

음식과 향신료 - 소스를 중심으로 -

최 수 근

경주대학교 의식사업학과 교수

I. 향신료의 개요

음식은 특유한 향기에 따라 맛에 차이가 있다. 맛이 있어도 향기가 없으면 음식의 목적을 달성할 수 없다. 그러므로 육수에서도 향신료는 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다.

서양음식에서는 여러 종류의 향신료를 사용하는데, 이들은 수조 육류, 생선류 등의 불쾌한 냄새를 제거하거나, 또는 음식의 맛과 향취를 증진시키는 작용과 방부제로서의 역할도 한다. 향신료는 식물의 꽃, 잎, 씨앗, 줄기, 뿌리, 껍질 등에서 얻는다. 이것을 음식하는 동안 방향성분이 우러나게 한다.

대체로 중국 영향권에 있던 동양적인 향신료의 관념은 “식물이 곧 약이고 약이 곧 식물”이라고 생각하는 반면에 서양은 “약은 약이고 식물은 식물”이라는 사고방식에서 음식의 향으로 사용한 것을 볼 수 있다. 원래 동양의 약에서는 약초(한약)와 식물을 굳이 구별하지 않는다.

우리 나라 향신료는 특이하게 맛과 향, 그리고 색에 의한 사용용도가 다르게 발전했다. 예를 들어 향을 주제로 한 방아잎, 색을 주제로 한 오미자, 맛을 주제로 한 잣 등을 볼 수 있고 미나리는 맛, 양념, 향을 모두 지니고 있다. 박하나 생강은 비린내를 제거하는 데 사용하고 있다.

향신료 사용이 동서양에서 서로 다른 것은 주식을 어떤 것으로 하느냐에 달려 있기 때문이다. 쌀을 주식으로 하는 나라와 밀을 중심으로 하는 나라로 분류되는데 매운 향신료는 고추, 생강이고, 향기를 중

요시하는 지역에서는 후추의 사용이 많았음을 볼 수 있다.

우리 나라에서는 파, 마늘, 후추 등이 중요한 향신료로 등장했는데 후에 일본에서 고추가 들어오자 많이 쓰이는 지역으로 변천되었다. 일본에서는 생선을 중심으로 한 식사가 많아서 생강, 고추냉이 등이 많이 발전했다. 중국에서는 후추, 생강, 계피, 정향, 팔각회양 등 향기 있는 향신료를 많이 쓰고 있다.

II. 역사적 배경

향신료는 세계사적으로 볼 때 우리가 알고 있는 것 이상의 중요성을 갖고 있다. 이익이 많은 향신료 무역을 이슬람으로부터 탈취하려고 하는 바람이 일기 시작한 것은 15C 말부터 16C 초에 걸친 스페인과 포르투갈에 의한 원양항로의 개발이었다. 또한 그 선구적 역할을 한 것은 마르코 폴로의 「동방견문록」이었다. 이 책에는 상당히 불확실한 부분도 있으나 그는 베네치아의 상인답게 향신료의 산지에 대한 기록을 정확하게 기록해 놓고 있다. 스페인과 포르투갈의 향신료 획득전쟁은 결국 동방으로 향한 포르투갈이 서방으로 향한 스페인을 이기고 그 무역권을 독점하게 되었다.

콜럼버스의 아메리카 대륙의 발견, 바스코다가마가 아프리카 남단의 희망봉을 돌아 인도항로를 개척한 일, 마젤란의 세계일주 등 모든 지리상 발견의 목적 중 향신료의 발견도 그 하나였다고 한다. 그리고 이것을 계기로 유럽인들의 세계 식민지화가 시작되었다. 유럽인들이 향신료를 본격적으로 사용하기 시

작한 것은 로마가 이집트를 정복한 후부터이며 그 당시 귀중하게 생각되었던 향신료는 인도산의 후추와 계피였다. 무역풍을 타고 인도양을 건너 홍해로 북상하여 이집트에 달하는 항로가 개발되었기 때문이다.

그러면 왜 그렇게 비싼 향신료를 무리해서까지 구입했을까.

첫째로, 그 당시 유럽의 음식맛이 없었기 때문이었다. 교통이 불편하고 냉장시설이 없었던 시대였기 때문에 향신료라도 사용하여 맛을 돋우지 않으면 먹기 어려웠다.

둘째로, 약품으로서 사용되었다. 그 당시는 서양의 학도 발달되지 못했기 때문에 모든 병이 악풍에 의하여 발생한다고 믿고 있었다. 악풍이란 악취, 즉 쉰은 냄새로서 이 냄새를 없애려면 향신료를 사용해야 한다고 믿고 있었다.

셋째로, 향신료가 미약으로도 사용되었다. 향신료의 성분과 호르몬과의 상관관계는 아직 분명하지는 않으나 약효가 있다고 믿으면 큰 효력을 발휘할 때도 있기 때문이다.

Ⅲ. 향신료의 성분과 역할

1. 허브/스파이스 성분

향신료는 비타민과 미네랄이 풍부하고 각종 약리 성분이 함유되어 있어서 곡물류나 채소, 과일류와는 다른 기능을 가지고 있다.

