, 진간장, 참기름, 무 1/2개, 청주

◦ 고등어는 싱싱한 것으로 깨끗이 다듬어 어슷 칼집을 내어 정종이 있으면 약간 뿌려 둔다. 된장, 고추장, 마늘 등의 양념을 섞어 되직한 양념장을 만든다음 냄비에 무를 깔고 고등어를 넣고 그 위에 양념장을 골고루 끼얹어 15-20분간 쪄낸다.

* 된장, 정종을 넣으면 맛이 좋아지며 비린내를 없애준다.

호박잎 찜

- 호박잎(어린것) 20장, 멸치젓이나 자리젓 조금

◦ 호박잎은 앞뒤로 까칠한 줄기를 벗기고 밥이 다 될때쯤 호박잎을 밥솥에 넣어 쪄 낸다. 풋고추, 고춧가루, 깨, 마늘 등으로 양념한 멸치젓이나 자리젓을 곁들여 찜을 하면 맛이 좋다.

콩잎 찜

- 콩잎 1단, 멸치젓 1C

양념 : 풋고추 3개, 고춧가루 1Ts, 깨 2Ts, 마늘 3쪽, 식초 조금

◦ 콩잎은 밥솥에서 뜸 들일때 살짝 쪄 낸다. 멸치젓에 양념을 섞은후에 콩잎 3장을 손바닥에 펴 밥을 놓고 양념된 멸치젓이나 자리젓 무친것을 얹어 싸 먹는다.

가지 찜

- 가지 3개, 참기름 1Ts, 깨, 마늘, 간장, 잔파

◦ 가지는 꼭지 부분을 잘라 내고 2등분하여 둔다. 밥 뜸들이는 솥에서 가지를 얹어 쪄 내어 가지를 손으로 가늘게 찢어 다진 마늘, 잔파를 곁들

다져 섞고 참기름, 간장, 깨를 넣어 양념하여 낸다.

밥위에서 찜을 한 것으로 가지의 성분이 그냥 남아 있으며 여름철 더위를 식히는 요리로 적당하다.

오분재기찜

오분재기를 솔로 깨끗이 문질러 씻어 살은 떼지 말고 칼집을 넣고, 냄비에 간장 물, 고춧가루를 넣고 장물을 끓여 오분재기를 넣어 슬쩍슬쩍 넣었다가 꺼내어 국물에 채, 파, 마늘을 넣고 잠깐 끓여 담아낸 오분재기에 끼었다.

3) 조림

조림은 생선, 고기, 두부, 감자 등의 재료를 큼직하게 썰고 간장에 조린 음식으로서 밥반찬에 적합한 것으로 현재는 일반화되어 있으나 그 역사는 비교적 짧은 조리법³⁷⁾으로서 조림요리로는 『증보산림경제』에 처음 나오며 『옹희잡지』, 『시의전서』에도 조림이란 말이 나온다.

생선조림의 경우 바다에서 멀리 떨어진 산간지방에서는 양념을 짙게하고 국물은 많지 않게 하여 양념장이 충분히 배이도록 바짝 졸이지만 해안지방에서는 국물이 흥건하도록하고 조리시간도 짧게한다. 즉, 신선한 생선을 얻을 수 있는 곳에서는 양념보다는 생선맛을 살리는 조리법을 많이 썼다.³⁸⁾

우럭콩조림	복쟁이·고사리조림	갈치호박조림
고등어조림	자리조림	

우럭 콩조림

- 우럭 2마리, 무 1/2개, 굵은콩 200g, 진간장, 설탕, 식초, 기름, 고추가루, 마늘

◦ 우럭을 깨끗이 손질하여 두 군데 칼집을 내고 콩은 미리 1시간 정도 물에 담그어 불려 둔다. 무를 두껍게 나박썰기하여 밑에 깔고 우럭을 가지런히 놓아 콩을 가장자리와 가운데에 놓고 양념장을 골고루 끼얹어 중간에 두어번씩 국물을 떠올려 주며 조린다.

옛날에는 콩을 볶아 두었다가 물에 불려 조렸다.

복쟁이 고사리조림

복어는 깨끗이 다듬어 씻어 1시간쯤 물에 담그었다가 두토막을 내어 두고 냄비밑에 고사리를 깔고 위에 복어, 고사리, 복어 순으로 얹어 양념장을 가만히 돌려 가며 부어서 국물 있게 조린다.

신김치가 있을 경우엔 고사리 대신에 김치를 한번 행구고 잘게 찢어 넣어도 맛이 있다.

비린내 없이 맛이 있고 해독작용이 있다.

단, 고사리 경우 꼭 삶아낸 햇고사리를 이용하는 것이 좋다.

갈치 호박조림

갈치는 비늘을 깨끗이 벗겨 길이로 토막을 내어 둔다음 냄비 밑에 호박을 얇고 넓게 썰어 깔고 갈치 호박을 차례로 놓아 양념장을 되직하게 붓고 물을 그릇 가장자리에 조금만 부어 조린다.

고등어 조림

- 고등어 1마리, 무 1/2개, 고추장 2큰술, 간장 1/2컵, 설탕 2작은술, 마늘, 생강즙.

◦ 고등어는 손질하여 어슷하게 토막을 내어 칼집을 내고, 고추장 양념장을 만들어 생선 위에 끼얹어 지져 내는데 가끔씩 수저로 양념을 위에 끼얹어 주며 조리다.

다른 생선에 비해 마늘을 많이 넣고 생강즙도 꼭 넣어준다.

* 생선조림에 무나 신김치를 넣어 조리면 생선맛이 야채에 들어 더욱 맛이 좋아지는데, 옛부터 제주 선인들은 생선 조림에는 맛이 어우러지게 자리에 콩잎, 갈치에는 호박, 고등어에는 무, 우럭에는 콩을 넣었다.

자리조림

- 자리 500g, 간장, 마늘등 양념, 식초 한두방울

◦ 중간 크기의 자리에 진간장, 마늘, 양념과 식초 한두방울을 떨어뜨려 조리는 동안 뚜껑을 열지 말고 바삭하게 조리면 부드럽고 맛이 있어 자리의 어느 부분도 버릴 것이 없이 전부 먹을 수 있다.

4) 나물

‘나물’이라함은 채소나, 산채, 들나물, 나무의 어린 줄기나 잎, 식용가능한 풀, 뿌리 등을 삶거나 데친 다음, 갖은 양념에 무친 숙채를 이르는 경우가 많은데³⁹⁾ 나물은 찬물 가운데 가장 기본이 되는 서민적인 찬품으로 나물의 재료에는 거의 모든 채소가 쓰이는데 날로 먹을 수 없는 푸른 채소들은 파랗게 살짝 데쳐내고, 오이·호박·무 등은 절였다가 볶아서 식힌다. 말린 고사리·고비·도라지 등은 불렀다가 삶아서 볶는다.⁴⁰⁾ 봄철에 나는 냉이·소루쟁이·원추리 등의 햇나물은 끓는물에 데쳐서 초고추장에 신맛이 나도록 무치기도 한다.

나물의 조미는 참기름과 깨소금을 비교적 넉넉히 넣고 무쳐야 부드럽고 맛이 있는데 볶는 나물은 맨 나중에 참기름을 넣어준다.⁴¹⁾

나물은 무쳐서 오래 두면 물기가 빠져 맛이 없으므로 먹기 직전에 무치는 것이 좋다.

메밀나물	유채나물	양하무침
진메물	롯데무침	호박탕쉬

메밀나물

- 메밀잎 300g, 고추장 1큰술, 된장 1큰술, 다진파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름
- 어리고 연한 메밀잎을 깨끗이 씻어 데친 후 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짰 다음 분량의 양념을 넣고 잘 버무리다가 마지막에 참기름을 넣고 그릇에 담는다.

유채나물

- 유채나물 300g, 된장 2큰술, 마늘 3쪽, 참기름 1큰술, 깨소금 1/2큰술
- 유채나물은 끓는물에 살짝 데쳐 냉수에 헹구어 물기를 꼭 짜두고 된장에 참기름, 마늘, 깨소금 등을 잘 섞어서 유채나물을 넣고 버무려 그릇에 담는다.
- * 된장 대신 간장으로 무쳐도 맛이 좋다.

양하무침

- 양하 500g, 간장, 마늘, 깨소금, 참기름
- 양하는 겉껍질을 벗기고 살짝 데쳐 2~4등분하여 갖은 양념으로 무친다.

전매물

- 양하 300g, 메밀가루, 국간장, 참기름
- 양하는 깨끗이 씻은 후 채썰어 살짝 데쳐내고 메밀가루는 물에 풀어둔다. 양하를 냄비에 넣고 끓으면 메밀가루 푼 것을 넣고 끓이다가 국간장, 참기름으로 간을 한다.
- * 양하 대신에 무, 미나리, 죽순등 계절 채소를 이용하기도 한다.

롯데침

- 롯데 300g, 된장, 파·마늘 다진 것, 깨소금, 식초
- 롯데는 깨끗이 씻어 끓는물에 살짝 데쳐내어 물기를 빼고 된장과 갖은 양념으로 무쳐 그릇에 담는다.

호박탕쉬

- 늙은호박, 다진파, 다진 마늘, 부추, 깨소금, 소금
- 늙은 호박은 껍질을 벗기고 4등분하여 호박속을 깨끗이 긁어 내어 두께 1cm, 길이 4~5cm정도로 썰어 준비하여 물을 조금 붓고 소금으로 간을 하여 삶아내어서 다진파, 부추, 깨소금을 넣고 살짝 버무린다.

5) 전

전은 고기·생선·채소등의 재료를 다지거나 얇게 저며서 꼬챙이에 꿰지 않고 밀가루 달걀로 옷을 입혀서 번철에 기름을 두르고 납작하게 양면을 지지내는 것인데⁴¹⁾, 납작하게 하는것은 열을 잘 통하게 하기 위해서이다. 그러면 양면이 눌러 착색되는데 이것을 지진다고 한다.²⁸⁾ 이것을 궁중에서는 전유화(煎油花)라 적고 '전유어'라 읽으며 전유어를 줄여 '저냐'·'전'

이라 한다. 또 지짐개라고도 한다. 이것이 제주(祭需)이면 간납(肝納)이라고도 한다.³⁷⁾

미스전	뼈전	고사리누름전
고사리전	메밀가루 파전	몹전
초기전(포고버섯전)	복부기전(소혀파전)	간전(소잔전)

미스전

- 삶은 살코기(돈육) 200g, 두부 반모, 달걀 2개, 소금, 후추, 생강즙, 마늘, 깨소금, 참기름
- 돼지고기를 곱게 다져 물을 꼭 짰 두부와 섞어 양념을 하고 간은 소금으로 맞춘다음 알맞은 크기로 빻어 두고 달걀은 풀어서 가로 6cm, 세로 6cm, 정방향으로 지단을 만들어 그 위에 완자 빻은 것을 넣고 돌돌 말아주면 된다.

차례상이나 제사상에는 반드시 진설한다.

뼈전

재료와 만드는 방법은 미스전과 같으나 뼈전은 모양이 완자전과 같이 작고 둥글게 빻어 달걀을 익혀 그냥 지저내는 것이다.

옛날에는 꿩뼈와 고기를 푹삭하게 다져 지저낸다. 그래서 뼈전이 유래가 되었다.

미스전이나 뼈전은 잔칫날 음식에 꼭 올라가는 음식이다.

고사리 누름전

- 삶은 고사리 100g, 파 100g, 달걀 5개, 소금, 식용유

◦ 고사리, 쪽파는 손질하여 길이 10cm로 썰어 준비하고 달걀은 풀어 놓는다. 중불에서 번철을 달구어 기름을 조금씩만 두르고 풀어 놓은 달걀을 10cm 정방향으로 깔고 그 위에 고사리 잔파를 섞어 가며 얹어 다시 달걀을 씌워 양쪽으로 노릇하게 지지낸다.

차레상이나 제사상에는 반드시 진설한다.(이 전의 유래는 귀신이 와서 보자기 대용으로 차려 놓은 음식을 싸고 간다고 하여 꼭 진설한다.)

고사리전

- 불린 고사리 200g, 달걀 4개, 밀가루, 식용유, 양념(다진파, 다진마늘, 깨소금, 참기름, 후추가루)

◦ 고사리를 다듬어 깨끗이 씻은 다음 2등분으로 썰어두고 번철에 기름을 두르고 고사리를 볶다가 양념하여 식힌 후에 밀가루에 묻혀 달걀 푼것과 섞어 동글게 지지 낸다.

메밀가루 파전

- 파 200g, 메밀가루 200g, 양념(소금, 깨소금, 참기름)

◦ 잔파는 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에서 한번 헹구어 물을 꼭 짰 다음 참기름, 소금, 깨, 마늘 등으로 양념을 하여 매듭을 만들어 꽃이에 가지런히 꽃아 두고 메밀가루는 물에 반죽하여 소금을 약간 쳐서 잘 풀어둔다. 번철에 파적을 넣고 반죽을 끼얹으며 양쪽을 곱게 지지내서 접시에 담을 때는 먹기에 알맞은 크기로 썰어 양념장을 곁들인다.

몹전

- 몹 1단, 메밀가루 200g, 돼지고기(같은 것) 200g, 신김치, 식용유

◦ 메밀가루에 소금간을 하여 물에 반죽하고 몹은 잘게 썰고, 신김치도

물을 짜두고 잘게 썰어 메밀 반죽한것에 돼지고기 간것을 양념(진간장, 깨, 참기름, 생강즙, 마늘)하여 다같이 섞어 번철에서 기름을 넉넉히 둘러 빈대떡 모양으로 구워내어 뜨거울때 먹는다.

초기전(표고버섯전)

- 표고버섯 10장, 밀가루, 달걀 2개, 식용유
- 초기는 미지근한 소금물에 담가 불려서 꼭지를 따고 물기를 없앤 후 칼 등으로 살살 두들겨 펴둔다음 밀가루, 달걀 푼 것을 안쪽에만 씌워 번철에서 지져낸다.

차레상과 제사상에는 초기만을 곱게 지져 진설하고, 평상시에는 생선살을 곱게 다져 양념하여 표고버섯 안쪽에 밀가루를 묻히고 생선살을 붙여 밀가루, 달걀물을 씌워 지져낸다.

북부기전(소허파전)

- 소허파 300g, 달걀 3개, 소금, 밀가루
- 소허파를 잘 익도록 삶아내어 찬물에 한 번 헹군후 건져 식힌 후에 0.5cm 두께로 썰어 밀가루, 달걀물을 씌워 전을 부친다.

간전(소간전)

- 간 300g, 소금, 밀가루, 달걀 3개
- 간을 끓는물에 넣어 잘 익힌 후에 삶은 간을 냉수에 한번 건져 내어 식혀서 0.5cm 두께로 곱게 썰어 밀가루를 살짝 뿌려둔다음 달걀을 풀어 밀가루 묻힌 간을 적셔 앞 뒤로 곱게 전을 부친다.

제사와 차레상에 꼭 올려 놓았으며 이것은 변천하여 요즘에는 표고버섯으로 대신하는 수도 있다.

6) 구이

구이는 가장 기본적인 조리법으로서 우리나라에서 일찍부터 쪄이라는 조리법에서 발달하였다고 본다.

제주도에서는 옛부터 신선한 생선을 얻기 쉬웠기 때문에 양념구이는 별로 하지 않고 소금구이를 주로 해왔는데 소금구이의 소금의 양은 생선 중량의 2%가 알맞다.²¹⁾

날초기양념구이(날표고버섯양념구이)	자리구이	
마른옥도미구이	날생선구이	전복구이
구쟁기구이(소라구이)	뽕구이	

날초기 양념구이(날표고버섯 양념구이)

- 날 표고 200g, 양념(진간장, 마늘, 후추, 참기름)

◦ 날초기를 약한 소금물에 씻어 물기를 빼고 등쪽에 칼집을 조금내어 양념한 다음 재워 두었다가 석쇠에서 구워 뜨거울 때 먹는다.

자리구이

- 자리 5마리, 소금

◦ 자리는 비늘을 벗기고 내장을 빼어 칼집을 넣어 소금을 뿌려서 하룻밤 정도 절여 둔후 햇볕에 널어 물기를 말려 달구어진 석쇠에 놓아 타지 않도록 굽는다.

* 자리는 도미의 일종으로 자리돔이라 하는 생선이며 5월부터 8월까지 여름철 식품으로서 한여름에 많이 잡히며 즉석에서 자리를 떠내어 포를 만들어 먹는 풍습이 있으며 자리로는 회, 구이, 젓갈을 만든다.

마른 옥도미구이(건 옥돔구이)

알맞게 잘 말려진 옥돔을 노릇하게 석쇠에서 구워낸다.

제주 특유의 생선이며 제주에서 타지방으로 보내는 선물용으로 마른 옥돔을 많이 찾고 있다. 맛이 담백하며 깨끗하고 마치 고향의 맛을 느끼는 것 같은 제주대표의 건 생선중의 하나이다.

겨울철 배추 된장국이나 성게 미역국등에 곁들이면 더욱 맛이 있다.

건 옥도미 머리는 담백하게 통배추나 무를 넣고 국을 끓여도 좋다.

날 생선 구이

고등어는 싱싱한 것으로 내장과 아가미를 빼고 어슷하게 칼집을 깊이 낸 다음 석쇠에 붙지 않게 식초를 살짝 발라 중불에서 앞뒤로 서서히 구워낸다. 거의 익어갈 무렵 되직한 양념장을 표면에 끼얹어 주면서 속까지 잘 구워 내어 접시에 고기를 놓고 남은 양념장을 가장자리에 둘러 놓아 찍으며 먹게 한다.

삼면이 바다로 둘러 쌓인 이 고장에서는 싱싱한 생선의 맛을 많이 보고 있다. 맛과 영양이 아주 신선한 것이다.

날 생선은 종류에 따라 양념구이도 하고 소금구이도 하지만 갈치, 고등어, 각재기(전갱이), 자리, 뽕(멸치)은 즉석 소금구이를 하면 그 맛이 일품이다.

날 오징어 구이

오징어를 싱싱한 것으로 껍질을 벗기고 솔방울 모양으로 썰어두어 석쇠에 기름장을 가끔씩 발라 주면서 노릇하게 구워낸다.

고소하고 담백한 맛이 있으며 주안상 안주용으로 이용되고 있다. 특히,

오징어는 여름에는 회로, 가을에는 구이로 맛을 느끼고 있다.

전복구이

전복은 겉 윗 부분을 칼로 긁어 내어 씻어 두고 몸통과 껍질을 분리해서 윗 부분에 칼집을 가로, 세로로 내어주고 전복 살을 껍질에 놓은 채로 숯불에서 구우면서 가끔씩 기름장을 발라 노릇하게 구워내고 먹을 때는 칼로 조금씩 잘라 내 준다.

양념이 간단하며 전복의 맛과 향을 그대로 느낄 수 있는 고급 구이이다.

구쟁기 구이 (소라 구이)

소라는 약한 소금물에서 씻어서 통째로 숯불에서 구워 내어 다 익으면 손을 잡고 밑으로 흔들어서 속 알맹이가 빠져 나오면 몸통과 내장을 분리해서 양념장에 찍어 먹는다.

핑구이

- 핑고기(다리살), 설탕, 양념장(옥수, 간장, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 청주)

◦ 핑의 살코기를 얇게 포며서 갖은 양념으로 재워 두었다가 구워낸다. 양념장에 정종을 조금 넣어 특유의 맛을 없앤다.

7) 산적

적 또는 산적이란 고기를 꼬챙이에 꿰어서 굽는 음식의 총칭이다. 조리 방법으로 보면 가장 원초적인 것으로 화식(火食)을 처음 시작할 때 불위에 고기나 물고기 혹은 뿌리등을 통으로 구웠을 것이고 곡물이 흐르는 것을 막기 위해 진흙같은 것으로 싸서 굽기도 하고 작은것은 꼬챙이에 꿰어서

굽게 되었고 혹은 조미하여 굽게도 되었을 것이다. 이것이 바로 적의 원형이다.³⁷⁾

뚫고기적갈(돼지고기산적) 뚫고기푯마농적갈(돼지고기푯마늘산적)
뚫고기양외적갈(돼지고기 양외산적) 소고기적갈(쇠고기산적)
상어적갈 오징어적갈 핑적갈

뚫고기 적갈(돼지고기 산적)

- 돼지고기 600g, 양념(간장, 파, 마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름), 적꽃이

◦ 돼지고기는 잘 삶아 건져 냉수에 한번 건져내어 식힌다음 길이 10cm, 두께 1.5cm로 보기 좋게 썰어 갖은 양념을 해둔다. 적꽃이에 11개 정도로 꽃아 뜨거운 번철에서 노릇하게 구워내는데 제주에서는 제사상에 반드시 올라가며 적갈의 크기와 길이는 가정에 따라 틀리는 수도 있다.

