

경남지방의 향토요리에 관한 연구

— 탕류를 중심으로 —

김경자 ·곽연주 ·김명진 ·강선희

동아대학교 식품영양학과

A Study on 'Tang', Traditional Soup Originated in Kyoung-Nam Province

Kyoung Ja Kim, Yun Joo Kwak, Mung Jin Kim and Sun Hee Kang

Department of foods and Nutrition, Dong-A University

Abstract

Currenty, the originality of traditional soups in Kyoung-Nam province is vanishing by the inflex of processed and instant food, food industrial development.

Especially, such factors as the influence of alien cooked, the development of transportation, the movement of population have made it hard to preserve the traditionnal food preparations.

The purpose of this thesis was to seek out the various kinds of Kyoung-Nam province soups preparation.

To do this, about 60 kinds of soups recipe were reviewed and charactered into several categories.

The findings of the study are as follows.

- 1) Soup is made by fish or shellfish, freshwater fish. Meat and fowls is rarely used in Kyoung-Nam province (coastal region).
- 2) Soups of inland area is made by most vegetables and these soup were always harmonized with soybean powder or perilla powder.
- 3) Various soup season with the mag-jang, mul-jang sauce, hab-ja-jang sauce.
- 4) These soups were in general to make much red pepper and much salt.

I. 서 론

慶南地方에 傳承되고 있는 鄉土料理는 近來 우리나라

의 急速한 産業의 發達과 加工食品 및 Instant 食品의 生産으로 점점 傳來調理法을 잃어가고 있으며 固有한 味 覺도 이에 따라 바뀌어 가고 있다. 特히 外國調理法의 到來와 交通의 發達, 빈번한 人口의 移動은 한 地方 鄉

土料理에 維持를 어렵게 하고 있다.

그동안 慶南을 中心으로 한 鄉土料理에 대하여는 黃¹⁾의 韓國民俗綜合報告書에서 약간 發表되어 있으나 이것은 飲食의 소개에 그쳤을 뿐이고 이 地方 鄉土料理에 대한 具體의 文獻은 거의 찾아 볼 수 없다.

그러므로 本 論文에서는 잃어가는 鄉土料理를 한데 모아 淸을 基礎資料로서 副食中 比重을 가장 많이 차지하는 湯類를 한데 모아 發達 背景과 種類, 特徵 등을 고찰해 봄으로써 이 地方 鄉土料理研究와 維持保存에 도움이 될려고 한다.

慶南은 地理的으로 東쪽과 남쪽은 南海에 接해 있으며, 이 沿海에는 寒流와 暖流가 交叉되고 있어서 여러가지 魚貝類가 生産되며, 이 바다에서 生産되는 水産物은 우리나라 全體에 21%에 해당되는 높은 收穫高를 가지고 있다²⁾. 西쪽과 北쪽은 全羅南道와 慶尙北道가 接하고 있어서 洛東江을 灌溉地域으로 하는 이 地域은 高溫多濕하여 農事짓는데 알맞는 氣候로서 이곳에서 生産되는 農作物은 慶北, 全南 다음으로 收穫量이 높다. 또한 洛東江 內水面에서는 季節에 따라 特殊로운 淡水魚貝類가 棲息하고 있으며, 山間地帶에는 산나물이 많이 나고 있어서 이들을 材料로 한 慶南의 飲食은 다른 種類가 많다.

우리나라에 飲食이 體系化되기 始作한 것은 三國時代 末頃, 主食과 副食이 分類된 때³⁾부터이며 平常時에 먹는 日常食과 節期에 따르는 儀禮飲食은 三國時代, 統一新羅時代, 高麗時代를 거쳐서 傳來되면서 차츰 發展하게 되었고, 현재 우리가 사용하는 한국요리는 대체로 조선시대에 다듬어 졌다. 여기에서 考察하고자 하는 湯이 食生活에 登場하기 始作한 時期를 말하기는 힘드나 文獻에 나타난 것은 禮記⁴⁾에서 볼 수 있는데 여기에는 쇠고기국, 양고기국, 돼지고기국과 야채국의 이름과 調理法이 記錄되어 있었고 고려 仁宗때 펴쳐진 高麗圖經에서는 국의 種類나 內容보다는 소금을 넣어 물에다 끓였다는 국의 調理方法만이 記錄되었다. 그후 高麗 高宗때 이규보씨의 동국이상국집에서 사람들이 즐겨먹는 국의 이름은 아욱이나 생채냉국이고 다시마국, 미역국 등이라고 하였는데 이것으로 보아 그 당시의 국의 主要 材料는 肉類보다 채소류나 海藻類가 많았으며 이러한 食生活은 國敎가 佛敎로 되어 있어서 佛敎의 基本戒律인 殺生을 禁한다는 理由로 물고기나 肉고기를 使用할 수 없는 食生活을 하였음이 짐작된다.

그러나 高麗는 차츰 政治的으로 몽고와 日本에 交流를

맞고 文物이 往來하게 되었고 食生活에도 몽고지방의 肉類 調理法이 전래하게 되었다.

그후 李朝時代에 들어오면서 社會的으로 階級の 差異가 극심하여 平民과 兩班의 飲食이 달랐고 宮中에서는 임금을 위주로 한 宮中料理가 別個로 發達을 보게 되었다.

宮안의 食生活은 豪華로와서 日常食일때도 수라상에 12첩을 올렸다 하며, 임금님 宴會때는 국을 다섯차례 올렸다하니 그 質과 種類는 가히 짐작이 가며 이러한 食生活이 調理法을 多樣하게 만든 또 하나의 重要한 原因이 되기도 하였다.

이렇게 하나의 飲食이 發達되어 온 것은 그 時代 그 地方의 生産食品이 重要한 材料가 되고 거기에 文化, 宗敎, 自然, 政治가 背景이 되어 發達되었으므로 慶南의 料理는 우리나라 食生活이 體系化되어가던 三國時代에 600년간 新羅文化에 中心地로 되어 있었으므로⁵⁾ 그 當時 階級 差異가 심했던 政治, 農耕經濟의 文化, 佛敎를 崇尚했던 宗敎, 文보다 武를 崇尚했던 社會의 背景이 慶南에 傳承된 料理에 많은 影響을 주었을 것으로 思料된다.

II. 研究 方法

1. 조사대상 및 기간

조사대상은 부산을 중심으로 한 밀양 마산 충무 남해 지역과 경남의 동·서 중심이라 할 수 있는 언양과 진주로서 내륙지방과 해안지방으로 나누어 표집 대상으로 하였다.

예비조사는 1986년 3월부터 1988년 4월까지 3년간 그 지역 출신인 여대생들에게 조사하도록 하였고 본 조사는 1988년 7월부터 1989년 2월까지 하였다.

2. 조사 방법

예비조사시에는 여대생들의 어머니와 할머니에게 탕의 이름과 재료 조리방법을 이야기로 듣고 정리하여 기록하도록 하였고 본 조사에서는 예비조사에서 조사된 탕의 종류를 선별하여 색다른 조리법을 가지고 있는 고장에 연구원을 보내어 현지의 어른들의 대답을 녹음하여 오도록 하였고 잘 이해되지 않는 부분은 그 고장의 50세 이상의 지도층 분을 찾아서 정리하였다.

III. 湯의 種類와 調理內容

국에는 불에 끓여서 만드는 熱湯이 있고, 불에 끓이지

않고 만드는 冷湯이 있으며 국을 만들때 넣는 醬類에 따라 맑은 장국과 토장국이 있다.

여기에서는 內容別보다 地域別로 내륙지방과 해안지방으로 나누어 알아보기로 한다.

