

더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라

올해는 9월에 백물(百物)이 성숙하는 추석이 들었다. 이날은 햅쌀, 햇곡식, 햇과일 등 먹을거리가 풍성해 마음까지 넉넉해진다. 이맘때쯤 자주 나오는 말, '더도 말고 덜도 말고 딱 한가위만 같아라'에는 일상 속에 힘들고 외로웠던 일들을 떨쳐버리고 즐겁고 풍족하게 살아가길 바라는 기원이 담겨 있다.

글 박태균 중앙일보 식품의약전문기자
요리 제공 농촌진흥청 국립축산과학원



조선 순조 때 김매순이 열양(한양)의 연중행사를 기록한 책인 '열양세시기(洙陽歲時記)'에는 '아무리 벽촌의 가난한 집 안에서도 예에 따라 모두 쌀로 술을 빚고 닭을 잡아 찬을 만들며 온갖 과일을 풍성하게 차린다'라는 대목이 나온다. 우리 민족은 예부터 한가위에 조상의 음덕을 기리고 고마움을 표시하기 위해 차례를 지냈다. 차례 상에는 햅쌀로 지은 밥, 햇과일, 송편, 밤, 토란탕, 닭찜 등이 오른다. 정성껏 빚은 신곡주도 곁들여진다.

소나무의 정기가 담겨 맛있는 송편

추석을 대표하는 음식은 송편이다. 송편은 흰 떡에 솔잎에서 발산되는 소나무의 정기(精氣)를 붙여넣은 떡이다. 조상들은 송편을 먹으면 소나무처럼 건강해진다고 여겼다. 송편은 쌀가루에 무엇을 첨가하느냐와 무엇을 소로 넣느냐에 따라 종류가 다양하다. 멥쌀가루에 모시잎 짙은 것을 섞어 반죽하면 모시잎 송편이라 하고, 송기, 도토리가루, 칩가루, 호박가루를 섞으면 송기, 도토리, 칩, 호박 송편이라 한다. 예부터 민간에서는 '송편을 예쁘게 빚으면 처녀는 좋은 신랑감을 만나고 임신부는 예쁜 딸을 낳는다'는 말이 전해진다. 송편 속에 솔잎을 가로로 넣고 찢 뒤 한쪽을 깨물어서 솔잎의 귀 쪽이면 딸을 낳고, 뽕쪽 끝 쪽이면 아들을 낳는다고 믿었다. 인절미도 과거부터 추석 전후에 즐겨 먹던 떡이다. 인절미의 한자명은 인병(引餅)이다. 차진 찰떡을 늘려 끓은 맛있는 떡이라는 데서 인절미란 이름이 유래했다.

영양과 맛 모두 최고에 이른 토란

한가위의 대표 국물 음식은 토란국(토란탕)이다. 쇠고기 양지머리 육수에 토란을 넣고 끓인 국이다. 주재료인 토란(土卵)은 '흙 속의 알'이란 뜻이다. 연잎처럼 잎이 퍼졌다 하여 토련(土蓮)이라고도 불린다. 토란은 추석 무렵이 제철이다.



영양과 맛 모두 이때가 최고다. 토란 국을 끓일 때는 토란을 소금이나 쌀뜨물에 삶아낸 후 넣어야 한다. 원물 그대로 국에 넣으면 색이 파래지고 미끈거린다. 토란에는 소화를 돕고 변비를 예방하는 성분도 들어 있다. 과식해 배탈 나기 쉬운 추석에 참으로 유용한 채소다.

찜 요리로 권할 만한 것은 닭찜이다. 추석 무렵은 닭이 살이 올라 가장 맛있는 시기다. 9월의 채소로는 도라지, 고사리, 시금치 등 삼색 나물이 있다. 이들은 모두 추석 차례 상의 '단골손님'이다. 세 나물 모두 채소 중에서는 단백질이 풍부하다. 단백질 섭취가 부족했던 옛 사람들에게 고마운 채소였다. 한방에서 도라지는 감기, 편도선 등 호흡기 질환의 약재로 쓰인다. 고사리는 설사를 멎게 하고 해열, 이뇨 효과가 있으며, 비타민 C가 풍부한 시금치는 술독을 없애고 피부를 윤기 나게 하는 데 유용한 것으로 알려져 있다.

