

about...
ingredients

ITALY

이탈리아 음식을 완성시키는 공신들

최근 언론에서 이탈리아 요리가 자주 등장하는 등 이탈리아 요리에 대한 관심이 부쩍 높아졌다. 이탈리아 요리는 물론 이탈리아 빵과 케이크를 만들 때 필수적으로 들어가는 몇 가지 재료가 있다. 이탈리아 식재료 대표주자인 올리브 오일, 토마토 소스, 이탈리아 치즈, 마늘 등에 대해 알아본다.

신이 내린 최고의 선물 올리브 오일

그리스 신화에서 아테나 여신이 사람들에게 건네준 선물로 알려진 올리브 나무는 약 6천 년 전부터 지금까지 지중해를 중심으로 재배되고 있다. 올리브나무는 워낙 생명력이 강해 척박한 환경에서도 잘 자라고, 수명까지 길어 200년까지 사는 경우도 많아 평화와 불멸의 상징으로 여겨지고 있다. 올리브나무는 약 100여 가지가 넘는 종류가 있고 각 수종에 따라 맛과 향이 다르다.

올리브 꽃은 5월에 피고 올리브 열매는 6월말에 자라기 시작해 11월과 1월 사이에 수확한다. 올리브 열매는 녹색에서 자주색을 거쳐 검은색으로 변하는데 막 뚫을 때는 맛이 무척 쓰기 때문에 소금이나 오일에 절여서 먹거나 올리브 오일로 가공해서 사용한다.

올리브 오일은 올리브 열매를 수확한지 24시간 이내 여러 단계를 거쳐 오일을 분리해 만들어 낸다. 올리브 오일의 종류와 등급은 올리브 오일의 산도와 짜는 방식에 따라 나뉜다. 올리브 오일의 산도가 높을수록 오일의 순도와 향이 떨어진다는 것을 의미한다. 올리브 오일의 등급은 크게 엑스트라버진유, 퓨어올리브유, 정제올리브유로 나뉜다. 엑스트라 버진 올리브유는 최상급의 올리브를 압착해서 얻는 첫 번째 오일로 맛과 향이 가장 뛰어나다. 산도가 1% 이하로 신맛이 없는 탓에 주로 생으로 먹는 샐러드나 빵에 짙어 먹는데 적합하다. 정제올리브유는 버진유를 정제해서 만든 것으로 고온 처리해 맛과 향이 거의 없는 제품이다. 퓨어올리브유는 정제올리브유와 엑스트라버진올리브유 등 압착 올리브유를 섞어서 만든 혼합 제품이다. 퓨어올리브는 발연점이 버진올리브유보다 높아 주로 구이나 볶음요리 등 익히는 요리에 쓰인다.

전 세계 올리브 수확량의 90%는 스페인, 이탈리아, 그리스, 남프랑스 등 지중해 연안에서 나온다. 이탈리아는 세계 올리브 생산국 중에 2위를 차지할 정도로 생산량이 많고 투스카니 지역의 올리브 오일은 세계적으로 유명한 최상급 오일이다. 지중해 연안 국가들이 모두 그렇듯 이탈리아에서 올리브 오일은 오래 전부터 식용, 치료용, 화장용, 의식용 등 다양한 용도로 쓰이면서 요리에서도 빠지지 않는 필수 재료였다.

우리나라에서 참기름이 하는 역할처럼 이탈리아에서는 각종 요리의 향과 맛을 더해주는 재료로 올리브 오일을 사용하고 자기집만의 비법으로 만든 올리브 오일을 큰 자랑거리로 삼는다. 샐러드의 드레싱이나 파스타 면을 삶을 때, 파스타 소스를 만들 때 특유의 비법으로 만든 올리브 오일을 넣는다.

이탈리아 빵을 만들 때도 올리브 오일이 많이 쓰인다. 올리브 오일이 들어가는 빵으로 포카치아와 올리브 오일로 토핑하는 브루게스타 등이 대표적이다. 올리브 오일의 향을 워낙 좋

아하는 이탈리아 사람들을 위해 빵 전용 재료로 올리브 오일을 쇼트닝화한 제품이 선보일 정도이다. 올리브 오일이 들어간 빵은 부드러운 맛은 버터보다 적지만 올리브 오일만의 독특한 풍미와 쫄쫄한 반죽을 갖는 것이 특징이다.

