

韓食과 洋食의 조리방법(cooking method)에 관한 연구

채영철*

< 목 차 >

I. 서론	IV. 결론
II. 한식의 조리 방법	참고문헌
III. 양식 조리 방법	Abstract

I. 서론

조리방법은 음식문화와 함께 항상 변화한다. 과거의 조리방법이 현재까지 전해져 내려오는 것도 있고, 과거의 조리법이 역사의 어느 시점에서부터 갑자기 사라지기도 하는 등 많은 변화를 겪으면서 현재의 조리방법들이 탄생을 한 것이다.

또한 현재의 조리방법이 항상 그대로 유지된다는 절대적 보장은 있을 수 없는 것이다. 하지만 우리는 항상 과거의 역사를 통해서 현재의 나를 발견하고 미래까지 예측할 수 있기 때문에 과거의 조리방법을 살펴보는 필수적인 과정이 필요하다.

우리가 사용하는 조리라는 말은 어디까지나 동(動)적인 말로 음식을 만드는 과정을 조리라고 하고, 음식이 만들어진 완성품 쪽에 비중을 둘 때에는 요리라고 한다. 그러

* 울산과학대학

나 때로는 이 둘을 혼용해서 음식을 만드는 과정과 만들어진 완성품을 합쳐서 요리한다고 하는 사람도 있는데 틀린 말은 아니다. 이때에는 음식을 만드는 과정과 완성품을 요리라고 통칭해서 부르는 경향이 있기 때문에 어떻게 보면 조리보다 요리가 더 광범위한 개념이라 하겠다.

본 연구는 연구의 범위를 조리로 확정을 하였기 때문에 어떤 특정음식을 만드는 방법론 보다 한국요리와 서양요리를 하는데 일반적으로 사용이 되는 조리방법론에 관한 연구임을 미리 밝혀두는 바이다.

많은 사람들이 중요하게 생각하는 것 중의 하나가 건강인데 우리는 그러한 건강을 지키기 위해서 어떠한 노력을 해야만 하는 것일까?

가벼운 운동, 보약, 밝은 마음과 적절한 여가생활 등 많은 것들이 있겠지만 그 중에 한가지 빠트릴 수 없는 것이 적절한 식사일 것이다.

우리 나라가 1960년대 경제개발을 시작하던 시대부터 88올림픽 이전까지는 적절한 식이란 적절한 칼로리와 영양학적인 가치측면이 그 음식이 적절한 식사인지 아닌지에 대한 판단의 기준이 되었다. 그러나 88올림픽을 계기로 식생활에 대한 연구는 음식물에 대한 수량적인 연구에서 심미적이고 질적인 연구로 전환이 되었다.

이러한 추세는 80년대 초반부터 일기 시작한 세계적인 흐름으로 우리는 이러한 세계적인 흐름을 절대로 피해갈 수 없는 운명에 놓이고 말았다.

우리 정부는 국정 전반의 핵심적인 과제로 세계화와 정보화를 선정 할만큼 우리 민족에 있어서 세계화는 절대적인 과제이다.

그렇다면 우리는 세계화의 시작을 어디에서 시작 할 것인가? 그 시작은 당연히 언어에서부터 출발을 하기 때문에 유치원 학생에서부터 60세 노인에게 이르기까지 온통 전 국민이 영어열풍에 휩싸여 있는 것을 보게 된다.

그 다음 세계화를 위해서 필요한 것이 해당 지역주민들의 일상생활에 대해서 이해를 하는 것인데 그 중에서 특히 식생활에 대한 이해는 그 지역 주민들의 의식구조와 삶의 방식들을 이해하는데 필수적인 요소이다.

지구상에 존재하는 각 민족들에게는 그 민족이 제각기 발달시켜온 전통적인 특징을 갖는 음식이 있는데 이러한 음식의 종류와 조리법, 상차림, 식사예절 등은 각 민족의 역사적, 문화적 소산들인데 이러한 차이를 더욱 분명하게 볼 수 있는 것이 각 민족이 가지는 명절이나 기념일에 더욱 뚜렷한 차이를 보인다. 이러한 차이는 단순히 음식

자체만이 가지는 독립된 변수가 아니라 우리들의 생활문화인데 대부분의 사람들은 음식을 만들거나 즐기는 행위를 문화의 범주까지 포함시키지는 않았었다. 하지만 최근의 경향은 이러한 음식이 각 민족이나 국가를 특징지워 주는 요소로 분류를 하면서 이것을 음식문화라고 표현하기 시작하였다.

이러한 음식문화를 형성하는 요인에는 자연환경적요인과 종교나사회규범 그리고 인간의 인위적인 기술이 필요할 것이다.

세상에는 너무나 많은 음식이 있기 때문에 그 음식들의 특징들을 일일이 분류한다는 것은 불가능하다. 그렇다면 각각의 음식들이 그들 음식들의 특징을 잘 나타낼 수 있게 하는 것은 무엇인가? 그것은 다름 아닌 조리방법이 아닌가한다. 똑같은 음식도 조리방법에 따라서 많은 차이가 나기 때문에 조리 방법에 따른 특징을 구분하고 연구하는 것은 무엇보다 중요하다고 생각한다.

따라서 본 연구는 우리가 일반적으로 서양요리라고 하는 것과 우리 전통의 한식에 있어서 사용되는 조리방법은 어떤 것이 있고 이들은 어떤 특징들을 가지고 있으며 한식과 양식에 있어서 가장 차이를 보이는 조리방법은 무엇인지에 대한 연구를 함으로써 우리 한식 조리방법을 개발하고 세계적인 상품으로 상품화하는 방법을 모색하는데 가장 큰 의의가 있다고 하겠다.

