



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

제주 7대 향토음식의 조리표준화

濟州大學校 大學院

食品營養學科

趙 昞 美

2015年 8月

제주 7대 향토음식의 조리표준화

指導教授 高 良 淑

趙 昉 美

이 論文을 理學 碩士學位 論文으로 提出함

2015年 6月

趙昉美 의 理學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ ①

委 員 _____ ①

委 員 _____ ①

濟州大學校 大學院

2015年 6月

Recipe Standardization for the Seven Local
Dishes of JeJu.

Bom-Mi Jo

(Supervised by professor Yang-Sook Ko)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF SCIENCE

2015. 8.

DEPARTMENT OF FOOD SCIENCE&NUTRITION
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

논 문 개 요	V
I. 서 론	1
II. 문헌고찰	4
1. 향토음식의 정의	4
2. 제주 향토음식의 특징과 종류	4
1) 제주향토음식의 특징	4
2) 제주향토음식의 종류와 분류	6
3. 향토음식 관련 선행연구	9
4. 제주 7대 향토음식 선정과정	10
III. 연구내용 및 방법	11
1. 제주 7대 향토음식의 조리법 수집 및 고찰	11
2. 제주 7대 향토음식의 표준레시피 확립	11
3. 제주 7대 향토음식의 영양성분 분석	12
4. 제주 7대 향토음식의 상차림 구성	12
IV. 연구결과 및 고찰	14
1. 갈치국	14
1) 조리법 수집 및 고찰	14
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	21
3) 상차림 개발	24
2. 성게국	26
1) 조리법 수집 및 고찰	26
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	32

3) 상차림 개발	35
3. 옥돔구이	37
1) 조리법 수집 및 고찰	37
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	39
3) 상차림 개발	41
4. 자리물회	43
1) 조리법 수집 및 고찰	43
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	50
3) 상차림 개발	52
5. 한치물회	54
1) 조리법 수집 및 고찰	54
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	59
3) 상차림 개발	61
6. 고기국수	63
1) 조리법 수집 및 고찰	63
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	68
3) 상차림 개발	71
7. 빙떡	72
1) 조리법 수집 및 고찰	72
2) 표준레시피 확립 및 영양분석	79
3) 상차림 개발	82
V. 요약 및 결론	83
참고문헌	85
ABSTRACT	92

표 목 차

표 1. 갈치국의 참고문헌 식재료 고찰	15
표 2. 갈치국의 참고문헌 분량 고찰	16
표 3. 갈치국의 참고문헌 조리법 고찰	19
표 4. 갈치국 표준레시피	22
표 5. 성게국의 참고문헌 식재료 고찰	27
표 6. 성게국의 참고문헌 분량 고찰	28
표 7. 성게국의 참고문헌 조리법 고찰	30
표 8. 성게국 표준레시피	33
표 9. 옥돔구이의 식재료 고찰	37
표 10. 옥돔구이의 참고문헌 분량 및 조리법 고찰	38
표 11. 옥돔구이 표준레시피	40
표 12. 자리물회의 참고문헌 식재료 고찰	44
표 13. 자리물회의 참고문헌 분량 고찰	45
표 14. 자리물회의 참고문헌 조리법 고찰	47
표 15. 자리물회 표준레시피	51
표 16. 한치물회의 참고문헌 식재료 고찰	55
표 17. 한치물회의 참고문헌 분량 고찰	56
표 18. 한치물회의 참고문헌 조리법 고찰	58
표 19. 한치물회 표준레시피	60
표 20. 고기국수의 참고문헌 식재료 고찰	64
표 21. 고기국수의 참고문헌 분량 고찰	65
표 22. 고기국수의 참고문헌 조리법 고찰	67
표 23. 고기국수 표준레시피	69
표 24. 빙떡의 식재료 고찰	73
표 25. 빙떡의 참고문헌 분량 고찰	74
표 26. 빙떡의 참고문헌 조리법 고찰	76
표 27. 빙떡 표준레시피	80

사 진 목 차

사진 1. 갈치국	23
사진 2. 갈치국 일반상차림	24
사진 3. 갈치국 고급상차림	25
사진 4. 성계국	34
사진 5. 성계국 일반상차림	35
사진 6. 성계국 고급상차림	36
사진 7. 옥돔구이	40
사진 8. 옥돔구이 일반상차림	41
사진 9. 옥돔구이 고급상차림	42
사진 10. 자리물회	51
사진 11. 자리물회 일반상차림	52
사진 12. 자리물회 고급상차림	53
사진 13. 한치물회	60
사진 14. 한치물회 일반상차림	61
사진 15. 한치물회 고급상차림	62
사진 16. 고기국수	70
사진 17. 고기국수 상차림	71
사진 18. 빙떡	81
사진 19. 빙떡 다과상	82

제주 7대 향토음식의 조리표준화

본 연구에서는 제주향토음식의 관광산업 자원화에 관한 연구의 일환으로 2013년 제주특별자치도에서 선정한 갈치국, 성게국, 옥돔구이, 자리물회, 한치물회, 고기국수, 빙떡의 표준레시피를 확립하고자 한다. 제주 향토음식관련 조리서 및 문헌의 조리법을 수집하고 실험조리를 통하여 30~49세의 성인 남성 4인분 기준의 레시피를 확립하였다. 영양소 함량은 CAN Pro 4.0을 이용하여 분석하였다. 단품요리를 바탕으로 일반상차림, 고급상차림, 빙떡의 경우는 별미식 상차림을 구성하여 관광 상품화 음식으로 활용하고자 하였다. 본 연구의 결과는 아래와 같다.

갈치국의 조리표준화를 위해 10종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 문헌들과 다르게 다시마육수를 사용하였고, 늙은 호박과 얼갈이 배추를 모두 사용하였다. 갈치국의 간은 소금과 국간장을 사용하고 소량의 청량고추를 사용하였다.

성게국의 조리표준화를 위해 11종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 성게국의 육수는 다시마와 국물용 멸치를 사용하였고, 불린 미역에 참기름과 국간장을 넣어 볶은 후에 사용하였다.

옥돔구이의 조리표준화를 위해 7종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하였지만 대부분의 문헌에서는 소금의 양과 말리는 방법이 제시되어 있지 않았기 때문에 한 문헌에 제시된 소금의 양과 말리는 시간을 이용하여 옥돔구이의 표준레시피를 완성하였다.

자리물회의 조리표준화를 위해 13종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 문헌에는 자리를 통째로 썰어서 만들고 있으나, 본 레시피에서는 자리의 비늘을 벗겨 머리와 내장을 제거하고 어슷썰어서 3배 식초에 미리 재워 둔 후 먹기 직전에 양념장에 버무리는 조리법을 사용하였다.

한치물회의 조리표준화를 위해 8종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 한치는 살아있는 한치를 바로 사용하는 것이 한치물회의 맛을 결정하는 중요한 요소이다. 된장의 양은 줄이고 고추장의 양을 늘려 양념장을 만들었다.

고기국수의 조리표준화를 위해 4종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 사용하였다. 고기국수는 향토음식으로서 자리매김 해온 기간이 짧아서 조리법 수집이 어려웠다. 고기국수의 육수는 돼지고기 등뼈를 두 번에 걸쳐 우려내어 사용하였다. 고명에 사용된 돼지고기 수육은 앞다리살을 삶아 사용하였다.

빙떡의 조리법 표준화를 위해 13종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 메밀전병이 찢어지는 것을 방지하기 위해 메밀전병 반죽에 계란을 사용하였다. 과거에는 빙떡 속에 팔을 넣었었으나 본 레시피는 무를 가늘게 채썰어 양념한 것을 사용하였다.

본 연구에서는 제주 7대 향토음식의 표준레시피를 확립하고, 영양성분을 분석하여 관광 상품화 음식으로 활용이 가능한 상차림을 제시하였다. 제주향토음식의 일정한 맛을 유지하고 활성화 시키기 위해서 7대 향토음식 이외의 다른 제주향토음식의 표준조리법도 개발이 진행되어야 할 것이다.

I. 서론

음식과 관련된 생활양식은 인류의 시작과 함께 형성된 문화로서 넓게는 국가, 좁게는 지역의 기후, 지형, 풍토 등 자연환경에 따라 지역마다 고유한 특징을 가진다. ‘음식’은 생명유지에 필수적인 요소로서 일상에서 이루어지는 생활양식일 뿐 아니라 그 지역의 역사, 문화, 관습 등이 잘 반영되어 있다.¹⁵⁾ 특히 향토음식은 그 지역의 자연환경, 식습관, 조리법, 식재료, 정치, 경제, 문화의 영향을 받으면서 다른 지역과는 차별화된 독특한 특성을 가지고 있다.²⁸⁾ 이러한 향토음식은 그 지역의 전통문화를 가장 잘 반영해 주는 지역의 고유한 자원으로, 그 지역을 찾는 사람들이 관광 하면서 가장 쉽게 접근할 수 있고, 즐거운 경험과 추억을 얻을 수 있는 필수 자원이라고 할 수 있다.

지금까지는 향토음식을 단순히 생활문화나 향토역사의 일부로만 여겨 왔고 산업자원이라는 인식이 부족했다. 그러나 향토음식은 지역의 소중한 산업자원으로서 개발될 여지가 많이 있다. 향토음식은 지역에서 생산된 단순한 식재료를 사용하여 2차 가공, 3차 서비스산업까지 융합한 것으로 지역의 새로운 가치를 발견하고 지역산업의 경쟁력을 강화시키는 계기가 되고 있으며 지역의 독특하고 다양한 음식은 여행을 더욱 풍요롭게 하는 중요한 매력요소로서 여행의 가치를 높여주는 훌륭한 관광자원이기도 하다.^{35,46,52,71)}

2013년 국민여행실태조사 결과에서도 내국인이 관광지에서 하는 주요활동으로 자연 및 풍경감상(31.3%), 음식관광(18.2%), 휴식과 휴양(16.9%), 야외 위락 및 스포츠 활동(9.8%)순이었으며, 1인당 여행 지출액 구성비를 보면 식/음료비(35.7%), 교통비(25%), 숙박비(8.5%) 순으로 식/음료비가 여행할 때 가장 많은 지출액을 차지하고 있다⁹⁵⁾. 이를 보면 음식이 관광산업에 미치는 부가가치 효과가 숙박, 운송, 오락시설보다 높은 것으로 밝혀져 과거에는 경관위주의 관광이 주류를 이루었다면 최근에는 미식관광 즉 음식관광이 관광의 중요한 요소가 되었다. 관광선진국인 프랑스, 미국, 이탈리아, 호주 등의 나라들을 보면 전 세계에서 오는 관광객들에게 다양한 조리법을 사용하여 지역별로 특색있는 다양한 음식

식을 개발하여 매력적인 관광자원으로 수입을 창출하고 있다.³⁹⁾ 이렇듯 우리나라에서도 음식이 다른 관광자원과 결합해 상승효과를 낼 수 있는 중요한 관광자원이라는 인식이 늘고 있으며, 최근에는 음식자체가 관광의 직접적인 동기가 되는 경우도 생겨나고 있다⁴³⁾.

제주는 섬이라는 자연환경과 지리적 위치에 의해 다른 지역과는 확연히 다른 문화, 언어, 관습, 생활습관을 가지고 있어 제주의 음식은 독자적인 음식문화를 구축하고 있다. 최근에는 웰빙, 로컬푸드, 천연재료, 유기농 등 건강에 관련된 산업이 인기를 끌고 있으며 또한 제주도는 ‘유네스코 3관왕’ 및 ‘세계 7대 자연경관’에 선정되어 더욱 더 제주도의 청정성, 안전성, 건강성 등을 갖춘 섬이라는 이미지가 높아지고 있어, 제주도의 식재료는 많은 사람들에게 큰 인기를 끌고 있다.⁴⁰⁾

제주 음식의 가장 큰 특징은 식재료의 본연의 맛을 유지 한다는 것이다. 가까운 거리에 있는 바다와 산, 그리고 밭에서 나오는 싱싱한 재료를 바로 사용하여 음식을 만들고 제주도만의 식재료인 말고기, 흑돼지, 옥돔, 자리돔, 모자반 등과 같은 제주도의 식재료를 사용하여 독특한 조리법으로 음식 하나하나가 향토음식으로서의 특징을 뚜렷하게 가지고 있으며 그 종류 또한 많아 제주향토음식을 활용한 음식관광의 가능성은 매우 높다.

제주향토음식을 활용한 음식관광상품 개발 및 조건부가치측정법(CVM : Contingent Valuation Method)을 활용한 경제적 가치 평가에 관한 연구⁴⁰⁾에 따르면 최근 10년 이내 제주를 방문한 경험이 있는 내국인 관광객 350명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과 제주 향토음식에 대한 관심도는 응답자의 67.8%가 보통 이상이라고 하는 높은 관심도를 보였다. 또한 관심도가 높을수록 제주 향토음식에 대한 인지도와 섭취의사가 높아지는 결과를 보였으며, 제주향토음식에 대한 섭취의사는 인지도 보다 높은 것으로 나타났다. 또한 제주 향토음식의 문제점으로는 홍보부족과 비싼 가격이 지적 되었으며 개발 필요성을 묻는 질문에는 전체 응답의 87.8%가 보통이상이라고 응답해 제주향토 음식의 개발이 필요한 것으로 나타났다. 향토음식 개발 시 중점사항으로는 음식의 질과 맛(50.8%)이 가장 높게 나타났으며 이어서 지역의 전통성(30.8%), 상품성(15.9%), 조리방법(2.4%) 순으로 나타나 제주 향토음식 개발 시 지역의 전통성을 유지하면서 음식의 질과

맛을 향상시키는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다.

다른 지역의 향토음식에 대한 연구^{1,11,13-15,17,18,20,25,28,33,35-37,48,50,51,53-55,62,67,71,73,77,78)}들을 보면 음식에 대한 인지도 및 기호도와 관련된 조사연구가 가장 많고 다음으로 향토음식 개발을 통한 산업화 및 관광 상품화 연구 등이 이루어지고 있다. 또한 조리표준화, 영양성분분석, 향토음식 메뉴개발 및 평가, 이용, 소비, 구매 행동에 관한 연구도 추진되고는 있으나 아직 미미한 수준이다. 특히 향토음식연구에 가장 미미한 분야는 조리법의 표준화이다. 조리법의 표준화는 기존의 조리서에서 주로 사용했던 ‘약간’, ‘적당량’, ‘알맞게’ 등과 같은 예매한 표현들을 ‘g’, ‘cm’, ‘min’를 사용하여 누가 조리를 하더라도 동일한 맛이 나도록 표시하고 불의 세기와 조리시간, 조리도구에 관한 기준도 같이 표시를 하는 것이다.⁴⁷⁾

제주특별자치도는 2013년도에 17개 광역시·도 중 최초로 향토음식육성 기본계획을 수립하고 제주 7대 향토음식을 선정하였다. 선정방법은 오프라인 면접설문 조사와 온라인 투표의 두 방법으로 실시되었다. 먼저 453종의 향토음식 중에서 대표음식 50선을 전문가 대상으로 설문조사하여 선정하고, 이 50종의 제주향토음식을 가지고 도민과 관광객 등의 일반인을 대상으로 면접설문조사를 실시하였다. 온라인 투표에서도 제주향토음식 50선의 목록으로 제주특별자치도의 홈페이지를 활용해서 실시하였다. 그 결과 자리물회, 갈치국, 고기국수, 성계국, 한치물회, 옥돔구이, 빙떡이 선정되었다.⁹⁷⁾

본 연구에서는 제주향토음식관련 표준레시피 확립의 시작으로 먼저 위에 선정된 제주 7대 향토음식과 관련된 자료 및 민속자료 등을 조사 정리하여 조리법을 수집, 분석한 후 불분명하게 표현된 음식재료의 분량과 양념의 비율을 정량화하고, 실험조리를 통하여 순차적인 조리과정을 확립하여 7대 향토음식의 표준레시피와 영양성분, 관광 상품화 음식으로 활용이 가능한 상차림을 구성하여 제시하고자 한다.

II. 문헌고찰

1. 향토음식의 정의

문헌을 통한 향토음식의 개념을 살펴보면 그 지역에서 생산되는 재료를 사용하여 그 재료에 적합한 조리법에 의해 발전시킨 음식으로서, 일반적인 재료를 사용해도 조상들의 생활 형태, 기후, 풍토 등이 반영된 그 지역만의 독특한 조리법으로 다른 지역과는 차별성이 있는 음식이라고 한다.⁹⁶⁾ 또 다른 문헌에서는 그 지역의 생활환경 뿐만 아니라 자연환경, 역사적, 사회적 환경, 그리고 관혼상제, 신앙, 관습에 영향 받으며 정착된 그 지역의 고유한 토착음식으로서 풍토적 특징과 역사적 전통이 있는 향토문화의 격조를 대변하는 음식이라고 하였다.²⁸⁾ 또한 대중사이에서 대대로 전승되어온 고유한 음식으로서 자연과 생활환경을 반영하고 그 지역의 문화를 대변해주는 서정적이고 소박한 성격의 서민음식으로서 과거부터 현재까지 먹고 있는 음식도 포함될 수 있는 음식이다.^{9,59)}

2. 제주 향토음식의 특징과 종류

1) 제주향토음식의 특징

제주도는 산, 들, 바다라는 지리적 특성에 의해 다양한 식재료가 풍부하나, 화산폭발에 의해 생긴 척박한 돌섬이라는 지리적인 특성과 육지부와 멀리 떨어진 섬이라는 지리적 요인은 제주도의 음식문화 뿐만 아니라, 문화 및 언어 또한 크게 달랐다. 농지에는 돌이 많아 농사짓기에 어려움이 많고, 바다의 어획량 또한

제주도의 기후조건에 의하여 크게 좌우되었다. 그래서 남녀노소가 모두 집밖으로 나가 일을 하는 경우가 많았다. 이런 제주도의 자연환경이 제주 향토음식의 특징을 결정하는데 중요한 역할을 하였다.^{9,47,82,90)}

첫째, 제주도에겐 싱싱한 식재료가 많다.

제주도의 기후는 따뜻하여 사계절 내내 얻어지는 발작물과 섬이라는 지리적 특징에 의해 사면인 바다에서 생산되는 해산물, 한라산의 산채 등 재료가 다양하다. 또 집 울타리 안에 있는 ‘우영팻’이라고 하는 텃밭에서 재배되는 채소를 먹어왔고, 날씨가 따뜻하여 한겨울에도 파란 채소를 얻을 수 있어 다른 지방에서처럼 가을에 가지, 호박, 무 등을 말렸다가 먹는 건조채소를 별로 사용하지 않았고, 산나물을 많이 사용하지도 않았다. 또한 바다에서는 싱싱한 어패류와 해조류를 쉽게 얻을 수 있어 해산물을 이용한 음식도 많았다.^{9,47,82,90)}

둘째, 제주도 음식은 단순하고 조리시간이 짧으며 소박한 음식이다.

제주도의 주부들은 가사노동 외에 밭이나 바다로 나가 일을 해야만이 살 수 있었기 때문에 음식을 만들기에만 전념할 수 없어, 조리법이 단순해지고, 조리시간이 짧았으며, 한 음식에 들어가는 식재료의 가짓수가 적고, 음식의 모양과 맛이 있는 음식을 만드는데 할애할 시간적, 정신적 여유가 부족하였던 것으로 보인다. 그래서 제주도 음식은 화려하지 않고 꾸밈이 없는 소박한 음식이었다.^{9,47,82,90)}

셋째, 제주도 음식은 많은 양념을 하지 않아. 재료 본연의 맛을 가지고 있다.

제주도 음식은 여러 가지 양념을 사용하지 않는다. 과거에는 양념들이 귀하여 이것저것 많이 사용하기 어려웠던 탓도 있었겠지만 구태여 양념을 많이 넣지 않아도 주변에서 쉽게 얻어지는 싱싱한 재료로 음식을 만든다면 여러 가지 양념을 넣지 않아도 맛있는 요리가 만들어 졌다. 또한 조리시간이 짧아 식재료가 가지고 있는 고유한 맛을 가지고 있다.^{9,47,82,90)}

넷째, 제주도는 구황음식이 많았다.

제주도는 지형학적인 위치에 의해 태풍이나 가뭄과 같은 자연재해의 피해가 잦았고, 화산토에 의한 낮은 토지 생산성으로 인한 농업의 영세성으로 식량 생산에 어려움이 많아서 식량 자급자족에 어려움이 많았다고 한다. 그리고 한반도의 변방에 있는 섬으로 죄인들을 유배 보내는 유배의 땅이라는 인식과 일제강점기의 질곡에서 벗어나서도 4·3사태로 인하여 많은 어려움을 겪어온 지역이다. 1970년

대까지 소수의 계층을 제외하고 대부분의 가정에서는 좁쌀밥과 된장국, 그리고 자리젓이나 멜젓, 푸성귀로 식생활을 꾸려나갔으며, 그나마 그것도 없어 보리겨, 전분찌꺼기, 밀채와 같은 재료도 사용하여 밥이나 죽 또는 범벅을 만들어 허기를 채웠다.^{9,47,82,90)} 한라산에서 채취한 야생나물과 뿌리, 그리고 나무열매, 바다에서 채취한 해조류나 패류를 사용한 것이 제주도 구황음식의 특징이다. 다른 지역에서 볼 수 없는 음식으로는 해조류인 톳이나 파래, 감태들을 이용하여 잡곡에 넣어 밥을 지어먹었다. 어려운 환경속에서 만들어 먹었던 구황음식도 제주도 향토 음식의 한부분을 차지하고 있다.^{9,47,82,90)}

다섯째, 잡곡을 사용한 요리가 많다.

제주도는 화산섬으로 논농사를 지을 수 없어 주로 밭농사를 많이 하였고 밭에서 생산되는 보리와 조 등의 잡곡으로 보리밥이나 조밥을 주식으로 이용하였고, 보리나 조가 떨어질 때는 메밀, 피, 수수, 고구마, 감자, 콩 등을 사용하였다. 쌀이 생산되는 곳이 있었으나 밭벼가 약간 생산되어 쌀을 구하기가 어려워 제사나 명절, 그리고 결혼할 때나 흰쌀밥을 사용했다고 한다. 메밀을 도정할 때 나온 거친 ‘논쟁이’가루에 고구마, 톳, 쑥을 이용하여 범벅을 만들어 먹기도 하였고, 제주도의 떡은 잡곡으로 만들어서 떡의 종류와 모양, 만드는 방법과 용도면에서 차이가 있다고 한다.^{9,47,82,89,90)}

2) 제주향토음식의 종류와 분류

(1) 주식류

제주도는 밥은 보리밥, 조밥을 주식으로 먹었으나 이것 또한 수급이 어려워지면 고구마, 톳, 파래, 조, 메밀, 콩, 팥 등을 넣어서 먹는 잡곡밥을 주식으로 먹었다. 곡식을 아끼기 위해 소량의 곡물을 넣고 많은 양의 해조류나 채소를 넣어 죽을 만들어 먹었다. 그 종류를 보면 고등어죽, 게죽, 성게죽, 문어죽, 전복죽, 표고버섯죽, 들깨죽, 옥돔죽, 등의 해산물을 이용한 죽과 조죽, 보리죽, 비름죽, 콩나물죽, 콩죽, 녹두죽, 팥죽, 메밀죽, 마늘죽 등 채소를 이용한 죽, 돼지고기죽, 계란죽, 꿩죽, 도새기새끼보죽과 같은 육류를 사용한 죽을 있다. 밥과 죽 외에 주식으로 먹었던 음식으로 수제비, 국수, 범벅 등이 있다. 국수는 생선국수, 닭메밀칼국수, 성게국수, 표고버섯국수, 고기국수 등이 있고, 범벅은 메밀범벅, 차조범벅, 보

리범벅, 피범벅, 밀범벅 등의 곡류를 이용한 범벅과, 고구마범벅, 무범벅, 수수범벅, 쑥범벅, 호박범벅 등 채소를 이용한 범벅, 툷범벅, 넓패범벅, 게범벅 등 해조류를 이용한 범벅도 많이 먹었다.^{9,47,82,90)}

(2) 부식류

① 국 및 찌개류

제주도에서는 찌개보다는 국을 많이 먹었다. 제주도의 국은 된장을 이용한 국 또는 메밀가루, 보리가루, 밀가루 등을 넣어 국물을 걸쭉하게 만들어서 먹은 국이 많았다. 걸쭉하게 만든 국으로는 호박잎국, 돼지고기 무국, 고사리국 등이 있고, 된장을 넣어서 만든 토장국에는 배추를 이용한 국을 많이 섭취하였으며 그밖에 무, 무청, 냉이, 두릅, 호박, 콩나물, 양파, 달래, 잔파을 이용한 국도 만들었다. 해조류를 이용한 국을 보면 미역, 모자반, 청각, 툷을 이용하여 국을 끓였으며, 생선을 이용한 국으로는 갈치, 고등어, 멸치, 전갱이, 옥돔 등의 국이 있다. 육류는 주로 돼지고기를 푹 끓여서 만든 돼지고기무우국, 접착뼈국 또는 돼지고기 국물에 모자반을 넣은 몸국과 고사리를 넣어 끓인 돼지고기육개장도 독특하다.

