

第5章 찬류(饌類)(Ⅱ)

第1節 서울地方 饌類	第6節 慶尙道地方 饌類
第2節 京畿道地方 饌類	第7節 濟州道地方 饌類
第3節 江原道地方 饌類	第8節 黃海道地方 饌類
第4節 忠淸道地方 饌類	第9節 平安道地方 饌類
第5節 全羅道地方 饌類	第10節 咸鏡道地方 饌類

第1節 서울지방(地方) 찬류(饌類)

1. 신선로(열구자탕)

<재 료>

쇠고기 100g, 흰살생선(전야감) 100g, 무우 100g, 곰탕거리(사태, 양) 400g, 당근 100g, 호두 3개, 미나리 50g, 표고 5장, 석이 5장, 계란 5개, 천엽 100g, 두부 30g, 간 100g, 은행 15개, 실백 1T, 다홍고추 1개, 메밀가루 2T, 밀가루 2T, 쇠고기와 곰탕거리, 양념(간장 4T, 파3T, 마늘 $1\frac{1}{2}$ T, 참기름 $1\frac{1}{2}$, 후추 1t)

<만드는 법>

① 곰탕거리는 정히 씻어 끓는 물에 무르게 삶아 건져 알뜩알뜩하게 저며서 양념한다. 무우, 당근은 곰탕거리를 삶다가 도중에 같이 넣어 아주 무르지 않게 삶아 건지고 국물은 식혀서 굳기름을 걷고 장국으로 쓴다.

② 쇠고기 중 30g 정도는 곱게 다지고 두부는 물기를 꼭 짜서 섞어 소금양념하여 작은 완자를 빚어 밀가루와 계란을 입혀 지져내고 나머지 쇠고기는 얇게 저며 양념한다.

③ 생선은 얇게 저며서 전유어를 지지고 천엽은 정히 손질하여 소금으로 주물러 잔칼집을 하여 소금과 후추를 뿌렸다가 밀가루, 계란을 입혀 전으로 지진다. 간은 얇게 저며서 소금으로 주물러 핏물은 빼버리고 씻어 건져 마른 행주로 물기를 거두어 메밀가루에 깨가루를 섞은 것을 묻혀서 번철에 기름을 넉넉히 두르고 지져낸다.

④ 미나리는 다듬어 대꼬치에 나란히 꿰어서 초대를 지진다.

⑤ 계란 3개를 황백으로 나누어 노른자는 황색지단을 부치고 흰자는 둘로 나누어서 하나는 흰색지단을 부친다. 나머지는 석이를 잘 씻어 곱게 다지거나 가루로 하여 섞어 검정색 지단을 부친다.

⑥ 표고는 물에 불려서 신선로 차수에 맞는 골패형으로 썰고 무우, 고추, 전, 지단, 초대, 당근도 같은 크기로 썰어 나란히 쟁반에 담아 놓는다.

⑦ 곰탕거리와 무, 육회는 신선로 맨 바닥에 깔고 전, 지단 등 골패형으로 썰은 것을 색을 맞추어 옆옆히 돌려 담고 그 위에 은행, 호두, 잣, 완자를 옷기로 얹고 곰탕거리를 삶은 국물은 간을 맞추어 넉넉히 부어 화통에 숯불을 넣어 끓인다.

신선로를 대접할 때는 온면을 따로 말아서 드린다.

<참조>

- ① 신선로를 열구자탕(悅口資湯)이라고도 하며 주안상에 오르는 가장 좋은 탕이다.
- ② 점심상을 낮것상이라 하는데 국수상을 잘 차릴 때는 신선로를 올려야 제격이다.
- ③ 교자상 하나(보통 4人)에 신선로 한틀을 올려 놓아 빈 보시기를 드려서 덜어 잡숫도록 한다.
- ④ 신선로틀은 옛날에는 은기 또는 백동이나 유기그릇을 썼다.

2. 떡 찜

<재료>

흰떡 500g, 사태 200g, 양 200g, 쇠고기 100g, 무우 100g, 당근 100g, 표고 5개, 미나리 3줄기(50g), 육수 1C, 계란 1개, 은행 10개

<만드는 법>

- ① 양과 사태는 푹 무르도록 삶아서 큼직큼직하게 썰어 간장 양념하고 고기가 삶을 때 넣어 무우도 통으로 조금 설익을 정도 삶아 큼직큼직하게 썬다.
- ② 고기는 다지고 표고는 불려서 푹 찐 후 굵은 채로 썰어 간장 양념으로 무치고 흰떡은 5cm길이로 잘라 굵은 것은 반절 또는 4절을 내어 굵은 떡은 끓는 물에 살짝 데쳐낸다.
- ③ 무우, 당근도 떡과 같이 썰고 미나리는 4cm 정도로 썬다. 은행은 살짝 볶아 속껍질을 벗긴다.
- ④ 고기와 표고를 볶다가 삶은 고기를 양념한 것과 당근, 무우를 넣고 육수에 간을 맞춘 것을 부어 무르게 찜을 한다.
- ⑤ 국물이 반쯤 줄면 흰떡을 넣어 골고루 섞고 미나리는 찜의 간을 맞추고 불을 끄기 직전 넣는다.
- ⑥ 국물이 거의 없어지면 찜 그릇에 담고 완자형으로 썬 황백 지단과 은행을 얹는다. 푸른색의 고명은 은행이나 미나리 등 한가지만 하고 당근은 색스럽게 조금만 넣는다. 떡을 미리부터 넣어 끓이면 다 풀어지므로 유의한다.

3. 떡볶이

다진고기는 양념하고 숙주 100g과 미나리 50g은 데치고 표고 3개, 당근 50g, 양파 50g은 채썰어 참기름에 볶아 놓는다. 고기를 볶다가 흰떡을 넣고(흰떡은 4cm 길이로 자르고 다시 4절한다) 흰떡에 고기간이 완전히 배게 되면 볶아 놓은 채소들을 넣어 함께 섞어 간을 맞출 때 참기름, 깨소금, 설탕을 넣는다. 떡볶이는 선달, 정월, 2월 추울 때 잘 만들던 음식으로 교자상에 올라간다. 지금은 흰떡을 사철 만들 수 있어 언제나 잘 만들고 있다.

4. 갈비찜

<재 료>

소갈비 900g, 계란 1개, 표고 5개, 밤 10개, 은행 10개, 무 300g, 옥수 2C, 양념장 1/2C

<만드는 법>

① 암소갈비를 적당한 크기로 썰어 칼집을 넣어 저미고 기름을 뜬내고 끓는 물에 살짝 삶아낸다.

② 갈비에 양념의 반(1/2)분량을 먼저 넣어 고기 삶은 국물을 1C 붓고 끓기 시작하면 약한 불에서 갈비가 무르도록 끓인다.

③ 고기가 무르고 국물이 자작하게 있을 정도로 국물이 줄면 남은 양념간장, 밤을 넣고 무우도 큼직큼직하게 썰어서 넣고 계속 약한 불에서 무우와 밤이 무르도록 익힌다.

④ 윤기가 나고 간이 잘 들면 밤과 은행을 넣고 찹그릇에 담은 다음 계란지단을 완자형으로 썰어 위에 뿌려 장식한다.

⑤ 양념장에 꿀을 타면 윤이 나고 더욱 맛이 좋아진다. 자칫하면 졸아서 짜지기 쉬우므로 주의하고 국물은 약간 남게 한다.

5. 호박선

<재 료>

애호박 1개, 쇠고기 100g, 표고 3개, 석이 3개, 계란 1개, 잣 1t, 실고추 조금, 고기양념장(간장 1T, 설탕 1/2T, 다진파 2t, 다진 마늘 1t, 깨소금 2t, 참기름 1t, 후추 조금)

<만드는 법>

① 가는 애호박을 길이로 반을 갈라 등쪽에 생선비늘 같은 칼집을 넣고 한쪽의 길이가 4cm 정도로 만들어 소금물에 절인다.

② 쇠고기 반은 알파하게 썰고 반은 곱게 다진다.

③ 표고는 아시 씻어 적은 물에 불린 후 가는 채로 썰고 석이는 끓는 물에 담갔다가 비벼 씻어 겹쳐 말아서 채로 썬다.

④ 계란은 황백으로 갈라서 지단 부쳐 4cm 길이로 채 썬다.

⑤ 양념장을 만들어 그 반으로 표고와 다진 고기를 섞어서 무치고 나머지 양념으로 얇게 저며 썬 쇠고기를 무친다. 절인 호박조각의 칼집에 양념한 표고와 쇠고기를 끼워 넣는다.

⑥ 냄비에 저며 썬 고기 양념한 것을 깔고 그 위에 호박조각을 차곡차곡 얹히고 물 1C에 푹은 장 1t를 타서 자작하게 붓고 끓인다.

⑦ 호박이 익으면 석이채, 실고추를 고명으로 얹고 잠시 익혀 합이나 보시기에 담고 계란지단과 잣을 뿌린다. 초장 또는 겨자집을 찍어서 먹어야 맛이 좋다.

6. 각색전골

<재 료>

쇠고기(등심이나 안심) 300g, 표고 5개, 숙주 100g, 당근 50g, 무우 100g, 실파 50g, 계란 1개, 양념장(간장 3T, 설탕 $1\frac{1}{2}$ T, 파 다진것 2T, 마늘 다진 것 1T, 깨소금 2T, 참기름 1T, 후춧가루 1t)

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 결대로 굵은 채로 썰어 양념장을 무친다.
- ② 표고는 물에 불려 대를 칼로 떼고 굵은 채로 썰어 간장과 참기름으로 무친다.
- ③ 숙주는 거두절미(머리와 꼬리를 따고)하여 끓는 물에 살짝 데쳐 소금과 참기름에 무친다.
- ④ 당근과 무우는 각각 5cm 길이로 납작한 채로 썰어 끓는 물에 살짝 데쳐 소금과 참기름으로 무친다.
- ⑤ 실파도 5cm 길이로 자른다.
- ⑥ 전골틀(남비)에 각색 재료를 옆옆이 보기좋게 담고 장국에 간을 맞추어 붓고 끓인다.
- ⑦ 달걀은 풀어서 익은 전골음식을 찍어 먹거나 통째 깨서 끓는 장국에 넣어 반죽하여 먹는다. 빈 보시기에 따로 따로 떠서 먹어야 하는 음식이다.

<참 조>

전골이란 볶음형식으로 즉석에서 재료를 익혀 먹는 조리법이다. 내장(양, 천엽, 간, 염통, 콩팥)을 섞어서 쓰는 수도 있으며 버섯류를 많이 넣어도 좋다. 전골류의 조리법은 있는 재료를 가지고 손쉽게 즉석에서 만들어 먹을 수 있고 반상이나 주안상에 반드시 따라 가는 음식이었다. 재료들을 결상에 준비하고 화로와 전골틀을 들고 들어가 곁에서 조리하면서 대접한다.

7. 홍합초

<재 료>

홍합 150g(살아서), 쇠고기 50g, 진간장 2T, 설탕 1T, 흰파 1뿌리, 마늘 1쪽, 생강 1쪽, 녹말 1t, 후추 1/4t, 참기름 2t, 잣가루 2t

<만드는 법>

① 생홍합은 남아있는 자갑지나 지저분한 것을 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 건지고 간장, 후추를 물에 타서 장물을 만든다.

② 쇠고기는 납작납작 저며 홍합과 같이 장물에 넣어 약한 불에 서서히 조리다. 이때 파의 흰부분만 크게 썬것, 마늘쪽, 생강쪽을 같이 넣는다. 쇠고기는 조금만 넣어도 된다.

③ 장물이 거의 줄면 참기름을 넣고 녹말을 물에 타서 넣어 걸죽하게 하면서 윤이 나게 한다. 화양적을 돌려 담고 가운데 홍합초를 소복히 담아 놓고 잣가루를 뿌리면 호화스러운 술안주가 된다.

<참 조>

초라는 조리법은 간장물에 거무스름하게 짜지 않고 달게 졸여 장물이 남지 않게 만든다. 초를 할 수 있는 음식은 해산물 중 전복이나 큰조개살 말린 것으로 만들 수 있다.

8. 전복초

<재 료>

쇠고기 50g, 전복 300g, 흰파1개, 마늘 1쪽, 생강 1쪽, 간장 3g, 물 1C, 설탕 1T, 후춧가루 1/2t, 참기름 2t, 녹말가루 1t, 잣가루 1T

<만드는 법>

① 살고기를 얇게 저미고 굵은 흰파쪽, 마늘쪽, 생강쪽을 간장물에 같이 넣고 끓인다.

② 생전복을 얇게 저며서 넣고 서서히 오래 조려서 빛이 거무스레하고 국물이 거의 줄았을 때 참기름을 넣어 윤기나게 하고 녹말을 풀어넣고 갈죽하게 익으면 그릇에 담고 잣가루를 뿌린다.

9. 너비아니(쇠고기양념장구이)

<재 료>

쇠고기(등심) 600g, 간장 5T, 설탕 $2\frac{1}{2}$ T, 파 다진 것 4T, 마늘 다진 것 2T, 깨소금 2T, 후춧가루 1/3t, 배즙 또는 물 5T

<만드는 법>

① 쇠고기는 안심이나 등심이 맛이 있다. 이 고기는 기름기가 성에처럼 고기에 고루 퍼져 있다. 혹은 질긴 듯한 고기라면 자근자근 잔칼질을 한다.

② 양념장은 파, 마늘을 다지고 간장, 설탕, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 함께 담아 섞은 다음 날배를 강판에 갈아넣거나, 없으면 물 또는 육수를 보태어 만든다. 간이 세지 않게 하고 고기를 딱딱하지 않게 한다.

③ 먹기 바로 직전에 굽는데 고기 조각을 한 장씩 떼어 양념장에 고루 주물러 간이 잘 배게 한다. 얇은 고기쪽은 간장 장에 오래 두면 육즙이 빠져서 맛이 감한다.

④ 불고기용 구이판이나 석쇠를 불에 올려놓아 충분히 단 다음에 양념한 고기를 얹어 구워 먹는다. 고기는 한쪽을 익힌 뒤에 뒤쪽을 익히되 자주 뒤집지 말도록 한다. 상을 받고 곁에서 구워서 먹는 것이 가장 맛있게 먹을 수 있다.

<참 조>

쇠고기 불고기의 원이름이 너비아니인데 고기가 너붓너붓하게 썬 조각인데서 연유한 이름인듯 하다. 정육점에서 이미 썰어 놓은 고기는 얇아서 구우면 조각이 떨어져 맛이 덜하므로 등심이나 안심 덩어리를 약간 두껍게 썰어서 산 후 잔칼질을 한다.

쇠고기는 약간 덜 익어야 맛이 좋다. 최근 쇠고기양념장에 물엿, 생강 등을 넣는 것은 좋지 못하다. 설탕보다는 꿀을 넣고 물보다는 생배의 즙을 넣으면 맛이 더욱 훌륭해 진다.

10. 간랍(전유아, 전유어)

<부아전 재료>

부아(허파) 100g, 소금, 지짐기름, 후추, 밀가루, 계란

<만드는 법>

① 부아를 끓는 물에 삶는 도중 꼬치로 찢러가며 완전히 익도록 한다. 얇게 저며 소금, 후추를 뿌린다.

② 밀가루와 계란을 섞워 번철에 기름을 두르고 지진다.

<간전 재료>

간 100g, 깨가루 1T, 소금 1/2t, 후추 1/3t, 메밀가루 2T, 지짐기름

<만드는 법>

① 간을 3~4cm두께로 저며 소금으로 주물러 씻어서 냉수에 담가 핏물을 빼어 마른 베보 위에 늘어 놓고 물기를 뺀다. 소금과 후추를 조금씩 뿌린다.

② 마른 메밀가루에 깨가루를 섞어 푹푹 눌러 섞워서 기름을 간조각이 반은 잠길만큼 부어서 노릇노릇하게 바짝 지져낸다.

<천엽전 재료>

천엽 100g, 소금 1/2t, 후추 1/3t, 밀가루 2T, 계란 1개

<만드는 법>

천엽을 깨끗이 씻어 한 조각씩 떼어내어 잔칼질을 내어 소금, 후추를 뿌렸다가 밀가루와 계란국을 섞워 지진다. 천엽쪽은 칼집을 끊어지지 않게 내고 가장자리도 조금씩

끓어야 오그라들지 않는다.

<참 조>

내장은 조리하기 전 미리 손질을 잘하고 맹수로 많이 씻어야 내장 특유의 냄새가 없다. 부아는 꼬치로 찌르면서 삶고 천엽과 쇠양은 소금으로 주물러 씻어 쇠양은 껍질을 하얗게 벗겨야 한다. 간은 메밀가루로 입혀 지지는 것이 냄새가 나지 않고 먹기 좋다.

내장전은 큰상 차릴 때 고이는 음식에 밀반침으로 많이 쓰고 있다. 다른 전보다 무기질이 많아 권장할만한 음식이다.

11. 우설편육

<재 료>

우설(소의 혀) 1개, 생강 5톨, 마늘 1톨

<만드는 법>

- ① 우설은 껍질을 칼로 긁고 소금으로 문질러 깨끗하게 씻어 놓고 마늘, 생강은 얇게 저며 삶을 때 넣는다.
- ② 끓는 물에 우설을 넣어 푹 삶는다.
- ③ 우설이 끓을 때 생기는 거품을 건어내고 푹 삶는다(생강, 마늘은 누린내가 나지 않도록 하기 위하여 많이 넣는다.).
- ④ 우툴두툴한 껍질을 칼로 벗겨내고 식힌다.
- ⑤ 식힌 우설을 얇게 썰어서 흐트지 말고 그대로 접시에 가지런히 담고 초장이나 겨자장을 곁들여 낸다.

12. 양지머리편육

<재 료>

쇠고기(양지머리) 1,500g, 생강 2톨, 마늘 1톨

<만드는 법>

- ① 양지머리는 덩어리로 준비하고 찬물에 씻어 끓는 물에 넣어 대꼬치로 찢러 잘 들어가는 정도로 푹 삶는다. 거품이 나는 것을 자주 건어 버린다.
- ② 생강, 마늘은 껍질을 벗겨 얇게 저며 놓고 고기를 삶을 때 넣는다.
- ③ 중불로 속이 잘 익게 삶아 건져 내어 마름 베보에 싸서 무거운 것으로 푹 눌러 놓는다.
- ④ 4시간 정도 눌러 둔 양지머리를 고기 결의 반대 방향으로 얇게 저며 썰어 얇전하게 돌려 담는다.
편육에는 초간장을 곁들여서 낸다.

13. 갑 회

<재료>

간 100g, 처넛 100g, 쇠양 100g, 잣 3T, 소금양념(소금 1T, 깨소금 2t, 참기름 2t, 후춧가루 1/4t)

<만드는 법>

① 간의 얇은 막을 벗기고 얇게 저며서 2cm~3cm크기로 썰어 소금으로 주물러 흐르는 물에 핏물이 빠지게 씻는다.

② 처넛은 잎사귀같은 것을 한장씩 떼어 소금으로 박박 문질러 씻어 냄새를 없이 하여 칼의 뒤끝으로 콕콕 찍어서 연하게 먹을 수 있게 한다. 한젓가락으로 집기 좋은 크기로 썬다.

③ 쇠양은 두꺼운 돈두레 부분으로 골라 덩어리째 끓는 물에 넣었다 꺼내 검은 칼로 박박 긁어 하얗게 만들어 얇게 저민다.

④ 처넛과 쇠양 조각에는 잣을 하나씩 넣고 돌돌 말아 싸서 접시에 가지런히 담고 쇠간은 그대로 차곡차곡 담는다.

⑤ 소금에 참기름, 깨소금, 후춧가루를 섞어서 작은 접시에 담아 놓는다. 식성대로 찍어 먹는다. 일일이 잣을 넣어 싸지 못할 때는 채썬 것을 참기름, 소금, 잣가루로 무쳐 놓기도 한다. 겨자를 개서 만든 겨자집도 기호에 따라 찍어 먹기도 한다.

14. 굴 회

<재료>

굴 500g, 흰파 1토막, 초고추장 3T, 초간장 3T

<만드는 법>

① 굴을 한 개씩 적을 떼고 잘 씻어서 소쿠리에 건져 담아 물기를 뺀다.

② 파를 곱에 채쳐 얹고 초고추장 또는 초장을 곁들인다.

15. 어채

<재료>

민어 또는 광어 1마리, 녹말가루 3T, 붉은고추 4개, 파(푸른잎) 2잎, 석이 4조각, 달걀 2개, 잣 2T, 초장 또는 겨자집 3T

<만드는 법>

① 민어는 비늘, 내장을 제거하고 얇게 두껍게 포처럼 떠서 길쭉길쭉하게 썰어 소금을 뿌려 놓는다.

② 붉은 고추와 파는 1×5cm의 길이로 썰어 놓는다.

- ③ 석이는 뜨거운 물에 불려서 손질하여 손으로 알맞게 뜯어 놓는다.
- ④ 달걀을 소금을 조금 넣고 흰자, 노른자가 잘 섞이도록 풀어 놓는다.
- ⑤ 준비해 놓은 생선 흰 살에 녹말가루를 앞뒤로 골고루 묻혀 펄펄 끓는 물에 생선을 살짝 데쳐 건진다. 생선살이 물에 동동 뜰 때 건져내서 끓는 물에 데쳐 건져 찬물에 넣었다 건진다.
- ⑥ 달걀은 지단을 부쳐서 1×5cm의 크기로 썬다.
- ⑦ 접시에 생선을 등그렇게 담고 그 위에 붉은고추, 석이, 파, 달걀 지단을 원형으로 얹은 다음 그 가운데 잣을 놓는다.

음식은 한접시에 담아도 초장, 겨자집은 각각 작은 그릇에 담아 대접한다.

<참조>

접시에 담을 때 접시도 차게 하고 모든 재료를 차게 해야 맛이 있다.

16. 육포(약포)

<재 료>

쇠고기(우둔) 300g, 진간장 3T, 후춧가루 1t, 설탕 또는 꿀 1½T, 잣가루 1T

<만드는 법>

- ① 우둔 고기를 섬유 결대로 너비아니구이 할 때의 2배 되는 두께로 크고 길게 찢어서 힘줄이나 기름기가 조금도 없게 다듬는다.
- ② 진간장에 설탕, 후추를 타서 고기조각을 한조각씩 묻혀서 간이 잘 배도록 주물러 간장물이 남지 않게 한다. 설탕보다 꿀을 넣으면 부드럽고 윤기가 난다.
- ③ 채반에 기름을 조금 발라 붙지 않게 하고 고기조각이 서로 붙지 않게 펴서別に 말린다. 날고기중량의 반 이하가 되도록 말린다. 저장해 두기 위해서는 기름, 깨 등을 넣지 말아야 하며 차곡차곡하여 무거운 것으로 눌러 반듯하게 한다. 여름은 피하고 봄, 가을철에 꾸덕꾸덕 말려서 한지주머니에 넣어 매달아 두고 쓴다.
- ④ 반찬으로 할 때는 살짝 구워서 두들겨 참기름으로 무쳐 담는다.
- ⑤ 말린 포 마른 안주로 쓸 때는 길이 4~5cm, 넓이 3cm 정도로 잘라서 참기름을 고루 무쳐 잣가루를 뿌려 담는다.

17. 구절판

<재 료>

쇠고기(우둔) 150g, 표고 30g, 오리 또는 호박 1~2개, 석이 20g, 계란 3개, 당근 50g, 숙주 또는 죽순 150g, 밀가루 1C, 겨자집 3T, 초장 3T, 쇠고기양념 2T

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 길이로 가늘게 채넣어 고기양념하여 바짝 볶는다.

- ② 표고는 불렸다가 기등을 잘라내고 가늘게 채썰어 간장, 참기름에 무쳐 볶는다.
- ③ 오이나 호박은 5cm 길이로 잘라 속을 남기고 돌려가면서 벗겨 썰어 다시 채썰어 소금에 절였다가 꼭 짜서 참기름으로 살짝 볶아 넓은 그릇에 퍼서 속히 식힌다.
- ④ 당근도 5cm 길이로 채 썰어 소금물에 삶아 건졌다가 소금과 참기름으로 무쳐 볶아 식힌다.
- ⑤ 석이는 끓는 물에 담갔다가 손으로 비벼서 정히 씻어 모래를 떼고 곱게 채썰어 참기름, 소금에 무쳐 볶아 식힌다.
- ⑥ 숙주는 거두절미(머리와 꼬리를 따고)하여 소금물에 살짝 데쳐 참기름과 소금으로 무쳐 살짝 볶는다. 혹 죽순을 쓸 때는 통조림으로 되어 있는 죽순을 끓는 물에 넣었다 건져 채 썰어 소금기름으로 볶는다.
- ⑦ 계란은 황백으로 나누어 기름을 바르고 얇게 부쳐서 가늘게 채 썬다.
- ⑧ 밀가루에 소금을 넣고 후르르 흐를 정도로 물로 풀어 체에 거른다. 구절판 가운데에 맞게 등글고 얇게 부친다(밀전병은 길이 잘든 번철에 기름을 많이 두르지 말고, 한장씩 부쳐야 깨끗하다).
- ⑨ 구절판 가운데 밀전병을 담고 준비된 여덟가지 재료를 같은 계통의 색끼리 마주보게 색 맞추어 칸칸에 담고 따로 겨자집과 초장을 곁드린다. 밀전병에 여러가지를 골고루 집어넣고 싸서 먹는다.

18. 숙주나물

<재 료>

숙주 200g, 초장양념(초 2t, 간장 1T, 파 1T, 설탕 1/2T, 참기름 1/2t, 깨소금 1t, 마늘 1/2t)

<만드는 법>

- ① 숙주를 손질하여 끓는 물에 데친다. 데친 숙주를 찬물에 헹구어 초장양념으로 무친다.
- ② 보기 좋게 색깔을 내려면 미나리 데친 것을 4cm길이로 썰어 넣어 무치면 더욱 좋으나 시간이 지나면 푸른빛이 사나워 진다. 초장으로 무친 나물은 다른 나물과 곁드리지 못한다.

19. 묵은 나물볶음

<재 료>

말린나물(가지, 애호박, 무우청, 고무마순, 토란대, 박고지, 취나물, 피마자, 고사리) 등 각각 삶아서 100g씩 양념(파 다진 것, 마늘 다진 것, 간장, 깨소금, 무침용 참기름, 볶음용 식물성유)

<만드는 법>

① 말린 나물은 모두 각각 물에 담가 하룻밤 정도 불린다. 고사리, 무우청, 고구마순, 박고지, 취나물, 피마자는 각각 삶아서 물에 우린다.

② 불린 애호박고지와 가지고지는 물기를 꼭 짜서 각각 다진 파, 마늘과 간장, 깨소금, 참기름을 넣고 무쳐서 번철에 기름을 두르고 차례차례 한가지씩 볶는다.

③ 표고는 기둥을 떼고 채썰어 간장, 참기름으로 무쳐서 볶아 깨소금으로 무친다.

④ 고사리, 고구마순, 토란대, 무우청, 박고지는 물기를 꼭 짜고 4cm정도로 잘라 참기름과 간장으로 무쳐서 부드럽게 각각 볶는다.

⑤ 취, 피마자도 물기를 꼭 짜고 양념장으로 고루 무쳐서 번철에 볶는다.

⑥ 우묵한 그릇에 부드럽게 볶은 여러가지 나물을 색맞추어 돌려 담는다.

<참조>

대보름의 절식인 아홉가지 나물은 반드시 정해져 있는 것은 아니고 이 밖에도 마른 나물로는 고비, 도라지, 늪호박고지, 고춧잎, 싸리버섯 등도 자유로 쓸 수 있다. 흔히 무우, 콩나물과 같은 말린나물이 아닌 것도 함께 만들어 담기도 한다.

20. 김 씹

김을 티없이 다듬어 기름솔로 참기름을 바르고 소금을 살살 고루 뿌려 채워 두었다가 석쇠에 두 장을 포개어서 파랗게 구워내서 반듯하게 썰어 접시에 담고 꼬치로 눌러 놓는다. 밥을 싸서 먹으므로 김쌈이라 한다.

21. 장김치

<재 료>

배추 1kg, 무우 500g, 잣 100g, 미나리 50g, 파 40g, 표고 3개, 석이 2조각, 생강 20g, 마늘 30g, 배 1개, 실고추 2T, 밤 5개, 잣 2T, 진간장 2C, 물 13C, 설탕 3T

<만드는 법>

① 배추를 속대로 폭 2.5cm, 길이 3cm로 잘라 간장으로 절인다.

② 무우도 같은 크기로 도톰하고 네모지게 썰어 배추가 숨이 죽은 다음에 바닥에 넣어 같이 절인다. 무우를 먼저 절이면 너무 시커멓게 물이 들어 버린다.

③ 파는 흰 부분만 채 썰고 마늘, 생강도 채 썬다.

④ 배는 각아서 나뭇나뭇 은행잎처럼 썰고 밤은 납작납작하게 썬다.

⑤ 표고는 불려 굵게 채 썰고 석이도 깨끗이 손질하여 크게 채 썬다.

⑥ 간장에 절인 무우, 배추에 채양념과 다른 고명을 합하여 실고추로 버무려 단지에 담는다. 절였을 때 남은 간장물에 간장과 물을 더 넣어 습습한 김치국을 만들어 붓는다. 빨리 익히려면 설탕을 조금 타면 효과가 있다. 교자상이나 떡국상을 차릴 때 따르

는 김치라고 할 수 있다. 밥상의 김치로는 적당하지 않다.

<참 조>

장김치는 간장으로 간을 맞추는 김치로 빨리 익으므로 오래 두고 먹기가 어렵다. 서늘할 대면 4~5일 가량이면 익고 여름철이면 2일이면 익으나 장김치는 본래 가을과 겨울철에 더 맛이 있다. 그릇에 담을 때 잣을 위에 얹는다. 나박김치는 소금으로 간을 하여 대조적인 맛이 난다.

22. 속깍두기

<재 료>

무우 1kg, 미나리 100g, 고춧가루 1C, 새우젓 2/3C, 파 100g, 마늘 50g, 생강 30g, 설탕 1T

<만드는 법>

- ① 무우는 손질하여 각뚝각뚝 먹기 좋게 썰어 끓는 물에 살짝 설 삶아 건진다.
- ② 미나리는 다듬어 3cm길이를 썰고 파도 같은 길이로 썬다.
- ③ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
- ④ 삶은 무우는 고춧가루를 버무려 준비한 양념을 넣고 고루 버무려 간을 맞춘다.

23. 매듭자반

<재료>

다시마 100g, 잣 2T, 통후추1T, 튀김기름 1/2C, 설탕 1T

<만드는 법>

- ① 다시마는 축축한 정도의 행주로 깨끗이 닦아 손질하여 길이 12cm, 폭 1.5cm 정도로 자른다.
- ② 한오리씩 들고 매듭을 지을 때 그 사이에 실백과 후추를 한알씩 넣어 매어 150°C 기름에 바삭하고 잘 익도록 튀긴다. 다시마는 간이 있어 튀기기가 쉽지 않다. 건져서 더울 때 설탕을 뿌린다. 마른안주나 죽찬으로 알맞다.

24. 수 란

<재 료>

계란 5개, 석이 2장, 실고추 조금, 파 조금

<만드는 법>

- ① 수란기 또는 수란기가 없을 때에는 국자에 기름을 바르고 계란 한 개를 깨뜨려 담아서 끓는 물에다 중탕하여 반죽하다가 나중에는 끓는물에 잠깐 담는다.

② 노른자 위에 실고추를 십자 모양으로 놓고 석이채와 파채를 조금씩 얹는다. 초장을 조금 떠놓아 먹는다.

25. 족 편

<재료>우족 1개, 생강 2톨, 마늘 1톨, 소금 2T, 달걀 2개, 파잎 1줄기, 석이 2조각, 실고추 조금, 잣 2T

<만드는 법>

- ① 우족은 털을 뽑고 깨끗이 손질하여 토막을 친다.
- ② 마늘은 얇게 저며 놓고 생강은 즙을 짜 놓는다. 파는 곱게 채를 썬다.
- ③ 달걀은 얇게 지단을 부쳐 채썰어 놓고 석이는 뜨거운 물에 담갔다 깨끗이 씻어 채썰어 놓는다.
- ④ 잣은 반쪽씩 비늘갓으로 썰어 놓는다.
- ⑤ 두꺼운 냄비나 솥에 우족을 담고 잠길 만큼 물을 넉넉히 부어 푹 고아 위로 뜨는 기름과 거품을 걷어 낸 후 마늘을 넣는다.
- ⑥ ⑤의 국물이 뽕얇게 되었을 때 우족을 건져 내어 족의 껍질과 살을 떼어 내고 도마에 놓고 곱게 다진다. 이것을 국물에 다시 집어넣고 생강즙을 넣어 끓이다가 소금을 약간 넣어 간을 맞춘다.
- ⑦ 넓은 그릇을 물에 씻어 물기가 그대로 있게 하고 걸죽한 국물을 부어 식힌다.
- ⑧ 한 김 나가고 나면 달걀지단채, 석이채, 파잎, 실고추, 잣을 뿌려서 다시 식혀 하들하들하게 굳기를 기다린다.
- ⑨ 족편이 완전히 식어서 묵과 같이 굳게 되면 4cm×5cm의 크기로 두께는 약간 도톰하게 저며 접시에 가지런히 담아 초장을 곁들여 낸다. 양지머리고기를 같이 삶으면 더욱 맛이 좋다. 소머리를 고아서 만들면 쇠머리라 한다.

第2節 경기도지방(京畿道地方) 찬류(饌類)

1. 삼계탕(영계백숙)

<재 료>

영계 1마리(500g), 물 4C, 찹쌀 1/3C, 수삼 1뿌리, 마늘 1통, 생강 1쪽, 소금 조금, 후추가루 조금

<만드는 법>

- ① 닭은 잔털을 뽑아 머리와 발은 잘라 내고 내장을 꺼낸 다음 안팎을 깨끗이 씻는다.
- ② 마늘은 껍질을 벗기고 찹쌀은 씻어서 물에 불려 놓고 대추는 씻어 건진다.

③ 닭의 뱃속에 불린 참쌀, 마늘, 대추, 수삼을 넣고 굵은 무명실로 속에 든 것이 빠져 나오지 않도록 두 다리를 묶고 다시 다리와 몸통을 같이 묶는다.

④ 큰 냄비에 물을 충분히 붓고 닭과 생강을 저며 함께 넣고 약 40분간 푹 끓인다.

⑤ 큰 대접이나 뚜껑배기에 닭과 국물을 함께 담는다. 소금, 후추가루를 곁들여 낸다. 먹을 때 묶었던 실을 찬가위로 자르고 닭 뱃속의 넣었던 재료들을 꺼내서 닭고기는 뜯어 먹는다. 국물에는 닭과 인삼의 좋은 성분이 많이 우려났으므로 모두 먹어야 보가 된다. 작은 약병아리는 혼자 먹을 분량이다. 강화에서는 여름철에 영계백숙과 수무짚지를 먹는 것이 가장 좋은 보식이다.

2. 갈비탕(가리탕)

<재 료>

쇠갈비 5대(800g), 무우 200g, 계란 1개, 묽은장 2T, 물 7C, 양념장(청장 3T, 후추가루 3/4t, 참기름 1T, 다진파2T, 다진마늘 1T)

<만드는 법>

① 쇠가리는 6cm 길이로 잘라 칼로 에어서 무우와 함께 물을 부어서 함께 끓인다. 위에 뜨는 기름은 자주 떠서 버린다.

