

제주향토음식 메뉴특성에 관한 연구

오 혁 수

(제주 한라대학 호텔조리과 교수)

< 목 차 >

I. 서론	2. 제주향토음식의 조리법
	3. 제주향토음식 조리법의 특성
II. 이론적 배경	IV. 결론
1. 제주향토음식의 개념	
2. 제주향토음식의 특성	참고문헌
3. 제주향토음식의 관광적 가치	
III. 제주향토음식의 조리특성	ABSTRACT
1. 제주향토음식의 현황	

I. 서론

향토음식이란 각 지역에서의 특산물을 이용하여 고유의 맛과 특성을 지니도록 만든 음식을 말한다. 한 지역의 향토음식은 그 지역의 기후, 풍토, 생활습관 및 시대적 배경 등의 영향을 받으며 형성, 발전되어 왔다고 할 수 있다. 따라서 향토음식은 특정지역의 사회적 역정 등을 잘 나타내고 있으며, 메뉴의 특성을 살펴보면 그 지역의 문화를 이해할 수 있는 것이다.

제주도는 기본적으로 한국문화의 한 부분이면서도, 또 나름대로의 자연환경과 역사적 배경에 맞게 형성되어 그 나름대로 고유한 문화와 풍속을 형성해 왔으며, 향토음식도 마찬가지로 그러한 맥락에서 전수, 발달되어 왔다고 할 수 있다. 돌과 바람과 여자가 많은 반면에 식량이나 물자가 부족했던 시대에 제주인들은, 음식에 대해서도 철저히 조냥정신(절약정신)을 발휘했다. 분수에 맞게 간단히 먹고, 간단히 입고, 단출한 집을 지어 살아왔고, 철저한 자급자족이어서, 우선 먹는 것부터 소박하다. 이처럼 소박한 식생활을 하는 제주도의 상차림은 반찬수가 많지 않고 조리가 간단한 것이 그 특징이다. 또한 이러한 어려운 자연환경으로 인하여 가정에서 식생활을 담당하는 여성들은, 가사노동 이외에도 직접 생산노동에 투입되었기 때문에 잔손이 많이 가는 음식을 만들 수가 없었다. 주변에 항상 손쉽게 구할 수 있는 싱싱한 식 재료를 별다른 양념 없이 간단하게 조리하여 먹었으며,¹⁾ 비교적 단순한 조리법이 전승되어 현재에 이르고 있다.

제주도가 현재는 국제적인 관광지로서 세계인의 각광을 받고 있으나, 제주관광협회에서의 관광객 만족도 조사에 따르면, 제주의 음식은 가격에 비해 질이 좋지 않으며, 입맛에도 맞지 않는다²⁾고 한다. 그 이유는, 제주도의 향토음식은 전통적인 조리법이 새롭게 개발되지 못하여, 제주인들 만의 입맛에서 벗어나지 못했기 때문이라 판단된다. 따라서 본 논문에서는, 제주도 전통음식의 조리법에 관한 면밀한 분석을 통해 조리특성 및 문제점을 찾아내고, 그 해결점을 모색하여 제주향토음식의 조리법 발전 도모 및 새로운 형태의 제주향토음식 메뉴개발의 방향을 모색해 보고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 제주향토음식의 개념

일반적으로 향토음식이라 함은 그 지방에서 생산된 재료를 가지고 그 지방의 조리법으로 조리하여 그 지방사람들이 흔히 먹어 왔고 현재에도 먹고 있는 서정성이 강한 것을 말한다.³⁾ 그러나 이와 같은 개념만을 가지고 어떤 음식을 향토음식이라고 할 수 있는지 여부를 판단하는 것은 대단히 어렵다. 일례로 제주의 해물뚝배기를 이러한 개념만을 놓고 생각할 때 제주의 향토음식이라 할 수 없다. 왜냐하면 뚝배기와 같은 진한 탕 요리는 제주의 고유의 조리법이 아니기 때문이다. 하지만 많은 사람들은 제주의 특산물을 사용하였기 때문에 제주에서만 독특하게 맛볼 수 있어 제주향토음식이라고 말한다. 이러한 다양한 인식과 이해를 총체적으로 파악하여 현대적인 해석을 하고자 할 때 향토음식만이 갖는 다음과 같은 속성 속에서 그 해답을 찾아볼 수 있다.

1) 향토음식의 공간적(空間的)인 특성

향토음식은 공간적인 특성 즉, 지리적인 조건·기후·풍토가 타지방과는 다르기 때문에 그 지방에서만 찾아볼 수 있다. 예를 들면, 제주의 자리물회가 있으면 평양의 냉면이 있고, 제주 비빔밥이 있으면 충청도의 콩나물밥이 있는 것은 공간적 특성이 이러한 음식을 만들게 한 것이다. 일반적으로 문화란 끊임없이 흐르는 것이어서 공간적으로 외부의 문화와 쉽게 접할 수 있는 곳일수록 문화의 접변현상의 속도가 빠르고 그렇지 못한 곳은 그 변화의 폭이 좁고 속도가 매우 느리다. 특히 제주의 향토음식은 재료에서부터 육지부와 색달랐고 중앙과의 요리문화도 자주 교환되기에는 불가능하였고 결국 이는 제주만이 갖는 독특한 식문화를 낳았다.

1) 제주도민속자연사박물관, 1995, 제주의 식생활, P26.

2) 제주도관광협회, 1996, 관광객 만족도 조사,

3) 오영주· 황인주, 제주향토음식론, 제주한라대학, 1998.

2) 조리방법의 지역성

음식의 조리법에 있어서 그 지방에서만 저수되는 고유한 비법으로 만든다면, 식 재료가 일반적인 것이라 할지라도 이는 지역성이 농후한 향토음식이라 할 수 있을 것이다. 일례로 전국 어디서나 구할 수 있는 메밀과 무를 가지고 조상 전래의 비법으로 메밀 빙떡을 만든다면, 역시 제주 향토음식의 특징을 나타낸다고 할 수 있겠다.

