

어패류 '탱글탱글'... 가을이 익어가는 맛집



맛있는 동네 산책

유성호
맛 칼럼니스트

OECD 통계에 따르면 2019년 국가별 굴 생산량 상위 5개국은 중국·한국·미국·일본·프랑스다. 인구 대비로 따지면 우리나라가 1인당 6.1kg으로 1위다. 2위 중국은 3.7kg이다. 이 때문에 우리나라에서는 굴을 흔하게 먹지만 프랑스가 있는 유럽에서는 가격이 엄청나게 비싼 최고급 식재료다. 석화 기준 개당 1~2유로(약 1400~2800원), 비싼 건 4~5유로(약 5600~7000원)까지 한다. 생산량에 비해 수요가 많기 때문이다.

굴과 석화의 차이는 양식과 자연산의 의미다. 석화(石花)는 깻바위에 붙어사는 자연산 굴을 의미한다. 양식업 발달 이후로는 수확식으로 기른 것을 굴, 투석식은 석화라고 부른다. 1960~80년대 프랑스 굴 양식업은 질병으로 인해 거의 붕괴된 적이 있다. 이때 세계 각지 굴을 대상으로 실험을 한 결과 일본 미야기현(縣)의 굴이 서식에 가장 적합했다.

프랑스는 일본에 지원을 요청했고 미야기현은 흔쾌히 굴 종패를 지원해 프랑스를 세계 5위의 굴 생산 대국으로 만드는 데 기여했다. 반대로 동일본 대지진 때 미야기현 일대의 굴 양식업이 고사 직전에 몰렸을 때 이번에는 프랑스가 도왔다. 일본과 프랑스 양국에게 굴은 선린의 상징과도 같은 존재다.

프랑스에서는 굴을 '마신다'고 표현한다. 레몬즙을 살짝 뿌리고 '호로록'하고 빨아 마시면 굴 특유의 고소함과 레몬의 새콤한 맛이 어우러져 입안이 즐거워진다. 레몬은 맛을 상승시키는 작용 외에 식중독 균 번식을 억제하고 영양분 흡수를 돕는다. 뚝은 탄닌 맛의 포도주, 홍차와는 같이 먹지 않도록 한다. 체내에서 철분 흡수를 방해하기 때문이다.

우리나라 사람들이 좋아하는 '굴과 초장'의 조합도 나름 현명한 방법이다. 레몬보다 초장이 보편화된 식재료이고 초장에 포함된 식초가 어느 정도 레몬 물을 하기 때문이다. 다만 초장의 강한 맛이 굴 본연의 맛을 가리는 단점이 있다.



왼쪽부터 '김명자굴국밥'의 굴전, '천하보쌈' 생굴보쌈, '굴밥'의 굴알밥, '모래'의 굴국밥.

왼쪽부터 '만석장가마구이' 냉인사동점의 고등어정식과 '어머니가우워주신생선구이'의 삼치구이정식.

왼쪽부터 여자만의 꼬막 정식의 꼬막과 서촌계단점의 석화와 참꼬막.

사진=필자제공

본격적인 생굴 시즌...전문점 많아
우리나라 식당에서는 고급 레스토랑이나 횡집의 경우 석화를 제공하고, 굴 요리 전문점에서는 주로 굴밥·전·찜·무침·전 등으로 조리해 나온다. 가을 단풍이 좋은 창경궁 인근에서는 '천하보쌈'이 생굴과 생굴보쌈을 계절 메뉴로 내놓고 있다. 생굴 취급 기간은 기후에 따라 매년 유동적이다. 천하보쌈에서는 굴을 따로 조리하지 않고 생굴로만 제공한다. 레몬은 따로 주지 않는다.

