

맛따라기 | 찾있 음식 6가지 레시피

닭죽, 순대, 볼락 스테이크...“우린 ‘우린 찾있’으로 잡내 잡죠”

이택희
음식문화 이야기꾼

찾있을 넣고 음식을 하면 어떻게 실험한 '산중대회'가 지난 5월 3~4일 전남 순천시 모후산 야생차밭에서 열렸다. 박동춘 동아시아문화연구소 이사장의 다원이다. 정상급 전문가 6인이 산골의 어려운 조리 여건을 딛고 장안 음식을 하나씩 완성했다. 시식한 결론은 '찾있이 고기 잡내를 깔끔하게 잡아준다'고 이구동성. 박 이사장은 "평소 냄새 때문에 닭고기를 못 먹는데 찾있을 넣고 쓴 닭죽은 잡내 대신 향이 있다"며 두 그릇을 비웠다. 찾있 음식 6가지 레시피를 세상에 처음 내놓는다.

#찾있 죽순 닭죽 : 조희숙 '한식공간' 오너셰프
▶재료 : 우린 찾있 2큰술, 생찾있 반 큰술, 생 죽순 2줄기, 닭 반 마리, 양파 반 개, 생강편 5~7개, 불린 찹쌀 1컵, 구운 소금.
▶조리법 : ①죽순은 쌀뜨물에 1시간 삶아 찬물에 하룻밤 아린 맛을 우려낸다. ②닭은 찬물에 닭가 핏물을 빼고 기름덩이를 떼어낸 후 끓는 물에 1분 데쳐서 찬물로 씻고 껍질을 벗긴다. ③물 2L를 냄비에 붓고 끓을 때 닭·양파·생강편·죽순을 넣고 20분 끓인 뒤 닭을 건져 살을 바른다. 뼈는 다시 넣고 20분 더 끓인다. ④살은 한입 크기로 굵게 찢어서 소금으로 밑간한다. ⑤죽순을 건져 5cm 길이로 잘라 도톰하게 썰고 밑간한 육수에 소금 1작은술을 녹여 밑간한다. ⑥고운 체로 육수를 걸러 7~8컵 냄비에 붓고, 끓으면 생찾있을 살짝 데쳐내고, 불린 찹쌀을 넣어 나무주걱으로 저어가며 끓인다. ⑦15~20분 후, 찹쌀이 익을 무렵 닭살과 죽순, 우린 찾있과 소금을 넣고 5분가량 끓여 잘 어울리면 간을 본 후 그릇에 담고 데친 생찾있을 곁들여 낸다.

#찾있 밀전병 : 김필화 경희사이버대 외식조리경영학과 교수
▶재료 : 소고기 150g, 마른 표고 2개, 숙주 100g, (고기양념) 간장 1큰술, 참기름 1작은술, 깨소금 2작은술, 찾있 5g(소금 밑간), 잣가루 3작은술, 매실액기스 1큰술, 진간장 1작은술, 물 2큰술, 후추·소금 약간, 지단용 계란 1개. (밀전병) 밀가루·물 각 1컵, 참기름 1큰술, 소금 1작은술
▶조리법 : ①표고는 불려 물기를 꼭 짜고 밀통 떼어내 소고기와 곱게 채 쳐 양념한다. ②숙주는 거두절미하여 살짝 데친다. ③찾있을 불려 물기 짜고 소금으로 밑간한다. ④계란은 지단 부쳐 곱게 채 썬다. ⑤채 썬 표고와 소고기는 물기 없이 볶는다. ⑥잣가루·매실액기스·진간장·물·소금을 섞어 볶은 소고기와 찾있을 넣고 버무린다. ⑦밀가루·물·소금을 함께 섞어 멍울 없게 반죽해 고운 체에 내린 다음 참기름을 넣고 잘 섞는다. ⑧팬에 기름을 두르고 살짝 닦아낸 뒤 밀전병을 부친다. ⑨밀전병에 ⑤의 소를 넣고 지단을 올려 말아준다.

#찾있 팽우육법(소순대) : 육경희 '순대실록' '히스토리푸드' 대표
▶재료 : 한우 대창 1000g, 소 선지 400g, 삶은 사태 400g, 진간장 13g, 우리밀 밀가루 80g, 다진 대파 20g, 다진 마늘 10g, 다진 생강 3g, 후추·천초가루 각 1g, 우린 찾있 2g, 차 우린 물 20g. (사태 삶기) 한우 사태 800g, 새우젓 35g, 간장 70g, 통후추 5g, 물 5L.
▶조리법 : ①대창은 기름을 3분의 1만 남기고 제거하고 밀가루로 앞뒤를 깨끗이 닦아 25cm 길이로 자른다. ②소고기는 손바닥 크기(300~400g)로 잘라 간장·새우젓·후추로 간을 해 끓는 물에 2시간 삶는다. ③고기를 식혀 1.5x1.5x1.5cm 크기로 썰어 양념·밀가루와 섞고, 선지를 갈아 함께 버무린다.



어수리나물 속채(위)
찾있 바지락살 조림장

순천 야생차밭 '6인의 산중대회' 죽순 닭죽, 데친 생찾있 곁들여 찾있 밀전병엔 소고기·표고·숙주 바지락살 조림장+어수리나물도

④대창 한쪽 끝을 무명실로 묶고 선지?고기 비율을 알맞게 섞어 속을 채운 후 대창 속 공기를 빼고 남은 한쪽도 묶는다. ⑤표면을 흐르는 물에 씻어 90℃ 물에 넣고 약한 불로 23분 삶는다. ⑥불을 끄고 뚜껑을 열지 말고 10분간 뜸 들인다. ⑦건진 순대는 넓은 채반에서 식히고 서늘한 그늘에서 하루쯤 곁을 말린다. ⑧떡을 때는 찌거나 중탕해 따뜻하게 데운다.