여름철에 냉국을 많이 먹는 것도 제주도 국류의 특징 중 하나이다. 냉국의 종류를 보면 툷냉국, 툷·오징어냉국, 오이냉국, 우무냉국, 미역냉국, 배추냉국, 물외냉국, 청각냉국 등이 있고 물회로는 자리물회, 한치물회, 소라물회, 군벚물회, 어랭이물회, 쥐치물회 등이 있다. 제주도 냉국과 물회의 특징은 다른지방과 달리 생된장을 사용 한다는 것이다.^{9,47,82,90)}

제주도에서는 찌개나 전골종류의 요리는 발달되지 않았다. 찌개를 보면 돼지고기찌개나 해물뚝배기가 있고 전골류 로는 꿩토렴 정도가 있다. 그리고 제주도의 찌개는 다른지방의 찌개보다 국물양이 많은 편이다.^{9,47,82,90)}

② 찬 류

제주도의 찬류를 보면 구이, 전, 적, 생채, 나물, 조림, 회 등 조리법이 많이 있다. 그 중 생채나 회처럼 그대로 이용해서 먹는 경우가 흔했고, 나물, 조림 등의 반찬 또한 만드는 법이나 재료가 간단하였다. 전이나 적류는 제사때나 명절에 주로 만드는 음식이었다. 채소류를 이용해서 나물, 무침, 쌈, 장아찌, 김치를 만들어 먹었으며 해조류를 이용해서는 생으로 초고추장이나 된장에 바로 먹거나 우뭇가사리를 사용하여 우미를 만들어 먹었다. 해조류 무침은 간장 또는 된장을 이용하

여 만들었다. 생선을 이용한 요리 또한 많았다. 싱싱할 때 바로 먹는 생선회가 많았고, 생선에 야채와 된장, 식초를 넣어 물회를 만들기도 하였고, 소금을 뿌려 말린 뒤 구이로 만들거나, 콩이나 무를 넣어 조림으로도 만들었다. 생선조림류로는 고등어조림, 전갱이조림, 벤자리조림, 불락조림, 자리돔조림, 멸치조림, 봉장어조림, 갈치조림 등이 있다. 육류를 이용한 찬으로는 돼지고기 편육인 돔베고기를 즐겨 먹었으며, 돼지고기구이, 노루고기구이 또한 있었다. 명절이나 제사때 사용한 적류로는 돼지고기누름적, 소고기산적, 닭고기산적, 꿩고기산적, 노루고기산적, 문어누름적, 오징어산적, 상어산적, 두부적, 메밀청묵적, 메밀묵적. 풋마늘누름적, 양하누름적 등이 있다.^{9,47,82,90)}

(3) 저장식품류

날씨가 따뜻하여 겨울에도 푸른 야채가 있어 저장식품이 많이 발달하지 않았다. 그러나 멸치젓이나 자리돔젓과 같은 몇가지 젓갈류는 모든가정에서 필수적으로 담구는 필수 젓갈이었다.

제주도의 김장김치의 종류는 많지 않고, 보관기간 또한 짧았다. 한겨울에도 밭에 배추가 있어 김장김치가 시어지면 동지김치를 담궈 먹었고, 그 밖에 부추김치, 갓김치, 무김치, 배추김치, 막김치, 퍼대기 김치 등이 있으며 고추농사가 잘되지 않아 김치에 사용되는 고추의 양도 적었으며 날씨가 따뜻하여 소금을 많이 넣었다.

젓갈류를 보면 멸치젓, 자리젓, 게우젓이 유명하고 갈치젓, 고도리젓, 오분재기젓, 소라젓, 성게젓, 오징어젓, 갯이젓 등이 있으며 멸치젓과 자리젓을 기본 밑반찬으로 일년 내 먹었다.

장아찌류를 보면 풋마늘 장아찌, 콩잎장아찌, 콩장아찌, 모자반장아찌, 양하장아찌, 마늘장아찌, 달래장아찌, 깻잎장아찌, 고추잎장아찌, 풋고추장아찌, 초피잎장아찌 등이 있다.^{9,47,82,90)}

(4) 기타(떡, 유밀과, 엿, 음료, 차, 주류)

제주도의 떡류를 보면 떡의 종류나 재료가 다양하지 않았다. 주재료로는 쌀, 보리, 메밀, 조, 밀, 콩등의 각종 곡물을 이용하였으며 고구마 말린 것을 가루로 내

어 사용하기도 하였다. 떡을 만드는 방법에 따라 찢떡, 삶은떡, 지진떡 등으로 나누며 찢떡으로는 기주떡, 수수시루떡, 백설기, 보리떡, 상웨떡, 썩떡, 송편 등이 있고 삶은 떡으로는 개떡, 고리동반, 메밀만두, 메밀새미, 메밀인절미, 병게떡, 손외성, 오메기떡, 월변, 정편 등이 있다. 지진떡으로는 빙떡, 약과 기름떡 등이 있다.

유밀과로는 강정, 과질, 요애등이 있으며, 육류의 섭취가 적었던 과거에는 옛이보양식의 기능을 가지고 있었다. 닭엿, 꿩엿, 돼지고기엿, 새비엿, 익모초엿, 하늘타리엿 등이 있다. 제주지역의 음료로는 오미자차, 시러미차, 보리미숫가루, 보리신달. 그리고 주류에는 감추, 오합주, 오메기술 등이 있다.^{9,47,82,90)}

3. 향토음식 관련 선행연구

향토음식에 대한 연구는 관광시장의 변화와 식생활의 서구화로 인한 여러 가지 문제가 야기되면서 슬로우 푸드나 전통음식에 대한 관심이 증대 되면서 향토음식의 연구가 점차 증가하고 있다.

향토음식에 대한 선행연구를 보면 향토음식은 관광객들에게 그 지역을 방문하는 동기를 제공하며 소비 촉진에도 도움을 주는 향토음식 발굴 및 메뉴개발에 대한 연구와 향토음식의 활성화를 위한 연구, 구매의사에 대한 연구, 지역 주민들의 향토음식 개발과 의식에 관한 연구, 그리고 부산, 전남 등 몇 개의 지역의 향토음식 조리표준화에 대한 연구 등이 있으며 최근에는 푸드투어리즘 및 향토음식과 스토리텔링, 음식관광프로그램과 같은 관광객들에게 흥미를 불러일으킬 수 있는 연구가 많이 이루어지고 있는 실정이다.^{14,71,73)}

제주향토음식에 대한 선행연구를 살펴보면 과거에는 제주도의 자연적, 역사적 특징에 따른 제주향토음식의 조리법 특징이나 제주향토음식 현황 등에 관한 연구가 많았던 반면에 근래에는 제주방문 관광객들을 대상으로 음식서비스 품질에 대한 인식에 관한 연구를 통해 시장을 세분화 하고, 제주 향토음식에 대한 인지와 소비행동, 선택속성 등에 따라 소비행동이 달라지는 것에 대한 연구 등이 이

루어지고 있다^{3,41,42,44,46,57,58}). 전통음식 개발을 위한 결정요인에 관한 연구에서는 기존에 연구되었던 전통음식 개발에 대한 이론적인 고찰과 중요도에 대한 요인 분석을 통해 제주전통음식이 지역의 문화임을 인지하고 전통음식을 보존, 개발하는 개발방안을 제시하였다¹²⁾. 특히 전통적으로 내려오는 천연식재료 이용의 중요성을 강조하였고 이를 활용한 음식은 이용자의 기호에 맞게 개선, 발전시킬 필요가 있음을 지적하였다.¹²⁾ 또한 제주 향토음식 선택속성이 고객행동에 미치는 영향에 관한 연구에 따르면 향토음식의 구전 효과를 높이기 위해서는 이벤트, 메뉴에 대한 설명을 통한 메뉴마케팅이 필요한 것으로 나타났다⁴⁴⁾. 이러한 연구결과로 볼 때 제주 향토음식을 단순히 지역의 음식뿐이라는 이미지에서 벗어나 관광자원으로서의 가능성에 대한 연구들이 진행되어 있는 것을 알 수 있었다. 그러나 제주향토음식의 표준레시피에 대한 선행연구는 미비한 실정으로 제주 향토음식의 조리표준화에 대한 연구가 필요하다.

4. 제주 7대 향토음식 선정과정

제주특별자치도는 2013년도에 17개 광역시·도 중 최초로 향토음식육성 기본계획을 수립하고 제주 7대 향토음식을 선정하였다. 선정방법은 제주특별자치도 식품산업과의 제주향토음식육성단에서 위원들의 회의 결과로서 453종의 향토음식 중 117종으로 범위를 설정하고 학계와 교육계, 관련 업계 종사자 전문가 50인을 대상으로 전문가 조사결과 ‘제주 향토음식 50선’을 선정하였다. 이 50종의 제주향토음식을 가지고 도민과 관광객 등의 일반인을 대상으로 면접설문조사와 온라인 투표를 실시하였다. 면접설문조사는 제주공항, 제주항, 서귀포항 모슬포항, 성산항에서 도민 200명과 관광객 200명을 대상으로 진행하였으며, 온라인 투표에서도 제주향토음식 50선의 목록으로 제주특별자치도의 홈페이지를 활용해서 실시하여 477명의 투표로 실시하였다.

그 결과 자리물회, 갈치국, 고기국수, 성게국, 한치물회, 옥돔구이, 빙떡이 선정되었다.⁹⁷⁾

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 제주 7대 향토음식의 조리법 수집 및 고찰

제주지역 향토음식에 대한 문헌 조사는 진성기의 남국의 향토음식⁷⁰⁾, 제주도여성회관에서 발간한 향토음식교재⁹⁴⁾, 홍양자의 제주도지 제3권-식생활⁸²⁾, 제주농촌진흥원에서 발간한 제주전통음식⁸⁸⁾, 고양숙의 제주도의 식생활⁸⁹⁾, 홍양자의 제주의 민속 IV 식생활⁹⁰⁾, 고양숙의 제주의 민속 IV 식생활⁵⁹⁾, 제주시농업기술센터에서 발간한 제주전통음식⁹¹⁾, 제주특별자치도 농업기술원에서 발간한 제주전통음식⁹²⁾, 제주도 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소에서 발간한 한국의 전통향토음식 10-제주도⁸⁶⁾, 고양숙의 제주인의 지혜와 맛 전통향토음식⁹⁾, 김지순의 제주도음식²¹⁾과 제주도음식문화²²⁾, 고려대학교 민족문화연구소에서 발간한 한국민속대관-일상생활⁸⁴⁾, 대한요식업중앙회에서 발간한 김창집의 탐라의 맛 - 한쌈²⁴⁾, 박중곤의 약이 되는 우리 음식 순례³¹⁾의 문헌과 학술논문 이상아의 제주지역의 향토음식과 식생활용구에 관한 연구⁴⁹⁾를 참고하였다.

위의 제주 향토음식과 관련된 자료 및 민속자료 등을 조사 정리하여 음식재료의 분량과 양념의 비율 및 방법을 비교분석하였다.

2. 제주 7대 향토음식의 표준레시피 확립

문헌고찰을 통하여 비교 분석된 7대 향토음식 레시피를 이용하여 정량화된 조리법을 세우고, 다시 한 번 현대인의 입맛에 맞게 조정하고 성인 남자(30~49세) 4인분 기준으로 재료의 전처리 및 조리방법을 단계적으로 체계화하여 레시피를

정리하였다. 재료의 분량은 부피단위와 함께 CGS(Centometer, Gram, Sec)단위로 명기하였다. 확립된 레시피로 조리표준화를 위해 음식에 따라 2~7회까지 실험조리를 반복 실시한 후 관능평가하여 표준조리법을 확립하였다. 실험조리에 사용한 농산물은 농협하나로 마트에서 수산물은 동문시장에서 그리고 양념류는 대형마트에서 구입하였다. 조리표준화를 위해 조리방법이나 재료사용에 있어서 제주향토음식의 전통방식을 벗어나지 않도록 최대한 노력하였고 불가피한 경우에는 현재 구입할 수 있는 재료로 대체하였다.

3. 제주 7대 향토음식의 영양성분 분석

제주 7대 향토음식의 영양분석은 1인분 제공량으로 CAN-Pro 4.0(Computer Aided Nutritional Analysis program 4.0, 한국영양학회)을 이용하여 실시하였다. 영양분석을 위해 표준화된 레시피에 의거 재료량은 직접 입력하였고, 조미료 양은 중량으로 환산하여 입력하였다. CAN-Pro에 등록되어 있지 않은 재료는 식품성분표에 기재되어 있는 영양소양을 이용하였다. 그 이외에 식품성분표에도 등록되어 있지 않는 제피잎은 산초가루로, 돼지고기육수는 소고기육수로 대체하여 성분을 분석하였다.

4. 제주 7대 향토음식의 상차림 구성

상차림은 제주 7대 향토음식을 중심으로 일반상차림과 고급상차림, 별미식상차림 세 가지로 구분하여 일반상차림 5가지와 고급상차림 5가지, 별미식상차림 2가지로 총 12가지 상차림으로 구성하였다. 제주도에서 재배되는 식재료와 제주도에서 즐겨먹는 제주향토음식을 같이 활용하여 상차림을 구성하였다. 본 연구에서는 향토음식의 활용도를 높이기 위해 전통상차림 양식인 나물, 구이, 장아찌로 한정

하지 않고 계절별, 절기별로 이용 가능한 반찬을 선택하여 구성하였다. 별미식은 고기국수와 빙떡을 이용하며 면상과 다과상으로 구성하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 갈치국

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식 문헌 10종^{9,21,49,86,88-92,94}을 토대로 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 1과 표 2와 같다. 갈치, 호박, 물을 공동 재료로 사용하였으며, 10종^{9,21,49,86,88-92,94}의 문헌 중에 5종^{21,88,90,91,94}의 문헌에서는 같은 재료를 사용하였고 그 외 문헌^{9,49,86,89,92}에서는 조금씩 다른 재료를 사용하였다.

8종^{9,49,86,88-90,94}의 문헌에서는 갈치와 호박만을 사용하였고, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶ 농업기술원(2007)⁹²의 문헌에서는 호박과 얼갈이배추를 같이 사용하였다. 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌에서만 풋고추를 사용하지 않았으며, 이(1997)⁴⁹와 고 등(2012)⁹은 홍고추를 사용하였다. 고(1995)⁸⁹, 이(1997)⁴⁹의 문헌은 파와 마늘을 사용하지 않았고, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌은 파만 사용하지 않았다.

갈치국의 간은 이(1997)⁴⁹를 제외한 대부분의 문헌 9종^{9,21,86,88-92,94}에서는 국간장을 사용하였으며, 소금을 사용한 문헌은 이(1997)⁴⁹, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶이었고, 후추를 사용한 문헌은 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶였다.

표 1. 갈치국의 참고문헌 식재료 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁶⁾ 2008	J ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌 수
갈치	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	10
늪은호박	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	10
물	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	10
얼갈이배추									o	o	2
꽃고추	o	o	o	o	o	o	o			o	9
마늘	o	o		o		o	o	o	o	o	8
홍고추			o		o					o	3
후추									o		1
파	o	o		o		o	o			o	7
소금					o			o	o		2
국간장	o	o	o	o		o	o	o	o	o	9

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997, F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, J⁹⁾:고 등, 2012

표 2. 갈치국의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁶⁾ 2008	J ⁹⁾ 2012
갈치	1마리	1마리	√	1마리	1마리	√	1마리	1마리	1마리	320g
늪은호박	300g	√	√	√	1조각	√	약간	100g	200g	100g
얼갈이배추	-	-	-	-	-	-	-	-	80g	적량
풋고추	3개	√	√	√	3개	√	약간	2개	-	30g
홍고추	-	-	√	-	2개	-	-	-	-	30g
소금	-	-	-	-	약간	-	-	-	약간	-
후추	-	-	-	-	-	-	-	-	약간	-
물	-	-	-	-	-	-	-	6컵	5컵	1.2L
파	√	√	-	√	-	√	약간	조금	-	2ts
마늘	√	√	-	√	-	√	약간	2ts	약간	2ts
국간장	√	√	√	√	-	√	약간	2ts	1T	2t

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997, F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, J⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 갈치국 조리법을 보면(표 3) 약간의 차이가 있으나 물이 끓으면 갈치를 넣고 다시 끓으면 호박이나 배추를 넣어 한소끔 끓으면 나머지 재료인 풋고추, 다진 마늘을 넣고 청장으로 간을 하는 형식의 조리법이다.

제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌은 갈치의 비늘을 벗겨 10cm 정도의 길이로 토막을 낸 후 물을 끓기 시작하면 갈치를 넣고 다시 끓으면 호박을 넣어 끓인 후, 떠내기 전에 썬 풋고추, 쪽파나 대파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 하고 완성했으며, 김(1998)²¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌은 갈치는 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미를 제거하고 내장을 뺀 다음 크게 토막을 낸 후 물이 끓으면 갈치를 넣어 한소끔 끓인 후 호박을 넣어 다시 끓인다. 그리고 풋고추, 다진 마늘, 파를 넣고 국간장으로 간을 하는 조리법이다. 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서는 물이 끓기 시작하면 토막을 낸 갈치를 넣어 한소끔 끓인 후 호박과 배추를 넣어 다시 끓이고 풋고추, 붉은고추, 대파, 다진마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다고 쓰여있다.

농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾의 문헌은 갈치가 거의 다 익으면 손질해 놓은 배추를 손으로 잘라 넣은 후 다진 마늘과 후추를 넣고 청장과 소금으로 간을 한다고 쓰여 있는데, 국을 끓일 때 배추를 손으로 잘라 넣는 방법은 무쇠칼을 쓰지 않고 손으로 자르는 이 방법은 금속에 의한 식재료의 산화를 방지하는 과학적인 방법이라 여겨진다. 배추국을 끓일 때 쓰는 방법으로 오래 전부터 사용해 왔고, 이 문헌⁸⁶⁾의 조리법에 의하면 간을 후추, 소금, 국간장 모두 사용하고, 다른 문헌^{9,21,49,88-92,94)}과는 다르게 호박을 먼저 넣어서 끓인 후 갈치를 넣은 방법을 사용하였다.

고(1995)⁸⁹⁾의 문헌을 보면 갈치를 8cm 정도 토막을 쳐서 준비하고 호박은 썰어 물이 끓으면 호박을 넣고 다시 끓으면 갈치를 넣고 끓이면서 국간장으로 간을 하고 어슷하게 썬 풋고추와 다홍고추 두 어개를 더 넣으면 된다고 하며 이 문헌⁸⁹⁾ 또한 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾의 문헌과 같이 호박을 먼저 넣고 끓인 다음에 갈치를 넣어 끓이는 방법으로 갈치국을 만들었다.

2004년 이후의 문헌에서는 비늘을 벗기지 않고 사용하였고 2004년 이전의 문헌중 고(1995)⁸⁹⁾의 문헌을 제외하고 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 제주농촌진흥원

(1993)⁸⁸⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌에는 갈치의 비늘을 벗기고 음식을 하였다. 현재 갈치국에서의 비늘의 유무는 갈치의 신선도와 갈치국의 끓이는 정도를 파악할 만큼 중요한 요소로 사용되고 있어서, 갈치의 비늘이 붙어 있는 갈치국이 제주 은갈치국의 상징이 되었다.

표 3. 갈치국 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997
조 리 법	<p>①갈치는 비늘을 벗겨 10cm정도의 길이로 토막을 낸다.</p> <p>②물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣고 다시 끓으면 잘게 썬 호박을 넣어 다시 끓인다.</p> <p>③떠내기 전에 다져 썬 풋고추, 쪽파나, 대파, 다진 마늘을 넣어 국간장으로 간을 본다.</p> <p>* 호박과 갈치는 잘 어울리는 식품이며 여름철에는 숙음 배추를 호박대신 이용하고 가을철에는 호박을 넣어 먹음으로써 식욕을 돋구는 국이다.</p>	<p>①갈치는 은빛 껍질을 칼로 긁어내고 10cm정도의 길이로 토막을 낸다.</p> <p>②물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣고 다시 끓으면 잘게 썬 호박을 넣어 다시 끓인다.</p> <p>③떠내기전에 풋고추, 파, 다진마늘을 넣어 국간장으로 간을 본다</p> <p>* 호박과 갈치는 잘 어울리는 식품이며 여름철에는 호박대신 숙음 배추를 넣어도 맛이 좋다.</p>	<p>①갈치는 8cm정도 토막쳐서준비한다.</p> <p>②호박을 껍둑껍둑 썰어 물이 끓으면 호박을 넣고 다시 끓으면 갈치를 넣고 끓이면서 국간장으로 간을 하고 어슷하게 썬 풋고추와 다홍고추 두어 개를 넣으면 다 된다.</p> <p>* 호박대신에 알배추(어린 배추)를 써도 맛이 있다. 호박은 한소끔 끓여야 맛이 있지만 어린배추는 과량게 될 정도만 끓여야하므로 물이 끓으면 갈치를 먼저 넣고 한번 끓은 후에 어린배추를 넣는다. 마늘은 넣어도 되고 넣지 않아도 된다.</p>	<p>①갈치의 은빛 껍질을 칼로 긁어내고 10cm정도의 길이로 토막을 낸다.</p> <p>②물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣고, 다시 끓으면 잘게 썬 호박을 넣어 또 끓인다.</p> <p>③떠내기 전에 풋고추, 파, 다진 마늘을 넣어 국간장으로 간을 본다.</p> <p>* 호박과 갈치는 서로 잘 어울리는 식품이며, 여름철에는 호박 대신에 숙음 배추를 넣어도 맛이 좋다.</p>	<p>①갈치는 비늘을 벗겨 5~7cm 정도의 길이로 토막을 내어놓고 호박은 껍질을 벗겨 1~1.5cm로 썬 다음 물이 끓기 시작하면 갈치와 호박을 넣고 끓이다가 풋고추, 홍고추, 쪽파나 대파, 다진 마늘을 넣고 소금이나 청장으로 간을 한다.</p>

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997

표 3. 갈치국 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁶⁾ 2008	J ⁹⁾ 2012
조 리 법	<p>①갈치는 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미를 제거하고 내장을 뺀 다음 크게 토막을 낸다. 물이 끓으면 갈치를 넣고 다시 끓으면 잘 익은 호박을 썰어 넣고 마늘 다진 것을 넣는다. 한소끔 끓으면 풋고추와 실파를 썰어 넣고 국간장으로 간을 한다.</p>	<p>①갈치는 은빛 껍질을 칼로 긁어내고 10cm정도의 길이로 토막을 낸다. ②물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣어 다시 끓으면 잘게 썬 호박을 넣어 다시 끓인다. ③떠내기 전에 풋고추, 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 본다.</p>	<p>①갈치는 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미와 내장을 제거하고 10cm정도의 길이로 토막을 낸다. ②물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣어 한소끔 끓인 후 도톰하게 썬 호박을 넣어 다시 끓인다. ③②에 풋고추, 파, 다진 마늘을 넣고 청장으로 간을 본다.</p>	<p>①갈치는 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미를 제거하고 내장은 뺀 다음 크게 토막 낸다. ②호박은 껍질을 벗기어 적당한 크기로 잘라 준비하고 열같이배추는 깨끗이 씻어 둔다. ③물이 끓으면 호박을 넣고, 호박이 어느 정도 익으면 손질한 갈치를 넣는다. ④갈치가 거의 다 익으면 손질해 놓은 배추를 손으로 잘라 넣은 후 다진 마늘과 후추를 넣고 청장과 소금으로 간을 한다.</p>	<p>①갈치는 은비늘이 붙은 상태에서 지느러미와 내장을 제거하고 10cm정도의 길이로 토막을 낸다. ②늪은호박은 껍질을 벗기고 씨를 긁어 낸 다음 도톰하게 썰고, 배추는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. ③풋고추, 붉은고추, 대파는 어슷썬다(0.3cm). ④물이 끓기 시작하면 토막낸 갈치를 넣어 한소끔 끓인 후 호박과 배추를 넣어 다시 끓인다. ⑤풋고추, 붉은고추, 대파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한다.</p>

F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, J⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

갈치국 표준레시피는 표 4에 나타내었듯이 재료는 갈치 중간크기 400g, 늪은호박 200g, 얼갈이배추 120g, 마늘 10g, 풋고추 12g, 청량고추12g, 홍고추 12g, 다시마 6g, 국간장 10g, 소금 3g, 물2.4L이다. 만드는 법은 갈치는 싱싱한 것으로 골라 머리, 꼬리, 지느러미를 제거하고, 배를 갈라 내장을 꺼내 깨끗이 씻은 다음 7cm 정도로 토막내고, 호박은 1cm 두께로 너비 3×4cm 크기로 썰어둔다. 얼갈이배추는 5cm 크기로 썰어고, 마늘, 홍고추, 풋고추, 청량고추는 0.3cm로 편으로 썰어놓는다. 찬물에 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓으면 다시마는 건져낸 후 육수에 호박을 넣고, 끓으면 마늘 편 썰어둔 것과 갈치를 넣고 끓이다 갈치가 익으면 얼갈이 배추를 넣고 한소끔 끓인다. 홍고추와 풋고추, 청량고추를 넣고 불을 끈 다음 국간장과 소금으로 간을 한다.

