

THE REPORT OF ISLAND FOOD IN YEOSU



여수시 음식 백서



‘여수시 섬 음식 백서’ 이야기 • —————

섬이라는 지리적 특성이 낳은 식재료를
이용해 섬사람들은 그들만의 고유한
조리법을 개발하여 음식을 만들게 되었고
이는 오랫동안 이어져 내려왔다.
그러나 최근 교통통신의 발달과
섬 인구의 노령화로 인해
여수 섬 음식이 점차 잊히고 있다.

이에 2026여수세계섬박람회를 맞이하여
전통을 이어온 여수시 섬 음식의 가치를
발굴하고 이를 보존 계승하여 전 세계에
소개하기 위해 『여수시 섬 음식 백서』를
발간하게 되었다.

여수시
인간
음식
백서

 여수시

 여수지역사회연구소



C O N T E N T S



제1장 개요

1. 백서 제작 배경과 목적
 - 1) 배경 8
 - 2) 목적 10
2. 여수시 지리·행정적 현황 11
3. 여수 섬 전통향토음식의 정의
 - 1) 전통향토음식의 정의 17
 - 2) 여수 섬 지역 전통향토 음식의 정의 20
4. 여수시 섬 음식의 조사와 선정 22
5. 여수 섬 음식의 역사성 24
6. 여수 전통향토음식의 사회적·지리적 배경 27
7. 여수시 섬 음식의 발달 배경 31
8. 여수시의 음식 재료와 특산품
 - 1) 농산물 33
 - 2) 수산물 44
9. 여수 섬 지역의 조리도구 57
 - 4) 탕·국 90
 - 5) 김치 118
 - 6) 나물 128
 - 7) 무침·회무침 138
 - 8) 구이 170
 - 9) 조림·건정 176
 - 10) 전·적 192
 - 11) 찜 194
 - 12) 회 214
 - 13) 부각·자반·묵 226
 - 14) 쌈 232
 - 15) 범벅 236
 - 16) 장아찌 240
 - 17) 장·젓갈 242
 - 18) 떡류 252
 - 19) 음청류 262
 - 20) 꼬지·호롱 266
 - 21) 샤브샤브 274
 - 22) 기타 278

제2장 여수시 섬 음식

1. 여수시 섬 음식 100선 목록
 - 1) 가나다순 64
 - 2) 주재료별 68
 - 3) 종류별 70
2. 음식의 종류와 조리법
 - 1) 밥 72
 - 2) 죽 80
 - 3) 국수 88

제3장 여수시 섬 음식 발전전략

1. 음식문화 트렌드 및 니즈 분석 284
2. 융복합산업으로서 발전 전략 290
3. 대표음식 개발을 통한 섬 관광 활성화 방안 292
4. 향후 과제 및 정책 제언 294





제1장 개요

1. 백서 제작 배경과 목적
2. 여수시 지리 · 행정적 현황
3. 여수 섬 전통향토음식의 정의
4. 여수시 섬 음식의 조사와 선정
5. 여수 섬 음식의 역사성
6. 여수 전통향토음식의 사회적 · 지리적 배경
7. 여수시 섬 음식의 발달 배경
8. 여수시의 음식 재료와 특산품
9. 여수 섬 지역의 조리도구



01 백서 제작 배경과 목적

배경 사람이 살아가는 데 꼭 필요한 의식주는 현대에 접어들면서 급속한 산업화를 거치면서 큰 변화를 겪고 있다. 음식문화 역시 변화가 상당히 커서 현대인들은 음식마저도 차고 넘치는 음식의 홍수 시대에 살아가고 있다. 전화 한 통으로 세계 여러 나라의 음식을 주문하고 맛볼 수 있는 혁신적인 사회구조 속에서 안타깝게도 우리의 전통을 지켜온 향토음식의 자리가 점차 사라지고 있다.