② 계란은 황백으로 나누어서 지단을 부쳐 완자형으로 썰어 솟기로 쓴다.

③ 쇠가리를 연하게 삶아 건져서 고기 양념을 하여 고루 가게 주물러 국 속에 다시 넣고 한 소끔 끓인다. 국에 묽은 장으로 간은 맞추어 그릇에 푸고 지단을 띄운다.

3. 곰 탕

<재 료>

쇠가리 600g, 양지머리 600g, 사태 600g, 쇠꼬리 1개, 도가니 1개, 쇠양 600g, 부아 300g, 무우 2개, 청장, 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 후추가루

<만드는 법>

① 부아를 소금으로 문질러 말끔히 씻어 건지고 쇠양은 끓는 물에 튀하여 검은 것은 칼로 긁어 정하게 씻어 건진다.

② 맑은 끓는 물에 탕거리로 들어갈 고기, 내장, 도가니를 넣고 센불에서 한소끔 끓여 불을 줄여 무르게 오래 끓인다.

③ 고기가 익는 중간에 무우를 통으로 넣어 삶는다. 살이 물러나게 삶아지면 빼는 건지고 탕거리 고기와 무우를 먹기 좋게 썰어 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 양념하여 다시 끓는 국 속에 넣고 끓인다. 곰국은 뼈도 살코기도 함께 끓이고 묽은장으로 간을 맞추는 것이다.

4. 족탕

<재 료>

쇠족 1.2kg, 조선무우 소1개, 오이 1/2개, 표고 4개, 실파 2뿌리, 물 10C, 소금 조금

<만드는 법>

- ① 쇠족은 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 토막내서 찬물에 담가 놓는다.
- ② 무우는 손질하여 납작납작하게 썰고 오이는 껍질을 대강 벗겨 무우와 같은 크기로 썬다. 표고는 물에 불려 줄기를 떼고 2등분한다. 파는 깨끗이 다듬어 씻어서 송송 썬다.
- ③ 솥에 토막 낸 쇠족을 넣고 물을 부어 살이 흐물흐물할 정도 끓인다. 쇠족을 꺼내어 먹기 좋게 다시 작게 썬다.
- ④ 솥에 썰어 놓은 쇠족을 다시 넣고 물을 흥건하게 더 부은 다음 무우, 오이, 표고도 넣고 뚜껑을 연채로 10분 정도 더 끓인다.
- ⑤ 족탕이 보양계 끓고 무우, 오이, 표고가 마땅하게 익으면 파를 훌훌 뿌려 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

5. 닭젓국(개성)

<재 료>

닭 1/2마리, 파 1뿌리, 마늘 4쪽, 생강 1쪽, 참기름 3T, 새우젓 3T, 후춧가루 조금

<만드는 법>

- ① 닭은 내장을 빼고 깨끗이 씻어 마디를 끊은 뒤 먹기 알맞게 4~5cm 정도로 토막을 낸다.
- ② 파, 마늘, 생강은 다듬어 씻어서 곱게 다진다.
- ③ 닭고기에 다진 파, 마늘, 생강과 후춧가루를 넣고 고루 섞어 주물러서 양념맛이 잘 배도록 잠시 둔다.
- ④ 두꺼운 냄비를 불에 올려 뜨거워지면 참기름을 넉넉하게 두르고 닭을 볶는다. 닭이 익어서 허영계 되면 물 5C을 붓고 끓인다.
- ⑤ 닭이 뼈가 잘 떨어지게 익을 정도가 되면 새우젓을 넣고 간을 맞춘 다음 불을 약하게 하여 20분쯤 더 끓인다.
닭은 참기름으로 볶아야 국물이 뽀얗게 된다.

6. 뱅어국

<재 료>

뱅어 200g, 실파 50g, 쪽갓 50g, 마늘 2쪽, 녹말 2T, 소금, 청당, 후춧가루

<만드는 법>

① 뱀어는 가는 것이 상품이다. 깨끗이 씻어 건져 물을 빼어 녹말을 고루 묻혀서 철망소쿠리에 담아 흔들어 여분의 가루는 털어야 한다.

② 뱀어를 넣고 장국을 끓이다가 뱀어를 넣고 익으면 썩갯과 실파, 마늘을 넣고 한소끔 끓여 소금이나 청장으로 간을 맞춘다. 먹을 때 하얀 후춧가루를 알맞게 넣어 먹는다.

7. 냉이토장국

<재 료>

냉이 200g, 모시조개 200g, 뜨물 7C, 된장 1/2T, 굵은파 2뿌리, 마늘 5쪽, 고추장 1T

<만드는 법>

① 쌀뜨물을 받아 된장과 고추장을 풀어 체에 거른다.

② 냉이와 모시조개를 깨끗이 씻어 넣고 토장국을 끓인다.

③ 한소끔 끓이면 크게 다진 마늘과 굵직하게 썬 파를 넣고 다시 푹 끓여야만 토장국맛이 난다. 조개껍질을 골라 내면서 먹는 재미가 좋다.

8. 민어매운탕

<재 료>

생선(민어) 1마리(500g), 쇠고기 150g, 애호박 1개, 된장 1T, 고추장 2T, 뜨물 6C, 생강 조금, 마늘 2쪽, 굵은파 50g

<만드는 법>

① 된장과 고추장은 덩어리지지 않게 잘 풀어 걸러서 뜨물에 섞어 토장국을 끓인다. 고추장 대신 고춧가루를 쓰면 맛이 개운하다.

② 쇠고기는 자잘하게 썰어 토란국에 넣는다.

③ 애호박은 세로 반으로 썰고 다시 반달모양으로 도둑도둑하게 썬다. 파는 굵은채로 어슷어슷하게 썰어 놓고 생강과 마늘은 얇게 저며 놓는다.

④ 생선은 비늘을 긁고 내장을 뺀 다음 큼직한 토막으로 썬다.

⑤ 토장국이 끓으면 생선, 호박, 마늘, 생강 등을 다 넣고 생선맛이 나도록 끓인다.

⑥ 생선이 다 익어서 그릇에 뜨려고 할 때 파의 푸른잎을 넣고 한소끔 끓여서 큰 그릇에 푼다. 그릇에 담을 때 생선살이 잘 부서지지 않게 먼저 살을 그릇에 담은 다음 국자로 국물을 퍼서 담는다.

민어는 알을 가지고 있는 여름철에 가장 맛이 있으며 회감, 전감으로 제일로 친다. 송어, 조기도 마찬가지로 할 수 있다. 매운탕은 흰살을 갖은 생선으로 끓여야 맛이 있고 야채도 여러가지를 다양하게 쓸 수 있다. 또 조개류를 같이 끓일 수 있다.

9. 감동젓찌개

<재 료>

쇠고기 100g, 배추 100g, 표고 3개, 물 3C, 두부 1모, 파 3뿌리, 쪽갓 50g, 소금 1t, 감동젓 4t, 후춧가루 1/4t

<만드는 법>

① 쇠고기는 알파알파하게 썰어서 고기양념장으로 무치고 배추는 4cm 넓이와 6cm 길이로 썰고 파는 5cm로 자른다. 두부는 4cm 모로 썰고 표고는 굵게 썬다.

② 고기를 볶다가 배추, 표고를 순서대로 넣고 볶다가 물을 붓고 감동젓으로 간을 하고 두부와 파를 넣고 쪽갓을 넣고 잠깐 숨만 죽게 한다. 감동젓은 푹 삭힌 곤쟁이젓이다.

10. 종갈비찜

<재 료>

종갈비(돼지갈비) 1kg, 생강즙 3T, 진간장 6T, 설탕 3T, 다진 마늘 3T, 다진파 6T, 후춧가루 1t, 참기름 1½T, 깨소금 3T

<만드는 법>

① 종갈비를 10cm 크기로 잘라서 생강즙에 버무려 두었다가 다시 양념장에 재운다.

② 만화(慢火)로 끓이면서 20분 정도 끓이다가 끝으로 간화로 국물이 조금 남게 조린다. 거르스름하고 윤이 나게 만든다. 찜은 조림 보다 간이 싱거워야 한다.

11. 무우찜(개성)

<재 료>

조선무우1개, 돼지고기 150g, 닭고기 150g, 쇠고기 150g, 밤 10개, 은행 10개, 대추 5개, 호두 5개, 굵은파 1뿌리, 마늘 4쪽, 양념장(간장 1/2C, 참기름 2T, 깨소금 2T, 설탕 3T, 후춧가루)

<만드는 법>

① 무우는 길이 4cm, 넓이 2cm, 두께 1cm 정도로 도톰하게 썬다.

② 쇠고기, 닭고기, 돼지고기는 먹기 좋게 저며 썰어 물로 슬쩍 삶아 낸다.

③ 은행은 번철에 볶아 속껍질을 벗기고 밤은 속껍질까지 깨끗이 까서 물에 담근다. 호두도 더운물에 불려 속껍질을 벗긴다.

④ 간장 1/2C에 설탕 3T, 다진파, 마늘, 참기름 2T, 깨소금 2T, 후춧가루 조금을 넣고 양념장을 만든다.

⑤ 쇠고기, 돼지고기, 닭고기 썬 것을 한데 모아 양념장 반을 넣고 고루 주물러서 남비에 넣어 볶는다.

⑥ 고기가 익으면 밥과 무우를 넣고 나머지 양념장의 1/2량을 넣어 물 1/2C을 붓고 푹 끓인 다음 나머지 양념장을 마저 넣고 한소끔 끓인 다음 은행과 대추, 호두를 넣고 불을 줄여 국물이 잦아지도록 뜸을 들여서 그릇에 담는다.

12. 두부장조림

<재 료>

두부 2모, 콩기름 2T, 양념장 3T, 고춧가루 2t

<만드는 법>

① 두부는 눌러 놓아 물이 빠지고 단단해지면 1cm 두께로 썰어서 노릇노릇하게 기름에 지져낸다.

② 양념장을 만들고 간장과 동량의 물을 섞어 습습한 간장물을 만든다.

③ 남비에 두부 부침을 한켜 깔고 양념장을 끼얹으면서 차곡차곡 안치고 고춧가루를 조금씩 뿌린다. 약화로 국물이 고루 가도록 남비를 기울이면서 조리한다.

13. 주꾸미조림

<재 료>

꽃뚜기 12마리, 쇠고기 60g, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 참기름 1T, 고추장 2T, 깨소금 1T, 조청 4T, 간장 2T, 물 5T, 실고추 조금

<만드는 법>

① 꽃뚜기는 머리를 뒤집어서 내장을 빼고 소금을 뿌려 주물러서 깨끗이 씻어 건진다.

② 쇠고기는 살고기로 곱게 다진다. 파, 마늘을 곱게 다지고 간장, 참기름, 깨소금을 섞어 양념장을 만들어 쇠고기를 무친다.

③ 꽃뚜기의 머리 속에 양념한 고기를 채워 넣는다.

④ 남비에 조청, 고추장, 간장 그리고 물을 넣어 섞어서 불에 얹어 끓어오르면 꽃뚜기와 실고추를 넣고 조리한다.

⑤ 빛깔과 맛을 고루게 하기 위하여 가끔 위 아래를 뒤적거리면서 국물이 거의 줄어들 때까지 윤기나게 바삭 조리한다.

14. 배추꼬랭이볶음

<재 료>

배추꼬리 10개, 돼지고기 50g, 양념장 3T, 실고추 조금

<만드는 법>

배추 꼬리는 다듬어 소금에 절였다가 씻어서 큼직하게 썰어 양념장에 무쳐서 물을 자작하게 붓고 푹 찐다. 돼지고기를 넣으면 맛이 잘 어울린다.

15. 송이산적

<재 료>

쇠고기 200g, 송이 200g, 양념장 3T, 가루즙(물 1C, 진간장 1/2T, 밀가루 2T, 참기름 2T, 후춧가루 1/4T)

<만드는 법>

① 쇠고기를 얇게 포를 떼서 갖은 양념으로 재워놓고 송이도 깨끗이 다듬어 얇게 썰어 참기름과 간으로 무쳐 놓는다.

② 가루즙은 미리 작은 냄비에 담아 익혀 놓는다.

③ 고기와 송이를 꼬치에 끼워서 적철에 지지면서 가루즙을 바른다. 가루즙을 바르면 부드럽고 윤기가 나며 간이 되어 색다른 향기를 낸다.

④ 송이는 살짝 익혀 향기를 잃지 않도록 하는 것이 요령이다. 송이로 장국을 끓일 때도 뜨거운 국물에 얇게 썬 송이를 살짝 넣었다가 건져 상에 낼 때 탕그릇에 담아야 향기를 살릴 수 있다.

16. 쇠갈비구이(숯불구이갈비)

<재 료>

쇠갈비 1kg, 흰파 1뿌리, 풋고추 20개, 양념장(진간장 6T, 설탕 3T, 다진파 4T, 다진마늘 2T, 깨소금 4T, 참기름 2T, 후춧가루 1/2t, 배 1/2개)

<만드는 법>

① 갈비는 5~6cm 길이로 잘라 하얀 굳기름을 떼어내고 질긴 껍질도 벗겨낸 후 갈비에 붙은 고기를 양쪽으로 나누어 펴고 뼈에서 고기도 떨어지지 않을 정도로 잔칼질을 한다.

② 양념 재료를 모두 합하여 양념장을 만들 때 배는 껍질을 벗겨 갈아서 즙을 만들어 섞는다.

③ 배즙 넣은 양념장에 손질한 갈비를 하나씩 담가 양념이 고루 배게 잠시 재웠다가 숯불에 석쇠를 올리고 뜨겁게 달군 후 갈비를 얹어 맛이 있게 굽는다.

④ 흰파와 풋고추는 고추장이나 된장을 찍어서 곁들여 먹는다.

갈비는 한우가 좋고 너무 굵은 것보다는 중간 크기로 기름기가 많지 않은 것이 좋다. 또 잔칼질을 고루 해야 고기가 잘 뜯어진다. 양념하여 너무 오래 재워두면 오히려 고기

가 질겨진다.

17. 돼지고기구이

<재 료>

돼지고기 600g, 참기름 2T, 간장 1T, 고추장 4T, 깨소금 2T, 다진파 2T, 다진마늘 1T, 생강즙 1/2T, 설탕 1T

<만드는 법>

① 돼지고기는 살로만 준비하여 도톰하고 넓적넓적하게 떠서 칼등으로 앞뒤를 자근 자근 두드려 참기름에 재운다.

② 분량의 양념으로 양념장을 만들어 돼지고기를 고루 주물러 놓는다.

③ 철판에 기름을 두르고 굽거나 석쇠에 놓아 지글지글 굽는다. 돼지고기는 설 익혀서 먹으면 안된다.

18. 콩치된장구이

<재 료>

콩치 10마리, 된장 1½T, 고추장 1/2T, 설탕 2t, 다진파 1T, 다진마늘 1T, 생강즙 1t, 참기름 2t, 깨소금 1T

<만드는 법>

① 콩치는 싱싱한 것을 구하여 머리와 꼬리를 끊고 등으로 반을 갈라 한 조각으로 펴서 길이를 두 토막을 낸다.

② 파, 마늘을 다지고 생강은 강판에 간다. 된장을 풀어서 조리에 발여서 고추장과 다른 양념들을 모두 섞어 양념된장을 만든다. 너무 되직하면 물을 섞어 만든다.

③ 콩치 토막의 앞뒤에 양념된장을 고루 발라서 센불에 석쇠를 달구어 놓고 앞뒤를 바삭 구워 식기 전에 먹어야 더 맛이 있다.

19. 두부적

<재 료>

두부 2모, 돼지고기 150g, 다진파 2T, 생강즙 1t, 참기름 2T, 간장 2T, 물 2T, 녹말 5T, 참기름 2T, 초장 3T

<만드는 법>

① 두부는 가만히 눌러 물기를 빼고 7cm 두께로 썰어 녹말을 고루 묻힌다.

② 돼지고기는 다져 양념하여 두부 조각마다 얇고 고르게 펴 바른다.

③ 기름두른 번철에 고기 쪽부터 먼저 지지고 익으면 뒤집어 두부 쪽을 노릇노릇하

게 지진다. 초장에 찍어 먹는다.

20. 홍해삼전(개성)

<재 료>

쇠고기 300g, 두부 3모, 홍합 20개, 해삼 10개, 밀가루 3T, 쇠고기양념장 3T, 밀가루 2T, 소금 조금, 계란 3개, 참기름 5T

<만드는 법>

- ① 두부는 꼭 짜고 쇠고기는 잘게 썰어서 양념하여 볶아 다시 곱게 다진다.
- ② 해삼과 홍합은 물에 잘 불려서(짚 삶은 물) 5개씩 남기고 나머지는 곱게 다진다.
- ③ 두부와 쇠고기를 섞어서 반을 나누어 둔다. 한 쪽에는 해삼 다진 것, 한 쪽에는 홍합 다진 것을 섞어서 소금양념을 하여 따로따로 주먹만하게 빚어서 해삼이 든 것에는 배를 가르 해삼을 하나 가운데 박아 붙이고 홍합이 든 것에는 불린 통해삼을 박아 붙여서 배꼽은 내놓고 밀가루를 묻힌다. 제물로는 크게 만든다.
- ④ 계란을 황·백으로 나누어 풀어서 해삼에는 흰자위, 홍합에는 노른자위를 섞어서 번철에 기름을 두르고 지진다.

이 전은 제사때 만들어 갈납으로 쓴다. 먹을 때는 초장을 찍어 먹는다.

21. 조개전(대합전유아)

<재 료>

대합살 300g, 밀가루 3T, 계란 2개, 소금 2t, 후추 1t, 지짐기름 2T

<만드는 법>

- ① 대합살은 장을 떼내고 흙을 빼내어 물기없이 해서 소금과 후춧가루를 뿌려 밀가루와 계란을 섞워 지진다. 대합이 두꺼울 경우는 반을 저며 한쪽을 떨어지지 않게 하여 넓게 펴서 쓴다.
- ② 다른 조개살도 대합처럼 전으로 지지면 맛이 좋다.

22. 배추잎장아찌

<재 료>

배추잎 중간크기, 간장, 실고추, 파, 마늘, 생강, 통깨

<만드는 법>

배추 잎은 끓여서 씻어 건져 시들시들하고 정하게 말려 진간장에 담갔다가 건져서 양념하여 독에 넣고 무거운 돌로 눌러 놓았다가 겨울에 꺼내서 참기름, 깨소금으로 무쳐서 먹는다.

23. 쇠머리수육

<재 료>

쇠머리, 물, 초장

<만드는 법>

① 쇠머리로 하는 것이니 머리의 검은 껍질을 다 깎아내고 잘 씻어서 넷이나 두 쪽으로 찢어 가지고 물을 많이 부어 흠뻑 삶는다.

② 다 익은 다음 뼈를 추려내고 고기만 보에 반듯하게 싸서 무거운 돌로 누른다. 굳은 다음 얇게 저며 쓴다. 누르는 정도는 임의로 한다. 양지머리 편육과 같이 얇게는 썰기 어렵다.

이것은 가정에서 만들기는 너무 힘들므로 흔히 삶은 것을 육간에서 사다가 다시 한번 더 끓여 가지고 썰어서 쓴다.

암소머리는 잘 익지 않으므로 황소머리가 좋다.

물의 양은 쇠머리가 잠길 정도로 많이 붓는다.

24. 양지머리수육

<재 료>

양지머리(소가슴살), 소금, 물, 초장

<만드는 법>

① 양지머리고기 덩어리를 펴 펴 끓는 물에 덩어리채 넣어 고기가 다 무르도록 삶는다. 삶는 도중에 대꼬치로 고기를 군데군데 찢어주면 더운 물이 들어가서 속까지 빨리 익는다. 건질때 국물에 소금간을 조금 타면 맛있는 편육이 된다.

② 다 삶아졌으면 고기를 건져 흐늘 떼기는 때서 반듯하게 만들어 베보로 싸서 무거운 돌로 눌러 두었다가 다 굳으면 얇게 편으로 썬다. 지나치게 고기물이 빠지면 딱딱하고 맛이 적다.

③ 편육은 초장을 찍고 겨자집을 발라 먹는다.

④ 고기 삶은 국물은 차게 식혀서 굳은 기름을 거두고 육수로 쓰게 된다.

25. 갑 회

<재 료>

쇠간 100g, 처넵 100g, 쇠양 100g, 잣 3T, 양념소금(소금 1T, 깨소금 2t, 참기름 2t, 후춧가루 1/4T)

<만드는 법>

① 간은 얇은 막을 벗기고 얇게 저며서 한 젓가락에 집기 좋은 크기로 썰어 소금으로 주물러 흐르는 물에 핏물을 빼면서 씻는다.

② 처넛은 한 장씩 떼어 소금으로 박박 문질러 냉수에 여러번 씻어 냄새를 뺀다. 한 장씩 칼의 뒤끝으로 콕콕 찍어 칼집을 많이 내어 연하게 하여 간과 같은 크기로 나뭇나뭇하게 썬다.

③ 쇠양은 두꺼운 돈두레 부분으로 골라 끓는 물에 넣어 튀하여 칼로 검은 면을 박박 긁어 하얗게 벗겨 찬물로 씻어 얇게 저민다.

④ 준비한 재료에 잣을 하나씩 넣고 들들 말아 싸서 접시에 가지런히 담는다. 간은 싸기 어려우므로 그대로 담는다.

⑤ 소금에 참기름, 깨소금, 후춧가루를 섞어서 작은 접시에 담아 곁드린다. 일일이 잣을 넣어 싸지 못할 때는 처넛과 양은 채로 썰어서 참기름, 소금, 잣가루로 무쳐서 담아도 좋다.

기호에 따라 겨자집을 찍어 먹기도 한다.

26. 생굴회

<재 료>

굴 500g, 초고추장 3T, 흰파 1뿌리, 초장 3T

<만드는 법>

① 굴을 한 개씩 적을 떼고 잘 씻어서 소쿠리에 건져 담아 물기를 빼서 한사람분씩 담는다.

② 흰파를 곱게 채쳐 얹고 초고추장 또는 초장을 곁들인다.

27. 연평도조기젓

<재 료>

항조기 50마리, 마른소금 20C, 소금물(물 50C, 소금 15C)

<만드는 법>

① 물에 소금을 타서 바닷물과 같이 만들어 놓고 조기의 대가리를 쥐고 소금물 속에서 비늘을 긁으면서 깨끗하게 씻어 소쿠리에 건진다.

② 조기를 한 마리씩 붙잡고 아가미와 아가리의 속에 마른 소금을 가득가득 넣고 항아리에 나란히 놓고 한 켠 마다 몸이 보이지 않도록 마른 소금을 뿌려 차곡차곡 담는다.

③ 조기젓 항아리에는 대잎이나 대소쿠리바닥 같은 것으로 덮고 무거운 돌로 누르고 조기를 씻었던 소금물은 소쿠리에 받쳐 한소끔 끓여서 차게 식힌 다음 항아리에 붓고 독입을 꼭 봉하여 둔다. 차고 별이 없는 광에 잘 보관하여 김장 때에 열어서 생젓국을

뜨고 조기도 건져서 살을 떠서 배추통 김치사이에 넣으면 김장맛이 매우 좋아진다.

28. 오징어젓

<재 료>

생오징어 1마리, 무우 50g, 파 1뿌리, 고춧가루 1T, 생강 1톨, 소금 1T, 멸치젓국 1T, 마늘 1쪽

<만드는 법>

① 생오징어를 깨끗이 씻어서 껍질을 벗겨 버리고 채로 썰고 무우는 채로 썰어 소금에 절여서 꼭 짠다.

② 두 가지를 소금, 고춧가루의 여러가지 양념으로 무쳐서 담아 두고 삭으면 상에 올린다.

29. 굴 젓

<재 료>

굴 300g, 배 1/4개, 고춧가루 4T, 흰파 30g, 마늘 30g, 생강 30g, 소금 3T

<만드는 법>

① 굴은 11월에서 3월 사이에 작고 싱싱한 것으로 골라 연한 소금물에 나무젓가락으로 살살 저어 가면서 씻는다. 굴조개껍질이 떨어지면 조리로 일어 건져 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.

② 배, 흰파, 마늘, 생강을 가늘게 채썬다.

③ 굴과 고춧가루 양념을 섞어 버무려 항아리에 담고 뚜껑을 꼭 덮는다. 20°C 정도에서 2~3일간 두면 알맞게 익는다. 부재료가 들어가면 오래두고 먹지를 못한다.

30. 메밀묵무침

<재 료>

메밀묵 1모, 배추김치 200g, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 깨소금 1T, 참기름 2T, 간장 1½T, 김 1장

<만드는 법>

① 메밀묵은 반으로 갈라서 7mm 두께로 납작납작하게 썬다.

② 잘 익은 배추김치는 소를 털어내어 잘게 썰고 파, 마늘은 다듬어 씻어서 곱게 다진다. 김은 먼 불에서 파랗게 구워 잘게 부순다.

③ 간장에 다진 파, 마늘, 깨소금, 참기름을 분량대로 넣고 고루 섞어서 양념간장을 만들어 넣는다.

④ 꼭 짠 김치와 목을 큰 그릇에 담고 양념장을 넣어 무친다. 그릇에 담고 김을 뿌린다.

<참 조>

메밀묵 썰는 법은 메밀쌀을 물에 불려서 깨끗이 씻어 건져 질구에 짰고 물을 부어 체에 받혀서 내어 건지는 버리고 앙금을 가라앉힌다. 옷물은 따라 버리고 남은 앙금을 솥에 붓고 목을 쏜다. 냄비에 물을 먼저 끓이다가 메밀앙금을 넣고 나무주걱으로 저으면서 풀 쭉듯이 끓여 사기그릇이나 네모진 그릇에 담아 굳힌다.

31. 물썩나물

<재 료>

물썩 300g, 고추장 1T, 간장 1T, 식초 1t, 설탕 1t, 참기름 1t, 깨소금 1T, 다진파 1T, 다진마늘 1t

<만드는 법>

① 물썩을 다듬어서 데쳐 가지고 찬물에 헹구어서 머리를 가지런히 맞추어 5cm 길이로 자른다. 숙주, 미나리도 살짝 데쳐서 함께 무쳐도 좋다.

② 고추장과 간장에 너무 시지 않은 식초를 타고 설탕, 참기름, 깨소금, 파, 마늘을 다져 넣어 양념 초고추장을 만들어 무친다. 고추장을 쓰지 않을 수도 있다.

③ 물썩과 목을 이 고추장으로 골고루 간을 맞추어 무쳐 접시에 담는다.

32. 파상치절이지

<재 료>

연한 흰파 30g, 상치 100g, 양념장(간장 3T, 설탕 1T, 식초 1T, 고춧가루 2T, 깨소금 1T, 참기름 1T)

<만드는 법>

① 파는 흰부분만을 세로로 길쭉길쭉하게 채썰어 냉수에 담가 놓는다.

② 상치는 흐르는 물에 여러번 씻어 건져 물기를 빼서 손으로 큼직하게 뜯어 놓는다.

③ 고춧가루가 들어간 양념장을 만든다.

④ 물에 담가 놓은 파를 건져 물기를 빼고 양념장으로 무친다.

⑤ 상치는 접시에 담고 양념장을 상에 내기 직전에 손가락으로 고루 끼얹는다.

33. 달래무침

<재 료>

달래 100g, 무우 100g, 간장 2T, 식초 2t, 설탕 1t, 깨소금 2t, 참기름 2t, 고춧가루

4t

<만드는 법>

- ① 달래를 어린 것으로 골라서 정하게 다듬어 씻고 무우는 채쳐서 소금에 절여 물을 빼서 섞는다.
- ② 초간장을 만들어 달래와 무우를 간 맞추어 무친다.

34. 용인외지

<재 료>

늪은외(노각) 50개, 맑은뜨물 1말, 소금 3되

<만드는 법>

항아리에 외를 씻어 넣고 맑은 뜨물과 찬물을 적당하게 섞어서 소금물을 풀어서 붓는다. 돌로 눌러서 외가 소금물 위로 올라오지 못하도록 한다. 그 다음날 물만 따라내어 한 소금 끓여 식혀서 붓기를 여러번 되풀이한다.

35. 수무짠지(강화)

<재 료>

수무 100개, 소금 대두 1되, 젓국(새우젓) 1되

<만드는 법>

- ① 수무를 칼로 다듬어 씻는다.
- ② 소금과 새우젓국을 섞어 수무에 뿌리면서 독에 차곡차곡 담아놓고 마늘대속을 채워 넣으면서 돌을 눌러 소금물에 푹 잠기도록 하여 보관한다.
- ③ 단단한 무우이지만 간국 속에 오래 있었으므로 맛이 깊이 배어 있어 빛이 노랗고 감칠맛이 난다. 김치독은 땅에 묻어야 여름까지 보존할 수 있다. 가을 김장철에 담갔다 여름에 먹는다. 소금으로 담그는 방법과 젓국으로 담그는 법이 있는데 소금에 담근 것은 색이 노르스름하고 젓국에 담근 것은 조금 거무스름하다. 젓국에 소금물을 끓여 섞어서 담그기도 한다.

<참 조>

먹을 때는 독에서 꺼낸 수무짠지를 씻고 너무 짜면 물에 좀 담가둔다. 채 썰어서 볶은고추, 풋고추를 어슷 썰어 띄우고 마늘도 썰어 넣고 찬물에 띄워 30분 정도 두어 간이 우러나면 먹는다. 차떡(찰떡)을 먹을 때 곁들이면 소화도 돕고 일미이다. 수무는 순무라고도 하고 지금은 김포와 강화에만 남아 있다. 순무는 겨자과에 속하고 흰색, 적색, 자색이 있고 무우와 같다.

36. 순무김치(강화)

<재 료>

밴댕이젓국 1C, 순무 1kg, 파 50g, 마늘 20g, 고춧가루 1/2C

<만드는 법>

- ① 순무를 나박김치감처럼 썰고 파, 마늘, 양념도 준비한다.
- ② 밴댕이 젓은 젓국을 짜고 건지는 곱게 다져서 순무를 양념과 같이 버무려 젓국과 소금국을 섞어서 김치국을 삼삼하게 간맞추어 부어서 익힌다.

37. 꿩김치

<재 료>

꿩 1마리, 물 10C, 동치미국물 10C, 동치미무우(大) 1개, 잣 1T

<만드는 법>

- ① 꿩은 내장을 꺼내고 정하게 씻어서 푹 삶는다.
- ② 삶은 꿩의 살만을 먹기 쉽게 뜯어놓고 꿩 삶은 국물은 차게 식혀서 기름기를 걷는다.
- ③ 동치미국을 꿩탕에 타서 간을 맞추고 동치미무우 썬 것과 꿩고기를 넣고 잣을 띄운다.

38. 고구마줄기김치

<재 료>

고구마줄기 300g, 풋고추 10개, 마늘 1통, 소금 5T

<만드는 법>

- ① 고구마줄기는 껍질을 실실이 벗겨 길이 5cm로 썰어 놓고 풋고추는 송송 썰고 마늘은 절구에 쪼는다.
- ② 보통김치처럼 양념을 버무리고 소금간을 맞춰서 항아리에 꼭꼭 눌러 담는다. 줄기를 미리 소금에 절이지 않아도 된다.

39. 숙김치(삶은김치)

<재 료>

조선배추 1통, 조선무우 1개, 배 1개, 굴 $\frac{1}{3}$ C, 생강 1통, 마늘 $\frac{1}{2}$ 통, 고춧가루 5T, 실고추 5g, 소금 1/2C, 새우젓 1/3C, 굵은파 2뿌리

<만드는 법>

- ① 배추는 여름 김치처럼 썰어 습습하게 절인다.

② 무우는 모로 썰어서 소금물에 삶아 설경하게 익는 정도로 해서 소쿠리에 건져 놓고 배는 넓적넓적하게 썬다.

③ 파와 미나리는 5cm 길이로 썰고 생강, 마늘, 파대가리는 다진다.

④ 절인 배추를 건져 헹구고 모든 재료를 섞고 양념으로 버무린다.

⑤ 김치국은 습습한 소금물에 젓국을 조금 타서 부어 두면 좋다. 노인에게 드리기 좋은 김치법이다.

40. 보쌈김치(개성)

<재 료>

조선배추 2통, 조선무우 2개, 미나리 100g, 갓 200g, 골파 50g, 마늘 50g, 생강 30g, 실고추 30g, 고춧가루 1/2C, 소금 1C, 조기젓 1마리, 조기젓국 1C, 낙지 1마리, 전복 1개, 표고 5개, 생물 10개, 석이 2개, 갓 1/2C, 대추 1C

<만드는 법>

① 배추는 채가 길고 잎이 많은 채래종 배추를 골라서 반 갈라 소금에 절인다.

② 무우는 넓이 3cm, 길이 4cm의 네모로 5mm 두께로 납작납작 썰어 소금에 절인다. 절인 배추 속대도 같은 크기로 자른다.

③ 배도 무우처럼 썰고 밤은 납작납작 썰고 미나리, 갓, 파 등은 다듬어 4cm 길이로 자른다.

④ 낙지는 껍질 벗겨 자근자근 두드려 같은 길이로 썰고 생복도 얇게 저미고 젓조기는 살을 도둑도둑 떠낸다.

⑤ 표고와 석이는 불려 굵게 채 썰고 파, 마늘, 생강, 양념은 곱게 채썬다.

⑥ 무우, 배추에 해물과 양념을 넣고 고춧가루로 버무리고 조기생젓국으로 간을 맞춘다.

⑦ 보시기에 배춧잎을 2~3장 잘 펴고 버무린 김치거리를 알맞게 담아 위에 표고, 생물, 실고추, 갓등의 고명을 색스럽게 얹고 배춧잎을 차례차례 덮어 꼭꼭 아무려 싸서 향아리에 차곡차곡 담는다.

⑧ 김치국은 찬물에 조기대가리와 젓조기뼈를 푹푹 끓여 식힌 조기젓국과 소금을 습습하게 타서 흥건히 붓고 서늘한 곳에서 익힌다. 해물과 젓국이 많이 들어가는 김치는 빨리 익으므로 단시일에 먹어야 한다.

41. 수무쉬박지(강화)

<재 료>

수무 20개, 배추 2통, 갓 200g, 미나리 100g, 청각 100g, 실파 100g, 파 100g, 마늘 100g, 생강 50g, 배 2개, 밤 2C, 낙지 5마리, 소라 100g, 조기젓 1½C, 소금 1C, 고춧

가루 3C

<만드는 법>

① 수무는 깨끗이 다듬어 넓이 4cm, 길이 4cm, 두께 1cm로 썰어서 소금으로 절인다.

② 배추는 길게 4등분하여 4cm 길이로 썰어 절인다. 배추는 무우보다 더디게 절여지므로 오래 절여야 한다.

③ 미나리와 실파, 갓, 청각은 다듬어 5cm 길이로 썰고 파, 마늘, 생강은 다진다.

④ 낙지와 소라는 다듬어 적당한 크기로 썬다.

⑤ 절인 무우와 배추를 씻어 건져 처음에 고춧가루로 빨갱게 버무리고 다시 양념과 준비된 재료를 모두 섞어 다시 버무리면서 조기젓과 소금으로 간을 맞추어 향아리에 꼭꼭 눌러 담아 익힌다.