제주향토음식 문헌의 레시피에 준하여 5회의 실험조리 후 갈치국 표준레시피가 완성되었다. 갈치국 표준레시피의 특징은 문헌과는 다르게 육수를 사용하였다는 것이다. 이런 육수의 사용은 관광음식점에서 활용할 수 있을 것이다. 여러 가지 육수로 실험조리와 관능검사 결과 다시마 육수를 사용하는 것이 갈치국 맛을 유지하면서 호박의 달콤한 맛과 얼갈이배추의 깔끔한 맛을 내는데 중요한 역할을 하였다. 갈치국의 간은 국간장만을 이용한 문헌^{31,88-92,94}이 많았으나 국간장만을 이용하면 국물색이 진해져 보기에 좋지 않으므로 국간장과 소금 모두를 사용하여 간을 하였다. 늪은 호박이 사용 가능한 시기에는 늪은 호박만을 사용하기도 하고 늪은 호박을 사용하지 못하는 계절에는 얼갈이 배추만을 사용하기도 하나 본 연구에서는 늪은 호박과 얼갈이 배추를 모두 사용하였다. 다진 마늘을 사용한 문헌^{9,31,86,88,90-92,94}이 많았으나 본 연구레시피에서는 갈치국의 깔끔하고 깨끗한 국물을 위해 다진 마늘이 아닌 마늘편으로 사용하였으며, 청량고추를 소량 사용하였다.

갈치국의 1인분의 에너지는 174.2 kcal로 한끼 식사 권장섭취량의 21.8%이었고, 조섬유, 칼슘, 아연, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 엽산, 비타민 E는 한끼 식사 권장섭취량의 50% 이하로 조사되었다. 갈치국에 소금의 양을 조금 낮추고, 다양한 채소 요리와 해조류 요리가 갈치국과 함께 제공된다면 저열량식이면서 단백질 급원음

식으로 권장될 수 있는 일품요리라고 생각된다.

갈치국의 사진은 사진 1에 있다.

표 4. 갈치국의 표준레시피

(4인기준)

갈치국							
재료 및 분량	재료 준비						
갈치 중간크기 400g	1. 갈치는 싱싱한 것으로 골라 머리, 꼬리, 지느러미를 제거하고, 배를 갈라 내장을 꺼내 깨끗이 씻은 다음 7cm 정도로 토막낸다. 2. 호박은 1cm 두께로 너비 3×4cm 크기로 썰어둔다. 3. 얼갈이 배추는 5cm 크기로 썰어둔다. 4. 마늘, 홍고추, 풋고추, 청량고추는 0.3cm로 편으로 썰어놓는다.						
늪은호박 200g							
얼갈이배추 120g							
마늘 10g							
풋고추 12g	만드는 법 1. 찬물에 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓으면 다시마는 건져낸다. 2. 다시마 육수에 호박을 넣고, 끓으면 마늘 편 썰어둔 것과 갈치를 넣고 끓이다 갈치가 익으면 얼갈이 배추를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 홍고추와 풋고추, 청량고추를 넣고 불을 끈 다음 국간장과 소금으로 간을 한다.						
청량고추 12g							
홍고추 12g							
다시마 6g							
국간장 10g							
소금 3g							
물 2.4L							
영양성분분석							
One serving size(g) : 635g							
Energy(kcal)	174.2	Ash(g)	3.5	Zinc (mg)	0.9	Niacin(mg)	3.5
Protein(g)	20.0	Calcium(mg)	91.5	Vitamin A(mgR.E.)	161.0	VitaminC(mg)	23.7
Fat(g)	7.7	Phosphorus(mg)	232.6	Vitamin B ₁ (mg)	0.2	Foile acid(μg)	65.2
Carbohydrate (g)	6.4	Iron(mg)	2.0	Vitamin B ₂ (mg)	0.2	Vitamin E(mg)	1.4
Fiber(g)	2.4	Sodium(mg)	580.7	Vitamin B ₆ (mg)	0.6	Cholesterol(mg)	84.0



사진 1. 갈치국

3) 상차림 개발

(1) 갈치국 일반상차림

갈치국의 일반상차림(사진 2)은 보리밥에 갈치국, 열무김치, 콩나물전, 톳오징어무침, 자리젓, 풋마늘장아찌, 양배추피클, 된장드레싱을 얹은 두부샐러드, 돼지고기 찹스테이크로 구성하였는데 갈치국은 늦여름부터 가을까지가 가장 맛있는 시기여서 늦여름 식재료를 많이 이용하여 상차림을 구성하였다. 햇보리를 이용한 햇보리밥, 열무김치, 톳오징어무침 등을 구성에 넣었으며, 제주지역에서 매끼니에 빠지지 않는 된장을 드레싱으로 이용하였고, 돼지고기는 흑돼지고기를 이용하여 돼지고기찹스테이크로 사용해 보았다. 제주음식의 상차림에는 돼지고기를 많이 사용하기는 하나 돔베고기나 돼지불고기 등 한정된 메뉴에 불과하여 색다른 메뉴를 쓰는 것도 좋을 것으로 여겨져 요즘 제주도에 많이 재배되고 있는 파프리카를 넣어 돼지고기 찹스테이크를 만들어 구성하였다.



사진 2. 갈치국 일반상차림

(2) 갈치국 고급상차림

갈치국의 고급상차림(사진 3)은 7첩반상을 기준으로 하여 보리밥에 갈치국, 한치샐러드와 고추장드레싱, 메밀밀쌈, 전복조림, 두부부침, 버섯들깨무침, 고사리잡채, 생선회, 쌈야채, 배추김치, 양념된장, 겨자장, 양파소스, 양배추피클를 이용하여 구성하였다. 메밀 밀쌈은 빙떡과 한국전통음식인 구절판을 응용하여 만들었고, 고사리잡채 또한 제주도 사람들이 즐겨먹는 고사리를 이용하여 돼지고기, 양파, 파프리카 등을 넣어 볶아서 만들어, 일반 고사리나물보다 맛과 색이 좋아졌다.



사진 3. 갈치국 고급상차림

2. 성계국

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식 문헌 11종^{9,21,49,85,86,88,89,90,91,92,94)}을 토대로 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 5와 표 6과 같다. 성계, 미역, 물을 공동 재료로 사용하였으며, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌에서는 주재료로 성계외에 오분자기도 같이 사용하였다. 그러나 나머지 문헌에서는 성계와 미역만을 사용하였고 사용된 조미료는 소금이나 간장 또는 국간장을 사용하였다.

제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 김(1998)²¹⁾의 문헌에서 다진 마늘과 파를 사용하였으나 마늘은 사용하지 않은 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾이다. 그 중 고(1995)⁸⁹⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾문헌에서는 파만 사용하였고 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서는 파도 기록하지 않았다.

제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾은 국간장과 소금을 사용하여 간을 하였고, 고(1995)⁸⁹⁾, 이(1997)⁴⁹⁾의 문헌은 소금과 간장을 넣어 간을 하였다. 소금만을 사용하여 간을 한 문헌은 김(1998)²¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾ 두 개의 문헌이고 간장만을 사용한 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾의 문헌 이었다.

제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 김(1998)²¹⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서는 참기름을 사용하였지만 농업기술원(2007)⁹²⁾, 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾문헌에서는 참기름을 사용하지 않았다. 특히 고(1995)⁸⁹⁾의 문헌에서는 조개다시다를 사용하여 육수를 만들었다.

표 5. 성게국의 참고문헌 식재료 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁵⁾ 2007	J ⁸⁶⁾ 2008	K ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌수
성게	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	11
미역	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	11
오분자기		o		o			o					3
파		o	o	o		o	o					5
마늘		o				o					o	2
소금		o	o	o	o	o	o	o		o	o	9
국간장		o		o			o			o	o	5
간장	o		o		o							3
참기름	o	o	o	o	o	o	o			o	o	9
물	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	11
깨소금			o	o								2
조개다시다			o									1

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997, F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, J⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, K⁹⁾:고 등, 2012

표 6. 성계국의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁵⁾ 2007	J ⁸⁶⁾ 2008	K ⁹⁾ 2012
성계	300g	50g	√	√	100g	√	50g	50g	√	100g	100g
미역	200g (날것)	100g	√	√	70g	√	100g	100g (불린)	√	70g	100g (불린)
오분자기	-	√	-	√	-	-	약간	-	-	-	-
파	-	√	√	√	-	√	약간	-	-	-	-
소금	-	√	√	√	조금	√	약간	1T	-	약간	약간
간장	√	-	-	-	조금	-	-	-	-	-	-
국간장	-	√	√	√	-	-	약간	-	-	약간	약간
참기름	√	√	√	√	조금	√	약간	-	-	약간	2ts
물	√	√	√	√	√	-	√	6컵	√	1L	5컵
마늘	-	√	-	-	-	√	약간	-	-	-	약간
깨소금	-	-	√	√	-	-	-	-	-	-	-
조개다시다	-	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997, F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, J⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, K⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 성게국 조리법들을 보면(표7) 약간의 차이가 있다. 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾ 문헌에서는 성게를 참기름에 살짝 볶은 다음 물을 부어 한소끔 끓인 후 위에 뜬 거품을 깨끗이 걷어내고 미역을 썰어 넣어 한번 끓으면 간장으로 간을 하는 조리법을 사용하였다. 즉 다른 문헌들과 달리 성게를 참기름에 미리 볶아서 성게국을 끓였다. 11개의 문헌 중 이(1997)⁴⁹⁾, 김(1998)²¹⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾ 문헌에서는 미역만을 참기름에 볶고 사용하였고, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌에서는 미역도 참기름에 볶지 않고 사용하는 것으로 기록되어 있다.

제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾의 문헌을 보면 물이 끓으면 미역과 참기름에 살짝 볶은 오분자기를 넣고 한소끔 끓인 후 성게를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하는 조리법이다. 홍(1996)⁹⁰⁾의 문헌과 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌도 참기름에 살짝 볶은 오분자기를 사용하였으며, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾와 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌은 조리법이 같았다.

표 7. 성게국의 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ⁴⁹⁾ 1997
조 리 법	<p>①성게를 참기름에 살짝 볶다가 물을 부어 한소끔 끓인다.</p> <p>②위에 뜬 거품을 깨끗이 걷어내고 미역을 썰어 넣어 한번만 끓여 익혀 간장으로 간을 하면 된다.</p>	<p>①성게는 통통하고 살찐 것으로 구입하고 미역을 불려 썰어둔다.</p> <p>②물이 끓으면 미역과 참기름에 살짝 볶은 오분자기를 넣고 한소끔 끓인다.</p> <p>③②에 성게를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하면 된다.</p>	<p>①조개다시다로 먼저 국물을 만들고 소금으로 간을 한다. 미역을 깨끗이 빨아서 썰어두고 여기에 참기름, 쪽파, 깨소금, 국간장을 조금 넣어 버무린다. 참기름은 넣어도 좋고, 안넣어도 좋다. 소금으로 간을 하므로 국간장은 미역의 간이 될 정도만 넣는다.</p> <p>②국물이 끓으면 양념된 미역을 먼저 넣고 한소끔 끓인 다음 그 위에 성게를 계란 줄알 치듯이 사르르하게 붓는다. 그 다음 한번 끓으면 불에서 내린다.</p>	<p>①미역을 깨끗이 빨아 불려서 썰고 거기다 참기름, 쪽파, 깨소금, 국간장을 조금 넣고 버무리는데, 참기름은 안넣어도 무방하고 국간장은 미역에 간이 들 정도로만 쓴다.</p> <p>②물이 끓으면 위의 양념된 미역을 먼저 넣어 한소끔 끓이는데, 이 때에 참기름에 살짝 볶은 ‘오분재기’(떡조재)를 함께 넣기도 한다.</p> <p>③성게알을 그 위에다 사르르하게 붓고는 다시 한번 끓이는데, 이때 너무 오래 끓이면 쓴맛이 생겨 안된다. 끝으로 소금이나 국간장으로 간을 하고 상에 낸다.</p>	<p>①성게는 통통하고 살찐 것으로 준비하고 미역은 깨끗이 손질하여 적당한 길이로 썰어서 참기름에 살짝 볶아 두었다가 물이 끓어 오르면 미역을 넣고 잠시만 끓여 소금이나 국간장으로 간을 한다.</p>

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E⁴⁹⁾:이, 1997

표 7. 성게국 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	F ²¹⁾ 1998	G ⁹¹⁾ 2003	H ⁹²⁾ 2007	I ⁸⁵⁾ 2007	J ⁸⁶⁾ 2008	K ⁹⁾ 2012
조 리 법	<p>①미역을 참기름에 살짝 볶아 물을 넣고 끓인다.</p> <p>②물이 끓으면 성게를 넣고 다시 한소끔 끓인다.</p> <p>③여기에 마늘 다진 것을 넣고 소금으로 간을 하고 실파를 썰어 넣는다.</p> <p>또는, 끓는 물에 성게와 미역을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름을 떨어뜨리는 방법도 있다.</p>	<p>①성게는 살이 통통하고 살찐 것으로 구입하고 미역을 불려 썰어둔다.</p> <p>②물이 끓으면 미역과 참기름에 살짝 볶은 오분자기를 넣고 한소끔 끓인다.</p> <p>③②에 성게를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하면 된다.</p>	<p>①성게는 반으로 깨어 수저로 성게알을 파내고, 물에 불린 미역은 썰어둔다.</p> <p>②물이 끓으면 미역을 넣고 한소끔 끓인다.</p> <p>③②에 성게를 넣고 청장이나 소금으로 간을 한다.</p>	<p>①생미역(또는 마른미역)을 먹기 좋게 썰어서 물을 넣고 끓으면, 성게알(구살)을 훌어지지 않게 조심스럽게 넣고 살짝 익히고 간을 한다.</p>	<p>①성게는 깨끗이 씻고 마른 미역은 물에 불려 적당한 크기로 썬다.</p> <p>②물에 불린 미역을 참기름에 살짝 볶아 물을 붓고 한소끔 끓인다.</p> <p>③②에 성게를 넣고 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 한다.</p>	<p>①불린 미역은 썰어 약간의 참기름으로 볶은 후 물을 넣고 끓인다.</p> <p>②국물이 끓으면 다진 마늘을 넣고 성게알을 넣는데, 계란 줄알 치듯이 살살 붓고 한소끔 끓으면 청장과 소금으로 간을 한다.</p>

F²¹⁾:김, 1998, G⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, H⁹²⁾:농업기술원, 2007, I⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, J⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, K⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

성계국 표준레시피는 표 8에 나타내었듯이 재료는 성계 200g, 건미역 20g, 실과 4g, 다시마 4g, 국물용 멸치20g, 소금 3g, 국간장 5g, 참기름 5g, 물 2.4L이다. 만드는 방법은 우선 건미역은 찬물에 불린 후 2cm로 썰어두고, 다시마와 국물용 멸치를 찬물에 넣고 끓이다 물이 끓으면 다시마는 건져내고 멸치는 약불로 30분 끓여 육수를 만들어 둔다. 불린 미역은 국간장과 참기름을 넣고 볶은 후 육수를 넣어 끓인 후 육수가 끓으면 성계를 조금씩 계란 줄알치듯 가만히 부은 후 한소끔만 살짝 끓여주고 불을 끈 후 국간장과 소금으로 간을 하고 고명으로 실과를 올려 완성하였다.

제주향토음식 문헌의 조리법에 준하여 5회의의 실험조리 후 성계국의 표준레시피가 완성되었다. 성계국의 특징은 싱싱한 성계알과 성계의 맛을 유지시키며 진한 맛을 낼 수 있는 육수, 그리고 미역의 익히는 정도가 중요하다. 성계국의 미역은 푹 끓이면 성계의 맛보다는 미역의 맛이 많이 우러나오므로 잘 불린 미역을 넣고 끓으면 바로 불을 끄고 완성해야 한다. 성계국은 한꺼번에 많이 끓여두고서 먹으면 성계에서 쓴맛이 나오고 미역 맛이 강해져 맛이 없어지므로 먹을 때 바로 끓여 먹어야 좋다.

본 연구에서의 성계국 표준레시피는 다른 문헌^{9,21,49,85,86,88-93,94)}의 조리법과는 다르게 육수를 사용하여 성계국을 끓였다. 육수는 여러번의 실험조리의 결과 다시마와 멸치를 이용한 육수가 성계국의 맛을 유지시키며, 가정이나 업소에서 쉽게 사용할 수 있는 재료라는 장점을 이용하여 다시마와 멸치를 사용하였다. 미역은 11개^{9,21,49,85,86,88-93,94)}의 문헌 중 참기름을 사용하지 않는 문헌^{85,89-92,94)}도 있었지만 참기름에 볶아서 끓인 미역의 식감이 좋고 맛이 풍부하여 미역을 참기름에 볶는 조리법을 사용하였다. 성계국의 특징은 미역, 국물용 멸치, 성계에서 짠맛이 나와 보통의 미역국보다는 간을 약하게 해야 한다.

성계국의 1인분의 에너지는 109.4 Kcal로 한끼 식사 권장섭취량의 13.7%이었고, 조섬유는 26.4%, 비타민 B₁, 비타민 B₆, 비타민 C는 한끼 식사 권장섭취량의 10%로 미만으로 나왔다. 따라서 비타민 C가 많이 함유된 레몬, 오렌지를 함유한 드레싱을 곁들인 샐러드와, 생선구이나, 두부, 육류적과 같은 단백질 식품을 곁들

인 요리가 같이 제공된다면 균형잡힌 저 열량식이 될 것이라 여겨진다.

성게국의 사진은 사진 4에 있다.

표 8. 성게국 표준레시피

(4인기준)

성게국							
재료 및 분량		재료 준비					
성게	200g	1. 건미역은 찬물에 불린 후 2cm로 썰어둔다.					
건미역	20g	만드는 법					
실파	4g	1. 다시마와 국물용 멸치를 찬물에 넣고 끓이다 물이 끓으면 다시					
다시마	4g	마는 건져내고 멸치는 약불로 30분 끓여 육수를 만들어 둔다.					
국물용 멸치	20g	2. 불린 미역은 국간장과 참기름을 넣고 볶은 후 육수를 넣어 끓인					
소금	3g	다.					
국간장	5g	3. 육수가 끓으면 성게를 조금씩 계란 줄알치듯 가만히 부은 후 한					
참기름	5g	소끔만 살짝 끓여준다.					
물	2.4L	4. 불을 끈 후 국간장과 소금으로 간을 하고 고명으로 실파를 올린					
						다.	
영양성분분석		One serving size :				640g	
Energy(kcal)	109.4	Ash(g)	4.0	Zinc (mg)	1.5	Niacin(mg)	2.2
Protein(g)	11.4	Calcium(mg)	154.8	Vitamin A (mgR.E.)	231.4	VitaminC(mg)	1.1
Fat(g)	6.1	Phosphorus (mg)	187.3	Vitamin B ₁ (mg)	0.0	Foile acid(μg)	194.9
Carbohydrate(g)	3.0	Iron(mg)	3.3	Vitamin B ₂ (mg)	0.3	Vitamin E(mg)	1.0
Fiber(g)	2.2	Sodium(mg)	786.0	Vitamin B ₆ (mg)	0.1	Cholesterol(mg)	166.0



사진 4. 성계국

3) 상차림 개발

(1) 성계국 일반상차림

성계국 일반상차림(사진 5)은 완두콩밥, 성계국, 돼지고기산적샐러드, 자리구이, 메밀해물전, 새송이버섯볶음, 배추김치, 풋마늘장아찌, 오징어젓, 양파지로 구성하였다. 보리가 익을 무렵 가장 맛있는 성계국 상차림에는 이 무렵부터 잡히기 시작하는 자리돔을 이용하여 자리구이를 구성에 넣었으며, 메밀해물전은 제주도에 서 많이 제배되는 메밀을 이용하여 새우, 부추, 홍고추 등을 넣어 한입 크기로 만들어 메뉴에 구성하였다. 돼지고기산적샐러드는 제주도 제사음식인 돼지고기적갈을 응용한 음식으로, 돼지고기 등심 부위를 삶아서 적갈 양념을 하여 볶은 후 샐러드 채소와 함께 먹을 수 있는 샐러드로 만들었다.



