

용천수가 키운 평창송어...맛도 영양도 끝내줍니다

“사계절 보양식으로 송어만한 것이 없습니까. 집 나간 입맛을 찾고 싶을 땐 강원도 평창군의 대표 별미 음식 송어를 드셔보세요.”

이제 송어 하면 평창이다. 평창의 맑은 용천수에서 자란 송어는 유난히 부드럽고 쫄깃쫄깃하다. 주홍빛 붉은 살은 씹을수록 고소하고 담백한 감칠맛이 난다. 송어는 연어과에 속하는 어종으로 평균 수은 7-13도의 깨끗한 물에서만 사는 까다로운 냉수 어종이다. 이런 연유로 물맛 좋은 평창은 국내 송어 양식의 최적지다. 전국 생산량의 30%를 차지할 만큼 주산지로 명성이 높다. 신록의 계절, 코로나19로 지친 일상을 훌훌 털고 2018년 동계올림픽이 열린 ‘아시아의 알프스’ 평창에서 송어와 함께하는 식도락의 추억여행 속으로 빠져보자.

◇일품 평창송어 맛있게 먹기
송어는 예나 지금이나 대중에 많은 사랑을 받는 생선이다. 조선 후기 실학자인 서유구가 저술한 ‘난호어목지’와 ‘전어지’에는 “송어는 생김 모양이 연어와 비슷하다. 살이 많고 맛도 일품이다. 알은 끈적끈적하고 기름기가 있으며 색이 대단히 붉다. 동해안의 개울이나 바다에서 사는 물고기를 가운데 가장 고급스런 생선”이라고 기록돼 있다.

허준은 ‘동의보감’에서 “송어는 맛이 달며 독이 없다. 소나무 마디의 색과 비슷한 까닭에 송어라는 이름이 붙었다”고 저술했다.

송어는 고단백·저지방 식품으로 영양분이 풍부한 건강식이다. 송어는 표면이 매끄럽고 살이 투명하면서 붉은빛이 도는 것이 좋다. 우리나라에서는 생선회 또는 회무침 등으로 자주 먹는다. 평창에서는 뽕가루와 각종 야채, 초고추장, 들기름을 넣고 비벼 먹는데 그 맛이 좋다. 송어를 삼추나 깻잎에 싸 먹거나 공깃밥을 추가해 회덮밥으로 비벼 먹어도 좋다. 살을 바삭하게 튀겨놓으면 아이들 간식으로 그만이다.



송어회



송어튀김



평창송어축제장에서 송어를 먹는 외국인 어린이.

또한 간장과 생강, 마늘, 파 등을 발라 구워 먹거나, 고추장과 고춧가루, 무, 콩나물, 미나리 등을 넣고 칼칼하게 끓인 매운탕 및 조림, 찜으로 먹어도 좋다. 이와 함께 각종 양념을 넣고 간장을 부어 약

한 불에 졸여 먹는 송어조림도 맛있다. 송어는 송어 버터구이, 송어불고기, 송어베이컨 말미, 송어탕수육, 송어덮밥, 송어만두 등 다양한 요리법으로 활용이 가능하다.

◇송어양식 1번지 평창

평창은 우리나라 최초로 송어 양식에 성공한 곳이다. 국내 송어 양식은 1965년 1월 미국 캘리포니아 국립양어장의 무지개송어란 1만 개가 미군 항공기에 실려 국내에 입성하면서 시작됐다. 처음 화천군 화천면 하단에서 양식을 시작했지만 기술 부족과 서식환경 부적합 등으로 좌절을 맞는다. 이어 1965년 10월 용천수가 풍부한 평창군 평창읍 상리로 시설을 이전, 간이 송어 양식장을 설치하고 시험 양식을 한 결과 양식에 성공하면서 50여 년의 역사를 이어왔다. 특히 평창은 수입에 의존했던 송어 종란의 재란과 부화를 성공시켜 국내 송어 양식과 생산 보급의 전초기지가 됐다.

평창송어는 2017년 1월 국립수산물품질관리원 지리적표시 등록 제23호로 지정됐다. 평창군은 그동안 송어양식장 시설개선 및 기자재 지원을 통해 양식장 환경 개선을 추진해 왔다. 양식어가 들은 HACCP 인증을 받아 안전하고 청정한 양식장으로 서의 신뢰를 구축하고 있다. 2018년 11월에는 송어 양식의 보고장으로 평가받고 있는 미탄면에 ‘송어갈’이 생겼다. 또 진부면에는 2018년 11월 평창

송어종합공연체협동조합 개장했다. 총 98억원이 투입된 평창송어종합공연체협동조합은 총 면적 2857㎡로 공연동과 전시동, 야외공연장 등으로 꾸며졌다. 체험장의 외관은 송어의 형상을 닮았다.