뚫고기 푯마농 적갈(돼지고기 푯마늘 산적)

돼지고기 적갈과 같으며 푯마늘을 돈육 길이로 잘라 살짝 끓는 물에 데쳐 내어 양념하고 고기, 마늘, 고기, 마늘 순으로 꽃아 구워 낸다.

마늘과 고기의 조화로 영양이 더욱 좋으며 조화도 용이하고 맛도 좋다. 그러나 제사상 차림에는 사용하지 않고 맛이 좋아 손님상에 오른다.

뚫고기 양외 적갈(돼지고기 양외산적)

돈육 푯마늘 적갈과 똑같으나 푯마늘 대신에 양외를 이용한 것 뿐이다.

소고기 적갈(쇠고기산적)

- 쇠고기 600g, (간장, 파, 마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름), 배즙, 적꽃이

◦ 쇠고기는 적갈 감으로 준비하여 배즙을 넣은 양념장에 재워 두었다가 적꽃이에 13개 정도로 꽃아서 칼 등으로 곱게 다져서 서로 잘붙고 고기가 부드러워지도록하여 두개씩 포개어 뒤집어 주면서 구워 낸다.

상어적갈

- 상어 600g, 양념(간장, 파, 마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름), 적꽃이

◦ 상어를 길이 10cm, 두께 1.5cm 정도로 잘라 양념을 해두고 적꽃이에 9개 정도 꽃아 달구어진 팬에 기름을 둘러 잘 익혀낸다.

오징어 적갈

- 물오징어 600g, 양념(간장, 파, 마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름), 적꽃이

◦ 오징어는 두꺼운 것으로 골라 껍질을 벗겨 세로 10cm정도의 길이로 썰고 넓이는 1cm되게 하여 생채로 양념하여 몸 등쪽 부분을 앞으로 되게 꽃아 번철에 기름을 둘러 구워낸다.

팽 적갈

- 팽 1마리, 양념(간장, 파, 마늘, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름), 청주(정종), 적꽃이

◦ 팽고기를 길이 10cm, 두께 1.5cm정도로 보기 좋게 썰어 양념에 청주(정종)을 조금 넣어 냄새를 없애준다. 재워둔후에 적꽃이에 꽃아 두들겨 주지 않아도 좋다. 적꽃이에 꽃지 않고 구우면 팽 고기 구이가 된다.

8) 회

회는 어패류를 날것 혹은 조리하지 않은채로 데쳐 회즙(膽汁)에 찍어 먹도록 한 음식으로 회가 기록되어 있는 책으로는 『임원십육지』, 『증보산림경제』, 『규합총서』, 『시의전서』, 『음식디미방』, 『주방문』, 『음식방문』, 『옹희잡지』, 각종 궁중진찬의궤등이며 『증보산림경제』에는 여름철에 회 접시를 氷盤 위에 놓고 먹는다고 하였으니, 저온에 의한 부패방지와 저온에서의 물성의 변화를 의식하고 있었다.²⁸⁾ 회를 찍어 먹는 장으로는 겨자즙, 초간장 초고추장(윤장즙) 등을 쓰고 있으나 고추가 사용되기 전에는 겨자즙에 생강, 파, 산초등을 섞어서 쓰고 있다.³⁷⁾

자리물회	오징어회	빗게회
존다니회	전복회	구쟁기회(소라회)
해삼토렴회	핑토렴	천엽토렴회(소양토렴회)

자리물회

- 자리(中) 500g, 오이 1개, 깻잎 5장, 풋고추 5개, 부추 조금, 된장, 고추장, 간장, 식초, 설탕, 마늘, 생강즙, 쪼피잎

◦ 자리는 싱싱한 중간 크기로 준비하여 비늘과 지느러미, 머리, 꼬리를 제거하고 깨끗이 씻어 등 쪽으로 어슷 썰기하여 약간의 식초에 재워둔다. 갖은 양념(된장, 고추장, 간장, 식초, 설탕, 마늘, 생강, 쪼피잎)을 식초에 재워 두었던 자리와 버무려 두고 오이는 반을 갈라 어슷썰기해서 잘게 썰은 깻잎과 풋고추를 자리와 잘 섞은 다음 냉수를 알맞게 넣어 얼음을 띄우고 그릇에 담는다.

* 핏국이나 회무침에는 반드시 된장이 들어가야 비린내가 가시며 향기가

있다. 물을 넣지 않고 양념만을 하면 강회가 된다.

주로 물회로 많이 이용되고 있으며 제주에서만 유일하게 맛볼 수 있는 냉국이다.

오징어회(강회, 물회)

오징어는 싱싱한 생오징어로 껍질을 벗기고 깨끗이 손질해서 끓는 물에 살짝 데쳐 식히고 오이는 반을 갈라 어슷썰기해서 양념(고추장, 된장, 식초, 설탕, 깨소금, 마늘)을 섞어 오징어를 버무린다.

10분 정도 재워 두었다가 물을 넣으면 물회가 되고, 그냥 먹으면 강회가 된다.

빗게회

빗게를 길이로 얇고 넓적하게 썰어 식초에 10분정도 재워 두어 고기가 부드러워지게 한다. 무는 곱게 채썰고 소금, 설탕에 담가 싱싱하게 해두고 미나리, 잔파도 길이 4~5cm 정도로 썰어 준비하며, 쭈갓은 손으로 잎을 잘 뜯어 둔다. 고운 고춧가루를 물을 조금 넣어 고운색이 나오도록 해서 모두 혼합하여 소금과 된장 한 수저로 간을 하고서 갖은 양념을 버무려 무쳐 놓는다.

존다니회

존다니는 길이로 반을 나누어 어슷썰기 하든가 뼈를 발라 내고 어슷썰기를 한다. 다음 방법은 빗게회와 같은 방법이며 맛도 비슷하다.

전복회

전복은 등부분을 칼로 깨끗이 긁어 씻고, 껍데기를 떼어내어 내장은 제

거하고 얇게 저며 썬다음 곱게 채를 썬다. 배, 마늘은 가늘게 채썰어 두고 오이는 길이로 4등분하여 어슷썰기하고 미나리, 쪽갓도 다듬어 준비한다. 다음 재료를 모두 섞어 생강즙과 양념(고춧가루, 식초, 설탕, 깨소금, 참기름)으로 버무린다.

고춧가루는 다른 회와는 달리 고운 고춧가루로 준비하여 가아제에 짜서 물에 헹구어 고춧물을 빼서 붉으스름한 양념을 한다.

구쟁기회(소라회)

- 소라(大) 4개, 미나리 100g, 오이, 무

초고추장 : 고추장 3큰술, 고춧가루 3큰술, 다진 마늘 1큰술,
식초 2큰술, 설탕, 깨소금, 참기름

◦ 소라는 껍질을 까서 깨끗이 손질하여 얇게 썰어 식초에 10분 정도 재워둔다. 오이, 무를 골패쪽 모양으로 썰어 놓고 초고추장 양념장을 만들어 준비한 다음 소라와 야채를 합하여 초고추장을 넣고 버무리고 맨 나중에 미나리를 넣고 버무린다.

시원한 맛과 꼬득꼬득한 씹히는 맛이 바닷 내음을 물씬케 한다.

해삼 토렴회

- 해삼 200g, 양념장(간장, 파, 마늘, 생강즙, 식초, 설탕), 김
(구운것) 1장

◦ 해삼은 손질하여 내장을 빼고 냉수에 30분간 정도 담가 씹쓸한 맛을 뺀다음 냄비에 물을 부어 끓기 시작하면 잘고 얇게 썬 해삼을 넣어 수저로 돌려 금방 꺼내어 냉수에 넣어 식힌다.

김은 살짝 구워 부셔서 양념장(간장, 파, 마늘, 생강즙, 설탕, 식초)을 만들어 해삼에 버무리며 그릇에 담는다.

연한 맛을 내며 이가 약한 사람인 경우도 부드럽고 새콤 달콤한 맛을 볼 수가 있다. 위와 같은 방법에서 물을 조금 넣고 마시도록 해도 좋다.

평양토렴

평양은 금방 잡아 싱싱한 것으로 준비하여 살코기를 얇게 저며 썰어 그릇에 담아 준비하고 냄비에 물을 조금 넣어 끓기 시작하면 평고기를 끓는물에 살짝 건져 내면서 양념간장에 찍어 죽석에서 먹는다.

이때 끓는물에 숙갓을 넣어 끓이면서 토렴하면 더욱 좋다.

천엽 토렴회(소양토렴회)

천엽은 깨끗이 소금에 문질러 씻어 끓는물에 살짝 데쳐 건져내어 껍질을 벗긴후 곱게 채 썰고 무, 배도 곱게 채썰며 미나리, 파는 5cm길이로 썬다. 무는 소금, 설탕에 살짝 절였다가 건져낸 다음 그릇에 재료를 넣고 마늘, 깨, 소금으로 간을 하고 고춧가루는 가아제에 싸서 물에 적서 고춧물을 만들어 버무리고 설탕과 식초 한두방울을 떨어 뜨려 그릇에 담는다.

고춧가루는 많이 넣으면 맛도 없으며 보기가 좋지 않으므로 붉은색이 날 정도로만 해야 시원한 맛을 느낄 수 있다.

9) 기타

수애(순대) 마른두부 메밀묵 청묵 숙북 전복쌈

수애(순대)

- 돼지내장(곱창) 1근, 돼지피(국 그릇으로) 2그릇, 보리가루 또는 메밀가루 1그릇, 찹쌀 살짝 찌서 익힌것 1공기, 부추 또는 잔파 200g, 마늘, 생강, 통깨, 소금

◦ 돼지 내장은 밀가루를 뿌려서 빨래하듯 문질러 씻어 냄새를 제거한 후 표면에 묻은 기름은 떼어내어 손질한 다음 나머지 재료를 같이 섞되 부추나 잔파는 잘게 다져 썰어 넣으며 마늘, 생강은 다지되 마늘은 조금 많이 넣어 소금으로 간을 하여 곱창의 반정도 까지만 속재료를 집어 넣고 양쪽 끝을 실로 묶어 솥에 가지런히 놓아 삶아낸다.

* 지금도 제주도의 가정에서 경조일 때 꼭 만들어 지고 있다.

마른 두부

- 콩, 바닷물

◦ 콩을 갈아 가루로 낸다음 물을 넉넉히 부어 반죽을 해서 솥에 붓고 계속 주걱으로 저어가면서 끓이다가 끓여 넘치기 전에 바닷물을 골고루 부어가면서 엉킨 것이 풀리지 않도록 조심해서 잘 저어 맑은 물이 떠오르고 두부가 엉키면 다른 큰 그릇에 배보자기를 깔고 두부 엉킨 것을 쏟아 넣은 후 싸서 널판으로 누르고 무거운 것으로 눌러 잘 굳힌 후에 적당히 썰다.

* 명절이나 잔치때에 항상 만들어 이용했다.

매밀묵

- 메밀가루, 물, 소금, 참기름

◦ 껍질 벗긴 메밀쌀을 절구에 곱게 빻아 가루를 낸 후 물을 붓고 체에 받쳐 앙금을 가라 앉혀 옷물을 가만히 따라 버리고 남은 앙금에 3배 정도의 물을 붓고 늘지 않게 저어가며 풀 쭉듯이 쭉어 뜸을 들이고 소금으로 간을 하고 참기름을 넣어 쭉어준다. 다 되면 그릇에 담아 식힌다.

청묵

- 메밀쌀, 물 : 메밀부피의 2배

◦ 껍질 벗긴 메밀쌀을 물에 한 번 씻은 후 물을 따라 버리고 메밀쌀을 씻어서 5분 정도 물에 담가 놓았다가 메밀쌀을 배주머니에 넣고 물을 조금씩 부어가면서 주물러 전분을 충분히 가라앉혀 배주머니를 꺼낸 다음 불위에 올려 계속 저어가면서 바다가 눈지 않도록 쭈어 소금으로 간을 해서 그릇에 부어 식힌다.

숙복

- 전복 1마리, 물

◦ 전복을 약한 소금물에서 삶아 내어 그늘에서 잘 말려 두었다가 얇게 썰어 먹기도 하고 잣등을 넣어 싸 먹기도 한다.

특히 어린이들의 영양 보충식으로 전복 작은 것을 말려 하나씩 손에 그냥 잡고 잘라 먹으면서 다니기도 하는데 맛도 좋고 영양도 풍부하나 값이 비싸다.

또한 숙복요리는²⁸⁾ 똥을 빼내고 잘게 썬 다음 마늘을 다져 기름양념을 잘 치고 굽는다. 이때 다 된 요리를 접시에 내놓는 것이 아니고 그 전복의 껍질을 그대로 내놓는다. 그래서 이 요리를 ‘거평구이’ ‘거평볶음’이라고 하는데 제주도에서는 전복껍질을 거평이라고 부른다.

전복쌈

- 전복(中) 1개, 잣, 호두, 은행 200g

◦ 전복은 깨끗이 손질하여 삶아 익혀서 식힌 다음 2~3일간 말려서 얇게 저며 썰어 잣, 은행, 호두를 썰어 가운데 넣고 돌돌 말아 썰어서 그릇에 담아 내는데 술안주로 만든다.

(3) 저장식

표 6. 저장식의 종류

조리방법	음 식 명
장아찌	뽕마늘장아찌, 통마늘장아찌, 쪽파뿌리장아찌, 양하장아찌, 마늘뿌리장아찌, 반치장아찌, 들무장아찌, 근벗지, 쪼피장아찌, 쪼피된장, 쪼피열매장아찌, 물외장아찌, 소랭이장아찌, 뭍지, 파리고추지
젓 갈	게웃젓, 게젓(깁이젓), 성게젓(구살젓), 소라젓(구쟁기젓), 자리젓, 멸치젓(멜젓), 갈치젓, 조기젓, 각재기젓
장	간장, 고추장, 보리장, 쇠고기장, 자굴장, 쪼피장
김 치	동지김치, 퍼데기김치, 팽마농김치, 쇠우리김치, 무김치, 당근김치, 해물김치, 전복김치, 방풍침지
술	오메기술, 탁배기, 강술, 송순주, 솔섶술, 흑오미자주, 초피술(산초술), 상동술, 탈술, 복분자술, 오가피술, 선인장열매주, 마늘주, 깁이술(게술)

1) 장아찌

장아찌란 무, 오이, 가지, 마늘, 도라지, 더덕 등 야채를 뼈득뼈득 말려서 간장이나 식초 또는 된장, 고추장에 박았다가 맛이 든 것을 그대로 또는 양념해서 먹는 밥반찬을 말한다. 장아찌를 담그는 장에는 간장과 된장이 있는데 채소를 간장에 절이거나 재어두면 부패세균이 장속에서 번식할 수 없으므로 장기간 저장되면서 장의 성분이 채소성분과 함께 숙성되어 장아찌가 된다.

뭍지(물 장아찌) 양외지(양하장아찌) 쪼피지(후추잎장아찌)
 뽕마늘장아찌 쪽파뿌리장아찌(패마농지) 반치지

뽕지(뽕 장아찌)

- 뽕 500g, 멸치젓국

◦ 겨울철에 뽕이 좋을 때 잘익어 맛이 든 멸치 국물에 뽕을 버무려 작은 항아리에 꼭꼭 눌러 담고 맨 위에 멧돌로 눌러 두었다가 새봄에 꺼내 먹는데, 입맛을 돋구어 주며 밑반찬으로 준비하고 있으며 뽕 김치라고도 말할 수 있다.

* 말린 뽕이나 톳을 간장에 하루 정도 담그면 맛이 배어 먹을 수 있다.

양외지(양하 장아찌)

- 양하 500g, 소금, 간장, 식초, 설탕

◦ 양하는 겉잎은 벗기고 손질하여 소금과 식초를 탄 물에 하룻밤 절여 두었다가 소쿠리에 건져 물기를 빼고 항아리나 유리병에 꼭꼭 눌러 담은 뒤 간장을 가만히 부어 보관한다.

꺼내서는 갖은 양념으로 간을 해서 먹는데 돼지고기 먹을 때 밑반찬으로 이용하면 좋다.

쨈피지(후추잎 장아찌)

- 쨈피잎 300g, 국간장 또는 진간장 2컵, 설탕 2큰술

◦ 후추잎은 씻어서 물기를 뺀 후 항아리나 유리병에 담고, 간장을 후추잎이 잠길 정도로 부어 두었다가 꺼내어 밑반찬으로 해 먹는다.

* 쨈피잎은 맛과 향이 강하므로 조금씩 꺼내어 먹는다.

쨈피잎 장아찌는 여름철 입맛이 없을 때 식욕을 돋구어 주며, 쨈피잎을 말려 가루로 만들어 자리회와 같은 생선 요리나 나물, 국 등에 넣기도 한다.

또 다른 방법으로는 쨈피잎을 깨끗이 손질하여 씻어 물기를 없앤 다음

된장에 버무려 보관하는데 이튿날부터 먹을 수 있다.

* 옛날에는 국간장을 쨌피잎이 잠길 정도로 부었다가 밀반찬으로 먹었으나 요즘엔 진간장에 달콤한 정도의 설탕을 넣고 끓인 후 즉석에서 쨌피에 부어 식힌 후 뚜껑을 덮어 두었다가 밀반찬으로 한다.

풋마늘 장아찌

- 풋마늘 500g, 쨌피 나뭇잎, 소금, 식초, 간장, 설탕

◦ 풋마늘은 5~7cm 길이로 잘라 소금과 식초를 탄 물에 하룻밤 절여 두었다가 건져 물기를 빼고, 항아리나 유리병에 절여진 마늘을 꼭꼭 눌러 담은 후에 맨 위에 쨌피잎을 덮고 간장과 설탕을 넣어 끓여서 식혀 두었던 간장을 부어 저장한다.

* 쨌피잎을 덮어 두면 마늘속에 향기가 스며들어가 마늘의 맛이 덜나서 좋다.

쪽파뿌리 장아찌(패마농지)

- 쪽파뿌리 500g, 소금, 식초, 간장, 설탕

◦ 쪽파뿌리를 소금과 식초를 탄 물에 하룻밤 절여두었다가 건져서 물기를 빼고 냄비에 간장과 설탕을 섞어 한소끔 끓이면서 식힌다음 항아리나 유리병에 쪽파뿌리를 담고 간장을 부어 저장한다.

반치지

- 반치 500g, 간장

◦ 반치나무의 줄기를 잘라서 껍질을 벗기고 길이로 썰어서 항아리 또는 병에 담아 간장을 끓여 식힌 것을 붓고 며칠 후, 간장만을 따라 부어서 다시 끓여 식혀 항아리에 붓고 2번 정도 다시 재반복하여 저장해 두었다가

밀반찬으로 먹는다.

옛날에는 반치지를 따로 하지 않고 메주 띄운 항아리에 반치를 크게 썰어 넣고 3~4개월이 지난 후부터 꺼내어 먹었는데, 1년 내내 간장 항아리 속에 넣어 두면서 밀반찬으로 먹었다.²²⁾

2) 젓갈

젓갈은 어패류의 저장을 목적으로 선사시대부터 만들어 온 염장 발효식품으로 사용하는 원료에 따라 그 종류와 맛이 다양하다. 또 한반도를 둘러싸고 있는 바다와 어장은 무진 무궁한 자원을 가지고 우리의 식생활을 풍요하게 해 주고 있다. 생선을 가지고 여러가지 음식을 잘 만드는 것은 물론이고 옛부터 물고기와 새우, 조개를 주재료로 한 염장법이면서도 특유한 젓갈이라는 조리법을 발달시켰고 지금에 이르기까지 전승되고 있어 중요한 조미료도 쓰고 또 찬품의 중요한 것이 되고 있다. 젓갈은 해라고도 하며 물고기, 새우, 조개류를 주재료로하여 소금과 조합해서 일정한 기간을 저장하면 그 특유한 맛과 영양소도 지니게 되는 것이다. 중국의 『주례』에 수산발효식품을 나타내는 문자 해(醢), 자(鮓), 지(鮓) 등이 나타나며, 5세기경에 저술된 『제민요술』에는 술, 누룩, 메주, 식염을 침장원으로 하는 작장법(作醬法)과 곡류, 야채, 식염을 사용하는 어육장법(魚肉醬法)이 기술되어 있다.³⁶⁾

계웃젓 자리젓 멧젓(멸치젓) 강어젓(게젓)
구살젓(성게젓) 소라젓(구쟁기젓) 갈치젓

계웃젓

- 전복내장 10개분, 오분자기 또는 소라 1Kg, 소금

◦ 전복 내장은 그대로 소금에 버무려 10~15일 두었다가 오분자기나 소라를 잘게 썰어 같이 버무려서 시원하고 그늘진 곳에 밀봉하여 보관하였다가 먹을때는 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 고춧가루를 넣어 양념하여 먹는다.