즉, 소화, 수렴, 이뇨, 살균, 항균작용 등이 있어 식이요법을 겸하는 경우가 많으며 요리에서 스파이스의 기능이 점차 강조되고 있다. 또한 허브가 함유된 정유성분이나 화학성분 등은 식욕을 돋궈준다.

주방에서의 향신료 사용은 나라마다 다양한 음식 전통에 의해 결정된다. 중동과 그리스에서는 오레가노, 민트, 딜이 양고기 음식 등에 다량으로 쓰이며 태국에서는 코리안더(coriander)잎이 식탁 위 거의 모든 음식을 장식하며 레몬 그라스(lemon grass)가 어류와 닭음식의 맛을 낸다. 영국에서는 세이지(sage)가 돼지고기와 함께 쓰이며 치즈에 녹색을 첨가시켜 준다. 한편 구운 양고기는 가끔 민트 소스와 함께 나온

다. 딜(dill)은 중요한 양념인데 스칸디나비아에서는 생선에, 러시아와 덴마크에서는 수프에, 미국에서는 오이 피클에 사용한다.

이탈리아인들은 바질(basil)과 토마토, 로즈마리와 양고기의 결합을 좋아하고 독일인들은 세버리(savory)와 콩, 프랑스인들은 타라곤(tarragon), 유니퍼(juniper), 라벤다(lavender), 월계수, 로즈마리, 회향풀의 특성은 그 지역의 토양과 장기간의 햇빛노출에 기인한다.

2. 역할

① 육류나 생선의 냄새를 없애주는 소취제 역할을 한다.

② 상큼한 향기를 부여한다.

③ 맵고, 달고, 시고, 씹살한 맛을 내는 향신료이다.

④ 색소성분에 의하여 착색작용도 한다.

⑤ 방부작용과 산화방지 등 식품의 보존성을 높이는 역할을 한다.

⑥ 식욕을 자극하여 소화흡수를 돕고 구충작용 및 노화방지 등 신진대사에 기여한다.

3. 허브와 스파이스 사용법

1) 향을 얻기 위한 사용법

후레쉬(fresh) 허브는 잘게 다진 후 음식을 불에서 내리기 전 첨가 또는 익히지 않은 음식(샐러드)에 혼합시키는 방법으로 사용하며, 스파이스 또한 음식을 먹기 바로 직전이나 조리 마지막 20분 전에 넣어준다.(때에 따라서는 올리브 오일과 식초에 허브를 일정시간 담궈둔 후 그 향을 오일과 식초에 우려 사용하기도 한다. : infused oil & vinegar)

2) 이미·이취 제거를 하거나 맛을 내기 위한 사용법

주로 드라이 된 허브 종류와 스파이스, 씨드 종류를 이용하며, 조리 과정에 넣어준다.

오래 끓이지 않는 것이 좋은 맛을 얻을 수 있는 방법으로 주로 스톡과 소스에 사용된다(30분 미만).

3) 약용 및 미용

표 1. 사용목적에 따른 분류

분류	종류
향을 얻기 위한 재료	allspice, clove, mace, cinnamon, anise, coriander, caraway, nutmeg, fennel, dill
매운맛을 얻기 위한 재료	mustard, ginger, chill, pepper, wasabi
향미를 얻기 위한 재료	clove, allspice, nutmeg, mace, cumin, anise, garlic
냄새 제거를 하기 위한 재료	bayleaf, garlic, onion, sage, rosemary, thyme, oregano
색을 얻기 위한 재료	paprika, turmeric, saffron

각각의 허브는 제각기 다른 특성을 가지고 있어 약용 및 미용으로도 사용되기도 하며, 주로 허브 종류인 로즈마리, 라벤더, 타임, 레몬밤, 세이지, 자스민, 사프론 등이 여기에 포함된다.

4) 사용 목적에 따른 분류
 사용 목적에 따른 분류(표 1)

5) 음료 및 차

신선한 허브를 말려 이를 물에 우려내어 녹차와 같은 방식으로 마시는데, 개인적 취향에 따라 다양한 허브 종류를 혼합한다.

6) 허브 오일 / 허브 식초

신선한 허브를 장기 보존하기 위해 오일류(올리브 오일, 버터)나 식초에 혼합시켜 보관하는 방법으로 보다 오래 보관할 수 있으며, 오일이나 식초에 허브의 향을 첨가시키는 기능도 있다.

7) 건조한 허브 및 스파이스를 사용할 경우

신선한 재료의 1/6을 사용한다.

8) 허브 및 스파이스는 각각 맛과 향에 대한 강도의 차이가 난다.

허브 및 스파이스는 각각 맛과 향에 대한 강도가 다르기 때문에 사용량을 달리 하여 사용하고, 과용으로 인한 본래의 음식 맛의 감소를 막기 위해 소량씩 사용하는 것이 좋다.

9) 전통적인 방식이나 특정 목적에 의해 전통적인 방식이나 특정 목적에 의해 몇 종류의 허브나 스파이스를 별도로 혼합하여 사용하기도 한다.