II. 한식의 조리방법

1. 열의 전달과 조리방법

음식이 조리되기 위해서는 전기나 가스 기타 어떤 형태로든 열원으로부터 에너지를 전달받지 않으면 안 된다. 열 에너지가 음식에 전달되는 방법은 전도(Conduction), 대류(Convection), 복사(Radiation)의 세 가지 방법이 사용된다.

전도(Conduction)는 서로 접촉을 하는 물체가 열을 전달하는 방법과, 한 물질에서 한 쪽 끝으로부터 다른 한쪽 끝으로 전달되는 두 가지 방법으로 구분이 된다. 직접 열원에 접촉을 함으로써 열을 전달하는 방법이 가장 일반적인 방법인데 열을 전달하는 열 전달 계수에 의해서 열이 전달되는 속도가 차이가 난다.

우리가 fry-pan 잡을 때 항상 마른 수건을 사용해서 손잡이를 감싸서 잡아주는데 금속성 물질은 전도체 이기 때문에 비전도체인 나무나 플라스틱 보다 열을 빨리 전달하기 때문이다. 또한 젖은 수건을 사용하지 않고 마른 수건을 사용을 하는 것은 물이 공기보다 열 전달계수가 훨씬 높기 때문이다.

대류(Convection)는 공기, 증기, 액체의 순환에 의해 열이 전달되는 방법으로 뜨거운 공기가 위로 올라가고 차가운 공기가 아래로 내려오는 자연적인 순환 방식에 의한 방법과 이러한 자연적인 순환 방식이 열 전달 속도가 느리기 때문에 강제로 순환을 시켜주는 기계식 대류가 있다.

복사(Radiation)는 에너지가 열원으로부터 복사에 의해 음식에까지 전달되어질 때 발생한다. 조리에서 사용되는 대표적인 사용 예는 적외선을 이용한 숯불구이와 전자파를 이용한 전자렌지 요리이다.

열 전달방법에 따른 조리방법을 수분의 첨가유무에 따라 크게 분류하면 습식조리(Moist-heat)와 건식조리(Dry-heat)로 분류하며, 건식조리는 기름을 첨가하지 않는 순수한 의미의 건식조리와 음식이 타거나 늘어붙는 것을 방지하기 위해 기름을 사용하는 방법(cooking with oil)으로 세분을 할 수 있겠고, 습식조리는 수분이 열 전달 매체인 것 과 수증기가 열 전달매체인 것이 있다.

2. 문헌고찰

우리민족의 조리방법을 이해하기 위한 대표적인 조리서적을 살펴보면 다음과 같다. 1987년 안동에서 발견된 『수운잡방』(需雲雜方)은 조선 중종 때인 1540년경의 김유가 지은 것으로 현존하는 가장 오래된 조리서로 추정하며 그 외에 1670년경 경북영양의 이시명의 처 장씨 부인이 쓴 대표적인 한글요리서적으로 분류되는 『음식디미방』 일명 (閨壺是議方), 1600년대 말엽의 『주방문』(酒方文)이 1600년대의 대표적인 조리책이다.

1700년대 조리서적으로는 한글로 된 『음식보』(飲食譜)와 『역주방문』(曆廚方門)이 있으며, 1715년 홍만선은 『산림경제』(山林經濟)란 방대한 책을 남겼는데 그 내용은 농촌가정생활에서 알아두어야 할 것을 빠짐없이 수록한 백과사전의 성격을 지니고 있는데 이는 1827년 서유구가 지은 임원십육지의 모체가 된다.

1800년대 조리서적으로는 1815년경한글판 가정백과사전인 『규합총서』(閨閣叢書)가 서유구의 형수인 빙허각 이씨에 의해서 발간이 되었는데 이는 서유구의 『임원십육지』(林園十六志)의 토대가 된다.