<참조 1>

쉬박지는 통배추김치가 익기 전에 지레김치로 담가 빨리 익혀 먹으면 좋다. 혹 오래 두고 먹으려면 소금물을 팔팔 끓여 식힌 다음 체에 밭이면서 향아리에 붓는다. 또 더 색다르게 담그려면 무우에 비늘김치처럼 칼집을 내서 소를 넣어 배춧잎에 싸고 통배추에 켜켜이 소를 넣어 김치독에 배추와 무우를 한 켜씩 번갈아 담는다.

<참조 2>

수무는 토질, 기후 등이 강화에서만 재배할 수 있는 특산품이다. 모양이 꼭 큼직한 배추꼬리 같고 배추꼬리처럼 단단하며 맛도 비슷하다. 수분이 많은 무우와는 많이 다르다. 강화도 내에서 하점면(河岾面) 망월리(望月里)의 진땅(개흙)에서 마늘과 함께 많이 소출되고 있다. 김장무우와 같은 시기에 뿌려서 가꾼다.

42. 무우비늘김치(개성)

<재 료>

조선무우 10개, 굵은소금 2C, 물 6c, 무우 1개, 갓 200g, 실파 200g, 미나리 100g, 굴 1C, 고춧가루 1C, 마늘 50g, 생강 30g, 새우젓 1/2C, 황새기젓 1/2C, 소금 1T, 배춧잎 20장

<만드는 법>

① 동치미감으로 고른 무우 중에서 가름한 무우를 10개쯤 골라 길이로 2등분하여 생선비늘처럼 칼집을 넣고 소금물에 절인다.

② 무우 1개는 5cm 길이로 토막내어 채를 썬 후 고춧가루로 빨갱게 버무린다.

③ 굵은 깨끗이 다듬어 삼삼한 소금물에 씻어 건진다.

④ 미나리, 갓, 실파는 다듬어 씻어 5cm 길이로 썬다.

⑤ 마늘, 생강은 곱게 다진다.

⑥ 새우젓, 황새기젓은 젓국을 꼭 짜고 칼로 다져 놓는다.

⑦ 큰 그릇에 고춧가루로 버무린 무우채, 새우젓, 황석어젓, 다진마늘과 생강을 넣어 고루 버무리면서 썰어 놓은 미나리, 실파, 잣을 함께 넣고 다시 소금으로 간을 맞추어 소를 만든다.

⑧ 소금물에 절여 둔 무우의 물기를 빼고 칼집 사이사이에 소를 넣어 절인 배춧잎으로 싸서 김치독에 통배추김치를 한켜씩 넣고 그 사이에 젓국으로 간을 맞춘 김치국을 붓고 익힌다.

⑨ 상에 낼 때는 배추김치를 썰어 보시기에 담고 한쪽에 무우도 먹기 좋게 썰어 담는다.

43. 백김치

<재 료>

배추 2포기(4kg), 소금 $1\frac{1}{2}C$, 무우 1개, 미나리 50g, 낙지 2마리, 굴 150g, 표고 3개, 배 1개, 잣 1T, 밤 4개, 흰파 2뿌리, 마늘 5쪽, 소금 3T, 생강 1쪽, 새우젓국 3T, 실고추 약간

<만드는 법>

① 배추는 겉대만 떼고 반으로 갈라(큰 것은 네쪽을 낸다) 물 10C에 소금 $1\frac{1}{2}C$ 을 푼 소금물에 잠기게 담가 하룻밤 절인다.

② 무우는 곱게 채썰고 배는 껍질을 벗기고 굵게 채썬다. 밤도 껍질을 벗겨 채 썬다.

③ 미나리는 잎을 떼고 다듬어 4cm 길이로 썰고 표고는 불려서 기둥을 떼고 채썬다.

④ 낙지는 먹통과 내장을 떼고 소금으로 주물러 씻어 4cm 길이로 자른다. 굴은 묽은 소금물에 흔들어 씻어 껍질을 골라내고 건져 물기를 뺀다.

⑤ 파, 마늘, 생강은 다듬어 씻어 가늘게 채썬다.

⑥ 절인배추를 씻어 물기를 빼고 큰 그릇에 무우채와 미나리, 밤, 배, 표고와 채썬 파, 마늘, 생강, 새우젓국을 넣어 고루 섞고 낙지, 굴, 실고추를 넣어 잘 섞어서 소를 만든다.

⑦ 절인배추에 포기김치처럼 잎 사이사이에 소를 넣고 잣을 서너개씩 박아 겉잎으로 아무려 썬다. 항아리에 차곡차곡 담고 떨어진 배춧잎을 덮고는 소를 버무린 그릇에 물 5C과 소금 3T를 넣어 부셔서 항아리에 붓는다. 초겨울철에는 10일이면 익는다. 모두 하얗고 맛이 개운하다.

44. 장 떡(개성)

<재 료>

된장 1C, 쇠고기 100g, 찹쌀가루 $1/2C$, 흰파 1뿌리, 마늘 2쪽, 풋고추 2개, 통깨 1T, 후춧가루 조금

<만드는 법>

- ① 장을 담가 40일만에 간장을 뜨고 햇된장을 갈라서 소금을 섞지 않은 것을 쓴다.
- ② 쇠고기는 살코기로 곱게 다진다.
- ③ 파, 마늘은 다듬어 씻어 곱게 다지고 풋고추는 갈라서 씨를 빼고 곱게 다진다.
- ④ 그릇에 된장을 찹쌀가루와 같이 담고 잘 으깨면서 다진 쇠고기와 파, 마늘, 후춧가루, 풋고추를 넣어 고루 섞어서 반죽한다. 통깨를 고루 뿌려 섞어서 지름 10cm 정도 두께 1~2cm가 되는 가름하고 납대대한 반대기를 만들어 찜통에 행주를 깔고 한시간 쪄낸다.
- ⑤ 쪄 낸 장떡을 채반에 널어서別に 꾸덕꾸덕하게 말린다.
- ⑥ 말린 장떡은 시원한 곳에 보관해 두었다가 먹기 전에 5mm 정도의 두께로 얇게 썰어 참기름을 발라서 석쇠에 놓고 구워서 반찬하고 먼길 떠날 때 가지고 다닌다.

<참 조>

찹쌀가루 대신 밀가루를 넣기도 한다. 보관하지 않고 곧 먹을 것은 햇된장이 두어달 삭은 다음 풋고추 또는 흰파를 곱게 채썰어 버무려서 바로 구워도 된다.

45. 풋고추부각

<재 료>

풋고추 10C, 밀가루 1C, 소금과 기름

<만드는 법>

- ① 맵지 않은 조그마한 풋고추를 씻어 밀가루를 묻혀서 찜통에 쪄서 채반에 퍼 別に 꾸덕꾸덕하게 말린 후 실에 꿰어서 그늘에서 아주 말려 저장한다.
- ② 먹을 때 기름에 잠깐 튀겨내어 소금을 뿌린다.

<참 조>

가을에 밀반찬으로 해 두었다가 겨울에 반찬이 없을 때 손쉽게 튀겨 먹을 수 있다.

46. 파래튀김

<재 료>

파래, 깨소금, 소금, 실고추, 기름

<만드는 법>

파래를 돌 없이 깨끗이 씻어 말려 두었다가 끓는 기름에 넣어 타지 않게 바삭바삭하게 튀겨 내어 부셔서 소금과 깨소금을 뿌려 무쳐 담고 실고추를 조금 뿌린다.

47. 순대

<재 료>

돼지창자, 소금, 숙주나물, 배추, 새우젓, 돼지피, 파, 마늘, 생강, 초장

<만드는 법>

① 돼지의 작은창자를 굵은 소금으로 안팎을 골고루 잘 비벼 정하게 씻어 건진다.

② 숙주나물을 데쳐 송송 썰고 배추도 삶아 썰어 물을 꼭 짜놓는다. 쇠고기와 돼지고기를 많이 다진 것과 숙주나물, 배추, 두부를 함께 섞어 만두 소처럼 양념하는데 특히 생강 다진 것을 조금 넣고 소금 대신 새우젓으로 간을 맞추고 돼지피를 섞어 흥건하게 준비해 놓는다.

③ 씻어 둔 돼지창자에 소를 넣은 다음 물을 끓이다가 이것을 집어 놓고 끓이면서 가느다란 꼬챙이로 침을 주어 속에 수분이 빠지도록 해 준다.

④ 이 순대는 건져서 초장에 찍어 먹는다. 순대 소를 넣고 남은 것은 순대국을 만들어 해장국으로 쓴다.

48. 오징어순대

<재 료>

마른오징어 5마리, 밀가루 1C, 파 1/2C, 마늘 1T, 참기름 1T, 설탕 1T, 고춧가루 1T

<만드는 법>

① 마른오징어는 하루 물에 불려서 껍질을 벗기고 다리는 떼어 잘게 썬다.

② 오징어다리와 파, 마늘, 참기름, 설탕, 간장에다 밀가루를 넣어 섞는다.

③ 반죽에 약간 물기가 있으므로 오징어를 펴 놓고 한면에 밀가루를 뿌리고 반죽을 바른다. 속에 계란을 풀어 넣을 수도 있다.

④ 오징어 만 것을 푹푹 묶어서 무거운 것으로 눌러 꼭 붙은 다음에 찜통에 넣고 찐다. 통으로 썰어서 접시에 담고 초장, 초고추장을 곁드린다.

49. 족편 별법

<재 료>

황소의 목덜미 껍질, 양지머리, 쇠양, 석이, 잣, 실고추, 통깨, 달걀지단, 마늘, 생강, 소금, 양념(후추, 참기름), 겨자집, 초장

<만드는 법>

① 황소의 목덜미 껍질을 깨끗이 씻어 솔에 넣고 양지머리, 쇠양을 같이 넣고 푹 곤다.

② 걸쭉하게 졸았을 때 고기는 건져서 다져 넣고 마늘, 생강, 소금, 후추, 참기름으로 간을 맞춘다.

③ 계란은 황백으로 나누어 지단 부쳐 채 썬다. 석이는 더운물에 담구었다가 손으로

비벼 깨끗이 다듬어서 바위에 붙었던 자리를 떼어내고 채 썬다. 잣은 꼬갈을 따 놓는다.

④ 길쭉하게 썰어 든 것을 반듯한 그릇에 퍼 담고 위에 달걀지단, 석이채와 실고추, 잣을 뿌려 준다.

⑤ 굳으면 어슷어슷하게 썰거나 모나게 썰어 겨자집이나 초장을 곁드린다.

第3節 강원도지방(江原道地方) 찬류(饌類)

1. 삼시기국

<재 료>

삼시기 1마리, 조선무우 1/2개, 풋고추 5개, 된장 3T, 소금

<만드는 법>

① 삼시기는 속초에서 많이 먹는 생선이다. 껍질을 벗겨 아가미와 내장을 꺼내고 깨끗이 씻어 토막은 낸다.

② 냄비에 물을 붓고 된장을 풀어 끓이다 토막을 썬 생선과 나박나박 썬 무우를 넣고 끓인다.

③ 많이 끓였을 때 풋고추를 송송 썰어 넣고 소금으로 간을 맞추어 낸다.

<참 조>

삼시기는 머리가 크고 생선살은 별로 없으나 된장을 풀고 끓이면 시원하면서도 구수한 맛이 좋아 속초지방의 사람들은 제일로 친다.

2. 꼭저구탕(뚜거리탕)

<재 료>

꼭저구 400g, 고추장 3T, 풋고추 100g, 파 100g, 마늘 50g, 생강 20g, 간장 조금

<만드는 법>

① 꼭저구는 소쿠리에 담아 소금을 뿌려서 뚜껑을 덮어 두었다가 조금 주물러 진을 뺀다.

② 풋고추는 어슷 어슷 썰어 놓고 파, 마늘, 생강은 곱게 다진다.

③ 냄비에 물을 붓고 올려놓아 끓으면 꼭저구를 넣고 푹 익힌다음 고추장을 풀고 풋고추와 양념을 넣어 한소끔 끓으면 간장으로 간을 맞춘다. 꼭저구탕은 추어탕 처럼 그르지를 얹고 먹는다.

<참 조>

꼭저구탕은 추어탕의 일종이며 추어탕보다 담백하게 끓이며 파는 양념 정도로 약간만 넣는다.

꼭저구는 강바닥에 붙어서 사는 담수어이며 그물로 잡는다. 강릉의 남대천, 유천 저수지, 삼척의 전천강에서 많이 잡힌다.

용곡지탕도 같은 방법으로 끓이며 용곡지란 논 물가에서 자라는 논고기란 말이 용곡지로 변한 것같다고 하며 손가락 두마디 크기의 고기로서 논가의 웅덩이에서 머리를 물위에 올려놓고 사는 고기이다. 겨울에 웅덩이의 얼음을 깨고 용곡지를 잡아 끓이면 별미다.

3. 쏘가리매운탕

<재 료>

쏘가리 5마리, 고추장 3T, 파, 풋고추, 마늘

<만드는 법>

- ① 쏘가리는 속 내장을 꺼내고 깨끗이 씻어 토막을 낸다.
- ② 냄비에 물을 붓고 고추장을 풀어 불에 올려 놓아 끓으면 쏘가리를 넣고 계속 끓인다.
- ③ 끓으면 파, 마늘, 풋고추를 넣고 오래도록 푹 끓인다.

<참 조>

이 매운탕은 춘천호, 의암호, 소양호등 호반지방에서 잘 만드는 것이다. 주 재료로 쓰는 것은 잉어, 부어, 매자등의 잡어를 섞어 끓이기도 한다. 또 빠가사리, 메기 등으로 끓이는 매운탕도 있다.

영동지방은 동해바다를 끼고 있어 해어로 끓이는 매운탕도 다양하다. 가자미, 명태, 도미, 광어, 열갱이, 우레기, 장치 등 담백한 생선이 주로 쓰인다. 끓이는 방법은 역시 고추장을 풀어서 강고기와 같이 끓인다.

4. 대게찜

<재 료>

대게 1마리, 소금

<만드는 법>

- ① 대게는 솔로 깨끗이 닦아 물기를 뺀다. 찜통에 대게를 넣고 소금을 약간 뿌리고 뚜껑을 덮어 푹 찜는다.
- ② 먹을 때에는 찬가위나 작은 칼로 큰다리를 길이로 잘라 벌리고 살을 발라 내서 초장을 찍어 먹는다.

5. 감자조림

<재 료>

감자 5개, 잔멸치 100g, 간장, 기름, 물

<만드는 법>

① 감자는 껍질을 벗겨 두둑하게 썰어서 멸치 혹은 작은 생선 말린 것을 넣고 간장, 기름에 물을 붓고 지지듯이 끓인다.

② 비교적 습습하게 지지는 것이고 강원도 감자의 질이 좋아서 맛이 있다. 많이 먹을 수 있게 습습하게 하고 여름에는 풋고추를 섞어서 조린다.

6. 도치두루치기볶음

<재 료>

도치 1마리, 배추김치 1포기, 파, 마늘, 기름, 고춧가루, 깨소금

<만드는 법>

① 도치는 끓는 물에 살짝 튀하여 겉에 비늘을 긁어내고 내장을 꺼내어 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 물기를 뺀 도치는 한입 크기로 썰고 배추김치도 같은 크기로 썬다.

② 냄비에 기름을 두르고 뜨거워지면 물고기를 넣고 볶다가 김치를 넣고 볶으면서 물을 약간 넣고 파, 마늘, 고춧가루를 넣고 푹 익힌다. 다 되었으면 간을 맞추고 깨소금을 넣는다.

<참 조>

산란때에는 알을 가지고 있어 이 알은 바구니에 담고 소금물에 여러번 씻어 끈기가 없게 하여 건져 놓으면 살이 굳어진다. 이것을 그대로 찜통에 넣고 찌서 도톰하게 썰어 먹으면 씹히는 맛이 좋아 밥반찬으로 좋고 특히 아이들이 좋아한다.

7. 석이버섯볶음

<재 료>

석이버섯(불린것) 3C, 소금, 참기름, 잣가루

<만드는 법>

① 끓는 물에 검은 석이를 튀하여 불린 다음 손바닥으로 싹싹 비벼 검정물이 다 빠질때까지 씻는다. 가운데 어적거리는 것은 떼어버리고 적당한 크기로 뜯는다.

② 참기름에 한참 볶다가 소금으로 간을 맞춘 후 잣가루를 뿌린다.

<참 조>

석이를 석의(石衣)라 하기도 한다. 버섯이 아니라 돌에 붙은 이끼의 일종이다. 석이는 시장(씻어서 다듬는 일)하기가 어렵다. 나물뿐만 아니라 떡에도 쓰고 고명으로 더 많이 쓰인다.

8. 풋고추볶음

고추를 거둘 때 잔 풋고추들을 말렸다가 콩기름에 볶아서 소금으로 간하여 먹는다.

9. 송이장아찌

설악산 기슭에 위치한 마을에서는 송이버섯이 많이 나므로 날때마다 따다 장아찌로 해두고 반찬으로 했으나 근래에는 수출로 인하여 송이값이 오르고 쉽게 구할 수가 없어서 여간해서 장아찌 등을 할 수 없어졌다고 말한다.

송이를 다듬어서, 찌서 검은 물을 뺀다음 고추장에 박아 두었다가 필요할 때에 꺼내어 양념한다.

이외에도 산채로 하는 장아찌, 더덕, 바다풀인 지누아리, 고춧잎, 깻잎 등 수없이 많이 있다.

10. 마른오징어젓갈무침

<재 료>

마른오징어 3마리, 마늘 4쪽, 생강 1톨, 파 2뿌리, 멸치젓국 3T, 고춧가루 1T, 실고추 조금

<만드는 법>

- ① 오징어를 미지근한 물에 오랫동안 불린다. 물린 오징어를 가는 채로 썬다.
- ② 멸치젓에 여러가지 양념을 다져 넣고 채로 썬 오징어를 맛있게 무친다. 마른오징어를 멸치젓국으로 무쳐서 먹으면 색다른 맛이 난다.

11. 물오징어불고기

<재 료>

물오징어, 설탕, 파, 마늘, 간장, 실고추 조금

<만드는 법>

① 물오징어를 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 한편만 펴서 넓게 만들어 어슷하게 1cm 간격으로 칼질을 하여 간장에 재웠다 다시 양념을 고루 무친다. 10분쯤 재운 오징어를 구우면 오징어가 도루루 말린다.

② 둥글게 말린 그대로 2cm 길이로 썰어 접시에 보기 좋게 담는다.

12. 동태구이

<재료>

동태 2마리, 간장 1T, 고추장 4T, 깨소금 4t, 후춧가루 조금, 참기름 4t, 다진파 4t, 마늘 2t

<만드는 법>

- ① 동태는 배를 따고 내장을 꺼내서 씻어 물기를 뺀 다음 가운데 뼈를 드러낸다.
- ② 양념을 만들어 펼친 동태 조각에 발라서 채반에 넣어 꾸덕꾸덕 말린다.
- ③ 동태구이는 양념장 구이도 좋으나 고추장에 깨소금, 참기름, 후춧가루를 넉넉히 넣고 고추장 양념을 발라 맵게 구워도 맛이 있다. 동태는 흔히 찌개로 끓여 먹지만 구워 먹어도 불고기처럼 맛이 있다.

13. 감자부치미

<재료>

감자 5개, 애호박 1/2개, 부추 50g, 풋고추 5개, 다홍고추 1개, 소금, 기름

<만드는 법>

- ① 감자는 껍질을 벗겨 강판에 갈아 건지는 맹물에 여러번 씻어 건지고 그 물은 녹말을 가라 안쳐서 쓴다.
- ② 애호박은 채썰고 부추는 5cm 길이로 잘라 놓고 풋고추와 다홍고추는 동글동글하게 썬다.
- ③ 윗물은 버리고 녹말과 건지를 섞고 애호박, 부추, 풋고추를 모두 섞어 소금으로 간을 한다.
- ④ 번철에 기름을 두르고 감자를 한국자 떠 놓고 얇게 펴서 투명하게 익도록 앞 뒤로 지지낸다.
- ⑤ 양념간장을 곁드려 놓는다.

<참 조>

감자를 갈아 강낭콩을 넣고 떡을 하는 방법과 새알처럼 빚어 국건지로 넣어서 밤송이국이라 한다.

14. 느리미

<재료>

쇠고기 200g, 도라지 100g, 배추 100g, 다시마 100g, 가는파 100g, 고비 100g, 다진마늘 2t, 간장 2T, 설탕 1t, 물 1t

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 5~6cm 길이로 얇게 저며 갖은 양념하여 재워 놓는다.
- ② 도라지는 짧은 것은 4등분, 가는 것은 2등분하여 고기 길이와 같이 잘라 끓는물에

살짝 데쳐 놓는다.

③ 배추는 소금에 절여 같은 크기로 자른다. 겨울에 배추가 없을 때에는 배추김치를 속을 털어내고 씻어 쓴다.

④ 다시마는 물에 담가 두었다 불으면 같은 크기로 자르고 파도 잘라 놓는다.

⑤ 고비는 마른 것은 꼭 삶아 길이를 맞추어 잘라 놓는다. 고비가 없을 경우에는 고사리를 쓰기도 한다.

⑥ 준비한 모든 재료를 색을 맞추어 꼬지에 꿰어 반반하게 만든다. 번철에 기름을 조금 두르고 뜨거워지면 지져낸다.

⑦ 간장, 설탕, 파, 마늘, 물을 섞어서 잠깐 끓인 것을 준비한다.

⑧ 지져 낸 느리미를 번철에 늘어 놓고 장물을 조금씩 얹어서 잠깐씩 뒤집어 지져서 접시에 옮겨 담는다.

15. 강어회(향어회, 가물치회)

<재 료>

향어, 초고추장, 깻잎, 통마늘

<만드는 법>

① 향어는 머리와 내장을 잘라내고 세쪽으로 포를 뜬다.

② 중간의 뼈와 머리는 매운탕으로 이용하고 생선살은 껍질을 벗겨내고 가늘게 채로 썰어 마른행주로 물기와 핏물을 닦아낸다.

③ 깻잎을 깨끗이 씻어 물기를 닦아서 접시에 깔고 그 위에 회를 놓고 통마늘을 납작납작 썰어 옆에 담는다. 초고추장을 맛있게 묽게 풀어서 작은 보시기에 담는다. 향어는 흠냄새가 없고 맛이 담백하다.

<참 조>

향어는 소양호나 춘천호의 급류에 사는 고기로 강고기면서도 흠 냄새가 없는 것이 특징이다.

경포호의 가물치회도 씹히는 맛이 오돌오돌하며 단맛이 난다. 은어회도 유명하다.

강원도는 바다 생선으로 만드는 회종류로는 송어회, 오징어회, 방어회, 가자미회 등이 있으며 속회에는 도치회가 있다.

16. 오징어무침

<재 료>

오징어 2마리, 다홍고추 2개, 고추장양념

<만드는 법>

① 오징어는 머리채와 썩지를 잘라서 끓는 물에 집어 넣어 살짝 데친다.

② 네모진 몸부분을 한쪽에서부터 채치는 식으로 칼집을 낸다. 반대방향으로도 칼집을 넣는다.

③ 끓는 물에 넣어 데치면 밤송이 같이 둥글게 말려서 예쁘게 보인다. 다홍고추를 다져넣은 고추장 양념으로 무쳐서 접시에 담는다.

17. 오징어회

<재 료>

물오징어, 초고추장, 양념

<만드는 법>

- ① 물오징어는 배쪽을 갈라 내장을 꺼내고 껍질을 벗겨 깨끗이 씻어 건진다.
- ② 냄비에 물을 담아 펄펄 끓으면 오징어를 넣고 살짝 데쳐낸다.
- ③ 고추장에 파, 마늘 다진 것, 식초, 설탕, 깨소금을 넣고 초고추장을 만든다.
- ④ 데쳐낸 오징어는 굵은채로 썰어 접시에 담고 초고추장을 다른 보시기에 담아 곁들여 낸다. 아주 무쳐서 담아도 된다.

18. 가자미식해

<재 료>

가자미 10마리, 메주 1C, 파 30g, 마늘 20g, 생강 10g, 고추가루 1/2C, 소금

<만드는 법>

- ① 작은 것으로 납죽납죽 썰어서 소금에 저려 하룻밤 두었다가 건져서 보자기에 싸서 무거운 것으로 누른다. 눌러 두면 고기가 꼬들꼬들하게 된다.
- ② 메주쌀로 보슬보슬하게 밥을 지어서 짜늘하게 식힌 다음 다진마늘, 다진생강, 굵은고추가루, 소금을 섞어 버무린다. 가자미를 단지에 한켜 담고 그 위에 버무린 조밥을 고기가 보이지 않게 덮고 다시 가지미를 놓고 조밥을 번갈라 덮어 무거운 돌로 꼭 눌러 두고 삭혀서 좋은 냄새가 나고 가자미살이 뼈에서 잘 떨어지게 되면 먹기 알맞게 익은 것이다. 조밥이 붙은채 그릇에 담아 밥상, 술상에 좋은 음식이다.

19. 건어포(암치, 대구, 복어, 오징어)

<재 료>

민어, 소금

<만드는 법>

- ① 싱싱한 민어를 등쪽으로 갈라서 내장을 깨끗이 꺼내어서 따로 담아 둔다. 한마리씩 소금을 안팎에 하얗게 발라서 큰 자배기 같은 그릇에 서로 엇갈리게 차곡차곡 담아

꼭 눌러서 소금물이 올라올때까지 둔다.

- ② 저린 민어를 뜨거운 벌에 바짝 말려 그늘지고 시원한 곳에 보관한다.
- ③ 북어포, 대구포, 오징어포 등은 간을 하지 않고 말린다.

20. 박나물

<재 료>

박(여물지 않은 것) 1개, 송이 100g, 파, 마늘, 참기름, 소금, 깨소금

<만드는 법>

- ① 굳지 않은 어린 박을 반을 갈라 껍질을 벗기고 속을 깨끗이 파낸다. 다시 4등분하여 알파알파하게 썰어 소금을 조금만 뿌려 둔다.
- ② 송이는 밑을 깎아내고 껍질을 살살 벗기고 깨끗이 씻어 세로로 얇게 썬다. 파, 마늘은 곱게 다진다.
- ③ 박을 건져 물기를 빼서 냄비에 기름을 두르고 뜨거워지면 볶다가 다진파, 마늘, 깨소금을 넣고 볶으면서 송이를 넣어 잠깐 더 볶아 물을 자작하게 붓고 한소금 끓으면 간을 맞추어 그릇에 담고 조금 식은 다음에 먹어야 더 맛이 있다. 옥색이 도는 박과 향기가 좋은 송이보가 매우 잘 어울리는 음식이다.

21. 취나물

어린취가 봄에 나오면 삶아서 물에 우린다. 쓴 맛이 빠지면 건져서 꼭 짠다. 원래 산나물에는 고기를 넣지 않아도 좋다. 참기름을 넉넉하게 넣고 볶다가 간장, 파, 마늘, 깨소금으로 간 맞추어 맛있게 더 볶는다. 어린취는 찜으로 먹기보다는 나물로 먹는 것이 좋다. 취나물은 고추장양념은 쓰지 않는다.

산골에서는 나물재료가 주로 산채가 된다. 두릅, 장작, 방풍, 고사리, 도라지, 고비 등 등 햇순이 돌아날때 바로 삶아서 쓰고 또 말려서 건채로 저장해 두고 쓴다.

22. 지누아리무침

<재 료>

지누아리(해초), 고추장, 참기름, 깨소금, 파, 마늘, 간장, 소금

<만드는 법>

- ① 지누아리는 툄와 비슷한 해초인데 소금을 약간 넣고 주물러 더러움을 빼고 깨끗이 헹구어 물기를 꼭 짠다.
- ② 파, 마늘을 다져 넣고 고추장양념을 만들어 지누아리를 넣고 주물러 무친다.
- ③ 다른 방법으로는 4, 5, 6월경에 뜯어서 말려 고추장에 담갔다가 꺼내서 간장과 엷

기름을 섞어서 볶는다. 옛기름으로 하는 편이 설탕으로 하는 것보다 윤이 나고 감칠맛이 돈다.

23. 파래무침

<재 료>

생파래, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름

<만드는 법>

- ① 생파래는 티를 고르고 돌 없이 잘 씻어 건져 물기를 짠다.
- ② 간장에 설탕, 깨소금, 참기름을 넣고 양념장을 만들어 파래를 넣고 바닥바닥 주물러 그릇에 담는다.

24. 더덕생채

<재 료>

더덕, 고추장, 파, 깨소금, 마늘, 설탕, 식초, 참기름

<만드는 법>

- ① 더덕은 껍질을 벗기고 돌로 쪼개어 칼자루로 자근자근 두들겨서 먹기 좋게 찢어 둔다.
- ② 파, 마늘은 곱게 다져 넣고 초고추장양념을 만들어 날더덕을 넣고 바락바락 무친다.

25. 취쌈

قم취가 유명하다. 봄에 나는 나물로써 그 향기가 독특하다. 조금 쓴 맛이 있으므로 삶아서 물에 담가 우려 건져 꼭 짠후 이것을 털어 말려 두고 일년 내 나물로 먹는다. 취쌈에는 취에 참기름과 다진마늘을 넣고 축축하게 오래 볶아서 차곡차곡 큰 그릇에 펴 담는다. 초고추장을 곁드린다. 먹을 때는 넓은 취잎을 펴 들고 밥을 떠 놓고 고추장을 싸서 먹어야 맛이 있다.

26. 창란젓깍두기

<재 료>

조선무우 2개, 창란젓 1C, 미나리 100g, 파, 마늘, 생강, 고춧가루, 소금

<만드는 법>

- ① 무우는 손질하여 찌지 썰거나 깍둑썰기로 또는 굵은채로 썰어 소금에 절인다.

② 흰파는 채썰고 마늘, 생강은 다지고 미나리는 짧게 잘라 놓는다.

절인 무우에 깨끗하게 씻은 창란젓을 잘게 썰어 넣고 고춧가루를 빨갱게 버무리고 양념을 고루 섞어 간을 맞춘다. 창란젓은 소금으로 절여서 맛있게 삭은 것을 골라 미리 정하게 씻어서 쓴다.

27. 채김치

<재 료>

조선무우 3개, 고춧가루 1C, 동태 1마리, 미나리 50g, 갓 50g, 파, 마늘, 생강, 새우젓

<만드는 법>

① 무우는 약간 굵게 채썰고 고춧가루를 넣고 주물러 빨갱게 만든다.

② 동태는 살을 포처럼 떼서 굵직굵직하게 썬다.

③ 파, 마늘, 생강은 곱게 다지고 새우젓도 다진다. 미나리는 다듬어 짧게 썰고 갓도 같은 길이로 썬다.

④ 무우채를 꼭 짜고 동태와 섞어서 양념들을 넣고 고루 버무리고 설탕으로 간을 맞춘다음 항아리에 꼭꼭 눌러 담는다.

28. 동치미

<재 료>

조선무우 20개, 삭힌 푸른고추, 생강, 마늘, 실파, 소금

<만드는 법>

① 무우는 잘고 몸이 곱고 암전한 것으로 골라 머리와 꼬리를 따고 잔털을 다 뜯고 정히 씻어 건진다. 껍질을 벗기면 안된다. 독에다 무우 한켜 놓고 소금 뿌리고 무우 한켜놓고 소금 뿌리고 이렇게 반복하여 절여서 이삼일 물이 흥건할 때까지 덮어 둔다.

② 이삼일후에 땅에 묻은 독에 저린 무우 한켜, 실파와 마늘, 생강 얇게 저민 것을 뿌리고 다시 무우 한켜, 양념 한켜하여 담은 후 대잎으로 덮고 무거운 돌로 누른다.

③ 무우를 절였던 소금물에 물을 더 보태 넣고 소금으로 삼삼하게 간을 맞춘 후 체에 받쳐서 동치미항아리에 가득 되게 붓고 꼭 봉하여 익힌다.

강원도는 다른 고장보다 김장을 일찍하고 배추보다는 무우를 많이 재배하기 때문에 무우김장을 많이 일찍 담는다.

영동지방은 김치에 해물을 생것도 많이 넣고 여러가지 젓갈 즉 콩치젓, 잡어젓 등 김치용 젓갈은 집에서 많이 담가 준비하고 있다.

29. 돌 김

들김은 양식김이 아니고 자연김이며 겨울 추운때에 채취하므로 품질이 좋다. 김의 크기도 보통김보다 두배정도 더 크게 떠서 말린다. 주로 김구이로 많이 쓴다. 김에 붙은 돌은 손바닥으로 문질러 깨끗이 떼내고 티도 골라 낸다. 참기름을 바르고 고운 소금을 고루 뿌려 살짝 구어 잘라서 담는다.

30. 들깨송이부각

<재 료>

들깨송이, 찹쌀가루, 소금, 설탕, 기름

<만드는 법>

- ① 여물지 않은 들깨송이를 따서 깨끗이 씻어 물기를 뺀다음 찹쌀가루를 무쳐서 시루에 찐다.
- ② 찐 들깨송이를 붙지 않게 하나하나 떼어別に 바짝 말린다.
- ③ 이것을 보관하여 두었다가 먹을 때 기름에 튀겨 소금과 설탕을 뿌린다. 가을에는 고추부각, 봄에는 두릅부각을 말려 두고 쓴다.

31. 메추리 튀김

메추리의 두 발만 잘라내고 앞가슴을 갈라 내장을 뺀 다음 납작하게 두드려서 소금 뿌려서 기름에 튀긴다. 또 다른 방법으로는 짭 도린 메추리에 소금을 발라 숯불에 굽는다.

<참 조>

메추리알 반숙은 메추리알을 반숙으로 삶아 소금 찍어 먹기도 하고 아주 삶아서 간 것을 간장에 조려도 쓰고 국에도 깨어 넣으면 예쁘게 보인다.

32. 올챙이묵(옥수수묵)

<만드는 법>

- ① 옥수수는 털 여문 것을 알알이 따서 멧뜰에 곱게 간다. 갈아 놓은 옥수수를 물에 보태서 고운 체에 받쳐 가라앉혀 앙금을 얻는다. 옷물은 따라 버린다. 새물을 조금씩 부어 가면서 된죽을 쑀다.
- ② 그릇에 냉수를 떠놓고 구멍 뚫은 바가지에다 죽을 붓고 누르면 올챙이 모양 밀으로 똑똑 떨어진다.
- ③ 올챙이묵을 건져서 그릇에 담아 놓으면 식성대로 양념장을 섞어서 훌훌 먹으면 매끈하고 시원하고 한끼 요리가 잘 된다. 맛이 구수하여 여름철 음식으로 매우 좋다.

33. 메밀묵

<재 료>

메밀쌀, 물

<만드는 법>

① 메밀쌀 즉 녹쌀을 잘 닦여서 더운물에 담가 불려서 정하게 씻어 건진다.

② 물을 주면서 멧돌에 곱게 갈아서 체에 바쳐서 가라앉혀 웃물은 따라 버리고 밑의 앙금 즉 녹말로 묵을 쏜다.

③ 먼저 솥에 물을 붓고 펄펄 끓이다가 앙금을 부어가면서 저어 된죽처럼 끓인다. 쉬지말고 저으면서 풀쭈듯이 쭈어 사기그릇에 퍼 담아 한참두면 하들하들하게 굳는다.

