

가을 대표 생선

전어와 갈치

글_성운진(푸드 칼럼니스트)

이젠 정말 아열대 기후로 바뀌나보다, 고 생각되었던 여름도 어느덧 가고 가을이 왔다. 가을에 특히 맛있는 생선을 꼽으라면 일등은 단연 전어이다. 예전에 전어가 환영받지 못하던 시절도 있었지만 지금 가을 전어는 광어와 비슷한 가격으로 판매될 만큼 인기다. 이렇게 전어가 급작스런 인기를 얻게 된 것은 가을 전어에 대한 예찬이 큰 몫을 차지하는데 “전어 굽는 냄새가 집 나간 며느리도 돌아오게 한다.” “가을 전어 대가리에는 깨가 서 말이다.” “자살하려던 사람도 가을 전어 굽는 냄새에 발걸음을 돌린다” 등등 가을 전어에 쏟아지는 찬사는 다른 어떤 생선의 그것에 비할 바가 못 된다.

전어는 남해와 서해가 유명한데 남해 전어가 자연산이며 수도권으로는 거의 올라오지 않는다고 한다. 서해안의 전어도 자연산이 많긴 하지만 전어의 인기가 급부상 하면서 양식을 시작해 수도권의 수요증가에 큰 공급원 역할을 하고 있다고.

예전에는 전어 가격이 싸서 양식을 할 필요가 없었지만, 한 마리에도 몇천 원씩 가격을 받을 수 있게 되자 양식을 하는 사람도 늘어나게 된 것이다.

그런데 소문만큼 가을 전어가 정말 맛있는 걸까? 가을 전어의 맛이 하도 궁금하여 몇 년 전 전어를 처음 맛보았다. 솔직히 처음에는 적잖이 실망했다. 그렇게도 전어맛을 칭찬하던 미식가들의 찬사는 다 무엇이란 말인가? 내 입맛이 좀 다른 건가?

전어를 맛있게 먹으려면 제철에 잡은 자연산 전어를 제대로 조리해서 제대로 먹어야 한다는 것을 뒤늦게 알았다. 전어 머리 안에 들어 있다는 ‘깨 서 말에 맞바꾸는 고소함’은 직화구이로 조리했을 때 그 참맛을 느낄 수 있다. 전어를 구울 때 피어나는 연기는 전어 안에 들어있는 불포화 지방산이 불로 떨어져 연기를 내고 그 연기를 쏘인 전어에 냄새가 배

어 한층 맛을 더한다.

호일을 깔고 굽거나 프라이팬에 굽게 되면 그 맛있는 냄새를 코로만 맡고 입으로는 느낄 수 없게 되니 가능하면 사용하지 않는 게 좋다. 먹을 때에도 다른 생선과 달리 가시를 발라내지 않고 통으로 잔가시까지 아작아작 씹어 먹어야 제 맛이다. 전어구이를 제대로 먹어본 사람은 머리부분을 버려서는 절대로 안 된다는 철칙을 알고 있을 것이다. 머리를 버리고 내장을 버리고 가시를 발라서 얼마 안 되는 살점을 먹고 “별로던데?”라고 생각했다면 이번엔 꼭 이런 방법으로 맛보시길 권한다.



전어는 회도 뼈째 썰어서 - 사실 회를 주문하면 전어 뼈를 발라서 회 떠주는 집은 거의 없다 - 쌈장이나 초고추장이 아닌 막장, 상추가 아닌 깻잎에 싸 먹어야 제대로 회를 먹었다고 할 수 있다. 상추는 생선의 비린내를 돋우고 느끼함을 살리는 역할을, 초고추장의 식초는 전어의 고소한 맛을 감춰버린다.



10월은 갈치가 가장 달고 살도 맛있는 계절이다. 갈치가 잘 잡히는 대표적인 곳이 제주와 목포. 갈치는 그물로 잡으면 상처가 많이 나기 때문에 채낚기로 한 마리씩 잡은 갈치가 더 상품가치가 있다고 한다. 어느 홈쇼핑을 보니 채낚기로 잡은 갈치의 증거로 낚시 바늘을 빼지 않고 그대로 보내준다고도 하던데, 그 상품가치가 많이 다르긴 다른 모양이다.

잡는 방법에 따라서도 가격 차이가 나지만 가격 차이를 결정짓는 가장 큰 요인은 바로 크기. 아주 큰 놈은 잘라서 팔지도 않고 한 마리에 4~5만원쯤이나 된다. 반대로 꼬랑지만 모아 놓은 듯 크기가 작은 놈은 두세 마리에 4~5천원도 한다.

추석쯤에 잡히는 갈치는 비리지도 않고 살도 통통해서 어떻게 먹어도 맛있지만, 통통하기만 한 중국산 갈치는 아무 맛도 없다고 한다. 시중에서 지금 중국산 갈치가 유통되는 것을 본 적은 없지만 미국에 살고 있는 지인은, 중국에서 수입되는 중국산 갈치는 가격이 제주산의 1/10정도로 저렴한데 정말 퍼석퍼석하고 아무 맛도 안 나는 그냥 살덩이 맛이라는 이야기를 들려준 적이 있다.

갈치를 조리할 때 유의해야 할 점이 있다. 비늘을 꼭 제거해야 한다는 것이다. 살 때는 은빛 비늘이 손상되지 않고 반짝이는 것이 비싸지만, 이 비늘에는 식중독을 유발하는 성분이 들어있기 때문에 조리시에는 비늘을 살살 긁어내야 한다.