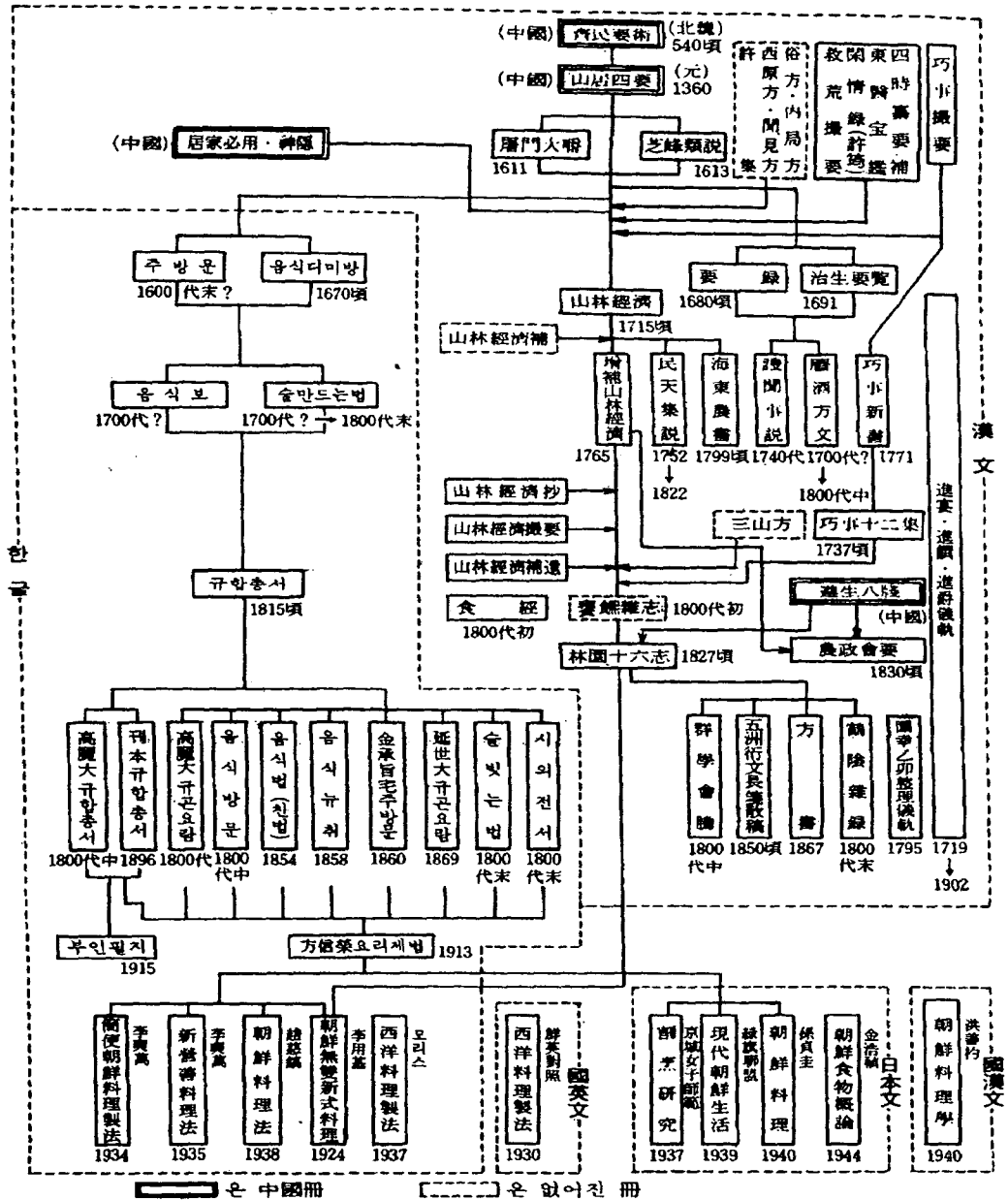
1800년대 중반의 가장 큰 특징은 조리서가 점차 한글로 바뀌는 특징을 보이게 되는데 1854년 저자 미상의 한글조리서 『음식법』이 대표적이다.

1800년대 말엽에는 저자 미상의 『시의전서』(是議全書)라는 전문조리서적이 출간되는데 이 책은 조선시대의 다른 조리서적과는 많은 차이를 보인다.

가장 큰 특징은 구첩반상, 칠첩반상, 오첩반상, 교자상과 같은 상차림이 그림으로 잘 정리가 되어있어 조선시대 말엽의 우리 나라 음식을 한눈에 볼 수 있다. 우리가 접하는 상차림과 대부분의 음식들이 거의 지금의 모습을 지닌 것으로 보아 아주 중요한 역사적 가치를 지닌다고 본다²⁾.

2) 이성우, 한국요리문화사, 교문사, pp399

그림 II-1 韓國古料理書자의 계통도



2. 문헌고찰

우리민족의 조리방법을 이해하기 위한 대표적인 조리서적을 살펴보면 다음과 같다. 1987년 안동에서 발견된 『수운잡방』(需雲雜方)은 조선 중종 때인 1540년경의 김유가 지은 것으로 현존하는 가장 오래된 조리서로 추정하며 그 외에 1670년경 경북영양의 이시명의 처 장씨 부인이 쓴 대표적인 한글요리서적으로 분류되는 『음식디미방』 일명 (閨壺是議方), 1600년대 말엽의 『주방문』(酒方文)이 1600년대의 대표적인 조리책이다.

1700년대 조리서적으로는 한글로 된 『음식보』(飲食譜)와 『역주방문』(歷廚方門)이 있으며, 1715년 홍만선은 『산림경제』(山林經濟)란 방대한 책을 남겼는데 그 내용은 농촌가정생활에서 알아두어야 할 것을 빠짐없이 수록한 백과사전의 성격을 지니고 있는데 이는 1827년 서유구가 지은 임원십육지의 모체가 된다.

1800년대 조리서적으로는 1815년경한글판 가정백과사전인 『규합총서』(閨閣叢書)가 서유구의 형수인 빙허각 이씨에 의해서 발간이 되었는데 이는 서유구의 『임원십육지』(林園十六志)의 토대가 된다.

1800년대 중반의 가장 큰 특징은 조리서가 점차 한글로 바뀌는 특징을 보이게 되는데 1854년 저자 미상의 한글조리서 『음식법』이 대표적이다.

1800년대 말엽에는 저자 미상의 『시의전서』(是議全書)라는 전문조리서적이 출간되는데 이 책은 조선시대의 다른 조리서적과는 많은 차이를 보인다.

가장 큰 특징은 구첩반상, 칠첩반상, 오첩반상, 교자상과 같은 상차림이 그림으로 잘 정리가 되어있어 조선시대 말엽의 우리 나라 음식을 한눈에 볼 수 있다. 우리가 접하는 상차림과 대부분의 음식들이 거의 지금의 모습을 지닌 것으로 보아 아주 중요한 역사적 가치를 지닌다고 본다²⁾.

