



#4

올해 초 중국에서 시작된 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사태가 여전히 진정될 기미를 보이지 않고 있다. 여름 휴가철이지만 감염병 확산 우려로 인해 가족들과 여행을 떠나기도 쉽지 않은 분위기다. 장마가 지나고 본격적인 더위가 시작됐지만 일상에서 지친 심신을 풀어 '힐링'의 시간을 보내고 싶어도 선택 폭이 좁아졌다.

세계적인 감염병 위기 상황을 맞아 무엇보다 '사회적 거리두기'를 통한 철저한 개인 방역 준수가 중요한 시점이다. 답답하고 무리한 일상에서 탈출하기 위해 최근 들어 개인 또는 가족 단위로 제주를 찾는 관광객들이 늘어나는 추세다. 지역에서는 경제 활성화에 대한 기대감과 함께 감염병 확산을 우려하는 시선도 있지만 마스크 착용 등 코로나19 예방 수칙을 준수한다면 제주에서 충분한 휴식을 보내며 충전의 시간을 보낼 수 있을 것이다.

한라산을 휘감고 있는 풍요로운 바다와 들뜬에서 나오는 다양하면서도 신선한 청정 재료를 이용한 제주의 식재료는 섬이라는 지리적 특성으로 인해 타 지역과는 다른 특별한 맛과 풍미가 있다. 코로나19로 힘든 시기에 제주도가 선정한 '7대 제주 향토음식'을 맛보며 힐링의 시간을 보내도 좋을 듯하다.



#1

#1 갈치국

제주에서는 찬바람이 불기 시작하는 가을이 되면 잘 익은 호박을 넣어 끓인 갈치국이 일품이다. 갈치는 지방이 많아 싱싱하지 않으면 비린내가 심하게 난다.

제주의 '은갈치'는 그물로 잡는 다른 지방의 '먹갈치'와 맛에서 비교가 안된다. '채냐'로 한 마리씩 잡아 올린 당일 선착장에 도착해 파는 '당일바리' 갈치는 최고의 싱싱함과 맛을 자랑한다. 물이 끓으면 토마토 갈치를 넣고 익어가면 호박, 배추 등의 채소를 넣고 마지막에 국간장으로 간을 하면 갈치국이 완성된다. 청양고추를 조금 넣으면 고추의 매운 맛이 갈치의 비린 맛을 잡아주고 특유의 시원한 맛을 느낄 수 있다.

#2 고기국수

돼지뼈를 푹 고아 만든 육수에 삶은 면을 넣고 돼지고기 편육을 얹은 음식이다. 제주에서는 흔레나 상례 등을 맞아 손님을 접대할 일이 생기면 큰 무쇠솥에 돼지고기를 삶아 고기는 편육(뚥배고기)으로, 뼈와 부산물은 국이나 순대 등의 재료로 이용됐다.

쌀이 귀했던 과거 경조사 때 음식을 제대로 대접하지 못하자 돼지뼈를 우린 국물에 삶은 면을 말아서 내놓았던 음식이 1970년대 정부의 분식장려 정책으로 섬 전역으로 퍼졌고 지금은 제주를 찾는 관광객들이 한번은 먹어야 하는 음식 중 하나로 자리잡았다. 전통 방식은 돼지뼈를 우린 국물을 이용했지만 대중 음식으로 널리 퍼지면서 음식점에서는 멸치육수 등을 섞어 팔기도 한다. 멸치육수를 섞으면 돼지의 누린내가 많이 없어지기 때문이다.

#3 성게국

성게는 채취하기 쉽지 않고 양도 많지 않아 제주에서도 예전부터 귀했다. 성게의 알에는 단백질, 비타민, 철분이 많은데 날것으로 먹기도 하고 성게국으로도 만들어 먹는다. 성게는 보통 보리가 익을 무렵인 5월에서 7월 사이가 가장 맛있다고 한다. 이때의 성게를 '보리성게'라고 한다.

성게국은 알에서 우리나라는 국물과 미역이 어우러져 구수하고 깊은 맛이 나는데 가파도 미역을 넣어 끓인 성게국을 최대로 친다. 불린 미역을 살짝 볶고 물을 넣어 끓이다 성게를 넣고 한소끔 끓인 후 국간장과 소금으로 간을 하면 된다. 지역에 따라 오분자거나 작은 전복을 넣기도 한다.



#2

#4 빙떡

제주에는 땅이 척박해 논이 귀했다. 밭작물 중 가뭄에 강한 메밀이 많이 재배됐고, 이를 이용한 음식이 발전했다. 지금은 전국적으로 유명세를 탄 빙떡도 주 재료가 메밀이다.