3) 향토음식의 의례성(儀禮性)

지역마다 계절에 따라 전해 내려오는 일반적인 생활풍속이나 통과의례성(通過儀禮性)을 강하게 풍기는 음식은 향토음식이다. 예를 들어 제주의 돼지고기 육개장이나 뭍국은 혼례나 상을 당했을 때 상가에서 공동으로 만들어 먹었던 음식들이다. 또한 제주의 고적떡은 상례 때 부조용(扶助用)으로 상가에 가져갔던 떡으로 크기와 양으로 그 마음의 정도를 표현하는 수단으로 이용되기도 하였다. 이처럼 제주의 향토음식에는 의례성이 매우 뚜렷하게 반영되어 있다.

이상의 세 가지 속성 등은 향토음식에 복합적으로 작용하기도 하며, 정도의 차이는 있지만 일부만이 관여하기도 한다. 결국, 제주 향토음식은 제주에서만 생산되는 특산물을 사용하여, 조상 때부터 전승되어온 조리방법으로, 예전부터 그 지역 의례행사와 관련되어 만든 음식으로 오늘날까지 전해 내려오는 음식이라 말할 수 있다. 한편, 향토음식과 전통음식의 구분은 달리해야 한다. 향토음식은 시간적 개념보다는 공간적인 개념으로서 지역 특수성이 강조되면서 끊임없이 생성과 소멸의 과정을 거치는 중이거나 거친 것으로 새로운 문화에 대한 포용성을 갖는다. 그런데 전통음식은 이러한 향토음식이 최소한 3대 이상의 세월이 흐르면서 전통의 성질을 갖는 음식이라 해야 할 것이다.

2. 제주향토음식의 특성4)

1) 제주도의 자연적 특성

제주도는 Asia대륙의 동북부에서 돌출한 대한반도에서 동으로 대한해협을 건너 대마도와 대하고 남으로 일본열도의 구주 장기현과 대하고 서쪽으로는 동중국해를 건너 남중국의 상해와 대하는 북 태평양상에 고립한 화산도이다. 우리 나라 최대의 섬인 제주도의 면적은 1,825KM, 동서 73km, 남북 41km, 해안선 253KM, 목포로부터 정남 146.4KM, 완도와 90km, 부산과 271.9km, 상해까지 480KM, 일본 5도 열도까지 180KM, 북위 33도 10분- 33도 35분, 동경 10분-127도에 위치하고 한라산을 중심으로 동성 사면은 3도-5도, 남북 사면은 5도-7도로 산세가 완만하며 사방이 바다에 이른다.

지표는 제 4기 현무암으로 이루어졌기 때문에 비가와도 물이 다 빠져버려서 하천은 건천이 대부분이며 해안선의 굴곡이 적어 천연의 양항이 적으며 경작지의 98.4%가 밭이고 나머지가 논이다. 기후는 근해의 대마해류와 계절풍의 영향으로 온화한 해양성 기후로서 평균기

4) 이정희, 제주도향토음식에 관한 연구, 세종대학교 대학원

온은 14.7도 C이며 풍속 4.8M/SEC로 바람이 심하며 연간 강우량은 1,40MM를 보인다. 해안 부락이 발달한 한편 논이 이루어 질 수가 없어 각박한 땅에서 잡곡재배의 발농사를 해서 살게 되었다. 인구는 1992년 현재 50만 정도이다.

2) 제주도의 역사적 특성

제주도는 역사적으로 웅대한 왕국이나 고도의 문화권을 이루지 못했었다. 백제, 신라, 고려의 흥망성쇠에 따라 그들 나라를 섬기며 살았고 때마다 자의에 관계없이 많은 유인을 받아들여야 하는 처지가 되어왔다. 그리하여 제주 인은 중세이전부터 도착해서 살았던 사람들보다는 근세에 흘러 들어온 사람이 그 주 맥을 이루었다고 본다.

제주도의 역사는 역사적 규명이 가능한 시대를 토대로 생각한다면 2000년 전부터의 일로 보아야 할 것이나, 고려시대(918년-)로부터 살펴보면, 원의 짐거 시대에 원은 제주도에 왕후 왕족들을 위시하여 많은 범죄인들을 유형시킨다. 원에 의하여 도입된 이 유형제도는 그 후원나라를 멸망시킨 명나라에도 계승되며 고려 조정에 의해서도 답습되고 조선왕조에 까지 전해지는데 조선조에 이르러서는 더욱 대거로 정치범을 받아들이는 유배의 제 1 번지가 된다. 이들 유망인이 오늘날 제주도인의 대종을 이루는 인맥을 형성하고 제주문화를 이끌고 전승해 가는 주체로 등장한다.

3) 제주 특유의 토산물

식물은 1,800여종이 아열대와 한대성 식물에 이르기까지 다양하게 자생하고 있고, 동물은 한 본토와 거의 비슷하나 특히 제주 조랑말, 족제비, 오소리, 노루 등이 대표적이다. 제주도는 전 인구의 80%가량이 농사를 짓고 있다고 하지만 농경지는 불과 전 도의 27%에 불과하다. 그 중에도 밭이 98.4%이고 논은 1.6%에 불과하다. 또 해산물은 북쪽에서 내려오는 차가운 리만해류와 따뜻한 남쪽에서 올라가는 황해해류가 있어 이들이 서로 교류되는 제주 근해의 어장에서는 회유어족과 정착어족이 섞여 있으므로 해물이 풍부하며 이들 고깃배 만도 무려 86종에 이른다고 한다.

(1) 농산물

89년 말 현재 총 경지면적 5만 4814ha로 이 중 밭이 98.4%이고 나머지가 논이다. 따라서 주산물은 조, 고구마, 메밀, 콩 등 잡곡이다.

그 외 산도, 육도(밭벼), 기장, 피살, 팔, 맥(밀), 모, 보리, 쌀보리, 감자 등이 있다. 특히 고구마는 조선 영조 때에 조엄이 대마도에서 가지고와 제주도에서 시험재배를 한 뒤 이곳의 중요한 산물이 되었다. 전복과 함께 임금께 올렸던 진상품으로 이곳의 특산물이다.

(2) 임산물

감귤, 표고버섯, 고사리, 유채 등이 대표적인 산물이며 감귤은 년 약 74만 600톤을 생산하여, 도 수입의 주 수입원이다.

