

오징어와 비교 불가 제주 한치 입안에서 살살 녹네

제주 한치

‘한치가 쌀밥이라면 오징어는 보리밥이고, 한치가 인절미라면 오징어는 개떡이다.’

제주에서 오래전부터 전해 내려오는 속담이다. 한치는 오징어와 생김새가 비슷해 자주 비교되지만, 맛 자체의 급이 달라 더 귀한 대접을 받는다. 그래서 가격도 한치가 두 배 이상은 더 비싸다.

제주의 여름철 최고 별미인 한치가 돌아왔다. “최고 별미는 자리돔 아니야?”라고 생각하는 사람도 많겠지만, 자리돔은 뼈째 먹는 생선이다 보니 호불호가 극명하게 갈리는 편이다.

반면 한치는 부드럽고 쫄깃한 식감과 감칠맛을 가지고 있어 남녀노소 누구나 거부감 없이 즐길 수 있다.

코로나19 사태에 몸과 마음이 지치고, 밤낮없는 쫄쫄거리로 스트레스까지 늘어가는 요즘, 잃어버린 활력을 되찾아주고, 무더위를 이겨낼 든든한 보양식으로 한치만 한 것이 없다.

◇제주의 '명품 수산물'

오징어는 전 세계에 450~500종, 그중 우리나라 연안에 8종이 살고 있다.

오징어의 사촌으로는 한치와 꼴뚜기 등이 있는데, 특히 크기와 모양이 엇비슷한 오징어와 한치를 헷갈리는 이들이 많다.

우리가 먹는 오징어는 대부분 동해 연안에서 많이 잡히는 오징어목 빨강오징어과의 '살오징어'다. 한치는 제주도 연안에서 많이 서식해 '제주 한치'라 불린다.

한치는 10개의 발 중 2개의 긴 발을 제외한 나머지 8개 발의 길이가 '한 치(一寸=3cm)'밖에 되지 않는다고 해서 붙은 별명이다. 그만큼 다리가 짧은 것이 특징이다.

한치의 표정명은 창꼴뚜기, 흔히 창오징어라고 불리기도 한다. 통째로 등에 따르면 제주지역 한치 어획량은 2017년 891t에서 2018년 873t, 2019년 467t, 지난해 450t으로 해마다 줄어드는 추세다.

한치는 어획량이 많지 않아 수협에서 경매를 통해 위판되기 보다 어업인과 시장 상인 또는 횡집 업주 간 직거래 방식으로 거래되는 경우가 대부분이다. 항상 물량이 부족한 데다 공급은 달리면서 여름철이 아니면 맛보기 어렵다.

고급 식재료로 취급되는 한치는 질기다시피 쫄깃한 식감인 오징어에 비해 부드러운 식감과 약간 달게 느껴지는 담백한 감칠맛이 특징이다. 제철은 6월부터 9월까지다.

한치는 단백질 함량이 매우 높고, 지방과 탄수화물 함량이 극히 낮은 고단백 저열량 식재료다.

비타민과 무기질이 다양하게 함유돼 있어 심장질환 예방과 피로 회복에도 좋다.

제주에서는 한치가 더위를 식혀주는 여름철 별미로 꼽혀 한때 '한치 큰잔치'라는 이름으로 지역축제가 열리기도 했다.

한치는 몸통에 탄력이 있고, 고유의 광택이 도는 게 신선하다. 흡반이 선명하고 떨어진 것이 없는 것, 이상한 냄새가 나지 않는 것이 좋다. 살에 탄력이 없어 흐물흐물한 것은 피해야 한다.

손질할 때는 내장이 터지지 않도록 조심해 분리해 껍질을 벗기면 된다.

식재료 대부분이 냉동 시 질이 매우 떨어지는 반면, 한치는 생물을 열려도 맛이 유지되기 때문에 손질 후 깨끗이 씻어 냉동 보관하면 오래 두고 먹을 수 있다.

◇어떻게 먹어야 좋을까

한치는 물회나 회, 물에 살짝 데친 숙회로 먹거나 구이로 먹어도 그 맛이 일품이다. 그중에서도 으뜸은 단연 한치물회다.



한치회



한치물회



한치



한치삼



여름철 제주 밤바다가 한치잡이 배들이 밝힌 집어등 불빛으로 매우 운치 있는 풍경을 자아내고 있다. /제주일보 고봉수 기자 chkbs9898@jejunews.com

쫄깃한 식감에 담백한 감칠맛 일품 더위 식혀주는 여름철 최고 별미 회·물회·주물럭 등 다양하게 즐겨 어획량 많지 않아 대부분 직거래 아름다운 제주 밤하늘 감상하며 한치잡이 체험 짜릿한 손맛 재미



손맛 짜릿한 한치잡이 체험

▲한치물회=전국 어디에서나 맛볼 수 있는 흔한 음식이지만, 제주의 한치물회는 고추장·초고추장이 아닌 된장 베이스의 구수하고, 깔끔한 육수가 특징이다. 요즘은 많은 사람이 즐기는 초고추장 물회나 고춧가루 양념으로 맛을 낸 물회도 보편화해 있다. 팽팽한 한치와 식감을 더해주는 각종 신선한 채소 등이 어우러진 한치물회 한 그릇이면 한여름 더위를 단번에 날려버릴 수 있다. 또 한치는 비타민E와 타우린이 풍부해 물회로 먹을 시 숙취로 인한 속 쓰림도 없앨 수 있다.