4. 형태에 따른 사용법
 형태에 따른 허브 사용법(표 2)

5. 사용에 따른 주의사항

- ① 본 음식의 맛을 변화시켜서는 안된다.
- ② 허브와 스파이스는 음식 자체의 맛을 보강시켜

표 2. 형태에 따른 허브 사용법

형태(보관상)	사용 방법	제법	요리
Fresh	깨끗이 세척 후 잘게 다진 후 바로 또는 오일에 절여두어 사용한다.	바실, 딜, 마조람, 처빌 등	샐러드, 수프, 소스
Whole	통으로 사용 또는 기계를 이용 갈아서 사용하며, 조리시간과 용도에 따라 달리한다. 또는 거즈에 싸서 사용한다.	후추콘, 베이잎, 베이즐, 타임, 마조람, 계피	스톡, 소스, 수프, 샐러드
Dry Ground	분쇄된 상태의 herb/spice 향신료는 쉽게 향을 잃어버리기 때문에 반드시 밀봉상태로 건조한 곳에 보관하며, 조리시 마지막 10분 정도에 사용하여 그 향미를 우려낸다. 후레시 사용량에 1/6을 사용한다.	후추, 오레가노, 커리, 올스파이스, 닛맥, 파프리카	스톡, 소스, 여러 요리에 사용

주는데 사용되어야 한다.

③ 항상 중간 정도로 사용한다.

④ Fresh, dry, seed, whole, ground 상태에 따라 사용을 달리한다.

⑤ 조리 시간이 짧은 경우, 허브와 향신료는 시작 부분에 첨가해도 된다.

⑥ 사용 목적에 따라서 수프, 소스 요리에 있어서 가루제품이 아닌 드라이 제품은 cheese cloth를 이용하여, 후레시 한 경우 다발로 묶어 그 성분을 우려낸 후 쉽게 제거시킬 수 있도록 한다.

⑦ 허브와 스파이스 개별로 그 맛과 향의 강도가 다르기 때문에, 그 강도에 따라 사용량을 달리한다.

1) 서양음식 소스에 이용되는 향신료

서양음식에서 소스의 사용목적은 음식의 맛을 더 내고, 음식의 색채를 더욱 아름답게 하기 위함이다. 또 음식이 되는 동안 재료들이 서로 엉기도록 하기 위해서 사용된다. 이 소스는 함께 나오는 음식과 조화가 잘 되어야 한다. 소스는 육수를 농축시키거나 생크림을 사용하여 버터 이용을 줄인 소스와 인공적인 가공의 맛이 아닌 식재료 자체의 맛을 충실히 살려낸 소스를 우수하다고 평가한다.

일반적으로 주 음식이 흰색이면 흰색 소스, 갈색이면 갈색 소스를 제공한다. 또한, 단순한 음식에는 영양이 풍부한 소스를 곁들이고, 영양이 풍부한 음식에는 단순한 소스를 곁들이는 것이 원칙이며, 색이 좋지 않은 음식에는 화려한 소스, 담백한 음식에는 다소 자극성이 있는 소스, 딱딱한 음식에는 수분이 많고 부드러운 소스를 사용하여 주 음식과 조화를 이루게 한다. 그러나 소스가 주 음식의 특성을 떨어뜨리는 작용을 해서는 안 되는 특징을 가지고 있다.

다음은 음식에 곁들여지는 소스에 이용되는 향신료를 살펴보면 다음과 같다.

(1) 전채(Appetizer)소스에 이용되는 향신료

전채는 식사 전, 또는 식사의 첫 코스에 식욕을 촉진시키기 위한 음식으로서, 담백한 맛과 작고 아름다운 모양으로 다듬어 다양하게 만든 것이다. 전채 음식으로 판매되는 것을 살펴보면 거위간 이태리식

만두, 철갑상어, 훈제연어, 가리비 등이 있는데 계절에 따라 다양한 재료를 이용하여 소스를 만들어 제공하는데 당도, 염도, 신맛 등에 대해서 세심한 연구가 필요하다. 전체에는 대표적인 유지 소스로서 마요네즈와 프렌치 드레싱이 많이 쓰이며, 이 밖에 어패류 카테일에는 카테일 소스를 사용하여 직접 뿌리기도 하고, 별도로 소스 컵에 담아 놓기도 한다. 오리테링에는 오렌지 소스를 곁들여 준다. 그리고 향신료 사용은 전체에서 다양하게 이용되는데 향이 강한 것은 생선, 육수 등을 갈아서 만드는 요리에 섞어서 사용한다. 빠테는 고기와 향신료를 갈아서 만든 요리인데, 타라콘, 다임, 오레가노 등이 첨가되어 맛과 향이 독특하다. 맛이 맵지 않고 향이 강하지 않은 향신료인 특수채소와 함께 장식용으로 쓰이기도 한다.

※ 주의할 점은 모양과 향이 좋다고 전체의 곁들이므로 사용 시 신맛이나 매운맛이 디저트 먹을 때까지 남아있으면 안된다.