2) 이성우, 한국요리문화사, 교문사, pp399

그림 II-1 韓國古料理書자의 계통도

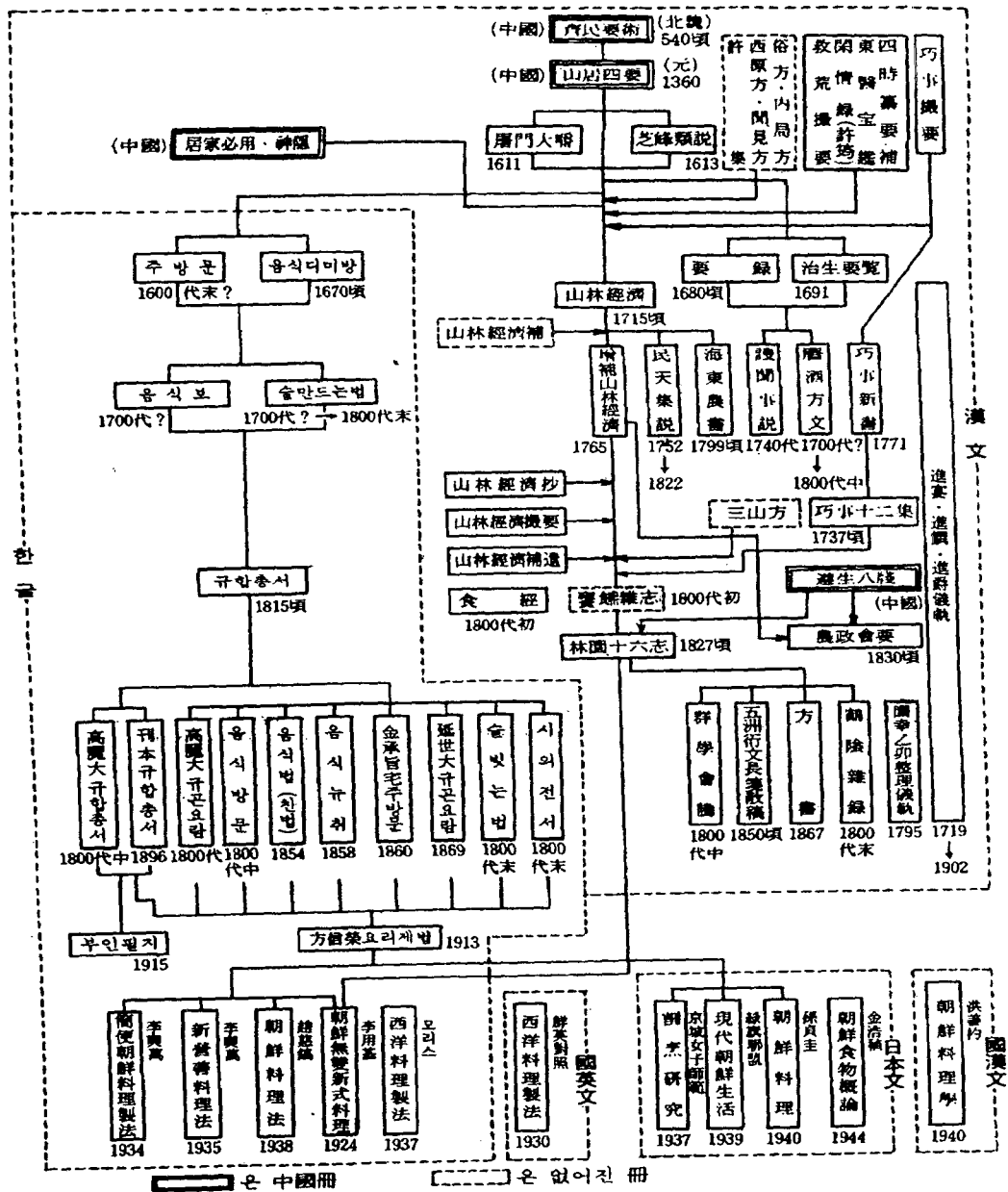
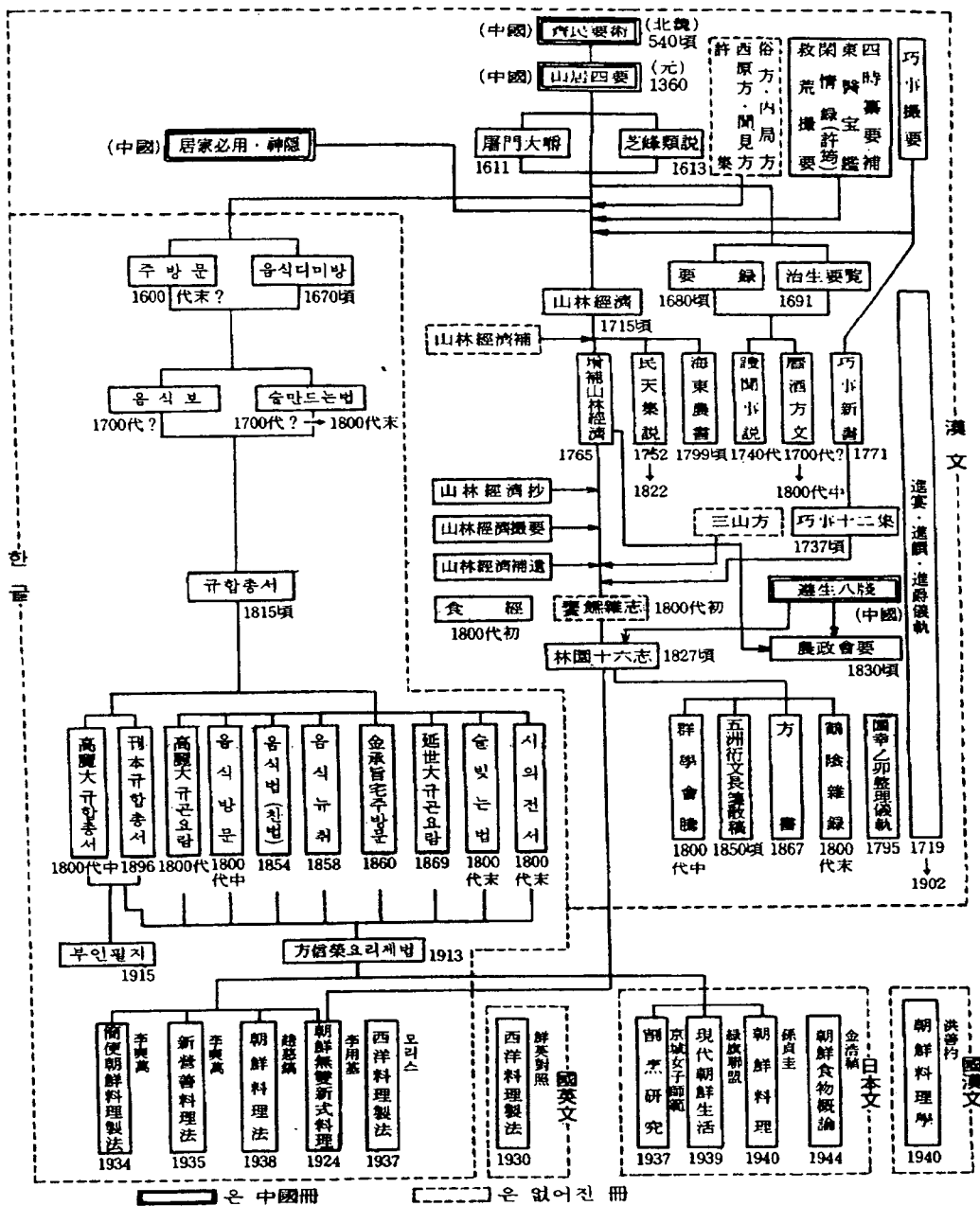


