

자연바람에 농부정성 더해져... 구수한 겨울맛 '양구 시래기'

된장과 고추장, 시래기를 버무려 끓인 구수한 맛의 시래깃국은 어머니에 대한 그리움이고, 추억의 맛이다.

농촌지역에서 자란 사람이라면 더욱 그리운 음식일 게다.

여기에서 돼지 등뼈와 감자를 넣어 끓인 시래기감자탕은 예나 지금이나 보양식으로 으뜸이다.

이제는 건강식을 찾는 도시민에게도 웰빙먹거리로 자리매김하고 있다.

◇시래기, 겨울철 보양 재료로 손꼽혀

시래기는 무청을 말린 것으로, 주로 국이나 나물 등으로 만들어 먹는다. 풍부한 영양소로 인한 효능이 많기 때문에 겨울철 보양 재료로 꼽힌다. 시래기라는 이름은 '쓰레기'에서 유래했다는 설도 있다. 김장을 끝내고 남은 무청을 이용해 만들기 때문이다. 하지만 배춧잎 말린 것을 '우거지'라고 부르면서 시래기는 자연히 무청을 말린 것을 의미한다.

시래기가 웰빙식품으로 입소문을 타면서 자연스럽게 양구군 해안면 편치불이 전국 최고의 품질로 인정받으면서 시래기 주 생산지라는 명성을 얻고 있다. 편치불 시래기는 겨울철을 대표하는 웰빙 식재료로 인기 만점이다. 매년 10월 중순 무렵부터 본격적으로 생산되고 있는 편치불 시래기는 싱싱한 푸른 무청을 새끼 등으로 엮어 겨우내 말린 것이다.

양구군은 2007년부터 시래기를 지역의 대표 농·특산물로 육성하기 시작했다. 2010년에는 농림축산식품부 향토 명품화 사업으로 선정되면서 명품 브랜드로 자리 잡았다. 무엇보다 양구의 대표적인 농·특산물인 시래기가 '양구시래기'라는 명칭으로 2020년 2월 국립농산물품질관리원이 승인하는 지리적 표시제 등록했다. 시래기 품목에서는 양구군이 전국 최초로 지리적 표시 등록을 획득한 셈이다.

양구에서 생산되는 모든 시래기는 '양구시래기'라는 국가에서 인증한 브랜드를 사용할 수 있게 됐다. 양구시래기의 지리적 표시 등록 명칭은 한글로 '양구시래기', 영문으로는 'Yanggu Siraegi (Dried Radish Green)'이다. '양구시래기'로 지리적 표시 등록이 완료됨에 따라 다른 지역에서 생산된 시래기가 양구시래기로 둔갑해 판매되는 사례를 예방할 수 있고, 국내시장과 해외시장에서도 국가가 인증한 브랜드 상품으로서 경쟁력을 갖추고 있다.

◇시래기를 재료로 다양한 음식 개발

이처럼 편치불 시래기가 유명한 것은 생산지인 해안면 지역이 우리나라에서는 보기 드문 해발 500m 이상의 고산분지 지형으로, 밤낮의 일교차가 크고 바람이 불면 분지 안에서 맴돌아 시래기를 말리는데 매우 좋은 여건을 갖추고 있기 때문이다. 그래서 편치불 시래기는 다른 지역보다 맛과 향이 좋고 식감이 부드럽다고 정평이 나 있다.

또 시래기에는 비타민 B·C와 미네랄, 철분, 칼슘, 식이섬유 등이 풍부하고, 혈압과 당뇨, 비만 등에 좋다고 알려져 이맘때면 건강을 주제로 한 TV 프로그램에서 자주 방송하는 등 겨울철 웰빙 먹거리로 큰 인기를 누리고 있다. 시래기의 대표적인 효능으로는 빈혈과 변비 예방 등이 꼽힌다. 또한 골다공증을 예방하고 항암작용을 돕는다고 알려져 있다.

양구군은 시래기를 재료로 다양한 음식을 개발, 시래기 수요를 확대하기 위해 식품업체들과 협력, 시래기 순대, 시래기 불고기, 시래기 만두, 시래기 막걸리 등을 속속 개발해왔다. 이어 노년층 위주의 수요층을 확대하기 위해 집에서 된장을 넣어 바로 끓여 먹을 수 있도록 삶은 시래기를 진공 포장한 제품, 시래기 된장국 즉석요리 제품 등을 개발해 수요층을 다변화하고 있다.