④ 메밀묵은 소금기름에 무치는 것이 가장 간단하고 잘 익은 배추김치를 채썰어 섞어 무치면 좋은 찬이 된다.

<참 조>

콩국에 말아 먹는 방법도 있다. 묵은 도토리묵, 고구마묵, 가시리묵 등 다양하다.

第4節 충청도지방(忠淸道地方) 찬류(饌類)

1. 굴냉국

<재 료>

생굴 3C, 묽은장 2T, 파 3T, 마늘 1T, 고춧가루 1T, 식초 2t, 동치미국물 5C

<만드는 법>

① 굴을 깨끗이 씻어 일어 놓는다.

② 파, 마늘, 묽은장으로 생굴을 무친 후 동치미국물을 붓고 식초와 고춧가루로 간을 맞추면 시원한 냉국이 된다.

③ 감기가 들었을 때 찰밥과 같이 먹으면 감기가 나간다고 해서 특별히 해 먹는다. 보통때도 찰밥을 먹을 때 이 냉국을 같이 먹으면 소화를 돕고 별미이다. 서산 바다 가까운 곳에서 즐겨 먹는 냉국이다.

2. 넙치아욱국

<재 료>

넙치 1마리, 고추장 2~3T, 파 2뿌리, 미나리 100g, 고기 50g, 아욱 2C

<만드는 법>

① 넙치는 내장을 빼고 토막을 친다.

② 남비에 국이 될 만큼 물을 붓고 고추장을 슾슴하게 풀고 파를 썰어 넣고 끓인다.

미나리는 살짝 데쳐서 넣는다.

③ 쇠고기를 잘게 썰어 넣고 아욱은 손으로 으깨어 씻어서 파란 물이 나오게 하여 씻어 부드럽게 된 것을 넣고 넉치를 넣고 푹푹 끓인다. 봄철의 신선한 넉치가 있을 때 아욱을 넣고 끓이면 특히 맛이 좋다.

3. 봄아욱국

<재 료>

아욱, 보리새우, 된장, 고추장

<만드는 법>

① 아욱은 으깨 씻어 푸른 물이 나오게 하여 씻으면 부드럽고 맛이 좋다. 국물은 된장과 고추장을 섞어 간을 맞추고 말린 보리새우를 넣어 끓이면 구수하고 맛이 있다.

② 새우는 그대로 쓰면 수염이 까실까실하므로 빈 냄비에 볶아서 키 바닥에 쏟아놓고 손바닥으로 썩썩 부벼서 까불러 버리고 쓴다. 아욱과 보리새우의 맛은 잘 맞고 특히 된장, 고추장을 푼 토장국으로 적격인 재료이다.

4. 콩김치국

<재 료>

콩가루(생) 1/2C, 물 5C, 익은 배추김치국물 1/2C, 익은 배추김치 썬것, 굵은파 1뿌리, 청장 2T

<만드는 법>

① 잘 익은 통배추김치를 1cm 정도로 잘게 썬다.

② 물에 콩가루를 잘 풀어 저어가며 끓이되 넘기 쉬우니 주의하여 한번 끓어 오른 다음 불을 약하게 한다.

③ 끓는 국에 썬 김치와 김치 국물을 알맞게 넣어 살며시 저으면 순두부처럼 엉긴다. 두부도 있으면 썰어 넣고 송송 썬 파를 넣고 묽은 간장으로 간을 맞춘다. 단백질은 보충할 수 있고 맛이 매우 구수하다.

5. 청포묵국

<재료>

청포묵 1묵, 굵은파 1뿌리, 쇠고기 60g, 김 2장, 고기양념장

<만드는 법>

① 쇠고기를 채로 썰어 갖은 양념과 굵직하게 썬 파를 넣고 볶다가 물을 붓고 장국을 끓인다.

- ② 묵은 도톰하게 썰어넣고 김은 불에 구워 부스러 둔다.
- ③ 다 끓인 장국을 상에 올리기 직전에 묵을 넣고 김을 뿌린다.

6. 콩 국

<재 료>

팻뜰에 간 콩물 5C, 소금, 고춧가루 1/2T, 굵은파 1뿌리, 마늘 1쪽, 콩나물 1C, 두부 1/2모, 당근 1개, 감자 2개

<만드는 법>

- ① 콩나물은 살짝 삶는다.
- ② 당근과 감자를 네모로 썰어서 설익은 정도로 삶아서 소금간을 맞춘다.
- ③ 두부는 깍두기 크기로 썬다.
- ④ 콩물에다 당근과 감자를 넣고 끓을 때 두부, 마늘, 파를 다져 넣고 고춧가루와 소금으로 맞춘다.

7. 시래기국

<재 료>

시래기 삶은 것, 1C, 콩나물 1C, 굵은파 1뿌리, 된장, 고추장, 멸치

<만드는 법>

- ① 시래기를 물에 불렀다가 푹 삶아 건져 여러번 씻어 푹 짜서 먹기 쉽게 썬다.
- ② 냄비에 쌀뜨물을 받아 넣고 된장과 고추장을 풀어 간을 맞추고 멸치를 잘게 부수어 넣고 한소끔 끓인다.
- ③ 끓는 토장국에 시래기와 콩나물을 넣고 간을 다시 맞추어 오래 끓인다.

8. 콩나물찌개

<재 료>

콩나물 600g, 참기름 2T, 깨소금 2t, 고추장 1T, 양념장(간장 1T, 파, 마늘 2t, 실고추 1t, 깨소금 2t, 후춧가루 조금)

<만드는 법>

콩나물은 뿌리를 따고 깨끗이 손질한다. 냄비에 담고 참기름, 깨소금을 치고 볶다가 고추장과 양념장을 넣은 후 몽근한 불에서 푹 국물이 잦아질 때까지 끓여 그 위에다 실고추를 보기좋게 뿌려 놓는다.

9. 호박지찌개

<재 료>

늪은호박(소) 1/2개, 배추(소) 1통(500g), 무우(소) 1개(500g), 소금 1C, 실파 50g, 마늘 7쪽, 생강 1쪽, 고추가루 1/2C, 쌀뜨물 3C, 멸치젓

<만드는 법>

① 늪은호박 속은 깨끗이 긁어내고 껍질을 벗겨 길이 5cm, 두께 7mm 정도의 길이로 썰어 소금에 절인다.

② 무우는 껍질을 벗겨 호박과 같은 크기로 썰어 소금에 절인다. 배추도 같은 크기가 되게 썰어 절인다.

③ 마늘, 생강은 다듬어 씻어 다지고 실파는 다듬어 씻어 4cm 길이로 썬다.

④ 절인 호박, 배추, 무우를 씻어서 건진다. 먼저 고추가루를 넣어 버무린 다음 다진 마늘과 생강, 4cm 길이로 썬 실파와 멸치젓국을 넣고 고루 버무려서 항아리에 푹푹 눌러 담는다. 버무린 그릇에 물 2C을 부어 양념을 씻어 내어 김치국으로 항아리에 붓고 돌로 눌러 익힌다. 이것이 호박지이다.

⑤ 호박지가 익으면 뚜껑에 담고 쌀뜨물은 3C쯤 부어 약한 불에 끓인다. 호박지는 그대로 먹는 법이 아니고 끓여 먹는다.

⑥ 황해도에서는 여름철에 푸른호박을 열무와 함께 김치처럼 담갔다가 고기나 조개를 넣고 찌개나 국을 끓이기도 한다. 간은 된장으로 맞춘다.

10. 청국장찌개

<재 료>

청국장 100g, 두부 1모, 배추김치 200g, 쇠고기 50g, 풋고추 3개, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 고추가루 2t, 소금, 쌀뜨물 3C

<만드는 법>

① 두부는 반을 갈라서 1cm 두께로 썰고 배추김치는 3~4cm 폭으로 썬다. 풋고추는 어슷어슷 썰어서 씨를 털어낸다. 쇠고기도 잘게 썰어 다진 파, 마늘로 무쳐 놓는다.

② 큰 뚜껑에 쌀뜨물 3C을 붓고 쇠고기와 김치를 함께 넣어 끓인다.

③ 한소끔 끓으면 청국장을 풀어 넣고 풋고추와 두부를 넣어 다시 푹 끓이다가 고추가루와 소금으로 간을 맞춘다.

④ 무우를 알팍알팍하게 썰어 넣거나 표고버섯을 불려서 넣으면 더욱 상등이다. 청국장찌개는 약간 되직하게 끓여야 제맛이 난다.

⑤ 청국장 만드는 법은 흰콩을 불려 메주 썬듯이 무르게 삶아 건져서 나무상자나 소쿠리에 담아 보자기를 석워서 바닥에 푸대같은 것을 깔고 따뜻한 곳에 놓고 담요를 덮어서 2~3일 놓아두면 끈끈한 진이 생기고 실이 난다. 이 때 찌어서 다진 소금, 생강, 마늘, 굵은고추가루를 넣고 버무려 두고 쓰는데 싱거우면 맛이 좋으나 시일이 오래되

면 시어지고 변하므로 오래 두고 먹기는 어렵다.

11. 담복장

<재 료>

흰콩 5C, 소금 5T, 마늘 1통, 굵은고추가루 3T, 파, 쇠고기, 두부, 뜨물

<만드는 법>

흰콩은 시골에서는 좁콩이라고도 한다. 좁콩으로 보통 집메주처럼 띄운 것을 쪄서 별에 말려 곱게 빻아서 메주가루를 만든다. 그늘에 널어 여러날 바래서 메주냄새를 날려 보낸다. 메주가루를 짜지않게 소금물로 질척하게 버무려 마늘, 고추가루를 섞어 삭힌다. 숟가락으로 뜨면 흐를 정도의 담복장은 찌개처럼 끓이지 않고 그대로 숟가락으로 조금씩 떠서 먹는 것이고 맛이 있고 식욕을 돋운다.

12. 상어찜

말린 상어포를 더운 물에 담가서 솔로 문질러 닦으면 뽀얗게 깨끗하게 되므로 이것을 먹기 좋은 크기로 썰어 찜통에 가리런히 놓고 계란지단, 잣가루, 실고추를 위에 뿌리고 꼭 찜다. 한소끔 김이 나가고 따끈할 때 초고추장, 초장을 찍어 먹으면 맛이 좋다.

13. 홍어어시육

<재 료>

홍어 1마리, 파 3뿌리, 마늘 1통, 실고추 1T, 짬

<만드는 법>

- ① 홍어는 토막을 치고 파, 마늘은 곱게 다진다.
- ② 마른 짬프라기를 깨끗이 씻어 7cm 길이로 잘라 시루밑에 깔고 그 위에 홍어를 얹고 파, 마늘을 뿌리면서 쪄켜로 앗힌다.
- ③ 다 찌지면 채반을 꺼내어 한김 나가서 생선 냄새가 없어지면 초장이나 초고추장에 찍어 먹는다.

14. 마른조갯살조림

<재 료>

마른조갯살 1C, 진간장 5T, 설탕 3T, 후춧가루 1/2T, 생강즙 1T, 흰파 3뿌리

<만드는 법>

① 마른조갯살을 물에 씻어 불려 놓는다.

② 진간장에 설탕, 후추, 다진파를 섞어 조갯살과 같이 담아 약한 불에 올려놓고 장이 거의 없어질 때까지 가무스름하게 조려서 생강즙을 넣는다.

③ 조갯살이 너무 물컹해도 맛이 없고 딱딱해도 먹기 어렵다.

대합조갯살을 말린 것도 있고 다른 여러가지 조개살을 말려서 팔고 있다. 오래되지 않은 것을 골라야 한다.

15. 떡볶이

<재 료>

흰떡가래 2개, 쇠고기 50g, 당근 1개, 계란 1개, 양념장(간장 4T, 설탕 2T, 다진파 3T, 다진마늘 1½T, 참기름 1½T, 깨소금 3T, 후추 1/2t)

<만드는 법>

① 떡가래는 5cm 길이로 자르고 다시 길이로 4등분 한다.

② 떡을 끓는 물에 넣었다 채반에 건져둔다.

③ 쇠고기는 채로 썰어 양념장으로 무쳐 재운다.

④ 당근은 넓이 1cm, 길이 4mm, 두께 3mm의 장아찌 모양으로 얇파하게 썰어 소금물에 살짝 삶아 둔다.

⑤ 냄비에 흰떡, 쇠고기, 당근을 넣고 양념장을 넣어 고루 섞어 볶다가 육수(물) 1C를 붓고 눈치 않도록 약한 불에서 무르게 한다.

⑥ 국물이 거의 없을 때 그릇에 담고 깨소금을 뿌린다.

⑦ 계란지단채를 그 위에 뿌리면 더욱 맛이 있어 보인다.

16. 말린목볶음

<재 료>

말린도토리묵 200g, 쇠고기 200g, 당근 1/2개, 양파 1/2개, 기름 2T, 설탕 1T, 실고추 조금, 다진마늘 1T, 소금 2T

<만드는 법>

① 말린 묵은 미지근한 물에 불려 가지고 다시 약한 불에 올려 놓아 완전히 불린다.

② 쇠고기, 당근, 양파를 채를 썰어 차례로 각각 볶다가 묵을 넣어 양념하여 더 볶아서 담는다.

③ 주재료인 도토리묵이나 상수리묵은 가을에 쭈워서 말려두고 이듬해 늦봄까지 두고 먹는다. 즐깃즐깃하고 독특한 맛을 가진 음식이다.

17. 명태볶음

<재 료>

명태, 다진파, 마늘, 고추장, 참기름

<만드는 법>

명태를 두드려 아주 잘게 찢어 부드럽게 부벼 놓는다. 양념하여 무쳐서 볶는다. 고추장을 쓰면 빨갱고 맛있게 보인다.

18. 장 떡

<재 료>

참쌀가루 2C, 간장 1T, 파 2T, 후춧가루 1/4T, 고춧가루 1T, 깨소금 1T

<만드는 법>

- ① 흰파는 채 썰고 깨소금, 후춧가루, 고춧가루를 간장에 넣고 양념장을 만든다.
- ② 끓는물로 참쌀가루를 경단처럼 반죽할 때 양념장으로 간을 맞춘다.
- ③ 반대기를 나누어 5cm 길이와 4cm 넓이로 썰어 번철에 기름을 두르고 잘 익혀 지진다. 반찬도 하고 안주도 할 수 있다.

19. 갈비구이

<재 료>

갈비 1kg, 진간장 5T, 참기름 2T, 깨소금 2T, 설탕 $2\frac{1}{2}$ T, 후춧가루 조금, 다진마늘 2T, 다진파 4T

<만드는 법>

- ① 정육점 냉장고에서 며칠 숙성시킨 암소갈비가 연하고 제 맛이 난다. 토막낸 갈비를 한 개씩 손에 들고 기름과 질긴 껍질을 떼어 내고 갈비뼈에 칼이 닿도록 잔칼질을 하여 가운데를 칼로 금을 그어 갈비뼈에서 양쪽으로 벗겨 옆으로 펼친다. 갈비뼈를 세워 양쪽 다 칼이 뼈에 닿도록 싹싹 칼질을 한다. 이것이 갈비를 연하게 먹을 수 있는 요령이다.
- ② 양념간장을 고르게 배도록 한대 썩 쥐고 조물조물 주무르면서 재어 놓는다.
- ③ 숯불에 굽는 것이 갈비구이의 제맛이 나지만 장소에 따라서는 쉽지 않으므로 연탄불이나 가스불에 굽게 된다.
양념장에 배를 갈아 넣고 갈비를 재어 두면 고기가 더 연하다.

20. 돼지고기고추장양념구이

<재 료>

돼지고기 600g, 양념장(간장 2T, 고춧가루 1T, 고추장 2T, 설탕 3T, 깨소금 2T, 참기름 2T, 후춧가루 1/3T, 다진파 4T, 다진마늘 2T, 생강 간것 2T

<만드는 법>

- ① 돼지고기는 연한 등심살이나 삼겹살을 5mm 두께 정도로 썰어 놓는다.
- ② 간장에 고추장을 풀고 파, 마늘, 생강, 설탕, 깨소금, 참기름, 후춧가루를 넣어 삼삼한 고추장 양념장을 만든다.
- ③ 썰어놓은 돼지고기를 펴고 칼로 자근자근 두드려 칼집을 고루 넣고는 고추장양념을 앞뒤에 잘 바른 다음 잠시만 두었다 굽는다.
- ④ 석쇠나 불고기판 또는 번철을 불에 얹고 더워지면 양념한 돼지고기를 얹어 완전히 익도록 앞뒤로 뒤집어가며 완전히 익게 굽는다.
- ⑤ 큰 접시에 보기 좋게 담고 위에 깨소금을 훌훌 뿌린다. 돼지고기 요리는 뜨거울 때 먹어야 맛있고 고추장 대신 간장에 고추가루를 써도 좋고 또 새우젓만으로 간을 맞추어도 좋다.

21. 더덕고추장양념구이

<재 료>

더덕 200g, 유장(간장 2t, 참기름 2T), 고추장양념(고추장 2T, 다진 파 2T, 다진마늘 1/2T, 깨소금 1T, 설탕 2t)

<만드는 법>

- ① 더덕은 껍질을 벗겨 물에 잠깐 담갔다가 방망이로 자근자근 두드려 복어처럼 편다.
- ② 참기름 2T와 간장 2t를 합하여 유장을 만들고 또 한편 나머지 양념거리로 고추장양념을 만들어 놓는다.
- ③ 두들긴 더덕조각에 유장을 고루 발라 석쇠에 얹고 약한 불에 애벌 굽는다.
- ④ 유장으로 구운 더덕에 고추장양념을 고루 발라 다시 앞뒤로 잠깐씩 구운 다음 먹기 좋은 크기로 썰어 담고 깨소금을 뿌린다.
- ⑤ 날더덕에 고추장 양념을 처음부터 발라서 구우면 고추장 양념만 타고 속은 익지 않는고로 유장을 발라 애벌 굽는 법이 이상적이다. 고추장에 다홍고추를 이겨 넣으면 색깔이 산뜻하고 다홍고추가 없을 때는 고추가루를 쓰면 매운맛을 더하여 준다.

22. 굴비구이

황조기를 사면 조기젓 담듯 절이는데 젓조기 보다 약간 삼삼하게 절여 건져서 말리면 굴비가 된다. 시장에서 사온 굴비도 통퐁이 잘 되는 곳에 걸어 보관한다. 건조가 잘된 굴비를 먹기 짹짹하게 소금물을 풀어 마른 굴비를 한번씩 담갔다 꺼내 자배기에 차

꼭차꼭 담아 무거운 돌로 눌러 둔다. 번번히 손질하기 어려우면 몇마리씩 비늘을 잘 끊어 종이에 싸서 냉장고에 넣어두고 쓴다. 굴비가 냄새가 나는 것을 방지하려면 굴비 담은 그릇 밑에 솥을 담고 수수깡이 같은 것을 걸쳐서 경그레를 하고 그 위에 조기를 차꼭차꼭 담아 햇볕이 들지 않고 서늘하고 통풍이 잘 되는데 두고 종이로 입을 단단히 봉해 둔다.

굴비는 원래 굵는 것이 아니고 말린 것을 살을 뜯어 먹는 것이다. 뜯을 때는 굴비를 세워 들고 등성마루에서 가운데 뼈를 방망이로 두들겨 가지고 껍질을 벗기고 살을 칼이 뼈에 닿게 저며내듯 떼내서 손으로 잘게 찢어 담고 알은 조심스럽게 꺼내어 걸드린다. 식성에 따라 고추장을 찍어서 먹는다.

23. 호박고지적

<재 료>

호박고지 100g, 실파 100g, 쇠고기 200g, 참쌀가루 1C, 기름 5T, 고기양념장(간장 2T, 설탕 1T, 깨소금 4t, 참기름 2t, 다진 파 4t, 다진마늘 2t, 후추가루 1/3t)

<만드는 법>

- ① 호박고지는 되도록 굵은 것으로 골라 물에 불려서 6cm 정도로 썬다. 간장과 참기름으로 무친다.
- ② 실파는 다듬어 씻어 6cm 길이로 썰고 쇠고기는 연필굵기로 썰어 6cm 길이로 썬다.
- ③ 참쌀가루는 물 1/2C에 잘 풀어 놓는다.
- ④ 쇠고기는 양념간장에 고루 무친다.
- ⑤ 대꼬치에 호박고지와 쇠고기, 실파를 차례로 쎈다. 되도록 양끝에는 호박고지를 꿰어야 모양이 예쁘다.
- ⑥ 적감을 풀어 놓은 참쌀가루를 무쳐서 달군 번철에 기름을 두르고 지지낸다. 앞뒤가 노릇하게 지지졌으면 접시에 가지런히 담아 뜨거울 때 상에 올린다.

24. 감자부침

<재 료>

감자 600g, 다홍고추 3개, 실파 7뿌리, 후춧가루 1/4T, 소금 2T, 기름 3T

<만드는 법>

- ① 감자를 깎아서 강판에 갈아서 건지를 짜고 물을 가라 안치면 녹말을 얻을 수 있다.
- ② 다홍고추를 동그랗게 썰어 씨를 빼 놓는다. 가는 파를 5cm 정도의 길이로 썰어 놓는다.

③ 감자건지와 녹말을 합하여 후추가루를 넣고 소금으로 간을 한 다음 다홍고추를 넣고 섞는다.

④ 번철에 기름을 두르고 국자로 조금씩 떠 놓고 앞뒤로 지질 때 실파와 다홍고추가 나타나서 예쁘게 보이게 지져 낸다. 모양이 색다르고 각별한 맛이 있다.

25. 깻잎장아찌

<재 료>

깻잎 100장, 통깨 2T, 실고추 2T, 마늘 1통, 굵은파 2뿌리, 멸치젓국 1C

<만드는 법>

① 깻잎은 10장씩 굵은실로 묶어서 끓는 물에 파랗게 데친다.

② 멸치젓국 진한 것에 파, 마늘을 채쳐 넣고 통깨와 실고추를 넣는다.

③ 깻잎에 양념젓국을 고루 발라 한뭉음을 돌돌 말아 향아리에 차곡차곡 담고 돌로 눌러 놓는다.

④ 깻잎이 삭으면 밥술에 찌기도 하고 많이 삭은 다음에는 그대로 밥을 싸서 먹을 수도 있다.

⑤ 또 다른 방법은 깻잎 익힌 것을 단 한 단씩 향아리에 차곡차곡 담고 습습한 소금 물을 흠뻑 잠기게 붓고 돌맹이로 눌러 20~30일 삭힌다. 노랗게 삭으면 건져 물기를 빼고 된장에 박거나 멸치젓국에 간장을 섞어 식혀서 깻잎에 부어 돌로 20일쯤 눌러 두었다가 국물만 가만히 따라서 남비에 붓고 팔팔 끓여 식혀 부어서 다음해까지 두었다가 봄·여름에 밀반찬으로 쓰면 좋다.

26. 오이지

여름철 반찬으로는 가장 개운하고 먹을만 하고 경제적인 것이 오이지이다. 조선오이를 향아리에 차곡차곡 담고 그 위에 대로 얹은 과일망태기를 위에 놓고 돌로 눌러 놓는다. 소금물을 만드는 비율은 용량으로 초여름에는 소금 1, 물 12, 여름철에는 소금 1대 10으로 초복이 시작될 즈음에는 소금 1대 8로 가장 더울 때는 1대 6으로 소금은 호련을 사용하여 소금물을 만들어 끓여서 뜨거울 때 돌 위까지 올라오도록 붓고 뚜껑을 덮어둔다. 3일이 지나 소금물을 퍼서 솔에 붓고 한소끔 끓여 식혀 다시 붓고 또 3일 후 한번 더 끓여 식혀 붓는다.

오이지는 착착 썰어서 꼭 짜 참기름, 깨소금, 설탕으로 다진 파로 무치거나 오이지가 싱거우면 고추장에 무치면 아작아작하고 맛이 있다.

김치처럼 먹으려면 착착 썰어서 찬물에 넣고 흰파 썬것과 굵은고추가루를 띄워서 간이 우러나면 먹는데 개운하여 맛이 좋다.

27. 콩나물짬지

<재 료>

콩나물, 후춧가루, 깨소금, 파, 마늘, 참기름, 간장

<담그는 법>

① 알맞게 자란 콩나물은 꼬리를 따서 깨끗이 씻은 다음 간장, 파, 마늘, 참기름 등으로 만든 양념장으로 무쳐서 냄비에 담고 푹 삶는다.

② 다 삶아져 물기가 자작하면 후춧가루, 참기름 등으로 다시 간을 맞춘다음 실고추를 위에 얹는다.

28. 파짬지

<재 료>

골파, 마늘, 무우, 배추, 고춧가루, 젓국

<담그는 법>

① 김장때 나는 골파를 절이지 않고 마늘, 고춧가루, 젓국을 넣고 버무린다.

② 무우는 넓적하게 썰고 배추속대는 잎사귀를 그대로 넣어 같이 버무려도 좋다.

29. 돼지머리편육

<재 료>

돼지머리 1개, 마늘 5쪽, 생강 1톨, 파 3뿌리, 소금 1T, 후춧가루 1t, 새우젓국

<만드는 법>

① 돼지머리는 뒷부분을 둘로 쪼개어 물에 담가 피를 뺀 다음 군데군데 남아있는 잔털은 쇠꼬치를 불에 달구어 지저내고 다시 한번 깨끗이 씻는다.

② 물을 넉넉히 붓고 돼지머리를 넣고 푹 삶는다.

③ 뼈가 거의 빠질 정도로 삶아졌으면 꺼내어 찬물을 끼얹고 뼈를 모두 추린다. 이때 혀, 입가, 입술천정은 작은 칼로 백태를 깨끗이 벗긴다.

④ 귀는 속을 쪼개서 더러운 부분을 도려낸다.

⑤ 다진마늘, 얇게 저민 생강, 통파를 넣고 한소끔 끓인 물에 소금, 후춧가루를 넣고 손질한 고기에 양념 냄새가 푹 배도록 한번 더 몽근하게 삶는다.

⑥ 고기를 높이가 4cm 정도 되도록 네모지게 만들어 보자기로 싸서 판판한 널빤지 위에 놓고 그 위에 또 널빤지를 덮은 후 무거운 돌로 꼭 눌러 두었다가 충분히 눌러지면 꺼낸다.

⑦ 먹기 좋게 썰어 양념한 새우젓국을 곁들인다.

30. 육회

<재 료>

쇠고기(우둔) 300g, 마늘 3쪽, 배 12개, 잣가루 1T, 양념장(간장 2½T, 설탕 1T, 다진 파 2T, 다진 마늘 1T, 깨소금 2T, 참기름 2T, 후춧가루 1/3t)

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 기름기 없는 우둔살을 얇게 저민 다음 고깃결과 반대되게 가늘게 채 썬다.
- ② 배는 껍질을 벗겨 굵게 채 썰고 마늘은 세로로 서너쪽으로 얇팍얇팍 저민다.
- ③ 간장에 파, 마늘 다진 것과 깨소금, 참기름, 설탕, 후춧가루를 섞어서 양념장을 만들어 채 썬 쇠고기를 고루 무친다.
- ④ 배를 접시에 깔고 고기를 보기 좋게 담는다. 또는 육회 옆에 배채를 따로 곁드리고 마늘을 육회에 돌려 세우고 고기위에 잣가루를 듬뿍 뿌린다.
- ⑤ 육회는 반드시 소의 살코기로 만드는데 내장류인 양, 처넛, 간, 콩팥, 염통을 쓸 때는 냄새를 없애기 위해 소금으로 얇게 또는 채로 썰어 참기름과 소금으로 무쳐서 옆 옆히 담는다. 내장은 특히신선하고 병이 없는 소의 내장이라야 된다.

31. 오징어회

<재 료>

오징어 1마리, 오이 1개, 고추장양념(고추장 3T, 식초 1T, 설탕 1T, 다진파 1T, 다진 마늘 1t), 깨소금, 소금, 후춧가루

<만드는 법>

오징어를 접어서 껍질을 벗긴 다음 약 1cm 넓이로 채 썰고 오이는 반달 모양으로 썬다. 오징어와 오이를 섞어서 고추장 양념으로 살살 무쳐 놓는다.

32. 미꾸라지회

<재 료>

미꾸라지 20마리, 애호박 1개, 양념고추장 1C

<만드는 법>

미꾸라지를 토막쳐서 몽글어지지 않게 살짝 삶고 애호박도 반달로 썰어 알맞게 삶아 건진다. 맛있는 초고추장을 만들어 미꾸라지와 호박을 찍어 먹으면 술안주로서 으뜸이다.

33. 어리굴젓(서산)

<재 료>

굴 1C, 소금 2T, 고추가루 1/2C

<만드는 법>

① 자잘하고 푹푹한 굴을 잘 씻어 항아리에 담아서 꼭 봉해두고 3일 쯤 두면 작은 거품이 나고 삭아서 익은 냄새가 난다.

② 이 굴에 고운 고추가루를 잘 버무리고 소금간을 맞추어 익힌다. 마른고추를 멧들에 갈아서 쓰기도 한다. 소금의 양이 많으면 장기간 맛이 변치 않으나 지나치게 짜면 단맛이 없다.

<참 조>

어리굴젓은 서산의 명물로 다른데 굴에 비해 잘고 들들하여 맛이 좋다. 옛날부터 서산 어리굴젓은 진상품으로 꼽혔고 지금까지도 만드는 법이 전해오고 있어 이제는 깡통에 포장되어 「간월도 어리굴젓」이라는 상품으로 시판되고 있다. 특히 서산군 중에서도 간월도의 것을 손꼽는다.

34. 고추젓

<재 료>

풋고추 1kg, 소금 1C, 생강 1톨, 골파 100g, 마늘 2통, 멸치젓국 1C, 중간장 5C, 참깨볶은 것 1/2C

<만드는 법>

① 늦가을쯤에 풋고추를 하나하나 비늘로 구멍을 뚫고 습습한 소금물에 하룻동안 절여 두었다가 건져서別に 잠깐 말려둔다.

② 마늘은 다지고 골파는 고추 길이로 썬다.

③ 멸치젓국, 간장, 생강, 파, 마늘 등 양념을 모두 섞고 절였던 고추를 버무리려 항아리에 담고 고추 위에 통깨를 얹어 돌로 눌러 놓는다.

④ 사흘쯤 있다가 항아리에 권 국물을 따라서 한소큼 끓여 짜늘하게 식힌 다음 도로 항아리에 붓고 돌로 꼭 눌러두었다가 1주일 후에 다시 따라서 끓인 후 식혀 붓는다.

⑤ 돌로 잘 눌러 단단히 봉해서 덮어 두었다가 한달 후부터 먹으면 제맛이 난다. 여름까지 간수를 잘 하여 반찬으로 한다.

35. 애호박나물

<재 료>

애호박 300g, 새우젓 1t, 깨소금 2t, 참기름 1t, 다진 파 2t, 다진 마늘 1t

<만드는 법>

① 가는 애호박을 속을 삼각으로 남기고 길이로 세쪽을 썰어서 한 조각씩 비스듬히 칼을 대서 4mm 두께로 눈썹 모양으로 썰어 참기름으로 과량게 살짝 볶은 다음 새우젓국을 넣고 간을 하여 실고추와 다른 양념을 무쳐서 담고 깨소금을 뿌린다.

② 새우젓 대신 소금으로 간을 맞추어도 좋다.

36. 취나물

<재 료>

취 200g, 쇠고기 50g, 양념장(간장 2T, 다진파 2t, 다진 마늘 2t, 깨소금 1T, 참기름 1T, 물 1/2C)

<만드는 법>

① 취를 삶아 물에 우려 쓴맛을 빼고 물기를 꼭 짠다.

② 고기를 다져서 양념하여 볶다가 익거든 취를 넣고 다시 더 볶아서 간을 맞추고 물을 조금 두루고 푹 덮어 뜸을 들인다. 그릇에 담아 깨소금을 뿌린다.

37. 늙은호박나물

<재 료>

늙은호박 300g, 참기름 1T, 다홍고추 3개, 소금 1T, 양념(다진파 2t, 다진마늘 1t, 깨소금)

<만드는 법>

① 늙은 호박의 껍질을 긁어 벗긴 후 사전하여 속을 깨끗이 긁어낸 다음 두께 1.5cm 되게 가로 찢아 썰어 냄비에 담아 붓고 참기름을 치고 볶고 물을 자작하게 부어 아주 익게 한다.

② 호박에 굵직하게 썬 고추와 파, 마늘양념을 넣고 소금으로 간을 맞춘다. 약간 달착지근한 맛이 나며 늦은 여름부터 봄까지 먹으면 그 부드러운 맛이 진미이다.

38. 참죽나물

<재 료>

참죽, 양념(간장, 참기름, 파, 마늘, 깨소금, 고추가루)

<만드는 법>

참죽나무의 부드러운 줄기를 따서 삶아 햇볕에 말린다. 말린 가죽 줄기를 불에 살짝 구워서 단단한 줄기는 골라내고 갖은 양념을 해서 무친다. 참죽의 별명이 가죽이다.

향기롭고 귀한 나물이다. 가죽자반도 이 참죽으로 만든다.

39. 오가리나물

<재 료>

호박오가리 100g, 양념장(간장 2T, 후추 1/2t, 깨소금 2T, 참기름 2T, 다진 파 3T, 다진 마늘 1T)

<만드는 법>

- ① 오가리를 물에 불려서 꼭 짜서 양념장을 넣고 살짝 볶는다.
- ② 호박, 가지, 무우 같은 것을 백로가 지나면 썰어 말려 두었다가 정월 대보름에는 물론 햇나물이 나올 때까지 나물로 볶아 먹는다.

40. 콩나물무침

<재 료>

콩나물 500g, 해파리 5장, 당근 1개, 오이 1개, 표고 3개, 갓은양념

<만드는 법>

- ① 콩나물을 머리와 끝을 다듬어 삶아 놓는다.
- ② 당근과 오이는 채를 썰어서 소금에 살짝 절인다.
- ③ 해파리는 깨끗이 씻은 후에 채로 썰어서 살짝 데친다.
- ④ 콩나물, 당근, 오이, 해파리를 모두 합하여 갓은 양념을 다 한 후에 무쳐서 담고 실고추를 뿌린다.

41. 열무물김치

<재 료>

열무 700g, 실파 50g, 풋고추 5개, 다홍고추 2개, 마늘 3쪽, 생강 1쪽, 소금 4T, 밀가루 1T, 물 1C

<만드는 법>

- ① 어린 열무를 다듬어 씻어서 5cm 정도로 자르고 풋고추, 다홍고추는 반으로 갈라 씨를 빼고 어슷어슷 썰고 마늘, 생강은 다듬어 썰어 채 썬다. 실파는 길이 5cm로 썬다.
- ② 밀가루를 물 1C에 풀어 저으면서 묽게 풀을 쏜다.
- ③ 열무가 절여 숨이 죽었으면 찬물에 재빨리 헹귀 건져서 물기를 뺀다.
- ④ 큰 그릇에 열무를 담고 실파, 고추, 채 썬 생강, 마늘을 한데 넣어 소금으로 간을 싱겁게 맞추어 버무려서 항아리에 담는다.
- ⑤ 밀가루풀이 식으면 물 4C을 조금씩 부어 풀어 묽게 하고 소금으로 간을 마실 수 있게 맞춰서 항아리에 붓는다. 기온이 20°C 정도에서 익혀 다음날부터 먹게 된다.