그림 II-2 음식디미방 원문



1) 산림경제에 나타난 조리방법을 살펴보면 다음과 같다.

- 『팽』烹 - 삶다, 익힌음식, 삶아죽이다. 『비』沸 - 끓다, 끓이다.
 『곤』滾 - 물이끓다. 샘솟다. 『전』煎 - 달이다, 졸이다.
 『중탕』重湯 - 重湯. 『숙』熟 - 익다, 이루다.
 『주기』朱氣 - 朱氣 『화번건』火燔乾 - 火燔乾
 『외』煨 - 재에 묻어서굽다. 불씨, 굽다 『초』炒 - 볶다
 『소』燒 - 익히다, 불에찌어익히다. 『박』燻 - 불에말리다.
 『작』焯 - 불사르다

2) 산림경제와 공통된 것을 제외하고 임원십육지에 나타난 대표적인 조리법은 다음과 같다.

- 『증』蒸 - 찌다, 김오르다. 『약』淪 - 데치다, 삶다. 씻다.
 『심』溥 - 삶음, 물에익힐. 『이』膈 - 삶다, 문드러지게삶다.
 『오』熬 - 볶다, 볶은음식, 자반. 『취』炊 - 밥짓다, 불때다.
 『록』漉 - 물이마르다. 안금을치다. 『번』燔 - 굽다, 사르다, 말리다,
 『포』炮 - 통째로 굽다. 『람』爇 - 세찬불길이 번져나가다
 『첩』爇 - 불로지지다. 『홍』烘 - 그을리다, 불을찌다.

표Ⅱ-1 가열조리법 분류(1600년 ~1900년까지 사용된 조리법)

조리법	건식 조리	건식	의(煨), 소(燒), 작(焯), 번(燔), 포(炮), 첩(爇), 홍(烘), 조(照) 박(燻) 굽다, 달구다, 그스르다, 찌다
		유지 첨가	초(炒), 오(熬) 볶다, 지지다, 부치다.
	습식 조리	수분	팽(烹), 비(沸), 곤(滾), 전(煎), 약(淪), 심(溥), 이(膈), 취(炊) 삶다, 고다, 끓이다, 쭈다, 데침, 졸이다, 달이다, 익히다, 두르다, 찜
		수증기	중탕(重湯), 주기(朱氣), 증(蒸) 찜, 중탕찜

표 II-2 한글문헌속의 가열조리법

조리법	음식디미방	규합총서	주방문	시의전서	규곤요람
삶다	슬쩍삶기	무르녹게삶기, 녹말무쳐삶기	대나무통에 삶기	누긋이삶기	
고다	뼈가녹도록 무르도록	물이닿도록		푹 고다 흠씬고다	
끓이다	고기점이풀어지도록			숯구치게 국물있게	
쭈다	의이같이 쭈다			된죽같이 홀홀하게	
찜	무르게찌다			통채로, 푹	
중탕찜	중탕찜				
튀하다	튀하다				
데침	살짝데치다			살금데치다	
줄이다					줄이다
달이다	달이다				
익히다	반숙				
디우다	디우다				
스쳐내다					끓는물에 스쳐
굽다		백지에싸서 기름장에발라		젖은종이에싸서 간장에재워 화룻가에, 꼬치에	
두르다				끓는물에 두르다	
찜			밥위에		
볶다	남비에기름두르고	기름쳐서 볶다		살짝, 가루즙넣어	설볶다
지지다		웃입혀, 돈작크기로		맨으로, 주악같이	
부치다				전유어, 화전같이	
초하다				초하다	
달구다	달구다				
그스르다	불에그스르다				
찌다		찌다			
토렴하다					토렴하다

3. 현대의 가열조리법

앞에서 살펴본 문헌 속의 조리법이 지금에 와서는 어떻게 변했는지 비교 검토를 함으로써 우리가 앞으로 나아갈 방향을 잡을 수 있기 때문에 지금 현재 사용되고있는 조리법을 살펴보겠다.

표Ⅱ-2와 표Ⅱ-3을 보면 과거의 조리법과 지금의 조리법이 많은 차이를 보이지는 않는다. 다만 큰 차이가 있다면 서구문명과 과학기술의 발달에 따른 오븐의 등장과 전자렌지의 등장이 우리 식생활에 있어서 많은 변화를 가져다주고 있음을 알 수 있다.