(2) 생선요리 소스에 이용되는 향신료

생선의 종류는 어패류(해수어, 담수어), 연체류, 갑각류, 조개류로 나눌 수 있다. 생선의 비린내를 제거하기 위하여 방향 채소류, 겨자, 우유, 레몬즙, 백포도주, 생강즙, 방아잎, 산초(제피열매) 등이 쓰이며, 어울리는 소스를 끼얹어서 먹는다. 지금까지 기본 생선 소스인 생선 벨로테(Fish veloute)가 생선 소스의 기본이 되어 왔는데, 이것은 생선 육수와 루(Roux)를 이용하여 만든 것이다. 메뉴에는 광어, 연어, 도미, 모듬 해산물을 제공한다. 여기에서 만들어진 기본 소스는 흰색 생선에 주로 쓰이는 백포도주 소스이다. 이 소스는 맛이 너무 강하면 안되며 생선 비린내가 나지 않아야 한다. 파생소스로는 노르망디(Normande)와 낭트어(Nantua)소스 등이 있다. 이 밖에 파슬리 버터, 그린 마요네즈, 타르타르(Tartar) 소스도 많이 쓰인다. 생선 그라탕을 만들 때는 생선 국물을 이용하여 베사멜 소스로 만들어 사용한다. 묽은 화이트 소스와 허브 소스(Herb Sauce), 홀란데이즈 소스도 쓰인다. 그리고 생선요리에는 향신료가 가장 많이 쓰인다. 생선의 비린내를 제거하기 위해 향을 사용하기 때문인데 향이 강한 딜, 고수, 후추 등이 많이 쓰인

다. 소스에 많이 사용되는 향신료는 딜, 파슬리, 바실 등이 있다. 특히 이탈리아 요리에는 바실이 장식용으로 많이 쓰인다.

(3) 육류요리 소스에 사용되는 향신료

육류음식을 위한 소스는 그 색에 따라 화이트 소스와 브라운 소스로 대별될 수 있다. 화이트 소스는 우유 또는 화이트 스톡과 같은 옅은 색깔의 액체를 사용한 것으로 농축제로는 화이트 루를 사용하며, 크림과 난황 또는 버터를 첨가하여 마무리 한다. 이 화이트 소스는 전통적으로, 갈색화 시키지 않고 포치(Poach)하거나 브레이즈(Braise)한 육류음식과 함께 제공한다. 그 대표적인 것이 베샤멜 소스이다. 그 밖에도 화이트 스톡을 사용한 벨로테(Velote) 소스와 이것에 크림량을 더 늘려 만든 슈프림(Supreme)소스가 있다. 이런 기본 소스에서 수십 가지의 파생 소스가 만들어질 수 있다. 그 밖에 브라운 스톡(Brown Stock)을 이용한 브라운 소스와 토마토 소스가 육류에 많이 이용된다. 이는 고기를 로스팅할 때 속은 따뜻하고 겉은 갈색이 나야 하기 때문이다. 이때의 고기 소스는 자체의 육즙 소스를 이용하는 것이 좋다. 스투(Stew)를 만들 때 토마토 사용은 고기를 연하게 해주고 고기 냄새를 제거할 뿐 아니라 스투색을 아름답게 해준다. 토마토 소스는 돼지고기에도 많이 사용된다. 육류요리 소스에는 월계수잎과 백리향이 모든 소스에 첨가되고 있다. 향신료 소스의 종류는 다양한데 특히 파프리카, 후추, 겨자 등이 쓰이며 이는 향과

맛이 강하기 때문이다. 특히 후추는 적, 그린, 백, 검은 후추 등이 있는데 검은 후추와 흰 후추는 크게 부수어 버터에 색이 나도록 볶은 후 꼬냑 술을 넣어 매운맛을 약간 제거한 다음 갈색소스와 크림을 넣어 후추 소스를 만드는데 육류를 이용한 서양요리 소스 중에 있기 있는 소스이다. 적후추는 결들임으로 사용한다. 겨자를 이용한 소스도 다양한데 겨자소스는 30여종으로 많은 사람들이 즐겨먹는데 소스를 만들 때 소스가 끓을 때 겨자를 넣어 소스를 완성시키면 맛이 써서 먹기 좋지 않다는 것을 알아야 한다.

(4) 샐러드에 사용되는 소스

샐러드에 사용되는 소스는 함께 내는 주음식과는 독립적으로 준비되는 것이 보통이다. 즉 육류나 어패류 소스는 그 자체의 육즙을 이용하는 반면 샐러드 소스는 따로 준비하는 것이다. 주된 종류로는 마요네즈, 프렌치 드레싱 같은 것을 들 수 있다. 소스의 기본재료는 크림, 식초, 기름 또는 채소 푸레이며 아주 잘게 다진 과일과 채소를 섞어 쓸 수 있다. 기름과 식초를 기본 재료로 여러 종류의 향신료를 사용해서 만든 것을 샐러드 드레싱이라 한다. 그 종류로는 프렌치 드레싱, 사우전 아일랜드 드레싱, 이탈리아인 드레싱, 비네그렛 드레싱 및 마요네즈 드레싱 등이 있다. 과일 샐러드는 프렌치 드레싱 등의 드레싱을 쓰는 것이 보통이고, 고기나 야채에는 마요네즈나 프렌치 드레싱을 쓴다. 실제로 샐러드에는 특수 향신료를 주로 사용하고 소스에는 적게 사용한다. 국내에서 재