<참 조>

김치국물이 많아 시원한 맛이 나고 오이나 연배추를 함께 섞어 담가도 좋으며 빨리 익히려면 설탕을 조금 넣는다.

밀가루 대신 밥을 곱게 으깨어 물로 풀어 넣어도 된다. 또 익센 열무는 김치국을 적게 하고 통고추를 갈아서 많이 넣는다.

42. 가지김치

<재 료>

가지, 양념(소금, 파, 마늘, 실고추), 진간장

<담그는 법>

가지를 통채로 살짝 데쳐 하루쯤別に 말린 후 오이 소박이처럼 칼집을 내고 파, 마늘, 실고추 등 양념을 끼워 익힌다. 국물은 진간장을 부어 익히면 맛이 좋다. 늦가을에 담가 겨울까지 두고 먹을 것은 간장국물을 따라 내어 끓여 식혀서 붓기를 세번 정도 하면 변하지 않고 먹을 수 있다.

<참 조>

가을 가지는 단맛이 나서 더욱 좋다.

43. 박김치

<재 료>

어린박 1개, 배 1개, 실고추 조금, 채로 썬 생강 1/2T, 채로 썬 흰파 1T, 채로 썬 마늘 1통, 소금 2T, 설탕 1T, 잣 조금

<만드는 법>

① 어린박을 씻어 껍질을 벗기고 반으로 갈라 속을 긁어내고 두께 5mm로 가로로 썰어 소금에 절인다. 배는 껍질을 벗겨 4등분하여 박과 같이 썬다.

② 절여진 박은 행구고 배와 같이 갖은 양념하여 담고 습습하게 소금간을 맞춘 김치국을 붓는다. 상에 낼 때 잣을 동동 띄운다. 박은 옥같은 빛이 나고 정갈한 김치다. 어린 박은 장에서 구하기는 어렵다.

44. 시금치김치

<재 료>

원시금치 500g, 파, 마늘, 고추, 파

<만드는 법>

보통 배추김치와 재료, 분량, 담그는 법도 같으며 원 듯한 시금치를 절이지 않고 그

대로 사용하는데 풋내가 나지 않도록 살살 버무리야 한다.

김치거리가 귀하고 시금치가 끝물인 초봄에 해먹는 것으로서 아주 익은 것보다 덜 익었다고 생각될 때 맛이 있다.

45. 새우젓깍두기

<재 료>

무우 3개, 미나리 100g, 실파 100g, 마늘 2통, 생강 2통, 고춧가루 1½C, 굴 200g, 설탕 1T, 소금 3/4C, 새우젓 1/2C

<만드는 법>

① 무우는 깨끗이 씻어 자갈하게 썬다(김장 깍두기는 큼직하게 썰지만 굴 깍두기는 굵으면 어울리지 않는다).

② 무우잎도 싱싱하면 5cm로 썰어 소금에 약간 절인다. 미나리, 실파도 다듬어 씻어 4cm 길이로 썬다.

③ 굴은 소금물에 깨끗이 씻어 건져 물기를 뺀다.

④ 고춧가루를 젓국에 되직하게 개어 놓는다. 마늘, 생강은 곱게 다진다.

⑤ 무우에 고춧가루 갠 것과 마늘, 생강, 새우젓, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무리면 서 미나리, 실파, 통깨, 실고추, 굴을 넣어 골고루 버무리려 항아리에 꼭꼭 눌러 담고 우거지를 얹어 들로 눌러 놓는다. 굴을 넣으면 시원하고 맛이 좋으나 오래 두고 먹지 못한다.

46. 청포묵

녹두를 누가 없이 깨끗이 갈아 물에 담그되 담근 것을 덮어 두면 녹두가 쉬므로 물에 잘 잠기게 담가 둔다. 다음날 급히 갈아 두명 주머니에 담아 으깨듯 걸러내고 혹은 체에 받쳐서 다시 모시 형겅에 받쳐 찬물을 많이 부어 아주 늦게 하여 질자배기나 옹기그릇에 얹힌다. 이튿날 옷물을 펴 버리고 흰 양금이 가라앉은 것을 거두어 들이는데 이 때 남은 옷물을 뽑아내는 수단으로써 양금 위에 두꺼운 재래 종이를 덮고 그 위에 마른 재를 얹어 물기를 흡수시키고 잠시 후에 재와 종이를 거두어 내고 양금을 거두어 말린다. 이렇게 하므로서 허실없이 녹말을 많이 얻게 된다. 이렇게 만든 녹말가루로 풀을 쑤는 방법으로 묵을 쑤다. 투명하게 빛나는 청포묵을 착착 쳐서 간장, 다진 파, 마늘, 깨소금, 참기름, 식초, 초장양념을 만들어 먹기 직전에 위에 끼얹어서 내 놓는다. 실고추는 묵 위에 보기 좋게 뿌린다. 소금과 참기름으로 무쳐서 먹어도 맛이 있다.

제5장 전라도지방(全羅道地方) 찬류(饌類)

1. 머우깨국

<재 료>

머우 200g, 쌀 2T, 들깨 2T, 참기름 2T, 물 1C, 소금

<만드는 법>

- ① 머우는 삶아서 굵은 것은 쪽쪽 쪼개어 소금간을 하고 양념하여 기름에 볶는다.
- ② 쌀을 담가 불려서 곱게 갈고 날들깨를 갈아서 섞고 머우를 같이 넣고 끓인다.

2. 천어탕

<재 료>

천어500g, 열무200g, 양파1/2개, 풋고추4개, 다홍고추4개, 굵은파1뿌리, 마늘4쪽, 생강1쪽, 소금2t,

후추조금, 멸치젓국2T, 청장1t

<만드는 법>

- ① 천어는 깨끗이 씻어 배를 따고 내장을 빼 뒤 소금 2t를 골고루 뿌려서 찜통에 쪄낸다.
- ② 열무는 다듬어 끓는 물에 넣고 삶아 내어 찬물에 헹구어 건져 송송 썬다.
- ③ 풋고추는 어슷어슷하게 채썰고 다홍고추는 잘게 썰거나 갈아 놓는다.
- ④ 양파는 채썰고 파는 어슷어슷 썬다.마늘,생강은 곱게 다진다.
- ⑤ 남비에 열무를 담고 그 위에 쪄낸 천어를 얹는다. 그 위에 다홍고추와 파, 마늘, 생강을 곁들여 넣고 물을 자작하게 부은 다음 멸치젓국과 청장으로 간을 맞추어 끓인다.
- ⑥ 한소끔 끓어오르면 양파와 풋고추를 넣고 후추를 조금 뿌려서 잠시 더 끓인다.

3. 추 탕

<재 료>

미꾸라지 800g, 두부 2모, 쇠고기 200g, 파 50g, 숙주 50g, 고비5 0g, 잣 50g, 고추장, 된장 5T, 묽은간장 6T, 후춧가루 1t, 물 1/2C

<만드는 법①>

- ① 미꾸라지를 통째로 만드는 법이다. 고기장국을 끓이다가 고추장으로 간을 맞추고 두부를 통으로 넣고 미꾸라지를 즉시 넣으면 뜨거워 두부속으로 다 기어 들어간다.
- ② 오래 끓이다가 생강과 풋고추를 넣고 나중에 밀가루를 훌훌할 정도로 푼다.

<만드는 법②>

- ① 미꾸라지를 고아서 거르는 것이다.쇠고기나 닭은 먼저 고아서 고기는 건지고 그 국물에 미꾸라지를 넣어 푹 고아서 흠뻑 우려낸 후에 도두미에 거르는데 나무주걱으로 살살 밀면 살이 빠지고 뼈와 껍질이 철망에 걸린다. 국에 청장,고추장 때로는 된장을 풀어 간을 맞추고 후춧가루나 생강도 넣는다.
- ② 숙주나 고비,파도 넣고 건져 놓았던 닭고기나 쇠고기를 뜯어서 양념하여 함께 넣어 다시

한소큼 끓여서 푼다.

추당은 먹을 때 산초가루(조피)를 넣으면 향이 좋아 미꾸라지의 냄새를 잃게 할 수 있다.

4. 죽순찜

<재 료>

죽순 2개, 닭고기 100g, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 소금1t, 참기름 2t, 청장 1T, 후춧가루

<만드는 법>

- ① 흠에서 캐낸 죽순은 뾰족한 끝을 3cm정도 어긋하게 잘라내고 한쪽에 껍질위에서 길이로 칼집을 깊숙하게 넣고는 쌀뜨물을 넉넉히 부은 냄비에 넣고 40~60분간 삶아낸다. 삶은 죽순의 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어서 길이로 반을 가른다.
- ② 닭고기는 살만 발라 내어 곱게 다지고 파, 마늘, 생강은 곱게 다진 것을 넣고 참기름, 소금, 후춧가루로 양념한다. 계란은 황백으로 나눈어 지단을 부쳐서 채썬다.
- ③ 죽순 안의 빗살같은 사이사이에 양념한 닭고기를 꼭 채운다.
- ④ 냄비에 물 2C를 붓고 청장으로 간을 맞추는데 죽순을 나란히 안쳐서 끓인다.
- ⑤ 죽순에 간이 충분히 배어들도록 익혀 국물이 반 정도로 줄어들면 큰 것은 먹기 좋게 칼질하여 그릇에 담고 계란지단을 옷기로 얹는다.

5. 홍어어시육

<재 료>

홍어 1마리, 굵은파 2뿌리, 마늘 1통, 실고추 조금, 짬뽕라기 조금, 초장, 초고추장

<만드는 법>

- ① 홍어는 깨끗이 씻어서 사방 4cm정도의 크기로 토막을 낸다.
- ② 파, 마늘은 다듬어 채썬다.
- ③ 찜통에 짬뽕을 깔고 홍어 토막을 나란히 놓은 다음 위에 파, 마늘, 실고추를 뿌리고 다시 짬뽕으로 덮어서 센불로 15분 정도 찜는다.
- ④ 다 찜지면 채반에 꺼내어 초고추장이나 초장을 찍어 먹는다.

<참 조>

홍어는 가오리과에 속하는 마름모꼴의 물고기로 특히 저남 흑산도에서 잡히는 홍어가 가장 유명하다. 전라도에서는 홍어를 재료로 한 음식의 종류가 많다 홍어채는 홍어를 토막내어 어채와 같이 녹말가루를 묻혀 끓는 물에 데친 것으로 초고추장에 찍어 먹는 것이고 홍어회는 굵게 채썰거나 결대로 찢어 고추장에 맵게 무치는 것이다. 또한 물이 좋은 홍어를 말린 홍어건작이라 하는데 이것을 토막쳐서 물에 불려 건져서 양념하여 찜면 훌륭한 반찬이 된다.

6. 붕어조림

<재 료>

붕어 10마리, 무우 300g, 쇠고기 100g, 풋고추 100g, 파 2뿌리, 마늘 4쪽, 생강 1쪽,
실고추 조금, 고추장

4T, 식초 1T, 조청 2t, 고기양념장 1T

<만드는 법>

① 봉어는 싱싱한 것으로 비늘을 긁고 배를 갈라 내장을 빼고 꼬리도 잘라서 깨끗이 씻어 건져 물기가

빠지게 둔다.

② 무우는 3cm 넓이에 4cm 길이로 납작납작하게 썬다. 풋고추는 씻어서 꼭지를 떼어 어슷 썰고 파, 마

늘, 생강을 다진다.

③ 쇠고기는 다져서 양념장으로 무쳐서 봉어의 배속에 푹푹 눌러 담아 채운다.

④ 냄비 바닥에 무 썬 것을 깔고 그 위에 봉어를 가지런히 놓은 다음에 풋고추와 파, 마늘, 생강, 실고

추를 고루 얹는다.

⑤ 물1/2C에 식초, 고추장, 조청을 풀어 간을 삼삼하게 맞춘 것을 냄비에 붓고 끓인다. 끓어오르면 불을

줄여 조리는데 도중에 순갈로 국물을 떠서 위에 부어 얹어가며 국물이 거의 졸아들 때까지 늘지 않게

조린다. 비린내를 없애기 위해 파, 마늘, 생강, 풋고추 등 양념을 많이 쓰며 산초가루, 후춧가루도 반드시

넣는다. 조릴 때 식초를 치면 살이 부서지지 않고 연해진다. 조청은 윤이 나고 조린 봉어가 끈끈할 정도

로 쓰는 것이고 설탕을 써도 된다.

7. 멸치자반

밥 반찬용이면 멸치를 볶으면서 설탕, 고추장, 고춧가루를 넣어 빨강게 하고 간을 맞춘다. 술안주로 하려면 기름에 튀겨서 설탕을 뿌린다.

8. 두루치기

<재 료>

간, 처넵, 쇠고기 300g, 콩나물 100g, 무우 100g, 무우 100g, 배추속대 100g, 박고지 20g, 표고 3개, 석이 3조각, 소금 3T, 참기름 1T, 계란 1개, 양념장(파 2뿌리, 마늘 4쪽, 소금 1T, 간장 2T, 참기름 1T, 후춧가루 조금), 고명(볶은 흰깨 2t, 볶은 검은깨 2t, 볶은 은행 10개, 잣 1T, 실고추 조금)

<만드는 법>

① 쇠고기, 간은 가늘게 채썰고 처넵은 소금을 1T쯤 넣고 주물러 씻어서 채썬다.

② 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 끓는 물에 데쳐낸다.

③ 무우, 배추속대는 채썰어 소금에 절인다.

④ 석이는 물에 불려 다듬어 채썰고 표고도 물에 불려 기둥을 떼고 채썬다.

⑤ 박고지는 물에 담갔다가 소금으로 주물러 씻어 불려서 4cm 길이로 썬다.

⑥ 은행은 번철에 파랗게 볶아서 껍질을 벗긴다.

⑦ 쇠고기,간,처넵은 각각 소금 양념하여 번철에 각각 볶는다.

⑧ 남비나 깊은 번철에 육류와 콩나물, 무우, 배추, 버섯, 박고지를 한데 담고 물 1C을 부은 다음 양념장으로 간맞추어 끓인다. 한소끔 끓어 재료들이 익으면 밀가루 1C의 물에 풀어 넣어 끓여서 걸쭉하게 한 뒤 계란을 깨어 풀어서 가루를 섞고 잠시 더 끓여 그릇에 푸고 고명을 얹어 낸다.

9. 장어구이

<재 료>

장어 2마리, 고추장 2T, 진간장 2T, 설탕 2T, 파 1뿌리, 마늘 4쪽, 생강 1쪽, 후추 조금, 청주 2T, 참기름 1T, 깨소금 1/2T

<만드는 법>

- ① 뱀장어는 등을 갈라서 뼈를 발라내고 넓게 편다.
- ② 석쇠를 불에 올려 뜨겁게 달구어지면 뱀장어를 그대로 얹어 놓고 앞뒤를 고루 굽는다.
- ③ 고추장에 분량의 간장, 설탕, 참기름, 생강즙, 다진파, 다진 마늘, 청주, 깨소금을 잘 섞어서 양념고추장을 만든다.
- ④ 한번 구운 뱀장어를 양념고추장을 앞뒤로 고루 발라서 다시 달군 석쇠에 얹어 굽는다.
- ⑤ 잘 구워진 뱀장어를 3cm정도의 크기로 썰어서 접시에 담아 낸다.
- ⑥ 장어의 간장구이를 할 때는 구울 때 바르는 간장을 특별히 만든다. 즉 발라낸 장어뼈를 숯불에 바싹 구워 남비에 간장, 설탕 또는 조청을 함께 넣고 오래 조려서 청주, 생즙, 파, 마늘 등을 넣으면 끈기가 있는 양념간장이 된다. 장어를 그대로 애벌구이한 다음 위의 양념간장을 여러 번 발라가며 윤기나게 굽는다.

10. 숯불불고기

<재 료>

쇠고기(한우) 1kg, 양념장(간장 8T, 설탕 4T, 다진파 6T, 다진 마늘 3T, 깨소금 3T, 참기름 3T, 배 1개, 후춧가루)

<만드는 법>

- ① 쇠고기를 4mm 두께로 떠서 칼로 자근자근 칼집을 넣는다.
- ② 배는 껍질을 벗긴 다음 강판에 갈거나 반으로 갈라 속을 발라버리고 손가락으로 박박 긁어 낸다.
- ③ 간장에 흰파, 마늘 다진것과 그 밖의 양념들을 모두 넣고 잘 섞어서 양념장을 만들고 배즙을 넣어 고루 섞는다.
- ④ 썬 불고기감을 한 장 한 장 떼어서 양념장에 담가 간이 고루 배게 재운다.
- ⑤ 숯불을 담은 풍로를 식탁 가까이 놓고 석쇠를 올려놓고 불고기를 얹어 구워 먹는다. 상치에 쭉갓, 실파 등 채소를 깨끗이 씻어 곁들여 놓고 불고기를 싸서 먹으면 더욱 맛있게 먹을 수 있다.

11. 생치섭산적

<만드는 법>

꿩, 비둘기 등 산새들은 가을이라야 맛이 있다. 꿩을 잡아 털을 는 방법은 마른 것으로 뜯어야 한다. 가슴살을 떼내어 다져서 갖은 양념을 하여 쇠고기로 만드는 섭산적처럼 굽는다. 잔뼈는 곱게 다져서 고기에 섞어서 섭산적을 만들 수도 있다. 꿩의 고기는 떼내고 나머지를 끓여서 떡국도 끓이고 식혀서 동치미국과 섞어서 냉면국물로 쓰면 맛이 매우 좋다.

<참 조>

산비둘기는 꿩 보다 크기는 적으나 맛이 매우 좋다. 산비둘기는 무를 넣고 국물을 넉넉히 부어 찌개처럼 맵지 않게 끓이면 맛이 특별하다.

12. 송이산적

<재 료>

송이버섯 5개, 쇠고기 300g, 실파 100g, 고기 양념(간장 3T, 설탕 $1\frac{1}{2}$ T, 다진 마늘 1T, 다진 파 2T, 깨소금 1T, 참기름 1T), 송이양념(소금 1t, 참기름 1T)

<만드는 법>

- ① 송이는 땅에 박혔던 흙 묻은 기둥 끝을 찬칼로 깎아 내고 물에 빨리 씻어 건져서 한 개를 길이로 네조각 정도씩 얇게 저민다.
- ② 실파는 다듬어 씻어서 송이 길이만하게 4~5cm로 썬다.
- ③ 쇠고기는 송이 보다 2cm정도 길게 굵기는 연필만하게 썬 다음 칼로 자급자급 두드려 놓는다.
- ④ 흰파와 마늘을 다져서 분량의 고기양념을 만들어 고기를 고루 무친다.
- ⑤ 송이버섯도 송이양념으로 부서지지 않게 조심조심 무친다.
- ⑥ 대꼬치에 쇠고기, 송이, 실파를 번갈아 꿰어서 뜨겁게 달군 석쇠에 얹어 안팎으로 굽는다. 꼬치의 양끝에는 쇠고기를 꿰어야 빠지지 않는다. 지나치게 오래 구우면 쇠고기는 질겨지고 실파는 타고 송이는 향이 날라간다. 송이 향은 물에도 약하고 공기중에도 오래 두어도 날아간다. 반드시 조리하기 직전에 다듬어 살짝 익힌다. 날로 먹을 때는 저며서 참기름과 소금만으로 무친다. 송이는 소금 뿌려서 살짝 구워 먹는 것도 좋다. 술안주로 으뜸이다. 송이와 쇠고기로 전골을 하면 훌륭한다. 송이는 아직까지 채배가 되지 않으며 깊은 곳에서 잘 자라고 특별한 지역이 있다. 근래 메시룸이라는 버섯 종류가 있어 양송이라 하는데 송이와는 전혀 다른 것이다.

13. 산돼지고기구이

산돼지는 집돼지고기보다 연하다. 야생동물은 뼈는 강하나 고기는 연하고 지방질이 적으므로 구이로 맛이 있다. 먹는 법은 양념장이나 고추장 양념으로 무쳐서 굽는다.

14. 애 저

애저는 본시 전라도 진안지방의 명물이었고 그 곳의 토반들이 즐겨 해먹던 것인데 차차 전주의 아낙네의 손에까지 익혀지기 시작하여 이제는 식도락가들에게는 제일가는 보식으로 꼽히고 있다. 애저는 낳은지 한 달이 안되는 돼지새끼를 가마솥에 넣고 푹 삶는다.

또 어떤 사람은 갓 잡은 어미돼지 뺏속에 꺼낸 것이 더욱 맛이 있다고 한다. 이 보하는 음식은 비위에 안 맞아서 못 먹는 사람도 있으므로 삼베보로 싸서 편육 누르듯 무겁게 눌러 가지고 편으로 썰어서 양념장을 찍어 먹기도 한다. 푸짐하게 먹는 사람은 웅배기에 담긴 통애저를 둘러 앉아서 뜯어 먹는 맛이 더욱 진미라 한다. 한 마리를 네사람이 먹을 만 하다. 생강,마늘 등 양념이 듬북 든 초고추장을 찍어 그 국물에 배추김치,파,참기름,후춧가루, 들깨잎 등을 넣고 밥을 말아서 뜨겁게 먹는다. 초장이나 초고추장을 식성대로 간을 맞춘다.

15. 육 회

간장양념은 물이 흐르므로 소금으로 양념하여 청포묵, 미나리 등과 곁들여 놓아 먹는다. 기호에 따라 고추장에 무쳐 먹기도 하나 소금 양념이 깨끗하고 좋다. 기호에 따라 참기름이 들어간 간장양념으로 무치고 배를 채쳐 곁들이기도 한다.

16. 홍어회

<재 료>

홍어 300g, 오이 1개, 미나리 100g, 무우 100g, 배 1/2개, 양념(식초 1/2C, 소금 2T, 간장 1T, 고추장 2T,설탕 3T, 깨소금 2T, 고춧가루 1T, 파 2T)

<만드는 법>

- ① 홍어는 껍질을 벗겨서 토막 낸 다음 잘게 썬다. 썬 홍어에 식초를 부어 끈기가 없어지고 살이 꼬들꼬들해지도록 둔다.
- ② 오이는 반으로 갈라 어슷어슷하게 썰어 저리고 무는 굵게 채썰어 소금에 절인다. 미나리는 줄기만 다듬어 5cm 길이로 썬다. 배는 껍질을 벗기고 굵은 채로 썬다.
- ③ 식초에 담가 놓은 홍어를 건져 물기를 짜고 무와 오이도 물기를 짜고 배와 미나리를 함께 큰 그릇에 담는다.
- ④ 고추장에 간장을 섞고 갖은 양념을 넣어 고추장 양념을 만들어 홍어와 모든 재료를 버무려 간을 맞추어 큰 접시에 넣는다.

<참 조>

홍어회는 흑산도산을 제일로 치는데 겨울철에 제맛이 난다. 홍어는 금방 잘 익은 것보다 잡은지 며칠 지나 발효되어 암모니아 냄새가 난 다음에 먹어야 제맛이 난다. 빨리 싸아한 맛이 나게 하려면 오지항아리에 담아 두엄 속에 묻어둔다. 홍어는 쏘는 독특한 맛이 있는데 이것은 암모니아 냄새고 발효하는데서 나며 살은 찰지고 매끈매끈하다. 홍어는 주로 회나 찜으로 쓰이는데 뼈는 연골이므로 오독오독 씹어 먹어야 맛이 있다. 목포에서는 홍탁이라 하여 탁주와 같이 겨울밤 야식으로 즐긴다.

17. 꼬막회

<재 료>

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

<만드는 법>

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

18. 생선대구아가미젓

<재 료>

대구아가미 2C ,젓국 1C, 고춧가루 4T, 생강 1쪽, 마늘 3쪽, 참기름 2T, 설탕 1/2T

<만드는 법>

- ① 알배기 대구를 구하여 살은 반은 매운탕용으로 쓰고 반은 젓으로 만들도록 잘게 썬다. 뱃전덕이와 아가미 머리부분의 연하고 씹어지는 부분을 골라 잘게 썰고 앞을 터뜨려 합쳐 놓는다.
- ② 조선무우를 가로 1cm, 길이 1cm, 두께 3mm로 얇파하게 썰어서 위의 재료와 젓국과 고춧가루 그리고 쓴맛이 가실정도로 설탕을 넣어 고르게 무친다. 젓갈에 고춧가루를 너무 많이 넣으면 보기에다 칙칙하고 담백한 맛이 없어진다. 또한 먹을 때 참기름을 섞어 먹으면 더욱 맛이 좋다.

<참 조>

젓갈이 변하지 않도록 간수하려면 항아리에 젓갈을 담고 돌로 꼭 눌러놓고 젓갈을 버무린 그릇을 젓국으로 가서 항아리 가장자리에 살짝 부어 국물이 돌 위까지 올라오게 해야 할 것이다. 행주로 항아리 앞과 들레를 깨끗이 닦고 조선종이로 봉하고 뚜껑을 꼭 덮어 둔다. 해가 안들고 찬 광속에 보관한다.

19. 젓갈류

멸치젓은 생멸치 7.5kg, 소금 20C를 넣어 버무려 담는다. 구세미젓은 남원, 구례에서 많이 잡히는 것으로 담근다. 은어알젓은 은어알을 빼서 소금을 뿌려서 젓을 담근다. 토하젓은 민물새우에 소금을 삼삼하게 뿌려서 담근다.

20. 육 포

<재 료>

쇠고기(우둔살) 1kg, 간장 10T, 설탕 3T, 꿀 2T, 후춧가루 1½t, 잣 3T, 참기름 2t

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 정육점에서 우둔살 부위를 3mm두께로 고깃결의 방향대로 얇게 썰어서 반아

온다. 넓은 육포감을 가장자리에 붙은 힘줄이나 기름기는 모두 떼어낸다.

② 불에 분량의 간장, 설탕, 꿀, 후춧가루만을 합하고 고루 섞어 간장물을 만든다. 풋감을 이 간장물에 1장씩 떼어 넣고 앞뒤를 고루 잠가서 간이 잘 배게 주물러 한참 잠가 두면 간장물이 고기에 스며든다.

③ 채반에 한 장씩 겹치지 않게 넣어 뒤집으며 증량이 반이상 줄도록 말린다.

④ 먹을 때 참기름을 발라 살짝 굽고 먹기 좋게 오려 담고 잣가루를 뿌린다.

21. 어포(민어포,대구포)

민어나 대구의 살을 너비아니처럼 저며 좋은 진장에 고춧가루, 깨소금, 기름, 후춧가루를 섞어 주물러서 간 맞게 하여 채반에 널어 말려 쓴다.

22. 산 채

고사리는 풋 것을 살짝 데쳐서 말린다. 생조기국에 헛고사리를 따로 데쳐서 넣어 끓여 먹으면 맛이 있다. 고사리 말린 것은 불려서 기름에 볶아 먹거나 고기와 같이 볶아 먹기도 한다. 산도라지는 거의 없고 지금은 대개 밭에서 재배한 것을 나물로 한다. 고들빼기는 야산에서 많이 캐기도 하고 많이 재배하여 나오는데 김치를 담그면 향기롭고 맛이 있다. 고비는 피발이라고도 하여 들산에서 먹는데 삶아 볶아서 나물로 한다.

23. 겨자잡채

<재 료>

콩나물 100g, 고사리 100g, 무 100g, 다시마 20cm, 미나리 50g, 표고 3개, 석이 4개, 참기름 1T, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 겨자집(겨자가루 2T, 식초 1T, 설탕 1T)

<만드는 법>

① 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 고사리는 딱딱한 줄기를 떼어 다듬어서 길이로 썬다. 무는 껍질을 벗겨 곱게 채썰고 다시마는 물에 충분히 불려서 가늘게 채썬다. 미나리는 잎을 떼고 다듬어 4cm 길이로 썬다. 표고는 미지근한 물에 불려서 기둥을 떼고 채 썰고 석이는 미지근한 물에 불려 비벼서 깨끗이 씻어 채썬다.

② 겨자가루는 미지근한 물에 개어서 따뜻한 곳에 두어 매운 맛을 낸다.

③ 콩나물, 미나리, 무, 고사리는 각각 끓는 물에 넣어 데쳐 낸다. 표고, 석이는 각각 참기름으로 무쳐서 번철에 볶아 낸다.

④ 겨자에 매운 맛이 나면 분량의 식초, 설탕, 간장을 넣어 개어서 겨자집을 만든다.

⑤ 큰 그릇에 데친 야채들과 버섯, 다시마를 모아놓고 다진 파, 마늘을 넣고는 겨자집을 알맞게 넣어 간을 맞추어 버무린다.

24. 툇나물

<재 료>

툇 300g, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 고춧가루 2T, 멸치젓 3T, 깨소금 1t, 참기름1t

<만드는 법>

- ① 톳은 해초인데 물에 깨끗이 씻어서 끓는 물에 데쳐 내어 다시 맑은 물에 여러번 헹구어 건져서 물기를 뺀다.
- ② 멸치젓국은 맑은 생젓국은 그대로 쓰고 탁한 것은 끓여서 형질에 받친다.
- ③ 파,마늘은 곱게 다진다.파랗게 데친 톳을 3cm정도씩 썬다.
- ④ 멸치젓에 고춧가루, 다진파, 마늘을 섞는데 톳을 넣고 고루 무치고는 다시 참기름과 깨소금을 넣어 다시 무친다. 멸치젓국 대신에 초간장으로 무쳐도 좋다.

<참 조>

톳을 데칠때에는 잘 씻어서 물을 넉넉히 붓고 펄펄 끓이다가 넣어 삶는다. 나무젓가락으로 아래위를 고루 뒤적이며 섞어 파릇한 색이 되면 찬물에 건져서 깨끗이 헹구어 낸다. 지나치게 오래 삶으면 무르고 향기가 없어져 나쁘다.

25. 파래무침

<재 료>

생파래 200g, 멸치젓국 4T, 파 1뿌리, 고춧가루 1t, 깨소금 1/2T, 마늘 2쪽

<만드는 법>

- ① 생파래는 거품이 안 날때까지 바락바락 씻어 물기를 꼭 짜고 대강 썬다.
- ② 멸치젓국은 끓여 고운 형질에 받쳐 맑은 젓국을 만든다.
- ③ 멸치젓국에 파, 마늘을 다져 넣고 고춧가루도 넣어 고루 섞어 젓국양념을 만든다. 썰어 놓은 파래를 무치고 다시 깨소금을 넣어 고루 무친다.

26. 꼴뚜기무생채

<재 료>

무 300g, 꼴뚜기젓 100g, 소금 2t, 흰파 1뿌리, 마늘 3쪽, 깨소금 2t, 고춧가루 1T, 설탕 2t, 식초 2t, 참기름 2t

<만드는 법>

- ① 무는 가늘게 채썰어서 소금을 고루 뿌려 절인다.
- ② 꼴뚜기젓은 내장을 빼고 말끔하게 씻어 건져서 물기를 빼서 가늘게 채썬다.
- ③ 절인 무를 꼭 짜고 고춧가루를 고루 버무린다.
- ④ 꼴뚜기와 무를 합하고 다진 파, 마늘, 설탕, 깨소금, 참기름, 식초 각 2t씩을 넣어 고루 주물러 간을 맞추어 무친다.

27. 갯쌈지

쌈김치는 여러 가지 재료를 싸서 한덩어리씩 담는 것을 말하고 갯잎 큰 것으로 커켜로 담갔다가 익으면 밥을 싸서 먹는다. 갯냄새가 향긋하고 연하여 별미있는 김치쌈이다. 쌈장을 되직하게 끓여 걸들인다.해남에는 향긋한 것이 나고 갯쌈지가 명물이다.

28. 고들빼기김치

<재 료>

고들빼기 2kg, 굵은파 2뿌리, 마늘 2통, 생강 2쪽, 멸치젓 1C, 소금 1C, 고춧가루 1C

<만드는 법>

- ① 고들빼기는 흙을 털고 대강 씻어 건져서 찰뜨물 10C에 소금 1C을 푼 물에 담가 무거운 돌로 지질러 놓고 10일 이상 삭힌다.
- ② 멸치젓은 같은 분량의 물을 붓고 끓여서 체에 받친다.
- ③ 파는 다듬어 씻어 어슷하게 채썰고 마늘, 생강을 곱게 다진다.
- ④ 고들빼기가 누렇게 잘 삭았으면 건져 씻어서 물기를 거둔다.
- ⑤ 큰 그릇에 갓을 담고 파, 마늘, 생강양념을 넣고 멸치젓에 고춧가루를 넣어 풀어서 같이 붓고 잘 버무린다. 항아리에 꼭꼭 눌러 담았다가 꼭 익으면 꺼내 먹는다.

<참 고>

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

29. 배추포기김치

<재 료>

배추, 무우, 고춧가루, 마늘, 생강, 부추, 식은밥 약간, 소금, 설탕

<만드는 법>

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

30. 검들김치

<재 료>

조선무 50개, 소금 10C, 파, 마늘, 생강

<만드는 법>

- ① 갓 뽑은 조선무를 무청을 붙여 다듬어서 소금에 절인다.
- ② 파, 마늘, 생강을 채 썰어서 소금으로 간하여 작은 배추머니에 담는다.
- ③ 항아리의 무를 한켜씩 놓고 국물을 심심한 소금물로 가득히 붓고 양념주머니를 넣어 꼭 봉해 두며 싱거우면 보름쯤이면 익게 된다. 무우가 주먹 만큼하고 싱싱한 무잎이 붙은 것이 더 시원하고 맛이 좋다. 김장 전에 지렘김치로 담은 동치미이다.

31. 굴깍뚜기

<재 료>

조선무 5개, 생굴 300g, 고춧가루 1 1/2C, 마늘 30g, 생강 20g, 새우젓국 1/2C, 김장파 100g, 미나리 200g, 소금 6T, 설탕 4T, 실고추 조금

<만드는 법>

- ① 무는 가로 3cm, 두께 1.5cm의 크기로 깍뚜기감으로 썰어 고춧가루로 무를 빨강게 물들여 놓는다.
- ② 생강, 파, 마늘은 모두 다지고 미나리는 3cm 길이로 썬다.
- ③ 마늘, 생강, 양념과 파, 미나리, 고명을 넣고 버무린 다음 굴과 실고추를 섞고 새우젓국과 소금으로 간을 맞춘다. 시안 즉 구정 전까지 먹는 깍뚜기에는 생굴을 많이 넣고 담근다.

32. 반지(백지)

고춧가루를 쓰지 않고 사과, 배, 밤은 채 썰고 4cm로 썬 미나리, 잣 등을 버무려 싱겁게 저린 배춧잎 사이사이에 끼어 넣어 김치를 담근다. 무는 넓적하게 썰어 쪄서 넣는다. 시전에 먹는 김치는 싱겁게 먹는다. 배는 원평 것이 유명하다.

33. 굴비노적

전라도의 부잣집에서는 굴비 노적을 만든다. 굴비 두루미를 엮어서 짚으로 옷 입히듯이 둘러 공기가 잘 통하도록 밖에다 말려서 겨우내 마른반찬으로 쓴다. 뜰 안에 비 맞지 않도록 바람이 잘 통하는 고생 둔다. 대개 산중 부자집은 해변이 먼고로 밀반찬으로 많이 해 두는 것인데 세도에 따라 굴비노적의 크기가 달랐다고 한다. 큰 장대를 묶어서 아래는 벌어진 채 원추형으로 세운 다음 짚을 엮어서 둘러치면 결지 않고 일년을 두고 쓸수 있다. 굴비는 비늘을 긁고 참기름을 발라 잠깐 구워서 뜯어서 상치쌈에 곁들여 싸 먹는다.