과거의 건식조리법 중 직접구이는 연원이 딸감과 같은 나무에서 현대에는 대부분이 가스로 대체가 되었고, 간접구이에서는 사용되는 조리기구가 재질이나 모양에 있어서 훨씬 다양해 졌다는 것이 두드러진 특징이다.

튀기기는 식용유의 구입이 훨씬 용이해진 이유로 인해 다양한 음식들이 튀김으로 요리가 가능해 졌고 그로 인한 가장 큰 변화는 음식이 기름져 졌다는 것이다.

지지기나 볶기도 사용되는 기름의 사용량이나 종류에 있어서 많은 발전을 가져왔기 때문에 기름을 이용한 요리가 더욱더 복잡하고 다양해 졌다.

그러나 물이나 수증기를 이용한 요리는 조리방법이나 그 특징이 변하지는 않았으나 건식조리에 비해 상대적으로 그 이용빈도가 줄었다고 볼 수 있다.

우리 식문화는 대부분이 물이나 수증기를 이용한 습식조리가 주를 이루고 있었으나 바쁜 현대인들의 식습관과 젊은 세대들의 입맛이 갈수록 서구화되어 가는 경향을 보이고 있기 때문에 습식조리방법은 갈수록 그 이용빈도나 절대적인 사용횟수가 점점 줄어들 것으로 본다.

이는 결국 건식문화의 발달을 초래할 것이기 때문에 우리도 이러한 시대적 흐름을 간과해서는 안된다고 본다.

표Ⅱ-3 현대의 한식조리방법

조리법	건식 조리	건식	구이	직접구이	구이	숯불구이, 재, 기타 직화구이
					그을리다	직화에 살짝 색을 낼 정도로 조리를 하는 것
				간접구이	조약돌, 진흙, 도자기, 금속 등을 달구어 기름 등을 바르지 않고 조리하는것	
			오븐구이	오븐기계내의 공기를 뜨겁게 가열하여 조리하는 방법으로 서양요리와 우리 한식이 가장 많은 차이를 보이는 조리방법이나 최근에는 한식에도 많이 이용함.		
		유지 첨가	튀기기	많은 기름에서 튀기는 방법이 일반적이나 때로는 적은양의 기름에서 튀기기도 한다.		
			지지기	적은 양의 기름에서 살짝 색깔을 내는 정도의 의미를 갖는다. 볶기와 차이가 나는 것은 지지기에서는 일반적으로 양념을 많이 하지 않기 때문에 잘 늘거나 타지않기 때문에 자주 뒤적거리지 않는다는 차이가 있다.		
	볶기		지지고와 많은 차이는 없는데 식재료를 뒤적거리 가면서 볶아준다는 차이가 있다.			
	습식 조리	수분	끓이기	국이나 찌개를 끓이는 이외에 물을 끓여서 다른 식재료를 예비조리 하는데 비중이 있다.		
			삶기	식재료가 무르거나 부드럽게 익도록 조리하는데 비중이 있다.		
			끓이기	장시간 가열조리를 함으로써 식재료가 잘 익게 하거나, 국물의 농도를 줄이는데 많이 쓰인다.		
			데치다	끓는 물에 식재료가 무르지 않도록 익혀내는 것을 말 한다.		
			쭈기	죽이나 풀 등을 쭈는데 많이 사용한다.		
			교다	뼈나 딱딱한 식재료를 무르게 익히는데 사용		
		수증기	혼합형태	증탕	물이나 수증기로 증탕을 해서 익히는 방법이 있다.	
				뜸들이기	물이나 수증기를 이용해서 조리를 할 때 물을 끈 다음 바로 뚜껑을 열지 않고 잠시 그대로 두어 폭 익히는것	
찌기			수증기를 이용해서 식재료를 익히는 것, 특히 떡이나 만두를 찌 때 많이 사용한다.			

Ⅲ. 양식조리방법

음식을 조리하여 먹기까지는 준비시간을 제외하더라도 조리하는데 적지 않은 시간이 걸린다. 현대사회는 모든 것이 시간에 의해서 결정이 되는데 식품 서비스도 고객에게 얼마나 맛있는 식사를 얼마만큼 신속하고 정확하게 제공을 하느냐에 성공의 여부가 달려있다.

요즈음 많은 외식사업체들이 등장하고 있는데 가장 두드러진 특징이 신속한 서비스와 친절, 그리고 청결을 가장 강조하고 있다.

이러한 추세는 동서양을 막론하고 거세게 불고있는 변화의 물결인지라 그 누구도 아니라고 자신있게 부정할 사람은 없을 것이다.

신속하게 음식을 제공하기 위한 방법에는 여러 가지 방법들이 있겠지만 그 중에 한 가지가 음식을 조리하는 방법인 것이다.

지금 세계적으로 급속하게 퍼져가고 있는 패밀리레스토랑이라든가 햄버거전문점들의 가장 강력한 무기는 조리방법이 쉽고 간편하다는 것이다.

그들은 어떤 조리방법들을 사용하고 있기에 음식을 포장해서 배달을 하고, 음식점에 가서 식사를 사 들고 집이나 사무실로 들고 가서 먹는 것일까?

서양조리에 사용이 되는 조리방법들을 살펴보면 다음과 같은 방법들이 대표적이다.

1. 습식조리방법(Moist-heat)

(1) 수분과 증기를 이용한 조리방법

①Boiling

물의 표면이 빠르게 기포가 생기고 심하게 요동을 치는 상태, 즉 팔팔 끓는 물에서 요리하는 것으로 채소와 녹말 식품을 조리하는데 가장 많이 사용되며 높은 온도는 고기, 생선, 달걀의 단백질을 굳게 하지만 요동을 치면서 올라오는 기포는 약한 음식물들을 물러지게 할 수도 있고 외관을 좋지 않게 할 수도 있다.