인공 재배가 어려워 더 귀한 송이버섯

9월에 유난히 향이 좋은 산채는 송이버섯이다. 송이는 적송(赤松) 숲에서 주로 발견된다. 아직 인공 재배가 불가능하다. 귀하고 비싼 송이를 제대로 즐기려면 조리할 때 짧은 시간 내에 씻고, 되도록 양념 사용을 줄이며, 구울 때 살짝 굽

고, 익힐 때 잠깐 끓여야 한다. 향기의 손실을 줄이기 위해서다. 송이를 주재료로 하는 추석 절식(節食)은 송이적, 송이전골, 송이찜 등 다양하다.

화양적과 누름적도 9월의 절식이다. 우리 음식에서 적(炙)은 구이를 말한다. 화양적은 버섯, 도라지, 쇠고기, 표고에 갖은 양념을 한 뒤 익혀서 꼬챙이에 끼운 음식이다. 누름적은 화양적과 같은 방법으로 만들되 밀가루나 달걀을 묻혀 지진 것이 차이점이다.

숙주나물(녹두나물)도 9월이 제철이다. 콩나물 기르듯이 녹두를 시루에 담고 물을 주어 싹을 틔워 기른 것이 숙주나물이다. 선조들은 9월(추석 무렵)에 다가올 겨울을 대비해 나물을 말려두었다. 이듬해 정월 대보름의 절식인 진채(묵은 나물)는 추석 때 박고지, 호박고지, 호박순, 고구마순 등을 거두어 말려둔 것이다.

항산화성분이 풍부한 조율이시

9월의 과일인 조율이시(棗栗梨柿, 대추, 밤, 배, 감)다. 이들은 모두 가을이 제철이며 한가위 차례 상에 오른다. 대추는 제사의 첫 번째 자리에 놓인다. 혼례를 마친 새색시의 치마폭에 시부모가 대추를 한 움큼 던져주는 것은 자손의 번창을 기원해서다. 한 그루의 대추나무에서는 헤아릴 수 없을 만큼 많은 열매가 맺힌다.

요즘은 대추가 다산(多産)이 아니라 노화 억제 과일로 더 유명하다. '대추 보고 안 먹으면 늙는다'는 말까지 있다. 환갑



잔칫상에 대추가 오르는 것은 이래서다. 대추의 비타민 C 함량은 귤의 7배 이상이다. 비타민 C는 노화의 주범인 유해(활성)산소를 없애주는 항산화 비타민이다. 대추 바로 옆에 놓이는 밤의 속살이 노란 것은 카로티노이드란 색소 때문이다. 귤, 당근에도 들어 있는 카로티노이드는 대추의 비타민 C처럼 유해산소를 제거한다. 밤을 재료로 사용한 추석 절식 으른 밤단자(울단자), 울란, 밤초 등이 있다. 밤은 지루한 귀경길에 먹는 것이 좋다. 차멸미로 거북해진 속을 달래주는 효과가 있어서다.

배는 소화를 돕는 과일로 유명하다. 육회나 불고기를 재울 때 배를 넣으면 고기가 연해지고 소화가 잘된다. 갈증이 나거나 주갈(酒渴)이 날 때도 효과적이다. 배는 변비 예방에도 이로운데 이는 체내에서 소화되지 않는 석(石)세포 덕분이다. 평소보다 과식, 과음하기 쉬운 추석에 배가 소화제라면 감은 숙취 해소약이다. 감의 타닌(떫은맛 성분)이 알코올의 흡수를 늦추기 때문이다. 감은 또 위(胃)의 열독(熱毒)을 제거하고 갈증을 멎게 한다. 이뇨(利尿) 작용이 있어 술을 빨리 깨게 하는 데도 효과적이다. 추석 때 술안주로 감을 추천하는 것은 이래서다. 그러나 홍시는 위통을 일으킬 수 있고 술에 더 취하게 할 수 있다는 사실을 기억할 필요가 있다.