한반도의 남해안 중앙에 위치한 여수시는 곳곳의 섬마다 독특한 특성을 간직하고 전해왔던 토속적인 향토음식들이 전해온다. 이런 음식들은 바다라는 해양생태계에서 쉽게 구할 수 있는 식재료를 이용한다. 해산물의 독특한 풍미와 고유한 조리법으로 철마다 유행하는 향토음식은 조금씩 다르지만 오랫동안 이 지역 주민의 밥상에 올라왔다. 그렇지만 현대에 들어와서는 생산, 유통, 구매나 주민들의 생활 환경과 맛에 대한 선호도의 변화 등 다양한 요인으로 즐겨 먹던 향토음식을 즐기는 문화는 점점 잊혀 가는 것이 현실이다.

이런 연유로 여수지역 섬 곳곳마다 전해지던 향토음식이 지닌 식문화와 맛, 전통 조리법 등을 미래 세대에게 전하고 계승될 수 있도록 조사, 정리하고 전승할 수 있도록 체계화하는 일은 매우 중요한 일이다.

여수는 오늘날에도 수도권에서는 멀리 떨어진 지역이다. 도로 등의 교통환경이 미비해서 다른 지역과의 왕래가 힘들었던 예전에는 다른 지역의 식재료를 사용하기 어려웠다. 따라서 지역에서 생산되는 식재료만으로 음식을 만들어야 했기에 지역만의 독창적인 식문화를 가질 수 있었다. 삼면이 바다인 여수시의 지리적 여건상 식재료 상당수가 수산물이었고, 양념은 짜고 맵지만 소박하였으며, 식재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 조리하였다. 특히 섬사람들이 처한 물리적, 환경적 요인으로 인하여 복잡한 요리보다는 단순한 조리법이 발달하였다.

최근 여수 전통향토음식점을 찾아보면 해안지역이나 섬마다 지녔던 고유의 맛은 사라지고 양념은 강하고, 맛은 자극적으로 변한 음식이 지역의 전통향토음식인 것처럼 지역민, 관광객들에게 홍보 판매되고 있다.

오늘날 전통만을 고집하는 것이 바람직하다고 말할 수는 없지만, 현대인들이 서구화된 입맛에 길들여져 전통향토음식의 맛을 잊고 있는 것은 아닌지 의문이다. 음식문화를 들여다보면 전통음식도 그 자리에 머물러 있는 것이 아니라 시대에 따라 재료와 양념과 만들고 먹는 방법 등 다양한 진화를 통하여 변화해 왔다는 것을 알 수 있다. 그런 면에서 전통향토음식이 현대인들의 기호에 맞지 않아 맛의 기호성을 잃어버리고 외면받지 않을까 우려되기도 한다.

이러한 문제점을 제고하여 여수 섬 전통향토음식 고유의 맛과 조리법을 체계화하고 자료화하여 후손들에게 전해 주는 것이 중요하다. 이것이 바로 여수 섬 음식 백서를 만들게 된 이유이다. 백서에는 지역과 지역을 연결하는 식재료 생산과 구입, 활용방법, 조리법 등이 담겨있어 음식의 역사와 함께 음식관련 정보 중 매우 중요한 자료가 될 것이다.

여수 섬 음식 백서 편찬은 여수시의 섬 전통향토음식의 보존이라는 계획 아래 섬사람들의 ‘식’ 문화에 대한 역사성 인식을 제고할 뿐만 아니라 지역 식재료의 재조명과 고찰, 또 지역 식재료의 소비증대, 일자리 창출, 관광 자원화를 꾀하고 미식



가들에게는 지역의 맛을 홍보하는 좋은 매체의 역할도 될 것이다.

또, 지구 온난화로 인한 기후 위기와 생태계의 변화로 해산물 식재료가 고갈되고 사라지고 있다. 이 과정에서 먹거리에 얽힌 섬사람들의 추억도 잊혀지고 있어 지역의 전통향토음식의 자료 보존은 지역의 후손들에게 길이 이야기되고 자료화 되어 계승 발전되어야 할 것이다.