② Simmering

물의 표면은 기포가 가끔씩 올라오며 약간 흔들리는 상태로써 질긴 식재료의 조직을 좀더 부드럽게 하려는 목적을 가지고 장시간에 걸친 조리를 하게된다.

③ Poaching

데친다라는 의미로 표면이 잠잠한 상태이며 온도는 160~180°F(71~80℃)로 야채나 생선과 같이 모양을 잃기 쉬운 음식을 요리하는데 사용된다.

④ Blanching

갈변하거나 산화하기 쉬운 채소의 색깔을 고착시키거나 좀더 쉽게 껍질을 벗기기 위해 (토마토,복숭아), 그리고 사용한 식재료들의 껍질을 부드럽게 하기 위해서도 사용을 한다. 주로 팔팔 끓는 물에 순간적으로 넣었다가 건져 흐르는 찬물에 행구는 조리 방법으로 예비조리에 해당이 된다.

⑤ Steaming

음식물을 직접적으로 증기에 노출시켜 조리하는 것으로 생선요리와 야채요리에 주로 사용하며 근래에 들어서는 건식과 습식을 겸하는 다기능 오븐이 등장해 손쉽게 조리를 할 수 있는 조리 방법이 되었다.

2. 건식조리방법(Dry-heat)

(1) 일반적인 건식조리방법

① Roasting, Baking

Roast와 Bake는 일반적으로 오븐에서 뜨겁고, 습기가 없는 건조한 공기로 음식을 요리하는 것을 의미하는데 한식메뉴와 양식메뉴가 조리방법에 있어 그다지 많은 차이를 보이지 않는데 오븐을 이용한 조리방법이 발달하지 못한 것이 한식메뉴의 가장 큰 단점이다.

② Broiling

열원이 위로부터 내려오는 복사열로 요리하는 것을 의미한다.
Broiling 은 broiler 에서, grilling은 grill에서, 그리고 griddling은 griddle에서 조리를

하는 것을 의미하며 조리 기구에 따른 명칭이 조리방법으로 정착이 된 것이다.

③ Grilling, Griddling

Grilling, griddling은 모두 열원이 아래로부터 전달되는 상향식 요리 방법이다.

Grilling은 스테이크 전문 레스토랑에서 가장 많이 사용되는 조리 방법으로, 석쇠구이라고 할 때는 보통 Grilling을 뜻한다.

특히 Broiling과 똑같이 석쇠구이로 해석이 되기 때문에 혼동을 하기 쉬운데 가장 큰 차이점은 열이 밑에서 위로 올라오고 화력이 broiling보다 약하다.

Griddling은 두꺼운 철판으로 되어 있고 석쇠의 온도보다 많이 낮다. (350°F/177°C)고기와 더불어 달걀과 팬케이크 같은 재료가 griddle에서 요리되는 대표적인 요리로서 요즈음은 거의 만능으로 사용되고 있다.

④ Barbeque

육류나 가금류, 생선 등을 숯불을 이용해서 통 채로 굽는 방법으로 고기를 구울 때 고기에서 은은하게 풍기는 나무의 향을 고기에 배이도록 해서 기름기가 쪽 빠지도록 구운 고기는 향긋하고 담백해서 가장 인기가 있는 조리 방법이다.

⑤ Searing

고기나 생선을 fry-pan을 이용해서 노릇노릇하게 그을려 주는 방법으로 saute와 비슷한데 saute는 익히는 개념이고 searing은 그을리는 개념이다.

때에 따라서는 약간의 기름을 사용하기도 한다.

⑥ Gratinating

요리의 마지막 부분에 해당이 되는 조리 방법으로 cream, cheese, egg, butter 등을 요리의 표면에 뿌려서 salamander, broiler 또는 oven을 이용하여 표면을 갈색으로 굽는 조리 방법이다.

(2) 지방을 사용하는 건식조리

① Sauteing

소량의 기름을 이용한 빠른 조리방법으로 프랑스 말인 Saute는 Saute 팬으로 음식을 위로 던져 올리면서 요리하는 방법으로 야채를 조리 하는데 가장 적합한 방법이다.

② Pan-frying

프라이팬에 적당한 양의 기름을 넣고 요리하는 방법으로 일반적으로 많은 기름이 사용되고 요리하는 시간이 길다는 것을 제외하고는 sauteing과 유사하며 육류와 닭고기 같은 큰 재료에 사용된다.

③ Deep-Fat frying

뜨거운 기름에 음식물이 완전히 잠기게 해서 기름의 대류를 이용하는 요리방법이다. 많은 음식들은 튀기기전에 빵 가루나 계란 옷을 입혀서 음식물도 보호하고 바삭바삭한 느낌과 색깔, 맛을 돋보이도록 한다.

(3) 건식과 습식을 이용한 혼합식 조리방법

① Braising

Braising은 고기를 갈색으로 구워서 braising pan에 담고 Mirepoix와 소스나 스톡을 넣고 조리를 하는 방법으로 오븐속에서 조리를 할 수도 있고 가스 레인지 위에서 할 수도 있다.

브레이징 방법을 주로 사용하는 육류는 질긴 섬유질을 가진 정강이나 엉덩이가 가장 많이 사용이 되는데 braised되는 내용물은 수분에 의한 장시간의 조리로 부드럽게 조리가 된다.

② Stewing

뚜껑이 달린 Stewing pot를 사용해서 braising보다 낮은 온도로 서서히 조리하는 방법으로, 육류, 야채, 과일즙에 사용하는 조리방법이며 braising은 약간 큰 고기에 사용하며 stewing은 braising보다 약간 작은 고기를 요리할 때 사용을 하는 방법이다.

