



오광록 기자의 '광주 5味' 요리 도전기 <5> 보리밥·나물

된장물에 토란대 삶으면 독이 빠져요

최영자(80) 광주시지정무형문화재 제17호 남도의례 음식장은 평생 요리를 했지만 아직도 토란을 보면 두려운 마음이 든다. 토란을 잘 못 만지면 흔히 말하는 독이 오르기 때문이다. 알미운 시누이 국에는 덜 삶아진 토란을 넣는다는 말이 있을 정도로 토란은 열열한 옥살산칼슘을 함유하고 있어 날것으로 먹으면 독성이 있다. 게에 거부반응을 일으키는 주부도 의외로 많다. 하지만 가족이 먹을 음식이기에 그 두려운 재료를 만지고 다듬어 게장을 만들고 토란대 나물을 무치는 것이다.

지난 5일 광주문화재단 전통문화관에서 열린 제6기 엑티브시니어 전통음식 특별강좌에서는 요리에 앞서 평생 독을 품은 음식재료를 주저 없이 다뤘던 여성을 위한 다짐의 시간(?)을 가졌다. 남자가 요리 좀 배웠다고 해서 잔소리를 하면 안 된다는 것!

이날은 무등산 자락에서 흔히 먹는 보리밥과 나물을 만들었다. 몸에도 좋은 보리밥은 보리를 잘 불려 충분히 삶아 주는 게 중요하다. 또 입맛에 맞게 보리만 넣어도 되고, 쌀을 조금 섞어도 좋다.

우선 보리를 씻어 1시간 가량 불린 뒤 약불로 20~30분 끓이면 된다. 쌀을 섞을 때도 보리를 먼저 끓여준 뒤 불린 쌀을 넣고 잘 저어 다시 밥을 짓는 게 요령이다. 쌀과 보리의 비율은 3대 1 정도가 적당하다.

어느 정도 보리가 익었다고 생각되면 맛을 봐 잘 씹히는지를 가능해가면서 뜸을 들이면 된다. 보리밥은 식어도 맛있고, 된장국이나 찬물에 말아도 일품이다.

보리밥에는 단연 김치지만, 나물도 빼놓을 수 없다. 이날 강좌에서는 보리밥과 어울리는 시금치 나물과 토란대 나물을 무쳤다.

나물은 크게 삶거나 볶은 뒤 무치는 것으로 나뉘는데 시금치는 삶아야 하는 나물이다. 시금치는 뿌리에 영양분이 많으니 잘 씻어 칼로 뿌리를 쪼개주면 된다.

나물을 삶을 때는 뚜껑을 열고, 물이 끓으면 소금을 살짝 넣어 데치면 된다. 가족 입맛에 맞게 데치는 시간

헝구지 말고 충분히 식힌 뒤 씻어야

들깨 푼 옥수 길쭉하게 넣으면 촉촉

1시간 불린 보리쌀 약한 불로 30분

을 정하면 된다. 데친 시금치는 찬물에 얼른 씻어야 비타민 파괴를 줄일 수 있다.

시금치를 무치는 양념도 너무 과하면 넣지 않은 것만 못하니 적당히 맛을 봐가며 양념을 하면 된다. 깨는 엄지와 검지로 비벼 넣으면 잘게 으개져 더욱 고소하다. 나물은 손으로 무쳐야 제맛이니, 양념이 고루 퍼지게 뒤집으며 무치면 된다.

■ 토란대 나물
◇재료
토란대 500g, 마른 새우 100g,
양념 : 국간장 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 참기름 1큰술, 다시물 2컵, 들깨즙 1~2컵, 대파 1개, 다시물 : 국멸치 50g, 무 1쪽, 대파 1개, 양파 ¼개

◇만드는 법
1. 토란대는 하루 전날 쌀뜨물에 담가 둔 다음 삶는다.
2. 삶은 토란대는 물기를 꼭 짜고 양념으로 밑간한다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 밑간한 나물과 새우를 넣고 볶는다.
4. 다시물을 자작하게 붓고, 졸인 다음 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 뒤 대파를 넣어 마무리한다.