표 3. 서양음식에 사용되는 향신료의 특징

허브	특징	풍미(flavour)	사용
basil (바실)	열은 신맛과 달콤하면서도 강한 향기를 지녔으며 거의 모든 이태리 음식에 첨가할 수 있다.	달콤함, 따뜻함, 부드러움, 강한 향	흰생선, 송아지, 치킨, 해산물, 그린 샐러드, 계란, 토마토, 감자, 파스타소스에 사용
Bayleaf (월계수잎)	일명 로렐잎이라고도 하며, 잎을 말려 두었다가 음식을 만드는 도중에 넣어 향기를 낸다. 음식이 끓으면 건져내야 한다.	강한 향, 매운 맛	수프, 스톡, 스투, 소스 (특별한 베샤멜)
Marjoram/oregano (마조람/오레가노)	오레가노는 코를 찌를 듯한 향기를 가졌으며 소시지, 토마토, 양고기, 돼지고기, 닭고기, 거위고기, 달걀, 양배추, 완두콩 등을 재료로 한다.	달콤함, 강한 향, 매운 맛	그릴(grilled) 육류, 닭고기, 토마토소스, 계란, 치즈, 오일류와 절임(마리네이드)에 풍미 제공

표 4. 허브의 사용 예

허브	특징	풍미	사 용
Mint (민트)	꿀꿀과에 딸린 여러 해살이 풀로서 우리나라 정원에서도 잘 자란다.	강한 향, 달콤함, 깨끗함	오이, 감자, 두류, 치즈, 멜론, 차가운 스프, 양고기, 요구르트
Parsley (파슬리)	지구상 어느 곳에서나 널리 이용되고 있는 진한 녹색의 식용풀이다. 음식의 장식용으로 주로 쓰인다.	신선함, 약한 향미	계란, 생선, 스프, 가금류, 육류
Rosemary (로즈마리)	일광이 풍부하고 온화한 기후에서 자라며, 가늘고 통통한 녹색 잎이 음식의 향미를 위해 사용된다. 말린 잎보다는 싱싱한 것이 좋다.	매운 맛, 기름향, 강한 향	양고기, 닭고기, 돼지고기, 빵, 감자
Sage (세이지)	따뜻한 지방에서 자라는 회녹색의 식물로 타원형이며 약간의 솜털이 있다.	강한 향, 약한 쓴맛	돼지고기, 송아지, 오리, 거위, 칠면조, 두류, 계란, 치즈류(ricotta, parmesan), 리조또(risotto), 감자
Summer savory (세이보리)	일년생인 여름 세이보리와 다년생인 겨울 세이보리의 두 종류가 있다. 감두(납작한 콩)와 함께 쓰이며 다른 향초와 함께 섞어 다양하게 조리할 수도 있다.	매운 레몬 향미	두류, 빵, 불란서 콩, 계란, 치즈, 그릴(grilled) 육류, 토마토 소스
Ttarragon (타라곤)	잎이 좁은 녹색의 다년생으로 오랫동안 유지되는 은은한 향미가 있어서 서양음식, 특별히 이탈리아 음식에 애용되고 있다.	아니스와 비슷한 향미, 차가운 향미	치즈, 계란, 토마토, 베어네즈 소스(bearnaise)
Thyme (타임)	다임에는 코먼 다임과 레몬 다임 두 종류가 있다. 모두 윤기가 있고 은은한 향미가 있어 다년생으로 가장 흔히 사용되는 식용식물이다.	강한 향미	가금류와 육류 로스트, 감자 로스트

배되는 특수 향신료는 서양의 향신료와 맛의 차이가 많이 난다. 이유는 향신료가 고온의 차이에 따라 맛의 변화가 있는데 국내에는 일반 농장에서 재배하므로 맛보다는 모양에 따라 사용하는 경우가 많다.

(5) 디저트 소스에 사용되는 향신료

음식의 최종 코스는 디저트이다. 디저트로써는 파이류, 과일류, 케이크류, 젤라틴, 푸딩류, 아이스크림류, 사벳, 치즈류의 8가지 기본형식으로 분류할 수 있다. 디저트 소스는 소스 바닐라, 크림 앙그레이즈 소스(Anglaise Sauce)등이 대표적이며 재료별로 구분하면 크림 소스와 리큐르 소스로 크게 나눌 수 있다. 리큐르 소스는 알코올이나 과일즙이 주재료로 사용된 시럽 소스가 기본이다. 시럽 소스는 대개 과일이 주종을 이루고 있다. 또한 녹말로 달콤하게 만든 푸레와즙이 있으며 살구 소스가 가장 많이 이용되고 있다. 특히 당도가 낮은 시큼한 과일의 경우는 크림 앙글레이즈(Creme anglaise)나 사바용(Sabayon)과 같은 감

미로운 맛의 소스와 함께 제공하는 것이 가장 좋다. 이런 소스들은 과일의 신맛을 감소시키기 때문이다. 그리고 케이크나 페이스트리와 같이 매우 단 디저트에는 달지 않은 과일을 고아서 응결시킨 산미가 나는 소스를 곁들이는 것이 좋다. 디저트 소스에는 바닐라를 주로 사용하고 민트 잎은 장식용으로 주로 사용한다. 빵에는 딜, 로즈마리, 씨 등을 주로 사용한다. 근래에 와서 향신료는 건강식 음식에 주로 쓰인다. 이외에도 서양음식에 향신료를 많이 쓰이는 것을 볼 수 있다. 사용 향신료는 넛맥, 파프리카, 후추 등은 소세지에서 향과 맛을 좋게 할 뿐더러 방부효과까지 있는 것으로 알려져 있다.