그 외 참깨, 유채, 닥실, 감자, 비자, 치자, 울, 고사리, 죽순, 평마농(달래), 무릇, 산나물, 콩잎, 감자덩구리(고구마잎줄기), 호박잎, 미내기, 새우리(부추), 고치(고추), 콤포산이(마늘), 뽕이마농(과), 개피낭잎(개피나무잎), 유잎(들깻잎) 등 각가지 산채가 있다.

(3) 해산물

북쪽에서 내려미는 차가운 리만해류와 따뜻한 남쪽에서 올라가는 황해해류가 교류되어 회유어족과 정착어족이 섞여 해물이 풍부하여 86종에 이른다고 한다. (1994. 10. 23. KBS 일요스페셜, “제주문선”에 대한 방송에서는 1994년 현재 300여종이라고 했음) 멸치, 툇, 소라, 고동, 미역, 고등어, 정갱이며 그 외 은어, 열육이, 쏘가리, 백합, 반지락, 새고막, 전복, 홍합, 해삼, 옥돔, 하론, 돌김, 해의(김), 감파, 미역새(미역귀), 감태(퍼래), 해(게), 석결명(굴), 구제기(전복모양의 작은 것), 황합(모시조개), 오적어(오징어), 갯장어, 흑돔, 연자돔, 자리돔, 복바리, 정어리, 갈치, 삼치, 상어, 잉이수(이면수), 맘, 물, 앵초, 은행초, 우미(한천, 우무가사리) 등이 있다. 이 중에서 특히 대표적인 것을 알아보면 다음과 같다.

(4) 축산물

말은 사육두수가 89년말 현재 2307마리이고 특히 돼지사육법은 특이하여 “통시”라고 하는 뒷간에서 기른다.

그 외 돼지, 말, 소, 면양, 염소, 닭, 집오리 등이 있고 산짐승으로는 수렵하는 것은 꿩, 노리, 데뚝, 사슴, 울오(곰), 지다리 등이 있다.

(5) 야생열매

한라산은 야생식물의 보고로서 약 1,800종이 자라고 있다고 한다. 대표적인 것들을 보면, 삼동, 시러미, 멀리, 틀, 달래, 불래, 유름, 오미자, 국간달귀(컷낭올매), 모람, 개불, 탈(딸기), 산물(전굴), 땡유자(당굴), 병굴, 몽쿠실, 짐칫감(침시감) 등이 있다.

(6) 약재

오배자, 향부자, 치자, 해돋피, 안식향, 반하, 무환자, 석괴, 후박, 금동, 천동자, 방풍, 당귀, 백납, 백작약, 금은화, 매주실, 천문동, 맥문동, 도충, 만형자, 오미자, 길경, 창목, 모과, 누인, 도인, 연복자, 송기충, 상기생, 매실, 등이 있다.

3. 제주향토음식의 관광적 가치

우리 나라 사람들은 오랜 유교적 관습에 뿌리를 두고 있는 문화여서 그런지는 몰라도 먹는 것에 대해 관심을 두는 것은 비천한 사람들의 생각이라고 여기는 풍토가 강하다고 본다. 그래서 대부분의 사람들은 관광적인 면에서 향토음식의 가치를 크게 부여하지 않으려고 하는 경향이 있다. 그러나 중국·프랑스·이탈리아·독일·일본 등과 같은 국가들은 미식(美食)을 추구하는 열의가 강해 찬란한 음식문화의 꽃을 피웠으며, 이들의 음식이 전 세계로 전파되어 세계인의 사랑을 받고 있음은 물론 자국에서는 관광자원으로 활용되어 중요한 관광수입원이 되고 있다. 향토음식은 단순히 관광객에게 먹는 즐거움만 제공에 주는 것이 아니고, 향토문화를 전수·전달받는 과정으로 해석할 수 있다. 그러므로 향토음식의 전승·발전은, 그 지역고유의 전통식문화를 통하여 지역인의 정서와 참모습을 지속적으로 느끼게 해 주는 동기를 부여한다.

제주를 찾는 내·외국인의 관광객들은 향토음식을 통하여 제주를 이해하고, 제주의 문화

및 생활습관을 체득하게 된다. 따라서 그들이 대하는 향토음식은 어느 정도 관광객들의 기호에 맞도록 개발되어져야 한다.

Ⅲ. 제주향토음식의 조리특성

1. 제주향토음식의 현황

1) 주식류

(1) 밥류

① 잡곡류 : 반지기밥, 조밥, 고구마밥, 메밀밥, 감자밥, 피쌀밥, 감태밥, 곤밥, 꽃밥

② 해조, 채소류 : 파래밥, 톨밥, 곤포밥, 무밥, 본숙밥, 쑥밥

(2) 죽류

① 잡곡류 : 초기죽, 메밀죽, 마농죽, 유죽, 팥죽, 녹다죽, 비름죽, 곤죽, 북부기죽

② 해산물 : 전복죽, 옥돔죽, 오분자기죽, 김이죽, 고등어죽, 성게죽, 물꾸럭죽, 문어죽, 오개돌죽, 구살죽, 대합죽

③ 기타 : 돼지새끼죽, 꿩고기죽, 닭죽

(3) 면류

메밀칼국수, 메밀수제비, 초기국수, 평메밀국수, 생선국수, 보리수제비

(4) 범벅류

호박, 김이, 톨, 메밀, 논쟁이, 고추잎, 감제, 본숙, 놉배, 피, 밀, 호린조, 보리, 좁쌀

2) 국류

(1) 국

① 해조류 : 미역된장국, 파래국, 미역새국, 너패국

② 어패류 : 갈치국, 옥돔국, 성게국, 각재기국, 뿔국, 고등어국, 김이국, 우럭국

③ 수조육류 : 뽕국, 꿩고기국, 말고기국, 닭고기국

(2) 냉국

① 채소류 : 물외된장냉국, 배추냉국, 반치냉국

② 해조류 : 미역냉국, 톨냉국, 우미냉국, 청각냉국, 뽕냉국

③ 어패류 : 군벗냉국, 성게냉국, 오징어냉국

(3) 물회

자리물회, 한치물회, 옥돔물회, 소라물회, 해삼물회, 군벗물회

3) 찬류

(1) 쌈

부르쌈, 콩잎쌈, 양애잎쌈, 물미역쌈, 다시마쌈, 호박잎쌈, 유잎쌈(깻잎)