地 域	調 理 名	材 料	調 理 內 容
內陸地方	(1) 깨집국(진주)	쇠 고 기 토란·우엉 호박고지 깨·멤 썰 파·마 늘 고 추 가 루 후 추 가 루	① 쇠고기는 푹 삶아서 잘게 뜯어 놓는다. ② 토란은 껍질을 벗기고 살짝 삶아서 썰어 놓는다. ③ 우엉은 껍질을 벗기고 얇게 엇비슷이 썰어서 쌀뜨물에 담가 놓는다. ④ 호박고지는 4~5cm 크기로 썰어서 씻어 놓는다. ⑤ 쇠고기 삶은 물에 준비해 놓은 재료를 함께 넣고 끓인다. ⑥ 국이 팔팔 끓을 때 썰을 갈아 넣고 깨도 쟈어 넣어 주걱으로 가만히 짓는다. ⑦ 그 위에 파, 마늘, 고추가루로 양념한다.
		※ 쇠고기 국물 대신에 멸치국물을 이용할 수도 있다.	
	(2) 송어국(밀양, 울주)	송어·무우 파·마 늘 후 추 가 루 산 초 가 루 고 추 장 방 아 잎	① 송어는 비늘을 깨끗이 긁고 내장을 깨끗이 뺀다. ② 무우는 채썰기를 하여 놓는다. ③ 무우를 솔밑에 깔고 그 위에 송어를 엮는다. ④ 고추장을 물에 풀어서 묽게하여 송어 엮은 위에 자작하게 붓고 끓인다. ⑤ 무우와 송어가 잘 익으면 방아잎과 파·마늘 다진것을 넣어 한번 더 끓여 낸다. ⑥ 그릇에 퍼낸 다음 산초가루를 넣어 먹는다.
	※ 송어는 산간지방이나 농촌 사람들의 단백질 공급원이다.		
內陸地方	(3) 추어탕(밀양, 울주)	미꾸라지 시 래 기 숙 주 나 물 고 사 리 파·마 늘 고 추 가 루 산 초 가 루 방 아 잎 된 장	① 미꾸라지에 소금을 넣으면 미꾸라지끼리 서로 비비면서 거품을 낸다. 여기에 여러번 물을 부어 깨끗이 씻는다. ② 솔에 참기름을 넣고 미꾸라지를 볶다가 물을 부어 끓인다. 푹 삶아지면 일개미로 뼈를 추려내고 여기에 된장을 풀어 넣고 또 한번 끓인다. ③ 준비해 놓은 숙주나물, 고사리, 시래기를 함께 넣고 끓인다. ④ 다 끓여지면 방아잎과 파·마늘을 넣고 먹을때 산초가루, 고추가루로 가미해 먹는다.
		※ 미꾸라지는 호박잎으로 문질러 씻기도 한다. ※ ※ 추어탕은 본래 경상도 요리인데 다른지방에서 배워가서 많이 이용하고 있다. ※ 타지방에서는 미꾸라지외에 닭고기, 쇠고기도 넣지만 경남에서는 육고기를 넣지 않는다.	
內陸地方	(4) 어글탕	북 어 (깍 데 기) 숙 주·두부 파·마 늘 밀 가 루	① 북어 껍데기를 반듯반듯 펴서 손바닥 반만한 크기로 잘라 놓는다. ② 쇠고기는 곱게 다져서 파·마늘·참기름·후추가루를 넣어 잘 섞어 놓는다. ③ 두부는 물기를 꼭짜서 놓고 숙주도 물기 없도록 꼭짜서 곱

	달 갈 고 추 가 루	<p>게 다져 놓는다.</p> <p>④ 양념한 쇠고기와 두부·숙주를 함께 섞어서 소금과 후추가루·파·마늘 다진 것을 넣어 잘 섞는다.</p> <p>⑤ 북어 껍데기를 ④를 조금씩 떼어 붙이고 위에 밀가루·달걀을 씌운 후 끓는 물에 하나씩 넣어 끓여낸다.</p>
	<p>※ 북어살은 뜯어서 먹고 껍데기를 버리지 않고 모아 두었다가 이용하는 것이다.</p>	
(5) 갈치국(언양)	갈 치 시 래 기 막 장 파·마 늘 고 추 가 루	<p>① 갈치는 내장을 깨끗이 씻어 낸 후 4~5 cm 길이로 끊어 놓는다.</p> <p>② 시래기는 삶아서 송송 썰어서 막장·파·마늘 다진것과 잘 버무려 놓는다.</p> <p>③ 여기에 갈치를 엷고 물을 부어 끓인다.</p> <p>④ 갈치가 익어갈 무렵에 고추가루를 위에 얹어서 한번 끓인후 불에서 내려 놓는다.</p>
	<p>※ 갈치는 다른 생선보다 살이 단단하여 잘 상하지 않으며 값이 저렴하여 농촌에서 옛부터 많이 이용하고 있다.</p>	
(6) 호박잎국	호 박 잎 막장·멸치 파·마 늘 고 추 가 루	<p>① 호박잎을 바가지에 담고 박박 문질러 부드럽게 만든다.</p> <p>② 막장과 호박잎을 가볍게 버무려 놓는다.</p> <p>③ 여기에 멸치국물을 붓고 끓인다.</p> <p>④ 호박잎이 부드럽게 익으면 위에 파·마늘을 엷고 고추가루를 풀어서 또 한번 끓여서 내 놓는다.</p>
	<p>※ 이 국은 다른 지방에서도 많이 끓여 먹는 국이지만 이국에 넣는 된장이 막장이라는 것이 다른 지방과 다르다.</p>	
(7) 가재썩국(언양)	가 재·썩 파·마 늘 고 추 가 루 간 장 참 기 림	<p>① 가재는 머리를 잘라 버리고 곱게 다져서 참기름에 볶아 놓는다.</p> <p>② 썩도 깨끗이 씻어서 잘게 다져 놓는다.</p> <p>③ 볶아놓은 가재에 물을 붓고 끓이다가 다져놓은 썩을 넣는다.</p> <p>④ 파·마늘 다져놓은 것을 넣고 고추가루로 양념장을 만들어 놓은후 국이 끓으면 양념장을 풀어 넣어 먹는다.</p>
	<p>※ 맑은 물이 흐르는 산골짜기에서 잡을 수 있는 가재는 익으면 빨간색을 나타내어 파란 썩국에 색깔을 돋구어 준다.</p>	
(8) 콩나물냉국	콩 나 물 파·마 늘 식 초	<p>① 콩나물은 머리와 꼬리를 떼고 소금물에 살짝 데쳐 놓는다.</p> <p>② 맹물을 팔팔 끓여서 식혀 놓는다.</p> <p>③ 시원한 그릇에 콩나물을 담고 그위에 물을 부은다음 파·마늘 다진것을 넣고 식초와 소금을 넣어 간을 맞춘다.</p>
	<p>※ 콩나물은 재배기간이 짧고 신선하며 값이 저렴하여 도시에서나 농촌에서 4계절을 통하여 국이나 나물을 많이 해 먹지만 이 냉국은 전남지방과 경남지방에서만 많이 이용하고 있다.</p>	
(9) 우거지국	우 거 지 두부·막장 고 추 가 루	<p>① 우거지를 끓는 물에 살짝 삶아서 송송 썰어 넣는다.</p> <p>② 썰어놓은 우거지에 막장을 넣고 파·마늘 다진 것을 넣어 잘 버무려 놓는다.</p> <p>③ 맹물에 멸치를 삶아서 멸치를 빼내고 국물만 놓아둔다.</p> <p>④ 버무린 우거지위에 멸치국을 붓고 끓인다.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 우거지가 거의 익으면 두부를 넣고 또 끓인다. ⑥ 여기에 파를 썰어 넣고 두부가 느긋하게 익으면 위에 고추 가루를 넣어 그릇에 퍼 낸다.
	<p>※ 채소는 부드러운 섬유소가 많기 때문에 소화기를 자극하고 소화를 도우며 정장작용을 하므로 변비를 돕는다.</p>	
(10) 미나리냉국(언양)	<p>미 나 리 당 근 파·마 늘 식초·생강 후추·고추</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 미나리는 잎과 뿌리를 떼어 깨끗이 씻어 놓는다. ② 4~5cm 길이로 미나리를 잘라서 소금에 약간 절여 놓는다. ③ 당근도 채를 썰어서 미나리 크기로 썰어 놓는다. ④ 미나리와 당근을 합해서 파·마늘·생강 다진것을 넣고 식초를 몇방울 떨어뜨려 간을 맞추고 위에 통깨와 고추가루를 얹는다.
	<p>※ 언양지방 계곡에서 흐르는 맑은 물줄기를 받고 자란 미나리는 미나리장 밑 바닥이 항상 물이 흐르고 새물이 들어와서 미나리는 연하고 깨끗하다. 옛날에는 임금에게 바치는 진상 미나리로 유명하였다.</p>	
(11) 자라탕(산천)	<p>자라·막장 파·마 늘 후추 가루</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 자라를 통채 삶는다. ② 푹 삶아낸 국물을 따로 놓고 고기만 잘게 뜯어 놓는다. ③ 막장에 뜯어놓은 고기를 넣고 파·마늘을 다져서 함께 버무려 삶은 물에 다시 푹 끓인다.
	<p>※ 지리산 계곡에 맑은 정기를 받아 먹고 자라는데 퍼 귀한 것이다.</p>	
(12) 파장국	<p>쇠 고 기 (내 장) 콩 나 물 굵 은 파 등 근 파 무우·긴장 고추 가루</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 쇠고기나 내장을 깨끗이 씻어서 잘게 썰어 파·마늘을 넣고 양념하여 볶아 놓는다. ② 무우는 엷비슷이 썰어서 묽은 장을 넣어 볶는다. ③ 콩나물은 다듬어서 살짝 데쳐 놓는다. ④ 굵은 파는 큼직큼직 엷비슷이 썰어서 넣고 등근파는 잘게 썰어서 이것도 각각 볶아 놓고 ⑤ 이상의 준비한 것을 함께 넣고 물을 부어서 끓이다가 묽은 장과 고추가루를 풀어 넣어 얼큰하게 끓인다.
	<p>※ 경남에서 결혼이나 상을 당했을때 많은 사람을 치우어 내는 대표적인 국이다.</p>	
(13) 날롱가루국	<p>시 래 기 생 롱 가루 멸치·막장 파·마 늘 고추 가루</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 시래기는 삶아서 물기를 짜고 송송 썰어 놓는다. ② 썰어 놓은 시래기에 막장과 파·마늘 다진 것을 함께 넣어 잘 비무려 놓는다. ③ 멸치 삶은 물은 버무려 놓은 시래기 위에 붓고 끓인다. ④ 생롱가루를 만들어 놓고 시래기가 끓을때 위에 고루 뿌려 넣어서 익힌다. ⑤ 막장을 너무 질게 풀지말고 간이 부족하면 묽은 장으로 간을 맞추고 나중에 고추가루를 쳐서 그릇에 퍼 낸다.
(14) 조리고동국(언양)	<p>조 리 고 동 들개·미역 간장·양념 부 추</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 조리고동을 한번 삶아서 알맹이를 모두 빼 놓는다. ② 조리고동 삶은 국물에 미역을 썰어 넣고 고동도 함께 넣어 한소끔 끓인다. ③ 미역이 잘 익었으면 들개 같은 것을 넣어 끓인다. ④ 마지막에 부추를 넣고 끓인다.
(15) 박국(언양)	<p>박·새 우 조개·홍합</p>	<ul style="list-style-type: none"> ① 박을 껍질을 잘 벗기고 채를 쳐서 썰어 놓는다. ② 박은 참기름에 살짝 볶아 놓는다.

