

겨울 제주 바다의 진객 방어가 돌아왔다

제주바다 겨울철 진미로 불리는 방어의 계절이 돌아왔다.

방어는 농어목 전갱잇과의 바닷물고기이다. 다 자란 방어는 몸길이가 1m를 훌쩍 넘는 대형 어류로 우리나라 연안을 회유하며 정어리와 멸치, 공치 등 작은 물고기를 잡아먹고 산다.

생김새는 긴 방추형으로 옆으로 약간 납작하고 등은 푸른색, 배는 은백색을 띠며 몸 중앙부에 희미한 노란색 세로띠가 있다.

생김새가 비슷해 부시리와 방어를 착각하는 경우가 많다. 방어와 부시리 모두 전갱잇과 생선이지만 방어는 위 턱의 끝부분이 뾰족하고 부시리는 부드러운 곡선 형태를 보인다. 그런데 개체에 따라서는 위 턱 끝부분이 명확하지 않기 때문에 가장 정확하게 구별하는 방법은 가슴지느러미와 배지느러미의 길이(위치)를 비교하는 것이다.

방어는 가슴지느러미와 배지느러미 끝선이 거의 나란한데 비해 부시리는 배지느러미의 끝단이 가슴지느러미 끝단보다 뒤쪽에 위치한다.

방어는 온대성 어류로 쿠로시오와 그 지류인 쓰시마 해류의 영향권에 분포하는데 우리나라에는 제주도 근해 남부 연안에 많이 서식한다.

봄과 여름에는 어린 방어가 먹이를 먹기 위해 북쪽으로 이동하지만 날씨가 쌀쌀해지는 11월에서 2월까지의 산란을 위해 남쪽으로 내려온다. 이때 방어가 낮은 수온을 견디고 산란을 준비하면서 지방을 축적하기 때문에 지방이 적당히 올라 최고의 맛을 낸다.

‘겨울 방어, 여름 부시리’라는 말도 있는데 겨울에는 기름기가 통통하게 오른 방어가 맛있고 여름에는 부시리가 맛있다는데서 유래된 말이다.

방어는 그 무게에 따라 소방어(2kg 이하) 중방어(2~4kg), 대방어(4kg 이상)로 구분되는데 큰 것은 무려 15kg까지 나간다.

특히 일정 크기를 넘어서면 맛과 향이 떨어지는 다른 어종과는 달리 방어는 클수록 맛이 좋아 겨울 제철을 맞이한 대방어는 쉽게 구하기 어려울 정도로 인기가 높다.

방어에는 DHA, EPA와 같은 불포화 지방산이 많고 비타민 D가 풍부해 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸중 등 순환기계 질환의 예방은 물론 골다공증과 노화 예방에도 좋은 것으로 알려졌다.

방어는 두툽한 살점과 입에서 녹는 듯한 부드러운 식감으로 인해 회로 즐겨 먹지만 지리나 매운탕으로도 인기가 높다.

제주지역 방어 주산지인 서귀포시 대정읍 모슬포에서는 겨울이 돌아오면 싱싱한 방어를 산지에서 맛보고 다양한 행사를 즐길 수 있는 ‘최남단 방어축제’가 열린다.

2001년부터 시작된 최남단 방어축제는 저렴한 가격에 싱싱한 제철방어를 맛보는 것은 물론 살아 있는 방어를 맨손으로 잡는 ‘방어 맨손잡기’, 선상에서 대형방어를 잡는 손맛을 느껴볼 수 있는 ‘선상 방어낚시’ 등 다채로운 이벤트가 펼쳐지면서 해마다 15만~20만 명이 찾는 제주의 대표축제다.

하지만 아쉽게도 올해는 코로나19 사태로 인해 축제가 취소됐다.

이에 모슬포수협에서는 축제 취소로 판로가 위축된 방어의 소비를 촉진, 어업인들에게는 안정적인 소득을 보장하고 소비자들에게는 싱싱한 제철 방어를 맛볼 수 있는 기회를 제공하기 위해 다양한 이벤트를 준비했다.

우선 지난 12일부터 18일까지 전국 150개 이마트 매장을 통해 대방어 1만 마리, 중방어 2만 마리를 특별 할인 판매하는 제주방어 특산물전을 운영했다. 이와 함께 모슬포항을 방문하는 도민과 관광객들에게 방어를 저렴하게 판매하는 현장 할인 행사도 계획하고 있다.