사진 5. 성계국 일반상차림

(2) 성계국 고급상차림

성계국 고급상차림(사진 6)은 7첩반상을 기준으로 하여 주식은 차조밥으로 하고 부식은 성계국, 돼지고기꽃마늘산적, 전복야채볶음, 콩나물두부겨자채, 브로콜리된장무침, 자리조림, 새송이버섯전, 생선회, 쌈채소, 배추김치, 풋마늘장아찌, 초고추장, 겨자장, 쌈장, 양파소스로 구성하였다. 돼지고기꽃마늘 산적은 제주의 제사상에 오르는 돼지고기 산적을 응용한 요리로 풋마늘을 데쳐서 돼지고기와 번갈아 꽂아서 사용하였다. 풋마늘 대신 마늘쫀이나 잔파, 당근 등을 사용해도 좋다. 콩나물두부겨자채는 두부를 소금간 하고 튀긴 듯 지져내고, 콩나물은 데쳐서 파프리카와 같이 겨자냉채소스에 버무려 놓고 두부를 위에 올려 넣는 음식으로 두부의 단백질과 콩나물과 파프리카를 함께 먹을 수 있는 상큼하고 고소한 음식이다. 브로콜리된장무침은 브로콜리 재배가 많은 제주에서 된장에 달콤하고 고소한 땅콩버터를 이용하여 브로콜리 된장무침을 만들었다.

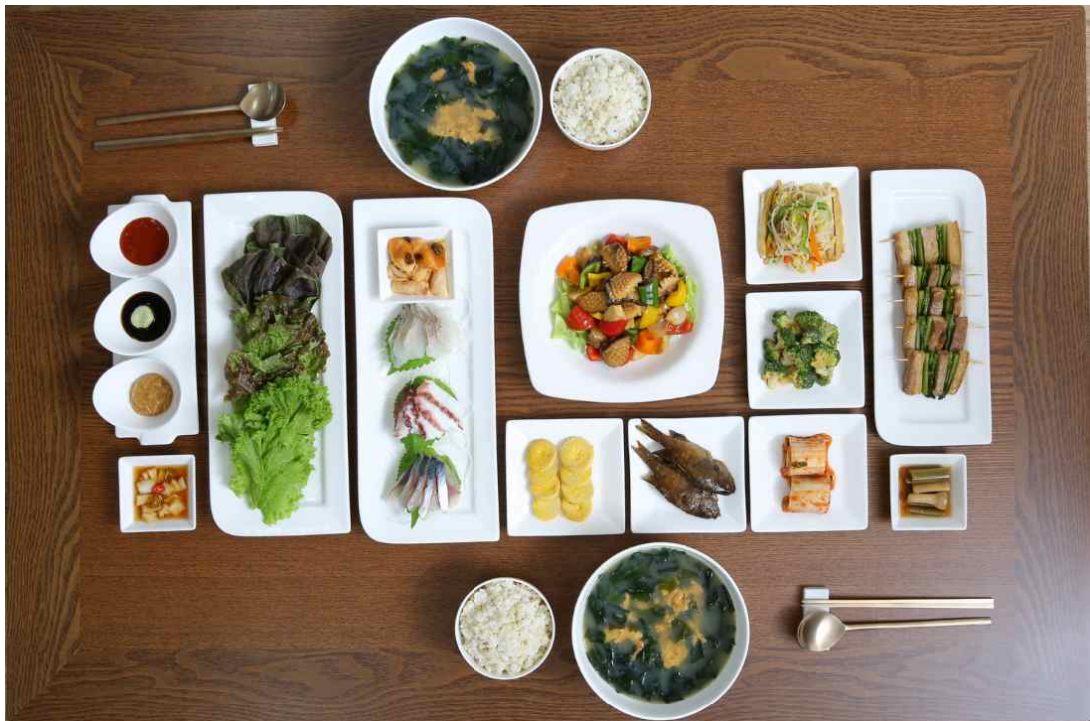


사진 6. 성계국 고급상차림

3. 옥돔구이

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식 문헌 7종^{9,21,86,88,92-94)}을 토대로 기본 재료와 분량 그리고 조리법을 고찰한 내용은 표 9와 표 10과 같다. 옥돔구이의 일반적인 조리법은 옥돔비늘을 긁어내고 배를 갈라 내장을 제거하여 소금을 뿌렸다가 말린 후 옥돔을 노릇노릇 하게 석쇠에 굽는다고 쓰여 있다. 대부분의 문헌에서는 정확한 소금의 양이나 몇 일 정도 말리는지, 또 그늘에서 말리는지, 햇빛에서 말리는지 등 소금의 양이나 건조방법에 대한 언급이 없다. 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서만 옥돔 한 마리에 2T의 소금을 넣고 2일 쯤 햇빛에 말린다고 쓰여있다.

표 9. 옥돔구이의 식재료 고찰

	A ⁹³⁾ 1984	B ⁹⁴⁾ 1986	C ⁸⁸⁾ 1993	D ²¹⁾ 1998	E ⁹²⁾ 2007	F ⁸⁶⁾ 2008	G ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌수
옥돔	o	o	o	o	o	o	o	7
소금	o	o	o	o	o	o	o	7

A⁹³⁾:문화재관리국, 1984, B⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, C⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, D²¹⁾:김, 1998, E⁹²⁾:농업기술원, 2007, F⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, G⁹⁾:고 등, 2012

표 10. 옥돔구이 참고문헌 분량 및 조리법 고찰

	A ⁹³⁾ 1984	B ⁹⁴⁾ 1986	C ⁸⁸⁾ 1993	D ²¹⁾ 1998	E ⁹²⁾ 2007	F ⁸⁶⁾ 2008	G ⁹⁾ 2012
옥돔	√	1마리	1마리	√	1마리	1마리	1마리
소금	√	√	√	√	적량	적량	2T
조리법	①옥도미를 짜지 않게 간을 잘 맞추어 소금을 뿌려 잠깐 말렸다가 구워 먹는다.	①간 맞게 말려진 옥돔을 노릇하게 석쇠에 구워낸다.	①간을 알맞게 한 후 말린 다음 노릇하게 석쇠에서 구워낸다.	①생옥돔의 비늘을 긁어내고 배를 반으로 갈라 내장을 꺼낸 후 씻는다. ②소금을 뿌려 말렸다가 석쇠에 노릇노릇하게 굽는다. 팬에 식용유를 조금 넣고 마른 옥돔을 적당히 잘라서 굽기도 한다.	①소금으로 간을 알맞게 하여 말린 다음 노릇하게 석쇠에서 구워낸다.	①옥돔을 소금으로 간을 알맞게 하여 말린다. ②①을 노릇노릇하게 석쇠에서 굽는다.	①옥돔은 비늘을 긁어내고 배를 갈라 내장을 제거하여 소금을 뿌렸다 2일쯤 햇빛에 말린다. ②말린 옥돔을 굽는다.

A⁹³⁾:문화재관리국, 1984, B⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, C⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, D²¹⁾:김, 1998, E⁹²⁾:농업기술원, 2007, F⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, G⁹⁾:고등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

옥돔구이 표준레시피는 표 11에 나타내었듯이 재료는 옥돔 500g(1마리), 굵은 소금 15g이다. 만드는 방법은 옥돔은 싱싱한 것으로 골라 비늘을 긁어내고 지느러미를 제거하고, 배를 갈라서 내장을 꺼내고 깨끗이 씻는다. 배 아랫부분으로 칼을 넣어 등뼈를 중심으로 넓게 편 후 소금을 고루 뿌리고 2일쯤 햇빛에 말린다. 옥돔을 굽는 방법은 그릴을 예열시킨 후 식용유를 바르고, 말린 옥돔의 배쪽에 참기름을 바른 후, 옥돔의 껍질을 그릴의 위로 하여 놓고 타지 않게 앞뒤로 노르스름하게 굽는다.

대부분의 문헌에는 소금의 양과 말리는 정도가 제시되어 있지 않았기 때문에 소금의 양과 말리는 기간이 제시된 고 등(2012)⁹⁾문헌에 따라 옥돔을 말린 후 그릴에서 구웠다. 옥돔은 말린 장소와 말린 정도, 소금의 양에 따라 맛의 차이가 나는 생선이기 때문에 최근에는 잡은 즉시 소금 간을 하고 바로 냉동하여 진공포장해서 판매하고 있다. 그러나 냉동옥돔은 수분이 많아서 구울 때 잘못하면 머리 쪽이 떨어지기 쉬우므로 구울 때 먼저 그릴에서 색을 낸 후 오븐으로 옮겨서 구우면 잘 구울 수 있다. 꼬리와 지느러미 쪽이 잘 타므로 호일로 감싸서 구우면 타는 것을 방지할 수 있다.

옥돔구이의 1인분 에너지는 110.1 kcal로 한끼 식사 권장섭취량의 13.8%이고, Sodium이 1,288.9mg으로 너무 높게 조사되었다. 따라서 직접 말려서 사용할 때는 소금의 양을 줄여야 할 필요가 있다. 칼슘, 비타민 A, 비타민 B₆, 비타민 C, 엽산은 한끼 식사 권장섭취량의 20%미만이였다.

사진 7은 옥돔구이의 사진이다.

표 11. 옥돔구이 표준레시피

(4인기준)

옥돔구이							
재료 및 분량		재료 준비					
옥돔	500g (1마리)	1. 옥돔은 싱싱한 것으로 골라 비늘을 긁어내고 지느러미를 제거하고, 배를 갈라서 내장을 꺼내고 깨끗이 씻는다. 배 아랫부분으로 칼을 넣어 등뼈를 중심으로 넓게 편다. 2. 소금을 고루 뿌리고 2일쯤 햇빛에 말린다.					
굵은소금	15g						
		만드는 법					
		1. 그릴을 예열시킨 후 식용유를 바른다. 말린 옥돔의 배 쪽에 참기름을 바른 후, 옥돔의 껍질을 그릴의 위로 하여 놓고 타지 않게 앞 뒤로 노르스름하게 굽는다.					
영양성분분석				One serving size :		75g	
Energy(kcal)	110.1	Ash(g)	4.6	Zinc (mg)	0.9	Niacin(mg)	4.5
Protein(g)	17.8	Calcium(mg)	36.8	Vitamin A (mgR.E.)	33.0	VitaminC(mg)	1.0
Fat(g)	3.7	Phosphorus (mg)	205.1	Vitamin B ₁ (mg)	0.2	Folic acid(μ g)	6.0
Carbohydrate(g)	0.1	Iron(mg)	1.5	Vitamin B ₂ (mg)	0.2	Vitamin E(mg)	1.3
Fiber(g)	0.0	Sodium(mg)	1,288.9	Vitamin B ₆ (mg)	0.1	Cholesterol(mg)	69.0

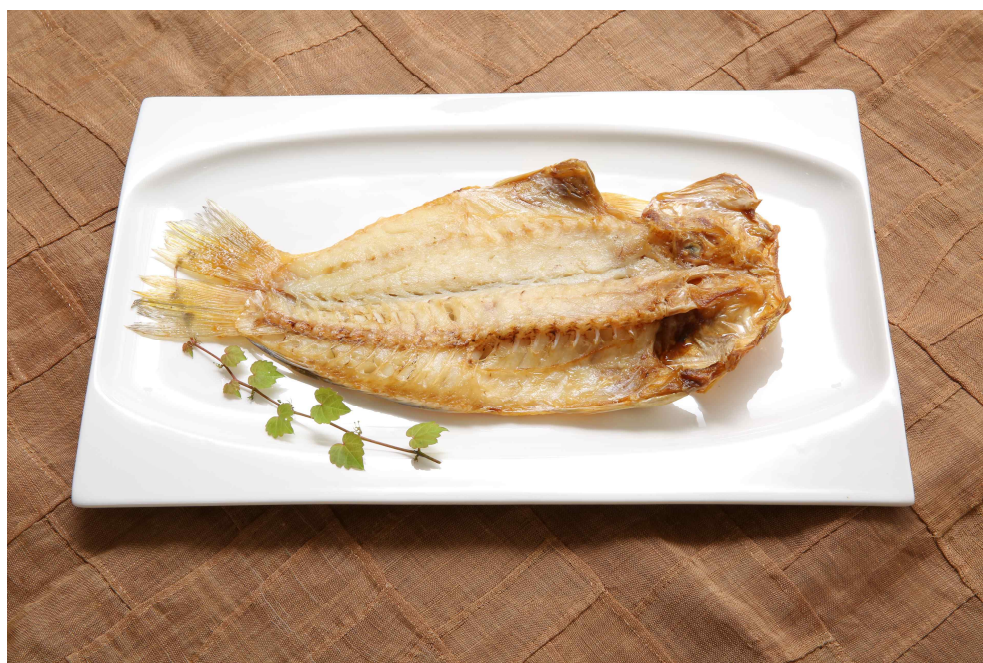


사진 7. 옥돔구이

3) 상차림 개발

(1) 옥돔구이 일반상차림

옥돔구이의 일반상차림은 사진 8과 같이 조밥과 돼지고기뭇국, 옥돔구이, 늙은 호박전, 시금치들깨무침, 더덕물김치, 돼지고기안심조림, 총각김치, 마늘장아찌, 간장양념장으로 구성하였다. 돼지고기 뭇국은 집안에 상이 나거나 잔치 등 큰일을 치르기 위해 잡은 돼지를 이용한 국으로 돼지를 삶고 난 국물에 내장과 해초인 모자반(茅仔)을 썰어 넣어 끓인 국이다. 돼지고기안심조림은 돼지고기 안심 부위를 얇게 저며 썰고 제주도에 많이 제배되는 파프리카를 한입크기 썰어 졸이듯 만들었다. 늙은호박전은 가을과 겨울철에는 쉽게 구하기 쉬운 늙은 호박을 사용하여 전을 부치고, 봄과 여름에는 단호박이나 애호박을 사용하여 전을 만든 메뉴로 구성한다면 균형잡힌 식단이 될 것이라 여겨진다.



사진 8. 옥돔구이 일반상차림

(2) 옥돔구이 고급상차림

옥돔구이의 고급상차림(사진 9)은 7첩반상을 기준으로 구성한 것으로 제주도 방언으로 ‘곤밥’이라고 하는 하얀 쌀밥에 돼지고기고사리육개장, 옥돔구이, 버섯샐러드, 두부잡채, 메밀해물전, 표고버섯장조림, 돼지고기도라지산적, 전복회, 배추김치, 초고추장, 겨자장, 초간장으로 구성하였다. 돼지고기고사리육개장은 제주도에서 육개장이라고 부르는 국으로서 집안에 큰일이 있을 때 자주 사용되었던 국이다. 제주에서는 결혼 잔치를 비롯한 ‘큰일’(경조사)이 있을 때 마른두부를 만들어 사용하는데 이를 응용하여 마른두부를 구워 잡채의 당면대신 구운 두부를 넣은 두부잡채를 넣어 메뉴를 구성하였다.

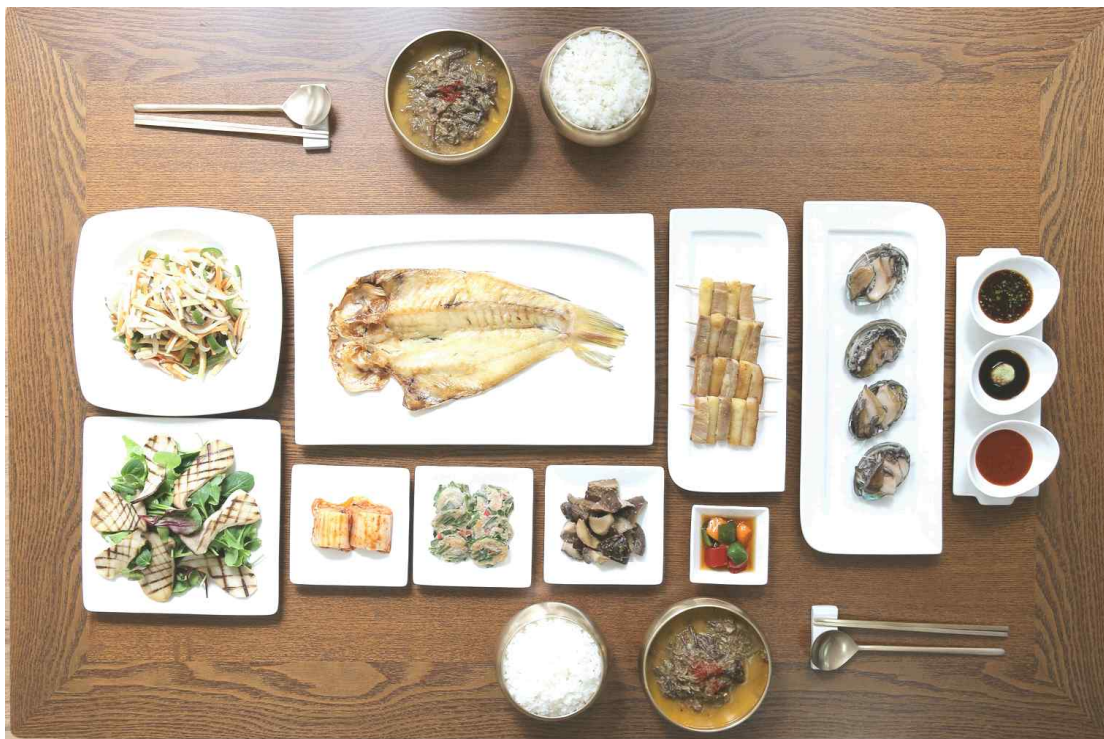


사진 9. 옥돔구이 고급상차림

4. 자리물회

1) 조리법 수집 및 고찰

조사된 문헌은 13종^{9,21,49,82,85,86,88-94}이고, 이를 토대로 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 12와 표 13과 같다. 자리, 부추, 된장이 기본 재료로 사용되었으나 차이를 볼수 있었다. 사용되는 야채 중 풋고추는 고(1995)⁸⁹의 문헌을 제외하고 다른 문헌의 조리법에서는 다 사용되었으며, 깻잎은 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌을 제외하고 12종의 문헌에서 모두 사용하였다. 오이 또한 10종^{9,21,49,85,88-92,94}의 문헌에서 사용되었으나 농촌진흥청(2008)⁸⁶, 홍(1993)⁸², 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌에서는 사용되지 않았다. 홍고추는 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌에서만 사용하였고, 배는 고(1995)⁸⁹, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌에서 사용되었다.

물회의 양념에서 공통으로 들어간 재료는 된장이었다. 식초가 들어가는 문헌은 11종^{9,21,82,85,86,89-94}이었고, 식초가 들어가지 않는 문헌도 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸과 이(1997)⁴⁹ 2종으로 다른 양념에 대한 제시도 없고, 단지 양념된장이 들어간다고만 되어 있었다. 고추장이 들어가는 문헌은 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶, 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 홍(1993)⁸², 고(1995)⁸⁹, 홍(1996)⁹⁰, 김(1998)²¹, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶의 문헌이었고, 고춧가루를 사용한 문헌은 농업기술원(2007)⁹², 고 등(2012)⁹의 문헌이었다. 김(1998)²¹의 문헌에서만 고추장, 고춧가루를 모두 사용하였다.

13종^{9,21,49,82,85,86,88-94}의 문헌 중 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶, 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 이(1997)⁴⁹문헌에서만 간장을 사용하였고, 마늘, 생강 그리고 후추를 사용한 문헌은 고 등(2012)⁹의 문헌이며, 마늘과 생강을 사용한 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 이(1997)⁴⁹의 문헌이다. 13종^{9,21,49,82,85,86,88-94}의 문헌 중 제피를 사용한 문헌은 9종의 문헌^{9,21,49,85,86,89,90,94}이고 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸, 농업기술원(2007)⁹¹의 문헌에서는 양념된장만 제시되어 있고 나머지 재료에 대한 제시가 되어있지 않았다. 자리물회에 사용되는 제피는 향이 강하여 기호에 따라 사용됨을 알 수 있다.

표 12. 자리물회의 참고문헌 식재료 고찰

	A ⁹³⁾ 1984	B ⁹⁴⁾ 1986	C ⁸⁸⁾ 1993	D ⁸²⁾ 1993	E ⁸⁹⁾ 1995	F ⁹⁰⁾ 1996	G ⁴⁹⁾ 1997	H ²¹⁾ 1998	I ⁹¹⁾ 2003	J ⁹²⁾ 2007	K ⁸⁵⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌수
자리(중)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
오이		0	0		0	0	0	0	0	0	0		0	10
깻잎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	12
부추	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
풋고추	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	12
홍고추												0		1
배					0							0		2
양파				0		0					0	0	0	5
미나리					0			0		0	0		0	5
파						0		0						2
된장	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
고추장	0	0		0	0	0		0				0		7
고춧가루								0		0			0	3
자리물회용 양념장			0						0					2
간장	0	0					0							3
식초	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	11
설탕	0	0			0		0	0		0			0	7
마늘	0	0		0	0		0	0		0	0		0	9
생강		0					0						0	3
후추					0			0					0	3
제피잎		0			0	0	0	0		0	0	0	0	9
참기름	0			0	0	0		0		0		0	0	8
통깨	0			0	0	0		0		0		0	0	8
물	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13

A⁹³⁾:문화재관리국, 1984, B⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, C⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, D⁸²⁾:홍, 1993, E⁸⁹⁾:고, 1995, F⁹⁰⁾:홍, 1996, G⁴⁹⁾:이, 1997, H²¹⁾:김, 1998, I⁹¹⁾:
 제주시농업기술센터, 2003, J⁹²⁾:농업기술원, 2007, K⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

표 13. 자리물회의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁹³⁾ 1984	B ⁹⁴⁾ 1986	C ⁸⁸⁾ 1993	D ⁸²⁾ 1993b	E ⁸⁹⁾ 1995	F ⁹⁰⁾ 1996	G ⁴⁹⁾ 1997	H ²¹⁾ 1998	I ⁹¹⁾ 2003	J ⁹²⁾ 2007	K ⁸⁵⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012
자리돔	400g	500g	500g	√	√	√	500g	√	500g	500g	√	150g	500g
배	-	-	-	-	√	-	-	-	-	-	-	90g	-
양파	-	-	-	√	-	√	-	-	-	-	-	40g	1/2개
오이	-	1개	1개	-	√	√	1개	√	1개	1개	√	-	1/4개
깻잎	5장	5장	5장	√	√	√	5장	√	5장	5장	√	-	4장
꽃고추	5개	5개	5개	√	-	√	5개	√	5개	5개	√	15g	1개
붉은고추	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15g	-
부추	20g	약간	약간	√	√	√	약간	√	약간	2뿌리	√	15g	20g
미나리	-	-	-	-	√	-	-	√	-	2뿌리	√	-	30g
물	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8컵	√	600ml	4컵
된장	1T	1T	-	√	√	√	약간	√	-	3T	√	2T,4T	2T
고추장	-	약간	-	√	√	√	-	√	-	-	-	2T	-
간장	2T	약간	-	-	-	-	약간	-	-	-	-	-	-
식초	2t	약간	-	-	√	√	약간	√	-	2T	√	약간	6T
설탕	1t	약간	-	-	√	-	약간	√	-	2ts	-	-	1.5T
마늘	3쪽	약간	-	√	√	-	약간	√	-	2ts	√	-	약간
파	-	-	-	√	-	√	-	-	-	-	-	-	-
생강즙	-	약간	-	-	-	-	약간	-	-	-	-	-	약간
제피잎	-	약간	-	-	√	√	약간	√	-	5장	√	-	약간
참기름	2t	-	-	√	√	√	-	√	-	1T	-	1T	1T
통깨	1T	-	-	√	√	√	-	√	-	2ts	-	1T	약간
고춧가루	-	-	-	-	-	-	-	√	-	2ts	-	-	1ts
후추	-	-	-	√	-	-	-	√	-	-	-	-	약간
자리물회용 양념된장	-	-	약간	-	-	-	-	√	약간	-	-	-	-

A⁹³⁾:문화재관리국, 1984, B⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, C⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, D⁸²⁾:홍, 1993, E⁸⁹⁾:고, 1995, F⁹⁰⁾:홍, 1996, G⁴⁹⁾:이, 1997, H²¹⁾:김, 1998, I⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, J⁹²⁾:농업기술원, 2007, K⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 자리물회 조리법을 보면(표 14) 문헌에 따라 약간의 차이가 있으나 대부분의 문헌에서 보면 자리를 손질 한 후 어슷 썰어서 식초에 담구어 뼈를 연하게 한 뒤 된장양념에 버무린 뒤 여기에 야채를 넣어 다시 한번 야채와 섞어 시원한 물을 부어서 완성하는 형식의 조리법이다. 먹기 직전 식초와 물을 조절해서 넣는다고 하였다.