* 가격이 고가라서 일반 가정에서는 먹기가 어려우며, 구수하고 뒷맛이 있어 밥에 비벼먹으면 좋다.

자리젓

- 자리(6, 7월의 중간 것) 2Kg, 굵은 소금 400g

◦ 싱싱하고 크지 않은 자리를 통째로 소금에 버무려 두들기듯 소금간이 들게 조금 주물러 작은 항아리에 물기없이 담아 꼭꼭 누르고 소금을 덮고 맨 위에 호박잎을 덮어 단단한 것으로 눌러 주어 벌레가 생기지 않도록 하며 시원하고 그늘진 곳에 위를 잘 밀봉하여 보관해 두었다가 가을부터 꺼내어 통째로 또는 다져서 갖은 양념을 해서 먹는다.

멜젓(멸치젓)

- 멸치 2Kg, 소금 400g

◦ 멸치에 소금을 버무려 작은 항아리에 넣어 꼭꼭 누르고 소금을 덮어 항아리를 단단히 밀봉한 후에 시원한 곳에 보관해 두었다가 먹을 때는 잘 다져 무치든가 위에 생긴 국물에 양념을하여 콩잎찜, 호박잎 찜에 곁들이며 각 가정마다 담그어 두었다가 김치 만들 때 이용하고 있다.

강이젓(게젓)

- 바닷게 작은 것 200g, 간장 1컵

◦ 봄에서 여름 사이에 나는 바닷게(아주 작은것)를 잘 씻은 후에 물기를

빠고 항아리에 담고 끓인 간장을 식혀 부어 보관하였다가 서너번 간장을 따라서 다시 달여 식혀서 부어준다.

게는 칼슘이 있어 입맛을 돋구는데 좋으며 풋마늘을 적당한 크기로 잘라 계장 담그는데 같이 넣어 두었다가 꺼내어 먹어도 좋다.

구살젓(성계젓)

- 성계알 500g , 소금

◦ 성계알을 소금을 섞어 병에 담아서 1달 정도 밀봉하여 두었다가 먹는다.

구쟁기젓(소라젓)

- 소라 300g, 소금 5큰술

◦ 소라는 살만을 곱게 떼어서 소금에 버무려 병에 담아 밀봉하여 1달쯤 두었다가 꺼내어 얇게 썰어 참기름과 갖은 양념으로 무쳐 먹는다.

갈치젓

갈치는 곁을 깨끗이 긁어내고 토막쳐서 소금에 절여 돌로 꼭 눌러 1~2개월정도 밀봉해 두었다가 꺼내어 잘 다져 갖은 양념으로 버무려 먹는다.

3) 장

장은 가장 보편적인 것이 간장과 된장이고 그 다음이 고추장이다.

물론 간장도 된장도 고추장도 그 재료의 배합이나 담그는 법에 따라서 종류가 많다. 전국적으로 전수되고 있는 가장 보편적인 것은 콩으로 메주를 쑨 뒤 띄운 것을 소금물을 부어서 익히는 장법이다. 물론 메주와 물과 소금의 비율은 고장에 따라, 가정에 따라 다른 점이 많이 있으나 기본적인

조리법은 모두 같다. 메주에 비하여 소금물을 많이 부우면 간장(淸醬, 또는 묽은 장)을 많이 떠 낼수 있으나 된장(土醬; 메주가 소금물 속에서 불은것)의 맛은 조금씩 떨어진다. 동시에 간장물과 된장을 갈라서 만드는 방법이 가장 많다.

콩메주로 담그는 장은 농사를 많이 짓는 곳에서 성하고, 남쪽·서쪽 등 떨어진 도서지방은 콩이 매우 귀해 장을 풍부히 담그지를 못하는 실정이다. 남쪽의 멸치고장에서는 멸치로 젖을 담그고 생선국을 간장과 같이 쓰고 또 그 건더기인 찌꺼기를 다시 간장처럼 끓여 받쳐서 간장처럼 쓰고 멸장이라 하는데, 맛이 훌륭하다. 즉, 동물성 간장인 셈이다. 섬에서는 된장, 고추장은 귀한 것이어서 곡식이 풍성하지 못한 고장에선 자연히 고춧가루, 쌀을 주재료로 하는 고추장은 잘못 담그고 있다. 장 가운데 가장 비싸게 먹히는 장이라고 인식을 가지고 있고, 매우 양도 적고 아껴서 쓰고 있다.

간장담그기 고추장 보리장 된장

간장담그기⁴²⁾

묵은 해에 장 담그는 게 좋다고 여겨 보통 동짓달과 설달 사이에 담근다. 메주는 담그기 두 달전에 쭈어서 잘 띄워 둔다.

콩 4되 단위로 물에 불려서 10월쯤 메주를 쑈는데 다른 지방과 마찬가지로 가마니에 넣어 띄운다.

12월에 장을 담그는데, 물 1말에 소금 4되를 풀어서 말갭게 가리얏으면 독에 붓고 메주를 넣는다. 매일 벌을 잘 죄 3월에 장을 갈아서 간장을 뜨고 메주덩이는 건져서 된장으로 쓰며 간장을 따로 달이지 않는다.

고추장

밀가루로 죽을 쑤어서 골가루(엿기름가루)를 섞어 삭힌다. 삭힌 것을 엿을 고듯 오래 달여서 엿물을 만든다. 찹쌀로 떡을하여 메주가루(장메주가루)와 고춧가루를 섞으면서 엿물을 넣어가며 푼다. 맛이 달고 윤이 흐르는 고추장이 된다.

보리장

보리쌀을 삶아 띄워 말린 후 가루로 빻아 메주콩가루와 1:1의 비율로 섞어서 소금물로 알맞게 버무리면 한 달 정도만 지나도 잘 익어서 맛이 들게 된다.

된장

된장은 보리쌀을 씻어 3일간 띄워서 말린 후 가루를 내고 이것을 시루처럼 찌서 메주가루와 섞어 끓인 소금물로 간을 맞춘다. 3월에 메주가루로 된장을 담글 때는 물을 미리 하룻밤 두었다가 다음날 소금물로 풀어 담근다.

4) 김치

제주도에서는 기후가 따뜻하므로 김장을 많이 하거나 빨리 시어지지 않게 하기 위하여 김장 향아리를 땅에 묻는 법이 없는데 다른 지방에서처럼 조기 등을 넣는 다든지 다양한 젓갈을 쓰지 않았으며 옛날에는 소금을 아끼기 위해 바닷물에 가서 3일 정도 초벌절임을 하고 바닷물로 씻은 다음 다시 집에서 절였다가 멸치젓, 마늘, 고춧가루를 넣고 버무렸다.

제주도의 김장김치는 종류가 많지 않고 보관기간도 짧지만, 한겨울에도 밭에 배추가 있어 김장 김치가 시어져서 맛이 물릴만 하면 동지나물로 김

치를 담그어 입맛을 돋우기도 하였다.²¹⁾

동지김치	퍼데기김치	봄동김치
평마농(달래)김치	쇠우리(부추)김치	전복김치

동지김치

- 동지나물, 풋마늘 2단, 멸치젓 1/2컵, 보리쌀 삶은물 3컵, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 깨소금

◦ 동지나물은 자르지 말고, 풋마늘도 통채로 같이 살짝 절여서 보리쌀 삶아 낸 물에 고춧가루를 풀어 놓았다가 양념을 넣고 살짝 절여진 동지나물과 풋마늘을 씻어서 물기를 뺀 다음 양념에 버무려서 항아리에 담아 두었다가 먹을 때 알맞은 길이로 썰어 먹는다.

퍼데기 김치

- 퍼데기 배추 10포기, 멸치국물, 파, 마늘, 생강, 고춧가루, 깨소금

◦ 배추는 손질하여 통채로 소금에 절였다가 건져 물기를 빼고 멸치국물에 고춧가루를 풀고 양념을 넣어 섞은 다음에 절여 놓은 배추에 양념을 버무려 두세포기씩 합하여 항아리에 담아 보관한다.

* 과거 제주에서 김장 담글 때는 배추는 바닷물에 씻고 절일 때도 바닷물에 소금을 약간만 넣어 절였다가 멸치젓, 마늘, 생강, 고춧가루, 깨 등을 넣어 담아 먹었다.

제주의 퍼데기 배추는 요즘의 개량배추와는 달라서 집울타리 또는 밭에서 추위를 이겨내는 것으로 하얀 속대가 없이 잎이 옆으로만 퍼져서 마치 위에서 누른듯 납작해진 배추를 말한다. 요즘 배추 보다는 질기며 색도 짙

은 녹색이어서 영양도 풍부하다. 주로 농약이나 비료를 사용하지 않고 키우고 있어 위생적인 면도 있다.⁴³⁾

봄동김치

- 봄동 1Kg, 생굴 200g, 마늘 1통, 미나리 45g, 실파 150g, 생강 1쪽, 고춧가루 3/4컵, 멸치젓 1/2컵, 설탕, 소금 약간

◦ 봄동은 잘 다듬어 풋내가 나지 않도록 씻어 소금을 살짝 뿌려서 절여 찬물에 씻어 소쿠리에 건져 물기를 빼고 미나리와 실파는 다듬어 씻은 후 6cm길이로 썰고 마늘, 생강은 곱게 다져 준비한다. 생굴은 엷은 소금물에 씻어 건져 놓는다.

멸치젓국물에 고춧가루를 개어 넣고 양념을 넣은 후에 살짝 절인 봄동과 미나리, 실파를 큰 그릇에 담고 양념을 넣어 버무린 후 생굴을 넣는다.

핑마농(달래)김치

- 핑마농 500g, 고춧가루, 마늘, 멸치젓, 깨

◦ 핑마농을 뿌리째 깨끗이 씻어 소금에 살짝 절였다가 양념을 넣어 버무려서 먹는데 나른한 봄철 입맛을 돋아준다.

쇠우리(부추)김치

- 쇠우리 1단, 고춧가루, 마늘, 생강, 멸치젓, 깨

◦ 부추는 이 지역에서 일명 쇠우리, 새우리라고 하는데, 향이 독특하고 칼칼한 느낌을 주어 입맛을 잃기 쉬운 여름철의 밥 반찬으로 적당하며 부추를 깨끗이 씻어 반으로 잘라 소금을 뿌리거나 또는 그냥 생멸치젓과 마늘, 생강, 고춧가루로 양념을 만들어 넣고 버무려서 담그는데 발효 후에도 부추의 은은한 향이 남아 있어 입맛을 돋군다. 부추는 짧고 통통하며 선명

한 녹색을 띠는 재래종을 선택하며, 씻을 때 살살 비벼가며 씻고 물기를 완전히 빼야 풋내가 나지 않고 쉽게 무르지 않으며 버무릴 때도 마구 버무리거나 뒤적이지 않는다.

전복김치

- 무 1개, 전복 3개, 유자 1개, 배 1개, 파, 생강
- o 무는 나박김치 모양으로 썰어서 소금에 절이고 건전복은 무르고 연하도록 물에 불려서 얇고 납작하게 저며놓고 유자는 채썰어 놓고 배는 나박 모양으로 썰어 준비하고 파, 생강은 채썬다. 준비한 재료를 버무려 담고 끓여 식힌 물에 간을 맞추어 붓고 익힌다.

5) 술

오메기술 우슬주 오합주 제주소주 제주청주와 탁배기

오메기술³⁵⁾

- 차조 3.2Kg, 보리누룩가루 800g

1. 누룩만들기 : 음력 8월이 되면 보리쌀을 두조각으로 부취 씻은 후에 물에(8~9시간) 담가 둔다. 보리쌀을 손으로 만져 보아 눌러지면 약간의 밀가루를 넣어 멎쳐주고 주먹만하게 만들어 짚을 깔고 짚 사이에 공기가 잘 통하게 놓아 둔다. 이때 누룩과 누룩이 서로 붙지 않게 놓아 두어야 하며 며칠에 한 번씩 새짚을 갈아주면서 골고루 발효가 잘 되도록 한다. 음력 10월쯤까지 두면 바삭 마르는데 이것을 가루로 빻는다.

2. 발효시키기

- ① 좁쌀 3.2Kg을 씻어 미지근한 물에 약 20~30분 정도 담가 소쿠리에 건져 물기를 완전히 뺀 후 가루로 만든다.
- ② ①을 물로 익반죽하여 동글납작하게 만들어 구멍을 뚫고 끓는물에 삶는다.
- ③ ②를 건져 식힌 후 으갠다. 이때 끓여 식힌 물을 2컵 정도 넣으면서 된죽 정도의 묽기 만큼 덩어리가 없게 완전히 풀어준다.
- ④ ③에 누룩가루와 오메기 삶은물을 넣어 잘 저어주고(이때 물이 너무 되면 물을 끓여 미지근하게 식힌 물로 농도를 묽게 한다) 독이나 플라스틱 통에 붓고 얇은 천으로 공기가 잘 통하도록 덮고 뚜껑을 덮지 말아야 한다.
- ⑤ ④를 서늘한 곳에 두는데 2달 정도 지나면 노르스름한 물이 생기고 찌꺼기는 밑으로 가라 앉는다. 맑고 노르스름한 주액이 청주이다.

우슬주⁴⁵⁾

『동의보감』 편에서도 우슬은 혈액순환을 원활히 하여 장기를 튼튼히 하고 신경기관 등을 편안하게 해주는 기능을 갖고 있다고 전해지고 있다.

제주의 토속어로는 몰마작쿨주라고 하며 주성분은 사포닌이다.

인삼과 같은 성질이 있다하여 한방에서도 귀히 여겨온 약초이며 우슬은 뿌리를 4월이나 11월에 캐다가 술에 넣고 푹 달인 다음 그 물로 오메기떡을 만들기도 하고 누룩과 반죽해서 양조를 할 때에도 그 물을 넣어 발효를 시킨다.

오합주⁴⁵⁾

오합주는 제주도 전역의 민가에서 자기 자신의 몸을 보할 목적으로 만들어 마셨던 술로 탁배기 1되, 참기름 2되, 계란 30개, 꿀 1/2되, 생강 약간

을 원료로 한다. 맛은 진하고 색은 약주와 비슷하게 나타난다.

제주 소주⁴⁵⁾

김 정(1520~21)의 『제주풍토록』에 의하면 백성들은 발곡식을 먹기 때문에 청주는 매우 귀하여 겨울이나 여름 할 것 없이 소주를 쓴다고 하였다. 고려말 이후 제주도는 소주의 명산지였다.

제주 소주는 한라산 기슭의 지하수를 이용하였고 누룩은 겉보리와 차좁쌀가루로 만들었다. 주모는 메좁쌀 1되, 누룩 1되의 비율로 담고 3일 후에 주모에다 메좁쌀지에밥·누룩·물을 섞어 술미를 담근다.

술미 담근 지 10일(여름)~30일(겨울) 정도 지나면 토고리로 소주를 곤다.

제주 소주의 제조 기능자인 김순화씨가 만들었던 것은 술미 5되에 소주 3되 정도 얻는데 알콜 농도는 술미 13.6도, 소주 30도 정도 였었다.⁴³⁾

제주청주와 탁배기²⁰⁾

흔히 청주라 함은 정종같이 맑은술이요, 탁배기(막걸리)라 함은 청주를 뜨지 않고 그대로 마구 걸러 짜낸 빛이 맑지 않고 맛이 텁텁하여 알콜성분이 적은 술로 알고 있으나 제주도 청주와 탁배기는 전혀 다른 술로, 이 술은 고급주이며 한편, 대중성을 지닌 농어민의 반주(飯酒)로 애용되었다. 이 청주와 탁배기는 한 항아리속에 공존하는데 즉, 열말드리 열다섯말드리 대형 항아리에 말누룩과 호린좁쌀 오메기를(차좁쌀로 만든 물떡) 적의 반죽하여 항아리 용기 80%쯤 채우고 암폐(暗閉)된 방에 두는데 갈웃이나 솜이불로 항아리를 싸서 보온하거나 하여 술의 익음을 촉진시켰다.

20~30일이 지나면 술이 익어 오메기와 누룩은 시간이 흐름에 따라 항아리 밑부분으로 침전되고 그 항아리의 상반 부분에는 암갈색의 쏘얀 청주가 고이게 된다. 이 암갈색의 술이 곧 '제주도 청주'이며 그 밑바닥의 침전된

부분의 툽툽한 것이 '제주도 탁배기'이다. 청주는 이 상태로 마셔도 되나 탁배기는 물을 부어 양을 늘려 마시기 좋은 상태로 하여 이용하였다.

(4) 병과류 및 음청류

표 7. 병과류 및 음청류의 종류

조리방법	음 식 명
떡	임지떡, 감저주시떡, 쨌기떡, 무당떡, 돌래떡, 쑥떡, 손내성, 침떡, 송편, 오메기떡, 달떡, 반찰곤떡, 인절미, 배대기떡, 멧석떡, 기름떡, 절편, 모밀떡, 빙떡, 상애떡, 방울떡, 약떡
음청류	개역, 순달이, 감주, 식혜, 찰차, 시로미차, 오미자차, 땡유지차, 밀감화채, 지굴차
기 타	익모초엿, 물룻(무룻)엿, 닭엿, 팥엿, 호박엿, 돼지고기엿, 하늘애기엿

표 8. 제주도의 떡의 이용 용도와 익히는 방법²³⁾

종 류	재 료 떡	일 반 떡	무 속 떡
찜 떡	솔편, 제편	송편, 조개송편, 시리떡, 조침떡, 감제친떡	보리시리, 시리떡, 낭깃시리
발효 후 찜떡		상외떡, 기주떡, 기증편	
삶 은 떡	절편, 골미떡, 은절미, 기름떡	돌래떡, 인절미, 개떡, 만디, 새미떡, 물떡, 감저돌래떡	조매떡, 돌래떡, 오들떡, 정정괴, 손외성, 발외성, 월변, 고리동반, 병개떡, 방울떡
지 진 떡	증과, 약과, 과질, 강정, 요괴	빙떡	

1) 떡

제주에는 섬이라 쌀보다는 잡곡이 흔하여서 잡곡을 이용한 메밀, 조, 고구마로 만든 것이 많이 있다. 떡종류는 다른 지방에 비하여 적지만 쌀로 만든 떡은 명절, 제사때만 만들며 평소에는 메밀로 만든 떡이 많다. ³⁴⁾

반찰곤떡과 달떡	침떡	차좁쌀떡	오메기떡
들래떡	빼대기떡	상애떡	보리상애떡
빙떡	과즐		

반찰곤떡과 달떡

- 쌀가루 31/3컵, 참기름 약간
 - 쌀가루를 익반죽하여 반죽을 밀어서 반달모양으로 분을 뜬 후에 끓는 물에 삶아 참기름을 바른다.
- 절편을 만들어 반달모양으로 만든 것으로 동글게 찍은 것을 달떡이라 하며 반찰곤떡은 대소상, 제사때 만드는 흰 떡으로 고은떡이라는 쌀떡이다.

침떡(좁쌀시루떡)

좁쌀을 물에 잠시만 불려 씻어 건져서 가루를 내고 시루에 팔고물과 좁쌀가루를 켜켜로 놓아 찐 시루떡이다.

차좁쌀떡

차조는 물에 잠시만 불려 씻어 건져 가루를 내고 소금을 약간 넣어 끓는 물에 반죽하여 3cm직경으로 동글납작하게 빚어 찜통에 행주를 깔고 찌 낸다.

오메기떡

- 차조 5컵, 콩가루나 팥가루
- 차조로 만든 인절미로 모양이 특별한데 차조를 깨끗이 씻어 일어 가루로 빵아 소금을 넣고 끓는물로 말랑하게 반죽하여 직경 6-7cm쯤 되도록 등

글게 빚어 가운데 구멍을 내고 도넛 모양으로 만든 다음 찜통에 넣고 찌거나 끓는 물에 삶아 내어 볶은 콩가루나 붉은 팥가루를 묻힌다.