	파 갖은 양념	③ ②에 물을 붓고 새우나 조개를 함께 넣어 끓이다가 간장을 넣어 간을 맞춘다.
※ 새우, 조개, 담치 중에서 한개만 넣으면 됨		
(16) 시래기국	시 래 기 (무 우 청) 멸치·된장 통 고 추 (마 른 것) 파 들 깨 가루 다 진 마늘	① 무우청시래기는 줄기가 연해지도록 삶아서 물에 담가 씹쓸한 맛을 우려낸 다음 꼭 짜서 송송 썰다. ② 들깨 가루를 적당량 끈물에 멸치를 넣고 끓인다. ③ 끓으면 된장은 풀어 넣고 씨를 털어낸 마른고추를 큼직하게 찢어 넣는다. ④ 무우청에 채썬 파, 다진마늘, 된장, 고추장, 참기름을 넣고 고루무쳐 토장국에 넣고 천천히 끓인다. ⑤ 마늘은 다져 넣는다.
(17) 무우황복이탕	쇠 고 기 무우·계란 청 장·물 파·마 늘 참 기 림 후 추 가루	① 남비에 참기름을 두르고 양념한 고기를 볶다가 무우를 넣고 볶아 반쯤 익으면 물을 붓고 끓인다. ② 국이 끓어 오르면 남비의 뚜껑을 열고 거품을 걷어낸다. ③ 청장으로 간을 맞추고 불은 약하게 하여 맛이 잘 우려나도록 한소끔 끓이고는 끈 계란으로 줄알을 친다음 그릇에 적당히 퍼 담는다.
(18) 썩토장국	썩·쇠고기 된 장 고 추 장 다 진 마늘 날 롱 가루	① 납작납작하게 저민 쇠고기를 넣고 끓여 장국을 만든다. ② 쇠고기 장국에 된장과 고추장을 푼다(고추장은 된장의 1/3~1/4 정도로 한다.) ③ 썩을 씻어 물기를 툇다음 날롱가루로 버무린다. ④ 끓는 장국에 썩을 넣고 다진 마늘을 넣어 끓이다가 롱가루가 멍울멍울 엉기면서 익으면 불을 끄고 그릇에 담는다.
(19) 김치국(저제)	배 추 김 치 김 치 국 물 멸 치·파 고 추 가루 참 기 림 소 금 다 진 마늘	① 깨갓이 다듬은 멸치를 찬물에 넣고 끓여 국물이 충분히 우려나면 멸치를 건져낸다. ② 끓는 장국에 썬 김치를 넣고 말짱게 익을때까지 끓인다. ③ 김치가 부드럽게 익으면 준비해 둔 약간 신 김치국을 붓는다. ④ 김치국을 부은 다음 고추가루, 참기름, 채썬 파, 마늘을 넣고 싱거우면 소금으로 간을 맞춘다.
(20) 두루치기탕(언양)	닭 고 기 배 추 무 우 잎 콩 잎 갖은 양념 생 콩 가루	① 닭은 삶아서 손으로 곱게 뜯어 놓는다. ② 채소는 한번 삶아서 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. ③ 채소를 삶아 썰어 놓은 곳에 갖은 양념을 하고 생콩가루를 무쳐 놓는다. ④ ③에다 닭을 삶아 뜯어 놓은것을 함께 넣고 밀가루를 약간 풀은 물을 부어서 끓인다.
(21) 개장국(언양)	개 고 기 토 란 대 고사리·파 고 추 가루	① 개를 푹삶아서 곱게 손으로 뜯어 놓는다. ② 토란대를 삶아서 4~5cm 크기로 썰고 고사리와 함께 갖은 양념장에 버무려서 솥에 넣고 국물을 넣고 끓이다가 삶아 놓은 개고기와 함께 넣어서 다시 끓인다. ③ 그릇에 퍼 낼때는 잘 혼합하여 뜨고 고추가루와 파를 넣어 먹는다.
※ 안동지방의 특미로 여름에 많이 먹고 있음.		
(22) 시락국(언양)	시 래 기	① 그늘에 잘말린 무우청을 한번 삶아 낸다.