◇야생이 ‘딱딱’ 재미가 ‘딱딱’ 평창송어축제
옛 평창에서는 차가운 강바람에 개어울이 일찍 합강(合江)이 되면 강 속의 큰 바위를 망치로 두드려 겨울 물고기를 사냥해서 한 끼니를 때우던 그 어렵던 시절이 있었다.

진부면 오대천에서는 우리 선조의 삶의 필박을 주제로 송어와 얼음, 송어가 함께하는 겨울이야기라는 주제로 2007년부터 매년 12월 말에서 2월 초까지 야생이 넘치는 평창송어축제를 개최한다.

2020년 축제의 주제는 ‘황금송어와 함께하는 평창송어축제’였다. 축제위원회는 총 111톤의 송어를 222명에게 경품으로 제공했다. 인기 프로그램으로 얼음낚시와 송어 맨손잡기가 있다. 오대천을 막아 조성한 9만여㎡의 얼음 낚시터에서는 5000명의 강태공이 즐길 수 있다.

축제장에서는 썰매 타기, 눈썰매장, 스케이트, 얼음 자전거 등 다양한 놀이도 즐길 수 있다. 행사장을 찾은 관광객들은 풍성한 송어 요리와 전시 체험 행사를 보며 한겨울의 낭만을 만끽했다.

2019년 12월 말부터 2020년 1월 말까지 열린 제13회 평창송어축제에는 44만2656명의 관광객이 방문해 282억8200만원의 직접경제효과를 가져왔다. 아쉽게도 올해는 코로나19 확산을 우려해 평창송어축제를 개최하지 못했다.

◇평창송어 그 특별한 효능

1. 뇌 건강에 도움=송어에는 불포화지방산의 주요 성분인 DHA 성분이 들어 있다. 이 성분은 뇌 건강에 효과가 있고 기억력과 집중력 인지능력 등의 뇌기능 개선에 도움이 된다. 어르신 치매 예방에도 좋다.
2. 노화방지에 탁월=송어에는 비타민B 성분인 풍부하다. 항산화작용을 하기 때문에 체내 활성산소를 제거해 주고 세포의 재생을 촉진해 줌으로 노화방지에 효과가 있다.
3. 기력회복에 최고=송어에는 단백질 등 여러 가지 미네랄 성분이 들어 있어 기력 회복에 도움을 주고 피로를 풀어준다.
4. 면역력 강화에 도움=송어에는 체내 신진대사 및 혈액순환을 촉진해 주는 성분이 많다. 면역력이 떨어지게 되면 발생하기 쉬운 감기 예방에 좋다.
5. 빈혈 예방 최고=송어에는 철분 성분이 들어 있다. 여러 가지 조직에 산소를 공급하는 적혈구의 생성을 촉진해 준다. 빈혈을 개선하고 예방하는데 큰 도움이 된다.
6. 골다공증 예방 효과=송어의 칼슘 함량은 쇠고기나 돼지고기보다 높다. 이 때문에 골다공증 예방에 많은 도움이 된다.
7. 혈액순환 개선=송어를 먹으면 혈중 콜레스테롤 수치를 감소시켜 준다. 혈관 내 노폐물 배출에 도움을 줘 혈액순환에 좋다. 동맥경화나 고혈압 등의 혈관질환 예방에 좋다.

/광주일보=김광희기자 kwh635@

고단백 저지방 영양 풍부한 건강식
생선회·회무침·조림·튀김 다 좋아
양식 최적지 평창 국내 생산 30%
오대천 축제 매년 수십만명 찾아



평창송어축제 맨손으로 송어잡기 행사.

<평창군 제공>

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.

시민과 동행하는 따뜻한 의회
순천시의회

순천시의회 전남 순천시 장명로 30, 3층
Tel. 061-749-5987, Fax. 061-749-4773

소상공인 공동브랜드 k.tag 전국100개 인증업체선정

大山 프리모 남녀가발

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

특수가발 별매 (윈터치) 테잎 x 핀 x
기능장이 직접 37년 기술. 1만명 이상 내공
매주화요일 휴무 (일요일 정상 영업)

H.M사
등급제품 130만원
59만원~

광주 남구 주월동 1199-12 라인가든아파트 상가 2층(대광여고 옆)
062.673.5858 (모발모발)