

같이 보기

: KIHA 미식회



새콤매콤 담백한

색다른 복달임 음식

초계탕 醋鷄湯



삼복이 되면 몸을 보하는 음식을 먹고 시원한 물가에서 더위를 이기던 우리 조상들의 복달임이 오늘날까지 이어지고 있다. 다양한 복달임 음식 중에서도 몸을 보해주면서 더위까지 식혀주는 시원한 초계탕으로 초복과 중복을 보내는 것은 어떨까.

글 양샘

차갑고 새콤하고 든든한,

1석 3조의 복달임

언제부터인가 뜨거운 여름철 더위를 식히는 음식에 냉면이나 메밀국수와 함께 초계탕이 강력한 경쟁자로 등장했다. 담백한 닭 육수에 잘게 찢은 닭고기와 오이, 버섯 등을 얹고 여기에 식초와 겨자를 넣어 담백하면서도 새콤 알싸한 그 맛은 면이 주를 이루는 냉면이나 메밀국수하고는 또 다른 별미다. 삼계탕처럼 닭 뼈째 푹 고아낸 다음 육수는 식혀내고 그 살코기는 잘게 찢어낸 뒤에 갖가지 고명을 올려서 먹으면 삼계탕만큼이나 속이 든든하면서도 머리끝까지 올라간 열을 시원하게 내려주니 일석이조다. 게다가 곁들여지는 식초의 새콤함은 갈증과 피로 해소에 좋고 살균효과가 있으며, 겨자는 열이 있어 차가운 성질을 보완해 준다. 또한

냉면과 달리 고기가 주를 이루다 보니 부족한 단백질 보충까지 완벽하지 않은가. 물론, 고기와 고명을 다 먹고 나서는 추가로 메밀면을 삶아 육수에 말아 먹을 수도 있으니 이만큼 든든한 음식도 없다. 그 든든함만큼 재료와 만드는 법이 삼계탕과 비슷하다. 잘 손질한 닭을 향신채와 같이 삶은 다음 잘 식히는데, 이때 중요한 것은 기름기를 잘 제거하는 것이다. 식힌 닭고기를 잘게 찢어 오이나 석이버섯, 표고 등을 볶은 고명과 함께 얹은 후 잘 식혀둔 육수를 붓는다. 그리고 마지막으로 식초와 겨자를 곁들이면 끝. 사실 재료와 방법 자체는 간단하지만, 육수를 내고 식히고 고기를 잘게 찢는 과정 자체가 시간과 손이 제법 가는 음식이다. 하지만 한번 하면 양이 제법 되기 때문에 한 식구가 둘러앉아 먹기에, 또는 만들어두고 이삼일은 먹을 수 있다는 장점이 있어 더운 여름철에 한 번쯤 해먹기 괜찮다.

궁에서 먹던 차가운 복달임이 대중 음식으로

초계탕은 냉면과 고향이 같다. 북쪽에서 추운 겨울에 먹었던 냉면처럼 초계탕 역시 함경도와 평안도 지방에서 추운 겨울에 먹던 별미다. 그 음식이 궁에 전해져 여름에 먹는 차가운 보양식이 되었다. 조선시대 궁중 연회를 기술한 『진연의궤(進宴儀軌)』나 『진찬의궤(進饌儀軌)』에 기록되어 있으며, 정조의 어머니이자 사도 세자의 비였던 혜경궁 홍씨의 회갑 잔치를 기록한 『원행음묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)』와 『일성록(日省錄)』에 따르면 정조 19년(1795년) 6월 18일과 정조 22년(1798년) 6월 20일 왕의 어머니인 자궁(慈宮)에게 초계탕을 진찬(進饌)했다는 내용이 나온다. 초계탕 조리법이 구체적으로 기록된 최초의 문헌 역시 영조 42년(1766년) 내의(內醫) 유중림(柳重臨)이 쓴 『증보산림경제(增補山林經濟)』로 여기에는 총계탕방(蔥鷄湯方)이라고 적혀있다고 하며 이후 총계탕, 초계탕 등을 거쳐 초계탕으로 이름이 변화됐다고 한다. 한 여름에 차가운 음식을 먹으려면 얼음이 필요했고, 당시에 얼음은 궁에서나 먹을 수 있는 귀한 것이었으므로 초계탕을 궁에서 차가운 보양식으로 먹었던 것은 어쩌면 당연한 것인지도 모른다. 무엇보다 당시 초계탕에는 닭고기와 버섯 외에도 해삼, 전복까지 들어갔다고 하니 궁중음식답게 호화스러운 음식이었던 셈이다. 이렇게 궁중의 여름 보양식으로 사랑받던 초계탕이 일반 대중에게 전해지게 된 것은 적어도 1930년대나 그 이전이라고 본다. 이 시기에 나