■ 시금치 나물
◇재료
시금치 300g
양념 : 쪽파 2뿌리, 다진 마늘 1큰술, 국간장 ½작은술, 소금 ¼작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술

◇만드는 법
1. 시금치는 다듬어 큰 뿌리는 3~4쪽으로 갈라 씻는다.
2. 냄비에 물이 끓어오르면 소금을 약간 넣고 씻어놓은 시금치를 데쳐 찬물에 헹군다.
3. 물기를 꼭 짰 뒤 양념을 뿌리고 무친다.

■ 보리밥
◇재료
보리쌀 2컵, 물 4~5컵
◇만드는 법
1. 보리는 깨끗이 씻어 1시간 정도 불린다.
2. 솥에 물을 붓고 밥이 끓어오르면 약불로 줄여 20~30분가량 끓인다.
3. 물이 줄어들고 밥알이 퍼지면 5분정도 뜸을 들인다.
4. 주걱으로 위아래를 섞어 담아낸다.



■ 토란대 나물
◇재료
토란대 500g, 마른 새우 100g,
양념 : 국간장 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 참기름 1큰술, 다시물 2컵, 들깨즙 1~2컵, 대파 1개, 다시물 : 국멸치 50g, 무 1쪽, 대파 1개, 양파 ¼개

◇만드는 법
1. 토란대는 하루 전날 쌀뜨물에 담가 둔 다음 삶는다.
2. 삶은 토란대는 물기를 꼭 짜고 양념으로 밑간한다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 밑간한 나물과 새우를 넣고 볶는다.
4. 다시물을 자작하게 붓고, 졸인 다음 들깨즙을 넣고 한소끔 끓인 뒤 대파를 넣어 마무리한다.

■ 시금치 나물
◇재료
시금치 300g
양념 : 쪽파 2뿌리, 다진 마늘 1큰술, 국간장 ½작은술, 소금 ¼작은술, 참기름 1큰술, 깨소금 1큰술

◇만드는 법
1. 시금치는 다듬어 큰 뿌리는 3~4쪽으로 갈라 씻는다.
2. 냄비에 물이 끓어오르면 소금을 약간 넣고 씻어놓은 시금치를 데쳐 찬물에 헹군다.
3. 물기를 꼭 짰 뒤 양념을 뿌리고 무친다.

■ 보리밥
◇재료
보리쌀 2컵, 물 4~5컵
◇만드는 법
1. 보리는 깨끗이 씻어 1시간 정도 불린다.
2. 솥에 물을 붓고 밥이 끓어오르면 약불로 줄여 20~30분가량 끓인다.
3. 물이 줄어들고 밥알이 퍼지면 5분정도 뜸을 들인다.
4. 주걱으로 위아래를 섞어 담아낸다.

예산 증액 없이 횡수만 늘려? 대인시장 야시장 역효과 날라

'7회→20회' 市 일방적 결정 ...작가들, 타 프로그램 타격 우려

광주시가 대인예술시장에서 열리는 야시장 개최 횡수를 일방적으로 늘린 것에 대해 시장에서 활동하고 있는 예술인들이 우려의 목소리를 내고 있다. 예산은 한정돼 있는 상황에서 개최 횡수가 늘어남에 따라 야시장 규모나 대인시장에서 진행되는 다른 문화예술사업의 축소가 우려되기 때문이다.

10일 광주시와 아시아문화예술활성화 거점 프로그램 운영 단체인 '별장 프로젝트'에 따르면 오는 3월부터 매달 한차례 진행하기로 했던 예술야시장 프로그램을 두 차례씩 진행한다.

광주시는 "전국적인 모범 사례로 알려진 야시장 행사를 보다 활성화시키기 위해 내린 결정"이라며 "올해 많은 국제 행사들이 예정돼 있기 때문에 시너지 효과가 클 것"이라고 설명했다.