돌래떡

- 메밀가루나 좁쌀가루 1컵, 참기름 약간

◦ 메밀가루나 좁쌀가루를 물로 말랑하게 반죽하여 둥글납작하게 빚어 끓는 물에 삶아 건져 참기름을 바른다. 제사에 쓰일 때는 간을 하지 않으며 장지에서 식사 대용으로 하는 떡이며, 메밀로 만들어 '메밀떡'이라고도 한다.

속떡(속떡)

속떡이란 속떡의 방언으로서 봄에 나는 연한 쑥을 뜯어다가 쌀가루, 메밀가루, 보리가루, 고구마등 각기 쑥을 섞어 떡을 하는데 이러한 떡을 일명 약떡이라고도 한다.

빼대기떡(감제떡)

고구마를 날로 썰어 말려서 가루로 만든 전분을 이용하여 송편처럼 만들어서 빚어서 찐다.

상애떡

- 밀가루 7컵, 누룩 800g, 설탕 약간, 엿기름물 적당량

◦ 엿기름물에 밀가루와 설탕을 넣어 반죽하여 따뜻한 곳에 하룻밤 재워둔 후 늘렸을 때 탄력을 느낄 수 있을 정도로 부풀어 오르면 길게 직사각형 모양으로 만들어 다시 1시간쯤 부풀린 후 찜통에 찌 낸다.

밀가루에 술을 넣어 부풀리어 찜빵처럼 찌서 만든 것으로 삭망이나 제사

에 가는 사람들이 대바구니에 담아 선사하는 풍습이 있다.

상애떡을 정사각형 모양과 직사각형 모양으로 잘라 기름에 지져 낸 떡을 각각 '약괴'와 '종괴'라 한다.

보리상애떡

- 보리가루 2.6kg, 막걸리(350ml) 3병, 설탕 5컵, 물 1컵, 이스트 약간
◦ 보리가루를 체에 친다음 미지근한 물에 이스트를 녹이고 여기에 막걸리와 약간의 설탕을 합하여 보리가루를 넣고 빵 반죽 같은 정도로 반죽한다. 이것을 따뜻한 곳에 5시간 정도 두면 반죽이 부풀어 오르는데 나머지 설탕을 넣고 다시 잘 반죽하여 직사각형 모양으로 잘라 찜통에 찐다.

* 제사상에 올리는 음식으로 제주 지역에서는 쌀과 밀가루 대신 보리를 이용한 음식이 많았다.

빙떡

- 메밀가루 5컵, 무 300g, 실파 20g, 소금, 깨소금, 참기름, 식용유
◦ 메밀가루 전병으로 나물을 소로하여 말은 것으로서 메밀을 곱게 갈아 물을 붓고 소금간을 해서 알맞은 농도로 반죽하고 무는 채를 썰어 물을 조금 붓고 삶아서 건져 물기를 빼고 참기름, 소금, 깨소금으로 간을 하여 소를 준비한다.

번철에 메밀가루 반죽을 한국자 정도 얇게 등글게 만들어 부쳐서 쟁반에 놓아 김이 빠지면 메밀 전병에 무나물을 한줄로 고르게 놓고 등글게 말아 감고 양쪽을 눌러 나물이 빠지지 않도록 한다.

* 메밀반죽을 지질때는 돼지기름을 사용해도 좋다.

빙떡은 빙빙 마는 떡이라해서 그 이름이 붙여졌다고 하고 명석처럼 말아 감는다고 해서 명석떡이라고도 한다.⁴⁴⁾

과즐

- 밀가루 4컵, 물엿 1컵, 황설탕 1큰술, 백설탕 1큰술, 쌀튀밥 2 컵,
식용유 적당량

◦ 밀가루에 물을 넣어 되게 반죽하고 반죽을 밀대로 밀어 얇게(종이장처럼) 밀어 5x7cm로 잘라 바람이 잘 통하는 그늘에서 3시간 정도 꾸덕꾸덕하게 말려 굵는 기름에 노릇하게 튀겨낸다. 냄비에 물엿, 황설탕, 백설탕을 담아 약한 불에서 연한 갈색이 될 때까지 졸여 집청액을 만든 다음 튀긴 것을 집청액에 넣었다가 꺼내어 가루낸 쌀튀밥에 버무린다.

2) 음청류

개역 순달이 감주 시로미차 오미자차

개역

개역이란 볶은 콩가루를 말하는 것으로서 보리개역, 콩개역 등이 있는데 보리개역은 보리를 볶아 멧돌에 타서 곱게 가루를 내어 물을 타 마시는데 보통 미수가루와 마찬가지로이며 밥에 넣어 비벼 먹기도 하고 물을 약간만 넣어 범벅처럼 먹기도 하며 가루에다 물을 많이 부어서 저어 미음처럼 만들어 먹는등 다양하게 먹었다.

개역은 5, 6, 7월의 철같이 음식으로 탄 계절에는 잘 만들지 않으며 개역은 보리를 바짝 볶아서 빵아 곱게 천 가루이기 때문에 저장성이 좋고 휴대가 간편하며, 호화된 곡분이어서 소화가 잘되고 식이 섬유질 섭취에도 좋다.

순달이

- 보리밥(흰밥) 5그릇, 누룩, 설탕

◦ 보리밥(흰밥)에 물과 누룩을 넣고 24시간 두면 발효가 되는데 (외부 기온이 낮을 때는 2~3일 걸린다) 이것을 설탕이나 감미료를 넣어 끓여 식힌 다음 여름에 시원한 음료대용으로 마셨다.

* 기호에 따라 끓이지 않고 먹기도 하는데, 이때에는 새콤한 맛이 더 강하며, 이를 생순달이라 한다. 이 순달이는 제주 식생활에서 신 음식이라도 버리지 않고 먹을 수 있게 만드는 생활의 한 지혜이며 맛이 달고 소화가 잘되어 씹을 필요가 없어서 노인들이 즐기기에도 알맞는 것으로 요즘의 유산균 발효 식품과 비슷하다.

감주

- 차조 300g, 엿기름 100g, 미지근한 물 1.8l

◦ 차조로 밥을 질게 지어 식혀 놓고 미지근한 물에 밥과 엿기름을 풀어 넣어두면 몇시간 후 밥알이 하나씩 뜨며 구석으로 거품이 생기면서 발효가 되는데 이것을 망사주머니에 넣고 꼭 짜서 끓인다.

* 꿀은 엿기름을 나타내는 제주도 사투리로 감주는 제사상에 꼭 올렸던 것으로 일상시에 즐겨 마셨다.

원래는 차조로 만들었으나 요즘에는 찹쌀로도 만든다.

시로미차

- 시로미 2Kg, 설탕(꿀) 1.5Kg

◦ 시로미는 제주도에서 자생되는 것으로 잘 익은 것을 따다가 깨끗이 씻어 물기를 빼고 준비하고 유리병 밑에 설탕이나 꿀을 깔고 시로미와 설탕을

켜켜로 담아 재워서 밀봉하여 1달쯤 두었다가 시로미 원액이 생기면 원액을 다른 병에 옮겨 담고 보관하면서 뜨거운 물이나 찬물을 부어 차로 마신다.

오미자차

- 오미자 2Kg, 설탕(꿀) 1.5Kg

◦ 오미자는 알이 검고 잘익은 것을 골라 유리병밑에 설탕이나 꿀을 깔고 오미자와 설탕을 켜켜로 담아 재워서 밀봉하여 1달쯤 두었다가 오미자 원액이 생기면 원액을 다른 병에 옮겨 담고 보관하였다가 뜨거운 물이나 찬물을 부어 차로 마신다.

3) 기타

닭엿

- 닭 1.6Kg, 차조 2컵, 엿기름 2컵, 통깨

◦ 닭은 내장을 빼고 깨끗이 씻어 물에 담갔다가 핏물을 빼어 준비하고 차조는 질게 밥을 지어 10분정도 식힌 다음 4/의 물에 밥을 풀어 넣고 엿기름 가루를 섞어서 2시간 쪼면 발효가 되어 거품이 생기는데 이것을 망사주머니에 넣고 꼭 짜서 여기에 닭을 넣고 삶은 후에 닭고기가 익으면 건져내어 뼈와 살을 발라 살은 곱게 찢어둔다.

닭을 건진 국물을 약한 불에서 계속 끓이다가 진득거리기 시작하면 찢어 식힌 닭고기를 넣어 끓여서 손가락으로 떠 먹을 수 있을 정도가 되면 통깨를 넣고 식힌 후 항아리에 담는다

* 엿에 닭을 넣고 곤 것으로 오펅이 풍성하고 닭이 살찌는 가을에 닭엿을 고아 두었다가 추운 겨울에 먹으면 추위를 이길 수 있다는 보신용 음식이다.

핑크

- 핑 1마리, 차조 4Kg, 엇기름 1Kg

◦ 핑은 내장을 빼고 깨끗이 씻은 다음 차조는 질개 밥을 지어 10분정도 식힌 다음 4l의 물에 밥을 풀어 넣고 엇기름 가루를 섞어서 2시간 쪄 두면 발효가 되어 거품이 생기는데 이것을 망사주머니에 넣고 꼭 짜서 여기에 핑을 넣고 20분쯤 끓인 후에 건져내고 살을 곱게 찢어둔다.

4. 통과례와 음식

통과의례란 민속학에서 쓰는 말로, 사람이 출생하여 한평생 사는 동안 치르게 되는 여러 가지 크고 작은 고비를 지날 때에 치르는 의식이나 의례를 말하며, 이 때에는 의례음식을 마련하게 되는데 의례의 형식은 나라와 민족, 그리고 문화 형태나 시간에 따라 달라지게 마련이다.

동양 문화권에서는 인륜대사(人倫大事)라 하여 사례(四禮)를 치르는 일을 매우 중요하게 여긴다. 사례란 곧 관례·혼례·상례·제례를 말하는데, 그 중에서도 상례와 제례는 그 자손이 치르게 되는 의례이다. 여러 가지 의식, 의례 가운데 길한 일은 출생·돌·관례·혼례·회갑례·회혼례 등이며 굵은 일은 상례와 제례가 있다.

(1) 출산

아기를 갖게되면 산모와 가족들은 여러 가지 일을 조심스럽게 해야 하며 주의를 해야하는데 임신부에게는 많은 금기 음식이 따르게 된다. 임신부는 개, 닭고기, 돼지고기 등 금기음식을 주의하며 임신부는 배의 닳줄, 새끼줄, 우마의 고삐를 넘지 말아야하며 남을 욕하거나 흥보지 말아야 하는등²⁰⁾ 정성을 다하여 뱃 속의 아기를 잘 양육한다.

해산을 하면 산모에게 메밀가루를 친 미역국을 먹이며 물에 탄 꿀, 죽순, 마뿌리, 설탕을 친 청주, 참기름 등을 먹인다.

아기의 출생 삼칠일 날에는 국밥을 차려서 친척과 이웃에 대접하고 아기상은 쌀, 물, 미역만 차린다. 국은 미역국이고 밥은 붉은 팔밥을 차린다.

(2) 백일

시루떡을 찌서 지나가는 사람에게 나누어주되 100사람 이상 나누어 먹어야 아이가 잘 자란다고 한다. 대부분 경제적으로 넉넉하지 못하여 생략하

고 아침 한 끼나 평상시와 다르게 해서 먹지만 여유가 있는 집에서는 백일을 잘 차려준다.

(3) 돌상⁴⁶⁾

여유가 있는 넉넉한 집에서 차리게 되는데 돌상을 차릴 경우 떡, 과일 등과 평상시보다 다른 음식을 마련하고 붓, 떡, 책, 공책, 가위, 실, 따위를 올려 놓고 아기가 처음 잡는 것을 보고 장래를 점친다. 실은 장수한다. 떡, 밥을 먼저 집으면 부자로 산다. 여아의 경우 바늘, 가위를 집으면 재봉에 능하다고 한다.

아기의 돌상 음식은 국밥하고 가정의 형편에 따라 여러 가지 고기반찬과 떡을 준비하여 이웃과 친척에게 대접한다.

(4) 혼례음식²²⁾

혼례 때의 큰 상은 신랑상, 신부상이라하여 만들어주고 혼례 후에는 칠첩 반상을 차려준다. 지역계 따라 다르지만 대체로 밥, 국, 돼지고기 3점, 수애(순대), 두부, 메밀전, 간전, 빙떡 등을 대접하였다.

1950년대에서 60년대 초까지만해도 일부에서는 국수잔치가 있었고 신부·신랑을 데리고 가는 친척은 상객이라하여 극진히 대접한다. 신행을 갈 때 폐백음식으로는 술, 돼지다리 삶은 것, 백시루떡(흰무리), 절편, 대추, 약식 등을 만들어 간다.

이러한 제주 혼례문화의 전통적 특성에 주목할 것은 양 가문의 경사로 끝나는 것이 아니라 친족과 마을의 공동의례로 잔치를 치른다는 것이다. 그래서 예전부터 제주의 혼례는 친족과 마을 사람들 사이에 유대와 친밀감을 더해주는 친목의 의례로 발전해 온 것이다. 혼례잔치를 4~5일 치른다는가, 친족들 부조를 집안단위로 하지 않고 개개인별로 부조하는 풍속도

본토와는 다른 제주 특유의 전통이다.

혼례음식에 가장 특별음식으로 준비하는 돼지고기는 잔치 2~3일전 정성 들여 기른 돼지를 동네 도축전문가를 데려다가 잡는데 돼지부위에 일부를 잔치를 준비하여 주는 친족이나 가까운 이웃들에게 먼저 베푸는 제주도만이 갖고 있는 혼례의 독특한 전통이다.

전통적 결혼은 증매혼이었고 혼례식은 전통 혼례식으로 거행되었다.

1) 하객접대상

부조를 갖고 찾아오는 하객들에게는 정성스런 대접을 한다. 시대적, 지역적 차이가 있어서 제주도 공통의 접대 상차림을 정리하기는 어렵지만 대체로 밥, 국, 돼지고기, 두부, 순대, 바닷고기, 회무침, 빙떡, 잡채, 김치, 술 등 1인 1상 또는 2인, 3인, 4인, 5인 1상으로 정성스럽게 대접하는 것이 일반적이다.

2) 신랑·신부상

예전에 제주에서는 신랑·신부상은 독상으로 놋그릇을 사용하였다. 밥, 국, 통닭, 돼지고기, 돼지갈비(접작뼈), 두부, 순대, 달걀완숙, 튀김, 쇠고기꼬치, 잡채, 표고전, 고사리전, 술 등을 차리는게 보편적이다.

3) 상객상

잔치집마다 상객상을 차리는데는 사돈상이라하여 오히려 신랑·신부상보다 더 신경을 써서 차린다. 돼지고기, 닭고기, 생선튀김, 달걀완숙, 돼지갈비, 바닷고기, 잡채, 튀김, 두부, 순대, 술, 오색떡 등으로 극진히 대접한다.

4) 폐백상

제주에서의 결혼 폐백상은 육지 지방과는 달리 지금도 잔치의 특별음식으로 간소하게 차려놓고 양사돈간 인사를 나눈 다음 신랑·신부에게 절을 받고 음식을 들면서 양사돈끼리 담소하는 습속이 있다.

육지에서처럼 구절판에 밤, 어포, 육포, 은행, 솔жат, 호두, 꽃감쌈, 대추 등으로 상을 준비하는 예는 일부이며 폐백은 신부가 시부모님과 시댁 어른들께 첫 인사를 드리는 절차인데, 이러한 예는 지키면서 제주에서 폐백은 앞에서 설명한 바와 같이 차려 놓은 잔치음식으로 간소하게 차른다.

이때 시댁 어른들은 신부에게 별도의 부조를 주면서 행복한 삶의 출발을 기원해준다.

(5) 제사음식

전통적 상례는 사망후 초하루와 보름에 드리는 삭망제를 지내는 것이 원칙이었으나 지금은 옛날과 같이 삭망제를 지내는 가정은 거의 없다. 사람이 사망한 날을 초상이라 하고 1년 후의 제삿날을 소상이라 하며 2년 후의 제사를 대상이라 한다. 전통사회에서는 3년상을 치르는 것을 원칙으로 탈상하였다. 그러나 오늘날은 대부분 소상, 대상의 삼년상을 단축하여 일년 내에 끝내는 등 간소화하고 있는 추세이다.

장례를 치를 때 상여꾼과 친지들에게 나누어 주는 영장떡(피력, 필역)으로 만디, 동절미, 들래떡 등이 있으며 이중 한가지만 하면 된다.

젯상에는 제물떡(10가지)과 돼지머리, 술 등을 올리고 문상은 조객, 친지들에게 상에, 떡국, 국수, 밥등과 한반(고기석점, 수애 한점) 술 한잔을 주고 여자들에게는 술대신 감주를 준다.

열가지 제물떡과 그외 제물들은 망인의 자녀들이 고루 분배하여 차려온다.

표 9. 제물(祭物) 나눠 차리기(예)³¹⁾

	초 상	소 상	대 상
큰 아들	제물떡(10가지)	술, 식사준비	돼지
둘째 아들	술, 돼지	돼지	술, 식사준비
셋째 아들	술, 돼지	과질	술, 절편
큰 딸	상여꾼 조반	제편, 인절미	과질, 중괴, 약괴
둘째 딸	상여꾼 점심	강정, 요괴, 술변, 우적	제편, 인절미
셋째 딸	피력	절편, 중괴, 약괴	술변, 우적, 강정, 요괴

- 메(飯), 갱(羹) : 메는 쌀밥을 올리고 제사국은 바닷고기(옥도미, 우럭등), 돼지고기, 쇠고기 등을 재료로하여 미역, 무를 넣고 끓이는데 이 국을 갱이라 한다.
- 제떡 : 제떡이란 초상, 소상, 대상, 기제사때에 올리는 10가지 정도의 떡으로서 제편, 술변, 은절미, 절편, 강정, 요괴, 과질, 중괴, 약괴, 우적 등인데 형편에 따라 간소하게 차린다.
- 적(炙) : 적은 쇠고기적, 돼지고기적, 바닷고기적, 목적 등을 준비하는데 육면체 또는 마름모꼴로 썰어 대꼬챙이에 꿰어 올린다. 돼지고기 적은 두께 1~1.5cm, 길이 7~8cm 정도로 썰어서 여기에 간장, 참기름, 설탕, 등을 넣고 양념하여서 불에 구워낸다.
- 海魚 : 해어는 제숙이라고하며 비늘있는 생선만 구워 올리는데 구울 때는 부엌에서 굽지 않고 마루나 찻방에서 화롯불에 정성스럽게 타지 않게 굽는다.
- 전(煎) : 밀가루를 묻혀서 기름에 지진것이나 튀긴 것으로 육전, 어전, 파전, 버섯전, 계란전 등을 마련한다.

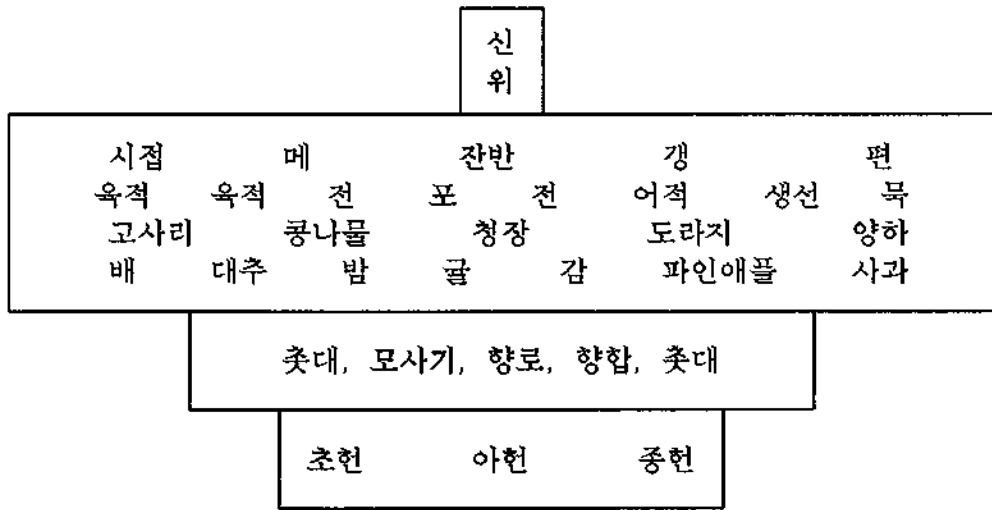
· 菜, 酒, 實果

- 菜 : 고사리, 콩나물, 무, 호박, 시금치, 녹두나물 등을 준비하여 올리는데 마늘이나 고춧가루는 양념으로 쓰지 않는다.
- 祭酒 : 집에서 빚은 청주나 소주를 준비하는데 골감주 등도 준비하여 올린다.
- 實果 : 3과나 5과를 올리는데 친척이 제사에 참여할 때는 백미 한되나 제주 한병을 가져간다.