※ 서양음식에 사용되는 향신료의 특징(표 3, 표 4, 표 5)

2) 한식소스에 이용되는 향신료

한국음식은 지역적인 특징과 일반적인 특징, 조리

표 5. 스파이스의 사용 예

스파이스	특징	풍미	사용
Caraway (캐러웨이)	회향풀의 일종인 캐어웨이의 씨로서 전유럽에서 자라는 2년생풀이다. 씨뿐만 아니라 뿌리도 삶아 먹으며, 향기 있는 기름이 함유되어 있다. 특히 케리만 리코르에는 캐어웨이의 씨로 짠 기름이 필수적으로 쓰인다.	강한 향, 쉰넬과 같은 강한 향미	육류 스투, 소시지, 양배추, 돼지고기, 사워크라우트, 빵, 치즈, 리치과일 케익
Cinnamon (시나몬/계피)	계피나무의 껍질을 말려진 상태 그대로 또는 가루로 만들어 사용한다.	달콤함, 따뜻함, 강한 향	중동요리, 커피, 과일디저트, 케익, 빵, 우유, 쌀, 푸딩, 초코렛, 음료
Cloves (클로브, 정향)	열대지방에서 자라는 키가 크고 오래 사는 나무의 꽃봉오리를 피지 않은 상태로 따서 햇볕에 말린 것이다. 그 강한 향미로 인해 함께 넣어지는 다른 식품들은 특유의 냄새를 잃게 되므로 정향을 사용할 때에는 반드시 이 점에 주의한다.	달콤함, 강함	햄, 돼지고기, 고구마, 호박, 케익, 사과 등 과일, 육수
Nutmeg (넛맥)	육두구 나무의 열매에서 얻는 향신료로서 인도네시아의 몰루카섬, 자바, 수마트라, 서인도와 같은 열대지방에서 생산되어 사용된다	달콤함, 향긋함	파스타, 육류, 베사멜소스, 시금치, 감자 케익, 베스코티, 우유·커스타드 푸딩, 몰드와인(mulled wine)
Pepper (후추)	더운 기후에서 자라는 관목의 붉게 익는 열매를 따서 말린 것으로 원산지는 인도이다	매운맛, 순함 또는 뜨거움	그의 모든 요리에 있어 기본적으로 사용
Ginger (생강)	우리나라에서 양념으로 애용되는 향신료로서 뿌리를 그대로 또는 통으로 말린 후 가루로 만들어 사용한다.	매운맛, 자극적인 향	동양권 인도요리, 닭고기, 야채, 호박, 당근, 과일, 메론, 케익, 비스킷
Mustard (머스타드)	겨자의 꽃이 핀 후에 열리는 씨를 말려서 통으로 또는 가루로 만들어 사용한다. 프랑스 겨자는 겨자가루와 다른 향신료, 소금, 식초, 기름 등을 섞어서 만들었기 때문에 영국 겨자에 비해 덜 맵고 순하다.	매운맛, 자극적	쇠고기, 돼지고기, 치킨, 도끼, 야채, 피클, 소스, 드레싱

방법의 특징 식사와 상차림의 특징이 있는데 지역적인 특징을 살펴보면 남북으로 길게 뻗은 반도로 평야와 산과 삼면이 바다로 둘러 쌓여 있어 농산물, 수산물, 채소류 등의 재료를 이용한 음식이 많이 발전되었다.

한식에서 양념류는 조리의 기본기법과 무관하지는 않으나 한 음식이 완성단계에 이르기까지 음식의 맛을 강화 또는 향상시키기 위하여 첨가되는 원료 이외의 物料의 種類 내지 物料의 구성과 매우 직접적인 관계가 있으며 이와 같은 역할을 하여왔던 物料을 우리 나라에서는 전통적으로 藥廉(양념)이라 하여 왔다. 예컨대 우리 나라의 음식맛은 전통적으로 이어왔던 藥廉類의 종류에서 찾아보는 것이 정교라 생각되는 동시에 어떤 종류의 藥廉類가 우리나라의

음식 맛을 지배하였는지를 이해할 필요가 있다. 양념류들은 발효양념류 못지않게 우리나라 음식 맛을 뒷받침하여 왔으며 발효양념류가 1차 양념이라면 이들 비발효양념류는 음식맛을 마무리하는데 결정적 역할을 하였다하여도 과언은 아니다. 이들 범위에 속하는 양념군을 천연양념류와 기타 양념류로 나누어 보면 다음과 같다.