문화공보부 문화재관리국(1984)⁹³⁾의 문헌은 손질한 자리를 뼈째 잘게 썰어서 간장양념으로 무치고, 찬물에 양념을 넣어 된장국물을 만들어 사용하는 조리법으로 다른 문헌^{9,21,49,82,85,86,88-92,94)}들과 다른 방법으로 자리물회를 만들었다. 문화공보부 문화재관리국(1984)⁹³⁾의 문헌에서 자리를 뼈째 잘게 썰어서 간장양념에 무쳐 놓는 조리법 또한 13종의 문헌 중 유일한 방법인데 이는 자리물회에 대한 정확한 현장조사 없이 기술된 것으로 여겨진다.

제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 홍(1993)⁸²⁾, 홍(1996)⁹⁰⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 김(1998)²¹⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서는 자리물회의 조리법이 유사하였다.

표 14. 자리물회의 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁹³⁾ 1984	B ⁹⁴⁾ 1986	C ⁸⁸⁾ 1993	D ⁸²⁾ 1993	E ⁸⁹⁾ 1995
조리법	<p>① 자리는 비늘을 긁고 내장을 뺀 다음 꼬리와 지느러미를 떼어 깨끗이 씻는다.</p> <p>② 깻잎은 씻어 건져서 채썰고 풋고추는 배를 갈라서 씨를 빼고 잘게 썬다. 부추는 다듬어 씻어 2cm 정도의 길이로 썰고 마늘은 씻어 곱게 다진다.</p> <p>③ 자리를 뼈째 잘게 썰어서 간장양념으로 무친다. 찬물 4C에 고추장과 된장을 분량대로 풀고 식초 2t, 간장 1T, 설탕 1t을 넣어 간을 한다.</p> <p>④ 자리와 깻잎, 풋고추, 부추를 섞고 찬 된장국물을 부어서 물회로 만든다.</p>	<p>① 싱싱한 자리돔 중간 것으로 비늘과 지느러미, 머리, 꼬리를 제거하고 깨끗이 씻어둔다.</p> <p>② 등 쪽으로 어슷 썰기하여 약간의 식초에 재워둔다.</p> <p>③ 갓은 양념을 ②에 버무려 둔다.</p> <p>④ 오이는 배갈라 어슷썰기 하며 깻잎, 부추, 풋고추는 잘게 썰어 ③에 잘 섞는다.</p> <p>⑤ 냉수를 알맞게 넣어 얼음을 띄워 상에 낸다.</p> <p>* 횡국이나 회무침에는 반드시 된장이 들어가야 비린내가 가시며 향기가 있다.</p>	<p>① 중간크기의 싱싱한 자리를 비늘과 지느러미, 머리, 꼬리를 제거하고 깨끗이 씻어둔다.</p> <p>② 등 쪽으로 어슷썰기하여 약간의 식초에 재워 뼈가 부드러워지면 양념된장을 버무려 둔다.</p> <p>③ 오이는 채썰고 깻잎, 부추, 풋고추는 잘게 썰어 ②에 잘 섞는다.</p> <p>④ 시원한 생수를 알맞게 부은 후 얼음을 띄워 상에 낸다.</p> <p>* 횡국이나 회무침에는 반드시 된장이 들어가야 비린내가 가시며 향기가 있다. 제주에서만 유일하게 맛볼 수 있는 것으로 무를 설탕, 소금물에 절였다가 채소로 넣어도 된다.</p>	<p>① 자리돔의 비늘을 긁어내고 머리와 지느러미와 내장을 모두 잘라낸 후에 어슷썰기를 하여 식초에 버무려 가지뼈가 말랑말랑해지면, 된장·고추장·마늘·파·깨소금·참기름 등의 양념을 무치고 깻잎·풋고추·부추·깻잎 양파 등을 채 썰어 같이 섞어서 냉수에 풀어 먹는다.</p>	<p>① 먼저 장국을 만드는데 된장과 고추장의 비율을 약 2:1/2로 한다. 고추장을 많이 넣으면 빛깔은 좋으나 자리회의 맛을 잃기가 쉽다. 된장만 넣고 버무린 경우에 맛이 있다는 사람도 있다. 이 장국에 식초, 마늘, 설탕, 깻잎, 채피, 부추 등의 밑 양념과 재료를 먼저 넣고, 그다음에 자리와 오이, 배, 참기름을 마지막으로 넣는다. 먹기 전에 차게 하여 두었다가 대접한다.</p>

A⁹³⁾:문화재관리국, 1984, B⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, C⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, D⁸²⁾:홍, 1993, E⁸⁹⁾:고, 1995

표 14. 자리물회 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	F ⁹⁰⁾ 1996	G ⁴⁹⁾ 1997	H ²¹⁾ 1998	I ⁹¹⁾ 2003
조리법	<p>①싱싱한 자리돔의 비늘을 끊어 내고 머리, 지느러미, 꼬리 및 내장을 모두 제거하고 깨끗이 씻은 다음에 어슷썰기를 하여 약간의 식초에 버무려 가시와 뼈가 말랑말랑하게 둔다.</p> <p>②된장, 고추장, 파, 깨소금, 참기름 등 양념을 무치고 초피나무잎, 깻잎, 부추, 풋고추, 양파, 오이 등을 채썰어 같이 섞어서 시원한 생수에다 알맞게 풀고 얼음을 띄워 먹는다.</p>	<p>①자리는 싱싱한 중간 크기로 준비하여 비늘과 지느러미, 머리, 꼬리를 제거하고 깨끗이 씻어 등쪽으로 어슷썰기하여 약간의 식초에 재워둔다.</p> <p>②갓은 양념(된장, 고추장, 간장, 식초, 설탕, 마늘, 생강, 췌피잎)을 식초에 재워 두었던 자리와 버무려 두고 오이는 반을 갈라 어슷썰기해서 잘게 썰은 깻잎과 풋고추를 자리와 잘 섞을 다음 냉수를 알맞게 넣어 얼음을 띄우고 그릇에 담는다.</p>	<p>①자리의 비늘을 끊어내고 머리, 지느러미를 제거한 후 물에 씻어 채반에 건져 놓는다.</p> <p>②머리쪽은 곱게 다지고 자리 가슴의 잔가시가 잘려 나가게 등쪽으로 길게 어슷썬다.</p> <p>③썰어 놓은 자리에 식초를 약간 뿌려 둔다.</p> <p>④토장 등 준비한 양념으로 무친다.</p> <p>⑤야채를 3cm 길이로 썰어 양념하여 무쳐 놓은 자리와 섞는다.</p> <p>⑥물을 넣고 간을 맞추어 물회를 만든다. 제피잎을 넣으면 비린내가 없어진다.</p>	<p>①중간크기의 싱싱한 자리를 비늘과 지느러미, 머리, 꼬리를 제거하고 깨끗이 씻어 둔다.</p> <p>②등쪽으로 어슷 썰기하여 약간의 식초에 재워 뼈가 부드러워지면 양념된장을 버무려 둔다</p> <p>③오이는 채썬고 깻잎, 부추, 풋고추는 잘게 썰어 ②에 섞는다.</p> <p>④시원한 생수를 알맞게 부은 후 얼음을 띄워 상에 낸다.</p>

F⁹⁰⁾:홍, 1996, G⁴⁹⁾:이, 1997, H²¹⁾:김, 1998, I⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003

표 14. 자리물회 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	J ⁹²⁾ 2007	K ⁸⁵⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012
조리법	<p>①중간 크기의 싱싱한 자리를 비늘과 지느러미를 제거하고 깨끗이 씻어 채반에 건져 둔다.</p> <p>②머리 쪽은 곱게 다지고 자리 가슴의 잔가시가 잘려 나가게 등 쪽으로 어슷썰기 한 후 약간의 식초에 재워 뼈가 부드러워지면 양념된장을 버무려둔다.</p> <p>③오이는 가늘게 채썰고, 깻잎도 반으로 자른 뒤 채썬다. 풋고추와 부추, 초피잎도 잘게 썰어 양념하고 2와 섞는다.</p> <p>④식초를 넣고 물을 붓는다.</p>	<p>①자리돔은 비늘을 벗기고 머리와 내장을 제거한 다음, 등쪽으로 가늘게 꼬리를 붙여 썰어 먹을 때 뼈를 쉽게 씹히도록 한다</p> <p>②오이(재래종)는 채를 썰고, 미나리는 칼로 살짝 두들겨 섬유질을 부드럽게 해주고, 깻잎은 대를 칼로 도려내고 반으로 나누어 여러 장을 돌돌말아 채 썰듯 자른다.</p> <p>③풋고추는 어슷 썰고 부추는 적당한 크기로 송송 썬다. 채피잎은 가시가 들어가지 않게 잘게 썰어둔다.</p> <p>④양념된장은 생된장, 마늘, 식초(또는 빙초산)를 혼합하여 만든다.</p> <p>⑤우선 양념된장을 썰어둔 자리에 버무려 잠시 방치시켜 자리의 뼈를 부드럽게 한 후, 냉수를 부어 마무리 한다.</p>	<p>①자리돔은 머리, 내장을 제거하여 세로로 길게 썬다.</p> <p>②분량의 재료로 양념을 만들어 자리돔에 양념과 식초를 약간 넣고 간이 배게 주물러 둔다.</p> <p>③양파와 배는 채 썰고(5×0.2×0.2cm) 붉은고추와 풋고추는 어슷 썰고(0.3cm), 부추와 초피잎은 1cm 정도로 잘게 썬다.</p> <p>④②에 ③을 넣고 된장(2큰술)을 더 넣어 버무린다.</p> <p>⑤먹을 때 물을 부어 상에 낸다.</p>	<p>①자리돔은 비늘을 벗기고 내장을 제거한 후 머리 쪽은 다지고 몸통은 어슷썰기로 얇게 썰어 식초에 재워둔다.</p> <p>②오이, 깻잎, 미나리, 부추, 풋고추, 양파를 썰어 준비한다.</p> <p>③양념은 미리 고루 섞어 둔다.</p> <p>④준비한 자리돔에 양념을 넣어 섞어 준 후, 야채와 초피잎, 참기름을 넣어 잘 버무리고 물을 넣는다.</p>

J⁹²⁾:농업기술원, 2007, K⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

자리물회 표준레시피는 표 15에 나타내었듯이 재료는 자리 500g, 깻잎 20g, 미나리40g, 부추 15g, 양파 100g, 오이 150g, 풋고추 20g, 마늘 10g, 제피잎 1g, 3배 식초 45g, 된장 30g, 고추장 15g, 설탕 30g, 참기름 25g, 깨소금 3g, 물1.2L, 얼음100g이다. 만드는 법은 먼저, 자리는 비늘을 벗겨내고 내장을 제거한 후 머리 쪽은 잘라내고 깨끗이 씻은 후 가지 반대방향인 등쪽으로 0.3cm 크기로 어슷 썬다. 어슷 썬 자리를 3배 식초에 미리 재워둔다. 양파, 미나리, 깻잎은 0.3×0.3×5cm 크기로 곱게 채 썰고, 부추와 풋고추 0.2cm 길이로 얇게 송송 썬다. 된장, 고추장, 설탕, 참기름, 깨소금, 다진마늘, 다진 제피잎을 함께 넣어 양념장을 만든 후 양파와 미나리, 자리를 양념장에 먼저 버무린다. 깻잎, 부추, 풋고추, 오이를 넣고 섞어 준 다음 물과 얼음을 넣었다.

제주향토음식문헌의 조리법에 준하여 5회의 실험조리 후 자리물회 표준레시피가 완성되었다. 자리물회의 특징은 진하고 고소한 자리회의 맛과 전통적인 제주의 물회 특징인 된장 맛과 새콤한 맛이 어우러져야 한다. 대부분의 문헌^{9,21,49,82,85,86,88-92,94)}에서 자리돔의 뼈가 강하여 식초에 버무리 재워 두었다가 뼈가 조금 부드러워지면 사용하고, 냉수와 얼음을 넣어서 만드는 조리법이 있었으나 양념국물을 만들어 사용한 문헌^{93,89)}도 있었다.

본 연구에서는 야채를 손질한 뒤 된장양념에 자리와 함께 버무리 놓으면 야채들의 모양이 몽그러지는 경향이 있어 자리만 식초에 미리 재워둔 후 양념장은 먹기 직전에 버무리는 조리법을 사용하였다. 자리돔의 머리도 두들긴 후 사용한 문헌도 있었으나 식감이 좋지 않고, 물회의 색이 검어지기 때문에 내장과 머리를 제거하고 어슷썰어 표준레시피를 완성하였다.

자리물회의 1인분 에너지는 253.5 kcal로 한끼 식사 권장섭취량의 31.7% 였고, 조섬유, 아연, 비타민 B₁, 비타민 C, 엽산는 한끼 식사 권장섭취량의 50% 미만으로 조사되었다. 따라서 조섬유와 비타민 C, 엽산의 보충을 위해 제주도의 식재료인 톳을 이용하여 전이나 무침을 함께 제공하거나, 녹색나물이나 샐러드를 함께 제공한다면 더운 여름 시원하고 영양가 있는 상차림이 될 것이라 여겨진다. 자리물회의 사진은 사진 10에 있다.

표 15. 자리물회 표준레시피

(4인기준)

자리물회							
재료 및 분량	재료 준비						
자리 500g	1. 자리는 비늘을 벗겨내고 내장을 제거한 후 머리 쪽은 잘라내고 깨끗이 씻는다. 몸통은 가시 반대방향인 등쪽으로 0.3cm로 어슷 썬다. 어슷 썬 자리를 3배 식초에 미리 채워둔다. 2. 오이, 양파, 미나리, 깻잎은 0.3×0.3×5cm크기로 곱게 채 썬다. 3. 부추와 풋고추는 0.2cm로 얇게 송송 썬다. 4. 된장, 고추장, 설탕, 참기름, 깨소금, 다진마늘, 다진 제피잎을 함께 넣어 양념장을 만든다.						
깻잎 20g							
미나리 40g							
부추 15g							
양파 100g							
오이 150g							
풋고추 20g							
마늘 10g							
제피잎 1g							
3배 식초 45g							
된장 30g							
고추장 15g							
설탕 30g							
참기름 25g							
깨소금 3g							
물 1.2L	만드는 법						
얼음 100g	1. 양파와 미나리, 자리를 양념장에 먼저 버무린다. 2. 깻잎, 부추, 풋고추, 오이를 넣고 섞어 준 다음 물과 얼음을 넣는다.						
영양성분분석	One serving size : 580g						
Energy(kcal)	253.5	Ash(g)	3.6	Zinc (mg)	1.2	Niacin(mg)	5.3
Protein(g)	28.1	Calcium(mg)	121.8	Vitamin A (mgR.E.)	169.1	VitaminC(mg)	14.1
Fat(g)	7.5	Phosphorus(mg)	307.9	Vitamin B ₁ (mg)	0.2	Folic acid(μg)	50.0
Carbohydrate (g)	17.7	Iron(mg)	3.1	Vitamin B ₂ (mg)	0.3	Vitamin E(mg)	4.4
Fiber(g)	3.0	Sodium(mg)	495.4	Vitamin B ₆ (mg)	0.7	Cholesterol(mg)	81.6



사진 10. 자리물회

3) 상차림 개발

(1) 자리물회 일반상차림

자리물회의 일반상차림은 사진 11과 같다. 쌀밥과 자리물회에 한치실과산적, 돼지고기미나리볶음, 가지볶음, 취나물무침, 툇두부전, 열무김치, 양배추피클, 풋마늘장아찌를 넣어 구성하였다. 툇두부전은 제주도 연안에서 많이 채취하고 있는 툇과 두부를 사용하여 전을 만들어 메뉴를 구성하였다. 돼지고기와 미나리를 함께 볶아 돼지고기미나리볶음을 만들어 구성하였으며, 여름에 많이 재배되는 가지와 색깔이 좋은 파프리카를 같이 사용하여 가지볶음을 만들어 구성하였다.



사진 11. 자리물회 일반상차림

(4) 자리물회 고급상차림

자리물회의 고급상차림(사진 12)은 7첩반상을 기준으로 구성되었으며 쌀밥, 자리물회, 쌈채소, 생선회, 돼지고기등심고사리말이, 옥돔튀김, 도라지.버섯고추장구이, 무말랭이마늘조림, 가지찜, 고사리실과전, 열무김치, 통마늘장아찌, 콩장(콩지), 겨자장, 초고추장을 이용하여 구성하였다. 돼지등심고사리말이는 등심 부위를 얇게 썬 후 참기름에 살짝 볶은 고사리를 넣고 말아서 튀긴 후 레몬소스를 뿌려 완성하였다. 콩장(콩지)는 전통적인 방법을 사용하여 콩을 볶은 후 간장을 부어서 만들었다. 그러면 콩이 적당히 딱딱하여 씹는 맛이 좋을 뿐만 아니라 고소한 맛도 많이 난다. 고사리실과전은 제주에서 차례상이나 제사상에 반드시 고사리로 누르미전을 부쳐서 올리는 것에 착안하여 구성한 메뉴로 고사리와 실과를 2cm 길이로 썬 후 계란만 넣어 전을 부쳐 메뉴에 구성하였다.



사진 12. 자리물회 고급상차림

5. 한치물회

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식 문헌 중 한치물회와 오징어물회 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 16과 표 17과 같다. 8종^{9,21,85,88-90,92,94}에 수록된 문헌에 공통으로 들어간 재료는 한치, 오이, 물, 된장이다. 한치물회에 들어가는 야채 종류는 오이, 배, 양파, 톳, 깻잎, 부추, 풋고추, 홍고추, 파가 들어가며, 유일하게 톳을 사용한 문헌은 홍(1996)⁹⁰였고, 배를 넣는 문헌은 고(1995)⁸⁹, 양파가 들어가는 문헌은 고(1995)⁸⁹, 김(1998)²¹, 국립문화박물관(2007)⁸⁵, 고 등(2012)⁹였다. 김(1998)²¹, 농업기술원(2007)⁹², 국립문화박물관(2007)⁸⁵, 고 등(2012)⁹ 문헌에서는 깻잎과 풋고추를 사용했으며, 김(1998)²¹, 고 등(2012)⁹문헌에서만 홍고추를 사용하였다. 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸, 홍(1996)⁹⁰의 문헌을 제외한 대부분의 문헌^{9,21,85,89,92,94}에서 부추를 사용하였으며, 홍(1996)⁹⁰의 문헌에서는 부추 대신 파를 사용하였고, 김(1998)²¹, 고 등(2012)⁹은 부추와 파를 모두 사용하였다.

한치물회의 양념을 보면 제주도 물회의 특징인 된장은 기본 재료로 들어가며 고추장을 사용한 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 고(1995)⁸⁹, 홍(1996)⁹⁰였으며, 고춧가루를 사용하여 만드는 문헌은 농업기술원(2007)⁹², 고 등(2012)⁹이었다. 그리고 김(1998)²¹의 문헌에서만 고추장, 고춧가루를 모두 사용하였다. 8종의 문헌^{9,21,85,88-90,92,94}중 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸문헌만 식초를 사용하지 않았고 양념된장만을 제시하여 다른 재료의 첨가 여부를 알 수 없었다. 설탕은 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 고(1995)⁸⁹, 김(1998)²¹, 농업기술원(2007)⁹², 고 등(2012)⁹의 문헌에서만 사용하였다. 향신료인 마늘과 생강을 넣은 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 김(1998)²¹, 고 등(2012)⁹ 문헌이었고, 마늘만 사용한 문헌은 고(1995)⁸⁹, 농업기술원(2007)⁹², 국립문화박물관(2007)⁸⁵였다. 참기름, 통깨를 사용한 문헌은 홍(1996)⁹⁰, 김(1998)²¹, 농업기술원(2007)⁹²였으며, 통깨를 사용하지 않고 참기름만 사용한 문헌은 고(1995)⁸⁹, 국립문화박물관(2007)⁸⁵, 참기름을 사용하지 않고 참깨만을 사용한 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴, 고 등(2012)⁹였다.

표 16. 한치물회의 참고문헌 식재료 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ²¹⁾ 1998	F ⁹²⁾ 2007	G ⁸⁵⁾ 2007	H ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌 수
한치(오징어)	0	0	0	0	0	0	0	0	8
오이	0	0	0	0	0	0	0	0	8
물	0	0	0	0	0	0	0	0	8
배			0						1
양파			0		0		0	0	4
투스				0					1
갯잎					0	0	0	0	4
부추	0		0		0	0	0	0	6
풋고추					0	0	0	0	4
홍고추					0			0	2
파				0	0			0	3
된장	0	0	0	0	0	0	0	0	8
고추장	0		0	0	0				4
고춧가루					0	0		0	3
양념된장		0		0		0			3
식초	0		0	0	0	0	0	0	7
설탕	0		0		0	0		0	5
마늘	0		0		0	0	0	0	6
생강	0				0			0	3
참기름			0	0	0	0	0		5
참깨	0			0	0	0		0	5

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E²¹⁾:김, 1998, F⁹²⁾:농업기술원, 2007, G⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, H⁹⁾:고 등, 2012

표 17. 한치물회의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ²¹⁾ 1998	F ⁹²⁾ 2007	G ⁸⁵⁾ 2007	H ⁹⁾ 2012
한치(오징어)	1마리	1마리	√	√	√	2마리	√	400g
오이	1개	1개	√	√	√	1개	√	1/2개
물	√	√	√	√	√	8컵	√	4컵
배	-	-	√	-	-	-	-	-
양파	-	-	√	-	√	-	√	1/2개
투스	-	-	-	√	-	-	-	-
깻잎	-	-	-	-	√	5장	√	4장
부추	조금	-	√	-	√	2뿌리	√	20g
풋고추	-	-	-	-	√	1개	√	1개
홍고추	-	-	-	-	√	-	-	1/2개
파	-	-	-	√	√	-	-	약간
된장	1T	√	√	√	√	3T	√	2T
고추장	0.5T	-	√	√	√	-	-	-
고춧가루	-	-	-	-	√	2ts	-	1ts
양념된장	-	약간	-	√	-	3T	-	-
식초	1t	-	√	√	√	2T	√	4T
설탕	조금	-	√	-	√	2ts	-	1.5T
마늘	1통	-	√	-	√	-	√	약간
생강	조금(즙)	-	-	-	√	2ts	-	약간
참기름	-	-	√	√	√	1T	√	-
참깨	1t	-	-	√	√	-	-	약간

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E²¹⁾:김, 1998, F⁹²⁾:농업기술원, 2007, G⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, H⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 한치물회 조리법을 보면(표 18) 대부분 비슷한 조리법을 사용하고 있었다. 8종의 문헌^{9,21,85,88-90,92,94)}에서 제시되어 있으나 이 중 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서만 분량이 쓰여 있었다. 제주향토음식 8종의 문헌^{9,21,85,88-90,92,94)} 중 고(1995)⁸⁹⁾의 문헌에서만 양념 된장 국물을 만들어 사용하였고, 다른문헌^{9,21,85,88,90,92,94)}에서는 양념장에 한치와 야채를 버무린 조리법을 사용하였다.