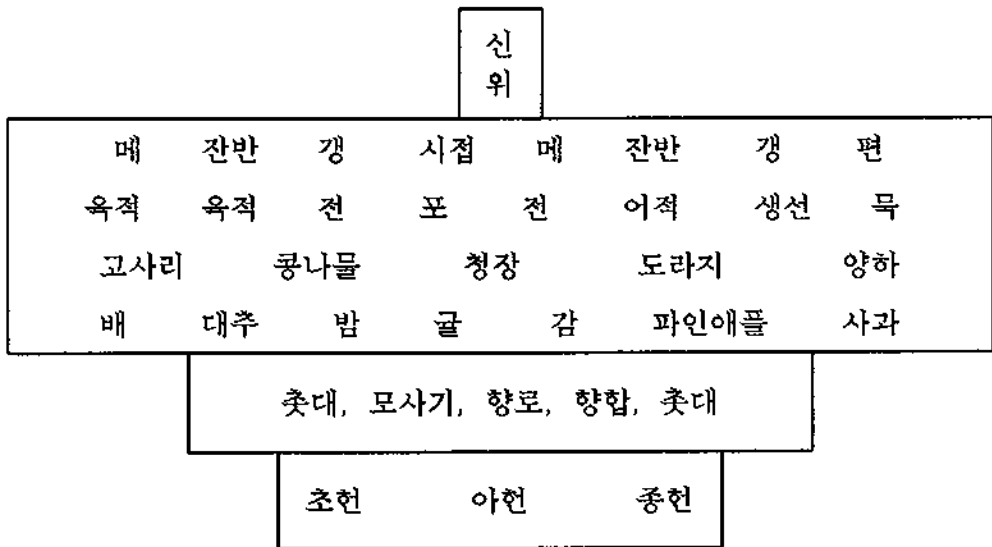
보통 기제사는 조상의 제위전(祭位田)을 맡아 관리하는 족 밭을 물려 받은 큰 아들이 제사를 차린다. 친척이 제사에 갈때는 백미 한되나 말린 생선 한 마리, 또는 제주 한병을 가져간다. 이상의 제례대의 주의할 일은

- 부모의 초상을 당하면 성복제 지낼 때까지는 보통 팔죽을 먹는다. 이 팔죽은 상가의 사든덕에서 허벅(물깃는 항아리)에 넣어 가져온다.
- 제 진설한 방에 여자가 들어가면 나쁘다고 하여 함부로 젓상옆의 출입을 삼가한다.
- 메밥 남은 것으로 옷에 풀을 하거나 찌서 먹지 않는다. 함부로 제사음식을 다루어서는 안된다는 뜻이다.
- 제사 때 싸우거나 아이를 울려서도 안된다. 싸우면 조상신이 노하여 제사에 오지 않는다고 하여 화목을 요하고 있다.
- 제삿날에 빨래줄을 매거나 바느질을 하지 않는데 이 줄은 신이 오는 길을 막는 것이다.
- 남의 집 제사에 찢던 음식을 가져 오면 조금씩 떼어 밖으로 버리고 먹어야 한다. 잡신이 붙어왔을까 염려하여서이다.
- 부정한 사람은 참석치 않고 제삿날 머리빗는 것을 삼간다.

그림 1. 지방의 공통적인 제사상 진설도²²⁾



(단설제찬도)



(합설제찬도)

5. 세시풍속과 음식 17, 22, 31, 47, 48, 49)

세시풍속은 1년을 주기로 반복되는 시간의 주기를 가지고 있는데 그 시간의 단위는 음력을 기준으로 하며, 한 해를 춘하추동 4계절, 24절후로 나누어 한 달에 두절기를 두어 약 15일만에 한절기가 들도록 하였다. 제주도의 세시풍속에서 시간의 단위는 육지와는 동일하나 1년을 주기로 한 생활공간 속의 삶, 반복적인 생활양식은 육지와는 다른점이 많다.

1) 정월 명절

설은 원단(元旦), 세수(歲首), 년수(年首), 신일(愼日)이라고도 하는데 일년의 시작이라는 뜻으로 고대의 설은 정월 초하루에서 대보름까지 계속되었다.

설날에는 차례상과 세배 손님 대접을 위해 여러 가지 음식을 준비하는데 이 음식을 통틀어 세찬(歲饌)이라 한다. 제주도에서 차리는 제물에는 메(밥), 괴기(쇠고기와 돼지고기), 지숙(바닷고기), 고사리탕취, 지주(祭酒)가 있으며, 세배하는 손님들이 오면 곤떡, 모밀떡, 제편, 젓갈, 칼국(곤떡국 또는 모밀떡국)으로 대접하고, 청주는 차좁쌀로 술을 담가 웃국만 선으로 뜬 것을 제주로 올리고 청주를 뜨고 남은 탁배기는 이웃과 나누어 마신다.

중문마을에서는 집안마다 차이가 있기는 하지만 무밀칼국, 탁주, 청주, 감주, 곤침떡, 곤떡, 술벤, 절벤, 약개, 중개 등을 만들어 먹었다.

2) 2월 시제

집안에 따라 2월에 시제를 지내는 경우가 있는데 이러한 시제때에도 자식은 부모집으로 가 제물 준비를 거들어 드리며 부조로서 대개 쌀 한 말 정도를 가져 간다.

꼭뿌리 개어먹기라하여 칩뿌리를 캐어 먹으면 허약한 사람에게 보가 된다고 한다.

3) 3월 청명

제주도의 민속에서 청명일에는 선묘를 단장하고 묘를 손보는 날로 관념시되고 있으며 3월에는 '모듬새끼'라하여 썩이 한 보금자리에 번갈아가면서 알을 낳고 새끼를 치는데 밭일을 나가다가 이것을 주워와 밥반찬으로 하기도 한다.

3월 보름경에 잡은 게(강이)로 죽을 끓여 먹으면 다리가 안 아프고, 간장염 등 속병에 좋고, 게(강이)로 젓을 담가 먹으면 온갖 병에 좋다고 하여 젓을 만들어 먹었다.

썩마농은 정월달부터 8, 9월까지 밭에서 캐어 오게 되는데 특히 3월의 썩마농은 더욱 구수하고 맛이 있으며 들의 마늘이란 뜻으로서 달래를 말하며 썩마농에는 곱대산이와 파를 넣어 국을 끓이기도 한다.

4) 4월 한식명절음식

한식은 동지 후 105일째 되는 날로 평소에는 동티가 난다고 하여 꺼려하여 돌보지 않았던 선묘를 손보고 성묘하며 한식명절에 차리는 음식은 메(쌀밥), 갯, 돼지고기적, 쇠고기적, 지숙(바닷고기), 고사리채, 콩나물채, 녹두나물채, 기름떡, 표고전, 계란전, 과일, 청주, 소주 등인데 정월명절음식과 비슷하다.

수십년전만해도 일상생활에서 보리 조밥만 먹고 사는 주민들은 '식갯밥'(제밥)을 제사가 끝난 이튿날 아침에 이웃에게 골고루 나누어주었는데 이러한 쌀밥은 '곤밥'이라 해서 별미로 맛보게 되었다.

4월에 서포리(쌀보리)를 망종날 한줌씩 베어서 불에 그슬리면 맛이 구수

하고 맛이 있는데 목동들이 재미로 해먹었다.

5) 5월 단오명절음식

5월은 단오라해서 설, 한식, 추석과 함께 4대 명절의 하나로 조상에 대한 차례를 지내왔는데 음식으로는 메(쌀밥), 갯을 비롯하여 옥적, 어적, 여러 가지 전, 과일, 청주, 소주, 식혜 등 다른 명절 음식과 비슷하다.

5, 6월경 보리 수확이 끝난 직후 깊이 간수하기 전에 개역을 만들어¹⁷⁾ 두는데 시원한 물에 타 먹기도 하지만, 여름에 변하기 쉬운밥에 비벼 먹기도 한다. 며느리로서는 시부모님께 이러한 개역을 해 올리는 것이 관습으로 되어 있을 정도이며 만약 그렇지 못할 경우에는 시부모는 며느리에게 “보리 7루도 혼준 안 주는 메누리” 하고 꾸중을 듣게 된다.

5월 부터 7·8월 사이에 나오는 자리를 가지고 자리회를 만들어 먹는다.

6) 6월 닭잡아먹는 날

음력으로 유월 스무날이 되면 제주도민은 한참 닭을 잡아먹기 바빠지는 풍속이 성행하며 닭에 마늘을 넣어 죽을 끓여서 온 가족이 둘러 앉아 먹게 된다. 이때 반드시 여자는 수탉을 남자는 암탉을 먹어야 만병통치로서 효과를 보게 된다고 한다.

여름에 콩잎을 따다가 밥을 싸서 먹는 것을 말한다. 콩잎쌈에는 콩대가 커서, 새잎이나 떡잎을 따다가 그 연한 부분을 먹게 되는데 마늘과 고추를 곁들여 한결 식욕을 자극시켜 왔던 것으로 예로부터 농촌의 한 시식으로 삼았던 것이다.

도새기새끼회라하여 암돼지의 태내에 있는 새끼로 만든 회를 말하는 것으로 태내에서 3개월쯤 자란 새끼는 털도 없고, 뼈도 아직 물려서 양념하여 먹으면 좋다고 한다.

7) 7월 바닷고기 먹기

바르콕이란 해물국을 말하는 것으로서 이 국에는 오분재기(떡조개), 구살, 미역새, 갯이, 보멸, 매옹이, 구쟁기 등 온갖 해물이 집합하게 된다. 요즘 시중에서 파는 떡배기가 바로 바르콕인데 국맛이 구수하고 해산물 냄새가 나서 좋다.

‘빅개’란 바닷고기로 ‘빅근다리’라고 하는데 7월에서 9월 사이에 많이 잡히는데 가족을 벗기고 잘게 썰어 양념하여 강회로 만들어 먹는다.

8) 8월 추석명절

추석 무렵에 제주도 농어민들의 생산력을 보면 콩, 팥, 고구마 거두어들이기, 무, 배추 갈기, 고추따기, 메밀·양파·시금치 파종하기, 거름내기, 고구마 저장하기, 오징어·갈치잡기 등을 하여 추석 전후를 푸짐하게 준비한다. 차리는음식으로는 다른 명절과 대동소이하나 햇쌀밥, 햇과일, 햇쌀로 만든 송편 등 떡종류가 다른 명절 보다 많고 옥적, 어적, 지숙(바닷고기), 과일, 청주, 소주 등 어느 명절보다 음식이 다양하고 푸짐하다.

9) 11월 동지음식

동지는 아세(亞歲)라 하여 민간에서는 작은설이라 했는데 이날은 팔죽을 쑤어 먹는데 붉은 팥을 ‘두말떼기’ 술에 푹 삶아 좁쌀을 넣어 푹 삶으면 그맛이 그만이었다. 이 날은 죽을 쑤어 이웃에게 나누어 주기도 하고 팔죽을 쑤어 먹기 전에 집어귀와 우영에 숟가락으로 떠 뿌리면서 액을 막기도 한다.¹⁷⁾

옛만들기 : 동지로부터 세 번째 말일은 납향일로서 납향일에는 엿을 고아 먹는 습속이 전해져 내려오는데 엿은 호린좁쌀(차조)로 고으며 때로는

대죽쌀(차수수쌀)로 고는 수도 있다. 이러한 옛에는 콧대산(마늘)을 넣으며 곤쌀로도 고는 수가 있다. 깨엿, 닭엿, 고치엿, 갈근엿, 호박엿, 소양가시엿, 단엿 등이 있으며 “동짓날에 꿀 놓양 남뺨날에 엿을 했당 떡국, 또시 굿인 허멸에도 볼르민 존다(동지날에 엿기름을 넣어서 남향일에 엿을 고았다가 먹고, 다시 굿은 부스럼에도 바르면 좋다)”는 말이 있어, 이날에 고은엿은 만병통치로 좋은 약이 된다고 한다.

옛날 제주도에서는 황감제라해서 동지나 납월에 국왕에게 굴과 감자를 진상했으며, 이조말까지 해마다 동짓달에 제주도의 특산물을 조정에 바쳤는데 버섯·고사리·우무·고동 등이 있다.

10) 12월 추렴하기

추렴이란 고기가 필요한 사람끼리 소나 돼지를 잡아 나누는 경우로 보통 명절제물을 마련하기 위하여 설날이나 추석을 전후하여 이루어진다.

선달 그믐날 밤에는 명절 준비에 바빠서 밤 늦게까지 일하게되며 남자들도 적을 꿰는데 작게 썬 고기를 꼬치에 피고 적갈살(고기부스러기)은 아이들에게 나누어 준다. 제사에 쓸 적갈과 제주를 따로 해 놓고 술과 적갈을 차려서 부모님에게 대접한다.

성읍 마을에서는 선달 그믐날 저녁, 메밀로 칼국수를 만들어 먹으며, 시집간 딸이 친근한 댁에 인사를 갈 때 음식으로는 쇠고기와 모밀 칼국수를 가지고 간다.

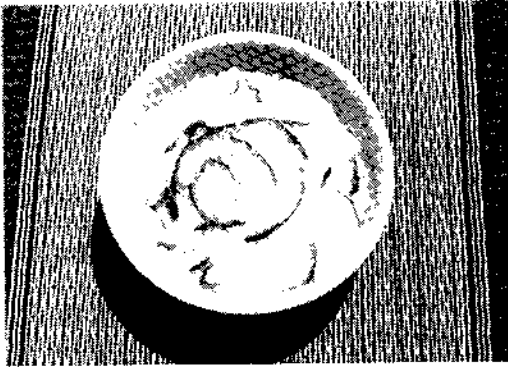


사진1. 초기(표고버섯)죽

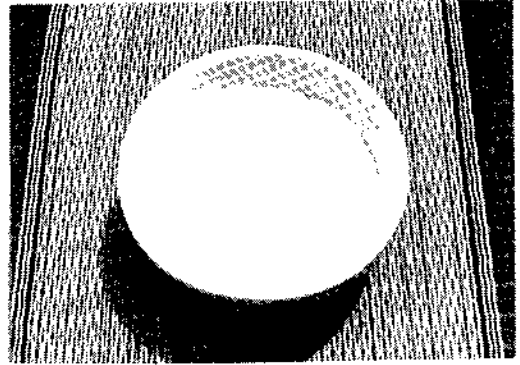


사진 2. 콩죽

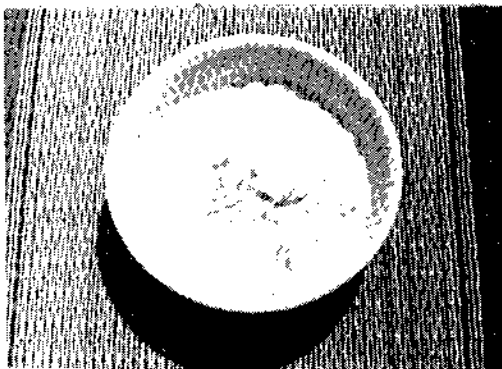


사진 3. 옥듬죽

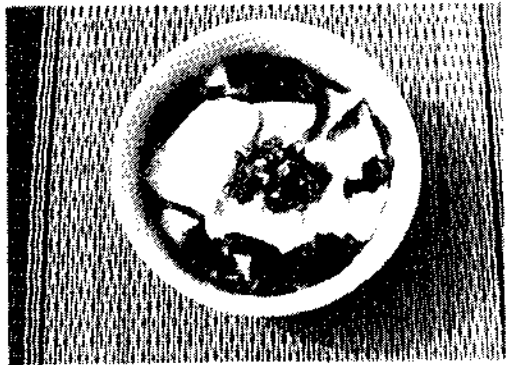


사진 4. 메밀주배기

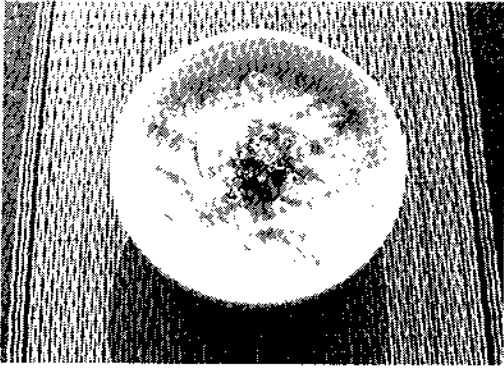


사진 5. 메밀칼국수

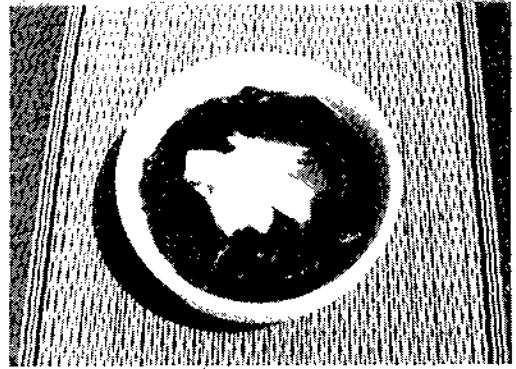


사진 6. 옥돔미역국

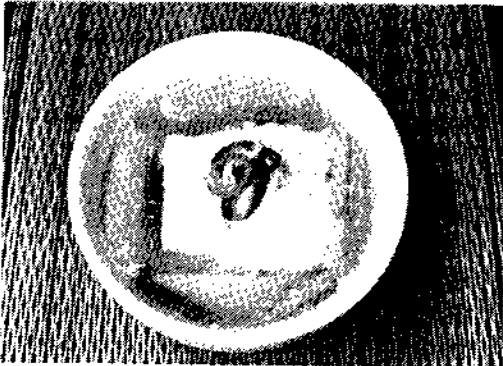


사진 7. 갈치호박국

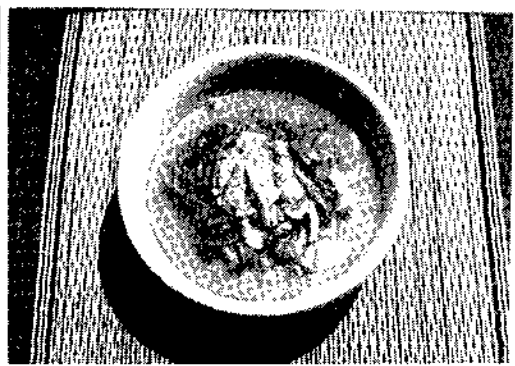


사진 8. 돼지고기 육개장

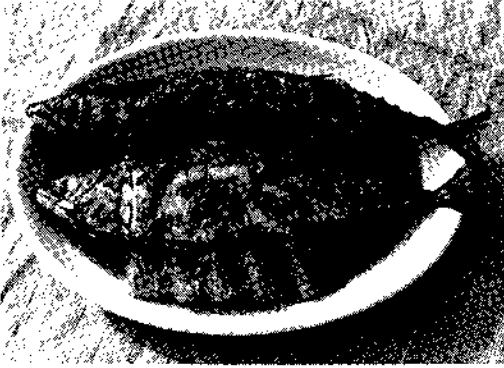


사진 9. 고등어된장찌

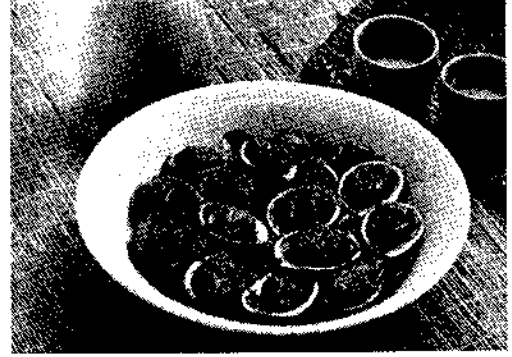


사진 10. 오분재기찌
(고향음식의 맛과 멋)