	(무우청) 된장 고추장 갖은양념	<ol style="list-style-type: none"> ② 삶은 무우청을 4~5cm 길이로 썰어서 놓는다. ③ 썰어 놓은 무우청에 생콩가루를 가볍게 버무리고 된장, 고추장으로 간을 맞춘후 끓는 물에 넣어서 끓인다.
(23) 북어느타리버섯국	북어·버섯 (느타리) 붉은고추 실파 다진마늘 달걀·소금 후추가루	<ol style="list-style-type: none"> ① 북어는 방망이로 두들긴 다음 뼈를 발라내고 물에 약 40분간 담가 둔다. ② 북어가 불었으면 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 찢어둔다. ③ 느타리 버섯은 부서지지 않게 씻어 끓는 물에 소금 약간을 넣고 데친 다음 찬물에 잠시 담갔다 건진다. ④ ③의 느타리 버섯을 북어와 비슷한 크기로 찢어둔다. ⑤ 붉은 고추는 반으로 갈라서 씨를 털어내고 채썬다. ⑥ 실파는 다듬어 씻은후에 3cm 정도의 길이로 썬다. ⑦ 남비에 참기름을 두르고 남비가 뜨거워지면 준비한 북어를 넣고 볶다가 물을 붓고 느타리 버섯을 넣어 끓인다. ⑧ ⑦의 남비가 한소끔 끓어 국물이 쏠양게 되면 준비한 붉은 고추, 실파, 마늘 다진것을 넣고 소금, 후추가루로 간을 맞춘다. ⑨ 달걀을 풀어서 ⑧의 끓는국에 넣는다. <p>※ 북어 느타리 버섯국을 끓일때 북어, 느타리 버섯, 파, 고추를 함께 섞은데 달걀을 풀어 넣은 다음 끓는 육수에 젓가락으로 조금씩 집어넣어 끓이기도 한다.</p>
(24) 우럭매운탕	우럭·무우 양파 풋고추 콩나물 미나리 버섯 (느타리) 고추장 호박·소금 대파·마늘	<ol style="list-style-type: none"> ① 우럭은 비늘을 말끔히 긁고 배를 갈라 내장을 꺼낸다음 몸통은 3~4 부분으로 토막내고 머리는 반으로 갈라 놓는다. ② 무우는 알파하게 썬 다음 6등분하고 호박은 반달썰기 한다. ③ 양파는 꺾게 채썰고 풋고추, 붉은 고추는 어슷하게 썬다. ④ 콩나물은 머리와 꼬리를 따서 다듬어 놓고 미나리는 5cm 길이로 잘라 놓으며 느타리 버섯은 대강 찢어둔다. ⑤ 파는 굵은 대파로 준비하여 다진다. ⑥ 남비에 물 4 cup을 붓고 고추장을 푼 다음 무우와 콩나물을 넣고 끓인다. ⑦ ⑥의 남비가 끓으면 손질해 둔 우럭을 넣는다. ⑧ ⑦의 우럭이 어느정도 익으면 양파, 호박, 느타리 버섯을 넣고 소금을 넣은 다음 간을 맞춘다. ⑨ 매운탕 남비가 끓어 호박이 떠오르기 시작하면 다진 마늘과 파, 풋고추, 붉은고추, 미나리를 넣어 한소끔 더 끓인다.
(25) 감자탕	잔감 자빠 지빠 양파·대파 마늘·청주 소금	<ol style="list-style-type: none"> ① 감자는 작은 것으로 구입하여 물에 씻은 다음 껍질을 벗겨내고 감자 눈을 잘 도려낸 후 찬물에 담가 놓는다. ② 돼지뼈는 되도록 등뼈를 선택하여 물에 씻어둔다. ③ 손질한 ②의 돼지뼈는 끓는 물에 넣었다 건져낸다. ④ 양파는 깨끗이 씻은후 8등분하여 썰어 조각조각 떼어내고

		<p>대파는 일쪽으로만 5cm 길이로 자른다. 마늘은 곱게 다진다.</p> <p>⑤ 남비에 물을 넉넉히 부은후 끓는 물에 잠시 익힌 돼지뼈와 썰어둔 양파, 대파 잎, 청주를 붓고 불에 올려 끓기 시작하면 불을 줄이고 몽근한 불에서 끓인다.</p> <p>⑥ 국물이 뽀얗게 우러나면 양파, 대파잎은 건져낸다.</p> <p>⑦ ⑥의 남비에 ①의 감자와 다진마늘을 넣고 끓이다가 감자가 푹익으면 소금을 넣고 간을 한다.</p>
		<p>※ 감자국에 고추가루를 넣고 얼큰하게 끓여서 먹기도 한다.</p>
(26) 콩가루김치국(합천)	<p>배추 김치 날콩가루 쇠고기 국간장·파 다진마늘</p>	<p>① 쇠고기를 납작납작하게 썰어 남비에 넣고 물을 붓고 끓여 장국을 만든다.</p> <p>② 김치는 속을 털어내고 1cm 토막으로 썰어 물기를 짰 뒤 날콩가루를 뿌려 버무린다.</p> <p>③ 쇠고기 장국에 국간장을 넣어 간을 맞춘다음 콩가루에 버무린 김치를 넣고 천천히 끓인다.</p> <p>④ 국물이 멍울멍울 해지면 어슷하게 썬 파와 다진마늘을 넣고 불을 끈다.</p>
(27) 콩가루배추국	<p>풋배추 된장·파 멸치·마늘 날콩가루</p>	<p>① 풋배추는 깨끗이 다듬어 씻은 후 끓는 물에 데쳐낸 다음 찬물에 행구어 물기를 꼭 짜고서 4cm 길이로 썬다.</p> <p>② 파, 마늘은 곱게 다진다.</p> <p>③ 멸치의 내장을 빼고 남비에 담아 물을 붓고 끓여 멸치국물을 만든 후 멸치는 건져내고 된장을 푼 다음 파, 마늘 다진 것을 넣는다.</p> <p>④ ①의 데친 배추에 날콩가루를 뿌려서 고루버무린 후 하나씩 떼어 ③에 넣고 끓인다.</p> <p>⑤ 한소끔 끓으면 불을 약하게 하여 잠시 더 끓인다음 불에서 내린다.</p>
		<p>※ 날콩가루는 혼한 계절에 사서 깨끗이 씻어 물기를 없앤다음 말려서 곱게 갈아 놓은 것이다. 날콩가루를 만들려면 손이 많이 가므로 가게나 시장에서 구입해도 좋다. 경상도에서는 날콩가루를 만들어 두었다가 국수나 찌개, 나무무침등에 넣어 구수한 맛을 내기도 한다.</p>
(28) 토란줄기국	<p>토란줄기 들깨·파 마늘 멸치국</p>	<p>① 토란줄기는 껍질을 잘 벗기고 손질해서 한번 삶아 놓는다.</p> <p>② 멸치국물을 만들어 잘 손질 해 놓은 토란줄기를 넣고 끓인다.</p> <p>③ 잘 끓였으면 들깨 같은 것을 넣어 조금 걸쭉하게 한후 파, 마늘로 양념하고 간장으로 간을 해서 그릇에 담는다.</p>
(29) 근대국	<p>근대 쇠고기 된장 고추장·파 마늘 쌀뜨물</p>	<p>① 근대의 줄기를 꺾으면서 잡아 당겨 투명한 실같은 껍질을 벗겨내고 손으로 짧게 끊어 씻는다.</p> <p>② 쇠고기 장국에 된장과 고추장을 조리를 담근채 푼다.</p> <p>③ 근대를 넣고 한소끔 끓인후 파, 마늘을 넣는다.</p>
(30) 등개수재비국	<p>등개 호박 잎</p>	<p>① 브리등개를 반죽을 해서 막대모양으로 길쭉하게 빚는다.</p> <p>② 칼로 떡국모양으로 썬다.</p>

