

FOOD 이택희의 맛따라기 친환경 그로서란트 2곳

# 약초 달인 국물서 고기맛 '채식 육개장' ... 순하고 깔끔하네

이택희  
음식문화 이야기꾼



그로서란트(grocerant)라는 식생활 매장이 더러 눈에 띈다. 식료품(grocery)과 음식점(restaurant)을 결합한 단어로, 판매한 식료품을 즉석에서 조리해 주거나 준비된 음식을 사서 먹을 수 있는 곳이다. 한자리서 장도 보고 밥도 먹는다

유럽 모험을 다녀온 그로서란트에 대해 기사들은 '신개념 복합 식생활 공간'이라고 일제히 소개했다. 하지만 우리도 한국에서 식료품을 사서 가공해 먹는 자생적 그로서란트가 오래전부터 있었다. 정육식당이나 슈퍼마켓에서 시작한 전주 가맥(가게 맥주)과 울지르 골뱅이 같은 것들이다. 몇 년 새 서양과 한국 방식이 밀고 당기며 발전한 생활형 그로서란트 매장이 주변에 하나둘 생기고 있다. 그 가운데 건강과 천연재료를 특별히 강조하는 두 곳을 소개한다.

◇꽃밭에피다 북촌 그로서란트-나물, 소, 돼지 불고기, 꼬막, 멧게를 활용한 7가지 비빔밥과 채식 육개장이 주메뉴다. 함께 있는 식품매장에서는 500여 가지 친환경 상품을 판매한다. 추천 음식은 2023년 10-12월 매출 7, 8위인 '채식 육개장' '고상한 나물 비빔밥'이다. 두 음식 모두 맛이 순하고 깔끔하다. 맛이 있지만 순해서 느끼는 데 시간이 걸리는 '맛의 슬로푸드'다. 먹고 나서 속은 편하다. 지속 가능한 지구와 환경을 생각하며 사람에게 이로운 음식을 만든다는 기업 철학을 잘 담아낸 음식인 듯하다. 권하는 이유도 같을 것이다.

채식 육개장은 육류성분이 전혀 들어가지 않았는데 국물에서 고기 맛이 난다. 재료와 조리 과정을 꼼꼼히 확인했다. 유근피(느릅나무 뿌리껍질), 오가피, 감초, 동굴레, 취, 당귀, 구기자, 황기 등 8가지 약초를 달여 국물을 만든다. 무농약 나물(토란대, 고사리, 근드레)과 버섯(표고, 느타리)을 넣고 가마솥에 푹 끓인다. 전통 간장으로 간을 하고, 생강·고

꽃밭에피다 북촌 그로서란트

나물·꼬막·멧게 등 비빔밥도 7가지 샐러드·무생채·김부각과 한상차림 식품 매장엔 500가지 친환경 상품 팜앤라이프 키친앤그로서리 5가지 덮밥에 숭굴튀김 등 주메뉴 계절메뉴인 떡국·떡만둣국도 눈길 "무침가물·천연재료가 음식 원칙"



추기름과 곡물가루를 살짝 푼다. 재료는 모두 국산인데, 기름만 수입 유채유를 쓴다. 고상한 나물 비빔밥은 늦그릇에 밥을 담고 무나

1 '팜앤라이프'의 소고기된장덮밥. 2 '꽃밭에 피다 북촌'의 채식 육개장. <사진=각 업체>



2

물(취나물·다래순·근드레 중 하나), 고사리, 표고버섯, 무나물 볶음을 올린 다음 정선 들기름을 두른다. 손님이 간을 맞춰 비벼 먹도록 맛간장을 따로 내준다. 밥은 유기농 쌀에 자연재배 쌀 20%를 섞어 짓고, 맛간장은 거창 전통간장에 다시마·표고·양파·생강·마늘·원당 등 천연재료를 넣고 끓여 만든다. 샐러드·무생채·김부각·과일(한과)과 함께 한상차림으로 나온다. 친환경 김부각은 그냥 먹기보다 부셔서 비빔밥에 넣어 먹는 게 더 맛있