③ Glazing

조리의 마지막 단계에 설탕, butter, stock 또는 sauce을 첨가해서 약한 불(150-200°C)로 서서히 졸여서 반짝반짝하게 윤이 나게 조리하는 방법이다.

IV. 결론

음식은 사용할 수 있는 식재료가 같다고 보았을 때 어떻게 조리를 하느냐에 따라 음식 본래의 맛이 우리가 생각하는 이상으로 차이가 난다.

몇 년 전 TV광고에서 패스트 푸드로 이름이 있는 맥도날드와 버거킹 두 회사간에 광고전쟁이 벌어진 적이 있다.

맥도날드 햄버거는 기름에 튀긴 햄버거를 사용을 했고 버거킹은 기름에 튀기지 않고 그릴로 구워서 기름기를 빼주는 조리방법을 채택 하였는데 결과는 버거킹의 완승으로 끝을 맺었다.

결과는 너무나 단순했다. 맥도날드는 세계적인 인지도가 있었지만 세계적인 흐름을 무시한 데서 패인을 찾아야 한다.

요즈음 사람들은 대부분이 비만과 콜레스테롤에 가장 민감한 반응을 보인다. 따라서 똑같은 음식을 기름에 튀긴 것보다는 그릴로 살짝 구워서 기름을 뺀 것은 물론 그을린 특유의 향까지 나는 햄버거를 만들었으니 결과는 이미 예견되어 있었던 것이다.

본 연구는 이러한 관점에서 볼 때 조리방법의 선택이 중요한 요소이기 때문에 한식과 양식의 조리방법에 관해 비교분석을 해 보았는데 양자간의 조리방법에서 큰 차이는 보이지 않았다.

큰 차이를 보이는 것은 한식이 국물이 많이 들어간 습식조리가 발달이 된 반면 양식은 구이나 튀김 같은 건식조리방법이 중심이 된 요리라는 것이 큰 차이이다.

이러한 차이를 보이는 가장 큰 이유는 한식이 쌀을 이용한 습식조리가 주인 반면 양식은 고기와 같은 육류의 섭취가 중심인 이유도 있지만 밀을 이용한 빵을 주식으로 이용한 원인이 큰 요인으로 작용을 한다고 본다. 우리는 고기를 먹기는 먹어도 여러 사람이 적은 양으로도 나누어 먹을 수 있는 국을 끓여서 먹는 반면 양식에서는 육류가 풍부했기 때문에 구워서 먹는 요리가 더욱더 발달했던 것이다.

여기에 따른 가장 큰 차이는 조리기구와 음식을 담는 그릇의 의 종류에도 많은 영향을 미치는데 한식과 양식의 조리기구에서 뚜렷한 차이를 보이는 것은 오븐의 사용유무에 있으며 음식을 담는 그릇에 있어서 뚜렷한 차이를 보이는 것은 한식이 음식을 담는 그릇이 밥그릇, 국그릇 처럼 높이가 높고 움푹한 것이 중심인 반면 양식은 대부분이 납작한 모양을 한 접시가 주종을 이루기 때문이다. 이처럼 한 민족이나 한 국가의 음식문화가 단순히 먹고 즐기는 수준에서 끝나지 않고 관련산업에 미치는 파급효

과가 엄청나기 때문에 음식문화의 차이를 연구하는데 조리방법에 대한 연구가 기초가 되어야 한다고 본다.

표IV-4 한식과 양식의 조리방법대비표

현 대 의 한 식 조 리 법	직접구이(숯불구이등)	건 식 조 리 방 법	Barbeque, Grilling, Broiling	현 대 의 양 식 조 리 법
	간접구이(조약돌, 도자기등)		Griddling	
	오븐구이		Roasting, Baking	
	튀기기		Pan-frying, Deep-Fat frying	
	지지기		Searing	
	볶기		Sauteing	
			Gratinating	
			Boiling	
			Simmering	
			Stewing, Braising	
현 대 의 양 식 조 리 법	끓이기, 삶기	습 식 조 리 법	Poaching, Blanching	현 대 의 양 식 조 리 법
	졸이기,		Steaming	
	고기		Glazing	
	데치기			
	증탕, 찌기			
	쭈기			

참고문헌

1. 안동장씨부인, 다시보고배우는 음식디미방(황혜성감수), 궁중음식연구원,(1999)
2. 이성우, 한국요리문화사, 교문사(1995)
3. 황혜성, 한국의 전통음식교문사(1998)
4. 김기숙외4인, 식품과 음식문화, 교문사(1999)
5. 신재영, 박기용, 외식산업개론, 대왕사(1999)
6. 외식산업연구소, 외식사업기론, 백산출판사(1999)
7. 손일락, 음식장사이야기, 들녘(1997)
8. 정청송, 서양조리기술론, 기전연구사(1997)
9. 진양호, 현대서양요리, 형설출판사(1997)
10. 채영철외2, 호텔조리실무, 형설출판사(1999)
11. Wayne Gisslen, Professional cooking, John wiley & Sons, 1995
12. Eugen Pauli, Classical Cooking the Modern Way, Van Nostrand Reinhold, 1989

Abstract

**The study of differences korean food and
western food cooking style**

Young-chul Chae

All the food including Korean food is made by boiling preparing raw materials food. and to know how to cook correctly is the basis to cook delicious food .

For mankind, finding out fire was the source of enormous change in the development of food culture .

I have investigated the difference in cooking Korean style & Western style, by using fire, and known that there is a little difference between two methods except for cooking method by food .

Preferably there is a wide difference by combinations of raw materials and cooking method .

3인 익명 심사 필

2000년 3월 31일

최 종 접 수

2000년 5월 10일

최 종 심 사