찬바람을 이기는 따뜻한 굴국밥이 생각나면 조계사 뒤편 수송공원을 찾아가 보자. 고려 말의 문신 목은 이색의 영정(조상화)을 모신 '이색선생영당' 앞 목은관빌딩 지하에 '김명자굴국밥' 청진점이 있다. 김명자굴국밥은 전국구의 규모를 가진 프랜차이즈 브랜드다. 이곳에서는 굴 국밥뿐 아니라 굴떡국·굴매생이국·굴매생이떡국 등 식사류를 비롯해 굴전·굴 파전·굴매생이전·생굴·굴회무침·굴보쌈·굴돼지보쌈 등의 다양한 굴 요리를 제공한다.

프랜차이즈 음식이 미덥지 않다면 광화문 광장을 가로질러 세종문화회관 뒤편에 있는 '굴떡배기전문점모래'와 '굴밥'이란 굴 전문점을 추천한다. 모래(牡蠣)는 굴을

굴 철 오면 '천하보쌈' '모래' '굴밥'이 입 맛 당겨 참꼬막은 인사동 '여자만'·광화문 '현대주물럭' 생선구이는 '만석장가마구이' '어머니~생선구이'

뜻한다. 이들 식당의 특징은 통영 굴 수협에서 직송하는 굴을 사용하며 화학조미료를 넣지 않는다는 것이다. 모래에서는 정식 메뉴를 권하고 싶다. 굴떡배기 식사에 생굴·굴전·굴젓을 모두 맛볼 수 있다. 모래 건너편에 있는 '굴밥'은 대표메뉴 굴국밥을 위시해서 굴알밥·콩나물굴알밥·전복굴알밥·해물굴순두부·굴해장라면·굴떡국·전복굴알밥 등 날치알을 이용해 다양한 굴 요리를 선보인다.

굴보다 고급 식재료 참꼬막
꼬막에는 여러 종류가 있다. 꼬막의 종류를 나누는 기준은 껍데기 주름 갯수다. 이 주름을 방사선이라고 하는데 참꼬막 17~18개, 새모막 32개, 피꼬막은 40여개다. 이 중에서 주름이 굵고 수가 적은 것이 참꼬막으로 가장 맛있는 종이다. 찬바람이 불기 시작할 무렵부터 이듬해

봄 알을 품기 전까지가 맛의 절정기다. 별교지역에서 나는 꼬막을 제일로 친다. 정부에서 인증한 수산물지리적표시 제1호의 자부심이 대단하다. 전남 보성군은 별교 꼬막을 '바다향 가득한 별미 중의 별미, 탱글탱글 쫄깃쫄깃한 식감과 맛이 일품'이라고 소개하고 있다.

별교에서도 여자만 일대에서 생산되는 꼬막이 으뜸이다. 양념을 하지 않아도 간간하고 쫄깃해서 그대로도 훌륭한 반찬이다. 참꼬막 삶은 물은 다른 조개류처럼 맑지 않고 고동색을 띠는 게 특징이다. 인사동을 대표하는 식당 가운데 하나인 '여자만'은 전라남도 고흥과 여수 사이에 있는 만 형태의 지명에서 이름을 따온 남도음식 전문주점이다. 영화감독 이미레씨가 운영하는 곳이다. 꼬막 철이 시작되면 꼬막정식이 인기가 있다. 이곳에서는 찬바람이 쌓이고 불면 별교

참꼬막을 계절 메뉴로 내놓는다. 양념참꼬막·양념새꼬막·꼬막무침 등 양념을 올리거나 무치는 꼬막 요리도 주력 메뉴로 선보인다. 꼬막전도 빼놓을 수 없는 인기 메뉴다. 하지만 가격대가 비교적 무겁다는 평을 받는다.

광화문역 근처에는 '현대주물럭'이란 고깃집이 있다. 고깃집이면서 특이하게도 꼬막철이 오면 별교 참꼬막을 이용한 정식을 판다. 3인 이상 1시간 전에 주문하면 맛있는 밀반찬과 함께 여자만에서 잡은 참꼬막으로 남도의 맛을 보여 준다고 한다. 과거 토담이란 상호로 한식집을 했던 경력 있어서 업종을 바꿔 고깃집을 하지만 꼬막 요리가 맛있다는 소문이 자자하다.