표 18. 한치물회의 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁹⁴⁾ 1986	B ⁸⁸⁾ 1993	C ⁸⁹⁾ 1995	D ⁹⁰⁾ 1996	E ²¹⁾ 1998	F ⁹²⁾ 2007	G ⁸⁵⁾ 2007	H ⁹⁾ 2012
조리법	<p>①오징어는 껍질을 벗기고 눈과 과이를 따서, 깨끗이 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 식힌다. 이때 싱싱한 오징어이면 더욱 맛이 좋다.</p> <p>②오이는 배를 갈라 어슷썰기 하고 양념을 섞어 오징어를 버무린다.(식초는 넉넉히 넣도록)</p> <p>③10분 정도 채워 두었다가 물을 넣으면 물회로 되고, 그냥 먹으면 강회가 된다.</p>	<p>①오징어 껍질을 벗기고 눈과 과이를 따내고 깨끗이 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 식힌다. 이때 싱싱한 오징어라면 맛도 맛이 좋다.</p> <p>②오이는 채썰고 양념된장을 섞어 오징어를 버무리는데 식초는 넉넉히 넣는다.</p> <p>③10분정도 채어 두었다가 시원한 생수를 알맞게 넣어 얼음에 낸다.</p>	<p>①먼저 장국을 만드는 데 된장과 고추장의 비율을 2:1/2로 한다. 이 장국에 식초, 마늘, 부추탕, 양파, 부추 등의 밑양념과 재료를 먼저 넣고, 그다음에 오징어와 참기름을 마지막으로 넣어 두었다가 낸다.</p>	<p>①오징어의 껍질을 벗기고 눈과 과이를 따내어 깨끗이 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐서 식힌다. 싱싱한 오징어로 사용하여도 맛이 좋다.</p> <p>②양념된장을 섞어 버무린 오이 나뭇나물을 버무리고, 식초를 넉넉히 넣어 5~10분 정도 채워 두었다가 시원하게 생수를 알맞게 붓고 얼음을 띄어 상에 낸다.</p>	<p>①한치를 채 썬다.</p> <p>②깻잎, 양파, 부추도 채 썰고 흥고추와 풋고추는 어슷하게 썰어 놓는다.</p> <p>③이것을 양념에 넣어 넣는다.</p>	<p>①오징어 껍질을 벗기고 눈과 과이를 따내고 깨끗이 다듬어 끓는 물에 살짝 데쳐 익히 고 채썬다. 이때 싱싱한 오징어나 한치는 해물도 맛이 좋다.</p> <p>②오이는 가늘게 채썰고, 깻잎도 반으로 자른 뒤 채썬다. 풋고추와 부추도 잘게 썬다.</p> <p>③①과 ②를 양념된장과 식초를 넣어 버무리고 물을 붓는다.</p>	<p>①한치는 채로 준비해 썰어 둔다.</p> <p>②오이, 양파, 깻잎은 채썰고, 흥고추는 어슷하게, 부추는 송송 썰어둔다.</p> <p>③분량의 양념된장(된장, 다진 마늘, 식초, 참기름)을 한치에 버무린다. 채소를 냉수를 마무리한다.</p>	<p>①한치는 채 썰어 준비한다.</p> <p>②오이는 길이로 2등분하여 어슷썰기로 썬다.</p> <p>③깻잎, 양파, 부추는 채 썰고 흥고추와 풋고추는 어슷어슷 썰어 놓는다.</p> <p>④준비하여 둔 것들을 모두 합하여 된장과 양념을 넣어 무친 후 물을 붓는다.</p>

A⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, B⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, C⁸⁹⁾:고, 1995, D⁹⁰⁾:홍, 1996, E²¹⁾:김, 1998, F⁹²⁾:농업기술원, 2007, G⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, H⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

한치물회 표준레시피는 표 19에 나타내었듯이 재료는 한치 500g, 깻잎 20g, 미나리30g, 부추 20g, 양파 100g, 오이 150g, 풋고추 20g, 마늘 10g, 홍고추 4g, 된장 15g, 고추장 30g, 3배 식초 45g, 설탕 30g, 깨 3g, 참기름 15g, 물1.2L, 얼음 100g이다. 만드는 법은 한치를 도마 위에 눕혀서 몸통에 손을 넣어 촉수를 살살 당겨 빼고, 눈 앞부분에 칼을 넣어 먹물주머니와 다리를 분리하고 입을 제거한다. 몸통은 길이대로 반 갈라 키친타월로 집어서 잡아당겨 껍질을 벗긴 후 손질한 한치를 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 가늘게 채 썰어둔다. 오이, 양파, 미나리, 깻잎은 5cm길이로 가늘게 채 썰고, 부추와 풋고추, 홍고추는 0.2cm로 얇게 송송 썬다. 된장, 고추장, 설탕, 식초, 참기름, 깨소금, 다진마늘을 함께 넣어 양념장을 만든 후 한치와 양파, 미나리를 준비해 둔 양념장에 먼저 버무린다. 깻잎, 부추, 풋고추, 홍고추, 오이를 넣고 섞어 준 후 생수와 얼음을 부어 간을 맞춘다.

제주향토음식 문헌의 조리법에 준하여 5회의 실험조리 후 한치물회 표준레시피가 완성되었다. 한치가 살아 있는 것을 바로 잡았을 때는 살이 쫄깃한 맛이 강하나 30분 정도만 지나도 살이 부드러워 진다. 막 잡아 바로 썰어서 먹는 한치물회의 맛이 좋아 한치 철인 여름이 되면 수족관에 한치를 넣어 손님이 올 때 마다 바로 잡아주기도 하나 한치 철이 지나면 껍질은 벗긴 한치를 돌돌 말아 냉동시켜두고 얇게 채를 썰어 물회를 낸다. 한치물회의 특징은 부드러운 한치살과 야채와의 조화이다. 얇게 썬 야채들과 자리물회 보다 된장을 좀더 적게 사용했다.

한치물회의 1인분의 에너지는 224.6kcal이었고, 조섬유, 칼슘, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 비타민 B₆, 엽산은 한끼 식사 권장섭취량의 50%로 조사되었다. 따라서 조섬유, 칼슘, 비타민 B₁, 비타민 B₂, 비타민 B₆, 엽산등을 보충할 수 있는 식재료를 이용한 식단을 구성 한다면 균형 잡힌 식단이 될 것으로 여겨진다.

한치물회의 사진은 사진 13에 있다.

표 19. 한치물회 표준레시피

(4인기준)

한치물회							
재료 및 분량		재료 준비					
한치	500g	1. 한치는 도마 위에 눕혀서 몸통에 손을 넣어 촉수를 살살 당겨 빼낸다. 눈 앞부분에 칼을 넣어 먹물주머니와 다리를 분리하고 입을 제거한다. 몸통은 길이대로 반 갈라 키친타월로 집어서 잡아당겨 껍질을 벗긴다. 손질한 한치는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 가늘게 채 썰어 둔다. 2. 오이, 양파, 미나리, 깻잎은 5cm길이로 가늘게 채 썬다. 3. 부추와 풋고추, 홍고추는 0.2cm로 얇게 송송 썬다. 4. 된장, 고추장, 설탕, 식초, 참기름, 깨소금, 다진마늘을 함께 넣어 양념장을 만든다.					
깻잎	20g						
미나리	30g						
부추	20g						
양파	100g						
오이	150g						
풋고추	20g						
마늘	10g						
홍고추	4g						
된장	15g						
고추장	30g						
3배 식초	45g						
설탕	30g						
깨	3g						
참기름	15g						
물	1.2L						
얼음	100g						
		만드는 법					
		1. 한치와 양파, 미나리를 준비해 둔 양념장에 먼저 버무린다. 2. 깻잎, 부추, 풋고추, 홍고추, 오이를 넣고 섞어 준다. 3. 생수와 얼음을 부어 간을 맞춘다.					
영양성분분석		One serving size :				570g	
Energy(kcal)	224.6	Ash(g)	3.9	Zinc (mg)	3.1	Niacin(mg)	3.4
Protein(g)	21.3	Calcium(mg)	62.4	Vitamin A (mgR.E.)	170.0	Vitamin C(mg)	23.9
Fat(g)	7.0	Phosphorus(mg)	414.3	Vitamin B ₁ (mg)	0.2	Folic acid(μg)	53.8
Carbohydrate(g)	18.8	Iron(mg)	1.7	Vitamin B ₂ (mg)	0.1	Vitamin E(mg)	6.0
Fiber(g)	3.9	Sodium(mg)	668.9	Vitamin B ₆ (mg)	0.2	Cholesterol(mg)	1.9



사진 13. 한치물회

3) 상차림 개발

(1) 한치물회 일반상차림

한치물회 일반상차림은 사진 14와 같이 보리밥, 한치물회, 우럭콩조림, 파리고추멜조림, 브로콜리전, 모자반무침(모 무침), 우엉땅콩소스무침, 배추김치, 풋마늘장아찌, 파프리카장아찌, 자리젓으로 구성하였다. 우럭콩조림은 제주에서 사용하는 조리법을 사용하여 우럭에 콩을 넣어 만들었으며, 멸치는 통째로 삶은 다음 말리는 자건 방법을 사용한 멸치가 아니라 생멸치의 배를 갈라 삶지 않고 그대로 말려서 사용한 멸치(멜)를 이용하여 파리고추와 함께 조려서 구성하여 칼슘을 보충하였고, 보통의 우엉요리는 조림을 해서 먹으나 마요네즈, 우도땅콩, 소금, 설탕을 잘 혼합하여 소스를 만들어 데쳐낸 우엉을 무쳐내어 조섬유, 비타민 B₁, 비타민 B₂를 보강하였고 몀이라고 불리는 모자반무침을 넣어 조섬유의 보충을 할 수 있는 식단으로 구성하였다.



사진 14. 한치물회 일반상차림

(2) 한치물회 고급상차림

한치물회 고급상차림(사진 15)은 7첩반상을 기본으로 하여 보리밥, 한치물회, 표고버섯전, 토마토된장무침, 부추사과겨자채, 갈치구이, 닭고기콩국냉채, 생선회 무침쌈, 돼지고기편육(돔베고기), 쌈채소, 열무김치, 자리젓, 쌈장, 마늘장아찌, 콩장(콩지)를 이용하여 구성하였다. 토마토된장무침은 여름철에 토마토나 수박을 소금이나 된장에 찍어 먹는 것을 응용하여 토마토 된장무침을 메뉴로 구성하였으며, 건표고버섯이나 생표고버섯을 채로 썰어 간장, 참기름, 설탕으로 밑간을 한 후 계란을 잘 풀고 전을 만들었다. 육류를 먹기 힘들었던 제주도에서는 단백질을 섭취하기 위해 두부를 이용하거나 콩가루를 이용하며 콩국을 끓여 먹은 것에 착안하여 삶은 닭가슴살, 수삼, 양파, 청피망, 노랑피망에 콩국소스를 끼얹어 상차림을 구성하였다.



사진 15. 한치물회 고급상차림

6. 고기국수

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식문헌을 보면 2007년 이후의 문헌에서만 고기국수의 조리법이 쓰여 있었다. 이를 보면 고기국수가 향토음식으로서 자리매김 해온 기간이 짧다는 것을 알 수 있었다. 고기국수가 만들어진 배경을 보면, 일본강점기 때 건면을 생산하는 국수공장이 들어섰고, 물자가 귀한 시대라 경조사 때 몸국(뭉국)과 같은 잔치 음식도 대접하지 못하게 되자 돼지뼈를 우린 국물에 국수를 말아서 대접하던 음식이 1970년대부터 분식장려정책과 가정의례준칙이 발효되면서 섬 전역으로 퍼져갔다.

다른 지방에서는 돼지고기국물을 잘 이용하지 않지만 제주지역에서는 돼지고기국, 돼지고기 찌개, 돼지고기 육개장, 몸국(뭉국) 등 돼지고기 국물을 이용한 음식이 많은 것도 하나의 특색이다. 제주에서는 잔치 등의 손님 접대할 일이 생기면 돼지를 잡아서 고기는 ‘돔베고기’라는 편육으로 이용되었고, 돼지고기 삶은 국물은 국수의 육수로 사용하였다. 접대음식 간소화 정책에 의해 결혼식에 오신 손님들에게 이 고기 국수를 대접하면서 일명 ‘잔치국수’ 라고도 하였다.

본 연구를 위해 고찰한 총 15건의 제주향토음식 문헌 중 4종의 문헌^{9,85,86,92)}에서만 고기국수의 조리법이 쓰여 있었다. 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 20과 표 21과 같다. 돼지고기(삼겹살), 물, 마늘, 국수, 국간장, 깨소금이 공동재료로 사용되었다.

국수 육수에 들어가는 재료를 보면 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾ 문헌은 돼지고기 삼겹살, 물, 마늘, 생강, 된장, 양파를 사용하여 육수를 만들었으며, 홍(1996)⁹⁾의 문헌은 삼겹살, 물, 마늘, 된장, 양파를 넣어 육수를 만들었다. 그리고 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌에서만 돼지고기 등뼈를 물, 무, 파, 마늘, 생강을 넣고 육수를 만들어서 사용하였다. 네 개의 문헌^{9,85,86,92)} 중 세 개의 문헌^{9,86,92)}에서는 된장을 사용하였으나 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌만 된장을 사용하지 않고 육수를 만들었다. 국수의 고명으로 올라가는 재료 또한 4개의 문헌^{9,85,86,92)}이 조금씩 달랐다. 간은 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌만 국간장만

을 사용하였고 다른 세 개^{9,86,92)}의 문헌은 국간장과 소금을 사용하여 간을 하였다.

표 20. 고기국수의 참고문헌 식재료 고찰

	A ⁹²⁾ 2007	B ⁸⁵⁾ 2007	C ⁸⁶⁾ 2008	D ⁹⁾ 2012	재료사용 문헌 수
돼지고기(삼겹살)	o	o	o	o	4
돼지고기(등뼈)		o			1
물	o	o	o	o	4
마늘	o	o	o	o	4
생강	o	o	o		3
된장	o		o	o	3
양파	o		o	o	3
무		o			1
국수	o	o	o	o	4
달걀	o		o	o	3
콩나물	o		o	o	3
표고		o			1
대파	o	o		o	3
잔파				o	1
간장	o		o		2
국간장	o	o	o	o	4
소금	o		o	o	3
고춧가루		o		o	2
깨소금	o	o	o	o	4

A⁹²⁾:농업기술원, 2007, B⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, C⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, D⁹⁾:고 등, 2012

표 21. 고기국수의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁹²⁾ 2007	B ⁸⁵⁾ 2007	C ⁸⁶⁾ 2008	D ⁹⁾ 2012
돼지고기(삼겹살)	300g	√	300g	150g
돼지고기(등뼈)	-	√	-	-
물	10컵	√	2L	√
마늘	5쪽	√	20g	5쪽
생강	1쪽	√	4g	-
된장	2T	-	2 T	1T
양파	1개	-	160g	1개
무	-	√	-	-
국수	1kg	√	400g	360g
달걀	2개	-	100g	1개
콩나물	100g	-	100g	150g
표고버섯	-	√	-	-
대파	1뿌리	√	-	1개
잔파	-	-	-	10g
간장	1ts	-	1ts	-
국간장	1ts	√	1ts	2T
소금	1ts	-	1ts	약간
고춧가루	-	√	-	1/2T
깨소금	1ts	√	1ts	1T
다진마늘	1ts	-	1ts	-

A⁹²⁾:농업기술원, 2007, B⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, C⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, D⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 고기국수 조리법을 보면(표 22) 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾의 문헌은 조리법이나 재료가 비슷하고, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌은 조리법은 비슷하나 육수에 생강을 넣지 않았다. 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌은 비슷한 재료와 조리법을 사용하였고, 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌은 다른 재료와 조리법을 사용하는데, 국수의 육수를 만들 때 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌에서는 돼지고기에 된장, 양파, 마늘을 넣어 고기를 삶고 그 국물을 사용하여 육수를 만드는 조리법을 사용했으나 국립문화박물관(2007)⁸⁵⁾의 문헌에서는 고기를 된장을 넣은 물에 삶고, 육수를 돼지고기 등뼈를 사용하여 사골국물을 우려 육수로 사용하였다.

표 22. 고기국수의 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁹²⁾ 2007	B ⁸⁵⁾ 2007	C ⁸⁶⁾ 2008	D ⁹⁾ 2012
조리법	<p>①냄비에 돼지고기 삼겹살과 마늘, 양파, 생강, 된장을 넣고 푹 삶는다. 이때 돼지고기는 통째로 넣는다.</p> <p>②삶아진 돼지고기를 건지고 식으면 3×4.5cm길이 정도로 얇게 썰어두고, ①의 국물은 건더기를 채로 걸러 육수를 준비한다.</p> <p>③콩나물은 깨끗이 손질하여 삶은 뒤 다진마늘, 깨소금, 간장으로 양념을 한다.</p> <p>④국수를 삶아 건져 내어 타래를 만든다.</p> <p>⑤②의 육수를 끓이다가 청장, 소금으로 간을 하고, 어슷썰기한 대파와 달걀을 풀어 넣는다.</p> <p>⑥④의 국수를 ⑤의 육수로 토렴하고 그 위에 썰어 놓은 돼지고기, 콩나물, 고춧가루를 올려 놓는다.</p>	<p>①술에 된장을 물에 넣고 끓으면 돼지고기의 오겹살이나 삼겹살을 덩어리째 익혀 꺼내어 편육으로 썰어 준비해 둔다.</p> <p>②돼지 족작뼈(등뼈)를 흐르는 물에 담가 핏물을 충분히 빼낸 후, 물에 무와 향신료(파, 마늘, 생강)를 넣고 뼈를 넣어 약한 불에서 진한 육수가 나올 때까지 오래 끓여 육수를 만든다.</p> <p>③육수를 걸러서 술에 넣고 파, 마늘, 그리고 표고를 더 넣어 살짝 끓여 간장으로 간을 맞춘다.</p> <p>④건면은 삶은 다음 건져서 찬물에 씻어 1인분씩 손으로 한번 돌려말아 그릇에 담는다.</p> <p>⑤면그릇에 육수를 채우고 돼지고기를 얹어놓고 참깨와 고춧가루를 넣는다.</p>	<p>①냄비에 물을 붓고 돼지고기와 크게 썬 양파, 마늘, 생강 된장을 넣고 푹 삶는다.</p> <p>②삶은 돼지고기를 건져 식으면 얇게 썰어 두고, 국물은 채로 걸러 맑은 육수를 준비한다.</p> <p>③콩나물은 깨끗이 손질하여 데친 뒤 다진 마늘, 깨소금, 간장으로 양념을 한다.</p> <p>④끓은 물에 국수를 삶아 건져 내어 국수 사리를 만든다.</p> <p>⑤②의 육수를 끓이다가 국간장, 소금으로 간을 하고, 어슷썰기한 대파와 달걀을 풀어 넣는다.</p> <p>⑥그릇에 국수 사리를 담고 육수를 부은 다음 그 위에 썰어 놓은 돼지고기, 콩나물, 고춧가루를 얹는다.</p>	<p>①고기는 마늘, 된장, 양파를 넣고 푹 삶는다.</p> <p>②삶은 돼지고기는 건져 얇게 썰어두고, 국물은 채에 걸러 육수로 준비해 둔다.</p> <p>③콩나물은 데치고, 파는 4cm 길이로 자른다.</p> <p>④끓은 물에 국수를 삶고, 냉수에 행구어 국수사리를 준비한다.</p> <p>⑤준비한 고기육수에 청장과 소금으로 간을 하고, 대파를 썰어 놓는다.</p> <p>⑥육수를 다시 한번 끓이고 풀어놓은 달걀을 줄알친다.</p> <p>⑦국수대접에 국수사리를 넣고, 준비된 육수를 붓고 따라낸 다음 다시 뜨거운 육수를 붓는다.</p> <p>⑧그 위에 준비한 돼지고기 편육, 콩나물과 파를 올리고 깨소금을 뿌려 준다.</p>

A⁹²⁾:농업기술원, 2007, B⁸⁵⁾:국립문화박물관, 2007, C⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, D⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

고기국수 표준레시피는 표 23에 나타내었듯이 재료는 국수 400g, 돼지(앞다리) 400g, 돼지등뼈 400g, 대파 40g, 유부 60g, 당근40g, 마늘 10g, 소금 10g, 후추 1g, 물 3.2L이다. 만드는 법은 돼지 등뼈는 기름기를 제거하고 깨끗이 손질한 후 찬물에 담가서 핏물을 빼고 끓은 물에서 한번 데쳐 깨끗하게 씻고, 솥에 돼지등뼈를 넣고 찬물 1.6L을 부어 3시간 동안 강한 불로 끓인 후 육수를 한번 만들어 두고, 또 다시 찬물 1.6L을 넣어 2시간 정도 강한 불로 끓이고, 첫 번째 육수와 서로 합친다. 이 때 뚜껑의 반은 열고 고아야 돼지의 누린내가 휘발 한다. 육수에 돼지 앞다리 살을 넣어 삶고, 등뼈와 삶아진 앞다리 살은 건져내고 면보로 국물을 한번 거른다. 삶아진 앞다리 살을 0.5cm 두께로 편육용으로 자르고, 유부는 끓는 물에 데쳐서 0.3cm의 두께로 채 썬다. 당근은 0.3cm의 두께로 채 썰어 볶아두고 대파는 0.2cm 어슷 썰어둔다. 큰 냄비에 면의 다섯 배 정도의 물을 넣고 끓기 시작하면 국수를 넣는다. 거품이 생기면서 끓기 시작할 때 찬물 1컵을 붓고, 국수를 저어준다. 끓어오르면 다시 찬물을 1컵 붓고, 다시 끓어오르면 불에서 내려 찬물에 여러 번 헹구어 1인분씩 사리를 지은 후 채반에 올려 물기를 뺀다. 육수에 마늘을 넣고 끓으면 불을 끈 후 소금 간을 한 후 삶은 국수 위에 편육용 돼지고기 앞다리를 올린 후 고명으로 준비해 둔 유부, 당근, 대파를 올린다. 간을 한 뜨거운 육수를 조심스럽게 부어 완성한다.

제주향토음식 문헌의 조리법에 준하여 5회의 실험조리 후 고기국수 표준레시피가 완성되었다. 고기국수는 돼지고기 누린내가 나지 않는 육수, 육즙이 살아있는 돼지고기 편육을 만드는 것이 중요하다. 대부분의 문헌^{9,86,92)}의 조리법에서는 돼지고기 오겹살만을 이용해서 육수와 편육을 만들고 고기를 삶을 때 된장과 다른 향신재료들을 넣어 만들어 깊은나 깔끔한 육수의 맛을 낼 수 없었을 것으로 여겨져, 본 연구에서는 돼지고기 등뼈를 이용하여 육수를 내어 육수의 깊은 맛을 내고, 다른 향신재료를 사용하지 않은 깔끔한 육수를 만들어 사용하였다.

고기국수의 1인분의 에너지는 564.8 kcal이었고, Sodium이 1,910.3mg으로 조사되었다. 식사 한끼로 충분한 영양이 들어있으나 국수요리의 문제점인 나트륨 함량이 높았다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해 제공하는 국물양을 줄이고 섭취하는 국물

의 양 또한 줄여야 할 것이다. 고기국수의 사진은 사진 16에 있다.