34. 마른찬(짠반찬)

굴비를 굽지 않고 찢어서 고추장에 찍어 먹는 찬은 여름에 일품이다.

35. 가죽부각

- ① 참죽의 새순을 가죽이라고 한다. 이른 봄에 새끼에 묶어진 채로 물에 소금을 약간 넣어 데쳐서 낮에 말렸다가 새벽에 잠깐 밖에 내 놓으면 촉촉해진다. 부서지지 않을 정도가 된다.
- ② 참쌀가루로 풀을 쭈워서 다진 마늘, 고춧가루, 볶은 통깨, 실고추를 넣고 간장으로 간을 맞춘다. 이 풀을 말린 가죽에 발라 말린다. 먹을 때는 석쇠에 놓고 굽거나 기름에 넣고 튀겨 먹는다.

36. 부 각

- ① 메뚜기부각은 메뚜기를 날개와 까칠까칠한 발을 잘라 버리고 두서너마리씩 꼬치에 꿰서 풀을 발라 말려서 기름에 튀긴다.
- ② 동백잎부각은 절간에서 연한 동백잎을 따서 다른 부각처럼 만드는데 그 향기가 아주 특이하다.
- ③ 김자반은 김은 세겹으로 풀을 발라 말려 두고 튀긴다.
- ④ 국화잎부각은 감국잎에 풀칠하여 말렸다가 기름에 튀긴다.

37. 황포묵

녹두를 맷돌에 타서 물에 담가서 거피하여 맷돌에 갈아서 체에 받쳐서 비지는 따로 두고 풀 쭉뚝 쭉뚝 해서 그릇에 퍼서 굳힌다.

제6장 경상도지방(慶尙道地方) 찬류(饌類)

1. 재첩국

재첩은 오래전부터 낙동강 하류와 김해, 명지, 엄궁, 하단 등 강에 서식하고 있는 새조개를 말한다. 부산지방 수영강 근처에서도 잡히고 있다. 어부들이 전마선을 타고 강가에서 잡는다.

새조개는 난류와 한류가 교차되고 염분이 적은 곳에서 서식하고 있는데 맛이 좋고 간장병 치료에도 효험이 있다고 한다. 맹물에 끓이면 시원하다.

2. 삼계탕

닭한마리를 잡아 내장을 꺼내고 찹쌀 $1\frac{1}{2}$ C과 생삼뿌리 1개(1근에 40뿌리 달린 정도의 크기)를 넣어 실로 묶은 다음 물 20C을 부어 가마솥에 3시간동안 푹 곤다. 구수한 냄새와 인삼 냄새를 맡으면 먹을 수 있다. 보신하는 음식으로 옛부터 유명하고 계삼탕이라고도 한다.

3. 고동국

<재 료>

고동, 풋배추, 도라지, 부추, 쌀뜨물 또는 쌀갈은 물, 된장, 고춧가루, 들깨, 파, 마늘, 생강

<만드는 법>

- ① 고동은 따로 비벼 씻어서 깨끗하게 하여 끓는 소금물에 넣어 살짝 삶아서 비늘로 고동살을 빼내어 다시 한번 씻어 물기를 뺀다.
- ② 풋배추는 살짝 데쳐서 큼직하게 썰고 도라지도 데쳐서 굵은 것은 죽죽 찢는다. 부추는 길게 송송 썰고 파는 큼직하게 어슷 썬다. 마늘, 생강은 다진다.
- ③ 쌀뜨물이나 쌀을 간 물에 된장을 풀고 고동, 마늘, 생강을 넣어 끓인다.

④ 한소끔 끓으면 풋배추와 도라지를 넣고 끓으면 들깨를 갈아서 넣고 나서 부추와 파를 넣고 한번 더 끓여 간을 맞춘다.

⑤ 먹을 때 산초가루를 넣어서 먹으면 더 맛이 좋다.

4. 추어탕

<재 료>

미꾸라지 800C, 고추장 3T, 된장 2T, 묽은 간장 6T, 후춧가루 1t, 숙주 50g, 고비 50g, 파 50g, 배추 50g, 풋고추 50g

<만드는 법>

① 미꾸라지에 소금을 뿌려서 뚜껑이 있는 그릇에 담아 덮어 두면 미끄러운 해감이 벗어지고 죽으면 말끔히 씻어 물을 붓고 푹 고아서 체에 걸러서 빼는 버리고 그 절은 국물에 된장과 고추장을 간 맞게 씻어 물을 붓고 푹 고아서 체에 걸러서 빼는 버리고 그 절은 국물과 고추장을 간 맞게 풀어 장국을 끓인다.

② 숙주 데친 것과 불린 고사리 썬 것과 풋고추 송송 썬 것을 넣어 더 끓인다. 비린내가 가시게 후춧가루와 생강을 넣고 모자라는 간은 간장으로 맞춘다.

5. 선지국

<재 료>

우거지 100g, 선지 2C, 콩나물 100g, 소뽕 500g, 된장 2T, 묽은장 1T

<만드는 법>

된장을 국물에 걸러 붓고 사골이나 무릎뼈, 우거지, 콩나물을 넣고 푹 끓인다. 선지는 따로 익혀서 도둑도둑 썰어 넣는다. 먹을 때 양념장으로 간을 맞추어 먹는다.

6. 북어미역국

<재 료>

미역, 북어, 참기름, 간장, 쌀뜨물

<만드는 법>

① 북어는 쪽쪽 찢어 놓는다.

② 미역은 물에 불려 소쿠리에 건져 놓는다.

③ 솥에 참기름을 두르고 북어를 넣고 볶다가 쌀뜨물을 넣고 푹 끓여 뽀얀 국물이 나오면 미역을 넣고 끓여서 간장으로 간을 맞춘다.

7. 들깨참깨미역국

<재 료>

미역, 들깨(참깨), 팥쌀, 간장, 쌀뜨물

<만드는 법>

① 들깨나 참깨나 1/3량의 쌀을 불려서 같이 넣어 멧뜰에 곱게 갈아 체에 받쳐 놓는다.

- ② 미역은 불려 소쿠리에 건져 놓는다.
- ③ 쌀뜨물을 받아 국물을 만들고 거기에 불린 미역을 넣고 끓이면서 쌀과 깨 간 것을 넣고 간장으로 간을 맞추고 국물이 뽀뽀하게 끓인다.

<참 조>

참깨일 경우는 그대로 쓰지만 들깨는 갈아서 써야 한다. 경상북도지방에서 잘 만든다.

8. 마른홍합미역국

<재 료>

미역 30g, 홍합 마른 것 50g, 간장 조금, 참기름 1T

<만드는 법>

- ① 마른 홍합을 다듬어 빵아 부순다.
- ② 미역은 물에 담갔다 빨아 건진다.
- ③ 솥에 참기름을 두르고 미역과 홍합을 넣고 볶다가 간장 간을 하여 잠깐 뚜껑을 덮어두었다가 물을 붓고 끓이면 맛이 좋다. 산모에게는 매우 보가 되는 미역국이다.

9. 동태고명지짐

<재 료>

동태, 무우, 소금, 쇠고기, 참기름, 초장

<만드는 법>

- ① 무는 채썰어 소금에 절였다가 꼭 짜서 다진 쇠고기와 섞어 참기름에 살큰하게 볶는다.
- ② 동태는 전감처럼 떠서 소금을 뿌렸다가 밀가루를 묻히고 계란을 씌워 기름에 지져 놓는다.
- ③ 동태전을 냄비에 안치고 무와 고기볶은 것을 얹고 심심한 간장물을 자작하게 붓고 잠깐 끓여서 접을 한다. 먹을 때 초장을 찍어서 먹는다.

10. 호박선

호박전감처럼 애호박을 썰어서 그대로 기름에 지져서 초장에 무치는 것을 호박선이라 한다. 서울에서 만드는 호박선과는 이름은 같으나 조금 다르다.

11. 우렁찜

<재 료>

우렁 300g, 홍합 100g, 쇠고기 5C, 콩나물 50g, 고비 200g, 멸치국 3C, 부추, 파, 방아잎

<만드는 법>

- ① 콩나물은 아래 위를 잘라내고 고비는 불려서 다듬어 4cm길이를 잘라 놓는다. 쇠고기는 가늘게 채 썬다.
- ② 우렁과 홍합은 정하게 다듬어서 미리 삶아 건진다.
- ③ 멸치 국물에 콩나물과 고비를 우렁과 홍합을 넣고 끓이면서 막장으로 간을 맞춘다. 부

추, 파, 방아잎을 넣으면 우렁의 냄새가 없어진다.

④ 밀가루를 풀어넣고 결쪽하게 익히고 고춧가루, 깨소금, 참기름을 넣어 그릇에 퍼서 실고 추를 뿌린다.

12. 바닷게찜

큰 바닷게는 발을 떼서 찌개를 하고 게딱지를 떼어 버리고 속에 게장을 끓여내서 다진 쇠고기와 섞어 양념하여 주물러 빈 게딱지 속으로 도로 담고 고명으로 황백 지단채와 실고 추를 예쁘게 얹어서 찌낸다.

13. 미더덕찜

<재 료>

미더덕, 쇠고기, 조갯살(말조개, 피조개, 개조개), 콩나물, 파, 마늘, 우엉, 고사리, 미나리, 소금, 쌀가루, 들깨, 고운고춧가루

<만드는 법>

국물 만드는 법

- ① 불린쌀을 고춧가루와 섞어 갈아서 물을 부어 체에 거른다.
- ② 들깨에 마늘을 넣고 갈아서 쌀 간 것을 섞어서 조금 간을 한다.
- ③ 미더덕은 터뜨려 빨(속에 든 것)을 빼버리고 정하게 씻는다. 우엉과 큰파는 어슷어슷 썰어 놓는다.
- ④ 조갯살과 쇠고기는 잘게 썰어 냄비에 볶는다. 미더덕을 위에 얹고 뚜껑을 덮어 김이 폭폭 나도록 찌다가 우엉, 콩나물, 미나리, 고사리, 파, 마늘을 위에 얹어 뚜껑을 덮고 찌다가 갈아 놓은 쌀가루를 넣어 끓여서 국물을 되직하게 하고 소금간을 잘 맞춘다.

14. 미더덕찜별법

- ① 미더덕을 솔밑에 깔고 콩나물을 그위에 양념간장, 고운고춧가루, 마늘, 설탕을 넣는다.
- ② 콩나물이 폭 익도록 한소끔 끓인 다음 미나리를 넣고 간을 맞춘다음 물이 되직하게 줄면 맛이 있는 찜이 된 것이다.

15. 아구찜

<재 료>

아구 마른 것, 콩나물, 미나리, 파, 멸치국물, 양념(고추장, 마늘, 생강, 소금, 된장, 고춧가루), 붉은고추 매운것, 간장, 설탕

<만드는 법>

- ① 마른 아구를 토막쳐서 물을 붓고 푹 삶는다.
- ② 콩나물은 따로 삶는다.
- ③ 고추장에 마늘, 생강, 소금으로 양념하여 멸치국물에 개어놓는다.
- ④ 아구 삶은 것에 고추장 양념을 넣고 끓이다가 콩나물, 미나리, 파, 붉은고추를 넣고 끓을

때 된장과 양념을 넣고 간을 맞춘다.

16. 장어조림

<재 료>

장어(민물장어), 간장, 설탕, 소금, 술

<만드는 법>

- ① 장어를 반으로 갈라서 토막을 내서 소금을 살짝 뿌려 애벌한번 굽는다.
- ② 양념장(간장, 설탕, 술)을 만들어 한번 구운 장어를 넣어 졸이면서 숟가락으로 양념장물을 끼얹으면서 졸여낸다.

17. 메뚜기볶음

<재 료>

메뚜기, 간장, 고추장, 설탕, 통깨

<만드는 법>

메뚜기의 날개와 발끝을 떼고 씻어서 물기를 뺀다. 이것을 볶다가 간장과 고추장을 넣어 간을 맞추고 설탕을 넣어 볶아 그릇에 담고 통깨를 그 위에 뿌린다.

18. 오징어불고기

<만드는 법>

- ① 날 오징어를 껍질을 벗겨 어긋어긋하게 칼자국을 가로 세로로 내어 고추장 양념장으로 재워서 살짝 구워낸다.
- ② 5cm 완자형으로 썰면 둥글게 말려서 마치 솔방울 같다.

19. 상어뎀배기구이

<재 료>

상어, 설탕, 참기름, 마늘

<만드는 법>

- ① 상어를 4cm넓이의 길이로 썬다.
- ② 간장, 설탕, 참기름, 마늘 다진 것등 양념으로 재워두었다가 굽는다.

20. 갈치구이

<만드는 법>

- ① 갈치를 씻어 토막을 쳐 진간장과 묽은장을 섞고, 참기름, 깨소금, 파, 마늘을 섞은 양념장을 만들어 갈치를 재워둔다.
- ② 간이 밴 갈치를 굽거나 번철에 기름을 두르고 지진다.

③ 별법으로는 소금을 갈치에 뿌려 석쇠에 지글지글 구워도 맛이 좋다.

21. 청어구이

청어를 손질하여 머리를 좌로 배를 앞에 오게 놓고 뒷부분 배에 칼집을 내어 내장을 빼고 1cm간격으로 어슷어슷하게 칼집을 낸다. 양념장을 청어에 발라 굽는다.

22. 유곽

조갯살을 발라 잘게 다져서 된장, 고추장 갖은 양념을 넣고 살짝 볶아 조개껍질에 다시 담아 석쇠에 굽는다. 소라도 같은 방법으로 한다.

23. 객장어구이

<재 료>

객장어(민물장어), 고추장, 간장, 파, 마늘, 소금, 깨소금, 참기름, 설탕

<만드는 법>

- ① 장어를 반가라 꼬리를 자르고 입끝만 조금 잘라내고 소금을 살짝 뿌려 석쇠에 한번 구워낸다.
- ② 고추장, 간장, 깨소금, 참기름, 설탕, 파, 마늘을 다져서 양념장을 만들어 한번 구운 장어를 고추장 양념으로 재워서 석쇠위에서 굽는다.

24. 상어뚝배기전

<재 료>

상어, 소금, 기름, 후추, 꼬치

<만드는 법>

- ① 상어를 1.5cm 두께로 포를 떠서 길이는 4~5cm 길이로 썬다.
- ② 간이 없는 뚝배기는 열은 소금물에 간이 배도록 담가둔다.
- ③ 꼬치에 5개정도씩 끼워 번철에 기름을 두르고 지지거나 또는 찜통에 살짝 찌내기도 한다. 뚝배기란 경상도 사투리로 토막친 것을 말한다.

25. 배추적

<재 료>

배추, 밀가루, 소금, 지지는 기름

<만드는 법>

- ① 배추는 잎사귀를 하나씩 떼어 소금에 절여둔다.
- ② 밀가루에 소금을 넣고 걸죽하게 개 둔다.
- ③ 배추가 절여지면 물에 행구어 소쿠리에 건져서 밀가루집에 정구어 뜨거운 번철에 두르

고 배추의 줄기와 잎사귀를 번갈아 놓아서 한조각으로 지저낸다.
제사상에도 올라가는데 전이라고 부르지 않고 적이라고 한다.

26. 김부치개

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 곱게 다져 양념하여 볶는다.
- ② 밀가루를 풀면서 숙주는 살짝 데쳐서 잘게 다진 것, 파 다진 것, 볶은 고기를 섞어서 훌훌하게 섞는다.
- ③ 김을 밑에 깔고 그 위에 반죽을 얇게 덮고 다시 김을 덮어 기름에 지진다.

27. 파전

<재 료>

밀가루 2C, 멥쌀가루 1C, 달걀 2개, 멸치 국물 2C, 쇠고기 50g, 홍합 100g, 실파 200g, 부추 100g, 소금,굴 100g, 조갯살 100g, 식용유 1C

<만드는 법>

- ① 밀가루와 쌀가루를 함께 잘 섞는다.
- ② 멸치국물에 달걀을 풀고 소금간을 약하게 한 다음 밀가루와 멥쌀가루를 섞어 훌훌하게 푼다.
- ③ 파, 미나리, 부추의 반분량을 반죽에 섞고 생굴, 조갯살, 홍합을 반 분량을 섞어 소금간을 조금 한다.
- ④ 번철에 기름을 두르고 뜨겁게 달구어 반죽을 한 국자씩 떠놓고 고루 편다음 나머지 파, 미나리, 부추와 해산물을 고루고루 얹어 바닥이 다 익으면 뒤집어서 지저서 뜨거울 때 초장을 찍어서 먹는다.

28. 해파리회

<재 료>

해파리 200g, 오이 1개, 파 1뿌리, 마늘 2쪽, 고추장 4T, 설탕 2T, 깨소금 1T, 초 2t

<만드는 법>

- ① 해파리를 20분쯤 물에 담가 두었다가 짠 맛이 빠지면 곱게 채썬다.
- ② 오이를 반으로 갈라서 반달형으로 썰어서 소금에 잠깐 절였다가 꼭 쥘다.
- ③ 해파리와 오이를 초고추장양념으로 무친다.

29. 피조개회

<재 료>

피조개, 소금, 초고추장

<만드는 법>

피조개살은 소금물에 깨끗이 씻어 소쿠리에 건져서 칼로 반으로 갈라 펴서 담는다. 초고추

장을 찍어 먹는다.

30. 광어회

<재 료>

광어, 초고추장양념, 된장양념

<만드는 법>

- ① 광어는 살을 크게 뜨고 뼈를 발라낸 다음 한입 크기로 썬다.
- ② 광어를 초고추장에 찍어 먹기도 하고 된장양념을 찍어 먹기도 한다.

31. 멧게회

<재 료>

멧게, 초고추장양념

<만드는 법>

- ① 멧게는 등에 붙어 있던 반대쪽을 3~4cm 길이로 잘라 손을 넣어 멧게를 꺼내서 창자와 똥을 발라낸다. 정하게 씻어 담는다.
- ② 초고추장에 찍어 먹는다.

32. 장어회

<재 료>

장어, 초고추장 양념장(고추장, 식초, 마늘, 설탕, 깨소금)

<만드는 법>

장어가 큰 것은 껍질을 벗겨 뼈를 발라내고 작은 장어는 먹기 좋게 얇게 썬 다음 삼베보자기에 싸서 아주 열은 소금물에 여러번 헹궈내어 진기를 완전히 뺀 다음 삼베보자기에 싼 채 꼭짜서 물기를 빼서 담는다. 초고추장 양념장에 찍어 먹는다. 또 깻잎에 싸먹기도 한다.

33. 우렁회

우렁(논고동)은 논벼를 베고 난 무렵에 많이 나온다. 이것을 삶아 알맹이를 빼서 씻는다. 채로 썬 햇무와 가을 미나리와 실파를 우렁과 섞어서 초고추장으로 무친다. 맛이 아주 구수하면서도 향기가 있다. 특히 가을 미나리는 키가 짧고 향기가 좋고 고소하다.

초고추장은 고추장에 생강, 마늘, 식초, 설탕을 넣어 만든다.

34. 생멸치회

생멸치는 10cm가량 되는 것이 적당하고 특히 7~8월에 잡는 가을멸치기 좋다. 펄펄 뛰는 멸치를 알맞은 소쿠리에 담고 녹두알 만큼만 모래알을 한데 넣고 소쿠리를 잘 붙들고 흐르는 물속에서 흔들면 멸치의 흰 빛이 다 벗겨지고 살이 발갛게 드러난다. 이 멸치를 술지게

미 푼 물에 잠깐 담갔다가 건지면 기름기가 빠진다. 멸치 한 마리씩 대가리를 붙들고 두 쪽으로 쪽 찢어 뼈를 발라 낸다. 배보에 차곡차곡 겹쳐싸서 멧돌로 잠시 누르면 쪽 붙는다. 이 희는 쪽자와 곁들여 초고추장을 찍어 먹는다. 술안주로 밥반찬으로 맛이 훌륭하다. 이 법으로 희를 만들면 비린내가 나지 않고 천하일미라 자랑한다. 특히 동래 사람들이 잘 만들어 먹는다.

35. 잉어회

잉어가 펄펄 뿔 때 비늘을 치고 꼬리쪽을 베어 피를 빼다. 내장을 꺼내고 회감으로 썰어 쪽자, 상치, 무채를 곁들여 담고 초고추장을 따로 큰 종지에 담아 낸다.

36. 은어회

은어는 경상도 특산물인데 밀양과 산청이 유명하다. 은어는 큰 내 맑은 물이 많고 굵이쳐 흐르는 곳, 바위가 많은 곳을 좋아하며 모래 바닥에서 자라는데 물의 온도는 20~25℃가량이 적당하다. 은어는 향기롭고 맛도 매우 좋다. 그 살을 떠서 회로 먹고 은어뱃속에 든 신장과 알을 빼서 된장, 고춧가루, 마늘양념을 넣고 조린다.

37. 안동식혜

<재료>

참쌀 1C, 엿기름 1/2C, 무 50g, 생강 1톨, 고춧가루 1T

<만드는 법>

- ① 참쌀을 불려서 찐다.
- ② 엿기름을 물에 넣고 잘 빨아서 체에 받쳐 가라안쳐 옷물만 가만히 따른다.
- ③ 찰밥이 뜨거울 때 엿기름물과 버무리고 무는 자그마한 네모로 알파알파 썰고 생강은 곱게 다져 넣는다.
- ④ 고춧가루를 형겅에 싸서 엿기름물을 붉은 물을 들이면 매운 맛이 나게 한다.
- ⑤ 식혜를 말아 담요 향아리를 따끈한 물솥에 들여 삶아서 60~70℃를 유지하여 5~6시간을 지나면 밥알이 삭아서 동동 뜨고 맛이 달아 진다. 차게 식힐 때 설탕을 알맞게 타서 둔다. 이 식혜는 밥이 많고 국물이 적으며 맵고 맛이 특이하다.

38. 약대구포

큰대구의 이리, 창자 등을 아가미 쪽으로 꼬집어 내고 배구멍은 짚으로 틀어 막는다. 진간장을 그 속에 가득히 부어서 매달아 말린다. 이 간장이 살이 스며들고 마르면 대구살이 발그스레하여 아주 보기 좋은 빛깔이 된다. 꾸둑꾸둑 말려서 판판하게 놓고 눌러두고 쓸 때 껍질을 벗기고 살을 창칼로 베어서 술안주로 하면 그 맛이 매우 좋다.

39. 붕어포

붕어를 비늘을 긁고 창자를 빼고 정히 손질하여 소금을 술술 뿌려 절였다가 잠깐 찌서
별에 말려둔다. 겨울철에 호박고지를 넣고 지져먹으면 그 맛이 특이하게 맛이 있다.

40. 마른문어쌈

<만드는 법>

- ① 문어 발을 불꽃 없는 깻불에 골고루 구워서 뜨거울 때 나무망치로 두드려 넓게 편다. 문
어가 커서 살이 도톰하면 반으로 갈라 편다.
- ② 구운 문어를 3~4cm 길이로 잘라 꿀을 조금 바르고 호두 1/4쪽을 들들 말아 짧은 꼬치로
꽂는다. 술안주로 일품이다.

41. 시래기된장무침

<재 료>

배추, 무우청시래기, 날된장, 고추가루, 무우파, 마늘, 간장, 깨소금

<만드는 법>

- ① 시래기를 폭삶아 연한 무청은 그대로 하고 질긴 무청은 겉껍질을 벗기고 4cm 길이로 썬
다. 무는 채썬다.
- ② 된장, 간장, 고추가루, 파, 마늘 다진 것, 참기름, 깨소금 양념으로 시래기와 채썬 무를
넣어 고루고루 주물러 무친다.

42. 해물잡채

<재 료>

문어, 홍합, 대합, 전복, 양파, 풋고추, 당면, 양념(소금, 간장, 후추, 깨소금, 설탕, 참기름 소
금)

<만드는 법>

- ① 해산물을 각각 손질하여 끓는 물에 살짝 삶아 내어 큰 것은 얇게 저며 썬다.
- ② 양파와 풋고추는 채썰어 기름에 볶으면서 소금간을 조금만 한다.
- ③ 당면을 삶아 썰어서 먼저 간장물을 조금 넣고 무친다.
- ④ 해물과 채소와 당면을 같이 담고 양념을 고루 넣고 무친다.

43. 상치겉절이

<재 료>

상치, 고춧가루, 참기름, 설탕, 식초, 깨소금, 파, 마늘

<만드는 법>

- ① 상추는 손으로 크게 뜯는다.
- ② 양념장을 만들어 먹기 직전에 상치를 살살 버무려 담는다. 시간이 지나면 싱싱하지 못해
서 맛이 적다.

44. 꿀뚜기무생채

꿀뚜기를 삼일간 절여서 배를 갈라 속의 것을 다 빼고 잘씻어 건지고 가늘게 채 썬다. 무도 채썰어 소금을 짜지 않게 절여서 꼭짜서 반반 섞어서 식초, 설탕, 참기름, 깨소금, 다진 파를 섞어서 무치면 두가지 재료의 맛이 잘 어울린다.

45. 툇나물

<만드는 법>

① 바다에서 건지는 해초류의 하나인데 다듬어 끓는 물에 파랗게 데쳐서 송송 썰어 꼭 짠다.

잠깐 데친 두부도 끓는 물에 넣었다 건져서 꼭 짜서 툇나물과 섞어 양념장으로 무친다.

② 별법으로는 데친 툇나물과 무채를 섞어서 고춧가루로 빨갱게 무치면서 멸치젓국으로 간을 맞추면 개운한 나물이 된다.

46. 두부생채

<만드는 법>

① 무는 채썰어 소금으로 꼭 짠다.

② 두부를 으개어 무와 함께 주무르고 고춧가루로 곱게 물 들이고 소금과 깨소금, 참기름 양념을 하여 무친다.

47. 청각무침

<재 료>

청각, 간장, 참기름, 깨소금, 파, 마늘, 고춧가루, 소금

<만드는 법>

① 청각은 소금물에 씻어 얼른 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.

② 간장, 참기름, 깨소금, 다진 파, 마늘, 고춧가루 등 양념으로 무친다.

48. 돈나물무침

<재 료>

돈나물, 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름

<만드는 법>

① 돈나물을 돈나물이라고 한다. 깨끗이 으개지지 않게 씻는다.

② 다진파, 마늘, 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름 등을 넣어서 살살 무친다. 봄철에 달래찌개와 함께 먹으면 입맛을 돋군다.

49. 풋마늘겉절이

<재 료>

풋마늘, 간장, 깨소금, 고춧가루, 참기름, 설탕

<만드는 법>

봄에 풋마늘을 4~5cm 길이로 썰어 굵은 것은 쪄서 간장, 설탕, 깨소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 고루 버무려서 바로 먹어야 맛이 있다.

50. 슈음배추겉절이

<재 료>

슈음배추, 양념장(간장, 설탕, 다진 파, 마늘, 고춧가루, 깨소금, 참기름)

<만드는 법>

- ① 떡잎이 아직 붙어 있는 어린 배추를 슈아서 가는 뿌리채 씻어 놓는다.
- ② 먹기 바로 전에 양념장을 살살 섞어서 무친다.
- ③ 먹을 때 보리밥 위에 겉절이를 놓고 풋고추 넣고 지진 된장찌개를 떠넣고 비벼먹으면 참으로 맛이 있다.

51. 배추쌈

<재 료>

배추, 멸치젓, 고춧가루, 된장, 붉은고추, 다홍고추

<만드는 법>

- ① 배추는 열가리로 맛있는 것을 골라 깨끗이 씻어 놓는다.
- ② 잘 삭고도 또렷 또렷한 멸치젓에 고춧가루를 섞어 놓는다.
- ③ 된장에 고춧가루와 곱게 다진 다홍고추를 넣고 양념장을 만든다.
- ④ 배추잎에 조밥을 떠놓고 멸치젓 된장찌개 실과 등을 곁드려 먹으면 식욕이 저절로 난다.

52. 전복김치

<재 료>

조선무 2개, 배 2개, 흰파채 1/2C, 마른전복 10개, 생강 1톨, 소금 1/2C, 유자 1/2개

<만드는 법>

- ① 무를 모지개 나박김치감 처럼 썰어 소금으로 절이고 배는 곱게 유자는 곱게 채썬다. 전복은 물에 흠뻑 불려서 얇고 넓게 저미고 파와 생강은 곱게 채썬다.
- ② 전복 조각을 펴고 그 속에 유자를 넣고 아무려 꼬지로 꽂아서 항아리에 차곡차곡 담고 그 위에 저린 무와 채썬 파와 생강을 얹어 덮고 끓인 소금국을 식혀서 붓고 익히면 상급의 김치가 된다.

53. 속세김치

<만드는 법>

- ① 속세는 뿌리가지 티없이 다듬어(쓴 나물의 한가지) 김장 전에 한 보름쯤 물을 부어 삭혀 김치를 담그면 쓴맛이 없어지고 향기가 좋다.
- ② 누렇게 삭힌 속세를 씻어 건져서 물기가 빠지면 고춧가루, 멸치젓국, 다진 파, 마늘 등 양념을 넣고 버무려 단지에 담고 꼭꼭 눌러 익힌다.

54. 콩잎김치

<재 료>

콩잎, 멸치젓, 마늘, 고춧가루, 생강, 간장, 소금

<만드는 법>

- ① 단풍 든 콩잎을 항아리에 넣고 물을 부어 보름내지 이십일 정도 우려 고운 색이 되게 삭힌다.
- ② 멸치 젓을 달여서 맑게 받쳐 식힌 후 다진 마늘과 생강, 고춧가루, 간장을 섞어서 이 속에 한 잎씩 적셔 항아리에 차곡차곡 담아 돌로 꼭 눌러 간이 푹 들고 맛있게 익기를 기다린다. 양념에 파를 넣으면 진이나서 김치가 무르게 된다.

55. 우엉김치

<재 료>

우엉, 파, 마늘, 멸치젓, 소금, 통깨, 고춧가루

<만드는 법>

- ① 우엉을 연필 각듯이 빼져썰어 쌀뜨물에 살짝 삶아 건진다.
 - ② 멸치젓을 달여 체에 받쳐 맑게 고춧가루, 다진 파와 마늘을 넣고 버무려서 익힌다.
 - ③ 통깨를 술술 뿌려 놓는다.
- 우엉을 채썰어 그냥 데치지도 않고 파, 마늘을 다지고 간장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣고 무치면 아삭아삭하게 맛이 있다.

56. 부추김치

<재 료>

부추, 소금, 고춧가루 각 3T, 생강, 멸치젓국, 설탕

<만드는 법>

- ① 부추는 다듬어 씻어서 길이를 반으로 자르고 소금을 조금 뿌려 절인다.
- ② 멸치젓은 물을 더 부어 함께 끓여 체에 받힌다.
- ③ 절인 부추를 씻어서 소쿠리에 건져 물기를 뺀다.
- ④ 큰 그릇에 부추를 담고 다진 생강, 마늘, 고춧가루와 멸치젓국, 설탕을 넣어 고루 버무린다.

57. 우엉잎자반(부각)

부각과 같은 방법인데 자반이라고 부르기도 한다. 우엉잎을 따서 찹쌀가루로 풀을 쭈어 소금간을 맞춘 것을 말라 채반에 퍼서 말린다. 먹을 때는 기름에 튀겨서 설탕을 뿌리면 맛이 있다.

58. 고추부각

풋고추를 씻어 건져 밀가루에 굴렸 다가 채반에 담아 쥘낸다. 하나하나 떼서 완전히 말려 간수하였다가 기름에 튀겨서 술안주도 하고 마른찬으로 먹는다.

59. 감자부각

가을에 감자를 대패로 밀 듯 얇게 썰어 끓는 소금물에 설렁하게 삶아 건져서 아주 정한 곳에 넣어 하루별에 속히 말려야 한다. 비를 맞거나 흐린날을 만나 여러날동안 말리면 빛이 꺼렇게 변한다. 절간에서는 큰 냇가 뜨거워지 반석에 널어서 뽕오양게 말린다. 깨끗한 새기름에 하얗게 튀겨내서 소금을 뿌린다.

60. 꿀뚜기튀김

자잘한 꿀뚜기를 바락바락 씻어건져 잘 닦아서 기름에 튀겨내어 고추장양념으로 무치면 맛이 좋다.

61. 메밀묵

<만드는 법>

① 메밀쌀(녹쌀)을 물에 불려서 깨끗이 씻어 맷돌에 물을 부어가며 갈아서 체에 받쳐서 건지는 버리고 물을 가만히 두면 앙금이 갈아앉으면 옷물을 따라버린다.

② 물을 끓이다가 메밀앙금을 풀어서 넣고 알맞게 물을 조절하면서 나무주걱으로 저으며 풀을 쭈듯하여 사기대접이나 네모진 범랑그릇에 담아서 굳히면 메밀묵이 된다.

제7장 제주도지방(濟州道地方) 찬류(饌類)

1. 고사리국

<재 료>

날고사리 300g, 돼지고기 200g, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 밀가루 3T, 청장 2T, 후추

<만드는 법>

① 날고사리는 원 줄기를 떼어 낸 뒤 삶아서 우리고 파,마늘은 곱게 다진다.

② 돼지고기는 냄비에 물 4C를 부어 끓이다가 고기를 넣고 푹 무르게 삶는다.

- ③ 우린 고사리를 꼭 짜서 곱게 다진다.
- ④ 삶은 돼지고기도 건져내어 곱게 다져서 고사리와 합하고 다진 파, 마늘과 후춧가루를 넣어 양념한다.
- ⑤ 돼지고기 삶은 물에 재료를 넣고 다시 끓인다. 한소끔 끓어오르면 밀가루를 물 1/2C에 풀어 개어서 넣고 더 끓인다.
- ⑥ 국이 걸쭙하게 되었으면 청장(국간장)을 넣어 간을 맞춘다.

2. 툄냉국

<재 료>

툄 70g, 된장 3T, 풋고추 2개, 파, 마늘 양념

<만드는 법>

- ① 말린 툄를 깨끗이 씻어 물에 담가 불려 된장, 마늘과 갖은 양념을 넣고 무친다.
 - ② 양념한 툄를 큰대접에 담고 풋고추와 파를 송송 썰어 넣고 냉수를 부어 냉국을 만든다.
 - ③ 기호에 따라 식초를 치기도 한다.
- 툄은 뜻을 방언으로 녹미채(鹿尾菜)라는 해초이다.

3. 돼지고기육개장

<재 료>

돼지고기, 고사리, 미나리, 제피, 파, 마늘, 고춧가루, 밀가루

<만드는 법>

- ① 돼지고기를 고아서 갈비에 붙은 속살을 손으로 뜯는다.
- ② 고사리, 미나리, 제피, 파, 마늘 등 나물류를 삶아 넣고 고춧가루도 넣고 끓여서 간을 맞춘 다음에 밀가루를 조금 물에 풀어 넣어 끓인다.

<참 조>

육개장은 주로 돼지고기로 하고 돼지고기를 못 먹는 사람만 쇠고기로 한다.

