

메밀은 원래 하얗다

메밀 바나나

뚝뚝 끊기는 거무스름한 반죽을 면으로 뽑아 시원한 장국에 말아먹는다. 또는 묽은 반죽을 얇게 부쳐 무 숙채나 김치소를 넣고 돌돌 말아 기름에 지져 먹는다. 과거에는 구황 작물로, 그리고 지금은 슈퍼 푸드로 떠오르고 있는 메밀은 이래저래 여전히 사랑받고 있다.

글 양현



메밀꽃도 하얗고 메밀도 하얗다

“산허리는 온통 메밀밭이어서 피기 시작한 꽃이 소금을 뿌린 듯이 흐릿한 달빛에 숨이 막힐 지경이다.” 이효석은 단편『메밀꽃 필 무렵』에서 달빛 아래 펼쳐진 하얀 메밀밭과 그 광경을 시처럼 아름답게 묘사한다. 실제 소설의 배경인 강원도 평창은 매년 가을이면 수만 평에 이르는 들판에 작고 하얀 메밀꽃이 수없이 피어나 장관을 이룬다. 정말로 하얀 소금을 흩뿌린 것 마냥 끝없이 펼쳐진 메밀밭은 푸른 가을 하늘 아래에서도, 뿐만 달빛 아래에서도 하얗게 하늘거린다. 메밀꽃이 이리도 하얗건만 메밀로 만든 메밀국수, 메밀수제비, 메밀전병 같은 음식들은 하나같이 거무스름한 빛을 띤다. 메밀 열매가 검은 것일까? 사실 메밀의 열매 자체는 하얗다. 정확하게는 약간의 미색을 띤 작은 낱알이다. 과거 제분 기술이 좋지 않았던 시절, 도정이 제대로 되지 않아 검은색의 메밀 겉껍질이 섞여서 메밀가루가 진한 흑갈색이나 거무스름한 빛을 띠게 된 것뿐이다. 이제는 제분 기술이 좋아져 충분히 제분할 수 있지만 오히려 ‘메밀=검은색’이라는 공식이 사람들 머릿속에 굳게 박힌 덕분에 고의로 메밀껍질을 섞거나 보리 가루 등을 넣어서 여전히 거무스름한 색을 유지하고 있다. 시중에 시판되거나 유통되고 있는 메밀 제품들에는 대부분 메밀에 부족한 글루텐을 보강해 끊어짐을 줄이기 위해 밀가루나 전분 등이 섞여 있다. 즉, 100% 메밀 제품은 거의 보기 어려운 것이다. 결국 메밀이 거무스름하다고 해서 순도 100%는 아닌 것이다.



다양하게 즐기는 건강음식 메밀

메밀의 고향은 중국 윈난성 북부라 한다. 꽤 오래전에 중국을 거쳐 한반도, 그리고 제주까지 전파되었다. 기후 적응력이 강하고 자라는 기간이 짧은 메밀은 제주의 척박한 환경에서도 잘 자란다. 때문에 메밀의 주요 생산지는 강원도 평창이지만 최대 생산지는 제주도다. 그래서일까. 특히 제주에서는 메밀의 싹부터 껍질까지 다양하게 활용해왔다. 어린 싹은 숙여서 나물로 먹고 수확 후 줄기는 우마의 먹이로 쓰였으며 낱알은 곡물가루로 만들어 메밀수제비, 차, 빙떡, 칼국, 뽕국, 고사리 육개장 등 다양하게 먹었다. 껍질은 베개 속이 되었고 씨눈으로는 범벅을 만들어 먹었다. 일본도 우리나라 못지않게 메밀을 많이 먹는다. 소바라는 명칭 자체가 일본어로 메밀이다. 그만큼 일본에서 메밀은 주로 면의 형태로 소비된다. 크게 쓰유에 찍어먹는 자루소바와 따뜻한 온면인 가케소바로 나뉘는데 우리나라에서 현재 메밀국수 또는 막국수라 부르는 음식의 원형이다. 개화기~일제강점기에 들어와 현지화된 셈이다. 보통 메밀 하면 우리나라나 일본 정도만 먹을 것 같지만 메밀의 세계 최대 산지 중 한 곳인 러시아에서는 메밀로 만든 죽 요리가 일상적인 가정식이다. 또한 프랑스나 이탈리아 등에서도 메밀을 재료로 한 요리들이 있을 정도로 메밀은 다양하게 활용되는 식재료다. 예전에는 척박한 환경에서 잘 자라고 성장 기간이 짧아 구황 작물 중 하나에 불과했으나 높은 단백질 함량과 비타민B군의 다량 함유, 특히 루틴이라는 성분 덕분에 현대에는 건강식이자 다이어트식으로 더욱 각광받고 있다. 🍴



세계 각국의 메밀 요리



프랑스_갈레트 Galette

메밀 크레이프. 디저트용으로 먹는 크레이프가 아닌, 식사용 크레이프. 얇게 부친 크레이프 위에 고기, 치즈, 야채 등을 얹어 둥글게 말아먹는 가벼운 식사다.



러시아_카샤 Kasha

메밀죽. 잘 불린 메밀에 우유를 넣고 끓인 뒤 소금으로 간하고 설탕과 버터를 올려서 먹는 되직한 형태의 죽. 러시아의 메밀 제철인 12월을 기점으로 겨울밤에 또 는 간단한 아침 식사로 즐기는 요리다.



이탈리아_피초케리 Pizzoccheri

메밀 파스타. 오랫동안 메밀을 재배해 온 이탈리아 북부의 전통 파스타. 메밀가루와 달걀로 탈리아텔레 형태의 면으로 만들어 계절에 따라 양배추나 치즈, 감자 등을 얹어 먹는다.



일본_소바蕎麦

메밀로 만든 국수. 일본의 대중적인 면 요리로 차가운 육수에 찍어 먹는 자루소바, 온면인 가케소바 등 여러 가지 종류가 있다. 유서 깊고 단순하기 때문에 완성도가 높으며 코스 형식으로 음식이 나오는 정통 소바 전문점도 있다.



한국_메밀전병과 메밀묵

메밀국수 외에도 프랑스의 갈레트처럼 얇게 부친 반죽 위에 소를 얹어 먹는 전병이 발달했는데 지역에 따라 메밀전병, 메밀떡 또는 빙떡 등으로 불린다. 또한, 도깨비가 좋아한다는 메밀묵은 도토리묵과 달리 쓴맛이나 떫은맛이 덜하고 약간 까끌까끌하며 메밀 향이 난다.