표 23. 고기국수 표준레시피

(4인기준)

고기국수							
재료 및 분량		재료 준비					
국수	400g	1. 돼지 등뼈는 기름기를 제거하고 깨끗이 손질한 후 찬물에 담가서 핏물을 빼고 끓은 물에서 한번 데쳐 깨끗하게 씻는다. 2. 솥에 돼지등뼈를 넣고 찬물 1.6L을 부어 3시간 동안 강한 불로 끓인 후 육수를 한번 만들어 두고, 또 다시 찬물 1.6L을 넣어 2시간 정도 강한 불로 끓이고, 첫 번째 육수와 서로 합친다. 이 때 뚜껑의 반은 열고 고아야 돼지의 누린내가 휘발 한다. 3. 육수에 돼지 앞다리 살을 넣어 삶는다. 4. 등뼈와 삶아진 앞다리 살은 건져내고 면보로 국물을 한번 거른다. 5. 삶아진 앞다리 살을 0.5cm 두께로 편육용으로 자른다. 6. 유부는 끓는 물에 데쳐서 0.3cm의 두께로 채 썬다. 7. 당근은 0.3cm의 두께로 채 썰어 볶아두고 대파는 0.2cm 어슷 썰어둔다. 6. 큰 냄비에 면의 다섯 배 정도의 물을 넣고 끓기 시작하면 국수를 넣는다. 거품이 생기면서 끓기 시작할 때 찬물 1컵을 붓고, 국수를 저어준다. 끓어오르면 다시 찬물을 1컵 붓고, 다시 끓어오르면 불에서 내려 찬물에 여러 번 헹구어 1인분씩 사리를 지은 후 채반에 올려 물기를 뺀다.					
돼지(앞다리)	400g						
돼지등뼈	400g						
대파	40g						
유부	60g						
당근	40g						
마늘	10g						
소금	10g						
후추	1g						
물	3.2L						
		만드는 법					
		1. 육수에 마늘을 넣고 끓으면 불을 끈 후 소금 간을 한다. 2. 삶은 국수 위에 편육용 돼지고기 앞다리를 올린 후 고명으로 준비해 둔 유부, 당근, 대파를 올린다. 3. 간을 한 뜨거운 육수를 조심스럽게 부어 완성한다.					
영양성분분석		One serving size :				680g	
Energy(kcal)	564.8	Ash(g)	8.0	Zinc (mg)	6.5	Niacin(mg)	6.4
Protein(g)	37.1	Calcium(mg)	107.5	Vitamin A (mgR.E.)	141.0	VitaminC(mg)	6.8
Fat(g)	24.7	Phosphorus(mg)	461.5	Vitamin B ₁ (mg)	1.1	Foile acid(μg)	123.0
Carbohydrate(g)	94.4	Iron(mg)	6.3	Vitamin B ₂ (mg)	0.2	Vitamin E(mg)	14.7
Fiber(g)	3.4	Sodium(mg)	1,910.3	Vitamin B ₆ (mg)	4.5	Cholesterol(mg)	736.1



사진 16. 고기국수

3) 상차림 개발

(1) 고기국수 상차림

고기국수 면상차림은 사진 17과 같이 고기국수, 빙떡전, 초간장, 부추김치, 깍두기, 양파장아찌, 열무김치로 구성하였다. 빙떡전은 빙떡을 응용한 전으로 채 썬 무를 데쳐 참기름과 소금으로 양념한 뒤 메밀가루 반죽에 넣어 잘 썬 채를 부친 것으로 맛은 빙떡 맛과 거의 같지만 만들기가 좀 더 수월하다.



사진 17. 고기국수 상차림

7. 빙떡

1) 조리법 수집 및 고찰

제주향토음식 문헌 13종^{9,24,31,49,84,86,88,89,91-94)}에 토대로 기본재료와 분량을 고찰한 내용은 표 24와 표 25와 같다. 메밀가루, 물, 무, 소금이 공동재료로 사용되었으며 메밀전병 안에 들어가는 공동의 재료는 무가 있었고, 간은 소금으로 하였다.

13종의 문헌^{9,24,31,49,84,86,88-94)} 모두 빙떡 속으로 무를 사용하였지만, 민족문화연구소(1982)⁸⁴⁾ 문헌에서는 무, 당근을 사용하였고, 문화재관리국(1984)⁹³⁾ 문헌은 무를 사용하거나 팥고물을 넣었다. 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 김(1993)²⁴⁾의 문헌은 무, 콩나물을 사용하였으나, 김(1993)²⁴⁾ 문헌은 콩나물 대신 숙주나물을 사용하기도 사용하였다.

실파를 사용한 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 김(1993)²⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 고(1996)⁵⁹⁾, 이(1997)⁴⁹⁾ 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾이고, 실파를 사용하지 않는 문헌은 민족문화연구소(1982)⁸⁴⁾, 문화재관리국(1984)⁹³⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 농업기술원(2007)³¹⁾이다. 참기름을 넣는 문헌은 민족문화연구소(1982)⁸⁴⁾, 문화재관리국(1984)⁹³⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 고(1996)⁵⁹⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 박(2004)³¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾이었고, 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 김(1993)²⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾의 문헌에는 양념에 참기름을 사용하지 않았다. 메밀 반죽을 할 때 박(2004)³¹⁾의 문헌에서는 계란흰자를 고 등(2012)⁹⁾에서는 참기름을 사용하였다.

표 24. 빙떡의 식재료 고찰

	A ⁸⁴⁾ 1982	B ⁹³⁾ 1984	C ⁹⁴⁾ 1986	D ²⁴⁾ 1993	E ⁸⁸⁾ 1993	F ⁸⁹⁾ 1995	G ⁵⁹⁾ 1996	H ⁴⁹⁾ 1997	I ⁹¹⁾ 2003	J ³¹⁾ 2004	K ⁹²⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012	재료사 용문헌 수
메밀가루	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	13
물	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	13
계란흰자										o				1
무	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	13
당근	o													1
팥고물		or o												1
실과			o	o	o		o	o	o		o	o	o	9
콩나물			o	o										1
숙주나물				or o										1
마늘			o							o				2
소금	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	13
깨소금	o	o	o	o		o	o	o	o	o	o	o	o	12
참기름	o	o				o	o	o		o	o	o	o	9
식용류							o	o		o		o		4
돼지기름	o				o						o			3

A⁸⁴⁾:민족문화연구소, 1982, B⁹³⁾:문화재관리국, 1984, C⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, D²⁴⁾:김, 1993, E⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, F⁸⁹⁾:고, 1995, G⁵⁹⁾:고, 1996, H⁴⁹⁾:이, 1997, I⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, J³¹⁾:박, 2004, K⁹²⁾:농업기술원, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

표 25. 빙떡의 참고문헌 분량 고찰

	A ⁸⁴⁾ 1982	B ⁹³⁾ 1984	C ⁹⁴⁾ 1986	D ²⁴⁾ 1993	E ⁸⁸⁾ 1993	F ⁸⁹⁾ 1995	G ⁵⁹⁾ 1996	H ⁴⁹⁾ 1997	I ⁹¹⁾ 2003	J ³¹⁾ 2004	K ⁹²⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012
메밀가루	200g	√	2C	200g	√	√	√	5컵	200g	√	5컵	5컵	2컵
물	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	8컵	1.6L	3.5컵
달걀흰자	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√	-	-	-
무	200g	√	1kg (삶은것)	1kg (삶은것)	√	√	√	300g	1kg	√	800g	800g	500g
당근	100g	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
팔고물	-	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
콩나물	-	-	300g (삶은것)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
실과	-	-	300g (삶은것)	300g (삶은것)	√	-	√	20g	300g	-	2ts	100g	10g
마늘	-	-	약간	-	-	-	-	-	-	√	-	-	-
소금	약간	√	약간	약간	√	√	√	약간	약간	√	1ts	1ts	약간
깨소금	약간	√	약간	약간	-	√	√	약간	약간	√	1ts	1ts	1T
참기름	약간	√	-	-	-	√	√	약간	-	√	2ts	2ts	2T
식용류	-	-	-	-	-	-	√	약간	-	√	-	적량	-
돼지기름	약간	-	-	-	√	-	-	-	-	-	적량	-	-

A⁸⁴⁾:민족문화연구소, 1982, B⁹³⁾:문화재관리국, 1984, C⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, D²⁴⁾:김, 1993, E⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, F⁸⁹⁾:고, 1995, G⁵⁹⁾:고, 1996, H⁴⁹⁾:이, 1997, I⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, J³¹⁾:박, 2004, K⁹²⁾:농업기술원, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

제주향토음식 문헌에 나온 빙떡의 조리법을 보면(표 26), 빙떡 조리법은 비슷하나 들어가는 재료가 조금씩 달랐다. 빙떡 속에 들어가는 재료를 보면, 민족문화연구소(1982)⁸⁴⁾의 문헌은 무와 당근을 사용하였고, 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾의 문헌은 무채, 잔파, 콩나물을 사용하고, 김(1993)²⁴⁾의 문헌은 무, 숙주나물이나 콩나물을 넣었다. 고 등(2012)⁹⁾의 문헌의 메밀반죽에 참기름 1큰술을 넣고 오래 풀어준 후 체에 한번 거른 후 메밀전병을 부치는 조리법을 사용하였다. 메밀전병의 크기는 10cm로 하는 문헌은 민족문화연구소(1982)⁸⁴⁾의 문헌이었고, 20cm으로 하는 문헌은 제주도여성회관(1986)⁹⁴⁾, 제주농촌진흥원(1993)⁸⁸⁾, 고(1995)⁸⁹⁾, 고(1996)⁵⁹⁾, 제주시농업기술센터(2003)⁹¹⁾, 농업기술원(2007)⁹²⁾, 농촌자원개발연구소(2008)⁸⁶⁾, 고 등(2012)⁹⁾의 문헌이었으며, 크기가 나와 있지 않는 문헌은 문화재관리국(1984)⁹³⁾, 김(1993)²⁴⁾, 이(1997)⁴⁹⁾, 박(2004)³¹⁾의 문헌이었다.

빙떡을 양념장에 찍어 먹는다고 나온 문헌은 고(1995)⁸⁹⁾, 문화재관리국(1984)⁹³⁾의 문헌이었으며, 고(1995)⁸⁹⁾의 양념장의 재료를 보면 진간장에 고춧가루, 통깨, 참기름, 파를 섞어 만들었다.

표 26. 빙떡의 참고문헌 조리법 고찰

	A ⁸⁴⁾ 1982	B ⁹³⁾ 1984	C ⁹⁴⁾ 1986	D ²⁴⁾ 1993
조 리 법	<p>①무우와 당근을 곱게 채썰어 끓는 물에 살짝 삶아 건져 참기름·소금·깨소금으로 주물러 무친다.</p> <p>②메밀가루를 물에 풀어 소금 간하여 번철(燻鐵)에 돼지기름을 두르고 한 국자 떠놓고 나물을 얹어 직경 10cm 가량 되게 지지낸다.</p>	<p>①햇메밀은 곱게 갈아 물을 부어 거품이 일도록 휘저어 끈기있게 만든다.</p> <p>②무우채를 곱게 썰어 끓는 물에 데쳐 물기를 빼서 참기름, 소금, 깨소금으로 무쳐 소를 준비한다.</p> <p>③번철에 메밀반죽을 한 국자 떠서 얇게 두르고 소를 가운데에 쑥 높고 양편자락을 말아 부친다. 무채를 소로 넣지 않고 팔을 찌서 소로 넣는 수도 있다.</p>	<p>①메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 반죽한다.</p> <p>②무우채, 잔파, 콩나물은 푹 삶아 물을 꼭 짜두고 소금간으로 양념을 한다.</p> <p>③번철에 기름을 둘러 반죽된 재료를 직경 20cm로 얇게 지지낸다.</p> <p>④채반에 ③을 펴고 ②를 김밥할 때 같이 한쪽에 가지런히 놓아 빙빙(돌돌)말아준다.</p>	<p>①고운 메밀가루를 구해 걸쭉하게 물에 풀며 간을 맞춘다. 다음에 소를 넣기 위해 맛이 단 무를 가늘게 썰어 숙주나물이나 콩나물과 같이 데쳐 낸 다음, 잔파를 썰어 기름에 적당히 볶은 것과 버무리면서 간을 하고 참깨 가루를 뿌린다. 이때 소고기 다진 것이나 표고버섯, 고사리 등속을 넣어 맛내기도 한다.</p> <p>②과거에는 솔두경을 뒤집어 얹혀 놓고 지졌지만 지금은 길이 잘 든 후라이팬을 달구어 돼지기름으로 얇게 지지 내어 적당히 식으면 소를 넣고 돌돌 말아먹는다.</p>

A⁸⁴⁾:민족문화연구소, 1982, B⁹³⁾:문화재관리국, 1984, C⁹⁴⁾:제주도여성회관, 1986, D²⁴⁾:김, 1993

표 26. 빙떡의 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	E ⁽⁸⁸⁾ 1993	F ⁽⁸⁹⁾ 1995	G ⁽⁵⁹⁾ 1996	H ⁽⁴⁹⁾ 1997
조 리 법	<p>①메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 반죽한다.</p> <p>②무우채, 파는 폭 삶아 물을 꼭 짜두고 소금간으로 양념을 한다.</p> <p>③무쇠 솔뚜껑이나 번철에 돼지기름 또는 식용유를 둘러 반죽된 재료를 직경 20cm로 얇게 지지낸다.</p> <p>④채반에 ③을 펴고 ②를 김밥할 때처럼 한쪽에 가지런히 놓아 빙빙(돌돌) 말아준다.</p>	<p>①메밀을 깨끗이 씻어 일어 물에 담구어두었다가 건진 다음, 소금을 넣고 빵아 가루를 만들고 미지근한 물을 넣어 묽게 반죽해둔다.</p> <p>②무우채를 끓는 물에 살짝 데친 후 건져서 소금으로 간을 맞추고 참기름, 깨소금을 조금씩 넣고서 무친다.</p> <p>③솔뚜껑에 돼지기름을 둘러 반죽된 재료를 직경 20cm로 얇게 지지낸 다음, 채반에 펴서 무채 나물을 놓고 김밥처럼 한쪽에 가지런히 놓아 빙빙 말고 끝마무리로 속이 들어간 양끝 부분을 눌러준다.</p> <p>* 빙떡을 찍어 먹을 양념장은 진간장에 고춧가루, 통깨, 참기름, 파를 섞어 만든다.</p>	<p>①메밀가루에 소금과 냉수를 넣고 묽게 반죽한다.</p> <p>②맛이 단 무를 골라 6~7cm정도 길이로 가늘게 채썰어, 끓은 물에 삶아 건져 놓고, 파, 참기름, 소금, 깨소금 으로 양념하여 속을 준비한다.</p> <p>③솔 뚜껑이나 후라이팬에 기름을 두르고 한 국자 정도 묽은 반죽을 떠서 대략 크기는 지름이 20*25cm 정도 되는 타원형으로 얇게 전병을 부쳐낸다. 이때 뒤집지 않고 익혀낸다.</p> <p>④채반을 얹어 놓은 위나 안반 위에 팬에 닿았던 부분이 위로 오게 전병을 펴놓고 양념한 무 속이나 팔고물을 넣고 돌돌 만 후 양 옆을 살짝 누른다.</p> <p>* 소로 팔고물을 넣기도 하지만 요즈음에는 무채를 넣는 것이 더 일반화 되었다. 무채에는 기본 양념외에도 콩나물을 섞기도 하고, 파나 당근 등도 넣는다.</p>	<p>①메밀을 곱게 갈아 물을 붓고 소금간을 해서 알맞은 농도로 반죽하고 무는 채를 썰어 물을 조금 붓고 삶아서 건져 물기를 빼고 참기름, 소금, 깨소금으로 간을 하여 소를 준비한다.</p> <p>①②번철에 메밀가루 반죽을 한 국자 정도 얇게 둥글게 만들어 부쳐서 쟁반에 놓아 김이 빠지면 메밀 전병에 무나물을 한줄로 고르게 놓고 둥글게 말아 감고 양쪽을 눌러 나물이 빠지지 않도록 한다.</p>

D⁽²⁴⁾:김, 1993, E⁽⁸⁸⁾:제주도농촌진흥원, 1993, F⁽⁸⁹⁾:고, 1995, G⁽⁵⁹⁾:고, 1996, H⁽⁴⁹⁾:이, 1997

표 26. 빙떡의 참고문헌 조리법 고찰(계속)

	I ⁹¹⁾ 2003	J ³¹⁾ 2004	K ⁹²⁾ 2007	L ⁸⁶⁾ 2008	M ⁹⁾ 2012
조 리 법	<p>① 메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 반죽한다.</p> <p>② 무채, 과는 폭 삶아 물을 꼭 짜두고 소금간으로 양념한다.</p> <p>③ 무쇠 솥뚜껑이나 번철에 돼지기름, 또는 식용유를 둘러 반죽한 재료를 직경 20cm로 얇게 지져낸다.</p> <p>④ 채반에 ③을 펴고 ②를 김밥 쌀 때처럼 한쪽에 가지런히 놓아 빙빙(돌돌)말아 준다.</p>	<p>① 삶은 무채는 채반에 넣어 물기를 뺀 뒤 참기름, 참깨, 쪽파, 다진 마늘 등으로 양념한다.</p> <p>② 메밀을 사다 빵아 소금, 달걀흰자, 참기름, 물 등을 넣어 묽게 반죽한다. 반죽을 할 때는 주걱으로 탁탁 치면서 짓는다. 그래야 거품이 올라와 떡으로 만들었을 때 찰기가 나고 윤기가 돈다.</p> <p>③ 빙떡을 익힐 때는 작은 솥뚜껑이나 프라이팬을 이용한다. 묽은 반죽을 솥뚜껑 위에 떠 올려 얇게 부친 뒤 적당한량의 무채를 넣어 빙빙 돌려가면 말면 맛있는 떡이 완성된다.</p>	<p>① 메밀가루를 미지근한 물로 아주 묽게 반죽한다.</p> <p>② 무는 깨끗이 씻어 곱게 채 썰고 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀 다음, 다진 파, 소금, 깨소금으로 무쳐 소를 만든다.</p> <p>③ 무쇠 솥뚜껑이나 번철에 돼지기름을 두르고 ①의 메밀 반죽을 한 국자 떠서 직경 20cm 크기로 얇게 지져 낸다.</p> <p>④ ②의 소를 올려 놓고 빙빙 말아 양끝을 손으로 꼭 눌러준다.</p>	<p>① 메밀가루는 미지근한 물로 아주 묽게 소금 간하여 반죽한다.</p> <p>② 무는 곱게 채 썰어 폭 삶은 후 물을 꼭 짜두고, 쪽파는 송송 썬다.</p> <p>③ ②에 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 살짝 무쳐 소를 만든다.</p> <p>④ 팬에 식용유를 둘러 약한 불에서 메밀반죽을 지름 20cm 크기로 얇게 지져 낸다.</p> <p>⑤ 접시에 ④를 펴고 ③의 소를 한쪽에 가지런히 놓고 김밥 마는 것처럼 돌돌 말아 양끝을 손으로 꼭 누른다.</p>	<p>① 메밀가루에 약간의 소금을 넣고 물을 조금씩 넣으면서 잘 풀어 참기름 1큰술을 넣고 오래 풀어준 후 체에 한 번 거른다.</p> <p>② 무는 채 썰어 끓는 물에 삶아 채반에 건지고 그 속에 파를 송송 썰어 넣고 식힌 다음 살짝 짜서 수분을 없앤다.</p> <p>③ 준비한 무에 깨소금, 소금, 나머지 참기름으로 양념한다.</p> <p>④ 팬을 달구고 준비한 메밀 반죽을 넣어 직경 약 15~20cm 정도로 부쳐 채반을 얹어 놓은 위나 쟁반 위에 팬에 닿았던 부분이 위로 오게 전병을 펴 놓는다.</p> <p>⑤ 식힌 반죽에 소를 넣고 말아낸다.</p>

I⁹¹⁾:제주시농업기술센터, 2003, J³¹⁾:박, 2004, K⁹²⁾:농업기술원, 2007, L⁸⁶⁾:농촌자원개발연구소, 2008, M⁹⁾:고 등, 2012

2) 표준레시피 확립 및 영양분석

빙떡 표준레시피는 표 27에 나타내었듯이 재료는메밀가루 100g, 달걀 30g, 소금 1g, 물250ml, 실과 20g, 조선무 300g, 소금 2g, 볶은참깨 3g, 참기름 10g, 백설탕 10g, 식용유 5g이다. 만드는 법은 실과는 송송 썰고, 무는 7×0.3×0.3cm의 길이로 채를 썰어 끓은 물에서 데친 후 살짝 짜내고 참기름, 참깨, 소금, 실과, 설탕을 넣어 버무린다. 밀가루에 소금과 잘 풀어 놓은 달걀과 미지근한 물을 부어 반죽하고, 달궈진 팬에 식용유를 두른 후 여분의 식용유를 닦아내고 메밀반죽한 국자를 떠서 팬에 붓고 국자로 반죽을 밀면서 얇게 원형으로 펴서 익힌다. 다 익으면 윗 부분의 색이 변하면서 가장자리가 약간 들리면 꺼내고, 대나무로 만든 밀이 둥근 소쿠리를 얹어서 팬에 닿았던 부분이 위로 올라오게 놓고, 그 위에 준비해 둔 무채 속을 넣고 돌돌 만 후 가장자리를 꼭 눌러준다.

본 레시피는 제주향토음식문헌의 조리법에 준하여 5회의 실험조리 후에 빙떡 표준레시피가 완성되었다. 빙떡을 만들 때 메밀전병의 반죽정도, 전병의 두께, 맛, 빙떡 속인 무의 수분정도와 간이 중요하다. 빙떡 반죽에 메밀가루, 물, 소금만 넣어 부치는 것이 일반적이거나 달걀을 넣으면 점착력이 생겨 메밀전병이 찢어지는 것이 덜하다. 그러나 달걀 거품이 있는 상태로 반죽에 넣으면 나중에 전병이 울퉁불퉁해지므로 주의해야 한다. 따라서 메밀전병을 부칠 때 메밀반죽을 붓을 때마다 여러 번 저어준 후 반죽을 떠서 전병을 부쳐야 밑으로 가라앉은 메밀반죽을 골고루 퍼트려 사용할 수 있다. 만일 달걀을 넣지 않는 경우에는 그 만큼 물을 더 넣으면 되는데 보통 메밀가루의 2.5~3배량의 물을 사용하여 반죽하면 가장 적당하나, 달걀을 사용한다면 메밀가루의 2배량의 물을 사용해야 한다.

빙떡의 1인분의 에너지는 220.1kcal로 조사되었다. 비록 1끼의 식사로는 충분한 에너지는 아니지만 식사와 식사 사이의 간식으로서는 충분한 에너지라고 본다. 빙떡 속은 양념한 무채를 이용하는 것이 전통적이지만 돼지고기 등심이나 닭 가슴살과 같은 단백질 식품과 다른 야채들도 곁들여 나가면 영양 뿐만아니라 맛도 좋을 것이다.

빙떡의 사진은 사진 18에 있다.

표 27. 빙떡 표준레시피

(4인기준)

빙떡							
재료 및 분량		재료준비					
메밀가루	100g	1. 실과는 송송 썬다. 2. 무는 7×0.3×0.3cm의 길이로 채를 썰어 끓은 물에서 데친 후 살짝 짜내고 참기름, 참깨, 소금, 실과, 설탕을 넣어 버무린다. 3. 메밀가루에 소금과 잘 풀어 놓은 달걀과 미지근한 물을 부어 반죽한다.					
달걀	30g						
소금	1g						
물	250ml						
실과	20g						
조선무	300g	만드는 법					
소금	2g	1. 달궈진 팬에 식용유를 두른 후 여분의 식용유를 닦아내고 메밀반죽 한 국자를 떠서 팬에 붓고 국자로 반죽을 밀면서 얇게 원형으로 퍼서 익힌다. 2. 다 익으면 윗 부분의 색이 변하면서 가장자리가 약간 들리면 꺼낸다. 3. 대나무로 만든 밀이 둥근 소쿠리를 얹어서 팬에 닿았던 부분이 위로 올라오게 놓고, 그 위에 준비해 둔 무채 속을 넣고 돌돌 만 후 가장자리를 꼭 눌러준다.					
볶은참깨	3g						
참기름	10g						
백설탕	10g						
식용유	5g						
영양성분분석		One serving size :				150 g	
Energy(kcal)	161.4	Ash(g)	2.1	Zinc(mg)	1.5	Niacin(mg)	1.4
Protein(g)	10.1	Calcium(mg)	56.0	Vitamin A (mgR.E.)	96.0	Vitamin C(mg)	12.5
Fat(g)	9.0	Phosphorus(mg)	192.7	Vitamin B ₁ (mg)	0.2	Foile acid(μg)	112.3
Carbohydrate(g)	24.9	Iron(mg)	2.1	Vitamin B ₂ (mg)	0.2	Vitamin E(mg)	2.9
Fiber(g)	2.4	Sodium(mg)	280.0	Vitamin B ₆ (mg)	0.2	Cholesterol(mg)	237.6



사진 18. 빙떡

3)상차림 개발

빙떡 다과상을 사진 19와 같이 빙떡, 유자차, 금귤정과, 당근정과를 함께 넣어 구성하였다.