(2) 무침

① 채소류 : 고사리, 패마농, 동지나물, 양애, 난시, 유채, 메밀잎, 비름나물, 뽕, 진메물, 호박, 쇠우리, 감제덩구리

② 해조류 : 톨, 미역주리, 뽕, 포래자반

(3) 조림

① 채소류 : 풋마늘된장조림, 무말랭이조림

② 어패류 : 자리조림, 고등어조림, 갈치조림, 각재기조림, 멜조림, 자리젓조림, 우럭콩조림

(4) 구이

① 어패류 : 갈치구이, 고등어구이, 자리구이, 각재기구이 옥돔구이, 소라구이 전복구이, 오분자기구이, 오징어구이 상어포구이 우럭구이

② 기타 : 날초기(생표고)양념구이, 꿩고기구이, 돼지고기구이

(5) 튀김

갈치튀김, 각재기튀김

(6) 적류

전복적, 간적, 꿩적, 물적, 돛고기적, 양외적, 풋마농적, 오징어적, 곱대산이적, 구쟁기적, 노리과기적, 호박적

(7) 지짐류

몰락지짐, 상어지짐, 꿩돗새끼지짐, 고사리지짐, 복쟁이지짐, 메밀묵지짐

(8) 볶음

마른멜볶음, 강이콩볶음

(9) 회

① 어패류 : 해삼회, 소라회, 가오리회, 존다니회, 전복회, 해삼토렴회, 북바리회

② 수조육류 : 도새끼회, 꿩토렴회

4) 저장식품류

(1) 김치류

동지김치, 달래김치, 패마농김치, 초마기김치, 깻나물김치, 당근김치, 방풍김치, 꿩마농김치, 해물김치, 전복김치

(2) 젓갈류

자리젓, 오징어젓, 멜젓, 오분자기젓, 선계적, 강이적, 개웃젓, 갈치젓, 각재기젓, 고등어젓, 군벚젓 조기창자젓

(3) 장아찌류

마늘지, 패마농지, 콩지, 물외장아찌, 양애지, 뽕지, 반치지

5) 별미음식 및 기타

(1) 떡류

좁쌀시리, 조침떡, 감제참떡, 새미떡, 물떡, 상외떡, 오메기떡, 빙떡, 차조떡, 조매떡

(2) 개역류

보리개역, 콩개역, 조개역

(3) 엿류

돼지고기엿, 닭엿, 마농엿, 꿩엿, 갈근엿, 대죽쌀엿

(4) 주류

오메기술, 고소리술, 강술, 고구마술, 감자술, 시러미술, 밀감술, 허벅술,

(5) 차류

당유자차, 소엽차, 자굴차, 갈근차, 오미자차, 하귤차, 금감차

2. 제주향토음식의 조리법

제주 향토음식의 종류는 약 500 여 품에 이르지만, 각 부문별 대표적인 음식을 보면 다음과 같다.

1) 밥류

제주도는 논과 밭의 비율이 1:50 이므로 쌀의 80%를 육지에서 들여오고 쌀밥은 곧밥 즉 고운밥이라 하여 명절이나 젓상에나 차리고, 일상식은 잡곡밥이다. 보리 다음으로는 조나 팥을 많이 섞는다. 그러나 제주도의 경제성장에 따른 식생활의 개선에 따라 1993년에 조사한 바에 의하면 흰밥이 57.10%, 보리밥 10.14%, 잡곡밥 9.36%, 콩밥 7.24%였다.

(1) 지름밥

① 계자씨로 짠 겨자기름을 밥에 비벼먹는다.

② 밥을 짓다가 밥이 거의 다 될 무렵 기름을 넣어 더 지은 후 주걱으로 골고루 섞어 먹는다. 아거나 허약한 사람에게 먹이면 좋다고 한다.

(2) 찻밥

밥을 짓다가 뜸들이기 전에, 준비한 찻을 밥 위에 술술 뿌려 넣고 뜸을 푹 들인다.

2) 죽류

우리 나라에 있어서 죽은 대체적으로 식량이 부족할 때 적은 양으로 많은 식구가 먹을 수 있는 한 방편으로 발전하였다고 보고 있다. 따라서 죽을 구황식품이라는 면에서 보면 제주도에서는 동물성 죽 보다는 식물성 죽을 더 많이 이용하였을 것이다. 이 지방의 대표적인 죽은 콩과 초기죽(표고버섯죽)이다.

①깡이죽

바닷게를 민물에 담가 해감 냄새가 빠진 다음 생으로 짓찧어 국물만 꼭 짜서 쌀을 넣고 죽을 쑤다.

②애저죽

돼지새끼 죽이다. 돼지새끼를 삶으면서 물에 불린 찹쌀과 멥쌀을 손으로 으깨어 싸레기를 만들어 죽을 쑤다.

③성게죽(구살죽)

미리 씻어낸 쌀을 손으로 문질러 부숴 둔다. 성게 알을 볶다가 쌀을 넣고 다시 볶아 물을 부어 끓인다.

④문어죽

문어를 푹 삶아 낸 뒤 건져서 잘게 찢어 두고, 씻어낸 쌀을 으깨어 참기름을 둘러 문어와 쌀을 함께 볶다가 문어 삶은 물을 붓고 끓인다.

⑤고등어죽

고등어는 내장을 빼고 포를 떠서 껍질을 벗겨 곱게 다진다. 미리 건져낸 쌀을 분마기에 갈아 쌀 즙을 내어 다진 고등어를 넣고 센 불에 끓이다가 약한 불에서 저어가며 끓인다.

⑥초기죽(표고버섯국)

버섯을 큼직하게 썰어서 기름에 볶다가 버섯국을 끓인다. 이 국에 불린 쌀을 넣어서 퍼질 때까지 끓인다. 소금이나 간장을 곁들인다.

3) 면류

제주도에는 메밀이 많이 생산되었기 때문에 메밀가루가 재료로 많이 사용되었다.