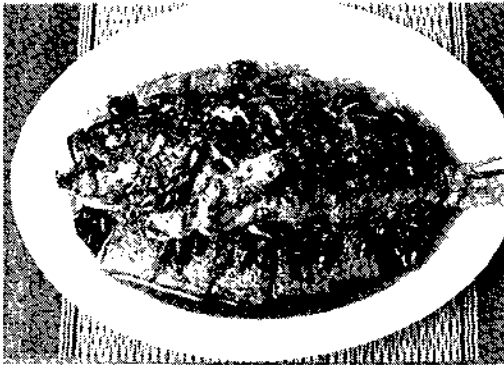


사진 11. 우럭콩조림

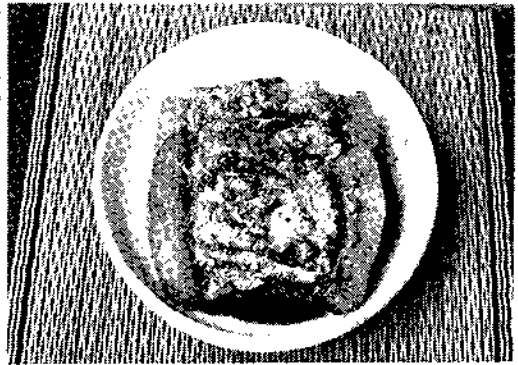


사진 12. 갈치호박조림

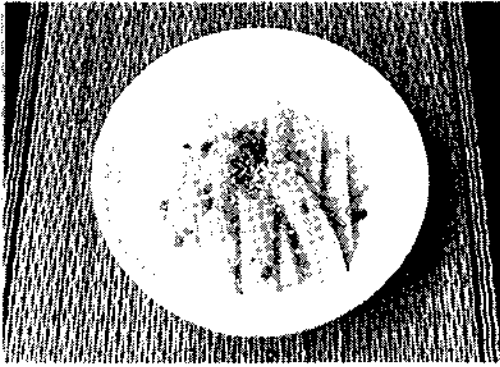


사진 13. 호박탕슈

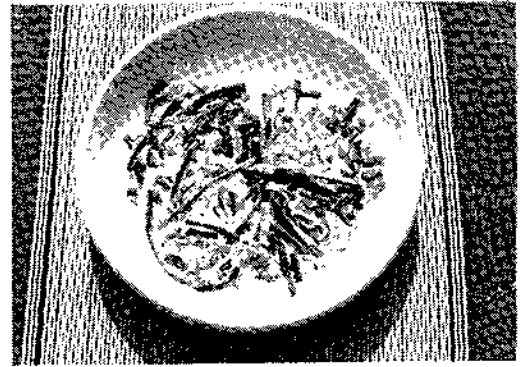


사진 14. 고사리전

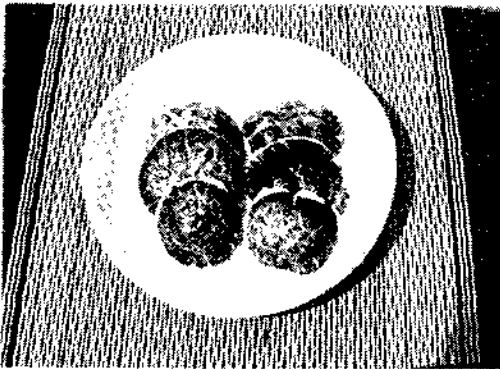


사진 15. 초기전



사진 16. 복부기전, 간전
(조선왕조 궁중음식)



사진 17. 자리구이
(고향음식의 맛과 멋)

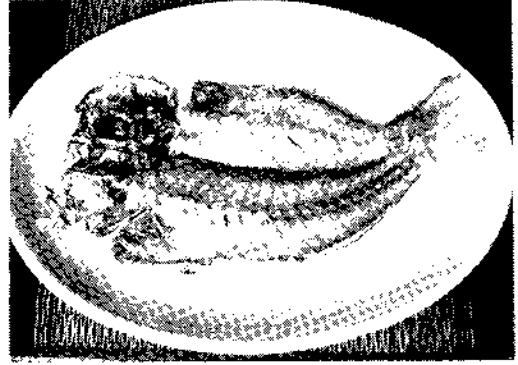


사진 18. 마른옥도미구이



사진 19. 자리물회
(고향음식의 맛과 멋)

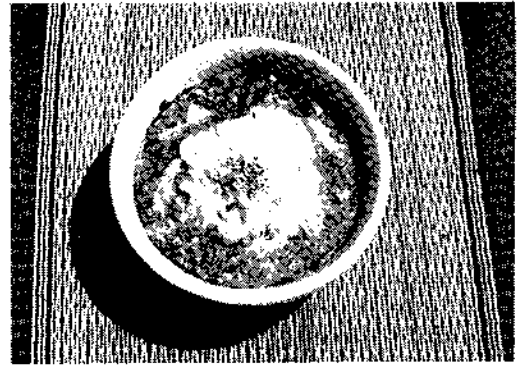


사진 20. 오징어물회

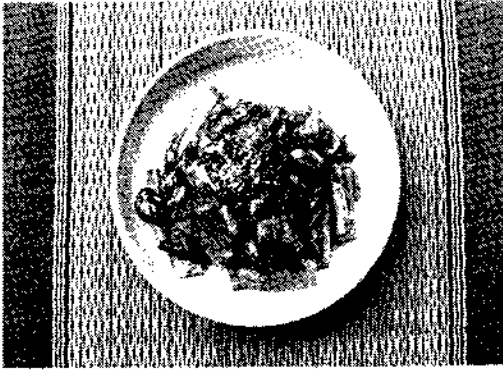


사진 21. 구쟁기(소라)회

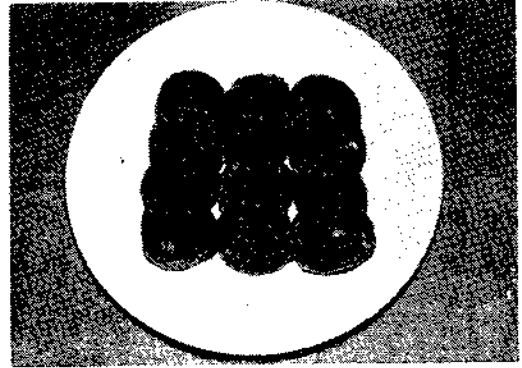


사진 22. 순대

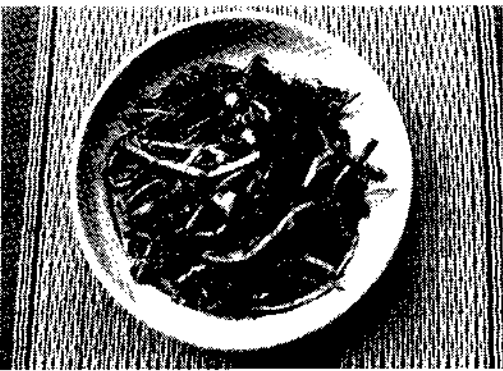


사진 23. 평마농(달래)김치

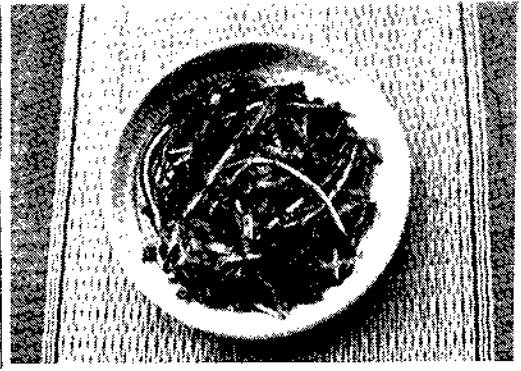


사진 24. 쇠우리(부추)김치



사진 25. 오메기떡

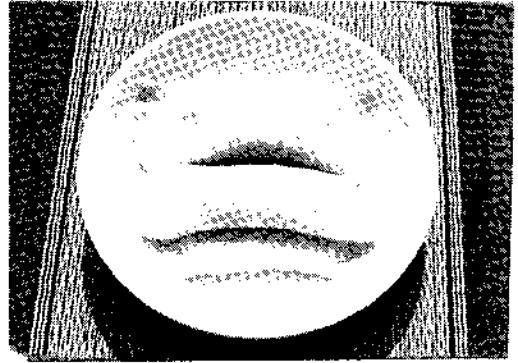


사진 26. 빙떡

(고향음식의 맛과 멋)

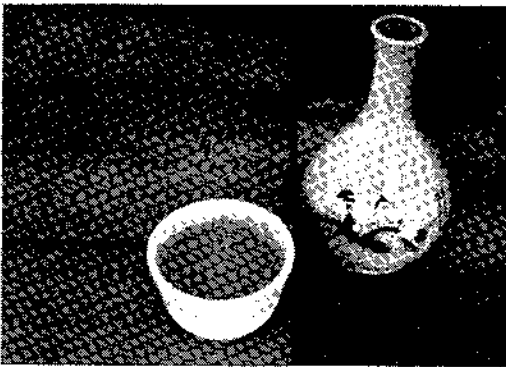


사진 27. 오메기술 (성읍민속마을 긴당네주막)

III. 제주도의 식생활 용구 19, 22, 26, 31, 50, 51, 52)

1. 제주도 식생활 용구의 특징

제주 식생활 용구의 형성배경은 지정학적인 격절성과 풍토적 조건으로 말미암은 잡곡재배문화, 두가지 측면으로 규정지을 수 있다.

제주도는 지정학적으로 육지와는 멀리 떨어져 있어 생활관습, 문화등이 독자성을 유지하였고, 간혹 섬안에서 물물교환이 가능했던 극소수의 생활 용구(푸는채, 항아리 등)를 제외하고는 손수 각 가정에서 만들어 사용했기 때문에 제주의 식생활 용구는 쓰임이 똑같은 용구라 하더라도 그 형태는 매우 다양하다.

그래서 제주도의 식생활 용구들은 제주가 처해 온 풍토적 조건과 관련지을 수 있는데 광산이 없고 도자기를 만들 수 있는 좋은 점토가 없었기 때문에 나무를 이용한 목제품의 생활용구가 많으며, 현무암으로 뒤덮인 화산 섬으로 인하여 돌로 만든 생활용구가 많은데 그 중에서 소줏돌과 돌솥 등의 용구도 특이하게 전해내려오고 있으며, 제주 여성들 대부분이 일을 해야 했기에 여러 사람이 힘을 합쳐서 짧은 시간에 일을 할 수 있도록 연자 마나 남방애등 정미용구들은 대형의 것이 많이 있다.

제주의 초가들은 굴뚝을 찾아 볼 수 없는데 이는 몽고의 영향, 왜란시에 적들로부터 위장을 하기 위해 연기를 피우지 않으려고 굴뚝을 만들지 않았다. 제주도에서는⁵³⁾ 사위가 장모에게 국 한그릇 더 달라고 하면 눈 맴른다 하여 즉 굴뚝이 없는 연기가 매운곳에서 국을 떠야 했기에 더 이상 청하지 않았다고 한다. 또한 집 뒤쪽에 있는 물항아리 크기나 수량을 보아 그 집의 식구수를 가늠할 수 있었다.

또한 땅이 척박하고 바람이 많아 물건을 머리에 이고 다니지 못하여 등에 지고 다녔는데 물허벅이 그 예이다.

본 논문에 있는 식생활 용구들의 사진들은 제주대학교 박물관, 제주민속 박물관, 제주도민속자연사박물관과 제주민속촌, 그밖에 제주지역에 있는 것들을 중심으로하여 준비하였다.

표10. 제주도의 식생활 용구

분 류	종 류
주 식 용 구	술, 들술, 동자술, 옹졸래기, 모밀사기, 밥자, 국자, 배수기, 술박, 작박, 조롱박, 코남박, 밥도구리, 낭쟁반, 돛베, 소반, 돛비틀, 기름틀, 부삽
떡을 만들 때 사용되는 용구	절편떡본, 술편떡본, 다식판, 곰박, 떡도구리, 시루(시리), 빙철
술빚는 용구	고소리, 소줏들, 장테, 바락, 술허벅, 술항
저장·운반 용구	양념단지, 장통, 초단지, 장甕, 젓통(수저통), 차롱, 동고랑, 약들기, 구덕, 항, 허벅, 뒤주, 살레
정 미 용 구	채, 푸는채, 그레(맷돌), 풀그레, 돌방애(돌방아), 통방애(통방아), 남방애, 돌혹, 연자방아, 디딜방아

2. 식생활 용구의 종류

(1) 주식용구

1) 술

음식물을 삶거나 끓여내는 부엌살림용구로서 그 명칭은 크기와 용도에 따라 다르다. 장콩이나 간장을 끓여내는 술은 대술(큰술), 쌀의 용량에 따라 두말때기, 세말때기, 외말때기라고도 부른다. 1, 2인용 밥을 지을 수 있는 술을 동재술, 또는 '옹지기'라고도 한다. 무쇠술(외술)은 전이 넓게 둘러 있고 뚜껑은 몸보다 약간 넓고 그 상부에는 손잡이가 있어 여닫게 되어 있다. 부엌에서 술의 배치는 오른쪽 끝이 가장 큰 술이며 왼쪽으로 올수록 차츰 작은 술이 된다. 그리고 술전이 수평으로 얹혀진 곳을 '술덕'이라고 한다.

2) 돌솥

돌로 만든 솥으로 쇠솥이전에 나온 것으로서 밥을 짓거나 국을 끓이던 솥으로서 현무암 돌을 솥과 같이 가공하여 사용하였다. 솥뚜껑의 중앙은 구멍이 뚫려있어 나무 꼬챙이를 박아 손잡이로 이용되었던 것으로 본다.

3) 동자솥

외래손님이나 1~2인용 밥을 지을 때 사용하는 솥으로 '동재솥'이라고도 한다. 쌀이 귀하었을 때 경제적인 밥을 짓기 위해서는 큰솥보다 작은솥을 사용할 수 밖에 없었다. 죽이나 별미음식을 끓이기도 하였고 3발달린 무쇠 받침대를 만들어 받치기도 하였다.

옹졸래기라하여 가족중 특히 귀공자가 있을 경우 동재(특별음식)을 만들어 줄 때 많이 썼던 작은 솥의 하나이다.

4) 모밀사기

음식을 담았던 사기그릇으로 국이나 밥을 담았던 그릇은 '모밀사발', '굽들은 사발'이라고 하며 각각 보사기, 종지류, 접시가 있으며 유기 제품이 다량생산되기 이전의 그릇이었다.

5) 밥자

솥에서 밥을 떠내기도하고 밥을 담기도 하는 밥죽격으로 밥자라고도 한다.

6) 국자

국을 국그릇에 떠 넣을 때 쓰는 용구로서 제주의 전통적인 국자는 그 재

료가 나무로 만들어 사용했으며 '장물국자'라하여 보통 국자의 크기보다는 왜소하게 만들어져 있어서 장물을 뜨는데 사용한다.

7) 배수기(남술·남죽)

'배수기'란 죽을 술 때 휘젓는 막대기인 '죽젓관이'의 제주도 말로서 일명 '남죽' 또는 '남술'이라 하기도 한다. 크기는 가정에서마다 취향에 맞게 만들기 때문에 일정하지 않다.

배수기의 모양은 나무로 만들어 길쭉하고 밑으로 내려올수록 넓적하게 퍼져있고 다른 식기들과 함께 찬장에 두었다가 쓰는데, 이는 음식을 만드는 과정에서 음식물이 솥에 눌러 붙거나 타지 않게 하기 위하여, 또는 소금이나 그밖의 것이 고루 용해되거나 섞이도록 저어주는데 사용한다.⁴⁹⁾

죽 밥을 지을 때 밥이 솥에 눌러 붙거나 타지 않게 하기 위하여 물이 고루 가도록 하기 위하여 저을 때 쓰이며 개역을 만들기 위하여 보리를 볶을 때 골고루 타도록 하기 위하여 휘저을 때도 쓰이며 죽을 휘저을 때도 사용된다.

8) 솔박

나무를 타원형으로 둥글게 판 그릇으로 곡식을 퍼내는데 사용하며 한 솔박의 양은 보통 한 되 정도이며 비슷한 모양의 소형의 것을 '작박' 또는 '좁박'이라고 한다.

9) 작박

제주도 방언으로 '작박'이라고 하며 옛날 남양 열대에서 흘러온 야자 열매를 주어다가 쪼개어 바가지로 만들어 생활에 이용했으니 남방문화의 산 표본이라 할 수 있다. 먼길갈 때 휴대했던 조롱박이다.

10) 코남박

등글게 파인 그릇 모양에 세의 부리 같은 뾰족한 코가 달려 있어 간장이 나 슬, 기름같은 것을 길울 때 사용하는 용구이다.

11) 밥도고리

통나무를 등글고 움푹하게 파내어 만든 그릇으로 밥을 담는 함지이며 재료는 굴무기(느티나무)를 주로 사용하였으며 솔비나무, 동백나무, 밀구슬 나무를 이용하였다.

예전에는 이것에 밥을 떠담아 식구들이 둘러앉아 식사를 하였다.

12) 낭쟁반

나무를 깎아서 만든 쟁반으로 지금의 접시에 해당되며 모양은 원형이 많으며 직사각형의 것은 산적이나 떡을 고이는데 쓰였다.

13) 둥베

직사각형의 두꺼운 판으로 발이 달려 있어 채소나 고기를 썰고 여러 가지 반찬거리를 장만하는데 사용한다. 참나무나 박달나무 등 목질이 단단한 나무로 짜여 있고 사용하지 않을 때는 세워 보관한다.

14) 소반

일인용 밥상으로서 다리의 모양이 개다리를 닮았다고 해서 '개다리 소반'이라 한다.

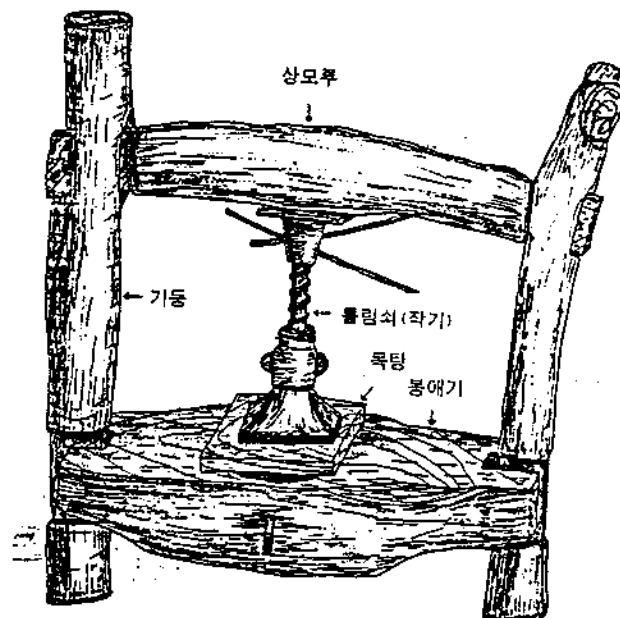
15) 둥비틀

두부를 만들어 내는 틀로서 '뚝비틀'이라고도 한다. 콩가루를 솥이나 가마에서 적당히 끓인 다음 두부틀에 배형겉이나 천을 깔고 그 위에 반죽이 된 콩가루를 부은 다음 천을 적당히 매듭하고 그 위에 틀에 맞는 판재를 덮고 판재를 누를 수 있는 고래착 같은 것을 얹으면 차츰 힘을 받으며 짜여진 물은 틀에 있는 사방의 구멍을 따라 흐른다. 흐르는 물이 멈추면 두부가 된다. 이 틀은 상자 형태에서 단단한 나무 판자에 구멍이 뚫리고 한쪽 바닥 모퉁이에는 판자로 보충하였다. 기벽 상단 좌우에 손잡이가 보충되어 이동에 편리하도록 되어 있다.

16) 기름틀

참깨, 들깨, 콩 등 식용유를 착유했던 기구로서 알통에 직사각형으로 홈통을 파고 바깥에는 가장자리와 가운데는 가느다란 선을 파서 구멍을 따라 착유된 기름이 흐르도록 되었다. 착유방법은 봉애기통에 배형겉 같이 엉긴 천에 재료를 넣고 그 위에 홈을 맡는 뚜껑을 덮은 후 기둥 중앙에 연결된 늘림대를 작기로 돌리면 힘을 받는 만큼 천천히 밀으로 눌러지도록 되어 있다. 재료는 돌과 나무를 사용하였다.

그림 2. 기름틀



17) 부섭(봉덕, 돌화로)

상방이라고 부르는 제주 초가 마루 뒷편에 마룻장 밑에 묻어 고정시키거나 부엌 바닥에 묻어 고정시키고 장작 또는 숯불 등으로 불을 때는 화로이다. 군불을 지펴 보온효과를 내기도 하며, 현무암 돌을 정교하게 다듬고 내면은 정사각형이 되도록 움푹하게 파고 외면은 전을 따라 굽으로 내려가면서 축약되어 있다. 바닥은 4면에 발을 달아 화로굽이 바닥에 닿지 않도록 하였다.