	간 장	<ol style="list-style-type: none"> ③ 호박잎을 부드럽게 씻어서 끓여 수제비를 넣는다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
(32) 칩수제비국	칩 간 장	<ol style="list-style-type: none"> ① 칩을 찢어 물에 감가서 앙금을 앉힌다. ② 삼베에다 앙금을 말린다. ③ 앙금을 반죽해서 조그맣게 빚는다. ④ 끓는 물에 넣어 끓인다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
(33) 장국	참쌀·멥쌀 미역·멸치 참기름 간 장	<ol style="list-style-type: none"> ① 멥쌀, 참쌀을 곱게 갈아 물을 끓여 밀반죽을 한다. ② 반죽으로 새알 수제비를 빚는다. ③ 멸치 다시물을 낸다. ④ 미역을 참기름에 버물려 새알 수제비와 함께 끓는물에 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
(34) 들깨잎 생선 완자탕	흰살생선 들깨잎 당면·육수 후추 가루 녹말 가루	<ol style="list-style-type: none"> ① 흰살생선은 납작납작하게 저며 칼로 곱게 다진후 분마기에 넣고 끈기가 생길때까지 간다. ② 깨잎은 깨갓이 씻어서 마른행주로 닦고 1~2 mm 너비로 간다. ③ 생선에 깨잎을 넣고 소금, 녹말 가루를 넣어 잘 버무려 직경 2 cm의 완자를 만든다. ④ 당면은 끓는물에 넣었다 건져 냉수에 담갔다 적당한 길이로 자른다. ⑤ 육수를 끓여서 소금, 간장으로 간하고 생선완자를 넣어 끓이다가 완자가 위로 떠 올라오면 당면을 넣고 한번 더 끓이다가 참기름과 조미료를 넣고 맛을 낸다.
(35) 호박잎국	호박잎 된장 바지락 간 장 들깨 가루	<ol style="list-style-type: none"> ① 호박잎을 주물러서 풀물을 뺀후 깨갓이 씻어 건진다. ② 된장을 풀물에 바지락이나 멸치를 넣어 다시물을 낸다. ③ ②에 호박잎을 넣고 끓인다. ④ 끓을때 들깨가루를 풀어 끓인다. ⑤ 마지막으로 끓을때 싱거우면 간장을 넣고 간을 맞춘다.
(36) 콩나물국	콩나물 미역·무우 고추장 고추 가루	<ol style="list-style-type: none"> ① 콩나물의 발만 따서 깨갓이 씻어 준비한다. ② 우뚝가사리, 미역, 무우를 알맞게 썰어 놓는다. ③ 냄비에 고추장과 고추가루를 듬뿍 넣고 맛을 낸후 재료를 넣고 끓인다.
海岸地方	(1) 풍장어국(진해)	<p>풍 장 어 숙주나물 고사리 동근 파 방아 잎 산초 가루 참기름 고추 가루</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 풍장어에 소금을 넣고 바락바락 주물러 씻어서 솔에 넣고 푹 삶는다. ② 푹 삶아진 풍장어를 박박 주걱으로 문질러서 물을 붓고 열개미에 바쳐서 뼈를 추려낸다. ③ 숙주는 깨갓이 다듬어서 놓고 고사리도 잘 만져서 부드러운 것만 골라 놓는다. ④ 동근파도 잘게 썰어 놓는다. ⑤ 끓는 풍장어국에 된장을 약간 풀고 맑은 장으로 간을 맞추면서 준비해 놓은 야채를 함께 넣고 끓인다. ⑥ 나중에 방아잎과 파·마늘을 집어 넣고 다시 한번 끓인다. ⑦ 먹을때 산초가루·고추가루를 넣어 먹는다.

		<p>※ 여름철에 많이 끓여 먹는 국으로서 여름철 땀을 많이 흘리는 사람들에게 좋은 국이다. 이지방 사람들에게는 밥도둑이라는 별명이 붙은 국이다.</p>
(2) 재첩국(부산)	<p>재첩 부추 소금 고추가루</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 재첩은 맹물에 담가서 재첩들이 모래를 뱉어 내도록 한다. ② 재첩을 박박 문질러서 씻은 후 맹물을 붓고 푹 끓인다. ③ 여기에 소금을 한주먹 넣으면 재첩들이 입을 모두 벌린다. ④ 바가지에 재첩만 골라내고 삶아 낸 국물은 다른 그릇에 잘 담아 놓는다. ⑤ 재첩 담은 바가지에 물을 붓고 자꾸 저어서 바가지로인다. 그러면 알맹이와 바가지가 따로따로 남는다. ⑥ 알맹이를 끓여 놓은 국물에 붓고 한번 더 푹끓인후 부추를 넣어 댄 나중에 또 한번 끓인다. ⑦ 먹을때 고추가루를 친다.
		<p>※ 부산지방의 명물이다. ※ 이 재첩국은 다른 야채와 곁들여 끓이지 않는 것이 특징이다. 재첩만 넣어 끓여야 제맛이 난다.</p>
(3) 조개국(해안 지방)	<p>조개류 (백합·반지락조개·새조개·피조개)·무우 참기름 파·마늘 간장</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 조개는 어떤 조개이던 껍질을 벗기고 모래가 없도록 깨끗이 씻어서 다져 놓는다. ② 다진 조개에 참기름과 묽은 장을 넣고 볶아 놓는다. ③ 여기에 무우를 엇비슷이 썰어서 볶아 놓은 것을 함께 합쳐서 물을 붓고 끓인다. ④ 거의 다 익었을때 파를 송송 썰어 넣고 한번 더 끓여서 내 놓는다.
		<p>※ 해안지방에서는 조개국을 맑은 국으로 많이 끓인다. 內陸地方에서는 토장국을 많이 끓이는데 이것은 조개류가 싱싱하지 않기 때문이다.</p>
(4) 나물국(통영)	<p>콩나물 숙주나물 시금치 부추·미역 파래·호박 고사리·파 두부·마늘 고추가루 멸장·조개</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 콩나물, 숙주, 시금치, 부추는 각각 깨끗이 씻어 살짝 데쳐서 파·마늘을 넣고 멸장으로 간을 맞추어 놓는다. ② 고사리와 호박은 각각 기름에 잘 볶아서 멸장과 갖은 양념을 해서 맛있게 무쳐 놓는다. ③ 조개는 곱게 다져서 갖은 양념을 넣어 볶아서 물을 붓고 국물을 만들어 끓이면서 두부를 넣는다. ④ 나물과 국을 각각 다른 그릇에 담아 내놓으면 식성대로 골라서 국물을 부어 먹는다.
		<p>※ 統英地方에서는 이나물국을 생되거나 名節과 같이 경사스러운날 많이 끓여 먹는다고 한다. 또 이나물국이 特異한 것은 간을 맞추는醬이 합자장이나 멸장이라는 것이 특이한 점이다.</p>
(5) 열합국(남해)	<p>열합 등근파 두부·파 마늘 고추가루</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 열합을 까서 수염을 떼내고 큰것은 자르고 작은것은 그냥 두고 파, 마늘 다진 것과 묽은장을 넣고 볶는다. ② 등근 파는 썰어넣고 함께 볶는다. ③ 이 위에 물을 붓고 푹 끓인다. ④ 뽕안물이 나오도록 끓여서 국을 떠 낸다.

		⑤ 위에 고추가루를 가미해 먹는다.
		※ 열합은 홍합이라고도 하고 합자라고도 한다. 6월부터 9월까지 가장 많이 나는데 껍질채 삶아놓고 먹으면 발라 먹는 맛이 더욱 좋다.
(6) 물평국(부산)	물평 · 무우 붉은장 · 파 마늘 고추 가루	① 물평은 배를 갈라서 내장을 빼내고 깨끗이 씻어 놓는다. ② 물평을 적당한 크기로 잘라 놓는다. ③ 무우는 엇비슷이 썰어서 묽은 장을 붓고 볶아서 물을 붓고 끓인다. ④ 무우에 넣은 국물이 팔팔 끓을때 잘라 놓은 물평을 넣는다. ⑤ 파를 넣어 한번 더 끓여서 내놓고 고추가루를 쳐서 그릇에 떠 낸다.
		※ 물평은 생산량이 많지 않으므로 널리 알려진 생선은 아니다. 해안근방에서 볼 수 있는 생선류로 물렁뼈로 되어 있으며 살은 많지 않고 껍데기가 많다.
(7)파래국(해안)	파래 · 달걀 멸치 · 파 마늘 고추 가루	① 파래는 모래가 없도록 깨끗이 빨아 놓는다. ② 멸치를 맹물에 푹 삶아서 멸치만 건져 낸다. ③ 멸치 삶아 낸 국물에 간을 맞추어 팔팔 끓이다가 깨끗이 다듬어 놓은 파래를 넣어 끓인다. ④ 한옆에 계란을 풀어 놓았다가 파래가 파랑게 익었을 때 얼른 풀어넣고 파도 썰어 넣어 끓여서 내놓는다.
		※ 파래는 江口의 단물섞인 바다에서 자란다. 파래는 다른 조리법은 별로 없으나 여러가지 영양이 풍부하므로 많이 取함이 좋다.
(8) 복어국	복어 · 무우 파 · 마늘 식초 고추 가루	① 복어는 내장을 깨끗이 빼서 깨끗이 씻어 놓는다. ① 무우는 엇비슷이 썰어서 맑은 장으로 간을 맞추어 볶아 놓는다. ③ 여기에 물을 붓고 끓인다. ④ 물이 팔팔 끓을때 깨끗이 만져서 토막 내 놓은 복어를 넣는다. ⑤ 파를 송송 썰어서 함께 끓인다. ⑥ 국을 그릇에 퍼낸 다음에 식초 한방울을 치고 고추가루와 파, 마늘을 가미해 먹는다.
		※ 복어는 알에 중독기가 있어서 알을 먹으면 죽게 되므로 복어를 다룰때 주의해야 한다.
(9) 대구국(통영)	대구 · 무우 파 · 마늘 고추 가루 묽은 장	① 대구는 비늘을 잘긋고 내장을 깨끗이 떼내어 적당히 토막을 쳐 놓는다. ② 무우는 엇비슷이 썰어서 묽은 장을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. ③ 무우를 넣은 국이 팔팔 끓을때 토막 쳐 놓은 대구를 넣어 또 끓인다. ④ 대구가 다 익으면 파, 마늘을 넣고 한번 더 불에 올려 끓이다가 내려 놓는다. ⑤ 먹을때 식성에 따라 고추가루를 넣어 먹는다.
		※ 대구는 統英의 名物이며, 대구가 맛이 좋은 것은 寒流와 暖流가 섞이고 海水에 洛東江 담수가 합쳐진 까닭이라고 한다. 대구는 대구살외에 이리와 근이 있는데 이것은 맛이 각각 달라서 끓일때 별개로 끓이면 맛이 좋다.
(10) 김국(부산)	김 · 계란	① 김에 모래나 지푸라기를 잘 제거하고 손으로 대강 잘라 놓