4. 된장찌개

초기퐁치를 모아두었다가 상어뼈를 같이 끓여 된장을 풀어 간을 풀어 간을 맞춘 된장찌개는 맛이 좋다.

5. 복쟁이지짐이

복쟁이와 햇고사리를 함께 끓이면 맛이 좋다.

6. 상어지짐이

상어를 파, 마늘넣고 지져 먹으면 맛이 있다. 지진다 함은 찌개처럼 국물있게 끓이는 것

이다.

7. 오분쟁이찜

오분쟁이는 전복과 같은 종류이나 커지지 않고 자갈한테 바다돌 사이의 구멍에서 산다. 오분쟁이를 깨끗이 씻어 살을 떼서 조감지에 풀어담는다. 참기름, 깨소금, 간장 등으로 만든 양념장을 하나하나 떠 얹는다. 껍질채 찜통에 차곡차곡 얹힌다. 남비에 담아 찜때도 물을 붓지 않아도 저절로 물이 생긴다.

8. 자리지짐이

자리는 자리돔이라 하고 모양이 참새처럼 생긴 조그만 물고기다. 자리를 간장으로 바삭 졸여서 먹으면 좋은 찬이 된다.

9. 돼지고기조림

<재 료>

돼지고기 500g, 감자 4개, 풋고추 150g, 마늘 1통, 생강 1톨, 간장 1/2C, 설탕 1T

<만드는 법>

- ① 돼지고기는 단단한 껍질을 떼어내고 1.5cm정도의 두께로 납작하게 썬다.
- ② 감자는 껍질을 벗겨 반이나 네쪽으로 썰어 물에 담가둔다. 풋고추는 꼭지를 떼고 마늘, 생강은 다듬어 씻어서 곱게 다진다.
- ③ 남비에 간장 1/2, 설탕 1T, 물 $1\frac{1}{2}C$ 를 넣고 섞어서 장물만 먼저 끓인다. 한소끔 끓어오르면 썰어 놓은 돼지고기와 다진 마늘, 생강을 넣어 끓이면서 돼지고기를 넣고 반쯤 익었을 때 감자를 넣고 함께 끓여 조린다. 국물이 반 이상 줄어들면 풋고추를 넣어 고루 섞어서 더 조려서 장물이 1/4량만 남도록 한다.

10. 옥도미구이

옥도미를 찌지 않게 간을 잘 맞추어 소금을 뿌려 잠깐 말렸다가 구워 먹는다. 제사에는 도미가 온마리로 올라가야 한다.

11. 돼지고기구이

돼지고기에 고추장, 된장, 간장, 참기름, 깨소금, 마늘, 파로 양념하여 석쇠에 굽는다. 제주도 돼지고기는 특히 맛이 좋다고 옛날부터 유명하다.

12. 불락구이

불락은 눈알이 크고 가시가 사나운 바닷고기인데 배를 갈라 꾸덕꾸덕 말렸다가 구워먹는데 맛이 훌륭하다.

13. 상어포구이

상어는 포를 떠서 반쯤 말려서 양념장을 발라서 굽는다. 이것은 경사때나 제사때 반드시 쓰는 것이다. 조각이 큰 것을 구울 때는 적꼬치에 꿰어서 굽는다.

14. 상어산적

싱싱한 상어는 회로 만들어도 맛있지만 산적의 맛도 매우 좋다. 상어의 껍질을 벗겨 머리를 자르고 뼈를 발라 낸 다음 소금을 약간 뿌리고 이를 동안 꾸덕꾸덕 말렸다 굽는다.

15. 계란전

<재 료>

계란5개, 고구마 1개, 소금, 통깨 약간

<만드는 법>

- ① 계란을 풀고 소금으로 삼삼하게 간을 한다.
- ② 고구마를 찌서 으갠다.
- ③ 계란을 10cm되게 부쳐서 약간 덜 익었을 때 고구마를 한 수저 떠놓고 반으로 접어 부친다.

16. 고사리전

<재 료>

고사리 1/2C, 계란 5개, 소금 2t

<만드는 법>

계란을 잘 풀어 소금으로 간을 한다. 고사리를 잘게 썰어 넣어 직경 7cm정도 되게 둥그렇게 부친다.

<참 조>

계란전에는 제주도 고유의 고사리를 넣어 부치는 것이 특색이다.

17. 초기전(표고)

표고 양면에 마른표고를 붙여서 칼자루로 자근자근 두들겨 밀가루와 계란을 묻혀서 전을 지진다. 또다른 방법은 쇠고기나 생선을 다져서 표고 양면에 붙여서 전처럼 기름을 두른 번철에 놓고 부친다.

18. 썩 적

썩은 마른 털을 뽑아서 잡아야 한다. 크게 각을 떠서 소금양념 혹은 간장양념을 발라서 적꼬치에 꿰서 굽는다. 썩적은 제사때 쓰는 적의 중요한 것이다. 제주도산에는 썩이 많아서 흔하게 얻을 수 있다. 구이와 적은 다 불에 굽는 조리법이다. 적은 대개 적꼬치에 꿰서 굽는다. 온마리로 굽거나 다리 가슴 등 각을 크게 떠서 구워 잔치상이나 제사에 크게 쓰고 있다.

19. 메밀묵지집이

<만드는 법>

- ① 메밀가루에 소금간을 하여 풀어서 되게 묽을 쏜다. 사기그릇에 퍼서 묽이 되면 나비모양으로 썰어서 꼬치에 5개를 꿰는다.
- ② 석쇠에 놓아 참기름을 바르면서 숯불에서 굽는다.

<참 조>

제사에 꼭 하는 음식으로서 남제주군 특유의 묵이다. 메밀이 없으면 밀가루로 대신한다. 청포묵은 절대 구울 수 없고 메밀묵만 구워진다.

20. 썩지집이

<만드는 법>

- ① 썩의 살을 다 발라내어 발라낸 살을 절구에 찧는다. 썩의 연한 뼈도 같이 넣어도 된다.
- ② 밀가루를 섞어 갖은 양념을 한다.
- ③ 빈대떡 부치듯 번철에 지진다.

<참 고>

닭뼈는 먹지 못하나 썩뼈는 찧거나 칼로 다져서 만두소로 할 수 있다.

21. 후춧잎장아찌

후춧나무잎을 따서 간장에 닭가 장아찌를 만들면 매우 향기롭고 좋다.

22. 풋고추오이장아찌

풋고추와 물외(오이)를 소금에 절였다가 된장에 박아서 장아찌를 만든다.

23. 자리회(물회)

<재 료>

자리 400g(10마리), 풋고추 5개, 부추 20g, 깻잎 5장, 양념(마늘 3쪽, 깨소금 1T, 참기름 2t, 간장 2T, 고추장 2T, 된장 1T, 식초 2t, 설탕 1t)

<만드는 법>

- ① 자리는 비늘을 긁고 내장 뺀 다음 꼬리와 지느러미를 떼어 깨끗이 씻는다.
- ② 깻잎은 씻어 건져서 채썰고 풋고추는 배를 갈라서 씨를 빼고 잘게 썬다. 부추는 다듬어 씻어 2cm정도의 길이로 썰고 마늘은 씻어 곱게 다진다.
- ③ 자리를 뼈째 잘게 썰어서 간장양념으로 무친다. 찬물 4C에 고추장과 된장을 분량대로 풀고 식초 2t,간장 1T, 설탕 1t을 넣어 간을 한다.
- ④ 자리와 깻잎, 풋고추, 부추를 섞고 찬 된장국물을 부어서 물회로 만든다. 물회는 자리생선은 한 가지로 고소하고 비린내가 안난다. 여름에 제주도 바다에서만 잡히는 손바닥 만한 도미처럼 생긴 물고기로 비린 맛이 조금도 없다. 날된장과 고추장으로 간을 맞춘 냉국이 특별한 것이다.

24. 자리강회

자리 생선의 비늘을 거슬러 정히 씻어 머리, 지느러미, 내장을 다 떼어 버리고 잘게 송송 썰어서 양념장에 무쳐먹는다. 물회에 대하여 강회라 한다.

25. 비깨회

상어를 횡감으로 썰어서 갖은 양념하여 고춧가루를 넣어 맵게 무치고 미나리, 쑥갓, 무채 등을 곁들여 먹는다.

26. 전복소리회

깊은 바다의 전복과 소라를 껍질을 떼어 얇게 저며 초장에 찍어 먹거나 갖은 양념하여 볶기도 한다.

27. 돼지새끼회

돼지는 3개월이면 새끼를 낳는데 40일 정도 된 새끼가 제일 좋다. 어미젖이 떨어지기 전 즉 생후 한달 이내의 것은 통째로 삶는다. 흐물흐물한 저태를 난도질하면 거의 액체 상태로 되는데 거기에 식초, 마늘, 파, 깨소금, 설탕, 고추장과 고운 고춧가루를 약간 넣어 양념한다. 맵고 차게 하여 먹는다.

28. 물망회

<재 료>

물망, 간장, 참기름, 깨소금, 고춧가루, 파, 설탕

<만드는 법>

- ① 바다에서 직접 캐 온 것을 그대로 뜨거운 물에 담갔다가 씻어 말려두고 겨우내 먹는다.
- ② 물을 물에 씻어 갖은 양념을 하여 먹는다. 물망은 바다에서 해녀들이 캐내기도 하고 물

결따라 등등 떠다니므로 뜯기 쉽다. 길쭉하고 나뭇잎 같고 동그랗게 생긴 것이 사이사이 돌아 있다.

29. 오징어회

여름에 물오징어를 데쳐서 콧대사니(마늘)와 파를 곁들이고 초장, 된장, 고추장 등을 찍어 먹는다. 이것은 강회라 하고 찬물에 말면 물회라 한다.

30. 양에무침

양에는 가을철에 한라산에서만 나는 나물이다. 연한 것은 끓는 물에 데쳐 파, 마늘, 참기름, 깨소금으로 무치면 독특한 맛이 있다.

31. 툇나물

툇나물을 깨끗이 씻어 살짝 물기를 뺀다. 참기름에 툇을 볶아 여러 가지 양념을 하여 먹는다.

32. 날미역쌈

데친 날미역에 밥을 싸서 먹으면 별미롭다.

33. 날다시마쌈

다시마 날 것은 멸치젓맛과 잘 맞는다. 다시마를 펴놓고 멸치젓을 얹어서 싸 먹으면 맛이 매우 좋다. 말린 것을 불렀다가 쌈을 싸도 맛있다.

34. 콩잎쌈

부드러운 콩잎을 골라 따서 정히 씻어 밥을 싸고 마늘과 풋고추를 곁들여 먹으면 식욕이 저절로 난다고 농촌에서는 하절시식으로 여긴다. 자리젓을 이 쌈에 곁드리면 더욱 맛이 좋다. 낮에 밭에 나가는 사람은 대로 만든 도시락에 잡곡밥을 담고 한 옆에 날된장과 자리젓을 넣어 가지고 나가서 밭두렁에서 콩잎쌈을 마련하여 맛있게 점심을 먹는 것을 즐긴다. 섬이지만 산간부락에서는 싱싱한 바닷고기는 먹기 쉽지 않다. 집에서 콩잎쌈을 먹을 때는 보들보들한 웃잎을 따서 밥술에다 썰어서 싸먹는다. 한편 큰 전복껍질에 구멍을 막고 자리젓을 지글지글 끓이면서 신김치와 고추를 썰어 넣는다. 자리젓은 뼈만 앙상하게 남을 것이니 건져버린다. 찢 콩잎에 밥을 싸고 자리젓 끓인 것은 떠 넣고 싸면 맛이 매우 좋다. 소박하게 전복껍질에 끓이는 품이 제주도답다. 찢 콩잎에도 날된장도 싸 먹는다.

35. 전복김치

<재 료>

무우 1개, 전복 3개, 유자 1개, 배 1개, 파, 생강

<만드는 법>

- ① 무는 나박김치 모양으로 썰어서 약간 절인다.
- ② 건전복은 무르고 연하도록 물에 불려서 알파하고 납작하게 저민다.
- ③ 유자는 채치고 배는 무와 같이 썬다.
- ④ 양념으로는 생강과 파를 채썬다.
- ⑤ 준비한 재료를 버무려 담고 끓여 식힌 물에 간을 맞추어 붓고 익힌다.

36. 동지김치

<재 료>

배추꽃대 1.5kg, 멸치젓 2C, 마늘, 고춧가루

<만드는 법>

- ① 깃눈깨비와 바람을 견디며 겨울을 지낸 배추는 음력 정월에 들어서면서 꽃대를 세운다. 이 연한 배추꽃대를 소금물에 하룻밤 절여둔다.
- ② 씻어건져 멸치젓, 마늘, 고춧가루로만 담근다. 따뜻한 기후 관계로 파를 양념으로 넣으면 김치가 빨리 시어 버려서 안쓰고 있다.

37. 해물김치

<재 료>

도루묵 20마리, 동태 10마리, 무 20개, 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 새우젓, 소금

<만드는 법>

- ① 도루묵과 동태는 손질하여 토막을 내어 고춧가루물을 들인다.
- ② 무는 나박나박 썰어서 고춧가루로 물을 들인다.
- ③ 마늘, 생강은 곱게 다지고 파는 채썰고 미나리는 같은 길이로 잘라 놓는다.
- ④ 준비한 재료를 모두 합하여 고루 버무려 간을 맞추어 담아 익힌다.

38. 나박김치

<재 료>

무 500g, 배추 700g, 미나리 50g, 파 50g, 마늘 30g, 생강 20g, 고춧가루, 실고추, 소금

<만드는 법>

- ① 무, 배추는 깨끗이 손질하여 3cm길이의 토막을 내어 납작납작하게 나박 썰어서 소금에 살짝 절인다.
- ② 파, 마늘, 생강은 다듬어 채썰고 미나리도 4cm길이를 썬다.
- ③ 절인 배추와 무를 건져 물기를 빼고 양념들을 섞어 버무린다.
- ④ 항아리에 담고 김치국은 물에 간을 맞추고 고춧가루 물을 들어서 붓는다.

39. 다시마 튀각

다시마를 말려서 기름에 튀겨 먹는다.

40. 가죽부각

참가죽 나무의 순을 세기 전에 따서 정하게 다듬어 씻어 두 세개씩 실로 꼭지를 묶는다. 참쌀풀을 쭈어 소금으로 간을 맞추어 참죽에 고루 발라 줄에 걸어서 말린다. 여름을 나려면 곰팡이가 나지 않게 잘 간수해야 한다. 먹기 바로 전에 기름에 튀기면 바삭하고 그 향기가 매우 좋고 고소하여 맛나다.

41. 깻잎부각

좋은 깻잎을 살짝 데친다. 참쌀가루로 풀을 쭈어 식은 다음에 고춧가루, 소금으로 간을 조금 센 듯이 맞추고 깻잎 한장한장에 바르고 통깨를 뿌린다. 깻잎꼭지를 묶어서 줄에 매달아 말린다. 누지지 않게 잘 간수하여 두고 기름에 튀겨서 먹는다.

42. 수애(순대)

보리쌀을 갈고 그 1/3가량의 메밀가루를 섞어 양념하여 채워넣고 삶아내서 소금을 찍어서 먹는다.

43. 청묵(메밀묵)

메밀가루를 자루에 넣어 물속에 짜내서 양금을 안쳐서 쭈는 묵으로 아주 깨끗하다. 양념장에 무쳐서 먹는다.

제8장 황해도지방(黃海道地方) 찬류(饌類)

1. 돼지비탕

<재 료>

돼지비 2C, 돼지고기 100g, 배추 1C, 파 마늘 고춧가루, 새우젓, 간장, 기름 약간

<만드는 법>

- ① 고기는 잘게 썰어 볶고 배추는 데쳐서 송송 썰어 함께 볶는다.
- ② 볶는 도중에 돼지비와 불린 콩 간 것을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞추어 넣어 끓이면 콩이 영키게 된다.
- ③ 노랗게 꺼풀이 앉을 때 까지 끓이고 양념장을 곁들인다.

<별 법>

- ① 콩과 깨를 갈아서 우거지, 돼지고기를 넣고 끓인다. 콩은 흰콩으로 하룻밤 물에 불렸다가 갈고 깨는 콩의 1/10쯤 섞으면 적당하다.
- ② 냄비에 송송 썬 우거지와 돼지고기를 담고 콩, 깨 간 것을 부어 뚜껑을 연 채로 끓인다. 끓어 넘지 않도록 불을 세게 하지 말고 또 짓지도 않는다.
- ③ 익은 후에 새우젓국이나 곤쟁이젓국으로 간을 맞춰 잠깐 뜸을 들였다가 따끈할 때 먹는다. 젓국 대신 양념간장으로 간을 맞춰도 된다.

2. 김치국

<만드는 법>

육수를 끓이다가 김치를 물에 헹구어 꼭 짜서 잘게 썰어 넣는다. 간은 소금으로 하고 파, 생강양념도 넣는다.

<참 조>

김치보시기에서 남은 김치를 이용한다. 국물은 돼지고기를 삶고 난 다음 것으로 육수를 만드는 것이다.

3. 김치순두부찌개

<재 료>

콩 2C, 물 6~8C, 파 30g, 마늘 20g, 배추김치 1/4포기(300g), 고춧가루 1T

<만드는 법>

- ① 불린 콩을 맷돌에 곱게 갈아 따뜻하게 데운 다음 자루에 넣고 꼭 짠다.
- ②①의 콩물을 냄비에 넣어 끓이다가 신 김치 썬 것과 김치국물을 넣는다.
- ③ 끓으면서 콩의 단백질이 김치의 시큼한 젖산균의 작용으로 응고하여 마치 순두부처럼 엉긴다. 두부가 부드럽게 익으면 불에서 내려 더울 때 양념장을 곁들여 먹는다. 오래 끓이면 두부가 딱딱해져 맛이 없다.

4. 애호박찌개

<재 료>

조선히박 1개, 열무 100g, 반지락(조갯살)국물 2C, 파, 마늘, 고춧가루

<만드는 법>

- ① 호박은 조선히박 중간 것을 골라 반달 모양으로 또는 어슷어슷하게 썬다.
- ② 열무도 길쭉길쭉하게 썰어서 호박과 같이 심심하게 절인다.
- ③ 모든 재료에 조갯살 국물이나 반지락 국물을 넣고 양념을 버무려서 담근다.
- ④ 하루 정도 지나 누렇게 익게 되면 고추장을 풀어 고기나 멸치를 부글부글 푹배기에 끓여 상에 낸다.

5. 조기매운탕

<재 료>

조기 800g, 쇠고기 100g, 애호박 1개, 파 1~2뿌리, 마늘 4~5쪽, 간장 2T, 썬갓 1단, 고추장 또는 고춧가루2T

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 얇팍얇팍하게 썰어서 양념을 하여 볶다가 물을 부어 장국을 끓인다.
- ② 조기는 비늘을 긁고 내장을 꺼내어 못 먹는 것은 버린다. 알, 이리는 잘 씻어서 건져 놓고 살을 잘 씻어서 알맞은 크기로 큼직큼직 토막을 쳐 놓는다.
- ③ 애호박은 길이로 반을 가른 다음 반달 모양으로 두툼하게 썬다.
- ④ 썬갓은 깨끗이 다듬어서 씻고 줄기가 긴 것은 잘라 놓는다.
- ⑤ 마늘은 다지고 파는 굵직굵직 채썬다.
- ⑥ 쇠고기 장국이 끓어오르면 간장과 고추장이나 고춧가루를 풀어 일큰하게 간한다.
- ⑦ 장국이 펄펄 끓을 때 조기토막과 알, 이리, 애호박을 넣고 파채, 마늘 다진 것을 넣어 푹 끓인다. 조기살이 익으면 불에서 내리기 직전에 썬갓을 넣는다.
- ⑧ 조기가 익으면 살이 부서지기 쉬우므로 국자로 건져 그릇에 담고 국물의 간을 잘 맞추어 그릇에 푼다.

<참 조>

호박 이외의 풋고추를 넣어도 좋다. 텁텁하고 진한 맛을 줄기려면 된장과 고추장을 풀고 고춧가루를 쓰면 맛이 개운하다.

6. 북어찜

<재 료>

어린 북어 10마리, 진간장 3T, 참기름 1T, 깨소금 1T, 실고추 조금, 파, 마늘 다진 것 1T, 후춧가루 1t, 설탕 2t

<만드는 법>

- ① 북어를 물에 흠뻑 불렀다가 꺼내서 가시를 발라 내어 정히 씻어 토막친다.
- ② 양념을 만들어 북어 토막 안쪽에 묻혀 똑배기에 담아 찌거나 조린다.
- ③ 잘 찌지면 딱기 좋은 서민적인 음식이다.

7. 붕어조림(찜)

붕어의 비늘을 긁고 깨끗하게 씻은 다음 붕어 특유의 해금내를 없애기 위하여 아가미 속에다 식초를 넣는다. 전에는 백반을 넣기도 하였다. 이렇게 만진 붕어를 무를 썰어 깔고 간장, 고춧가루, 고추장, 마늘(많이 쓴다), 파를 넣고 조린다.

정성스럽게 찜을 할 때는 붕어의 등을 가르고 내장을 뺀 다음 그 사이에 다진고기 버섯 등을 다져 무친 것을 채워 실로 맨 다음 냄비에 담아 국물을 조금난 붓고 뭉근한 불에서 익힌다.

8. 돼지족조림

<재 료>

돼지족 2개(1,200g), 파 4뿌리, 생강 2쪽, 마늘 5쪽, 강엿 100g, 청주 2T, 간장 1/2C, 후추

<만드는 법>

- ① 돼지족은 말끔히 다듬어서 씻는다.
- ② 파, 마늘은 다듬어 씻어서 반으로 가르고 생강은 껍질을 벗겨 얇게 저민다.
- ③ 돼지족을 끓는 물에 넣고 파, 마늘도 함께 넣어 센불로 삶다가 불을 줄여 물크러지지 않을 정도로 은근히 삶은 다음 냉수에 씻어 건진다.
- ④ 냄비에 강엿과 분량의 간장,술 그리고 물 2C를 부어 불에 올려 끓인다.
- ⑤ 엿이 완전히 녹고 간장물이 끓으면 삶은 족과 생강 저민 것을 넣고 조리다.
- ⑥ 엿이 완전히 녹고 간장물이 끓으면 ③의 족과 생강 저민 것을 넣고 조리다.
- ⑦ 도중에 간장물을 자주 끼얹으며 조리다가 뒤집어서 고루 간이 배도록 한다.
- ⑧ 국물이 거의 졸아들 때까지 문근한 불로 서서히 윤기나게 조리다.
- ⑨ 다 조리했으면 뼈를 발라내고 저며 썰어 그릇에 담고 새우젓국이나 또는 초장을 곁들여 상에 낸다.

9. 개구리구이

개구리를 다리만 떼어서 갖은 양념을 하여 구워 먹는다. 개구리 다리를 말려서 구워도 맛있다.

10. 고기전

- ① 우선 쇠고기는 다지지 말고 연한 고기를 얇고 손바닥만한 크기로 썬다.
- ② 고기에 양념을 해서 넓게 펴 다음 밀가루를 묻히고 계란 푼 것에 담갔다 꺼내어 번철에 지져내면 아주 먹음직스럽다. 씹을수록 고기맛이 난다.

11. 잡곡전

<재 료>

콩 1C, 멥쌀가루 2C, 김치 1C, 차수수 가루, 녹두 2C, 돼지고기 100g

<만드는 법>

- ① 흰통을 갈아서 쌀가루에 섞어서 소금으로 간하여 반죽한다.
- ② 기름에 지질 때 돼지고기나 김치를 위에 놓아서 지진다.
- ③ 또 한가지 방법은 차수수 가루를 내어 녹두 간 것과 섞어서 콩전과 마찬가지로 지지는 것이다.

12. 대합전

대합구이 조개는 이른 봄부터 여름까지 알을 가지려는 준비로 살이 찌서 통통하다. 이 때의 조개의 맛은 참으로 진미이다. 대합이 크면 살이 너무 두꺼우니 얇게 저며 부쳐서 밀가루와 달걀을 섞워서 기름에 자글자글 지져내어 뜨거운 것은 초장에 찍어 먹으면 맛이 있다.

13. 녹두빈자(빈대떡, 녹두지짐)

<재 료>

녹두(맷돌에 탄 것) 3C, 돼지고기 100g, 쇠고기 100g, 파 2뿌리, 배추김치 100g, 지짐기름 1/2C, 소금 2T, 고사리 100g, 도라지 100g, 양념(파 1/2뿌리, 마늘 2쪽, 참기름 1t, 깨소금 1t, 후춧가루), 실고추

<만드는 법>

- ① 녹두는 맷돌에 탄 것을 미지근한 물에 담가 충분히 불려서 깨끗하게 거피한다.
- ② 돼지고기는 비계를 제거하고 납작납작 썰어서 양념하고 쇠고기도 납작납작 썰어서 파, 마늘, 참기름, 후춧가루로 양념해 놓는다.
- ③ 배추김치는 배춧속을 털고 잘게 썬 다음 참기름에 무치고 파는 채로 썬다.
- ④ 고사리는 딱딱한 부분을 제거하고 다듬어 놓고 도라지는 소금을 약간 뿌려 쓴 물을 제거한다.
- ⑤ 거피한 녹두에 물 1C 정도를 붓고 맷돌이나 블렌더, 믹서에 곱게 간다.
- ⑥ ⑤에 양념한 고기와 김치를 넣고 소금으로 삼삼하게 간을 맞춘다면 뜨겁게 덥힌 번철에 기름을 두르고 한 국자씩 떠 놓고 둥글게 편다.
- ⑦ ⑥에 파채와 실고추를 얹어 가며 양쪽을 노릇노릇하게 지져낸다.
- ⑧ 간장에 고춧가루, 깨소금, 썬 파, 마늘을 넣어 양념장을 만들어 ⑦에 곁들인다.

<참 조>

녹두를 거피할 때는 녹두를 비벼 껍질을 체에 얹어서 물을 받치고 다시 그 물로 비벼야 녹두가 차지고 맛있게 된다. 새 물을 자주 갈면 빈대떡이 푸석거린다. 때로는 숙주나물, 고사리, 도라지를 섞어 무치기도 한다. 또 많은 양을 만들 때는 재료를 모두 섞어 부치는데 오래두면 삭아 끈기가 없고 맛이 떨어진다.

14. 행 적

<재 료>

배추김치 300g, 돼지고기 200g, 실파 50g, 고사리 100g, 밀가루 약간, 계란 2개, 참기름 1/2T, 파 1뿌리, 마늘 3쪽, 양념장(간장 3T, 참기름 ,깨소금 각 1/2T, 설탕 $1\frac{1}{2}$ T, 다진 파, 마늘, 후춧가루), 지지는 기름

<만드는 법>

- ① 배추김치는 속을 털어 내고 연한 잎을 떼 다음 줄거리를 6cm길이로 썰어서 1cm폭으로 길쭉하게 썬다.

- ② 돼지고기는 연필 굵기보다 가늘게 7cm 길이로 썬다.
- ③ 실파는 다듬어 씻어서 6cm 길이로 썬다.
- ④ 고사리도 다듬어서 6cm 길이로 썬다.
- ⑤ 파, 마늘은 다듬어 씻어서 곱게 다지고 계란은 깨어서 잘 푼다.
- ⑥ 간장 3T에 설탕1.5T, 다진파1T, 다진마늘1/2T, 깨소금1/2T, 참기름1/2T, 후춧가루를 넣고 고루 섞어서 양념장을 만든다. 양념장의 2/3량으로 돼지고기를 무치고 나머지는 고사리를 무친다.
- ⑦ 썬 김치에 참기름 1/2T, 파, 마늘 남은 것을 넣고 무친다.
- ⑧ 대꼬치에 배추김치, 돼지고기, 고사리, 실파를 차례로 나란히 쎌다. 실파와 고사리가 가늘 때는 2가닥씩 쎌다.
- ⑨⑧의 앞뒤에 밀가루를 고루 묻혀서 계란 푼 것에 잠갔다가 번철을 뜨겁게 달구어 기름을 두르고 양면을 노릇하게 지져 낸다.

15. 동치미

<만드는 법>

- ① 배추를 절여서 씻어 건진 후 빨갛지 않게 버무린 무채 양념을 사이마다 끼운다.
- ② 무는 세로로 반을 끝까지 말고 벌어진 틈에 같은 양념을 끼운다.

<참 조>

김치에 쓰는 것같은 주로 새우젓 조기젓이다. 멸치젓은 색이 검으므로 잘 안쓴다.

16. 호박김치

<재 료>

늪은 호박1개, 소금, 무청, 고춧가루, 새우젓, 마늘, 생강, 파

<만드는 법>

- ① 늪은 호박은 속을 파내고 껍질을 벗겨 나박나박 썰어 소금에 절인다.
- ② 무청은 손질하여 절인다.
- ③ 파는 곱게 썰고 새우젓, 마늘, 생강은 다진다.
- ④ 절인 호박은 물기를 빼고 준비한 양념과 고춧가루를 넣고 버무려 간을 맞추어 항아리에 담는다.,

17. 갓김치

<재 료>

갓 1kg, 실파 500g, 멸치젓 3C, 마늘, 생강, 고춧가루, 통깨, 실고추

<만드는 법>

- ① 갓과 파는 손질하여 절였다 물기를 빼고
- ② 맑은 멸치젓에 마늘, 생강, 파 다진 것을 넣고 깨어놓은 고춧가루와 섞어 갓을 버무려 통깨, 고추를 넣어 다시 버무린 다음 항아리에 담을 때 여러개를 가지런히 모아 파리를 틀어 차곡차곡 담는다.

18. 고수김치

고수는 하룻밤쯤 물에 담가 독한 맛을 뺀 후 반지락, 조개젓이나 황새기젓으로 김치처럼 버무려 놓는다. 고수만으로는 너무 진하다고 느껴지면 배추와 섞박지로 담가도 좋다.

19. 목장떼묵

상수리묵이 많다.

가을에 햇도토리를 산에서 따다가 녹말을 내어 말려 두었다가 묵을 쏜다. 가루로 갈아서 찜 또는 삼베에 쳐서 쓴다. 묵은 상수리로 만든 것이 제일 좋다.

20. 순 대

돼지를 집에서 잡아서 창자를 뒤집어 씻어 뒤집은 채로 속을 집어 넣는다. 속감으로는 돼지피(묵을 따서 받은 것), 두부, 참쌀불린 것, 파, 마늘, 소금으로 간을 하고 입구가 작은 것은 깔대기로 큰 것은 그냥 쿨렁하게 집어넣어 맹물에 삶는다. 삶은 물을 버린다. 된장에 먹거나 또는 고추장에 먹는다.

제 9장 평안도지방(平安道地方) 찬류(饌類)

1. 고사리국

<재 료>

고사리 200g, 쇠고기 100g, 두부 50g, 파, 국간장

<만드는 법>

- ① 고사리는 불려 삶아서 깨끗이 씻어 건진다.
- ② 쇠고기는 납작납작 씻어 납비에 담고 끓인다. 국물이 우러나면 고사리를 넣고 끓이면 두부를 잘게 썰어 파와 같이 넣고 한번 더 끓여 낸다. 간장으로 간을 맞춘다.

2. 오이토장국

쇠고기를 다져 양념하여 된장을 푼 국물에 넣어 끓이다 늙은 오이를 껍질을 벗겨서 연필 깎듯이 어슷어슷 썰어 넣어 푹 끓인다.

3. 내포중탕

<재 료>

돼지간 100g, 허파 100g, 콩팥 100g, 숙주나물 50g, 김장김치, 생강, 은행, 달걀

<만드는 법>

- ① 내포(내장들)는 깨끗이 솔에 담고 내포가 잠길 정도로 물을 자작자작 부은다음 생강을

조금 넣고 끓인다.

② 한소끔 끓이면 내포는 건져 꺼내고 국물에 김장배추김치 채썬 것과 숙주나물을 깨끗이 손질한 것과 파등을 넣고 살짝 끓인 다음 먹기 알맞은 크기로 자른 내포를 넣고 다시 끓인다.

③ 증탕이 거의다 익으면 큰 탕그릇이나 뜯배기에 푸고 노른자가 가운데 오게 삶은 계란과 볶은 은행을 보기좋게 얹어 식탁에 낸다.

4. 더플장

<재 료>

메주콩, 쇠고기, 풋고추, 다홍고추, 소금

<만드는 법>

① 메주콩을 삶아 소쿠리에 담아 따뜻한데 두어 실이나게 띄워 질구에 찹아서 소금간을 맞추어 단지에 담아 둔다.

② 찌개로 끓일 때 더플장을 알맞게 뜨물에 풀어 뜯배기에 담고 쇠고기와 풋고추를 썰어 넣고 다홍고추도 넣어 맵게 끓인다. 청국장과 닭았다.

5. 콩비지(되비지)

<재 료>

콩비지 200g, 배추절인 것 또는 데친 것 50g, 돼지갈비 150g, 풋고추, 양념장

<만드는 법>

① 콩은 불려서 맷돌에 갈아둔다.

② 배추김치나 배추절인 것을 굵은 채로 썬다.

③ 돼지갈비는 깨끗이 손질하여 물기를 빼고 기름에 볶다가 냄비 바닥에 깔고 콩비지 간 것을 얹고 약한 불에서 서서히 끓인다.

④ 이때에 배추김치도 함께 넣고 오랫동안 끓인 다음에 저어야 한다.

돼지갈비는 뼈가 있는 것이 더욱 좋다. 콩은 되게 갈아서 두유를 빼지 않았다고 되비지라 하고 썬김치나 김치국을 넣어야 비지가 잘 엉겨지고 맛이 더 좋아진다.

6. 꽃게찜

큰 바다게를 꽃게라 한다. 깨끗이 씻어서 다리는 모두 떼고 그 다리와 게 딱지속의 모든 살도 빼어 같이 양념을 하고 계란을 풀어 섞어 게 딱지에 도로 곱게 담고 실고추 등으로 예쁘게 꾸민다.(다리를 그대로 두기도 한다). 이것을 찜통에 넣고 찌서 먹는다.

7. 똑똑이자반

<재 료>

쇠고기 150g, 간장1½C, 설탕 1T, 생강채, 흰파채, 마늘채, 후추, 참기름

<만드는 법>

쇠고기는 고기결대로 곱게 채썰어 간장, 설탕, 물, 후추를 넣고 서서히 졸인 후 거의 졸았을 때 나머지 양념을 넣고 빛이 거무스름하고 윤이 나게 졸인다. 맨 나중에 참기름을 넣는다.

8. 무곰

<재 료>

쇠고기(홍두깨살) 300g, 풋고추 200g, 무청시래기 200g, 간장

<만드는 법>

- ① 쇠고기는 덩어리로 냄비에 물을 붓고 올려 끓으면 고기를 밤뜰 크기로 잘라 넣고 삶아서 건져 먹기 좋게 찢는다.
- ② 풋고추는 씻어 물기를 없앤다.
- ③ 무시래기는 잎을 훑어서 약간 말려 씻어 적당한 길이로 자른다.
- ④ 고기가 끓으면 간장을 붓고 풋고추, 시래기를 넣어 졸이면서 짓지 말고 국물에 잠기게 눌러주기만 한다. 무곰은 장조림의 일종이며 가을철에 많이 만들어 늦은 봄까지 두고 먹는다.