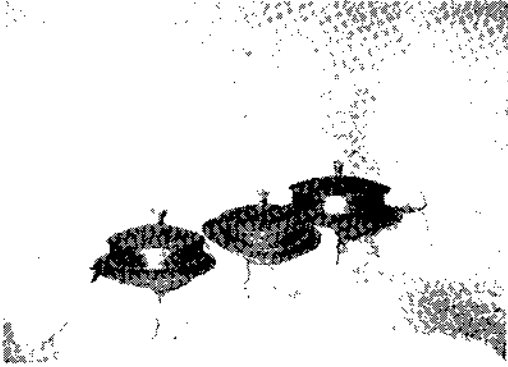


사진 1. 숯
(제주 민속촌)



사진 2. 돌숯
(제주민속박물관소장)

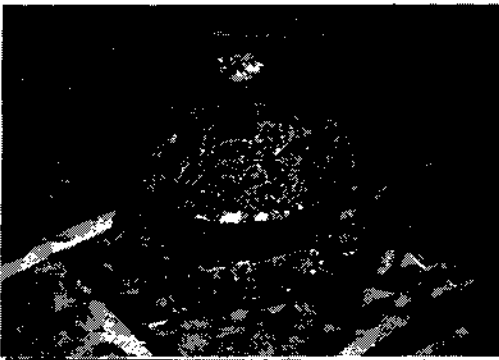


사진 3. 옹졸래기
(제주민속박물관소장)

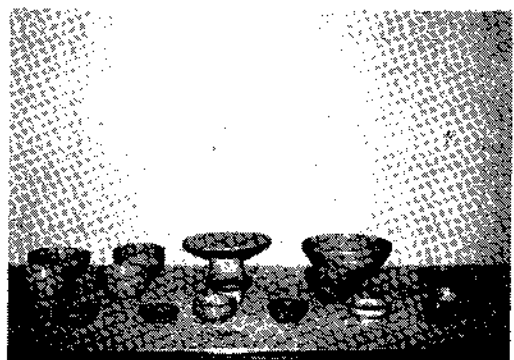


사진 4. 모밀사기
(제주대학교박물관소장)

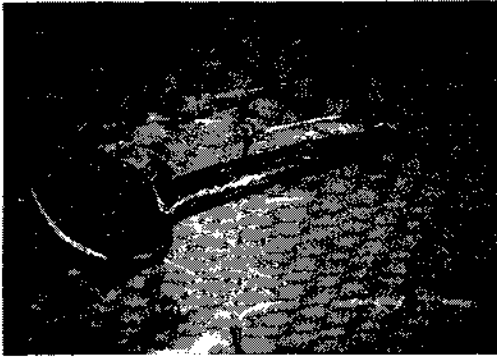


사진 5. 국자(제주민속박물관소장) 사진 6. 배수기(제주민속박물관소장)

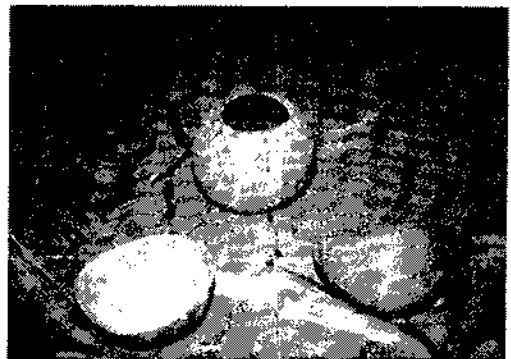


사진 7. 솔박
(제주민속박물관소장)

사진 8. 조롱박
(제주민속박물관소장)



사진 9. 코남박
(제주민속박물관소장)

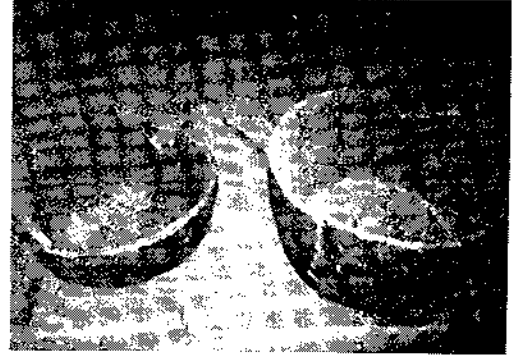


사진 10. 밥도고리
(제주민속박물관소장)



사진 11. 낭쟁반(제주민속박물관소장)

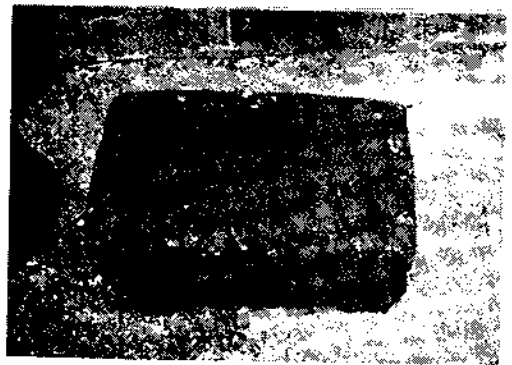


사진 12. 부섭(제주민속박물관소장)

(2) 떡을 만들 때 사용되는 용구

1) 절변떡본

반달 모양의 떡본으로 거의 일정한 모양이 박혀 있는데 절변은 하얀 쌀가루를 반죽하여 얇박하게 밀어서 떡본으로 찍듯이 하여 반달 모양으로 떠낸다. 나무로 만든 절변 떡본은 실제 모양새를 내는 떡본 한쪽으로 손잡이가 달린 것이 있는가 하면 양쪽으로 달린 것도 있다. 그리고 사기로 만든 절변 떡본은 거의 실제 모양새를 내는 떡본 판 바로 위에 손잡이가 달린 것도 있다.

2) 솔변떡본

재료는 솔비나무, 사오기, 멸구슬나무 등 재질이 단단한 것을 사용하며, 하얀 떡을 동그랗게 만들어 이떡본으로 누르면 등글납작한 떡에 빛살무늬가 나타난다.

3) 다식판

다식을 만들 때 사용했던 기구이다.

4) 곶박

뜨거운 물에 삶아낸 떡을 건지는데 사용하며 나무로 만든 국자처럼 생겼다. 등글고 넓적하면서 안에는 5~7개의 구멍이 뚫려 있어 뜨거운 국물이 빠지기 쉽게 되어 있으며 손잡이는 국자처럼 길다.

5) 떡도고리

나무의 안을 파서 만드는 목제 그릇으로 떡가루를 버무리는 그릇이다.

6) 시루(시리)

주로 떡 종류를 푹 익히기 위하여 솥 위에 올려 놓고 김을 통하게 하기 위하여 밑에는 구멍을 뚫고 안에 있는 재료가 빠지지 않게 하기 위하여 시루밑을 깔며 시루와 솥이 닿는 부분에는 수증기가 새어 떡이 설익는 것을 막기 위하여 밀가루를 반죽하여 시루번을 붙인다. 시루 몸체 중앙에 양쪽으로 손잡이를 붙여 사용에 편리하도록 하였다.

7) 빙철

떡이나 전을 부칠 때 사용하는 철판으로 손잡이가 달려 있으며 사용하지 않을 때는 걸어 두고 주로 메밀전병인 제주 토속음식인 빙떡을 많이 부치는 용구로서 원형으로 밖으로는 약간 전을 두어 내용물이 밖으로 흐르지 않도록 하였으며 빙철이 없는 집에서는 무쇠솥 뚜껑을 뒤집어서 대용하기도 하였다.

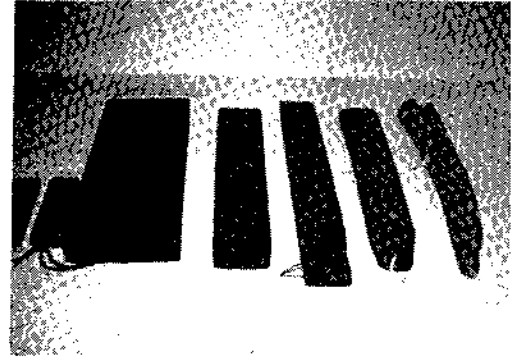
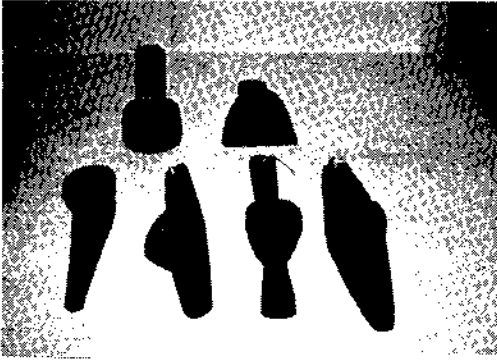


사진 13. 떡본(제주대학교박물관소장) 사진 14. 다식판(제주대학교박물관소장)



사진 15. 곱박(제주민속박물관소장) 사진 16. 떡도고리(제주민속박물관소장)

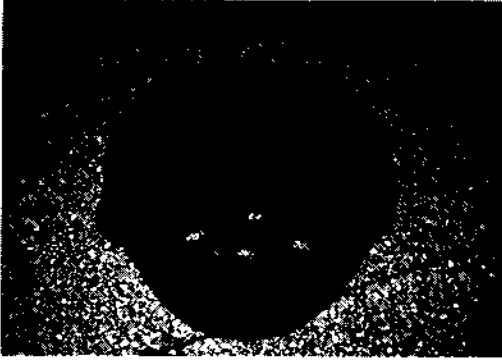


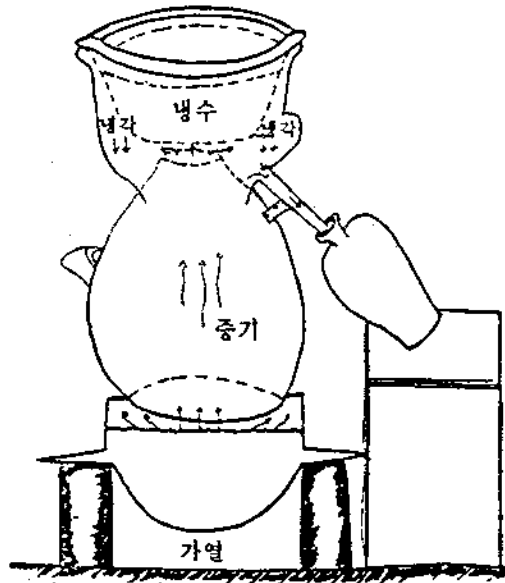
사진 17. 시루(제주민속박물관소장)

(3) 술 빚는 용구

1) 고소리

술을 빚는 소주고리로서 바닥은 평평하고 무쇠술에 얹을 수 있도록 되어 윗부분은 냉각수를 담은 장태이를 얹을 수 있게 하였으며 소주가 흘러내리는 코가 달려있다.

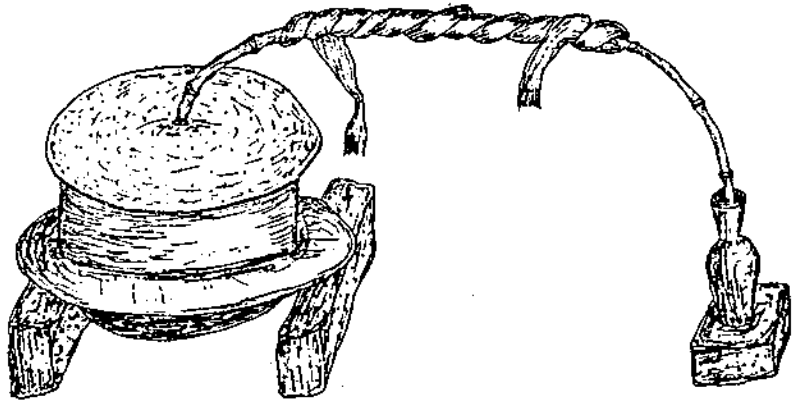
그림 3. 고소리



2) 소줏돌

고소리가 제주도에 전래되기 이전에 이를 대신하여 술을 빚어 온 석제 용구로서 솥뚜껑처럼 돌을 다듬어 그 가운데에 구멍을 내고 그림에서와 같이 술에다 술밑을 넣고 가열하는대로 그 수증기가 가운데 박힌 대나무관을 통하여 술병으로 흘러 나오게 되어 있다. 술과 소줏돌이 맞붙여진 주위에는 밀가루 반죽한 것을 테를 돌려 증기가 새어 나오지 않도록하고 대나무관 들레에는 물에 적신 수건을 돌려 감아 뜨거운 증기가 대나무관을 통과하며 식혀지는대로 물방울져 내려진다.

그림 4. 소줏돌



3) 장테

사발 모양의 그릇으로 상단 한쪽에 코가 달려 있어 액체를 입구가 좁은 그릇에 옮겨 담을 때 편리하도록 되어 있으며 나무로 만든 것을 '낭장테', 오지로 만든 것을 '장테'라 한다.

4) 바람

입구가 좁은 그릇에 끼워 넣고 부어 넣을 때 쓰이는 용구로서 일명 깔대기와 같다.

5) 술허벅

허벅에 비하여 아구리가 좁은 허벅으로 이 속에 술을 넣고 보관해 두는 항이다. 일단 나무마개로 막은 후 콩가루를 익반죽하여 헛김이 새어나오지 않도록 탄탄히 막아 보관한다.

6) 술항

술을 발효시키기 위하여 일정기간 술미를 담아두는 40되들이 항아리 등을 말한다.



사진 18. 고소리
(제주민속박물관소장)

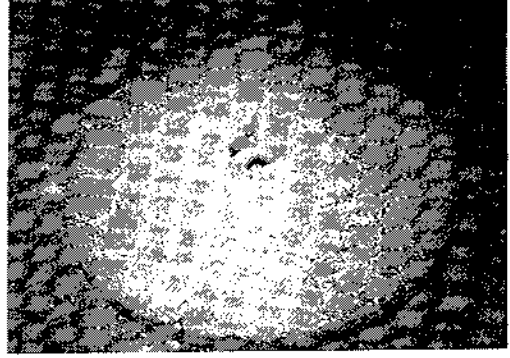


사진 19. 소줏들
(제주민속박물관소장)



사진 20. 장테
(제주대학교박물관소장)

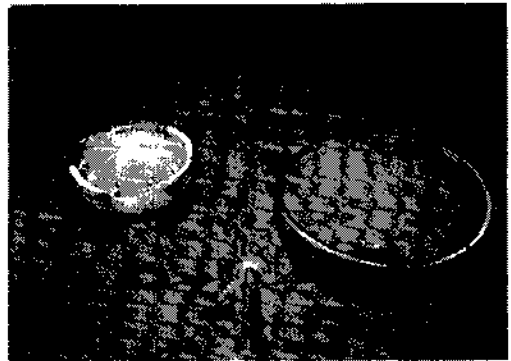


사진 21. 바락
(제주민속박물관소장)

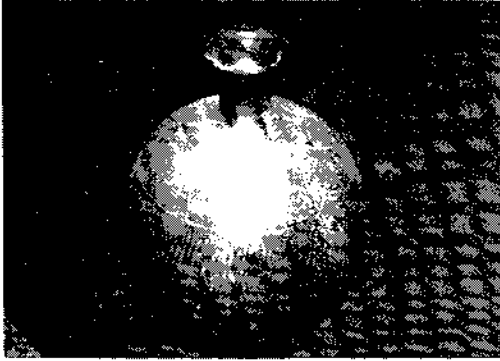


사진 22. 술허벅 (제주민속박물관소장)

(4) 저장 · 운반 용구

1) 양념단지

작은 용기단지 4개가 하나로 연결된 양념단지로 고춧가루, 깨소금 등을 넣어 여러 가지 양념들을 한 번에 이동할 수 있다.

2) 장통

지금의 도시락 찬통에 해당되는 것으로 양념한 된장이나 고추장을 담아서 발에 가지고 가거나 집안에서 사용한다.

3) 초단지

식초를 만드는 용기단지이며 부리가 넓고 등에는 작은 코가 나 있다. 부엌에 두어 초의 발효를 촉진시켜준다.

4) 장甕

간장을 담는 용기병으로 주둥이는 벌어지고 목이 잘록하며 몸통은 둥글고 바닥은 평평하다. 용기는 냄새와 맛이 잘 빠지지 않으므로 술이나 기름을 넣으면 맛을 망친다.

5) 젓통

수저를 담아두는 통으로 왕대의 마디를 잘라서 이용하거나 시누대나 조릿대를 가늘게 쪼개어 깊숙한 통으로 걸어 사용하였다. 왕대마디를 이용했을 경우는 밑바닥에 작은 구멍을 2~3개 뚫어 물이 빠지게 하였다.

6) 차통

대나무로 짠 바구니로 뚜껑이 있어 떡을 간수하거나 이웃이나 친척집에

부조할 일이 생겼을 때 떡을 담아 가지고 간다.

7) 동고량

장방형으로 된 대나무로 짠 도시락 바구니로서 들일이나 마소를 돌보는 테우리들이 짚으로 엮은 망태기를 넣어 가지고 다닌다. 사용하지 않을 때는 부엌구석에 걸어 놓는다.

8) 약들기

짚이나 말총을 재료로 하여 그물테처럼 엮어 도시락통을 만든 것을 제주도 방언으로 '약들기'라 하며 약들기 속에는 도시락으로 밥채롱을 넣고 이것을 어깨에 매고 들로 나간다.

9) 구덕

대나무로 엮은 장방형의 바구니로서 바닥은 네모지고 속은 깊다. 물건을 나를 때, 간수할 때 다목적으로 사용한다.

10) 항

장항(장물항)은 장이나 장물을 담아 보관해 두는 항이며, 물항은 부엌(정지) 한 모퉁이(물항굽)에 놓여 있으면서 식수를 저장해 두는 항이고, 곡식을 담아두는 것을 쌀항이라 한다.

11) 허벅

물을 길어 나르는 둥이로 모양이 제주도 고유의 것으로 독특하며 몸통은 둥글고 부리는 좁으며 바닥은 평평하다. 직사각형의 대바구니인 물구덕을 넣어 등에 지고 물을 길어 나른다.

12) 뒤주

탈곡과 건조가 완료된 곡식을 보관하는 목질용구로서 나무의 속부분을 파내어 위판 앞쪽 절반을 문으로 만들어 사용하며 가정에서 임의로 만들기 때문에 일정하지가 않다.

13) 살레

부엌 한구석에 세워 놓고 식기나 반찬 등을 넣어 들 수 있게 만든 제주 식 찬장이다. 살레 안에는 3~4층을 갈라 놓고 층의 바닥마다 대나무로 엮어 짠 발을 깔아 통풍을 고려하였다.