가족이 함께 모여 여유롭게 차 한잔을

가을의 문턱에 들어선 9월은 차 마시기 좋은 달이다. 동양인에게 '차를 마신다'고 하면 녹차를 뜻한다. 기름진 음식을 즐기는 중국인은 천연의 콜레스테롤, 비만 억제약으로 녹차와 그 형제뻘인 흑차를 꼽는다. 녹차에는 혈중 콜레스테롤을 낮추고 암을 예방하는 항산화 성분인 폴리페놀이 들어 있다. 녹차의 대표 성분인 카테킨이 폴리페놀의 일종이다. 녹차에는 또 살균력이 뛰어난 타닌(떫은맛 성분)이 함유돼 있어 충치 예방에 효과적이다. 타닌은 입 냄새도 없애준다. 이것이 녹차치약이 등장한 배경이다.

9월에는 가을의 운치를 살려주는 감잎차와 오미자차를 즐겨도 좋다. 감잎차에는 타닌은 물론 비타민 C, E가 풍부하다. 다섯 가지 맛이 난다는 오미자차는 훌륭한 피로 해소제다. 물 5~6컵에 오미자 10g을 하루 정도 담갔다가 달이면 오미자차가 만들어진다. 한약재 가운데 상품으로 치는 오미자는 강장, 강정제로도 명성이 높다. 🍵



추석 후 남은 한우고기를 활용한 요리

영양 만점 간단 응용요리 화양적 토르티야



재료

토르티야 4장, 지진 화양적 4꼬치, 모차렐라 치즈 200g, 홍·황 파프리카 50g씩, 양파 1/2개, 무순 20g, 적채 50g, 식용유 2큰술, 고추장 4큰술, 칠리소스(토마토케첩 6큰술, 고추장 1큰술, 고운 고춧가루 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 다진 양파 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 2큰술, 레몬즙 2큰술, 소금, 후춧가루 약간)

이렇게 만들어요

1. 지진 화양적은 꼬치를 뺀 후 쇠고기, 도라지, 당근, 쪽파, 표고버섯 등의 내용물을 굵은 채로 썬다.
2. 양파와 홍·황 파프리카도 굵은 채로 썰어 달군 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶다가 소금과 후춧가루로 간을 맞춘다.
3. 토르티야에 칠리소스(고추장)를 바르고 ①과 ②를 넣고 모차렐라 치즈를 얹어 프라이팬에서 원형 그대로 또는 둥글게 말아서 치즈가 녹을 때까지 익힌다.
4. 토르티야를 적당한 크기로 썰고 칠리소스를 곁들여 낸다.

풍부한 영양이 조화로운 한우모듬전골



재료

한우(설도) 300g, 양지머리 또는 사태 100g, 화양적 4꼬치, 새송이버섯 3개, 표고버섯 4개, 느타리버섯 1팩, 팽이버섯 1팩, 만가닥 버섯 1팩, 양파 1개, 당근 1개, 두부 100g, 쪽파 5대, 무 150g, 흥고추 2개, 청양고추 1개, 조선간장 1큰술, 설탕 1큰술, 밀가루 2큰술, 달걀 1개, 불고기양념(간장 2큰술, 설탕 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1작은술, 후춧가루 1/4작은술), 전골소스(간장 4큰술, 물 6큰술, 식초 2작은술, 연겨자 1작은술, 설탕 4작은술, 후춧가루 1/8작은술)

이렇게 만들어요

1. 무는 굵게 채 썰어 조선간장으로 밑간을 해두고 양지머리는 삶아서 고기는 나뭇하게 썰어 조선간장과 후춧가루로 밑간하고 국물은 걸러 육수를 준비한다.
2. 고기(4/5)는 얇게 불고기 감으로 준비해 미리 설탕 1큰술을 뿌려두었다가 불고기양념으로 무쳐두고, 나머지 고기(1/5)는 다져서 두부와 섞어 완자를 만들어 밀가루와 달걀흰자를 입혀 지져낸다.
3. 모든 버섯과 양파, 당근은 굵은 채로 썰고 화양적은 꼬치를 빼서 준비한다.
4. 전골냄비에 밑간한 무를 깔고 재료를 색 맞춰 돌려 담고 가운데에 양념한 한우불고기와 완자를 올린 다음 간을 한 양지머리 육수를 부어 끓인다.
5. 전골소스를 곁들여 낸다.