기름진 생선구이 고소한 맛 일품
지금부터 고등어·꽂치·삼치가 가장 맛있게 계절이다. 여름에 산란하고 겨울을 나기 위해 영양분을 잔뜩 섭취해서 지방이 한껏 쌓이기 때문이다. 지방은 곧 기름과도 같은데, 등 푸른 생선의 기름은 불포화 지방산이 풍부해 건강에 좋다. 요즘은 고등어 하면 연근해에서 잡힌 국산보다 노르웨이산이 먼저 떠오른다. 국산이나 노르웨이산 모두 지금이 제철이다.

꽂치는 어획량이 많아 값이 싸다. 그래서 쉽게 접할 수 있고 인기가 좋은 생선이다. 삼치는 세종실록지리지에 망어(亡魚)로 표기돼 있어 조선시대 사대부가에서는 이를 때문에 먹지 않았다고 한다. 삼치는 조림으로도 먹지만 고등어·꽂치·조기 등과 함께 구이로 먹는 대표 생선이다.

인사동의 랜드마크인 '안녕인사동'에는 '만석장가마구이안녕인사동점'이 있다. 이곳에서는 고등어·삼치구이 정식을 주요 메뉴로 팔고 있다. 입문수어도 팔았지만 수요가 적어 메뉴에서 뺐다. 식당 내부가 넓고 깨끗하고 쾌적하다. 매장 한쪽에 쌈채소 셀프 쇼케이스가 있어서 채소를 좋아하는 사람에게 안심맞춤인 가게다. 술밥과 함께 나오는 다양하고 정갈한 밀반찬은 한 끼 생선구이 식사를 만족스럽게 해 준다.

식사 전후 걷기를 좋아한다면 종로 쪽 인사동 초입에 있는 '어머니가우워주신생선구이' 식당을 추천한다. 상호가 매우 직관적이다. 헌법재판소에서 도보로 10분 거리다. 산울림 김왕원의 '어머니와 고등어'가 오버랩된다. 이 식당의 주력 메뉴는 물론 고등어구이와 삼치구이이다. 가격이 8000원대로 합리적이다.

CJ CHEILJEDANG

리턴업 연속모델 성유리

미네랄 2종 (아연/구리)

루테인 지아잔틴 복합추출물

비타민 4종 (A/C/E/베타카로틴)

나의 건강 특별포인트 리턴업

Returnup

중장년의 침침하고 흐린 눈엔 아이시안 멀티케어 골드

눈의 중심부인 황반의 구성 성분 '루테인'과 '지아잔틴'

수정체를 통해 들어온 빛이 상으로 맺히는 부분인 황반은 사상세포가 밀집되어 있는 우리 눈의 중심 부분입니다. 황반은 루테인과 지아잔틴색소로 구성되어 있는데, 노화로 인해 황반을 구성하는 색소밀도가 감소하면 눈이 침침해지고 흐려지게 됩니다. 중장년의 눈 건강, '루테인·지아잔틴 복합추출물'로 챙기십시오!

식약처에서 기능성을 인정한 눈 건강기능식품

식약처에서 기능성을 인정한 눈 건강기능식품인 아이시안 멀티케어골드는 식약처 일일 권장섭취량(20mg)을 충족하는 루테인·지아잔틴복합추출물을 함유하고 있어 노화로 인해 감소할 수 있는 황반색소 밀도를 유지시켜 눈 건강에 도움을 줍니다.

하루 한 캡슐로 눈 건강과 기초 영양까지 케어

아이시안 멀티케어골드는 눈 건강에 도움을 주는 기능성 원료 뿐 아니라 기초 영양 케어를 위해 1일 권장량을 100% 충족시키는 비타민 4종(A, C, E, 베타카로틴)과 미네랄 2종(구리, 아연)이 들어있습니다.

6개월분 구매 시

정상가대비 **41% 할인**

CJ제일제당

건강카운셀러

무료상담 및 주문

지금 바로 전화주세요!

080-282-9988