	파·마늘 고추가루 맑은장	<p>는다.</p> <p>② 멸치 삶은 물에 묽은장으로 간을 맞추어서 팔팔 끓인다.</p> <p>③ 여기에 손질을 다 해 놓은 김을 넣는다.</p> <p>④ 잠시후 한열에서 계란을 풀어 놓았다가 파와 함께 섞어서 빨리 국속에 넣는다.</p> <p>⑤ 김과 계란, 파가 어울어지면 그릇에 퍼 낸다.</p>
<p>※ 이 국은 건테기가 별로 없어서 아침식사에 간단한 국으로 좋다.</p>		
(11) 대합장국	대합·썩갓 다시마 청주·소금	<p>① 냄비에 다시마, 대합, 물 4Cup을 넣고 끓인다.</p> <p>② 국물이 끓기 시작하면 떠 오르는 거품을 말끔히 걷어내고 다시마도 건지고 조개의 껍질이 벌어질 때까지 약 5분간 더 끓인다.</p> <p>③ 껍질이 벌어지면 대합을 소쿠리에 건지고 국물을 받인다.</p> <p>④ ③의 국물 3컵에다 소금과 청주 1큰술을 넣어 조리한다.</p> <p>⑤ 대합은 1인분에 2개이다. 조개살이 없는 쪽에 다른 조개살을 얹고 썩갓을 넣은 다음 ③의 국물을 부어서 상에 차려낸다.</p>
(12) 제탕	쇠고기 무우·두부 모시조개 소금	<p>① 조개는 신선한 것으로 여러번 물에 씻은 후 얇은 소금물에 담가 모래를 토해내게 한다.</p> <p>② 쇠고기(사태)는 덩어리째 끓는 물에 삶는다. 고기가 익으면 한입 크기로 썬다.</p> <p>③ ②의 국물에 사태, 무우, 조개를 넣고 끓인다.</p> <p>④ 뽕안 국물이 우리나라도록 끓인 다음 두부, 소금으로 조리한다.</p> <p>⑤ 제탕그릇에 건더기를 골고루 담는다.</p>
<p>※ 지방에 따라 또는 집안에 따라 닭이나 해물을 주로 끓이기도 한다.</p>		
(13) 대합탕	대합·소금 실파 볶은고추	<p>① 대합은 깨끗이 씻은 후 소금물에 담가두어 모래를 토해내게 한다.</p> <p>② 실파는 깨끗이 다듬어 4~5cm 정도로 썰고, 볶은고추는 배를 갈아 씨를 뺀후 실파와 같이 썬다.</p> <p>③ 냄비에 물을 붓고 정량의 소금을 넣고 끓이다가 대합을 넣고 대합의 입이 벌어지고 뽕양계 국물이 우리나라도록 한소큼 더 끓인다.</p>
<p>※ 식성에 따라 두부나 호박을 넣고 끓이기도 한다. 토장국으로 끓일때는 뜨물에 고추장과 된장을 풀어 넣고 끓인다.</p>		
(14) 조개새우탕	모시조개 실파·버섯 (느타리) 새우·마늘 볶은고추 소금·생강	<p>① 모시조개는 하루 전날 소금물에 담가 모래를 토해내게 한후 깨끗이 씻어 건지고 새우는 큰것으로 준비하여 끓는 물에 살짝 데치고 머리는 떼 낸다.</p> <p>② 실파는 깨끗이 다듬어 5cm 정도 길이로 썰고 느타리 버섯은 손으로 대강 찢어서 끓는 물에 살짝 데친 후 건져서 물기를 없앤다.</p> <p>③ 볶은고추는 얇게 어슷썰기 하여 씨를 빼고 마늘, 생강을 곱게 다진다.</p> <p>④ 냄비에 물을 넉넉히 붓고 소금으로 간을 한후 끓이다가 조개와 마늘, 생강 다진 것을 넣는다.</p> <p>⑤ 조개의 입이 벌어지면 새우, 야채등을 넣고 한소큼 끓여 상</p>

		에 낸다. ※ 매운 것을 좋아하는 사람은 고추가루나 고추를 많이 다져 넣고 끓이면 된다. ※ 조개, 새우 외에 낙지, 오징어, 홍합 등을 이용해도 되고 야채로는 쪽갓, 미나리 등을 이용해도 된다.
(15) 메기탕	마른 메기 실파·계란 마늘·간장 참기름 후추가루 쌀뜨물	① 메기를 잘 두들겨서 두쪽으로 갈라 뼈를 모두 추려내고 껍질을 벗겨 굵직하게 찢어서 미지근한 물에 5분정도 담갔다가 건진다. ② 건진 메기의 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 찢어둔다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 냄비가 뜨거워지면 준비한 메기를 넣고 볶다가 뜨물을 붓고 끓인다. ④ 냄비가 한소끔 끓어 국물이 쏠랑게 되면 준비한 실파, 마늘 다진 것을 넣고 간장, 후추가루로 간을 맞춘다. ⑤ 달걀을 풀어 끓는 국에 넣는다.
(16) 미역오이냉국(부산)	미역·오이 간장·식초 소금	① 마른 미역을 물에 충분히 담가불린 후 손으로 바락바락 주물러서 모래와 티가 없도록 깨끗이 씻는다. ② 씻은 미역을 연한 부분만 3cm 길이로 썰어 간장, 식초로 간한다. ③ 오이는 채썰어 소금에 살짝 절인다. ④ 준비된 미역과 오이를 합쳐서 갖은 양념하여 고루 무친 다음 냉수 4컵을 부어 잘 짓는다. ⑤ 찬곳에 두었다가 상에 내기 직전에 그릇에 담고 얼음을 띄운다.
(17) 굴냉국(부산)	생굴 채썬 파 마늘 고추가루 국간장 동치미 식초·설탕	① 깨끗이 손질한 굴에 채썬 파, 마늘, 깨소금, 국간장을 넣고 무친다. ② 동치미 국물에 양념한 굴을 넣고 곱게 채썬 동치미 무우를 띄워 설탕과 식초로 맛을 낸다. ③ 그릇에 담아 내놓은 후에 실고추를 썰어 얹는다.
(18) 고등어국(거제)	고등어 (새끼) 무우청 된장 고추장 갖은양념	① 고등어를 삶아서 뼈를 발라낸다. ② 배추나 무우청을 삶아서 4~5cm 길이로 썰어 놓는다. ③ ②에 된장을 버무려서 그위에 물을 붓고 끓이다가 한소끔 끓으면 파, 마늘을 넣고 끓여서 내놓는다.
(19) 꽃게탕	꽃게·호박 양파·무우 풋고추 대파 고추가루 마늘·소금 후추	① 꽃게는 깨끗이 손질하여 먹기 좋게 토막을 낸다. ② 호박과 무우는 납작하게 썰고 양파는 굵게 채썬다. ③ 풋고추, 대파는 어슷하게 썰어 놓는다. ④ 냄비에 물을 붓고 된장, 고추가루를 풀어 한소끔 끓인후 무우, 호박, 풋고추, 꽃게를 넣고 끓이면서 마늘, 소금, 후추를 넣어 양념을 한 후 대파를 넣는다.
(20) 해물탕	모시조개 조개살 두부	① 모시조개는 소금에 비벼 깨끗이 씻은 후 엷은 소금물에 담가 해감을 빼어 내도록 두었다가 한번 더 씻는다. ② 조개살은 내장을 제거한 다음 깨끗이 씻는다.