9. 풋고추조림(땡가지조림)

<재 료>

풋고추 200g, 사태고기 100g, 간장

<만드는 법>

- ① 중간치의 크기로 연한 조림 고추를 택한다. 너무 매우면 조린후 땡땡하여 먹기 어렵다.
- ② 하나하나 꼭지를 다서 벌레 먹은 것은 가려내기 위하여 하루정도 시들게 놓아둔다.
- ③ 사태고기를 크게 썰어 바닥에 깔고 풋고추를 놓고 간장은 부어 짓지 말고 주걱으로 눌러가며 색이 진갈색이 되도록 조린다.(늦은 봄까지 밀반찬이 된다.)

10. 당고추장볶음

고추장을 찹쌀가루나 메주가루 없이 담그는 방법이다. 통깨를 볶은 것과 고춧가루를 넣고 엿을 고을 때 넣는다. 혹은 된장을 걸러 섞거나 고기를 보드랍게 갈아서 갖은 양념에 볶아서 넣기도 한다. 맨 나중에 참기름과 설탕을 넣는다.

고기나 된장을 넣지 않은 고추장은 30년 묵어도 변하지 않는다.

11. 돼지고기구이

<재 료>

돼지고기 600g, 파 100g, 마늘 50g, 생즙, 고추장, 설탕, 깨소금, 후추

<만드는 법>

- ① 돼지고기를 얇게 저며 생즙을 뿌려 놓는다.
- ② 고추장에 파, 마늘 곱게 다져 넣고 설탕, 깨소금, 후춧가루를 넣어 잘 혼합하여 둔다.

③ 양념 고추장에 고기를 넣고 혼합하여 재워 두었다가 석쇠에 한지를 물에 적서 깔고 고기를 구우면 연기가 나지 않고 잘 구울 수가 있다.

12. 도라지산적

<재 료>

도라지, 쇠고기, 통고추, 표고버섯, 설탕, 굵은파, 참기름, 실고추, 후춧가루, 간장, 깨소금

<만드는 법>

- ① 도라지는 굵은 것은 반으로 쪼개고 말려 두었던 것을 물에 불린다.
- ② 파는 길쭉하게 썰고 쇠고기도 썰어 놓는다. 빨간 고추도 길이로 썰어 같은 크기로 한다. 표고는 불려서 굵게 채 썬다.
- ③ 도라지, 파, 쇠고기, 표고, 고추의 순서로 조화있게 색을 맞추어 꼬치에 꿰는다.
- ④ 냄비에 산적에 잠길 만큼 간장, 설탕, 물을 넣고 센불에 팔팔 끓인다.
- ⑤ 끓는 장에 도라지 산적을 차례차례 묻혀서 꺼낸다.
- ⑥ 꺼낸 산적을 참기름, 후추, 깨 등으로 다시 양념하고 실고추를 뿌린다.

13. 돼지고기전

<재 료>

돼지고기 400g, 밀가루 1/2C, 달걀 2개, 소금, 후추, 생강

<만드는 법>

- ① 돼지고기는 삶아서 납작하게 저며 놓는다.
- ② 달걀을 풀어 놓고 돼지고기 저민 것을 밀가루, 달걀물 순을 묻혀 기름에 지진다.

14. 더덕전

<재료>

더덕, 계란, 밀가루, 소금, 기름

<만드는 법>

- ① 더덕은 껍질을 벗겨 반으로 잘라 칼등으로 자근자근 두드려 부드럽게 한다음 소금을 약간 뿌려둔다.
- ② 계란은 소금을 약간 넣고 잘 풀어 놓는다.
- ③ 더덕을 밀가루에 묻혀 계란물에 적서 뜨거워진 번철에 기름을 두르고 지져낸다.

<참조>

돼지고기를 삶아서 하는 것도 이와 같은 방법으로 만든다.

15. 녹두지짐

<재료>

녹두(맷돌에 탄 것) 3C, 돼지고기 다진 것 100g, 배추김치 100g, 도라지, 고사리, 파, 마늘,

소금, 후춧가루

<만드는 법>

- ① 녹두는 물에 담구어 불린다음 껍질을 벗겨 깨끗이 씻는다. 씻은 녹두를 멧돌에 곱게 간다.
- ② 돼지고기는 갖은 양념하여 볶는다.
- ③ 도라지는 쓴맛을 뺀 후 양념하여 볶고 고사리도 깨끗이 씻어 짧게 잘라 양념하여 볶아 식히고 김치는 가늘게 채썰어 다진다.
- ④ 녹두 간 것에 준비한 재료를 섞어 소금으로 간을 하고 돼지기름으로 손바닥 크기로 지진다.

녹두 지짐은 생일잔치나 큰일잔치 때는 꼭 만드는 음식이다.

16. 도라지장아찌

<재료>

도라지, 간장, 생강, 마늘

<만드는 법>

- ① 생도라지는 물에 담가 쓴 물을 우리고 소쿠리에 받쳐 물기를 뺀다.
 - ② 생강은 채썰고 마늘은 납작하게 저며 놓는다.
 - ③ 단지에 도라지, 생강, 마늘순으로 쪼켜로 반복하여 놓고 간장을 붓는다.
 - ④ 도라지에 간장이 배면 2~3일 후에 간장만 따라서 끓여 식혀서 다시 붓기를 두 번 이상 되풀이 한다.
 - ⑤ 먹을 때 꺼내어 참기름, 깨소금, 설탕, 식초를 약간 쳐서 무쳐 먹는다.
- 도라지 장아찌는 가을에 해서 늦은 봄까지 먹는다.

17. 돼지고기 편육

<재료>

돼지고기, 새우젓

<만드는 법>

- ① 돼지고기는 세겹살을 골라 깨끗이 씻어 큰 덩어리를 물을 붓고 센불에 얹어서 한소끔 끓으면 그 물은 버리고 다시 새물을 부어서 속이 잘 익을 때까지 서서히 삶는다.
- ② 다 삶아 졌으면 건져 냉수를 끼얹어 식힌다. 깨끗한 베보자기에 싸서 찬 곳에서 1시간 가량 눌러 굳힌 다음 얇게 저면서 담는다.
- ③ 김장김치와 새우젓을 곁드려 놓는다. 먹을 때 배추김치에 돼지고기 편육을 넣고 새우젓을 넣어 싸먹는다.

18. 냉 채

<재료>

해파리 300g, 오이 2개, 배 1개, 양배추 2잎, 새우 또는 오징어, 계란 1개, 겨자, 초간장.

<만드는 법>

- ① 해파리는 냉수에 담가서 잔물이 빠지도록 담가둔다. 알맞게 간이 빠진 해파리는 물기를 빼고 가늘게 채를 썬다.
- ② 새우는 데쳐서 껍질을 벗기고 큰 것은 길이로 썰고 오징어도 껍질을 벗겨서 끓는 물에 데쳐 채로 썬다.
- ③ 오이도 가늘게 채썰어 소금을 약간 뿌렸다가 물기를 가볍게 짠다.
- ④ 배도 채치고 양배추도 곁따라 채친다.
- ⑤ 계란은 지단을 부쳐 5cm길이로 채썬다.
- ⑥ 준비한 모든 재료를 그릇에 색스럽게 담고 초장이나 겨자장을 곁드려 낸다.

19. 가지김치

<재료>

가지, 파, 마늘, 생강, 고춧가루, 새우젓, 설탕

<만드는 법>

- ① 가지는 약간 가느다란 것으로 골라 5cm정도로 잘라 오이 소박이 할 때처럼 칼집을 넣어 절인다.
- ② 새우젓은 곱게 다지고 파, 마늘도 다져놓는다.
- ③ 양념은 모두 혼합하여 물기 뺀 가지에 고루 넣고 항아리에 차곡차곡 담아 익혀먹는다. 오래두고 먹기는 어렵다.

20. 영변김장김치

<재료>

배추 30통, 무 15개, 호령 15C, 고춧가루 20C, 파, 마늘, 생강, 잣, 배, 밤, 잣, 낙지, 풀뚜기젓, 조기젓, 새우젓, 생새우, 생굴, 산초, 양지머리국물, 설탕

<만드는 법>

- ① 배추와 무는 깨끗이 다듬어 소금에 절여 씻어 건진다.
- ② 파, 마늘, 밤, 배는 채썰고 잣은 비늘잣으로 만든다.
- ③ 생낙지는 깨끗이 씻어 작게 썰고 생새우와 굴은 소금물로 깨끗이 씻어 건진다. 풀뚜기젓과 조기젓은 채 썬다.
- ④ 양지머리 고기는 폭 고아서 국물의 기름을 건어낸다.
- ⑤ 양념과 낙지등은 모두 고춧가루로 버무려 소금으로 간을 맞추고 통배추 잎파리 사이사이에 골고루 넣는다.
- ⑥ 무우는 길이로 반을 잘라 비늘처럼 칼집을 내고 그 사이에 양념을 넣는다. 큰 독에 배추 두켜 무 1켜하여 반복하면서 차곡차곡 담고 무거운 돌로 눌러놓는다. 식힌 양지머리 국과 물을 타서 간을 맞추어 많이 붓는다.

보통 김치보다 국물을 많이 부어 익힌다. 그 국물에 냉면을 말기도 하고 찬밥을 말아서 먹기도 한다.

21. 돼지순대

<재료>

돼지창자 300g, 돼지선지 100g, 돼지고기간 것 100g, 두부, 찹쌀밥, 파, 마늘, 생강, 후추, 소금, 간장

<만드는 법>

- ① 돼지창자를 뒤집고 소금물에 여러분 빨아 냄새와 기름을 제거한다.
- ② 불린 찹쌀은 건져 찜통에 찜는다.
- ③ 그릇에 찹쌀밥, 다진파, 마늘, 생강, 선지를 같이 담고 고루 섞어 소금 후추로 양념한다.
- ④ 돼지창자를 뒤집어 양념한 것을 채워넣고 양끝을 실로 묶는다.
- ⑤ 맹물에 삶으면서 끓을 때 군데군데 대꼬치로 구멍을 뚫어 놓는다.
- ⑥ 먹을 때 양념 소금이나 토장을 찍어먹는다. 순대를 삶은 국물에는 된장을 풀어넣고 시래기국을 끓여 먹는다.

제10절 함경도지방(咸鏡道地方) 찬류(饌類)

1. 세천어국(천렵국)

<재료>

민물고기 1kg, 쇠고기 200g, 돼지기름, 배추, 된장, 고추장, 파, 마늘, 깨, 소금, 다홍고추 약간

<만드는 법>

- ① 배추를 크게 채 썰어 돼지 기름에 볶다가 물을 붓고 끓인다.
- ② 된장에 고추장을 풀어 넣고 쇠고기도 썰어 넣는다.
- ③ 민물 고기를 끓는 장국에 넣어 함께 끓여서 깨소금 채 썬 통고추를 넣는다.
- ④ 계란을 깨어 넣어 먹으면 더욱 맛있다.

<참조>

그물이나 낚시질을 하여 잡은 민물고기를 천변에서 해먹는 것이 제일이다.

2. 다시마냉국

<재료>

다시마 1오리(10×20cm), 오이 1개, 간장 2t, 식초 1T, 고춧가루 2t

<만드는 법>

- ① 다시마는 물기를 꼭 짰 행주로 깨끗이 닦고 물 5C를 부어 담가둔다. 오이는 얇게 저며서 곱게 채썬다.
- ② 불린 다시마를 건져 돌돌 말아서 가늘게 채를 썬다.
- ③ 채썬 다시마와 오이를 합치고 간장 2t을 넣어서 고루 무친 다음 다시마 우린 국물을 붓고 간을 맞추어 유리대접에 뜬다.
- ④ 찬국은 먹을 때 기호대로 식초를 치고 고춧가루를 약간 넣어 먹는다.

<참조>

다시마에는 회분과 칼슘, 요드, 알칼리성, 무기질이 많이 함유되어 있다. 또 다시마의 단백질에는 글루타민산이 들어 있어 감칠맛이 나는 것이다.

3. 가릿국

<재료>

쌀 3C, 양지머리(일명 석기쌀) 400g, 우둔 150g, 두부 2모, 선지 300g, 파 1뿌리, 마늘 5쪽, 고추장 3T, 고춧가루 1T, 참기름 2T, 깨소금 2T, 간장 2T, 후추가루

<만드는 법>

- ① 쌀을 씻어서 밥을 되게 지어 뜸을 들인다.
- ② 양지머리는 씻어서 남비에 물 8C를 붓고 끓일 때 넣어 푹 무르게 삶는다.
- ③ 쇠고기는 우둔이나 연한 살을 가늘게 채 썰거나 다진다.
- ④ 선지는 물을 끓여 한 국자씩 떠내고 익힌다. 익어서 떠오르면 건져 찬물에 담근다.
- ⑤ 파, 마늘은 다듬어 씻어 곱게 다지고 양념고추장은 고춧가루를 참기름 1T로 개어 기름이 고루 배면 고추장, 다진 파, 마늘, 깨소금을 넣어 고루 섞어 만든다.
- ⑥ 양지머리가 푹 무르면(많은 양을 끓일 경우에는 사골을 함께 넣는다) 고기는 건져 식혀서 절대로 가늘게 찢어 놓고 국물은 청장으로 간을 하여 다시 끓인다.
- ⑦ 채썬 쇠고기는 날로 간장, 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 후추가루로 무쳐서 육회를 만든다.
- ⑧ 육수에 두부 한모를 반씩으로 썰어 넣어 끓인다.
- ⑨ 대접에 밥을 살살 떠담고 육회와 삶은고기, 선지를 썰어 얹는다.
- ⑩ 그릇에 담은 밥 위에 육수를 듬뿍 붓고 익은 두부와 양념 고추장을 한손갈 얹는다. 먹을 때는 우선 국물을 들여마신 뒤 양념고추장에 밥을 비벼 먹는다.

4. 동태매운탕

<만드는 법>

- ① 동태를 잘 손질하여 알은 따로 떼놓고 작은 토막으로 친다.
- ② 파는 다지거나 어슷하게 썰고 마늘은 곱게 다져서 생선 토막과 함께 고추장으로 버무린다.
- ③ 쇠고기를 얇게 저며서 갖은 양념을 하여 볶다가 물을 부어 장국이 팔팔 끓을 때 채워둔 동태를 살그머니 넣고 파 채킨 것을 넣는다.
- ④ 두부도 함께 넣어 끓인다.

5. 영계찜

생후 3~5개월된 영계를 잡아 내장을 모두 꺼내고 꺼낸 내장과 목고기를 잘 다져서 갖은 양념과 고추장으로 버무린 것을 닭 배속에 집어넣고 증기로 찜면 된다.

먹을 때는 두손으로 고기를 찢어서 속을 넣은 맛난 것을 발라 먹는 것이 제격이나 때로는 통째로 찜지 않고 적당한 크기로 잘라 양념을 발라서 찜기도 한다. 6, 7, 8월에 먹으며

특히 복날에 소주안주로 좋다.

6. 가지찜

가지를 토막 쳐서 열 십자로 잘라 돼지고기, 쇠고기, 조갯살을 다지고 풋고추도 다져서 혼합하여 된장, 고추장으로 버무려 가지에 소박이처럼 집어넣어 냄비에 넣고 물을 약간 부어 찜 하는 것처럼 익혀 먹는다.

7. 복어무침

<만드는 법>

① 복어를 방망이로 퐁퐁 두드려서 대가리와 뼈를 바르고 껍질을 벗긴 다음 가늘고 잘게 찢어서 두 손바닥으로 비벼서 부드럽게 한다.

② 간장 고춧가루 참기름 깨소금으로 간을 맞추어 작은 항아리에 넣어 두고 밥반찬으로 쓴다.

8. 비웃구이

비웃을 청어라고 하는데 이 근래에는 많이 잡히지 않는다. 생선이 신선할수록 소름을 뿌려 구워먹는 것이 가장 맛이 있다.

콩밥에 반찬하여 먹으면 그 별미중의 별미라 할 수 있다.

9월에 비웃을 조기처럼 소금에 절여 두고 겨우내 반찬으로 먹는다.

9. 닭섭산적

중간 크기의 닭을 다리의 뼈는 가려내고 잔뼈는 고기와 같이 곱게 다진다. 다진 것에 소금, 후추, 마늘, 생강, 술로 양념하여 3~4cm두께로 판판하게 하여 석쇠에 올려놓고 은은한 불에 굽는다.

10. 두부전

<만드는 법>

① 두부는 두께 5cm정도의 골짜기 모양으로 저며서 소금을 약간 뿌렸다가 지짐 기름으로 양면을 살짝 지져낸다.

② 계란을 풀어서 지진 두부를 정구어 계란 지단 부치듯이 두부가 보이지 않도록 지진다.

11. 복어전

<만드는 법>

① 마른 복어를 머리를 자르고 물에 불린 다음 속의 가시를 발라내고 껍질을 벗겨서 두세

토막으로 자른다.

② 마늘, 생강, 깨소금을 간장에 넣어 양념장을 만든다. 복어를 접시에 한켜로 펴놓고 양념장을 바른 다음 밀가루에 굴려서 계란을 씌워 번철에 지지낸다.

12. 감자지짐

<만드는 법>

- ① 감자를 벗겨 강판에 갈아 건지를 짜고 물은 녹말을 가라앉혀 섞는다.
- ② 부추는 다듬어 썰어 감자와 섞고 소금과 후추로 간을 맞추어 자그마하게 지지서 뜨거울 때 초장에 찍어 먹는다.

13. 콩부침

<재료>

돼지고기 200g, 흰콩 2C, 멍쌀 1C, 풋고추 70g, 파 50g, 소금 1T, 지짐기름 1T, 양념(간장 2T, 설탕 1/2T, 고춧가루 1T, 파 다진 것 1T, 마늘 1/2T, 깨소금 1T)

<만드는 법>

- ① 콩을 씻어서 일어 물에 불린 다음 비비면서 씻어 껍질을 말끔히 벗긴다.
- ② 돼지고기 같은 것에 쌀가루를 만든다.
- ③ 멍쌀은 씻어 불려 쌀가루를 만든다.
- ④ 풋고추와 파를 다듬어 송송 썬다.
- ⑤ 불린 콩에 물을 붓고 멧돌이나 분마기에 넣고 곱게 갈다가 쌀 불린 것도 같이 갈아서 놓고 되직하게 된다.
- ⑥ 콩과 쌀 간 것에 돼지고기를 넣어 간을 맞추고 고추와 파를 넣어 국자로 잘 섞는다.
- ⑦ 번철에 기름을 넉넉히 두르고 한 국자 떠 놓아 노릇노릇하게 지진다. 빨리 뒤집으면 조각이 흩어져 버리므로 탄쪽이 완전히 지지진 다음에 뒤집도록 한다. 반죽이 너무 묽으면 부침이 모아지지 않고 퍼져서 지지기 어렵다.
- ⑧ 그릇에 보기좋게 담아 뜨거울 때 양념장을 곁들여 낸다.

<참조>

콩을 간 것은 쉽게 삭으므로 한번에 많은 분량을 간하지 않아야 하며 갈아는 것을 차게 두고 조금씩 덜어 쓰도록 한다. 콩만 하면 잘 엉기지 않기 때문에 멍쌀가루를 섞어야 좋다. 일명 잠곡전이라고도 하는데 함경·황해지방의 잠곡등 생산이 많은 곳에서 녹두부침처럼하여 맛있게 먹는다.

또 차수수가루에 녹두가루나 콩을 섞는 방법도 있다.

14. 두부장아찌

두부를 많이 만들었을 때 무명이나 삼베로 만든 자루에 두부를 넣어 꼭 짜서 물기를 빼 다음 다시 알맞은 크기의 삼베 주머니에 넣어 입을 꿰맨 다음 막고추장 항아리에 박아서 너달 오래두고 삭힌다. 이 때 마늘종을 함께 넣어두면 더욱 맛이 좋으며 씹을 먹을 때 이 두부장을 함께 찐다.

15. 고등어회

<재료>

고등어, 고추장, 참기름, 깨소금, 파, 식초, 간장, 설탕

<만드는 법>

- ① 신선한 고등어를 뼈를 추려내어 얇게 저며서 소금에 잠깐 절여 모양이 틀리지 않을 정도로 찐다.
- ② 초장을 갖은 양념을 넣어 만들어 놓고 상치와 썩갯을 간 후에 생선을 담고 초고추장을 곁들인다.

16. 두부회

<재료>

두부(大) 5모, 양념장 1C.

<만드는 법>

- ① 큰 두부를 썰지 말고 그대로 펠펠 끓는 물에 넣는다. 두부의 찬 기운이 가실 정도로 익혀 내서 먹음직하게 푹푹 끓인다.
- ② 양념장을 짜지 않게 만들어 붓고 두부 담긴 그릇에 얹고 그릇째 들고 까불어 간을 맞춘다.

17. 대구젓

대구는 내장을 빼고 껍질을 벗기고 뼈를 발라 낸 다음 길이 4cm로 손가락 굵기 만큼씩 저며 놓는다.

고춧가루, 소금, 마늘 다진 것으로 고루고루 버무려서 항아리에 꼭꼭 눌러놓고 봉했다가 2주일후부터 조금씩 꺼내 먹는다.

18. 가자미식해

<재료>

참가자미(小) 20마리, 메좁쌀 2C, 생강, 고춧가루, 소금, 옛기름가루, 마늘 약간

<만드는 법>

- ① 물 좋은 노란 가자미로 골라 내장과 대가리를 떼고 소금에 얼간으로 48시간 정도 절인다.
- ② 절여진 생선을 건져서 보에 싸고 큰 돌로 눌러 놓는다.
- ③ 메조밥을 되직하게 지어 식혀서 마늘, 생강, 고춧가루, 옛기름 가루를 섞어서 빨갱게 버무리고 가자미는 먹기 좋은 크기로 토막쳐서 항아리에 생선을 한 켠씩 놓고 꼭 눌러 삭힌다. 따뜻한 곳에서는 3~4일, 보통 1주일이면 익어 물이 올라온다.
- ④ 조밥이 다 삭으면 무를 굵게 채 썰거나 은행잎 모양 또는 4각으로 썰어 소금에 짜지 않게

3~4시간 정도 절여 소쿠리에 받혀 모양이 변하지 않도록 물기를 짠다. 무에 마늘, 고춧가루, 통깨를 넣어 빨갱게 버무린 것과 가자미를 섞어서 꼭꼭 눌러 담아 놓고 24~30시간 지나면 먹을 수 있다.

차게 보관해 두고 반찬으로 먹는다.

19. 도루묵식해

<재료>

도루묵 10마리, 고춧가루 4C, 메조 5C, 마늘 10쪽, 생강 1톨

<만드는 법>

- ① 메조로 좁쌀밥을 지어 차게 식힌다.
 - ② 도루묵은 머리를 자르고 잘게 토막 내어 소금으로 절인다.
 - ③ 무우는 채 썰어 꼭 짜 놓고 마늘, 생강은 곱게 다진다.
 - ④ 절인 도루묵은 건져서 물기를 빼고 무를 짜서 같이 넣고 고춧가루, 파, 마늘, 생강, 좁쌀밥을 함께 버무려 항아리에 담아 돌로 눌러 봉한다.
 - ⑤ 3~4일 후 물이 오르게 되면 맛이 든다. 따뜻한 곳에 두어 식히고 익었을 때 윗물이 생기는데 이것은 떠내는 것이 좋다.
- 이 식해도 밥반찬으로 맛이 있다.

20. 명란젓

<재료>

명란 50개, 마늘 5통, 생강 1톨, 고춧가루 명란중량의 20%, 소금 명란중량의 15~20%

<만드는 법>

- ① 동지달에 명란젓 담그는 것이 맛이 있다. 명란을 잘 씻어 소쿠리에 담아 물기를 꼭 빼다.
 - ② 소금을 반 분량만 뿌려서 하룻밤쯤 두었다가 꺼내어 소쿠리에 받혀 소금물을 빼 놓는다.
 - ③ 나머지 소금과 생강, 마늘, 고춧가루를 한데 섞어서 절여 놓은 명란에 골고루 잘 바른다. 이것을 항아리에 차곡차곡 담고 맨 위에는 고춧가루를 뿌리고 익힌다.
 - ④ 익으면 좋은 냄새가 난다. 먹을 때 꺼내어 토막으로 쳐서 접시에 담고 참기름을 친후 파잎을 채쳐서 곁들여 담는다.
 - ⑤ 또 명란은 달걀과 함께 찌기도 한다. 새우젓국으로 간을 맞추기도 한다.
- 무를 썰어 넣고 새우젓국을 치고 젓국찌개를 해도 좋고 꾸득꾸득 말린 명란에 참기름을 발라 살짝 구워서 반찬해도 맛이 있다.

21. 원산잡채

<재료>

문어 1마리, 홍합 5개, 대합 1개, 양파 2개, 당면 1근, 풋고추 10개

<만드는 법>

- ① 문어, 홍합, 대합을 깨끗하게 잘 손질하여 약간 설익은 정도로 삶는다.

② 양파를 얇게 썰어서 기름에 살짝 볶아낸다. 풋고추도 반을 쪼개 살짝 데쳐 볶는다. 당면은 삶아 물기없게 건진다.

③ 모든 재료를 함께 섞어서 잔양으로 무쳐서 담는다.

22. 깻잎쌈

<재료>

깻잎 300g, 다진쇠고기 50g, 고기양념장 1/2T, 조립진간장 5T, 참기름 1T, 물 3T, 파 20g,

<만드는 법>

깻잎은 세지 않은 것으로 다듬어서 데쳐 놓는다. 쇠고기는 다져서 갖은 양념에 무쳐 놓는다. 쪽배기에 깻잎을 두장씩 겹쳐 깔고 고기를 조금 얹고 또 깻잎 다음 고기, 이와 같은 순서를 되풀이해서 안치고 심심한 간장물을 부어 밥솥에 쪄내어 다시 화로에 잠깐 끓여서 놓는다. 밥을 싸서 먹으면 별미이다.

23. 콩나물김치

적당히 기른 살찐 콩나물을 뿌리를 따서 끓는 물에 살짝 데쳐서 차게 식힌 다음 나박김치처럼 파, 실고추, 마늘을 넣고 살짝 버무리고 소금국을 삼삼하게 부어서 잠깐 익혀 먹으면 담백하고 색이 산뜻하다.

24. 썩갠김치

<만드는 법>

① 썩갠 엷은 소금물에 5~7일간 담가 둔다.

② 무와 배추 대가리를 얇고 납작하게 썰어 소금물에 절여 버 보자기에 싸서 들로 짓눌러 물기를 빼 놓는다.

③ 썩갠 삭힌 것은 가만히 흔들어 씻어 물기를 없이 한 다음 무, 배추 대가리 절인 것, 고춧가루, 젓국을 넣어 버무린다. 익으면 참깨를 뿌려 담는다.

<참조>

적은 향아리에 꼭 담아 두었다가 입맛이 없을 때 조금씩 꺼내 먹으면 향기롭고 새로운 맛이 있다.

25. 함경도대구깍두기

<만드는 법>

① 대구를 깨끗이 씻어 큼직큼직하게 토막을 내어 소금에 절인다.

② 파, 마늘을 절구에 찧고 고춧가루와 다른 양념으로 버무리려 놓는다.

③ 무를 깍두기처럼 썰어 대구와 함께 양념에 버무리려 20~30일 익히면 맛있게 익는다.

<참조>

옛날 함경도에서는 깍두기를 담글 때 젓갈대신 생선 대구를 넣고 담그는데 맛이 아주 시원

하고 담그는 법도 어렵지는 않다. 다 익으면 먹을 때는 대구만 골라 밥상에 놓으면 좋은 반찬이 된다.

26. 채칼김치

<만드는 법>

- ① 무채를 소금에 절였다가 물기를 꼭 짜서 고춧가루와 다진 마늘을 넣고 버무린다.
- ② 동태나 대구의 살을 먹기 좋게 떠서 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 버무린다.
- ③ 두 가지를 다 함께 섞어서 버무리려 항아리에 꼭꼭 눌러 담았다가 익으면 김치처럼 많이 먹는다.

<참조>

남도에서 만드는 것과 다른 점은 싱싱한 생선을 많이 섞어 담갔기 때문에 그 무맛도 생선 맛도 각별히 맛이 좋아 진다.

27. 봄김치

무는 통째로 수세미로 씻고 소금으로 하얗게 버무린다. 배추를 소금에 짜게 절여 항아리에 배추 한 켠 무 한 켠 이렇게 반복하여 차곡차곡 담아 돌로 눌러둔다. 물이 생겨 올라오 무 배추는 시들해지면서 익는다. 김장김치가 다 없어지면 봄에 꺼내어 먹는 김치로서 배추와 무를 꺼내어 찬물에 행구어 씻어 먹기 알맞게 썰어서 담고 맹물을 붓고 고춧가루, 다진 파, 마늘을 띄워서 간국이 알맞게 우러났을 때 먹으면 매우 개운하다.

28. 동태순대

<재료>

동태 10마리, 숙주나물(삶은 것) 2C, 배추(삶은 것) 1C, 돼지고기 300g, 초장, 두부 2모, 참쌀가루 3T, 마늘, 파, 된장, 후추

<만드는 법>

- ① 동태를 소금을 뿌려서 하룻밤 재운다
- ② 절인 동태를 배가 터지지않게 아가리부터 손을 넣고 내장을 모두 꺼내어 깨끗이 씻어 건진다.
- ③ 배추와 숙주를 삶아 꼭 짜서 다져 가지고 다시 물기를 더 짠다. 돼지고기는 삶아서 잘게 다진다. 마늘, 파를 다지고 된장과 두부를 으개서 섞고 빼 놓았던 동태알과 이리도 넣고 배추, 숙주, 돼지고기를 다 함께 합하여 소금 후추로 간을 잘 맞추어 참쌀가루를 섞어 같이 소를 만들면 호트러지지 않아서 좋다.
- ④ 소금에 절인 명태 배속에 소를 꼭꼭 채워 넣고 아가리를 꿰맨다.
- ⑤ 김장때 이 동태순대를 많이 만들어 광에다 줄줄이 매달아 퐁퐁 열려두고 쓴다.
- ⑥ 먹을 만큼씩 꺼내서 술에 채반 놓고 찌서 썰어 초장을 찍어 먹으면 푸짐하고 맛이 있다.

<참조>

동태의 명산지 명천지방에서는 동태를 바리로 실어 들어오면 겨울찬을 마련해 둔다. 동태를 순대처럼 소를 넣어서 열렸다 먹는 것이 큰 양식이고 명물이다.

29. 순대

<재료>

돼지창자 300g, 돼지선지 3C, 찹쌀 3C, 당면 50g, 마늘 6쪽, 생강 2쪽, 파 1뿌리, 된장 2T, 소금 간장 각 1T, 고춧가루 2 t, 후추

<만드는 법>

- ① 돼지창자는 창장의 끝에 수도꼭지를 대고 물을 흘려 넣어 속의 내용물을 깨끗이 씻어 낸 다음 소금을 넣고 주물러 씻고 또 뒤집어서도 씻어 건져서 물기를 뺀다.
- ② 찹쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불려서 술밥처럼 찌서 흩어서 식힌다. 당면은 더운 물에 불려서 2~3cm길이로 썬다. 파, 마늘, 생강은 다듬어 씻어서 곱게 다진다.
- ③ 그릇에 찹쌀밥, 당면, 다진 파, 마늘, 생강과 선지를 담고 고루 섞어 소금 후추로 양념한다.
- ④ 돼지창자 끝을 매고 한쪽에 갈때기를 끼우고 소를 꼭 차게 집어넣은 다음 끝을 실로 묶는다.
- ⑤ 큰 냄비에 물을 반쯤 붓고 팔팔 끓이다가 간장 1T과 된장 2T을 풀어 넣고 소를 넣은 순대를 넣어서 불을 약하게 하여 오래 삶는다. 가끔 대꼬치로 찢어야 잘 익는다. 맑은 물이 나오면 다 익은 것으로 알 수 있다.
- ⑥ 익은 순대를 건져서 한김 식힌 것을 1cm 정도 두께로 썰어서 그릇에 담는다. 소금, 고춧가루, 후춧가루를 섞은 양념소금이나 초간장을 찍어 먹는다.

[면담(面談) · 조사대상자(調査對象者)]

<서울>

심 경 한 (58) 서울특별시 강남구 반포동 삼호가든 아파트 3동 1209호

오 수 정 (57) 서울특별시 영등포구 역삼동 개나리아파트 42동 901호

<경기도>

김 옥 분 (50) 경기도 강화군 강화읍 관청리 243

박 용 선 (51) 경기도 강화군 강화읍 신문리 254

황 회 순 (79) 인천직할시 중구 송학동 2가 10

이양귀비 (64) 경기도 안성군 안성읍 동본동 520

<강원도>

전 응 전 (73) 강원도 춘천시

최 연 실 (72) 강원도 춘천시 소양동 소양로 2가 1구 73

박 열 희 (72) 강원도 춘천시 소양동 소양로 2가 1구 73

신 경 옥 (29) 강원도 춘성군 서면 오월1리 1반

김 순 홍 (84) 강원도 속초시 동명동 2통 4반

최 씨 (78) 강원도 강릉시 죽헌동 229

<충청도>

김 차 남 (72) 충청남도 천원군 성환면 성환리 289

남 경 희 (65) 충청북도 보은군 내속리면 사내리 282

김 경 애 (56) 충청남도 서천군 기산면 막동리 24
방 규 석 (61) 충청남도 금산군 금산읍 아인리 253
황 영 순 (76) 충청남도 천원군 성환읍 성환리 94

<전라도>

최 복 은 (70) 전라북도 전주시 경원동 2가 42-1
송 영 순 (57) 전라북도 전주시 남노송동 521-1
한 옥 순 (59) 전라남도 광양군 광양읍 목성리 799
정 은 균 (50) 전라북도 전주시 남노송동 153-11
염 순 종 (40) 전라북도 남원시 죽향동 80
전 재 덕 (64) 전라남도 광주시 학1동 95-14
박 재 옥 (55) 전라남도 순천시 가곡동 82

<경상도>

박 필 선 (63) 부산직할시 동구 범일동 936-10
황 맹 렬 (48) 경상남도 마산시 회원1동 30-35
어 들 희 (62) 경상남도 창원시 서호동 143
조 계 행 (58) 경상북도 안동시 성곡동 824
장 기 순 (66) 경상북도 안동시 남선면 구미동 181
김 윤 희 (64) 경상북도 안동시 평화동 71-89
이 몽 란 (52) 경상북도 안동시 남문동 207

<제주도>

한 갑 성 (80) 제주도 제주시 일도2동 1109
송 하 (70) 제주도 서귀포시 송산동 603
강 정 하 (56) 제주도 제주시 이도2동 1212-6
김 지 순 (48) 제주도 제주시 삼도2동 1123

<황해도>

조 소 희 (72) 서울특별시 영등포구 여의도동 1-892 대교아파트 2동 203호
강 만 순 (68) 서울특별시 성동구 행당동 317-55

<평안도>

김 순 자 (57) 서울특별시 강동구 가락동 가락아파트 13동 501호
이 춘 숙 (65) 서울특별시 강남구 반포동 한신3차 아파트 24동 1202호

<함경도>

한 혜 선 (69) 서울특별시 중구 오장동 90-10
김 홍 영 (57) 서울특별시 용산구 청파 2동 9-15

(이하 第六,七,八章 같음)