다. 모든 음식은 공장제품 소스나 조미료를 전혀 쓰지 않고 전통 장 중심의 간결한 양념으로 자연에 가

까운맛을 내려고 한다. 집에서 해 먹어도 이렇게 엄선한 재료로 순수하게 요리하기는 쉽지 않을 듯하다. 서울 가회동 매장은 미쉐린 가이드(서울) 그린스타에 3년 연속(2021-2023) 선정된 인사동 한식 레스토랑 '꽃밭에피다'의 자매점이다. 친환경 식품회사 ㈜네이나에서 2015년 시작해 직영하다가 2020년 8월 외식법인 ㈜꽃밭이야기로 독립해 송정은(54) 사장이 맡아 운영하고 있다.

◇팜앤라이프 키친앤그로서리-건강하고 이로운 생활상철'을 모토로 전통 장, 양념, 농산물, 유제품, 간편식 등 식품 위주로 170가지 안팎의 상품을 판매하는 팜앤라이프 온라인몰의 오프라인 매장이 다. 4-5년 운영한 온라인몰 상품을 매장에 모두 들여놓지는 못하고 일부만 판매한다. 음식은 된장·가래·돈가스 등 5가지 덮밥과 치킨·감자튀김, 숭굴튀김이 상시 메뉴다. 요즘은 계절음식으로 떡국과 떡

만둣국도 한다. 소고기된장덮밥과 떡만둣국을 추천했다.

소고기된장덮밥은 지리산 제철음식학교 고은정 선생이 개발한 조리법을 활용한 대표 메뉴다. 소고기를 전통간장·들기름·후추로 밑간 해서 볶는다. 채소는 감자·당근·양파·버섯·호박 순서로 볶는다. 다시마·양파·대파·파뿌리 달인 국물을 붓고 서로 어우러지게 끓이면서 된장을 풀어 간을 맞추고 전분물을 살짝 둘러 점도를 보탠다. 곡성 미실란 농장 유기농 새정 무 9분도 쌀로 지은 밥에 곁들인다.

떡만둣국은 매장 앞 방앗간에서 뽑아온 국산 쌀 가래떡과 네니아 우리밀 왕교자만두로 끓인다. 유기농 한우사골 국물에 앞의 채소 달인 국물을 섞고, 전통간장으로 간을 맞춘다. 국산 콩 국간장을 넣어 볶은 소고기 다짐, 동물복지 무항생제 계란 지단 채를 곁들여 올린다. 맛과 차림이 반가움식처럼 음전한 떡만둣국은 일주일 앞으로 다가온 청포의 해 설날 아침에 어울리겠다는 생각이 절로 든다. 잘 익은 배추김치와 자연식 요리연구가 문성희 선생에게 배운 총각무장김치가 어울려 평화로운 맛의 조화를 엮어 낸다.

서울 마포 신수시장 옆에 지난해 8월 문연 매장을 혼자 지키는 한혜령(59) 대표는 광고디자인 회사를 운영하던 중 가족이 하던 음식점을 어쩔 수 없이 떠맡아 4년(2018-2022) 동안 관리했다. 코로나 19 시기에 경영이 어려워져 찬모를 내보내고 직접 주방에 들어갔다. 뭇가 제대로 배워야 할 것 같아 제철음식학교로 매달 1박2일씩 1년을 공부하려 다니면서 천연 양념만으로도 음식이 되는 걸 알았다. "국내산, 무침가물, 천연재료가 음식의 원칙"이라는 한 대표는 "국산 콩으로 빚은 전통 장이 모든 음식의 기본이며, 내가 먹지 않는 음식은 팔지 않는다"는 말을 거듭 강조했다.

<광주일보와 중앙 SUNDAY 제휴 기사입니다>

이택희 전 중앙일보 기자. 늘 열심히 먹고 마시고 여행한다. 한국 음식문화 동향 관찰이 관심사다. 2018년 신문사 퇴직 후 한동안 자유인으로 지내다가 현재는 경희대 특임교수로 일하고 있다.