문제는 지난해와 같은 예산으로 지난해보다 두 배 많은 야시장 행사를 개최해야 한다는 데 있다. '별장 프로젝트'는 올해 5억 원의 예산으로 야시장, 레지던시, 한평갤러리, 메이커스 스튜디오, 시민 대상 프로그램, 청년 상담 네트워크 등 6개 프로그램을 운영할 계획이다. 이중 야시장 관련 예산은 지난해와 같은 1억 원 수준이다. 지난해에는 모두 7차례 야시장 행사가 진행됐고, 한 차례 행사에 1200만~1500만 원의 예산이 소요됐다.

이 때문에 대인시장에서 진행되는 다른 문화 프로그램 예산을 줄이거나 야시장 행사 규모를 축소하지 않으면 야시장 개최 횡수를 늘리는 것은 현실적으로 불가능하다.

'별장 프로젝트' 관계자는 "3월부터는 한 차례 행사 개최 비용을 700만~800만 원으로 계획하고 있다"고 말했다.

결국 야시장 규모가 축소됨에 따라

'가관대만 있고, 예술은 없는 대인예술 야시장'으로 전락할 가능성이 높다. 실제 주최 측은 판매 행사와 어울리지던 공연 관련 예산을 대폭 축소할 예정이었다.

특히 최근 대인시장에 야시장만을 노린 기획형 점포들이 생기면서 상업화 바람이 거세지는 등 예술인들의 입지가 좁아지고 있는 상황이어서 자칫 대인시장을 떠나는 예술인들도 있을 것으로 예상된다.

광주시의 이 같은 요구는 지난해부터 계속돼 왔다. 광주시가 지난해 당초 6차례 예정돼 있던 야시장 행사를 12차례로 늘려달라고 요구한 것. 결국 '별장 프로젝트'는 시의 요구를 반영해 올해 12차례 야시장을 계획했다. 현재는 추가 예산지원 없이 이마저도 부족하다며 20차례로 확대해달라고 요구하고 있는 상황이다.

예술인, 상인 등과 충분한 논의 과정 없이 사업을 주먹구구식으로 늘린 것도 문제다.

대인시장 작가협동조합 '다다' 관계자는 "윤장현 광주시장이 지난 1월 대인시장을 방문한 자리에서 '야시장을 매월 2회로 늘려 진행하도록 조치했다'고 자화자찬했다"며 "예산이 늘지 않은 상황에서 야시장 횡수가 늘면 문화 예술 관련 예산이 그만큼 줄어드는 것은 묻지 않아도 알 수 있는 일"이라고 말했다.

이어 "문화관련 예산으로 진행되는 아시아문화예술활성화 사업 계획을 변경하기 전에 예술인, 상인과 단 차례의 논의도 하지 않았다"고 비판했다.

이에 대해 광주시 관계자는 "3월부터 6월까지 한시적으로 적용해보고 부족한 예산은 추경에서 반영해볼 계획"이라고 말했다. /김경민기자 kki@



지난 5일 광주문화재단 전통문화관에서 열린 제6기엑티브시니어 전통음식 특별강좌 수강생이 최영자 남도의례음식장과 함께 나물 양념을 하고 있다.



광주시가 추가 예산 지원 없이 대인예술시장 야시장 행사 횡수를 늘리기로 해 자칫 예술이 사라진 야시장 행사가 될 것으로 우려된다.

모임이 있으신가요? 귀한 손님 대접하시는지요?

금수장관광호텔 아리랑하우스에서 정성껏 모시겠습니다.

파주부엌 5회연속 선정

건강한 한정식으로 즐거운 만남이 완성되는 곳!

- 부담없는 가격의 내 집 처럼 편안한 객실
- 30년 전통 광주음식명가 한정식 아리랑하우스
- 각종 모임에 위한 대소 연회장
- 300가지 와인을 즐길 수 있는 카페 보네르
- 맞춤형 출장도사리

연회장 세미나 가족모임 상견례

금수장관광호텔 아리랑하우스 게임동 홈플러스 건너편 예약문의 (062)525-2111 www.geumsoojang.com 각종모임은 전통있는 아리랑하우스

이태리 가구 40% OFF SALE

www.hong79.com(홍친구닷컴) 신상품 다량 포함

광주광역시 동구 장동로터리 58-15(동구청옆) **가구빌딩** ☎ 1899-0240 이태리가구 직수입 판매 3월 19일까지