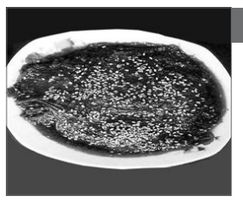
알차고 풍성하다…고향의 정 듬뿍 담긴 웰빙 특산품

‘엄마 손맛’으로 지켜온 20년 맛



목포 장아찌

서해안 고속도로 인근에 위치한 목포시 연산동 ‘장아찌 마을’(zzang.invil.org)은 20여 년째 장아찌를 만들어 오고 있으며 행정안전부 지정 정보화마을이기도 하다. 울외장아찌 11㎏ 3만8천원, 마늘쫑 3㎏ 2만6천원, 깻잎장아찌 3㎏ 2만6천원에 판매한다. (061-272-2705)

맵지않고 부드러운 ‘국민 갓’

여수 돌산갓

돌산 죽포마을(돌산갓김치 마을·dolsan.invil.org/)에서 생산되는 갓은 따뜻한 해양성 기후와 알칼리성 사질토에서 재배되기 때문에 다른 지역의 갓에 비해 섬유질이 적어 부드럽고, 매운맛이 적으며 쉽게 시어지지 않는다. 3㎏ 1만5천원, 5㎏ 2만3천원에 판매한다. 문의(061-690-2989)

유기농 원유 발효…장 건강 지킴이

순천 요구르트

영농조합 조합원들이 스스로 고부가가치를 창출할 수 있는 요구르트와 치즈를 개발해 판매하고 있다. 요구르트 500㎖ 2천800원, 스트링치즈 1개 4천900원. 낙안 창령영농조합법인(www.naganmilk.co.kr·061-754-8868)

전남 22개 시·군 특산품 올 가이드

‘더도 덜도 말고 한가위만 같아라’

오곡이 무르익어 들판이 온통 황금빛으로 물들고, 갖가지 과일이 풍성해 더할 나위 없이 좋은 이때, 경제위기로 인한 답답한 속내는 추석 귀향길도 망설였지만 뿔뿔이 흩어져 살던 가족이 오랜만에 한자리에 모였다.

고향 농부들의 땀방울이 맺힌 농수특산물을 각자 삶의 자리로 되돌아 가는 길에 하나씩 사들고 가는 것도 좋은 일이 아닐까. 전남 각 지역에서 생산된 농·수·특산물은 전남도 인터넷 쇼핑몰 ‘남도장터’(www.jnmall.com)나 ‘해피굿팜’(shop.goodfarm.net), 각 시·군 홈페이지 쇼핑몰에서 쉽게 구입할 수 있다. 신토불이(身土不二)… 어머니 손맛과 고향의 정취를 듬뿍 담은 농특산물을 각 시·군별로 소개한다.

〈편집자 주〉

전통방식 고수 맛과 향 뛰어나

담양 한과

한과 (韓菓)는 우리의 전통적인 과자로 주로 곡물가루 등에 꿀, 조청, 엿 등으로 만든다. 전통방식을 고수해 맛과 향기가 일품이며 유과·약과·강정 등 종류가 다양하다. 쌀강정 1㎏ 2만5천원, 우리밀약과 3만5천원. 담양 안복자한과(www.anbokja.co.kr·061-382-8891)

무안 황토에서 유기농 재배

무안 황토 고구마

황토에서 유기농으로 재배한 햇고구마는 맛이 달아 간식용으로 제격이다. 소화에 도움을 주는 섬유질이 다량 함유되어 있기 때문에 위장 및 변비 해소에도 좋다. 상품 4.5㎏ 1만5천원, 10㎏ 2만6천원(택배비 포함·변동가격 적용). 무안황토고구마 사업단(www.gogoomakorea.com·061-454-7445)

수증기로 쪄서 도정…영양소 그대로

보성 올벼쌀

찰벼가 80~85% 정도 익었을 때 수확해 수증기로 쪄서 현미로 도정했다. 영양소가 파괴되지 않아 씹을수록 맛이 일품이다. 800g 4천500원, 800g×3개 1만3천500원. 녹차수도 보성중계장터(mall.greenbs.kr/home/mall·061-852-2181)

원액·장아찌 등 가공식품 다양

광양 매실

구연산과 각종 유기산·비타민·무기질이 풍부한 과실이다. 원액, 농축액, 장아찌 등 가공상품이 다양하다. 농축액 150g 4만6천원, 원액 600㎖ 1만8천원, 절임 430g 1만9천원 등이다. 청매실농원(www.maesil.co.kr·061-772-4066)

당도 높고 씹히는 맛 일품

곡성 사과

지형이 분지형태를 띠고 있어 일교차가 커 당도가 높고 육질이 치밀한 것이 특징이다. 착색 및 씹히는 감촉이 뛰어나며 신선도가 오래간다. 5·10·15㎏ 단위로 포장돼 1만6천~5만8천원에 판매한다. (옥과농협 061-362-5033)

지리산 특산품…맛도 건강도 ‘만점’

구례 밤

77%가 산림지대인 구례는 최고 재배 적지로 지리산 자락과 백운산 일대 대부분 지역에서 생산되며 9월에서 11월 사이에 수확한다. 특품 ㎏당 3천원, 상품 2천원이다. 구입문의(구례군 율림회 061-781-4334·산림조합 061-782-2802)