어릴 적부터 갈치를 좋아했는데 조림은 매워서 못 먹었지만, 하얀 밥 위에 엄마가 한 젓가락씩 발라 주던 그 갈치 맛을 잊을 수가 없다. 하지만 갈치구이는 뭐니 뭐니 해도 중앙에 붙어 있는 살을 갈비 뜯듯이 뜯어 먹는 재미이지 않은가. 엄마가 젓가락으로 발라주면 그

건 마다하고 갈비 뜯어먹겠다고 성화하던 시절이 가끔 그리워진다. 그러던 엄마가 “이제는 다 컸으니 스스로 발라 먹으라”고 했던 시점의 서운함도 고스란히 떠오른다. 친구들을 만나 수다를 떨다가 자신의 아이가 얼마나 밥을 잘 먹는지를 이야기 할 때는 ‘갈치 한 토막은 똑딱’이라고들 표현하는데, 이렇듯 아이들에게도 거부감 없이 비리지 않고 달고 담백한 인기 만점의 생선이 바로 갈치다.

제주도에서는 갈치로 국을 끓여먹기도 하고 회로도 먹는다고 해 제주도 여행 중 맛을 본 적이 있다. 서울 토박이인 필자의 입맛에는 좀 어색하게 느껴졌지만, 주변에 제주를 떠난 사람들은 ‘갈치국’이 너무 먹고 싶어 눈물이 날 정도라고 하니, 가히 그 맛을 알만하지 않은가?

그래도 갈치하면 조림만한 것이 없는 것 같다. 무를 납작하게 썰어 냄비에 깔고 그 위에

마늘간장소스 갈치 조림

▶재료 : 갈치 1마리(약 5토막 600그램 정도), 감자 1개, 당근 1/2개, 양파 1개, 생강 1톨, 통마늘 8알

▶조림 양념 : 장 6+설탕 3+청주 3+다진 마늘 1+다진 생강 1/2 작은술+후추 약간+포도씨유 약간+물 1/2컵(100밀리터)

▶만드는 방법

- ① 갈치는 토막 내고 비늘을 긁어낸 후 내장을 꺼내고 물에 한번 씻어준다. (이 단계는 마트에서 조림용으로 구입하면 모두 손질을 해 준다. 갈치 비늘은 식중독을 유발하므로 어느 정도 제거한 후 요리해야 한다. 손질할 때는 최대한 민물이 닿지 않도록 해야 비린내가 덜하다. 생선은 최소한의 물을 사용해서 씻는 것이 기본.)
- ② 감자와 당근, 생강은 껍질을 까고 동글려 한입 크기로 다듬고 양파는 4등분 한다. 마늘도 껍질을 까고 꼭지를 떼어낸 후 씻어 놓는다.
- ③ 팬에 간장, 설탕, 청주, 저민 생강을 넣고 부르르 끓여 양념구이 장어를 다시 한 번 구워낸다.
- ④ 냄비에 양파와 마늘, 생강을 깔고 갈치를 얹은 뒤 다듬은 감자와 당근을 얹어 준 후 조림 양념간장을 끼얹어 중불로 끓여 준다.(약 5분)
- ⑤ 약불로 불을 줄이고 간장을 위에 끼얹어 가면서 10분간 더 졸여 완성한다.



살이 통통하게 오른 10월의 갈치를 엮고, 매콤한 양념장과 고추, 대파를 어슷 썰어 올려 보자. 밑에 깔려 있는 무 맛은 또 얼마나 달콤한지, 맛있다고 성큼 베어 물면 잇몸까지 얼얼하므로 주의할 것. 무 대신에 고구마 줄기를 깔고 갈치를 조리보면, 주인공이 갈치인지 고구마줄기인지 헷갈릴 정도이다. 자작하게 졸여진 국물에 흰 쌀밥을 비벼 먹는 맛은 또 어떻게 설명해야 할지……. 그 보다 더 설명하기 어려운 맛은 찬밥을 냄비에 김이랑 참기름 넣고 볶아 먹는 맛이다. 찬밥에 갈치 육수가 밴 양념장이 쓱 스며들어 더할 나위 없이 맛있다.

추석을 쇠기 전에는 전어를, 추석에는 명절음식을, 추석을 쇠고 나면 갈치를 마음껏 먹어 보는 것은 어떨까? 천고마비의 계절에 다이어트는 잠시 뒤로 미루고 말이다. †

고추장 전어 구이

- ▶재료 : 전어 4마리, 소금, 후추, 석쇠에 바를 식용유 약간
- ▶구이 양념 : 고추장 3큰술+설탕 2큰술+간장 1작은술+청주 1큰술+양파 다진것 1큰술+다진 마늘 1/2 작은술+참기름 약간+후추 약간+물엿 1큰술
- ▶만드는 방법
- ① 전어는 내장을 제거하고 비늘을 살살 다듬어준 후 칼집을 내고 소금 후추를 약간만 뿌려 준비한다.
- ② 고추장 구이 양념을 만들어 실온에 30분 정도 숙성시킨다. (혹은 냉장고 안에서 2~3일 숙성하면 더 좋은 맛이 난다.)
- ③ 석쇠에 기름을 칠해서 들러붙지 않게 해준다.
- ④ 센 불에 석쇠를 들었다 내렸다 해가며 불조절을 하면서 전어를 거의 익혀 준다.
- ⑤ 고추장 구이 양념을 붓으로 발라주고 나머지를 익혀준 후 완성한다.