	콩 나 물 붉은고추 실파·마늘 참기름	<p>③ 두부는 한입 크기로 도톰하게 썬다.</p> <p>④ 콩나물은 머리를 떼고 다듬어 깨끗이 씻는다. 병든것은 골라낸다.</p> <p>⑤ 붉은 고추는 어슷하게 썰어 씨를 빼고 실파는 다듬어 썬다.</p> <p>⑥ 마늘은 잘게 다진다.</p> <p>⑦ 냄비에 마늘, 생강을 넣어 볶다가 ⑤ ⑥의 야채를 넣고 볶은 후 간을 맞추고 ① ② ③의 해물을 넣는다.</p> <p>⑧ ⑦에 육수를 붓고 간장으로 색을 낸 다음 소금, 후추로 양념한다.</p> <p>⑨ ⑧에 물녹말을 조금씩 풀어 가면서 적당히 걸쭉해 지도록 끓이다가 참기름을 넣고 버무려 그릇에 담는다.</p>
(21) 전복탕	전복·실파 소금 후추 가루 소금	<p>① 전복살 밑으로 칼을 넣어 붙어 있는 부위를 떼 다음 한쪽에 있는 내장을 도려내고 표면을 주위와 함께 소금으로 살짝 비벼 깨끗하게 행군다.</p> <p>② 두꺼운 냄비에 전복을 얇게 저며 넣고 물 5컵을 부어 중간불에서 푹 끓인다. 불이 켜지는 전복의 맛과 양분이 국물로 옮겨지기 전에 물이 줄어들므로 불의 조절에 유의한다.</p> <p>③ 국물이 보양고 전복이 연하게 물렸으면 뜨거울때 그릇에 담고 파를 가늘게 썰고 소금, 후추와 함께 대접한다.</p>
(22) 생선간국(부산)	민어·소금 파·마늘 붉은고추	<p>① 생선은 내장을 빼고 깨끗이 손질을 하되 생선머리를 떼내지 않고 소금을 좀 많이 뿌려 저려놓는다.</p> <p>② 쌀뜨물이나 밀가루를 약간 풀은 물을 팔팔 끓인다.</p> <p>③ 물이 팔팔 끓을때 생선토막을 내어 생선머리와 함께 넣고 끓인다.</p> <p>④ 생선이 잘 물러지면 위에 쭉갓, 파, 마늘을 넣고 한소끔 끓이고 맨 나중에 고추를 송송 썰어 넣고 그릇에 담는다.</p>
(23) 바지락국(부산)	바지락 쌀뜨물 된장 시금치 달래·마늘 국간장	<p>① 바지락은 물을 조금 넣어 끓인 다음 앙금이 없는 깨끗한 국물만 먼저 부어 놓는다.</p> <p>② 쌀뜨물에 된장을 풀고 ①의 국물이 부어서 약한 불에서 푹 끓인다.</p> <p>③ 국물이 충분히 끓으면 시금치나 달래를 넣고 마늘을 넣어 살짝 끓인다.</p> <p>④ 간은 국간장으로 한다.</p>
(24) 고등어김치국	김 고등어 야채	<p>① 묵은 김치를 물로 씻는다.</p> <p>② 고등어를 잘 다듬어 준비한다.</p> <p>③ 냄비에 물을 붓고 된장과 고추장을 적당히 덜고 간을 맞춘다.</p> <p>④ 냄비에 고등어를 넣고 끓인다.</p> <p>⑤ 끓는 냄비에 김치를 넣고 다른야채를 조금 넣는다.</p>
(25) 대구지리국	대구·야채 두부·소금 미나리 래몬	<p>① 대구를 손질하여 냄비에 얹히고 분량의 멸치국물을 붓고 어느정도 끓인후에 손질한 두부와 파, 배추잎을 넣는다.</p> <p>② 한소끔 끓고나면 소금으로 간을 맞춘다. 맑은국물을 내기 위하여 계속 뚜껑을 연채 끓이며 수시로 거품을 걷어낸다.</p>

		③ 재료가 다 익으면 불을끄고 미나리와 레몬조각을 넣어 바로 상에 낸다.
		※ 충무 향남동 대구지리는 멸치국물 맛이 일품이다. 국물색이 옅은 갈색을 띠 때 얼른 멸치를 건져야 대구와 야채가 어우러져 내는 깨끗한 맛을 온전히 즐길수가 있다.
(26) 소라국	소 라 숙 주 나 물 부 추 배 추 잎 실과 · 간장 고 추 가 루 마 늘 들 깨 물 다 시 마 달 갈 지 단	① 소라는 소금물에 담가 해감을 토하게 하고 껍질을 솔로 문질러 씻은후 삶는다. 삶은 물은 따로 두고 살을 빼서 먹기 좋게 썬다. ② 소라살과 실과, 데친 부추와 배추잎, 숙주나물을 한데 섞어 진간장 고추가루, 다진마늘로 양념하여 무친다. ③ 깨끗이 씻어서 물기를 뺀 들깨에 물을 붓고 믹서에 간다음 체에 바쳐 찌꺼기를 버리고 물만 이용한다. ④ 따로 둔 소라 삶은 물에 거른 들깨물을 섞어 국물을 만든다. ⑤ 국물이 끓으면 양념한 재료를 한꺼번에 넣고 끓인다. ⑥ 소금간을 하고 한소끔 끓으면 달갈지단과 다시마를 넣어 넣는다.

IV. 湯의 特徵과 考察

1) 湯材料는 肉類나 鳥類가 아니고 어패류와 채소류가 쓰이고 있다. 이것은 慶南이 바다와 接하고 있어서 水産物이 豊富하고 氣候條件과 土質이 좋아서 農産物의 食品材料 購入이 쉬운 原因이 있었으나 서론에서 언급한 바와 같이 600년간 新羅文化에 中心地였고 그 당시 殺生을 禁한다는 食生活習慣이 아직도 남아 있으며 이것은 이 地方의 佛敎 神道들이 현재에도 第1位를 차지하고 있는 점으로 보아 이에 影響이 클 것으로 생각된다.

그러나 魚貝類에는 脂肪質은 적으나 無機質과 Vitamin類는 훨씬 豊富하므로 魚貝類를 주재료로 하는 湯은 營養이 좋은 국이라고 생각된다.

2) 魚貝類로 국을 끓일때는 거의 무우를 밑반침해서 끓이고 있다. 魚貝類국에 野菜를 함께 넣어 끓이는 調理方法은 좋은 方法으로서 무우속에 들어 있는 含黃物質은 生鮮의 비린 냄새를 없애주며 特히 무우속에 Methyl Mercaptan과 Mustard Oil이 들어 있어서 생선 비린내를 억제시키는 데 효과가 크기 때문이라고 생각된다.

또 생선 蛋白質은 소금에 의해 凝固되기 때문에 국을 끓일때 국물에 간장을 먼저 넣어 끓이다가 생선을 넣는 것은 생선의 맛이 국물에 용출될 수 없으므로 맹물에 생선을 넣어 끓인 후 간장을 넣는 것이 맛있는 국을 만드는

方法이라고 생각된다.

3) 湯類에 香辛料를 많이 쓰고 있다.

湯類에 많은 香辛料가 이용되고 있는데 특히 마늘은 어떠한 국에나 들어가고 있었다.

마늘의 Alicine 成分은 蛋白質과 結合하면 蛋白質의 構造를 變化시켜서 消化를 促進시키고, Alicine은 Thiamine의 흡수를 促進시키는 役割을 한다고 알려져 있으므로 마늘은 蛋白質 消化를 도울 뿐 아니라, 곡류 위주의 우리 食生活에 마늘을 많이 攝取함은 좋은 食事法이라고 생각된다.

또 마늘속에 들어 있는 黃化 Allyl類는 생선 비린내를 弱化시키므로 마늘은 생선국에 좋은 香辛料이다.