● 목적 여수시는 섬 전통향토음식에 그동안 정태적인 반응이었다. 그러다 2026 여수세계섬박람회 유치를 확정하면서 섬에 대한 가치 있는 문화 발굴을 위한 모색으로 일부 섬 식문화와 식재료 및 생태에 대한 관심을 불러일으키고 있다. 늦은 감이 있지만 2026년 국제 섬 박람회의 성공적 축제를 행사하기 위하여 ‘섬 백서’의 제작은 매우 중요하다고 보인다.

여수시가 지향해야 할 미래 가치는 ‘연안과 사람이 함께 살아가는 섬 음식문화’이다. 이를 실현하기 위해 섬 향토음식의 발굴, 보존, 계승을 통하여 미래 지향적인 섬 음식문화는 그 지역의 역사 문화 사회 환경 및 관습과 소중한 자원이 될 것이다. 여수시가 여수 섬 음식 백서를 발행하는 목적이다.

02 여수시 지리·행정적 현황

● 여수의 자연지리

(1) 수리적 위치

여수시의 수리적 위치는 동경 127°54'~127°13', 북위 34°00'~34°52'이다. 거문도는 동경 127°18'48", 북위 34°0'21"에 해당한다. 여수반도의 네 극 가운데 동극은 낙포동 사포마을 동단으로 127°46'40"에 위치한다. 서극은 율촌면 봉전리 광암마을 서단으로 127°31'27"에 위치하고, 남극은 화양면 안포리 백도마을 남단으로 34°37'21", 북극은 율촌면 산수리 북단으로 34°53'09"에 위치한다.

(2) 지리적 위치

여수시는 남해안 중앙의 여수반도에 자리한다. 동쪽은 경상남도 남해군과 바다를 사이에 두고 접하고, 서쪽은 순천만을 끼고 고흥반도의 동남쪽을, 남쪽은 남해, 북쪽은 순천시와 접한다. 여수는 자연적으로 섬진강안과 전주천안(全州川岸)을



연결하는 곡저 일대를 순천시와 접한 배후지로 하고 있다. 이 곡저를 따라 순천 가도와 전라선이 건설되었고, 여수반도와 인접한 여러 도서와 연안 항로가 발달하여 교통의 요지에 속한다.

여수의 반도적 위치는 항구 발달에 유리하여 천혜의 어장을 형성할 수 있는 자연적 조건을 갖추고 있으며, 과거 공동 어장을 중심으로 한 연근해 어업과 최근 양식업의 증가는 여수시의 지리적 특성을 잘 활용한 결과라고 할 수 있다.



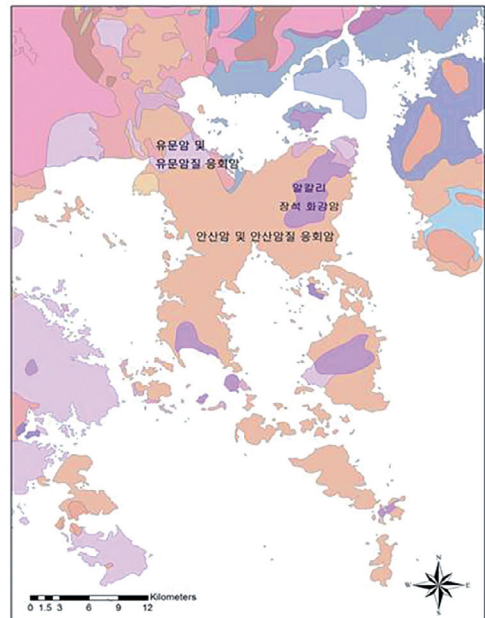
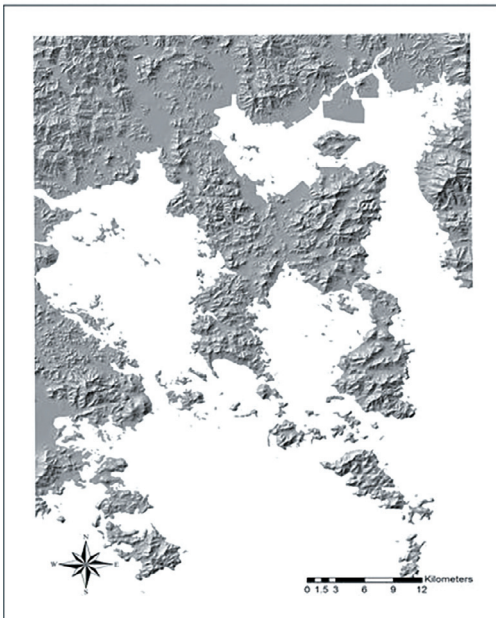
(3) 관계적 위치