①메밀저백이(메밀수제비)

메밀가루를 낭푼(양푼)에 담고 더운물로 반죽하여 끓는 장국에 수저로 조금씩 떠 넣는다. 재료에 따라 보리백이, 밀루백이가 된다.

4) 범벅류

①툇범벅

툇을 삶아서 건진 다음 논쟁이 가루에 톇을 넣고 범벅을 만든다.

**논쟁이는 메밀가루를 치고 난 다음에 나오는 거친 가루이다.

②계범벅

보리 가루를 질게 반죽한다. 계를 볶다가 반죽한 보리 가루를 넣어 저어가며 만든다.

5) 국류

제주도에서는 찌개나 전골 류에 비하여 국의 섭취빈도가 상당히 높는데 식사에 국을 곁들이는 비율이 약 56%로 매우 높다. 국은 주로 어류를 재료로 한 생선국을 즐겨 먹는다. 이 지역 방언으로 <생선국>이라 함은 옥도미국이나 도미국만을 지칭하는데 이 생선국에 무나미역을 사용하는 것이 보통이다. 냉국양념에 간장대신 된장을 사용하는 것이 일반적이다.

① 구살국

미역국을 끓이다가 밤송이(성계)를 까서 노란 것만 긁어내어 넣으면 순두부처럼 엉겨서 맛이 더욱 좋다.

② 뽕국(모자반국; 몰망국)

해조류국 중에서 가장 대표적인 것이다. 뽕은 모자반과에 속하는 해조인데, 돼지고기나 돼지 뼈를 삶았던 국물에 돼지의 내장과 말려두었던 뽕을 물에 빨아 넣어 끓인 국이다. 대소상 때나 잔치 때는 빼어 놓 수 없는 별식이다.

③ 툇국

녹미채라고도 하고 육지에서는 곤포차라 한다. 1월-4월에 채취하는데 일정기간 허락하는 기간이 있다. 날뚫은 금방 데쳐낸 것을 이용하고 저장툇은 씻은 뒤 썰어서 물에 불려내어 된장, 볶은깨, 고춧가루, 깨소금, 차믹름 등 갖은 양념을 넣고 버무려서 생수를 넣으면 바로 툇국이다. 더 맛있게 하려면 삶은 오징어를 채 썰어 넣으면 좋다. 근래에는 고혈압에 특효가 있다하여 더욱 많은 사람들이 툇을 찾는다.

④ 보말국

보말(해물)을 참기름에 볶다가 따뜻한 물을 부어 끓인다. 보말은 4월 8일을 전후하여 많이 잡힌다.

⑤ 갈치 호박국

토막낸 갈치를 끓이다가 잘게 썬 호박을 더 끓인다.

⑥ 멜국

여름철 싱싱한 멸치가 많이 날 때 먹는 국이다. 물이 끓으면 멸치를 넣고 끓이다가 다 익으면 배추를 넣어 잠시 끓여서 고추, 파, 다진 마늘, 국간장으로 간을 한다. 너무 오래 끓이면 색도 나쁘고 맛도 없다.

6) 회

섬이라는 지리적 특성으로 회가 발달하였다. 특히 도새끼회, 자리회, 전복회는 제주의 향토적 명물이다. 제주도에서는 대체로 아직 살아있는 생선이 아니면 횡감으로 쓰지 않는다. 회 조리법에는 대체로 강회와 물회의 두 가지가 있다. 강회 만드는 법은 잘게 송송 썰어서 초장(된장+식초)에 찍어 먹든가 아주 양념으로 무치든가 한다. 물회 만드는 법은 잘게 썬 자리고기에 깨소금 마늘 다진 것을 넣고 간맞추어 무친다. 한편 찬물에 날된장이나 날고추장을 푸고 초를 알맞게 타서 무친고기를 국물에 말아서 먹는다.

① 자리회

자리는 잘돔이라고도 하는 붕어만하게 생긴 작은 생선으로 5월-8일까지 많이 잡히는

바닷고기인데 제주도 명물중의 하나이다. 자리는 주로 물회를 많이 하는데 찬물 4c에 고추장과 된장을 분량대로 풀과 식초 3차순갈, 간장 1차 순갈, 설탕 1차순갈을 넣어 간을 한다. 자리와 깻잎, 풋고추, 부추를 섞고 찬 된장국물을 풀어서 물회로 만든다. 자리 생선은 한가지로 고소하고 비린내가 안난다. 그 맛이 천하 일품이라고 한다.

②돼지새끼회

보통 1개월 반으로부터 3개월쯤 자란 돼지새끼로 만들어 놓은 회를 말한다. 잉태한 돼지를 도살하는 즉시 새끼를 내포한 자구의 양수가 유출되지 않도록 동여매어, 새끼 수대로 한그릇씩 요리한다. 보에 쌓인 돼지새끼를 난도질하여 죽처럼 되면 갖은 양념으로 매운 양념을 한 초장을 알맞게 쳐서 미음처럼 마신다. 생강 마늘과 해독제로 쓰이는 미나리를 곁들인다. 물은 전혀 사용하지 않는다. 예로부터 내려오는 제주도의 보신제라 한다.

③깡토럼회(깡샤브샤브)

가슴살로만 저며 낸다. 나머지 뼈로는 육수를 만든다. 여러 가지 채소와 함께 즉석에서 육수에 익혀 양념장에 찍어 먹는다.

***양념장... 생수, 무, 다시마, 간장, 소금, 생강, 파, 마늘, 양파 등을 넣어 끓인 후 식초를 넣는다.

7) 전: 구이: 적갈(산적)류

이 지역에서는 전, 구이, 적 역시 육류보다는 어류를 많이 이용하고 있다. 이 음식들은 손이 많이 가는 것들이어서 생활전선에 바쁜 제주 여인들에게는 명절이나 제사 잔치 때나 해먹고 일상음식으로는 별로 애용하지 못했다. 밀가루 대신 메밀가루를 사용하기도 한다. 무엇이든 꼬챙이에 꿰어지지는 산적음식을 아주 고급음식으로 쳤으며, 전과 함께 제사 때 반드시 갖추어야 하는 음식으로 육지에서 남자들이 밤을 다듬는 것처럼 제주도에서는 남자들이 산적을 위한 대 꼬챙이 박는 일에 바빴다고 한다.