4) 국의 맛은 비교적 맵고 짠 것으로 나타났다.

慶南地方의 국맛은 先行報告에서도 짜고 매운 것으로 소개되고 있으며 特히 고추가루는 맵은 국이거나 토장국에라도 들어가지 않는 곳이 별로 없었는데 매운 맛의 成分은 食慾을 자극하는 作用이 있어서 食品調理上 重要な 위치를 차지하고 있으며 매운맛은 순수한 味覺이 아니라 生理的 痛感이라 할 수 있다. 이 고추가루에 대한 研究로서는 고추의 중요한 Capsaicin이 胃液의 分泌를 자극하여 Calcium의 溶解性에 影響을 주어 Calcium의 消化 吸收率에 影響을 주는 것 같다고 하는 것과 고추가루를 많이 섭취하면 胃粘膜內에서 慢性增殖性 胃炎이 發生되는 것과 密接한 關係를 가졌다는 推定도 發表되었으므로

지나친 고추가루 攝取의 食習慣은 점진적으로 弱화됨이 바람직하다고 생각된다.

또 이 地方 사람들은 짜게 먹는 習慣이 있는데, 現在 우리나라 사람들의 食鹽 攝取量은 다른 文化권의 사람들보다 2배나 섭취하고 있다고 한다. 그러므로 慶南 사람들의 食鹽 攝取量은 過剩이라고 생각되며, 소금은 섭취가 不足해도 여러가지 病을 誘發하지만 過剩에서 오는 病은 高血壓과 神經系統에 病을 誘發시키므로 짜게 먹는 習慣은 고쳐 나가야 할 것으로 생각된다.

5) 국의 간을 맞추는 醬이 간장외에 멸장, 합자장, 막장이 있다(海岸지방). 멸장과 합자장은 멸치와 합자를 말리기 위하여 삶은 물을 꼭 다린 醬으로, 간장보다 營養이 좋다. 막장도 간장을 빼내지 않고 만든 된장이므로 營養이 좋다. 그러므로 이러한 醬類를 가지고 국을 끓이는 慶南地方의 국은 營養이 豊富하다고 생각된다(內陸 靑島).

6) 野菜국에 깨를 찧어 넣는 국이 많았다.

고사리나 고구마 줄기, 토란줄기 같이 蛋白質이 부족한 국을 끓일때 주로 깨를 찧어 넣어서 구수한 맛과 영양 배합을 잘 이루도록 하고 있는데 깨에는 良質의 蛋白質과 Ca, P의 함량이 뛰어나며 깨의 構成脂肪酸의 하나인 Linoleic Acid가 함유되어 있어서 便秘에 좋다. 깨를 많이 섭취할 수 있는 이 調理法은 좋은 음식을 만드는 方法이라고 생각된다.

7) 野菜국에는 막장과 날콩가루를 넣어 끓인다(內陸 지방).

막장이나 콩가루는 좋은 蛋白質의 給源이므로 野菜국에 막장과 날콩가루를 넣어서 조리하는 법은 많이 이용됨이 좋다고 생각된다.

8) 국을 떠 낼때 웃고명이 없다.

이것은 慶南의 料理에 섬세함이 없고, 투박하다는 말을 듣게 되는 것인데, 이 웃고명만 잘하면 靑島의 湯類는 좋은 湯이 될 수 있을 것이라고 생각된다.

V. 結 論

慶南地方의 湯類를 內陸地方과 海岸地方으로 나누어 考察해 본 結果 內陸地方은 山間地方을 包含한 農村地方으로서 主材料가 野菜類와 山菜類로 蛋白質과 脂肪質이 不足하나 調理內容에서 調味料로 막장을 쓰거나 副材料로 깨나 들깨 혹은 날콩가루를 使用하고 있어서 不足한

營養을 개선해 주고 있었으며 海岸地方은 主로 魚貝類나 海藻類를 使用한 湯이므로 이 地方 國의 營養은 蛋白質과 脂肪質이 오히려 攝取量보다 높다고 생각된다. 그리고 國의 調理法은 營養學的 基準에서 볼때 대단히 合理性을 가졌다고 생각된다. 그러나 맛에 있어서는 소금과 고추가루를 좀 많이 사용하고 있어서 國맛이 좀 세다고 생각이 되는데 이러한 食習慣은 止揚되어야 할 것으로 생각된다.

慶南에 傳承되고 있는 湯類는 調理方法이 특이하고 口傳으로 전하는 재료들은 손쉽게 구할 수 있고 식품이 풍부하지 않았던 시대의 재료들이 많았으나 自然食品으로서 맛과 營養이 좋으므로 앞으로도 널리 보급되어 향토 요리로서 利用됨이 바람직하다고 생각된다.

덧붙여 우리 생활속에서 탕과 국의 개념이 정립되지 않아 湯이나 국이 같은 말로서 肉類나 野菜에 물을 붓고 끓이다가 醬을 넣어 간을 맞추어 내어 함께 먹는 飲食이다. 그러나 湯에 대한 뜻풀이를 李⁷⁾는 “국”의 높임말이라고 하였고 梁⁸⁾은 祭祀때 쓰는 “국”이라고 하였으며 金⁹⁾은 어떤 명사 아래 붙어 “국”의 뜻을 나타내는 말이라고 하였다. 이렇게 한글 學者에 따라 그 뜻이 국과 다른 것을 말하고 있으므로 差異점을 살펴보기로 한다.

최초에 禮記나 고려도경 기록에 국을 羹이라 기록했고 근래에 중국요리로서 羹탕은 물을 끓이다가 전분을 넣어 걸쭉하게 만든다. 또 우리말 辭典에도 羹湯이라 하여 “국”과 같다고 뜻풀이가 되어 있다. 그런데 湯이라는 말은 文獻상에 언제부터 나타났는지 확실히 알 수 없으나 朝鮮時代에 들어와서 宮中에서 임금에게 올리는 국은 모두 湯이라 불렀고 祖上에게 지내는 奉祭祀때 올리는 국을 湯이라 하여 三湯을 올렸다.

이 三湯은 蔬湯(肉類나 生鮮을 넣지않고 두부나 다시마만 넣어서 끓이는 국) 魚湯, 肉湯이라 하는데 이러한 祭祀法은 지금까지 傳來되어 지내고 있다.

그런데 요즘엔 湯이 內容物로서 區別이 되어지는 듯하다.

湯이 붙은 음식은 설농탕, 갈비탕, 곰탕, 염소탕, 삼계탕, 보신탕, 족탕, 우설탕, 자라탕이 있고, 국이라고 붙은 飲食은 콩나물국, 콩국, 미역국, 냉이국, 호박국, 쑥국, 무우국, 우거지국, 감자국, 시금치국 등을 들수 있는데 이들을 재료로 본다면 肉고기가 主材料로 된것은 湯이란 名稱이 붙고, 野菜나 魚藻類가 主材料로 끓여지는 것은 국이란 名稱이 붙은 것으로 보아 湯과 국의 뜻은

로 말하기 보다는 調理하는 材料로서 區分을 한다면 쉽게 이해될 수 있지 않을까 생각된다. 우리나라 음식에 대한 명칭이나 조리중 사용되는 말들이 애매모호한 것이 많아서 하루 속히 용어의 정립이 요구되는 바이다.

참 고 문 헌

- 1) 황혜성, 韓國民俗綜合報告書, 文化財管理局. 1977, p. 459.
- 2) 食品需給表, 農水産部發行. 1977, p. 154.
- 3) 尹瑞石, 韓國飲食, 서울: 修學社. 1980.
- 4) 姜仁嬉, 韓國食生活史, 서울: 三營史. 1978.
- 5) 李盛雨, 韓國食品化學, 서울: 修學史. 1975.
- 6) 李琦烈. 韓國人食生活, 연세대출판부. 1976. p. 243.
- 7) 이희승, 국어대사전, 민중서관, 1976.
- 8) 양주동, 새국어사전, 서울: 신한출판사. 1974.
- 9) 김민수, 신국어사전, 서울: 어문각. 1974.
- 10) 조자호, 조창숙, 엄초애, 이효지, 世界의 家庭料理 서울: 三省出版社. 1980. p. 146.