올리브 오일은 특히 풍부한 영양 성분 때문에 최근 들어 각광을 받고 있는데 옥수수 기름이나 콩기름에 비해 단일 불포화지방산이 많아 혈액 내 유해한 콜레스테롤의 수치를 낮추고 혈압, 동맥경화, 협심증 등 각종 성인병을 예방하는 것으로 알려져 있다. 또 올리브 오일은 산화방지 역할을 하는 비타민 E와 폴리페놀 등을 함유해 강력한 천연 산화방지제로 유명하다.

천연 산화방지제인 올리브 오일은 220℃ 정도의 높은 온도에서 발화되기 때문에 튀김 요리를 할 때 오래 끓여도 기름이 쉽게 산화되거나 산패되지 않아 여러 번 쓸 수 있는 장점이 있다. 또 천연 산화방지 기능으로 다른 기름에 비해 유통기간이 긴 편이다.

올리브 오일 등급

엑스트라버진유(Extra Virgin Olive Oil) 최상품의 올리브 씨를 썬 후 압착해서 짜낸 오일로 산도 1%로 신맛이 거의 없고 맛이 깊고 풍부해 주로 익히지 않는 요리에 쓴다

파인버진올리브유(Fine Virgin Olive Oil) 산도가 2% 이하로 구이나 파스타 등 다양한 요리에 사용한다.

일반버진올리브유(Ordinary, Standard Virgin Olive Oil) 산도가 3.3%로 다양한 요리에 사용한다.

퓨어올리브유(Pure Olive Oil) 정제올리브유와 압착 올리브유를 섞어서 만든 올리브유이다.

정제올리브유(Refined Olive Oil) 버진유를 정제한 오일로 정제과정에서 고온 처리가 되어 맛과 향이 거의 없다. 식용으로는 잘 사용하지 않는다.





이탈리아에서 새 삶을 찾은 보물 토마토



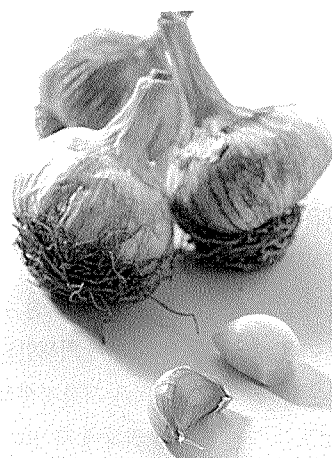
이탈리아 요리를 대표하는 상징적인 이미지를 지닌 토마토. 전 세계적으로 새로운 건강식으로 각광받고 있는 토마토지만 한때는 토마토에 독이 있다 해서 그 누구도 먹기를 꺼렸다고 한다. 신대륙으로부터 유럽에 들어온 토마토는 300년이 넘도록 온갖 루머에 시달리다 19세기에 나폴리에서 토마토소스 파스타, 마르게리타(Marguerita) 피자를 탄생시키며 식용으로 쓰이게 됐다.

토마토 4개면 하루에 필요한 비타민 A와 C를 채우고도 남을 만큼 비타민이 풍부한 토마토는 95%가 수분으로 이뤄져 있어 더운 여름철에 토마토 1개면 갈증을 해소하고 식욕을 돋워주며 땀으로 손실된 미네랄까지 보충해줘 일석삼조의 효과를 거둔다. 무엇보다도 주목할 것은 붉은색 채소에 많이 들어있는 리코펜 성분이다. 몸안의 해로운 산소로부터 몸을 보호하는 것은 물론 항암작용이 있다고 알려진 리코펜은 불에 익히면 흡수율이 더욱 높아져 익힌 요리에도 적합하다. 뿐만 아니라 위액의 분비를 촉진해 소화를 돕고 폐와 혈관 기능을 강화하며 미용과 다이어트 효능이 있다는 사실이 알려지면서 토마토는 이 시대 최고의 식품으로 손꼽히고 있다.