①뼈전

깡 뼈와 고기를 푹삭하게 다져 물기를 꼭 짰 두부와 함께 섞어 양념하여 소금으로 간을 하여 손가락 장지의 반만큼 씩 한 크기로 빗어 지진다. 달걀지단 정방형으로 만들어 그 위에 먼저 만든 고명을 넣고 돌돌 말아준다.

②돼지고기 구이

돼지고기에 고추장, 된장, 간장, 참기름, 깨소금, 마늘, 파로 양념하여 석쇠에 굽는다. 제주도 돼지고기는 특히 맛이 좋다고 옛날부터 유명하다.

③상어포 구이

상어는 포를 떠서 반쯤 말려서 양념장을 발라서 굽는다. 이것은 제사 때나 경사 때 반드시 쓰는 것이다.

④구쟁기(소라)구이

약한 소금물에 씻어둔 소라를 통 채로 숯불에 구워내어 손에 잡고 밑으로 흔들면 속 알맹이가 그냥 나온다. 몸통과 내장을 분리해서 양념장에 찍어 먹는다.

⑤ 목적갈

메밀묵을 도톰하게 썰어서 꼬챙이에 꿰어 참기름을 바르면서 석쇠에 굽는다. 메밀묵만 구울 수 있다.

⑥ 돛고기적갈(돼지고기 산적)

돼지고기를 삶아 건져 냉수에 한번 건져내어 식힌다. 10×1.5cm 두께로 썰어 갖은 양념하여 적꽃이에 꿰어 노릇하게 지져낸다.

8) 지짐: 조림: 찜류

이곳에서는 생선조림도 다른 지방에서 국물이 없게 진하게 조리는 것과는 달리, 국물이 많고 양념은 적다. 다만 불락이나 자리돔의 조림은 진하게 졸인다.

① 메밀묵지짐이

메밀가루에 소금간을 하여 풀어서 되게 죽을 쑤다. 사개 그릇에 퍼서 묵이 되면 나비모양으로 썰어서 꼬치에 5개를 꿰다. 석쇠에 놓아 참기름을 바르면서 숯불에 굽는다. 제사에 꼭 하는 음식으로 남제주군 특유의 묵이다.

② 두루치기

여러 가지 고기와 채소를 함께 볶은 것을 말한다. 특히 잘하는 것은 돼지고기에 초고를 넣어 볶고 두부를 넣는다.

③ 순대

보리쌀을 불려 갈고 그 1/3가량의 메밀가루를 섞어 양념하여 돼지 창자에 넣어 단단히 매어 삶는다. 대 소상이나 잔치 집에 꼭 만드는 음식이다.

④ 꿩 지짐이

꿩의 살을 발라내어 절구에 찧는다. 연한 뼈도 함께 넣는다. 메밀가루를 섞어 갖은 양념을 한다. 빈대떡 부치듯 번철에 지진다. 닭뼈는 먹지 못하나 꿩뼈는 먹을 수 있다.

9) 무침류

이 지역의 나물류는 재배한 싱싱한 채소와 바다에서 얻는 해조류가 대종을 이룬다. 다른 지방과는 달리 산나물류는 많이 사용하지 않고 건조채소도 별로 사용하지 않는다.

① 양애나물(양하나물)

지붕처마 밑에서 빗물이 떨어지는 곳에 양하를 심어 먹는다. 잎과 줄기를 데쳐서 무친다.

② 진메물

진메물이란 메밀나무의 어린순을 말한다. 이것을 데쳐서 시금치 무치듯 무치는데 소금간을 하는 것이 일반적이다.

*** 남제주군 수산리에서는 꼭 젓상에 올린다.

9) 찜류

제주도에는 싱싱한 해초가 많으므로 해초 찜이 많다. 특히 유명한 것은 콩뽕찜인데 보

리밥에 자리 젓과 된장으로 콩 뇨 쌈을 먹어보아야 제주도 맛을 보았다고 말할 수 있다고 할 정도로 콩 뇨 쌈은 모든 제주 인이 여름이면 먹는 음식이다.

①콩 뇨쌈

부드러운 콩 뇨에 마늘과 풋고추를 곁들이고 자리젓을 곁들여 쌈을 싸 먹는다. 들에서 일하다가 날것으로도 먹고 집에서는 찌서 먹기도 한다. 보리밥에 콩 뇨 쌈을 먹어보아야 제주도의 향토적 식생활을 비로소 느낄 수 있다고 할 정도로 많이 먹는 서민음식이다.

10) 젓갈류

이곳에서는 싱싱한 생선들을 늘 구할 수 있어 왔기 때문에 다른 지방과는 달리 젓갈류가 별로 많지 않다. 그러나 특히 좋아하는 것은 전복창자로 담근 “게우젓”, 자리돔으로 담근 “자리젓”, 멸치로 담근 “멜젓”이다.

①게우젓

전복의 창자만 모아서 소금에 버무린 젓인데 갖은 양념과 풋고추 무 당근 등을 다져서 섞어 먹는다.

11) 김치류

제주도는 따뜻한 해양성 기후의 영향으로 사철 푸른 채소를 구할 수 있어서 타지방처럼 큰 김장은 하지 않는다. 그러나 가끔 눈이 내리기도 함으로 좀 넉넉히 김치를 하기도 하는데 이를 「짐장」이라 한다.

①전복김치

무는 나박김치 모양으로 썰어 약간 절인다. 건 전복은 무르고 연하도록 물에 불려서 알파하고 납작하게 저민다. 유자는 채치고 배는 무와 같이 썬다. 양념으로는 생강과 파를 썬다. 준비한 재료를 버무려 담고 끓여 식힌 물을 부어 익힌다.

②해물김치

도루묵과 동태를 토막내어 고춧가루 물을 들인다. 무도 나박나박 썰어서 고춧가루 물을 들인다. 마늘, 생강, 파, 미나리와 함께 버무려 담근다.

12) 떡류

우리 나라의 식생활 풍습에서 떡은 가장 보편적인 특별음식이고 각종 의례에서 필수적인 음식이어서 그 종류, 형태, 조리법 등이 매우 다양하다. 떡은 밥짓기가 일반화하기 이전에 시작된 곡물음식으로서 상용음식의 하나였다가 밥의 상용화가 정착된 이후에는 별식화하고 의례 음식화 한 것으로 추측된다.

