



겨울철과

밑반찬 준비

박해순

풍성한 가을걷이도 끝나고 지금 한창 싸게 농작물을 구입할 수 있는 요즈음, 작은 비용으로 푸짐하게 구입하여 잘 손질해서 두고두고 즐기며 먹을 수 있는 음식장만에는 여러 가지가 있다.

첫째, 건조법을 들 수가 있는데 이는 음식물의 수분만 제거하고 영양가는 그대로 살려서 두고두고 먹는 방법이다. 쉽게 이야기해서 겨울이면 즐겨먹는 무우말랭이가 그 예이다. 무우만이 아니라 호박오가리도 있고 가지말랭이도 있다. 가지는 일단 찌서 말려 가지고 김장 담을 때 매주물에다 갖은 양념을 넣어서 함께

버무려 놓으면 맛이 독특한 것이 굉장히 맛갈스럽다. 꼭 농작물만이 아니라 우리 나라 동해안에서 나는 생태를 말려 놓으면 깨끗하고 또 싸게 두고두고 먹을 수 있다. 생태를 말릴 때 약간의 소금을 쳐서 말리면 구워먹어도 튀겨먹어도 다 좋다. 그외에 쇠고기를 다져 갖은 양념을 해서 말리는 육포도 그 특유의 맛을 지니고 있다.

둘째, 염장법이 있는데 가까운 예로 우리들 집에 항상 비치되다 싶이 하는 고추장, 된장, 간장 등이 다 염장법이다. 이는 소금의 농도를 진하게 해서 미

겨울이면 즐겨 먹는 무우말랭이, 가지말랭이.

## 약간의 소금을 쳐서 말리는 생태 말림 등.....

생물의 발생등을 막는 역할을 한다. 집에서 조금씩 담아 먹는 것갈류 등도 너무 많이 할 필요없이 적당히 깨끗하게 씻어서 담는다. 생새우도 좋고 꼴뚜기, 오징어, 굴 등을 담아 놓고 먹으면 오래 두고 먹어도 무방하다.

그외에 무우짱아치라든지 더덕을 고추장에 넣어 둔다든지 깨잎 등을 간장에 푹 절여 두는 것도 좋고 좀 짹짹하게 깎은 김치를 해두었다가 겨울에 먹으면 여름냄새(?)가 물씬 난다고나 할까?

세제, 당장법이 있는데 이는 설탕에 넣고 졸여 놓는 방법을 말한다. 다시 말해서 껌 종류를 이야기하는데 주로 과일로 한다. 사과, 포도(믹서에 갈아서), 굴 등은 겨우내 아이들 간식에 곁들일 수도 있고 과자같은데 없어 손님 접대 용으로도 쓸 수 있다. 그외에 생강, 연근, 당근, 모과, 유자 등을 설탕조림으로 해서 안주용으로 두고 쓸 수가 있다.

넷째, 산저장법이 있는데 이는 식초 등의 알카리성 식품에 담가 저장하는 방법을 말하며 양파, 풋고추, 마늘, 오이 등을 담가 놓으면 새콤한 맛이 금새 입맛을 돌아오게 한다.

그외에 고구마, 감자, 무우, 배추 등을 움속에 넣어 두고두고 먹는 방법도 있다. 다시 말해서 주부들이 부지런하

고 알뜰하게 살림을 꾸려 나가려면 땅을 때 구입해서 항상 밑반찬이라든지 어린이 간식, 손쉬운 안주 등을 준비해두는 것도 매우 바람직한 일이다. 저장식품을 넣어 두는 그릇은 질그릇이나 유리그릇이 가장 좋고 범람입힌 그릇이나 나무그릇 등도 무난하지만 금속 제품의 그릇은 되도록 피하는 것이 좋다. 또 병조림 등은 유리그릇을 끓는 물에 넣어 완전 소독하는 것이 오래 두고 먹어도 변질이 되지 않으며 위생적이다. 또 염장법으로 담을 때는 소금의 양을 적절하게 써야지 너무 많이 넣어도 좋지 않지만 너무 적게 넣어도 변질될 우려가 많다. 또 한창 값이 쌀 때 무우, 배추 등의 채소류를 많이 사놓는 것도 여러 가지 이롭지만 저장을 잘못하면 다 상해서 버리는 경우가 많은데 이는 물기가 없이 마른 신문지 등으로 곱게 싸서(단한 개씩) 습기가 차지 않는 곳에 놓아두었다가 무침이라든지 즉석김치 등을 해먹으면 묵은 김치만 먹던 때에 새로운 맛을 느낄 수가 있어서 참 여러 면으로 좋다. 주부가 매사에 준비성이 많으면 당장 시장에 나가지 않더라도 푸짐한 상차림을 할 수도 있고 손님접대에도 당황하지 않게 된다.

## 조금씩 담아먹는 생새우 꼴뚜기 오징어 젓갈류.