저칼로리 고단백 식품 대표주자

신안 대하

팔금도 등지에서 생산되는 저칼로리 고단백 식품이다. G마켓에 ‘신안군섬드리 특별관’을 개설, 전복·천일염·함초 등 신안 농·수산물 특가전을 실시하고 있다. 1㎏(45~50마리)에 2만4천700원. (팔금 금송수산 061-271-1290)

성인병 예방하는 건강밥상 첫걸음

나주 발아현미

저온처리로 영양 손실을 극소화했다. 쌀눈에 많이 있는 ‘가바(Gaba)’란 물질은 혈액 내 중성지방을 줄이고 간 기능을 높이는 효과가 있다. 800g 7천원, 800g×6개 세트 4만1천400원. 나주시쇼핑몰(mall.naju.go.kr·061-330-8992)

무공해 쌀로 빚은 명절 먹거리

영광 모싯잎 송편

5월~10월 사이에 수확한 신선한 모싯잎을 따다가 깨끗이 씻어 삶은 뒤 무공해 쌀과 함께 곱게 갈아서 반죽해 반달 모양으로 빚은 후 동부콩을 넣어 찐다. 25개 1박스에 1만원. (영광 모싯잎송편명품화사업단·061-351-6868)

영암서 재배한 참깨로만 만들어

영암 참기름

중국산 아닌 진짜 참기름을 찾는다면? 영암 농민들이 직접 재배한 참깨만을 사들여 향토식품에서 만든 제품이다. 350㎖ 한 병에 2만2천원, 2병 4만2천원, 5병 10만원. 영암군 쇼핑몰 기찬들(www.gichandle.co.kr·061-473-2130)

청정 다시마 먹여 키운 별미

완도 전복

완도는 국내 전복 생산량의 70%를 차지하는 주산지이다. 청정해역에서 싱싱한 다시마를 먹여 길러 맛이 담백하다. 1㎏(11~13미) 6만원, 중 9~10미 7만원, 특대 4~5미 11만원. 완도군 e샵(www.wandoguneshop.com/home/index.php)

임금에게 진상하던 발효식품

강진 토하젓

토하는 맑은 물에서만 자라는 민물새우이다. 토하로 담근 젓갈은 옛날에 임금에게 진상하던 발효식품으로 식욕·소화촉진효과가 뛰어나다. 양념 500g 4만원. 강진특산물사이버장터(www.gjsmall.com·옴천토하연구소 061-432-1314)

쫄깃한 맛…비타민A·C 풍부

장성 곶감

일교차가 심해 당도가 높고 비타민A·C 등이 풍부하며 맛이 쫄깃쫄깃해 소비자로부터 큰 호응을 얻고 있다. 대봉곶감 5㎏(60개 이상) 10만원, 2㎏(30~35개) 3만5천원. 장성 백양곶감 영농조합법인(061-392-9876)

참나무로 키운 유기농 버섯

장흥 표고버섯

참나무 원목을 이용해 소나무 숲속에서 친환경적으로 노지 재배해 유기농인증을 받았다. 표고분말세트 200g 2만2천원, 흑화고 120g×3개 4만5천원, 백화고 600g 22만5천원. 정남진 장흥몰(www.okjmall.co.kr/MALL/·061-860-0379)

진도 쌀과 한약재의 절묘한 조화

진도 홍주

고려시대부터 전해 내려오는 전통 민속주(증류주)로 진도산 쌀과 한약재인 지초를 이용해 만든다. 375㎖ 2본세트에 2만5천원, 400㎖ 2본세트에 3만5천원이다. 진도홍주(hongju.jindo.go.kr)에서 다양한 정보를 얻을 수 있다.

피부노화 방지하는 청정 먹거리

고흥 석류

석류열매에 함유된 천연 에스트로겐(여성 호르몬)은 콜라겐(피부에 포함돼 있는 단백질)의 합성을 돕는 작용이 있어 피부노화를 방지한다. ‘고흥 청정마켓’(goheungmall.or.kr·080-903-9035)에서 석류즙(120㎖·30팩)은 2만8천원, 석류꽃향(500㎖×2병)은 5만9천원에 구입할 수 있다.

입속 사르르 녹는 명품 한우

함평 한우

지난해 8월 함평천지 한우산업특구로 지정된 함평군은 680억원의 사업비를 투자해 명품 한우브랜드로 육성하고 있다. 실속세트(2.4㎏) 9만원, 건강세트 12만원, 명품세트(4㎏) 24만원에 구입할 수 있다.함평축협(www.hampyeong-nlcf.com·061-322-0061)

한 손에 쏙 들어오는 호박의 변신

해남 밤호박

옥천과 계곡면에서 공중에 줄을 매달아 생산하는 밤호박은 한 손에 쏙 들어올 정도로 작은 크기와 진한 밤맛으로 소비자들의 각광을 받고 있다.

가격은 1만2천~2만6천원. 계곡농협 판매부(www.gyegok.com·061-532-5891)

사포닌 성분 많아 폐질환에 ‘특효’

화순 더덕

사포닌 성분이 많아 폐기관지 질병 등에 효과적이고 구이·찜·무침 등으로 다양하게 조리할 수 있다. 생산이력제 실시로 구매자가 재배환경 등 생산과정을 확인할 수 있다. 자연속에 쇼핑몰(www.hwasunfarm.go.kr/shop·061-374-0001)