①오메기떡

차좁쌀을 가루로 만들어 반죽하여 둥글납작하게 만들어 가운데 구멍을 뚫어서 삶아 건진

다. 여기다 팔고물이나 콩고물을 묻힌다. 제사에는 고기모양으로 만든다. 추석명절에도 빼놓을 수 없는 제주의 명물이다.

②상애평(상외떡)

밀가루를 술이나 막걸리로 반죽하여 부풀어 오르면 떡뚱배에서 밀어 직사각형의 크기로 베어내어 따뜻한 방에 자리를 깔고 가루를 밑에 뿌리고 넣어둔다. 부풀어 오르면 빵을 찌듯이 찢는다. 이때 쓰는 술은 탁배기 술이라고 하며 보리밥에 누룩을 넣어서 발효되면 그물로 반죽하면 된다. 찌빵과 비슷하다.

③빙떡

메밀가루를 묽게 반죽해서 솥뚜껑에 크고 둥글게 부친다음 무, 당근, 파, 소금, 참기름을 섞어 만든 속을 올려놓고 명석 말 듯이 돌돌 말아낸다. 끝은 속이 나오지 않게 눌러준다. 간단하게 치르는 제사 때나 여러 종류의 떡을 못할 때 이 떡만 있어도 되고, 제사 집에 갈 때 제물로 이 빙떡을 가져가는 풍습이 있었다.

13) 음청류

①개역

개역이란 볶은 보리 가루이다. 보통 5, 6월경 보리수확이 끝난 직후에 장마 내리기 전에 만든다. 물에 타 먹기도 하고 밥에 비벼먹기도 한다. 개역에는 콩개역, 보리개역, 곤솔개역, 볶은 물물코르 가 있다.

②선달이

제주도의 특이하고 대표적 음료이다. 보리밥에 물과 누룩을 넣고 24시간 지나면 발효되는데 감미료를 넣어 식혀서 마신다. 기호에 따라 생으로 마시기도 한다. 최근 유산균 발효식품과 비슷하다.

③오미자차

흑오미자는 10월경 한라산 중턱 숲에 많다. 오미자보다 알이 굵고 김붉은 색이며 신맛은 덜하다. 감기, 천식에 효과가 있다고 한다.

14) 술류

①오메기술

제주도의 대표적인 술로서 차조와 누룩만 있으면 된다. 누룩을 만들기에는 10월경이 좋다고 한다. 밀이나 보리를 굵게 갈아 그 가루를 미지근한 물에 타서 반죽한다. 반죽한 것을 등그렇게 빚어 항아리나 맥에 짚 등을 깔면서 차곡차곡 덧쌓아 넣은 후 5일 정도 있다가 마른 부분과 젖은 부분을 뒤바꿔 말린다. 이 과정에서 누룩이 발효되는데 검은 곰팡이가 피지 않도록 주의해야 한다. 조는 물에 서너시간 담그었다가 물기를 빼고 빵은 가루에다 미지근한 물을 적당히 섞어 익반죽하고 난 후 주먹만큼씩 떼어내 등그렇게 빚어 오메기떡을 만든다.

3. 제주향토음식 조리법의 특징

우리 나라 요리는 외국의 것에 비하여 비교적 시간과 노력이 많이 들고, 삶기, 전부치기 등의 가열 조리방법을 많이 쓰며, 조미료의 사용이 음식마다 대개 비슷하고 그 양도 많은 편이어서 식품 고유의 맛을 감소시킨다는 지적을 받는다. 그런데 이와는 대조적으로 제주도 고유 음식의 조리법은 우선, 조리가 간단하다는 데에서 그 특성을 찾을 수 있다.

제주에서 전승되어 오는 요리를 보면, 육지에서 전승되어 오던 한식요리나 궁중요리와는 다르게 제주도만의 독특한 조리법이 특징적이라 할 수 있다.

첫째, 요리를 하기 위한 식 재료의 가짓수가 적다. 일품요리나 반찬을 만드는데 여러 가지 재료를 쓰지 않고 꼭 필요한 몇 가지의 재료만을 사용하는 것이 일반적이다.

둘째, 음식의 장식이 없거나 단순하다. 즉 음식의 결들임이나 고명 등의 모양, 그리고 색채에 거의 무감각하게 조리하였던 것이 일반적이다. 음식 위에 무얼 얹어 낸다든지, 먹음 직스럽게 보이려 노력하지 않았다는 것이다.

셋째, 양념이나 향신료의 사용이 별로 없었다. 서양요리에서는 재료의 맛에 소스나 향신료 양념 등의 맛이 더해져서 복잡하고 미묘한 맛이 창출되었는데 반해, 제주도의 음식은 재료 그 자체의 맛 그대로였던 것이다. 그 이유는 과거에 양념들이 귀하여 여러 가지 사용하기가 어려웠고, 또 제주의 식 재료들은 비교적 신선하기 때문에 구태여 양념이나 향신료 등으로 맛을 마스킹(masking)할 필요성이 없었기 때문이었다고 할 수 있다.

넷째, 조리시간이 비교적 짧았다는 것이다. 재료나 양념의 가짓수가 적고 음식의 모양새를 내는 일이 생략되기도 하지만, 대체적으로 봐서 이곳 음식들은 조리과정 역시 아주 간단해서 매우 짧은 시간 안에 조리해 낼 수 있는 장점을 지니고 있다.

다섯째, 제주의 음식이 대체로 간이 짜다는 것이다. 일반적으로 남쪽의 더운 지방일수록 음식의 맛이 짠 편인데, 이는 냉장시설이 미비되었던 과거에 음식을 보존하는 한 방편이었다고 복 수 있다. 또한 이는 다른 면에서 보면 경제적 사정에서도 그 이유를 찾아 볼 수 있는데, 전에는 밥에 편중된 식사 구조이어서 반찬이 많지 않았기 때문에 반찬을 절약하기 위해서는 반찬을 짜게 하여 적게 먹도록 할 수밖에 없지 않았나 하는 추측을 해 볼 수 있다

제주도 고유 음식의 조리가 이상과 같은 특성을 지니게 된 것은 지난날 이곳에서 얻을 수 있는 재료의 종류가 한정되고 그 양도 부족하였던 까닭도 있지만, 또한 그에 못지 않게 과거에 이 지역 주부들은 가사노동 외에도 밭이나 바다로 나가 일을 하여야만 살 수 있었기 때문에 모양과 맛이 있는 음식을 만드는 데에 할애할 시간적, 정신적 여유가 부족하였던 상황에서 연유된 것으로도 보인다.