▲한치회=세로로 길게 썰어 나오는 한치회는 부드럽고 쫄깃한 식감과 담백한 맛이 끝내준다. 한치 본연의 맛을 느끼려면 이만한 것이 없다. 취향에 따라 와사비장이나 초고추장에 찍어 바로 먹거나, 상추와 마늘 등을 함께 곁들여 먹어도 맛이 좋

다. 아름다운 제주 바다를 배경 삼은 한치회에 소주 한 잔은 여름밤의 낭만을 더할 것이다.

▲한치주물럭=오살불고기인 인기를 끌던 1990년대 후반 일반 오징어가 아닌 한치주물럭을 돼지고기와 함께 조리하니 비교도 안 될 만큼 맛이 좋아 그 후로 제주를 대표하는 향토음식이 됐다. 새콤한 양념이 많이 매울 것 같지만, 실제론 매콤한 수준이다. 건더기를 다 먹고 남은 양념에 밥과 김가루, 참기름, 치즈 등을 넣은 볶음밥을 꼭 먹을 것을 강력히 추천한다.

▲한치숙회=아들아들하고, 부드러운 식감으로 남녀노소라면 모두가 좋아할 음식이다. 식초 등을 넣어 끓인 물에 잘 손질한 한치를 데쳐내기만 하면 끝이다. 애주가들이 즐겨 찾는 여름철 대표 안주이기도 하다. 간장 와사비 혹은 초고추장 소스

와 잘 어울리고, 열량이 낮아 다이어트에도 좋다.

▲한치통구이=한치를 통째로 구워 먹는 한치통구이는 먹물과 알이 가득해 낱것으로 먹는 한치와는 다른 식감과 향을 느낄 수 있다. 특히 제주 한치는 육질이 부드럽고 쫄깃해 통째로 구워 먹어도 질기지 않아 맛이 끝내준다.

▲한치회무침=한치는 비타민과 무기질이 가득한 채소와 궁합이 잘 맞아 회무침을 해 먹으면 각종 영양소를 고루 섭취할 수 있다. 세로로 얇게 썬 한치를 양파와 부추, 무, 깻잎 등 갖가지 채소와 함께 초고추장으로 버무리면 된다. 무더위로 지친 이들에게 입맛과 생기를 되찾아주고, 소면을 곁들여 먹으면 한끼 식사로도 전혀 손색이 없다.

◇한치잡이 체험도 묘미

여름철 제주의 밤바다는 한치잡이 배들이 밝힌 집어등 불빛으로 매우 운치가 있다. 이 풍경을 어화(漁火)라고도 한다.

그중에서는 관광객들이 어선을 빌려 타 한치잡이 체험을 하는 경우도 많다.

이호, 도두, 고산 등 동네 항구 곳곳에는 한치잡이 체험을 할 수 있는 어선이 즐비하다. 체험은 보통 오후 6시 이후에 이뤄진다. 1인당 약 5만원이면 4~5시간 정도 한치잡이 체험을 할 수 있다.

한치는 '에기'라고 불리는 인조미끼를 달아서 잡는다. 낚시대를 던져 물 밑으로 내려갈 때까지 기다렸다가 톱톡 잡아 올리면 한치가 들러붙는다.

제주의 낚시꾼들은 한치잡이를 '낚는다'고 하지 않고 '붙인다'고 말한다. 찌에 묶인 미끼를 한치가 삼키는 것이 아니라 다리가 미끼에 달라붙기 때문이다.

입질이 왔다고 해서 세계 당기면 안 된다. 한치 살이 뜯겨 나가 놓칠 수 있어서다. 시간과 물때가 맞으면 많은 한치를 건져 올릴 수 있다.

아름다운 제주의 밤하늘을 감상하며 짜릿한 손맛을 느껴보는 것도 좋을 듯하다.

단, 벌미약은 챙겨 먹는 것이 좋다.

/제주일보=진유한 기자 jyh@

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.



NH 국민은행
언제 어디서나 간편하게 국민은행

조회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융서비스까지!
전국 3000여 개 하나로마트에서 국민은행 바로 바로 확인까지 국민은행



올바른 POINT UP 카드
국내·외 전 가맹점에서 무제한 포인트 적립!
전 가맹점 최대%적립 + 생활밀착형 가맹점 추가 적립
전자금융 수수료 면제, 국제공항 라운지 무료이용

NH가성비국민건강보험 2004 (무배당)

가성비를 갖춘 합리적 선택!
심장질환 + 뇌질환 2대 혈관질환! 든든하게 준비하기! 진단비와 수술비를 동시에!!



서광주농협에서 더 편안한 환전·해외송금을 말하다
환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용



열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융
저신용자, 저소득자 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출, 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. 062) 362-8400~6 FAX. 062) 362-8407

운암백산지점 062)529-5335~6	쌍촌지점 062)381-6551~2	유동지점 062)512-1984~5	기아자동차지점 062)385-4977~8	동운지점 062)528-2640~2
상무동지점 062)372-3741~2	빛고을로지점 062)531-1213~5	농성지점 062)361-4472~4	운암지점 062)527-3295~6	비틀지점 062)381-1971~2
용산지점 062)526-0222~3	화정지점 062)372-0421~3	동림지점 062)513-8521~3	유덕지점 062)373-3235~6	운천지점 062)371-2772~3
지평지점 062)381-8212~3	로컬푸드직매장 062)364-8400	유덕하나로마트 062)373-3235	하나로마트동림점 062)511-2901~3	

지역대표 금융기관 서광주농협