여수시는 1998년 4월 삼여 통합으로 과거 여천시와 여천군 일대를 포함하게 되었다. 과거 여수시, 여천시, 여천군은 오랜 역사 속에서 공통된 삶의 공간을 형성해 왔으며, 이는 지명 및 행정치소의 관계에서도 잘 나타난다. 이 지역에서 발견된 신석기 시대 유적인 조개더미와 청동기 시대 대표적 묘제였던 고인돌은 광대한 독자 세력의 존재 가능성을 시사한다. 그러나 고대사에서는 정치의 중심과 멀리 떨어져 있기에 원격성이 나타나고 있다. 한편, 서쪽의 가막만을 이용하여 고흥 지역과 동쪽의 여수해협을 통하여 경상남도 남해, 광양 지역과 교류하였으나, 최근 육상 교통의 발달로 구 여수시가 교역의 중심이 되었다.

(4) 지질 환경

여수시는 한반도 중부 이남의 주된 지질 중에서 영남육괴, 전라남도의 북쪽부에 서는 지질 구역인 옥천지향사대, 옥천지향사대 내 경상 지구, 남해 도서 일대와 다도해역, 중부 지역에서 담양까지 발달하는 경상화산암대로 구성되어 있다.

전라남도를 구성하는 지질 단위는 지질 시대로 보아 크게 4단위로 구분할 수 있다. 즉, ①선캄브리아기 변성암류인 편마암류, ②고생대 말 평안계와 대비되는 변성된 퇴적암류, ③중생대 백악기의 퇴적암류와 화산암류, 심성 내지 반심성암류, ④제4계의 충적층으로 구성되어 있다. 여수 지역의 지질은 전반적으로 중생대 백악기의 중성 화산암류가 관입되어 넓게 분포되어 있다. 그러나 돌산도는 중생대 백악기 불국사 화강암으로 덮여 있다.



출처: 이정훈 (2012)



(5) 지형 환경

여수지역은 전반적으로 오랜 침식을 받은 육지가 많고 구릉성 산지와 만의 해안선 사이에 여수반도가 길게 형성되어 있다. 해안은 침수 해안으로 만의 입구가 길고 해안선의 드나듦이 복잡한 전형적인 리아스식 해안이다.

전라남도 동부 지역 산지를 형성하는 소백산맥은 지리산 노고단[1,507m]을 중심으로 3개의 지맥[동부 지맥·중부 지맥·서부 지맥]으로 나누어진다. 이들 중에서 동부 지맥은 곡성군과 옛 승주군 지역을 지나 여수반도로 뻗어 내려, 이 지역에 산재하는 산과 섬의 지형을 만들어 준다. 이와 같은 지세로 인해 400m 이하의 낮은 산들이 지역 곳곳에 자리한다.

산과 산 사이가 협곡을 이루어 넓은 평야가 발달하지 못하였을 뿐 아니라, 수원(水源)을 이룰 만한 큰 산이 없기 때문에 크고 긴 강도 없어 하천 발달이 미약하다.

해안침식 지형은 여수반도와 연안 도서 지역에서 다양하게 나타난다. 여수시는 다른 지역에 비해 파랑 에너지가 작아 육지부에서는 해식에 발달이 미약한 편이다. 그러나 도서 지역을 중심으로, 특히 연근해보다는 외해로 나갈수록 해식애와 해식동이 잘 발달하여 있다. 특히 외해는 파랑의 침식 에너지가 강해 시스택(sea stack)과 여(礮)가 나타나는 것이 특징이다.