(1) 종실류

양념으로 이용되어온 종실류 중에는 천초, 산초, 후추, 고추 등 향미성 초류가 있고 고려 이전으로 소금, 산초, 천초가 이용되어 왔었고 고려시대부터 후추가 이용되어 왔으며, 임진난 직전에 고추가 추가되었다. 이밖에 양념류로는 심미성의 겨자가 있다. 산

미성 종실류로는 오미자와 매실이 있다.

(2) 향신채류

채소류 중에 양념으로 이용되어 왔던 것은 오신채류이며 오신채는 마늘, 파, 생강, 부추, 엽교가 이에 속하나 이들 중 조선조에 이르러 쇠퇴한 것은 엽교이다. 이들은 주로 방향성으로 이용되었다.

이상으로 한식소스에 사용되는 향신료를 알아 보았다. (발췌: 제 1회 인제식품과학논총 전통식품의 새로운 인식과 바람직한 발전 pp.70~71)

3) 중식소스에 사용되는 향신료

중국음식은 오래된 전통문화의 바탕위에 음양오행의 기본 철학이 내재되어 있는 양생에 기록하여 발전되어 왔다.

중국음식의 일반적인 특성을 살펴보면 중국음식은 냉채, 제비집, 오리음식, 새우음식, 해삼음식, 전복음식, 소고기음식, 돼지고기음식, 닭고기, 생선음식, 채소음식, 두부음식, 면류, 만두 등이 있는데 이 중에서 가장 먼저 나오는 전체는 주로 찬 음식으로 주음식 먹기 전에 식욕을 자극하며 위액을 분비하게 한다. 냉채 다음으로는 부드러운 맑은 탕 음식이 제공된다. 주음식은 해물음식 2~3가지가 나온 다음에 고기 음식이 제공되고 고기 음식 다음은 두부음식이 나온다. 이유는 부드러운 음식으로 위에 부담을 주지 않게 하기 위함이다. 이어서 제공되는 것이 채소음식인데 채소음식은 주음식의 느끼함을 없애기 위함이다. 마지막에는 단맛이 강한 후식 제공으로 몸을 평온하게 만들고 과일로서 음식을 마무리 짓는다. 이런 음식이 나오려면 다양한 소스가 곁들여 지는데 중국음식은 서양음식과 달라서 소스를 만든 다음에 음식이 만들어지지 않고 재료와 소스를 섞어서 음식이 만들어지고 있는 특징을 가지고 있다. 그리고 기본소스로는 간장, 두반장, 굴기름, 춘장, 식초, 고추기름 등이 있고 향미채소로는 파, 마늘, 생강, 산초 등을 가지고 음식에 곁들여 지는 소스를 만들고 있다.

* 다음은 중국음식에 주로 사용하는 향신료에 대해 알아보자.

(1) 대료(大料: 따리아오)

연보라색의 팔각형 별 모양 형태를 갖고 있어 팔각(八角)이라고 부르기도 하고, 소회향(小茴香)과 구별하기 위해 대회향(大茴香)으로 부르기도 한다. 대료는 단맛과 강렬한 방향성 향기를 갖고 있다. 성질은 맵고, 따뜻하며 한기를 체외로 배출하고 위장을 튼튼하게 하는 작용이 있다.<약선요리에 많이 사용>

(2) 소회향(小茴香: 샤오웨이상)

초본식물인 회향의 씨로 노랑색의 범썩 모양을 하고 있으며, 초가을에 수확한다. 나쁜 맛을 없애는 작용이 있고, 쇠고기나 양고기의 누린내를 감소시킨다. 소회향은 비장을 튼튼하게 하고 식욕을 돋우는 작용을 할 뿐만 아니라 기를 조화시키고, 한기를 배출시키는 작용이 있다.

(3) 화초(化椒: 화지아오)

초피나무의 열매로서 초피, 천초 등으로 불린다. 씨가 작고 껍질이 얇고 자주빛이 나는 것이 품질이 좋다. 초피는 혀를 얼얼하게 마비시키는 맛이 있고, 볶으면 향이 발산된다. 조리 시에 직접 넣거나, 볶은 뒤 소금과 혼합하여 초피염(椒鹽)을 만들어 이용한다.

(4) 오향분(五香粉: 우상펀)

오향분은 중국의 모든 지역에서 많이 이용하고 있는 향신료이지만 지역에 따라 각 향신료의 배합은 서로 다르다. 일반적으로 대료, 소회향, 정향, 초피, 계피 등 5가지 향신료를 혼합하여 만든다. 오향분은 짙은 노란색이며 향이 강하고 조리시 단일 향료보다 사용하기가 편리하다. 냉채를 만들 때 주로 이용한다.

(5) 계피(桂皮: 꾸이피)

계수나무의 껍질을 벗겨서 건조한 것으로 원산지는 중국이다. 통계피, 후계피, 박계피 3종류가 있다.

· 통계피는 어린 개수나무의 껍질로서 조직이 섬세하고 깨끗하며 품질이 가장 좋음.

· 후계피는 수령이 오래된 나무에서 채취한 것이

며, 맛이 진하고 자주빛이 남.

· 박계피는 수령이 아주 어린 계수나무에서 채취한 것으로, 외피가 얇고, 맛과 향이 적으며, 외피는 회색빛이 나고 품질이 좋지 않음.

