밥도둑 주의보

젓갈

우리나라는 삼면이 바다에 접해 있어 지역별로 다양한 젓갈이 생산된다. 맛도 부르는 이름도 제각각이지만 공통점은? 하나같이 집 나간 입맛을 되찾아주는 밥도둑이라는 것. 혀에 착 달라붙는 감칠맛의 세계, 젓갈을 만나본다.

글 이은진

애호박새우젓국 한 그릇에 담긴 갸륵한 정성

찬바람이 오소소 부는 날이면 국이든 찌개든 상관없다. 뜨끈한 걸 마셔야 한다. 가을이 깊어지는 이맘때쯤이면 평소보다 더 간절해지는 음식이 있으니 바로 '애호박새우젓국'이다. 풋풋한 애호박을 숭덩숭덩 썰어 넣고 새우젓으로 간을 한 뒤 한소끔 끓이면 맛 좋은 국이 완성되는데, 물컹하면서도 온갖 맛이 밴 애호박 맛이 황홀하다. 특히 애호박이 새우젓의 비린내를 흡수해 담백하고 깊은 맛이 난다. 목구멍에 걸리는 따뜻하고도 달짝지근한 맛도 일품이다. 화려하지 않지만 소박한 만큼이나 참 정직한 음식이다.

그 깊고 들척지근하면서도 혀끝에 짭짤하게 감기는 맛이 각인된 최초의 기억은 초등학교 5학년 겨울이다. 매년, 나는 겨울방학이면 동갑내기 사촌과 외할아버지께 갔다. 외할아버지는 불의의 사고로 외할머니와 사별하신 뒤 줄곧 혼자셨다. 노년의 적적함을 털어내기 위해 외할아버지는 매년 방학 때마다 손자들을 자신의 집으로 초대하곤 했다. 다만 그해 겨울이 특히 더 기억에 남은 것은 채소를 싫어하던 내가 외할아버지가 끓여주신 애호박새우젓국을 몇 그릇이고 비워내던 기억 때문이다.

오랜만에 만난 손녀들에게 인스턴트가 아닌 맛있는 저녁을 해먹이고 싶었던 외할아버지는 오랜 시간 부엌에서 서서 애를 쓰셨다. 주메뉴는 커다란 냄비에 돼지고기를 넉넉히 넣고 새우젓으로 간을 해 끓인 후 애호박과 두부를 썰어 넣고 마늘 정도만 넣어주면 끝나는 소박한 국이었다. 행여 손녀들의 입맛에

안 맞을까 곁들임 반찬으로 햄까지 준비하신 외할아버지는 조용히 손녀들의 반응을 살피며 한사코 먼저 숟가락 들기를 주저하셨다. 외할아버지의 갸륵한 정성이 담긴 국 한술을 뜨자 깊고 들큰한 맛이 혀에 착 감겼다. 그날 밤, 나는 뜨거운 국물을 입으로 호호 불어가며 참 맛있게도 먹었다.

이제는 누구보다 맛있는 애호박새우젓국을 끓일 줄 알게 됐지만 가끔씩 외할아버지가 끓여주던 국의 맛이 그립다. 내가 감히 흉내 낼 수 없는 추억이 서린 그 맛 말이다.

젓갈, 알고 먹자

젓갈은 생선이나 패류의 살이나 알, 내장 등을 소금에 절여 만든 발효식품이다. 냉장고가 없었던 옛날에는 해산물이 많이 잡히면 신선하게 보관하기 어려워 소금에 절여 먹곤 했다. 이러한 식문화가 점차 발전해 젓갈이 탄생하게 된 것이다.

젓갈은 오랜 세월 밥상의 한자리를 지켜온 오래된 음식이다. 이에 대한 첫 기록은 「삼국사기」에 나온다. 「삼국사기」 '신라본기'를 보면 신문왕 8년(683년) 김흠운의 딸을 왕비로 맞이할 때 납폐 품목에 '장'과 함께 '해'가 적혀 있다. 여기서 해는 젓갈을 말한다. 이때의 젓갈은 어패류로 담근 것뿐만 아니라 채소류에 누룩, 술지게미 등을 섞어 담근 절임도 있었다. 고려 때 보편화된 젓갈은 조선시대에는 거의 모든 어종이 젓갈의 원료로 사용돼 종류만 100여 가지에 달했을 정도로 전성기를 맞기도 했다.

아울러 젓갈은 재료, 발효 방법, 숙성 시간에 따라 젓갈, 식해와 액젓으로 구분된다. 소금으로 염장해 담근 젓갈을 오랜 시간 숙성하면 원료의 육질이 발효돼 걸쭉한 상태가 되는데, 이를 걸러 달인 것이 바로 액젓이다. 식해는 어패류에 멥쌀·찹쌀 등 곡류와 고춧가루 등의 부재료를 혼합해 숙성한 것을 말한다.

사실 젓갈의 독특한 맛을 내는 요소는 주재료가 되는 어패류의 근육이나 내장의 주성분인 단백질을 분해하는 효소다. 단백질에서 아미노산까지 분해되면서 특유한 점성을 띠고 독특한 풍미를 나타내게 된다.

지역에 따라 젓갈을 담그는 방법도 천차만별이지만, 가장 독특한 제조법을 지닌 지역을 꼽으라면 전북 김제군을 빼놓을 수 없다. 전북 김제군 김제읍의 일부 지역에서는 소금, 누룩가루와 콩가루로 젓갈을 담근다고 한다.

대한민국 젓갈전도

충청도 밴댕이젓

밴댕이는 우리나라 서남해안에서 잡히는데 주로 조류가 센 서해안에서 잡힌다. 외모는 볼품없지만 맛은 훌륭하다. 소금에 잘 삭혀진 젓에 파, 마늘, 깨소금 같은 양념을 넣고 버무리면 밑반찬으로 그만이다.

강원도 서거리젓

명태 아가미를 강원도에서는 서거리라고도 한다. 서거리젓은 명태 아가미를 잘게 썰어 소금에 버무린 젓갈로 2~3개월 삭혀서 먹는데, 오독오독한 식감이 특징이다. 참고로 명태로 만드는 젓갈은 크게 세 가지인데 나머지 두 개는 명란젓과 창난젓이다.

전라도 황석어젓

참조기 새끼와 생김새가 비슷한 황석어는 민어과 물고기다. 그냥 먹기도 하나 전라도 서해안 지역에서는 황석어를 젓갈로 먹기도 한다. 황석어젓은 서해안 지역에서 5~6월에 잡은 황석어를 소금에 절여 석 달 이상 발효시킨 음식인데 뒷맛이 구수하다.

제주 자리젓

자리젓은 제주 근해에서 많이 잡히는, 크기가 6~12㎝ 정도인 자리돔으로 만든 젓갈이다. 초여름에 중간 크기의 자리에 소금을 넣고 자리젓을 담갔다가 가을이면 먹기 시작한다. 양념을 해서 통째로 또는 잘게 썰어 먹는다.