이탈리아의 대표적인 요리인 파스타와 피자와의 만남으로 더욱 풍성하고 다양한 쓰임새를 자랑하는 토마토는 농축 토마토라 할 수 있는 토마토케첩, 토마토주스는 물론 샌드위치나 조리빵, 햄버거에도 빠지지 않고 들어간다. 토마토를 요리에 이용할 때는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗기고 과육만 다지거나 으개 사용하는 경우가 많고 토마토 홀이나 말린 토마토 제품도 있다.

이탈리아의 대표적인 요리인 파스타와 피자와의 만남으로 더욱 풍성하고 다양한 쓰임새를 자랑하는 토마토는 농축 토마토라 할 수 있는 토마토케첩, 토마토주스는 물론 샌드위치나 조리빵, 햄버거에도 빠지지 않고 들어간다. 토마토를 요리에 이용할 때는 끓는 물에 살짝 데쳐 껍질을 벗기고 과육만 다지거나 으개 사용하는 경우가 많고 토마토 홀이나 말린 토마토 제품도 있다.

독특한 냄새로 입맛 당기는 향신료 마늘 & etc.



중세 유럽에서는 향신료가 부와 지위의 상징으로 여겨질 만큼 로마시대부터 향신료는 유럽에서 광적인 사랑을 받아왔다. 가장 잘 알려진 향신료 중의 하나로 고대 이집트, 그리스 시대부터 재배된 마늘은 유럽에서는 이탈리아를 비롯한 지중해 연안에 주로 분포하고 있어 모든 이탈리아 음식의 기본 재료로 쓰였다. 강력한 살균 작용과 함께 위를 건강하게 하고 소화를 돕는 것은 물론 항암효과까지 있는 것으로 알려진 마늘은 통마늘을 구입해 그때그때 빵아서 사용해야 향이 가장 좋다. 이탈리아에서는 마늘 외에도 파슬리, 월계수 잎, 로즈마리, 바질 등 허브가 포카치아를 비롯한 빵의 재료로 활용돼 향긋한 풍미를 자랑한다.

부드럽게 이어지는 쫄깃한 유혹 치즈

이탈리아 요리에는 피자, 파스타 등 요리를 비롯해 티라미수와 같은 디저트를 만들 때 유난히 치즈가 많이 사용된다. 치즈는 아라비아 상인이 여행하는 동안 가지고 다니던 우유가 굳어진 데서 우연치 않게 발견한 후 약방의 감초처럼 서양 음식에 들어간다.

영양학적으로 완전식품으로 알려진 치즈는 양질의 단백질과 칼슘을 비롯한 미네랄을 다량 함유하고 있다. 치즈 자체가 소화·흡수가 잘 될 뿐 아니라 탄수화물과 함께 먹었을 때 탄수화물을 소화를 돕는 작용이 있어 빵이나 요리에 응용하면 영양의 밸런스를 좋게 한다.

프랑스에 까망베르가 있다면 이탈리아에는 팔마산 치즈, 모짜렐라 치즈, 마스카포네가 있다. '치즈의 왕'이라고 불릴 만큼 깊은 맛과 풍미를 자랑하는 팔마산 치즈는 팔마 지방에서 만들어 지는 치즈로 피자나 파스타에 뿌려 먹는 치즈가루로 더 잘 알려져 있다. 에밀리아 로마나 지방에서 제조된 제품만이 공식적인 이탈리아 팔마산 치즈로 지정될 만큼 최고의 품질을 인정받고 있다. 모짜렐라(Mozarella) 치즈는 원래 물소 젖으로 만든 치즈로 치즈 특유의 냄새가 없고 고무처럼 탄탄한 탄력이 있는 것이 특징이다. 피자나 그라탕에 얹어 구워먹기 때문에 '피자 치즈'라고 불리기도 한다.

롬바르디아 지방에서 만드는 크림치즈 마스카포네(Mascarpone)는 우유에서 크림을 분리시켜 만든 것이라 유지방 함량이 높다. 생으로 먹기보다는 티라미수나 아이스크림 같은 디저트를 만들 때 많이 사용한다. 신선하고 달콤한 맛과 부드러움으로 크림소스로도 인기가 높다. ☺