모슬포수협 관계자는 “올해는 어획된 방어를 대량으로 소비할 수 있는 방어축제가 취소됐기 때문에 새로운 판로를 구축하기 위해 노력하고 있다”며 “지역 중매인들을 통해 전해주른 시 포장된 활어회를 공급하는 것은 물론 소비자들이 모슬포항을 방문할 경우 저렴하게 방어를 구입할 수 있는 현장 할인 행사도 계획하고 있다”고 밝혔다.

/글·사진·제주일보 김두영 기자

온대성 어류로 제주 남부 연안에 서식...클수록 맛·향 좋아 불포화 지방산·비타민D 풍부...고혈압·골다공증·노화예방



2019년 11월 21일 서귀포시 대정읍 모슬포항 일원에서 열린 제19회 최남단 방어축제 모습.



“겨울 횡감, 마라도 방어만한 게 없어요”

강정욱 모슬포수협 조합장

“추운 겨울에는 횡감으로 마라도 해역에서 잡힌 싱싱한 방어가 최고죠.”

강정욱 모슬포수협 조합장은 우리나라 방어 주산지인 제주도 모슬포(서귀포시 대정읍) 어민들의 소득 안정과 제주방어 소비 촉진을 위해 다양한 사업을 펼치고 있다고 밝혔다.

강 조합장은 “모슬포 방어는 마라도 인근 해역에서 주로 잡히는 데 이 지역은 바다가 매우 깨끗한 청정 해역인데다 물살이 강해 방어 맛이 최고로 좋다”며 “특히 마라도에는 자리가 많은데 방어들이 월동을 준비하면서 자리들을 먹기 때문에 ‘자리방어’라고도 불리며 그 맛과 영양이 매우 우수하다”고 설명했다.

강 조합장은 “제철을 맞은 겨울 방어는 기름기가 충분히 올라 최고의 횡감으로 각광받고 있다. 특히 회를 뜨고 남은 머리와 뼈, 내장도 구이나 탕의 재료로 쓰이는 등 하나도 버릴 게 없다”고 소개했다.

강 조합장은 “방어 유통의 가장 핵심적인 부분은 신선도지만 방어는 쉽게 죽고 빨리 상하는 생선이기 때문에 선도 유지를 위해 고민하고 있다”고 덧붙혔다. 그는 “현재 급속냉동 등 다양한 방법을 연구하고 있다. 전국 어디서나 주문 당일 배달이 가능한 유통체계가 자리잡을 경우 소비 확대는 물론 어민들의 수익 안정에 큰 도움이 될 것으로 기대하고 있다”고 말했다.



강정욱 조합장

회·구이·탕·초밥...어떻게 요리해도 일품

겨울철에만 먹을 수 있는 방어회는 겨울 제주 여행에서 가장 먼저 맛보아야 할 별미이다. 마라도 앞바다에서 잡히는 쫄깃쫄깃한 식감과 더불어 두꺼운 지방층은 찹치 뱃살 부럽지 않을 고소하고 부드러운 맛을 자랑한다.

제주에서는 김치와 함께 방어를 먹곤 하는데 방어의 두툽한 지방층과 김치가 궁합이 잘 맞는다. 방어 뱃살에 기름이 오른 겨울 방어는 회로 먹을 때 간장과 초장 외에 양념간장에 찍어 먹어도 독특한 별미를 자아낸다. 살점 가운데와 사비를 얹고 오랫동안 쪄면 입안에 고소한 맛이 진하게 느껴진다.

회를 좋아하지 않는다면 방어 내장을 넣고 뼈를 푹 고아낸 맑은 지리탕과 매운탕을 추천한다. 특히 방어 맑은 지리탕은 사골을 끓인 듯 진한 국물이 일품이다.

붉은색 살을 가진 방어는 초밥으로도 많이 이용된다.

머리는 집에서 소금구이나 양념장 구이를 해 먹어도 맛이 일품이다. 미역 등을 맛국물에 넣고 익힌 다음 살짝 데쳐 새콤한 소스에 찍어 먹는 사부사부로 요리해도 고소하고 부드러운 맛을 느낄 수 있다.



방어회



방어머리구이



2019년 11월 21일 서귀포시 대정읍 모슬포항 일원에서 열린 '제19회 최남단 방어축제'에서 참가자들이 방어 맨손잡기 체험을 하며 즐거워하고 있다.

광주일보 江原日報 경남신문 경인일보 대전일보 春日新聞 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

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 남녀가발

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)