이름의 유래는 메밀만죽을 국자로 빙빙 돌리면서 부친다고 한데서 나왔다는 말도 있고 빙빙 말아서 먹었다고 해 빙떡이라 불렀다는 말이 전해진다. 빙떡은 메밀가루로 얇게 전병을 부치고 안에 소금과 참깨 등으로 양념한 무채를 속으로 넣은 다음 김밥처럼 말아서 만든다.

#5 옥돔구이

옥돔은 돔의 종류로 제주에서는 지역에 따라 '솔라니'라고도 불린다. 제주사람들이 가장 좋아하는 고급 어종으로 지역에서는 예전부터 생선 중 옥돔을 차레상이나 제사상에 구이와 국(羹)으로 올렸다. 제주에서 잡힌 옥돔은 맛이 뛰어나 조선시대부터 진상품으로 올려졌다.

겨울이 제철인 옥돔은 살이 단단하면서도 지방이 적고 단백질이 풍부해 환자들이 죽으로도 많이 섞어 먹었다. 지역에서는 옥돔 비늘을 다듬고 배를 갈라 손질한 후 찬 바람이 부는 그늘에서 말린 후 참기름을 발라 구워먹는 옥돔구이를 진미로 꼽는다.

#6 자리돔물회

제주에서는 자리돔을 드넓은 바다에서 한 지역에 모여 산다고 해 '자리'라고 부른다. 보통 5월부터 8월까지 제주 연안에서 잡힌다. 다른 어종에 비해 크기가 작고 무리



#3

를 이어 몰려다지기 때문에 그물을 이용해 잡는 자리돔은 산란을 앞두고 알이 배는 6-7월 사이가 가장 맛있다.

자리돔을 이용한 음식은 여름철에 먹는 물회가 대표적인데 구이, 강회, 젓갈 등으로도 만들어 먹는다. 서귀포시 대정읍 모슬포 앞바다에서 마라도 인근 해역에서 잡히는 자리돔은 크기가 커 구이용으로 적당하고 보복동 앞바다에서 잡히는 자리돔은 가시가 연해 뼈째로 썰어 물회로 만들어 먹기에 적당하다. 자리돔물회는 비늘을 벗기고 내장을 떼어낸 후 어슷썰기로 썬 후 오이, 양파, 미나리 등 각종 양파에 된장, 고추장 등의 양념을 버무려 물을 부으면 된다.

#7 한치물회

한치는 살오징어목 오징어과에 속한 연체동물로 다리가 한 치 정도로 짧은 데에서 붙은 이름이다. 제주에서 한치는 오징어보다 맛이 좋고 식재료로 쓰임새가 다양해 '한 수 위' 대접을 받아왔다.

회나 물회, 물에 살짝 데친 숙회로 먹거나 해풍에 말린 후 구이로 먹어도 맛이 일품이다. 한치물회는 한치를 가늘게 채 썰어서 오이, 양파, 미나리 등을 넣고 된장과 고추장을 섞은 양념장을 넣어 버무린 후 물을 넣어 만든다. 여름철 잡히는 한치는 시원한 물회로 만들어 먹고 겨울철에는 손질한 후 냉동한 한치를 꺼내 얇게 회로 썰어 먹어도 좋다.

/제주일보·김문기 기자

/사진=제주관광공사·제주특별자치도 제공



#6



#5



#7

광주일보 江原日報 경남신문 경인일보 대전일보 每日新聞 부산일보 釜山日報 제주일보 新팔도명물은 한국지방신문협회 9개 회원사가 공동 취재·보도합니다.

SINCE 1982 **“인터넷 검색창에 국제보청기를 보세요”**

각국 보청기 전문 A/S센터 상표등록 제2549335호

2015~2019 대한민국 소비자만족대상 소비자브랜드부문 [5년 연속] 수상  
2016 미국 라스베이거스 CES 부산 엑스포 [혁신기술상] 수상  
2017 미국 빅 이노베이션 어워드 (BIG Innovation Award) [혁신상품부문] 수상

**국제보청기**

- 필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
- 작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
- 정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940 062) 227-9970  
서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940  
순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

광주전남 기능장 1호 국무총리상 표창 보건복지부 장관상 표창  
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

**大山 프리모 남녀 가발**

특수가발 별매(원터치) 테잎 X 핀 X  
기능장이 직접 37년 시술 1만명 이상 내공  
H.M사 동급제품 130만원 59만원~

062 673 5858 (모발모발) 매주 화요일 휴무 일요일 정상 영업

광주광역시 남구 주월동 라인가든아파트 상가2층(대광여고 옆)