은 이석만의 『간편조선요리 제법(簡便朝鮮料理製法)』(1934년), 방신영의 『조선요리제법』 등에 초계탕이 등장하기 때문이다. 이후 1940년대 조리법을 보면 주재료인 닭고



기에 다양한 재료를 곁들이고 여기에 깻국을 부어먹는 차가운 탕의 형태였다. 우리가 알고 있는 형태의 초계탕은 1980년대부터인데 삶은 닭과 채소에 국수를 곁들인 일품요리로 깨가 빠지고 식초, 겨자, 설탕 등을 넣어 자극적인 맛을 내는 형태로 변화되었다. 특히 이 시기에 점차 외식 메뉴로 알려지면서 이후 상업화된 음식이 되었다. ☞

초계탕, 그것이 알고 싶다

초계탕의 '계'는 겨자?

현대의 초계탕에는 식초와 겨자가 들어간다. 초계탕의 한자인 醋鷄湯에서 醋는 바로 식초를 뜻한다. 그런데 여기에서 '계'가 겨자의 평안도 사투리인 '계자'에서 전해진 것이라는 말도 있다. 그렇다면 예전 기록에서 '계'를 한글로 표기하여 '醋계湯'이었을 것이나, 다른 사전들이나 기록에서 모두 초계탕의 '계'를 '닭 계(鷄/雞)'로 표기하고 있다. 무엇보다 1700년대 조리서인 『증보산림경제』에 처음 등장한 초계탕에는 겨자가 들어가 있지 않으며, 초계탕에 겨자를 넣은 것은 1980년대 후반부터라서 초계탕의 '계'는 겨자의 방언이 아님을 알 수 있다.

초계탕의 변천사

1766년 『증보산림경제』의 총계탕방(蔥鷄湯方)

"살찐 암닭과 파 흰 부분을 솔에 넣고, 좋은 초와 청장과 참기름을 부은 뒤 셸 불과 약한 불로 푹 고아 닭 뼈가 발라질 수 있을 정도까지 이른 뒤에 달걀 6~7개를 국물에 풀어 먹으면 그 맛이 매우 좋다."

1795년 『원행음묘정리의궤』의 초계탕

"조수라에 초계탕이 차려져... 사용된 재료는 연계(연한 닭)·파·식초·참기름·녹말·후춧가루로..."

1940년대 『우리나라 음식 만드는 법』의 초계탕

"여름 음식이니 음식상에 한 색채를 내는 음식이다... 영계를 삶아 납작납작하게 썰어... 깨는 거피하여... 전복과 해삼을 삶아 알파하게 썰고... 깻국을 소금으로 간을 맞추어 가지고..."

1980년대 『동아일보』 초계탕

"통마늘, 대파, 통후추를 넣어 닭을 삶아 굵직하게 찢어놓고 육수는 가체에 걸러 차게 식힌다... 식힌 육수에 기초, 겨자, 소금 약간, 간장을 넣고 소스를 만들어 닭살 야채 위에 뿌린다."