IV. 결 론

앞에서 살펴 본 제주도의 향토음식은 제주의 독특한 기후 특성과 생활습관에 의하여, 육지의 한국요리와는 달리 제주 특유의 형태로 전승되어 왔다. 그러나 제주도에서 섭취하고 있는 식품이나 음식의 종류가 다른 지방에 비하여 아직도 자못 다양하지 못하고 도내에서 생산되는 식품들에 크게 한정되어 있음을 시사해 주고 있으며, 거기애다가 조리법마저도 단순한 것을 이용하고 있어서 식사내용의 단조로움과 제한성을 더 심화시키고 있는 실정이다. 게다가 이제는 제주도가 세계적인 관광명소로 되어서, 내도하는 내·외국인 관광객들이 지방특유의 향토음식을 찾는 경우가 부쩍 늘어나고 있는데 반해 제주에는 먹을만한 음식이 없다는 불평사항이 압도적이어서, 이에 전통적으로 내려오던 조리법의 수정이나 메뉴의 변경이 불가피 하게 되었다. 이에 몇 가지 수정사항을 제시해 보면 다음과 같다.

첫째, 단순한 조리법의 개선이다. 주재료로만 하는 조리법에서 탈피하여, 주재료와 어울릴 수 있는 부재료를 선택하여 조리에 응용하는 한편, 제주에서 많이 생산되는 작물이나 구황식물 등을 중심으로 한 향신료의 개발 및 이용이 시급하다 하겠다.

둘째, 날 음식 이용의 억제이다. 물회 등의 요리는 육지나 외국인들의 정서에 맞지 않는 요리인지라 그 개선이 필요하다. 생선 및 어패류 등은 삶던지, 굽던지, 튀기던지 하여 익혀야지 날 음식을 냉국에 말아먹는 것은 제주인들 만의 정서에 맞기 때문이다.

셋째, 음식이름의 개선이다. 제주의 향토음식의 이름은 제주 특유의 방언으로 되어 있어 읽거나 이해하기가 어렵고, 또한 생선국, 물회 등의 음식 이름은 특히 외국인들에게 어감 부터가 혐오감을 줄 수 있다. 좀 더 쉽고 친근감이 도는 음식이름의 개발도 필요하다.

넷째, 날 생선 요리 시 생선가시의 제거이다. 물회나 생선회 요리에 작은 생선은 가시체 요리하기 십상이다. 그러나 관광객들은 생선가시를 기피하는 성향이 많다.

다섯째, 젓갈류의 개량이다. 각종 생선이나 어패류 등을 이용한 젓갈이 발달하였으나, 비린내가 나거나, 너무 짠 경우가 많다. 효과적인 비린내 제거 및 짠맛의 개선이 요구된다.

여섯째, 다양한 양념 류의 사용이다. 제주의 음식 특히 반찬 등은 간단한 양념만을 하여 만들기 때문에 맛이 단순하거나 관광객들의 입맛에 맞지 않는 경우가 많다. 따라서, 조리 시 여러 가지 양념의 사용이 요구된다.

이상과 같은 사항의 조리방법 개선으로 제주 향토음식의 질적인 면의 발전을 기대할 수는 있으나, 더욱 더 중요한 것은 조리실무자들의 개선하고자 하는 의지와 노력이다. 조리 시 수시로 발생하는 문제점들에 대한 분석과, 그 해결을 위한 노력이 가장 근본적인 개선방안이라 할 수 있다.

참고문헌

1. 제주도민속자연사박물관, 제주도의 식생활, 1995.
2. 제주도관광협회, 관광객만족도조사, 1996.
3. 오영주·황인주, 제주향토음식론, 제주한라대학, 1998.
4. 이정희, 제주도향토음식에 관한 연구, 세종대학교대학원 석사학위논문, 1995.
5. 홍양자, 제주민속론, 도서출판 제주문화, 1993.
6. 한국관광공사, 향토음식 관광상품화 방안, 1993.
7. 홍양자, 제주지역 식생활 형태에 관한 연구, 제주대학교논문집, 1993.
8. , 제주도농촌진흥원, 제주전통음식, 1993.
9. 진성기, 남국의 향토음식, 제주민속연구소, 1987.
10. 양봉규, 옛제주의 민속, 제주도, 교육연구원, 1984.
11. 장애심, 월간관광 제주시, 향토음식연재<1>, 정화인쇄, 1986.
12. 현용준, 무속, 한국민속종합조사보고서 제주편, 문화재관리국, 1974.
13. 황혜성, 한국민속종합조사보고서 (제주도편), 1974.
14. 양이선, 제주도향토음식에 관한 대학생의 이해도와 기호도에 관한연구, 효성여대 석사논문, 1990.
15. 고양숙, 제주지역 주부들의 식생활태도에 관한 연구, 제주대논문집 자연과학편, 1986.

ABSTRACT

A Study on Cooking Characteristics of Cheju's Local Food

Oh, Hyuk - Soo

Cheju's local foods are various but Island being geographically surrounded by water, sea-foods play a greater part in the diet that is quite different from the mainland

Most of dishes are prepared from local foods and the marine products. That traditional food that have been developed through the lifestyle are now becoming the great interest to both foreign and domestic guests.

In this research, we have concluded that developing a cheju's traditional food manu and local manu cooking method.

1. Improvement of cooking method. - development of cheju's traditional Food material and spice.
2. Use not raw fish - boiling, grilling, frying
3. Improvement of cheju's local Food's name.
4. Use the only Boneless fish.
5. taste reformation of Fermentation Food - Masking the TMA etc.
6. Use the many Spice in local food.

3인 익명심사 필

1999년 7월 10일 논문 접수

1999년 8월 10일 최종심사