매년 10월 하순이면 시래기를 국민 건강먹거리로 정착시키기 위해 'DMZ편치불 시래기축제'가 열린다. 축제에서는 트랙터 마차타기와 농특산물 최저가 경매, 무껍질 길게 깎기, 황금돼지를 잡아라, 토끼몰이, 감자 들고 천하장사 힘차랑, 무를 이용한 탑 쌓기 등 다양한 프로그램으로

무청 말린 '시래기' 웰빙식품으로 입소문

양구 해안 '편치불' 전국 최초 지리적표시 등록

10월 하순부터 덕장에서 건조...1월 본격 출하

건강먹거리 정착위해 매년 '편치불 시래기축제'

시래기 보급과 대중화에 나서고 있다.

상설행사로는 해안지역에서 생산하는 농·특산물 전시판매, 시래기국밥, 시래기전병, 시래기산채, 부침개, 해안에서 자란 흑돼지, 흑염소 구이를 맛보는 특산물 먹거리 장터 등 다양한 시식회를 열고 있다. 하지만 2019년부터 3년간 집경지역 아프리카돼지열병(ASF)과 코로나로 축제가 열리지 못하고 있어 아쉬움이 남는다.

무엇보다 양구군은 맛을 만들기 솔루션 품평회를 통해 삼겹살 시래기밥, 시래기메기찜, 깻잎 페이스트, 양념·소스류 등 10여 종의 새로운 메뉴 개발에 나서고 있다. 이어 SNS와 인터넷을 활용하는 홍보 등 입소문 맞춤형 특화 프로그램을 운영하고 있다. 지난해 10월 하순부터 밭에서 수확해 덕장에서 두 달 가까이 건조된 편치불시래기는 올 1월부터 본격적인 출하를 시작했다.

건조된 시래기는 500g과 1kg 상자 단위로 양구명품관과 대형마트, 홈쇼핑, 인터넷 등을 통해 소비자에게 전달된다. 현재 명품관에서는 1kg 1상자에 1만8000원에 판매된다. 250개 농가가 470여ha에서 900톤의 시래기를 생산, 135억원의 농가소득이 예상된다. 양구 편치불지역에서는 매년 240~270농가가 시래기 생산을 통해 150억원 안팎의 소득을 올리고 있다.

/강원일보=정래석기자

/사진=강원일보사진부-양구군 제공



양구시래기로 만든 각종 제품들



10번이상 씻어 삶은 후 찬물에 잠냄새 제거

비타민·미네랄·식이섬유 풍부...된장과 공합

시래기는 비타민과 미네랄 식이섬유 등 좋은 영양성분이 많아 웰빙 식품으로 손꼽힌다. 좋은 시래기 구입법 및 보관방법과 여러가지 음식에 활용할 수 있는 정보를 공유한다.

시래기와 비슷한 재료에는 우거지가 있지만 서로 다르다. 시래기는 무의 줄기·잎인 무청을 말렸고 우거지는 배춧잎을 말린다. 시래기는 싱싱한 무에서 나온 무청을 말린 것이 좋다. 좋은 무청은 줄기가 연하며 푸른 빛을 띄고 연하다. 유통과정에서 건조작업이 들어가기 때문에 조금만 사도 불리면 양이 늘어난다.

다만 10번 이상 씻어야 하고 삶은 뒤에도 찬물에 몇 번씩 담가야 잡냄새가 빠진다. 시래기의 영양성분 손실을 최소화하기 위해서는 시래기를 소금물에 살짝 데쳐 통풍이 잘되는 곳에 걸어 그늘에 말려야 한다. 살짝 데쳐 냉동 보관한 이후 요리에 사용할 수도 있다. 시래기는 0도에서 영하 20도 사이에서 3개월까지 보관이 가능하다. 데쳐서 냉동하거나 그늘에 말려 서늘하고 통풍이 잘되는 곳에 보관해야 한다.

시래기는 된장과 잘 어울린다. 잘 말린 무청 시래기는 된장과 어울리며 풍미와 구수한 맛을 내고 된장에 부족한

비타민을 보충해 준다. 또 오래 푹

삶아 찬물에 우렸다가 각종 반찬

을 만들어 먹는데 구수한 맛

과 부드러운 촉감이 특이

하다.

시래기를 활용한 음식

이나 반찬으로는 된

장국, 시래기나물, 시래

기죽, 시래기찌개, 시래

깃국, 시래기무밥 등이

있다.



▶시래기 나물



양구시래기 건조장