## 이민영의 'SNS시대 노포'

# 라면 낫선 한국서 "이랏샤이마세"... 20년째 뜨거운 홍대 앞 원조집

SNS가 보편화되면서 나날이 인기를 더해가는 주제가 있다. 바로 음식, 여행 그리고 음식을 중심으로 한 여행이다. 어떤 음식을 먹으러 가면 깊이 있는 문화여행이 되면서 '좋아요'도 많이 받을 수 있을까? 집에서 흔히 끓여먹는 인스턴트 '라면'과 밋음은 비슷하지만 엄연히 다른 일본식 '라면'을 추천한다.

SNS상에는 라면의 역사와 계보는 물론, 다양한 라면집들의 비교분석 콘텐츠가 계속 올라온다. 그 이유라면 전지구화 시대의 대표 음식이라 해도 될 만한 역사부터 꼽을 수 있다. 라면은 시작부터 글로벌했다. 일본 메이지 시대에 중국인이 유입되면서 차이나타운에서 시작된 라면은 1910년에 이르러 일본식 라면으로 자리를 굳힌다. 일본의 '국민음식'이 된 후에는 미국과 유럽을 비롯한 전 세계로 퍼져나갔다.



떡볶이 라면은 다른 어떤 음식 장르에서도 찾기 보기 힘들 만큼 역동적으로 진화하는 음식이 되었다



다. 일본에서 들어온 다양한 계통의 라면들은 한국에서도 계속 재창조되고 있는데, 이런 스토리가 역

동적인 맛집 순례문화를 만들고 있다. 라면 순례자들은 종교 신도처럼 열성적이며, 가게에서도 종교 사원처럼 엄격한 리추얼(의식)이 행해진다. 1만원이 안 되는 라면 한 그릇을 먹기 위해 1시간도 경건하게 줄을 서는 것은 물론, 좁은 바(bar) 형태의 가게에서 무대 중앙을 보며 다다다다 불어 앓는 것도 감수한다.

한국에서 이런 독특한 라면 문화를 체험하려면 홍대앞-합정 지역으로 순례를 떠나보길 권한다. 수십 곳의 유명 라면집들이 인기 순위를 바꾸고 있지만, '홍대 앞 일본 라면의 원조'로 인정받는 노포 하카타분코(사진1)는 여전히 인기가 높다. 2004년 오픈 당시 하카타분코는 "이랏샤이마세"라는 우렁찬 인사는 물론, 진하게 우린 돼지 육수에 차슈(살은 돼지고기), 숙주, 파가 들어간 맛으로 한국에 '라면 문화'를 열었다. 당시 홍대 앞을 지나다니던

청년들 중 이제 중년이 된 사람들이 인터넷에 쓴 후기를 보면 추억이 가득하다. "인스턴트 '라면'만 먹다가 여기서 '라면'을 먹고 깊은 맛에 감동했다", "일본 여행 중 노포에서 라면을 먹고 새 세상을 만났는데 한국에서도 그 맛을 볼 수 있어 고마웠다" "이곳에 오면 옛날에 느꼈던 문화충격과 청년 시절이 새록새록 떠오르니 오래오래 영업해달라" 등의 내용이다.

하카타분코의 대표 메뉴는 돼지뼈를 푹 고아낸 진한 육수로 만든 '인라멘(사진2)'이다. 그보다 가볍고 부드러운 '츄라멘'도 있다. 둘 다 현재 가격은 1만원이다. 사이즈별로 7000원, 4000원짜리 차슈 덮밥도 있고, 밤 10시 이후에는 13000원짜리 차돌만두도 판다. 브레이크 타임 없이 새벽 3시까지 영업하니 언제든 가볼 수 있다.

이민영 여행미식크리에이터



KSA 한국표준협회

ISO 21388

보청기적합관리 인증센터



# 국제보청기

## 새해 福 많이 받으세요.

- ✓ 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