#찾있 바지락살 조림장?어수리나물 속채 : 이보은 '국피야' 대표 요리연구가
▶재료 : 우린 찾있 50g, 바지락살 300g, 청주 2큰술, 마늘 슬라이스 반 컵, 어수리나물 500g, 소금 약간. (된장조림장) 집된장 3큰술, 다진 양파 반 컵, 꿀 1큰술.
▶조리법 : ①바지락살은 열은 소금물에 행귀 바로 건지고, 마늘은 얇게 편으로 썬다. ②어수리나물은 익센 줄기 떼어내고 물 끓여 소금 넣고 60~90초 데쳐 찬물에 행귀 물기를 쥘다. ③마늘 편과 우린 찾있을 냄비에 볶다가 바지락살, 청주를 넣고 한데 볶는다. ④바지락살이 애벌 익으면 집된장에 꿀과 다진 양파를 섞어 넣고 바지락에서 나오는 즙으로 버무려 조린다. ⑤바지락살이 잘겨지지 않도록 센 불에 얼른 조리 그릇에 담고 어수리나물 속채를 곁들여 먹는다.

#찾있 우영 쇠고기말이 조림 : 김선희 한식주점 '락희옥' 대표
▶재료 : 우린 찾있 한 줌, 우영 1뿌리(손질 후 100g), 식초 15ml, 얇게 썬 쇠고기 우둔살 150g. (조림소스) 진간장 45ml, 맛술·물 각 30ml, 청주·설탕·꿀 각 15ml, 참기름 5ml, 후추 약간.

▶조리법 : ①우영 손질: 껍질 벗긴 우영을 5cm 길이로 잘라 굵게 채 썬다. ②우영 삶기: 우영이 잠기게 물을 붓고 식초를 넣어 20분 삶아 찬물에 행귀 물기를 제거한다. ③고기 말기: 5x15cm 크기로 얇게 포 뜬 우둔에 삶은 우영을 올리고 찾있을 일정 간격으로 얹은 다음 돌돌 말아 여민 부분을 구분할 수 있게 담는다. ④조리가: 프라이팬에 진간장·맛술·청주·물·설탕·후추를 넣고 끓이다가 고기 여민 부분을 먼저 구워 풀어지지 않게 조리하며 국물이 거의 없어질 때까지 끓인 다음 꿀을 넣고 한 번 더 조린다. ⑤참기름을 넣고 굴린 다음 먹기 좋은 크기로 어슷하게 썰어 낸다.

#그린티 비르블랑과 비트 피클을 곁들인 볼락 스테이크 : 이영라 '어반 딜라이트' 5개 매장 총괄셰프
▶재료(4인분 기준) : 볼락 2마리, 생·우린 찾있 각 10g, 레몬 1개, 케이퍼 30g, 노랑 비트 1개 (200g 정도), 피클 물 500g(물 100g, 식초 200g, 설탕 150g, 소금 50g), 정제버터 50g, 화이트와인 50g, 소금·후추·올리브오일 적당량
▶조리법 : ①볼락 살은 스테이크용으로 필레 뜨고 물기를 닦은 후 껍질 쪽에 칼집을 내 우린 찾있과 소금·후추·레몬즙·올리브오일 10분간 마리네이드한다. ②노랑비트는 가늘게 채 쳐 피클물에 넣고 중 불에 10분간 끓인다. 비트가 부드럽게 익으면 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③(그린티 비르블랑) 생찾있과 케이퍼를 함께 잘게 다진다. 달궈진 팬에 우린 찾있과 케이퍼를 넣고 볶다가 화이트와인을 부어 알코올이 날아갈 때까지 끓인다. 화이트와인이 50%가량 줄어들었을 때 따뜻한 정제버터를 넣고 분리되지 않도록 잘 섞는다. ④달궈진 팬에 버터를 녹이고 볼락을 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ⑤(플레이팅) 접시에 비트 피클을 놓고 그 위에 볼락 스테이크를 올린다. 그린티 비르블랑 소스를 생선 위에 뿌리고 생찾있과 레몬 등으로 장식한다.

<광주일보와 중앙SUNDAY 제휴 기사입니다>

이택희 전직 신문기자. 기자 시절 먹고 마시고 여행하기를 본업 다음으로 열심히 했다. 2018년 처음 무소속이 돼 자연으로 가는 자유인을 꿈꾸는 자칭 '자자처사(自自處士)'로 살고 있다.



찾있 죽순 닭죽



찾있 밀전병



찾있 팽우육법 (소순대)



찾있 우영 쇠고기말이 조림



그린티 비르블랑과 비트 피클을 곁들인 볼락 스테이크



지난달 3일 순천시 주암면 대광리 대광차밭에서 찾있을 활용한 장안 음식을 상에 차려 놓고 의견을 나누는 참석자들. 왼쪽부터 시계방향으로 박동춘 이사장, 김필화 교수, 이보은 요리연구가, 이소영 대표, 이영라 총괄셰프, 김선희 대표, 조희숙 오너셰프. <사진 이택희>