(6) 향채(香菜: 상차이)

고수 또는 코리엔더(coriander)라고 하며, 미나리과에 속하는 1년생 식물이다. 잎은 독특한 빈대냄새가 나며, 생채, 절임, 탕, 고기음식 등에 이용한다. 씨는 향긋한 냄새가 나기 때문에 빵, 과자, 알코올, 카레, 간장 등에 넣는 향신료로 이용된다. 체내에서는 구풍제, 항염증제, 진정제, 해열제로 작용하며, 혈중콜레스테롤 함량을 낮게 하는 효과가 있다.

(7) 계화(桂花: 구이화)

계화나무 꽃으로 목서화라고도 한다. 황색 또는 흰색의 작은 꽃으로 향기로운 향이 매우 강하다. 계화에 소금을 넣고 담근 것을 염계화(鹽桂花)라고 하고, 설탕을 넣고 담그는 것을 당계화(糖桂花)라고 하며, 단맛이 나는 음식이나 케이크를 만들 때 이용한다.

4) 일식소스에 사용되는 향신료

일본 음식은 쌀과 콩과 차로 대별될 만큼 차지하는 비중이 크다고 할 수 있다. 예부터 밥을 주식으로 하였고 육식문화가 발달하지 못한 대신 콩 소비중심의 독특한 문화가 형성되었으며, 차는 대부분의 식사에 제공될 만큼 보편화되어 있다.

일본은 옛날부터 전해져 내려온 전통적 음식과 외국문화와의 교류로 들여온 외국의 조리법을 병용해 사용하고 있으며, 그 종류로는 혼센음식, 가이세끼음식, 가이세끼음식, 쏘진음식, 후차음식, 시뽀꾸음식, 향토음식, 행사식 등이 있다.

일본음식의 특색은 계절적인 음식을 매우 중요시하며, 생선 어패류의 생식, 사시미, 초회 등의 어떠한 소재의 풍미, 색, 형태 등을 살린 절임, 구이, 튀김 등이 있다.

조미료는 된장, 간장, 설탕, 술, 식초, 소금을 주로 사용하며, 일본음식의 기본 다시는 가쓰오부시와 곤부로 만든다.

음식의 맛은 담백함이 매우 중요시하며 고도의 기술, 칼의 사용법, 특히 조각품은 가히 예술적이라고

표 6. 특별한 향신료(I)

향신료	특징	용도	비고
꽃유자	하얀 꽃 봉우리가 반쯤 핀 것	맑은 국	5월경
작은 열매 유자	꽃이 진 후 작은 열매	맑은 국	
파란유자	녹색의 파란 열매껍질	강판에 곱게 갈거나 채 썰어 맑은 국, 무침음식의 고명	여름에 출하
노랑 유자	신맛과 독특한 향 청유자가 황색으로 변한 것	맑은 국, 무침 과즙은 유자초를 만들어 사용	가을에 출하
산초새순	3월에서 5월 사이에 나는 새 잎	맑은 국, 무침음식의 고명, 된장구이	
꽃 산초	초여름에 아주 짧은 시기에 출하	맑은 국의 향, 구이용의 부 재료	
파란 열매 산초	6월 하순에 열리는 파란 열매	맑은 국물의 향과 가니쉬 약간 짜게 졸여서 부 재료 반찬	
열매산초	크기가 크고 완숙한 산초 열매	맑은 국과 가니쉬	
익은 산초	열매산초를 건조하여 벗겨낸 것 약한 불에 볶아 으깨고 걸러 낸 것	민물장어 음식	
새싹 깻잎	깻잎의 새 싹	회의 가니쉬, 고명, 맑은 국의 향	
꽃 깻잎	꽃이 핀 줄기로 향기가 강함	회의 가니쉬, 튀김의 재료, 맑은 국	

표 6. 특별한 향신료(2)

종 류	특 징	용 도	비 고
파란 깻잎	여름이 제철	회의 가니쉬, 양념, 튀김	
빨간 깻잎	붉은 색	간매실, 생강을 물들일 때 사용	
고추냉이	특 쏘면서 신선한 매운 맛과 향기	회, 생선초밥, 맑은 국물의 향, 양념	
겨자	특유의 매운맛과 향	육류 음식과 초회, 양념	
뿌리 생강	신 생강, 특유의 매운맛과 향	냄새가 강한 주재료, 고명(채)	여름- 가을 출하
잎 생강	햇 생강이 조금 자란 것	가니쉬	
깨	특유의 향을 가진 종자	음식에 색에 따라 흰 깨와 검은 깨 맑은 국의 향, 무침음식	
고춧가루	단맛과 매운 맛	우동 등의 양념, 맑은 국의 향	

할 수 있으며, 화조를 중심으로 음식에 맞게 만들어 한층 더 음식을 돋보이게 하고 있다.

이러한 음식에는 특별한 향신료가 사용된다(표 6, 표 7).

이상으로 일본 요리에는 향신료가 사시미, 국, 고명 등으로 서양음식에 보다는 사용을 적게 하는 것으로 나타났다. 특히 일본식 서양요리 역시 외국인보다 향신료량을 적게 하고 있는 것을 알 수 있다.