사진 23. 양념단지
(제주민속박물관대소장)



사진 24. 장통
(제주민속박물관소장)



사진 25. 장평
(제주민속박물관소장)



사진 26. 찻통
(제주민속박물관소장)

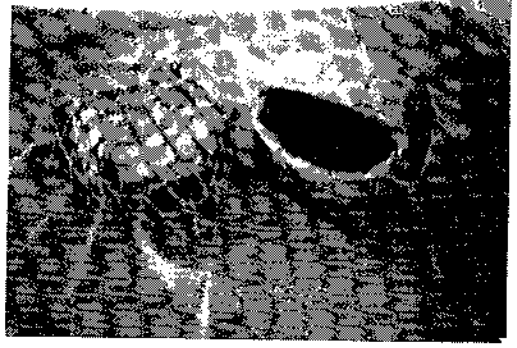
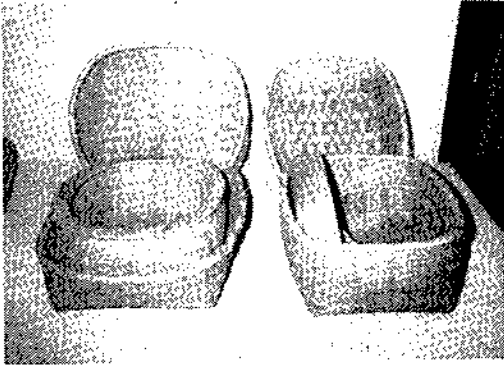


사진 27. 차룻(제주대학교박물관소장) 사진 28. 동고랏(제주민속박물관소장)

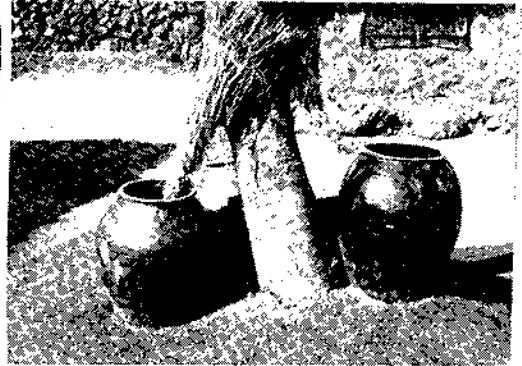
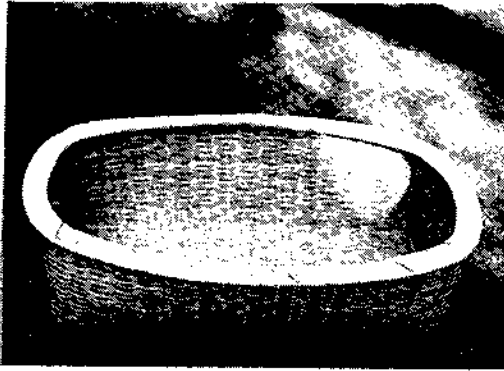


사진 29. 구덕(성읍민속마을)

사진 30. 항(성읍민속마을)



사진 31. 허벅(제주 민속촌)



사진 32. 뒤주(제주민속박물관소장)

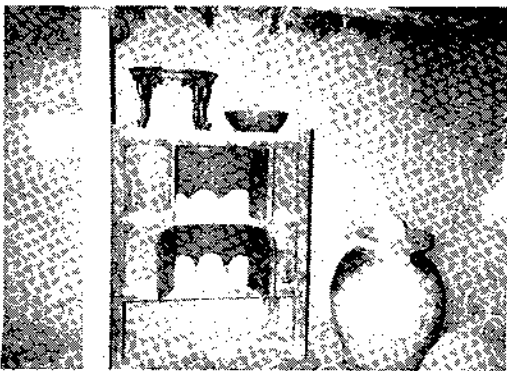


사진 33. 살레(제주 민속촌)

(5) 정미용구

1) 체

분쇄된 가루를 정제시키는 기구로서 타작된 조나 반쪽의 보리쌀을 분리하거나 쌀가루를 내리는데, 액체를 받아내는데 쓰이는 용구로서 얇은 나무로 젓바퀴를 만들고 찻불을 메었다. 찻바퀴의 재료는 휘임성이 좋은 자귀 나무를 사용하며, 찻불은 말총이나 철사를 사용한다.

2) 푸는체

곡식의 알맹이와 쪽정이를 분리하는 용구로서 ‘키’ 리고도 한다. 제주의 푸는체는 바닥은 차풀, 새삼, 버드나무 등으로 걸어 만들고 바위는 피나무를 얇고 넓적하게 만든 후 칠줄, 정당줄로 마감한다.

3) ㄱ레

곡식을 가는데 쓰는 용구로서 단단하고 등근 틀 두짝을 위아래로 포개어 손잡이를 돌려 곡식을 쪼개거나 가루로 만든다. 제주도는 멧돌의 재료가 구멍이 승승 난 검은색 현무암이다.

4) 풀ㄱ레

풀ㄱ레는 풀메로서 멧돌과 다른 점은 아래 짝의 밑이 높게 도드라지고 코가 흘러내리듯 달려 있어 국물이 있는 것을 갈아서 받아내기 쉽게 만들어져 있으며 멧돌은 마른 것을 갈고 풀메는 젖은 것을 가는데 사용하였다.

5) 돌방애

곡식의 알갱이를 도정하는 용구로서 ‘돌방아’라한다.

6) 통방애

나무로 만든 절구로서 '통절구'라 하며 곡식을 가루내거나 야염을 장만하는데 사용한다.

7) 남방애

제주도에서 쓰이는 절구의 하나로 나무방아라는 뜻이다. 나무를 파서 만든 함지박 가운데 돌로 만든 확을 끼운 형태이다. 곡식을 넣고 나무로 된 공이를 내려쳐서 찌는다.

8) 들혹

'남방애' 안에 박아 놓은 확으로 현재는 남방애가 거의 쓰이지 않아 들혹만을 떼어 내어 집안 구석에 두고 고춧가루, 깨가루 등 양념을 찧을 때 사용한다.

9) 연자마

곡식을 탈곡하거나 가루를 분쇄하는 도정 용구로서 '몰방애, 몰궤'라고도 한다. 가공되지 않은 보리, 조 등의 1차 가공은 물론 대·소기구나 경조사 때 많은 량의 가루가 필요할 때는 이 연자마에서 작업을 하였다. 구조는 윗돌과 알돌로 크게 구분이 되는데 알돌은 큰 것은 1개이고 재료를 구하기 어려운 곳은 4~5개로 연결하는데 밖은 전을 두어 내반되고 전 바로 밑은 안쪽보다 낮다. 중앙에는 중수리가 있다. 윗돌은 돌이 잘 굴러 갈 수 있게 둥그스름하게 정형하고 가운데는 장통이라는 구멍을 뚫어 중수리 사이에 돌출된 곳과 연결되었다. 알돌과 윗돌은 틀을 대고 사람이 밀 수 있도록 체경을 달아 윗돌을 굴리며 작업이 이루어지는데 힘이 부치면 말이 앞에서 끌도록하기도하여 '몰방애'라고 하였다.

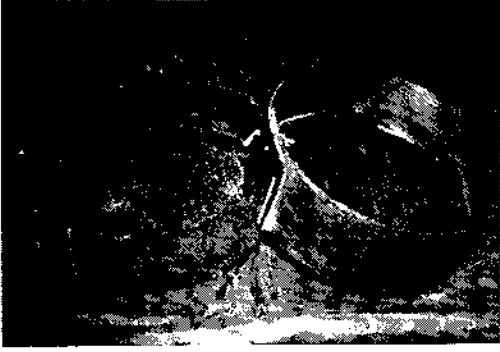


사진 34. চে
(제주민속박물관소장)



사진 35. 푸는চে
(제주민속박물관소장)



사진 36. ㄱ레
(성읍민속마을)

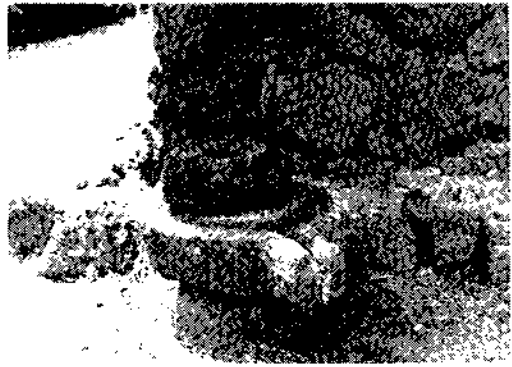


사진 37. 풀ㄱ레
(제주 민속촌)



사진 38. 돌방애(제주 민속촌)

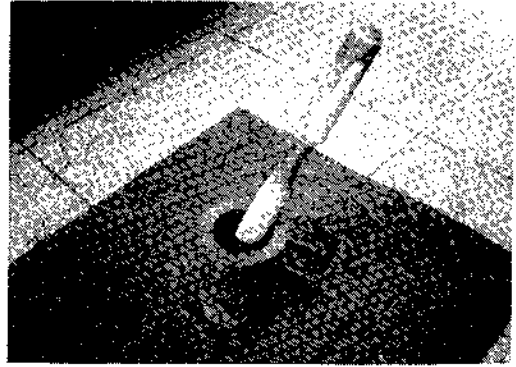


사진 39. 통방애(제주민속박물관소장)

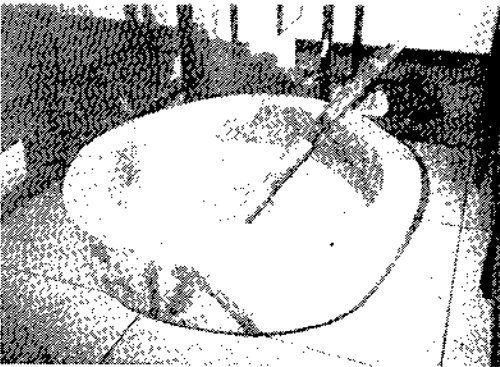


사진 40. 남방애
(제주민속박물관소장)

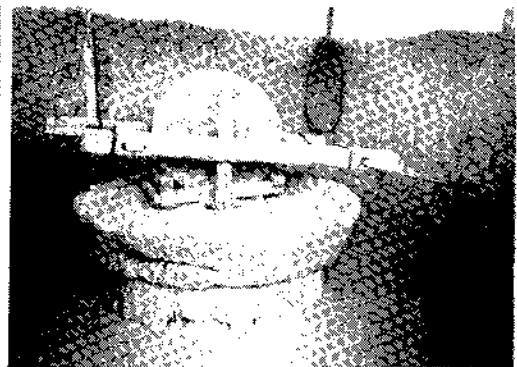


사진 41. 연자마
(제주 민속촌)



사진 42. 디딜방아(제주 민속촌)

V. 결 론

제주도는 사면이 바다로 둘러 싸여 있고 자연환경, 지리적 위치로 인하여 다른 지역과는 달리 제주도에서 생산되는 다양한 재료를 가지고 간단한 조리법으로 만드는 향토음식이 많이 있다.

위의 연구에서는 제주지역의 향토음식을 정리하여 종류별로 주식류, 부식류, 저장식, 병과류 및 음청류로 나누어 조리법 분야별로 어떠한 것들이 있는지 알아 보아 재료 및 만드는 방법을 간단히나마 설명하였으며, 몇가지는 직접 만들어 보았다.

또한 제주도에선 아직까지 식생활 용구들을 사용하는 가정이 많이 있어 음식을 만들 때 가장 밀접한 관계가 있는 용구들의 종류와 쓰임새를 파악하여 보았다.

1. 제주도의 향토음식중에서 주식류를 살펴보면 쌀이 귀했으므로 조·수수·보리·매밀등 잡곡을 가지고 만든 밥, 죽, 범벅, 조배기, 국수, 떡등이 많다.
2. 부식류중에서는 풍부한 해산물, 어패류, 해조류를 이용한 음식이 많으며, 된장을 사용한 음식이 많이 있고, 양념을 많이 넣거나 여러 가지 재료를 섞어서 만드는 음식보다는 각각의 재료가 가지고 있는 맛을 내는 것이 특징이다.
3. 음식의 간은 소금이나 집에서 만든 집간장으로 간을 맞추며, 기온의 영향으로 대체로 음식의 간이 짠편이며 고추장보다는 된장을 많이 사용하여 국을 만들때나 나물을 무칠 때에도 사용하였으며, 장아찌, 젓갈, 김치를 만들어 밑반찬으로 먹었다.
4. 병과류 및 음청류에서 떡은 다른 지방에 비해 종류는 적지만 쌀로 만

든 떡은 명절, 제사때만 만들며 평소에는 잡곡이나 메밀로 만든 떡을 많이 만들었으며 개역, 순달이, 감주와 밀감, 유자, 오미자 등을 이용하여 만든 차종류가 있다.

5. 식생활 용구에서는 제주의 자연환경과 잡곡문화 속에서 살아 온 제주인들이 음식을 만들기에 편하거나 곡식을 장만하기에 알맞은 용구들을 사용하는 것이 많이 있는데 쓰이는 용도가 같더라도 형태는 매우 다양하였다.

제주도의 향토음식은 교통의 발달과 인적, 물적 교류로 인하여 점차 그 고유한 맛을 잃어가고 있는데 근래에 와서는 옛부터 해오던 조리법을 지키지 않고 음식의 재료나 조리 절차를 생략하거나 조미료의 사용으로 인하여 음식의 맛이 획일화되어가며 음식의 비법이 가정에서 구전으로만 전해져 내려오고 있어서 체계화된 조리서가 없어 향토음식의 전수와 조리기능이 단절되어가고 있다.

또한 향토음식중에는 쉽게 구할 수 있는 재료로 만든 음식도 많지만, 오래 전부터 전해져 내려오는 향토음식중에는 구하기 어려워진 재료를 사용하는 것도 많이 있어 일반인들이 만들어 먹기에 어려운 것이 많이 있으며 그 지역 사람들의 입맛에 맞게 전해져 내려옴으로 인해 다른 지역민들이나 외국인의 기호에는 맞지 않는 경우도 있으며, 음식의 맛도 같은 재료, 같은 조리법으로 만들었더라도 만드는 사람의 손맛에 따라 그 맛이 틀려지므로 똑같은 맛을 유지할 수 없게 되었다.

제주도는 관광도시로서 점차 내국인 및 외국인등 관광객이 많아지면서 향토음식이 많이 알려져 있기는 하나 전복죽, 옥돔미역국, 갈치호박국, 고등어배추국, 옥돔구이, 자리물회, 자리젓, 빙떡, 오메기술 등 일부만이 만

들어져 상품화되고 있는 실정이므로 알려지지 않은 향토음식에 관하여 많은 조사와 아울러 상품화 시키려는 노력도 필요하다.

그러므로 더 많은 향토음식을 알리고 전승시키기 위해서는 아직까지 알려지지 않은 향토음식들을 조사하여서 정확한 조리법을 글로 남겨 체계화된 조리서를 만들고, 향토음식 전수자들로 하여금 조리기능 전수를 위한 교육이나 연구 등을 활성화하여야 하겠다.

V. 참고문헌

1. 윤서석. 한국의 전래생활, 수학사, 1983
2. 윤서석. 한국식생활문화의 개요, 국민영양 88-10
3. 동아원색세계백과대사전. 동아출판사, 1986, pp104-105
4. 신민자. 전통식, 국민영양 14, 1986
5. 황혜성. 한복려, 한복진. 한국의 전통음식, 교문사, 1992
6. 김은실. 강원지역 농촌주부들의 전통 식생활관리 현황에 관한 실태조사 (I), 한국식품과학회지, 11(4), 1995
7. 이효지. 한국의 조리가공별 분류(I), 식품과 영양지, 5(3), 1984
8. 이재경. 강원도 향토음식에 관한 주부의 인지도 및 기호도 조사 연구, 중앙대학교 석사학위 논문, 1991
9. 신동화, 박영자, 권경순. 지역향토음식 발굴 및 정착을 위한 연구 개발, 한국식문화학회지, 11(1), 1996
10. 향토음식의 관광상품화 방안. 한국관광공사, 1993
11. 진성기. 제주도 향토음식, 한국식문화학회지, 1(4), 1986
12. 두산세계대백과사전. 두산동아, 1996
13. 한여. 향토음식의 개발과 보급, 식품과학과 산업, 27(2), 1994
14. 홍양자. 식생활, 제주도지 제3권, 제주도, 1993
15. 윤은숙, 송태희. 우리나라 향토음식의 인지도에 관한 연구, 한국조리과학회지, 11(2), 1995
16. 한국의 발견 제주도. 뿌리깊은나무, 1990
17. 제주의 민속 I. 제주도, 1993
18. 홍양자. 제주지역 식생활 형태에 관한 연구, 제주대학교 논문집, 37,

1993

19. 제주도의 식생활. 제주도민속자연사박물관, 1995
20. 전통문화의 뿌리. 제주시문화공보실, 태화인쇄사, 1982
21. 한국민속대관 제2권. 일상생활 의식주, 고대민족문화연구소, 1980
22. 제주의 민속 IV. 제주도, 1996
23. 제주의 전통문화, 제주도 교육청, 1996
24. 김상현. 남사록
25. 동아시아대백과사전. 동아출판사, 1986
26. 한국민속종합보고서(제주도편). 문화공보부문화재관리국, 1974
27. 윤서석. 종보한국식품사연구, 1985
28. 이성우. 한국요리문화사, 교문사, 1985
29. 김혜숙. 제주도 가정의 혼인연구, 1993
30. 박희열. 향토요리교재, 제주도 여성회관, 1986
31. 제주전통음식. 제주도 농촌진흥원, 1993
32. 양미영, 손정우, 염초애. 전북족과 오분자기족의 재료 배합비가 기호도에 미치는 영향, 한국조리과학회지, 12(3), 1996
33. 한국 향토음식. 한국전통음식연구소, 1981
34. 한국민속종합보고서(향토음식편). 문화공보부문화재관리국, 1974
35. 한국의 향토음식. 농촌진흥청 농촌영양개선연구원, 1994
36. 강인희. 한국의 맛, 대한교과서주식회사, 1995
37. 한국음식문화오천년전. 유림문화사, 1988
38. 이혜수, 조영. 조리원리, 한국방송통신대학, 1988
39. 강은주. 고려와 조선시대의 문헌으로 본 한국의 나물, 한국식품영양학회지, 6(1), 1995
40. 한복진. 전통음식, 대원사, 1989

41. 이종근. 온 고을의 맛 한국의 맛. 신아출판사, 1995
42. 한복려, 한복진. 종가집 시어머니 장 담그는 법. 도서출판 등지, 1995.
43. 심인선, 황춘선. 제주도 향토음식에 관한 대학생의 인지도 및 기호도 조사 연구, 한국식문화 학회지. 5(3), 1990.
44. 한국문화재보호협회, 고향음식의 맛과 멋. 세광종합인쇄, 1990
45. 전통민속주 가양주. 우리술, 우리차, 1994
46. 이영인. 우리나라 전통의례음식과 그 의식에 관한 연구, 세종대 논문집, 1993
47. 진성기. 남국의 향토음식 -제주도 향토음식-, 제주민속연구소, 1985.
48. 김영돈. 제주성읍마을, 대원사, 1989
49. 진성기. 남국의 민속, 제주민속연구소, 1990
50. 진성기. 제주민속의 멋 1, 열화당 미술문고, 1971
51. 제주의 식생활 용구. 제주대학교 박물관, 1989
52. 한국민속종합보고서. 식생활용구, 문화공보부 문화재관리국, 1988
53. 김동익. (男, 43세) 남제주군 남원읍 남원리

ABSTRACT

A Study on the Traditional Food and Food Equipment of Che-ju area

Sang-Ah Lee

Dept. of home Economics

The Graduate School of

Sejong University.

There are all kinds of traditional food in Chejudo because it has a special natural environment and geographical position which is surrounded by the sea. There food is made by simple recipe with various materials which are produced in Chejudo unlike other regions.

This study has an aim to arrange and investigate about unknown traditional food and among the food equipment of Cheju area, I classified traditional food like the principal food, subsidiary food, stored food, rice cake, beverage. I investigated them by their fields and I explained their materials, recipes, and special features briefly. I searched for the tools of food equipment which are needed to cook food, so that I studied these sort of tools and their uses.

1. Among the traditional food in chejudo, I investigated about the principal food. The rice was valuable in Chejudo so there are rice, gruel, noodles, mixed-grain porridge and soup with dough flakes which are made from the miscellaneous cereals like millet, african millet, barley and buckwheat.

2. Among the subsidiary food, these are many food which is made from the rich marine products, fishes and shellfishes and seaweeds much food was cooked with soybean paste. It is one of special features that they give a flavor to food with each materials own taste not mixing with various materials and putting much seasoning.

3. They season with salt and soy which is homemade, Generally their food is salted because of its temperature. They ate sliced vegetables preserved in soy-sauce, salted fish, Kimchi as side dishes pickled.

4. Among the rice cake and beverage, compared with other regions, they have a few kind of rice cake. They made rice cake with rice on national days and ancestral rites. Usually they made the rice cake from the miscellaneous cereals or buckwheat. They have some kinds of tea like a sweet drink prepared with rice and malt, and the tea which is made from tangerines, citrons and *Maximowiczia typica*.

5. Among the Food equipment of Cheju area, The people in Chejudo have been lived in a special natural environment and the miscellaneous cereal' culture. So they used the tools which are enough to prepare grains and convenient for cooking food.

Traditional Food of Cheju area is being divested of its original taste, It resulted from the development of the transportation and exchange of human resources and material resources. Recently, they don't keep old recipe and they omit some procedures of the recipe and the materials. And they use seasoning. So that their flavor is being unified and they don't have systematic cook books since they have initiated into their mysteries of food orally. So their recipes and the initiation in the traditional food are being cut off.

Among the Traditional Food while there is also much food made from materials which are found easily, there is much food made from materials which are difficult to find. So the people feel difficult to cook and eat them, sometimes the flavor doesn't disagree with other regional people and foreigners. It has been handed down to the regional people with changing for them. It's difficult to keep same flavor even they use same materials and recipes because it depends on the way of using cook's hands.

We need to inform more traditional food and hand down them to the people. So we have to investigate many unknown traditional food and keep a written record of their accurate recipes.

Finally I hope we can make systematic cook books, It needs to be

activated for the initiators to study recipes for the traditional food and the education for the initiators is need.