사진 19. 빙떡 다과상

V. 요약 및 결론

본 연구에서는 제주향토음식의 조리법 표준화에 관한 연구의 일환으로 2013년 제주특별자치도에서 선정한 갈치국, 성계국, 옥돔구이, 자리물회, 한치물회, 고기국수, 빙떡의 표준레시피를 확립하고자 한다. 제주 향토음식관련 조리서 및 문헌의 조리법을 수집하고 실험조리를 통하여 30~49세의 성인 남성 4인분 기준의 레시피를 확립하였다. 영양소 함량은 1인분 제공량으로 CAN Pro 4.0을 이용하여 분석하였다. 단품요리를 바탕으로 일반상차림, 고급상차림, 빙떡의 경우는 별미식상차림을 구성하여 관광 상품화 음식으로 활용하고자 하였다. 본 연구의 결과는 아래와 같다.

갈치국의 조리표준화를 위해 10종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 문헌들과 다르게 다시마육수를 사용하였고, 늙은 호박과 열갈이 배추를 모두 사용하였다. 갈치국의 간은 소금과 국간장을 사용하고 소량의 청량고추를 사용하였다.

성계국의 조리표준화를 위해 11종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 성계국의 육수는 다시마와 국물용 멸치를 사용하였고, 불린 미역에 참기름과 국간장을 넣어 볶은 후에 사용하였다.

옥돔구이의 조리표준화를 위해 7종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하였지만 대부분의 문헌에서는 소금의 양과 말리는 방법이 제시되어 있지 않았기 때문에 한 문헌에 제시된 소금의 양과 말리는 시간을 이용하여 옥돔구이의 표준레시피를 완성하였다.

자리물회의 조리표준화를 위해 13종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 문헌에는 자리를 통째로 썰어서 만들고 있으나, 본 레시피에서는 자리의 비늘을 벗겨 머리와 내장을 제거하고 어슷썰어서 3배 식초에 미리 재워 둔 후 먹기 직전에 양념장에 버무리는 조리법을 사용하였다.

한치물회의 조리표준화를 위해 8종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 한치는 살아있는 한치를 바로 사용하는 것이 한치

물회의 맛을 결정하는 중요한 요소이다. 된장의 양은 줄이고 고추장의 양을 늘려 양념장을 만들었다.

고기국수의 조리표준화를 위해 4종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 사용하였다. 고기국수는 향토음식으로서 자리매김 해온 기간이 짧아서 조리법 수집이 어려웠다. 고기국수의 육수는 돼지고기 등뼈를 두 번에 걸쳐 우려내어 사용하였다. 고명에 사용된 돼지고기 수육은 앞다리살을 삶아 사용하였다.

빙떡의 조리법 표준화를 위해 13종의 문헌에 수록된 조리법을 분석하여 표준화의 기초자료로 활용하였다. 메밀전병이 찢어지는 것을 방지하기 위해 메밀전병 반죽에 계란을 사용하였다. 과거에는 빙떡 속에 팥을 넣었었으나 본 레시피는 무를 가늘게 채썰어 양념한 것을 사용하였다.

본 연구에서는 제주 7대 향토음식의 표준레시피를 확립하고, 영양성분을 분석하여 관광 상품화 음식으로 활용이 가능한 상차림을 제시하였다. 제주향토음식의 일정한 맛을 유지하고 활성화 시키기 위해서 7대 향토음식 이외의 다른 제주향토음식의 표준조리법도 개발이 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

- 1) 강난기, 향토특산물을 이용한 개발 음식과 세계화 방안, 숙명여자대학교 전통 문화예술대학원, 석사학위논문; 2002.
- 2) 강다원. 연구논문: 제주방문 중국관광객의 외식성향 및 서비스 만족에 관한 연구. 외식경영연구. 2003; 6(1): 7-26.
- 3) 강성일, 이계희. 제주지역 관광관련 지역음식점 사업자 특성에 따른 사업동기, 성공요인 인식차이에 관한 연구. 관광레저연구. 2010; 22(3): 195-209.
- 4) 강수경. 제주전통음식문화의 현대적 의미 모색-인간관계망의 회복과 관련하여. 탐라문화. 2009; 35(단일호): 177-203.
- 5) 강현주, 김은희. 유치원 급식에 적용하기 위한 생선류의 Cook/Chill system 용. 한국식품조리과학회지. 2002; 18(1): 20.
- 6) 계승희, 문현경, 염초애, 송태희, 이성희. 한국음식의 조리법 표준화를 위한 연구 (2)-찌개류. 한국식품조리과학회지. 1995; 11(3): 220-225.
- 7) 계승희, 문현경, 염초애, 박은미. 한국음식의 조리법 표준화를 위한 연구 (1) 탕반류. 한국식품조리과학회지. 1995; 11(1): 1-8.
- 8) 계승희, 문현경, 염초애, 송태희, 이성희. 연구노트: 한국음식의 조리법 표준화를 위한 연구 (3)-비빔밥류. 한국식품조리과학회지. 1995; 11(5): 557-564.
- 9) 고양숙, 김지순, 고정순, 박성수, 정광중, 김호선, 문순덕, 강혜연, 제주인의 지혜와 맛 전통향토음식, 제주특별자치도, 성민출판사; 2012. p.24-375.
- 10) 공창숙, 김도경, 이숙희, 노치용, 황해준, 최경락, 박건영. 문헌에 나타난 열무김치 및 열무물김치 제조 방법의 표준화. 한국식품영양과학회지. 2005; 34(1): 126-130.
- 11) 강현주, 김경자, 김은희. 유치원 급식에 적용하기 위한 한국의 전통적인 전분류 음식의 Steam convection oven 및 Cook/Chill system 용 레시피 개발 및 미생물적, 관능적 품질 평가에 대한 연구. 한국식품조리과학회지. 1998; 14(4): 348-357.

- 12) 김경호, 조문수. 전통음식 개발을 위한 결정요인에 관한 연구. 문화관광연구. 2002; 4(1): 304-328.
- 13) 김상애, 신은수. 부산 향토음식 동래파전의 조리표준화 및 영양분석. 한국식품영양과학회지. 2007; 36(11): 1472-1481.
- 14) 김상애. 부산향토음식 아귀찜의 표준조리방법 및 영양성분에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 2002; 31(6): 1142-1149.
- 15) 김상애, 권순정. 경상남도 일부지역 향토음식의 조리표준화 및 영양분석. 한국식품영양과학회지. 2004; 33(2): 405-411.
- 16) 김성혜, 김미정, 김현주, 송영옥. 초등학교 급식용 김치 메뉴 개발 및 평가. 한국식품영양과학회지. 2013; 42(7): 1148-1156.
- 17) 김소미, 김현숙, 임지애. 가장 향토 음식의 조리표준화 (제 2 보). 한국조리학회지. 2007; 13(4): 220-231.
- 18) 김수인, 박연진, 김소영, 장혜진. 향토음식 특화 거리의 관광상품화와 활성화 방안 연구-담양 죽순 푸드빌리지를 중심으로. 韓國食生活文化學會誌. 2013; 28(4): 348-355.
- 19) 김은미, 서상희, 곽창근, 이은정, 위승희. 국내인과 미국인 대상 기호도 조사를 통한 불고기의 표준 레시피 설정에 관한 연구. 한국식품조리과학회지. 2013; 29(5): 463-468.
- 20) 김은향, 안동지역 향토음식에 대한 문헌 고찰과 활성화 방안 연구 : 헛제사밥, 건진국수, 안동식혜를 중심으로, 대구한의대학교 교육대학원; 2008.
- 21) 김지순, 제주도음식, 대원사; 1998. p.44-48.
- 22) 김지순, 제주도 음식문화, 제주문화; 2001. p.108-162.
- 23) 김창식, 문동일. 제주지역의 관광음식 메뉴 개발 방안. 제주관광학회 학술대회. 2009; 9(1): 97-124.
- 24) 김창집, 탐라의 맛 - 한쌈, 대한요식업중앙회, 1993. p.53-56.
- 25) 김현숙, 겨울철 부산향토음식의 재현 및 표준화, 부산대학교 대학원, 석사학위논문 ; 2011.
- 26) 류지혜, 보리 이용 메뉴개발 및 당뇨병환자 식단 연구, 전북대학교 일반대학원, 석사학위논문; 2012.

- 27) 문순덕, 섬사람들의 음식연구, 학교방; 2010. p.15-27.
- 28) 민영희, 경북 향토음식 실태조사 및 지역 특산물을 활용한 메뉴개발 연구(유교, 신라, 해양, 가야문화권을 중심으로), 대구가톨릭대학교 석사학위논문; 2011.
- 29) 박민정, 대구지역 특정 단체급식소와 외식업체 음식의 소금함량 분석 및 저염식 개발 경북대학교 대학원 석사학위논문; 2007.
- 30) 박보미, 관광자원으로서 전통음식의 매력성에 따른 구매의사에 관한 연구 : 서울 도시민을 중심으로, 경희대학교 대학원 석사학위논문; 2007.
- 31) 박중곤, 약이 되는 우리 음식 순례, 소담출판사; 2004. p.362-365.
- 32) 배민식. 고문헌 속 한국 전통음식 레시피의 시각화 방안 제안: 음식디미방을 중심으로. 기초조형학연구. 2015; 16(1): 253-267.
- 33) 서동채. 한국 푸드 투어리즘의 활성화방안에 관한 연구. 農業科學研究. 2009; 21 : 170-172.
- 34) 서연정, 韓國傳統飲食에 대한 滿足度 調査 研究 - 訪韓 日本 觀光客을 對象으로, 慶州大學校 大學院 석사학위논문; 2005.
- 35) 서윤정, 조록환, 이웅규. 전통·향토음식을 활용한 푸드투어리즘 개발. 농어촌관광연구. 2011; 18(1): 117-133.
- 36) 송영애, 전기홍. 소비자의 지식이 향토음식 스토리텔링에 의한 행동의도에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지. 2013; 13(8): 118-127.
- 37) 신성기, 향토음식의 관광상품화 방안에 관한 연구 - 강릉 전통음식을 중심으로, 강릉원주대학교 경영정책과학대학원 석사학위논문; 2009.
- 38) 신왕우. 제주향토음식 경쟁력 강화 방안-중국인 개별관광객을 중심으로. 濟州觀光學研究. 2012; 16: 109-129.
- 39) 신왕우. 제주향토음식 경쟁력 강화 방안. 제주관광학회 학술대회. 2012; 2012(2): 109-129.
- 40) 안소정, 제주 향토음식을 활용한 음식관광상품 개발 및 CVM을 활용한 경제적 가치 평가, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문; 2014.
- 41) 안학영, 전효진, 양태석. 제주향토음식에 대한 인지와 고객 행동에 관한 연구. 한국조리학회지. 2009; 15(2): 93-107.

- 42) 양성수, 정철, 육운, 조문수. 한국음식의 질에 따른 제주방문 중국관광객의 시장세분화. 관광학연구. 2009; 33(5): 387-408.
- 43) 양일선, 장해진, 신서영, 정라나. 연구논문: 한국 전통 음식 문화를 소재로 한 인바운드 관광상품 개발. 외식경영연구. 2004; 7(3): 87-116.
- 44) 양태석, 오명철. 제주 향토음식 선택속성이 고객행동에 미치는 영향. 한국식품영양과학회지. 2009; 38(5): 636-643.
- 45) 오영주. 제주 전통혼례와 음식문화에 관한 민속지적 묘사. 濟州島研究. 2006; 29(단일호): 157-227.
- 46) 오혁수. 제주향토음식 메뉴특성에 관한 연구. 한국조리학회지. 1999; 5(1): 129-148.
- 47) 윤성아, 외국인의 한국음식에 대한 성향분석 및 연근을 활용한 향토 메뉴개발, 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문; 2014.
- 48) 이덕원, 향토음식 메뉴개발에 관한 연구 : 강원영서지역을 중심으로, 세종대학교 관광대학원 석사학위논문; 2007.
- 49) 이상아, 제주지역의 향토음식과 식생활용구에 관한 연구, 세종대학교 대학원 석사학위논문; 1997.
- 50) 이선호, 박영배. 안동지역의 향토음식을 활용한 관광체험 프로그램 개발. 한국조리학회지. 2002; 8(3): 147-168.
- 51) 이선호, 김선희, 정남희, 정진우, 전경철, 김희기, 향토 음식 상품화 연구 -한국조리학회지. 2010; 16(4): 43-52.
- 52) 이수진, 김홍식, 조성호. 경기도 관광진흥을 위한 추진체계 구축방안. 정책연구. 2010; 2010(4): 1-123.
- 53) 이순란, 향토특산물을 이용한 음식개발 : 서울·수원·인천·전주·광주를 중심으로 , 숙명여자대학교 전통문화예술대학원 석사학위논문; 2002.
- 54) 이승익. 향토음식 관광상품에 대한 인지도 및 시장활성화 방안에 관한 연구-광주·전남지역 중심으로. 호텔리조트연구. 2012; 11(2): 101-123.
- 55) 이승진, 향토음식의 인지도 및 기호도, 淑明女子大學校 傳統文化藝術大學院 석사학위논문; 2005.
- 56) 이연정, 한식의 세계화요인이 외국인의 한국 이미지, 태도 및 상품 구매의도

- 에 미치는 영향 : 중국과 일본인을 중심으로 경희대학교 대학원 석사학위논문; 2008.
- 57) 이영란, 육운, 조문수. 제주 방문 중국관광객의 음식 및 서비스품질 인식에 관한 연구. 2011; 2011(2) 603-615.
- 58) 이정희, 제주도 향토음식에 관한 연구, 세종대학교 대학원 석사학위논문; 1995.
- 59) 고양숙, 제주의 민속 IV- 식생활(저장음식) 제주문화자료 총서④, 제주도; 1996. p.281-336.
- 60) 임희수, 박문옥, 이승현. 약식 조리법의 표준화를 위한 조리과학적 연구. 長安論叢. 2005; 25(1). 564-576.
- 61) 임희수, 윤서석. 설농탕 調理法의 標準化를 위한 調理科學的 研究. 한국식품조리과학회지. 1987; 3(1): 37-46.
- 62) 장서영, 김나영, 마옥걸, 한명주. 더덕을 이용한 음식의 전통레시피 개발과 내, 외국인의 선호도. 韓國食生活文化學會誌. 2014; 29(1): 44-53.
- 63) 장운경. 단체급식을 위한 표준레시피의 작성에 대한 제안. 國民營養. 1998; 201: 40-46.
- 64) 장해진, 외국인관광객을 위한 한국 전통음식의 관광상품화: 개발과 활용 =연세대학교 대학원 석사학위논문; 2003.
- 65) 정해옥. 병원입원 환자에게 실시되는 한국음식의 조리법 표준화를 위한 연구. 한국조리과학회지. 2000; 6(3): 149-166.
- 66) 조문수. 제주 향토음식의 가치와 지역주민의 인식 변화-2001 년과 2012 년 비교. 제주관광학회 학술대회. 2012; 2012(2): 89-106.
- 67) 조용범, 정진우, 윤태환, 김소미, 박경태, 최현미, 김경묘. 부산 지역 향토 음식의 활성화 방안에 관한 연구. 한국조리과학회지. 2007; 13(4): 19-30.
- 68) 주영하. 연구논문: 제주음식의 역사와 문화에 대한 향후 연구 과제. 濟州島研究. 2012; 37(단일호): 27-53.
- 69) 진성기. 제주도 향토음식. 韓國食生活文化學會誌. 1986; 1(4): 351-359.
- 70) 진성기, 남국의 향토음식-제주도 향토음식, 제주민속연구소; 1987. p.27-141.
- 71) 차석빈, 박건태. 약선을 이용한 천안지역 향토음식개발 연구. 관광레저연구.

- 2003; 15(2): 9-22.
- 72) 최가람, 탕평채 조리법의 표준화 및 오방색 청포묵 개발, 충북대학교 대학원 석사학위논문; 2013.
- 73) 최경희, 대전시 지정 향토음식의 조리법 표준화 및 영양평가 (설령탕, 삼계탕, 돌솥밥), 韓南大學校 大學院 석사학위논문; 2003.
- 74) 표은영, 한식 밥류의 대량생산 표준레시피 개발, 경기대학교 대학원 석사학위논문; 2003.
- 75) 한경수, 표승희, 이은정, 이현아. 한식 밥류의 대량생산 표준레시피 개발. 한국식품조리과학회지. 2008; 24(5): 580-592.
- 76) 한경수, 표승희. 쌀밥, 오곡밥의 대량생산 표준레시피 개발. 한국식품조리과학회지. 2008; 24(5).
- 77) 한영애, 밀양 향토음식 인지도 분석 및 개발방안, 숙명여자대학교 전통문화예술대학원 석사학위논문; 2008.
- 78) 한원희, 오지영, 이현재. 전라남도 특산물 육성을 위한 가공식품 메뉴 개발에 관한 연구 (과일 (감) 치즈를 중심으로). 한국외식산업학회지. 2009; 5(1): 9-25.
- 79) 허남춘. 특집논문: 제주와 미래가치; 제주문화의 세계화를 위한 방안 연구. 탐라문화. 2014; 44(단일호): 49-82.
- 80) 허남춘. 제주 전통음식의 사회문화적 의미. 탐라문화. 2005; 26(단일호): 1-14
- 81) 허팽식, 외식소비자의 라이프스타일 특성에 관한 연구 : 제주지역 향토음식점 이용객을 중심으로, 제주대학교 경영대학원 석사학위논문; 2010.
- 82) 홍양자, 제주도지 제3권-식생활, 제주도; 1993. p.788-813.
- 83) 황춘선, 양인선. 제주도 향토음식에 관한 대학생의 인지도 및 기호도 조사연구. 韓國食生活文化學會誌. 1990; 5(3): 317-330.
- 84) 고려대학교 민족문화연구소, 한국민속대관 3-6; 1982. p.581-582.
- 85) 국립문화박물관, 제주의민속문화⑤<제주의 음식문화>, (주)신광씨링; 2007. p.134-153.
- 86) 농촌진흥청 농업과학기술원 농촌자원개발연구소, 한국의 전통향토음식 10 - 제주도; 2008. p.80-241.

- 87) 문화공보부 문화재관리국, 한국민속종합조사보고서(제주도편); 1974. p.211-212.
- 88) 제주도농촌진흥원, 제주전통음식-오랫동안 전하여 온 맛과 멋, 대명인쇄사; 1993. p.29-66.
- 89) 고양숙, 제주도의 식생활, 제주도민속자연사박물관; 1995. p.21-96.
- 90) 홍양자, 제주의 민속 IV-식생활(일상음식) 제주문화자료 총서④, 제주도; 1996. p.207-280.
- 91) 제주시농업기술센터, 제주전통음식, 선진인쇄사; 2003. p.23-29.
- 92) 제주특별자치도 농업기술원, 제주전통음식, 크리어아트디자인; 2007. p.39-159.
- 93) 문화공보부 문화재관리국, 한국민속종합조사보고서-향토음식편; 1984. p.142-329.
- 94) 향토음식교재, 제주도여성회관; 1986. p.19-159.
- 95) 문화체육관광부, 2013 국민여행시태조사; 2014.
- 96) 이효지, 최영진. 경기도 음식문화의 연구. 韓國食生活文化學會誌. 1998; 13(5): 393-403.
- 97) 제주대학교 탐라문화연구소, 제주 7대 대표향토음식 선정 사업을 위한 설문조사 결과; 2013.

ABSTRACT

Recipe Standardization for the Seven Local Dishes of Jeju.

The purpose of this study was to make standard recipes for Galchi Guk(Hairtail broth), Seongge Guk(Sea Urchin broth), Okdom Gui(Grilled semi-dried tilefish), Jari Molhoe(Cold Raw Damselfish Soup), Hanchi Mulhoe(Cold Raw Cuttlefish Soup), Gogi Guksu(Pork noodles), and Bingtteok(Jeju-style Buckwheat Pancake), which had been selected in 2013 by the Jeju Special Self-Governing Province to make Jeju-local dishes tourist resources.

Recipes were collected both from cookbooks concerning local foods and from literature. Also experimental cooking was performed; as a result, recipes, each for four adult males aged from 30 to 49, were made. The nutrient content was analyzed using CAN Pro 4.0. General table settings based on a one-dish meal, high-quality table settings, and special table settings with bingtteok were composed to commercialize them for tourism. This study obtained the following results:

To standardize the recipe for Galchi Guk(Hairtail broth), the recipes from 10 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. Contrary to the literature, tangleweed stock was used, along with pumpkin and winter grown cabbage. Galchi Guk(Hairtail broth) was seasoned with salt and soy sauce for broth and a small amount of hot pepper was added.

To standardize the recipe for Seongge Guk(Sea Urchin broth), the recipes from 11 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. Tangleweeds and anchovies for broth were used to make stock, and brown seaweeds soaked in water, were pan-broiled with sesame

oil and soy sauce for broth, before they were added to broth.

To standardize the recipe for Okdom Gui(Grilled semi-dried tilefish), the recipes from 7 kinds of literature were analyzed but most of the literature gave no information about the content of salt or how to dry the tilefish; therefore, the standard recipe was completed on the basis of the content of salt and the duration of drying, as presented by a single kind of literature.

To standardize the recipe for Jari Molhoe(Cold Raw Damsel fish Soup), the recipes from 13 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. While literature suggests cutting the whole piece of jari, it was scaled, had the head and intestines removed, was cut diagonally, had 3× vinegar added, and was mixed with spice right before being served in this recipe.

To standardize the recipe for Hanchi Mulhoe(Cold Raw Cuttlefish Soup), the recipes from 8 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. Using alive hanchi immediately, is an important factor in deciding the taste of Hanchi Mulhoe(Cold Raw Cuttlefish Soup). The spice was made of a lower content of soybean paste and a higher content of red pepper paste.

To standardize the recipe for Gogi Guksu(Pork noodles), the recipes from 4 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. It was difficult to collect recipes for Gogi Guksu(Pork noodles), which has just been established as a local food. The backbone of pork was broiled in water twice to make stock and the shoulder of pork was broiled in water to make garnishing.

To standardize the recipe for Bingtteok(Jeju-style Buckwheat Pancake), the recipes from 13 kinds of literature were analyzed and were used as basic data for standardization. Eggs were used to make buckwheat dough with the aim of preventing buckwheat pancake from tearing. While red beans were once put into Bingtteok(Jeju-style Buckwheat Pancake), shredded radishes

seasoned with spice were used in this recipe.

In this study, the standard recipes for the seven local foods representing Jeju were made, their nutritional contents were analyzed, and table settings, which could be commercialized for tourism were presented. It is necessary to develop standard recipes for other local foods of Jeju, other than these seven, with the objective of maintaining and activating certain tastes of the local foods.