돌산도 해안에서는 파랑 작용이 강한 남부와 동부 해안 해식애의 평균 만조 시 기준 수면부 상단에 별집형의 타포니가 발달하여 있다. 해식애는 오동도를 비롯하여 금오도의 용머리, 개도 등 해안 돌출부에서 잘 관찰된다. 파식대는 사도의 중도, 횡간도 놀이청, 금오도 신선대 바닷가 등 파랑의 침식 작용이 활발한 곳에 나타난다. 풍화혈(風化穴)은 돌산의 성두와 사도, 광양포 등 여수지역 해안과 도서 지역에서 보편적으로 나타난다.

여수지역은 다른 지역에 비해 작은 규모의 사빈(砂濱)과 역빈(礫濱)이 잘 발달하였다. 반면 석호나 사주, 사취 발달은 미약한 편이다. 간석지의 경우도 조차가 크고 하천이 큰 서해안에 비해 소규모 간석지가 나타나는 것이 특징이다.

또한 여수지역은 육지와 연결된 섬이 많고, 섬이 군도를 이루는 곳이 많아 다른 지역보다 육계사주가 현저하게 발달하였다. 비치(beach) 또는 해변(海濱)은 파랑과 연안류가 해안선을 따라 모래나 자갈을 쌓아 올려 만드는 지형으로, 파랑의 작용을 직접 받는 부분을 가리킨다. 모래로만 이루어진 비치를 사빈, 자갈로 이루어진 비치를 역빈이라 하며, 해수욕장으로 이용된다.

간석지는 조류의 퇴적물이 쌓여 이루어지는 해안 지형으로 여수반도의 여자만이 대표적인 곳이며, 도서 지역 만입부에 전반적으로 잘 나타난다. 여수지역 간석해안의 특징은 해식애 기저부의 파식대를 들 수 있다.

(6) 기후 환경

여수시는 남해안 중앙 부근의 반도에 자리 잡아 북쪽에 소백산맥의 자락이 머물러 있을 뿐 삼면이 섬들과 바다로 둘러싸여 남부 해안 지방 기후구역에 속한다. 대체로 온난하고 다습한 해양성기후를 보인다.

여름철에는 북태평양고기압의 영향을 주로 받아 무덥고, 장마전선과 태풍의 영향으로 강수량이 집중한다. 겨울철에는 한랭한 북서계절풍이 불어 기온이 영하로 내려가기도 하며, 삼한사온의 주기적인 날씨 변화를 보인다.



여수시 행정구역

현재 여수시의 행정구역은 27개 읍면동으로 구성되어 있다. 세부적으로 1개 읍(돌산읍), 6개 면(소라면, 율촌면, 화양면, 남면, 화정면, 삼산면), 20개 동(동문동, 한려동, 중앙동, 충무동, 광림동, 서강동, 대교동, 국동, 월호동, 여서동, 문수동, 미평동, 둔덕동, 만덕동, 쌍봉동, 시전동, 여천동, 주삼동, 삼일동, 묘도동), 212개 리, 474통 4,241반으로 되어 있다.



03 여수시 섬 전통향토음식의 정의

● 전통향토음식의 정의

우리는 전통음식, 향토음식, 민속음식, 토착음식 등의 다양한 명칭을 혼용하여 사용하고 있다. 일반적으로 가장 많이 쓰이는 명칭은 ‘전통음식’으로, 이의 사전적 정의는 한 지역에 전래된 음식 중 해당 지역 사람들이 그 가치를 높이 평가하여 선호하는 음식이다. 여기서 지역 사람들이 가치를 부여하였다고 하기 위해서는 특정 연령층, 특정 계층 등 일부의 사람들만이 아닌 지역 전체의 다수가 최소한 세기, 100년에 걸쳐 선호된 것이어야 한다. 많은 사람들이 3세대에 해당하는 한 세기 이상 선호하고 있다면 전통음식으로서 가치가 있다는 확고한 증거가 되기 때문이다.

또한, 사회학자인 에드워드 쉴즈는 전통은 최소한 3세대가 지속되어야 한다고 주장하였고, 버크는 한 세대에서 다른 세대로 전달되는 데 적은 부분만 변하고 그 본질과 눈으로 볼 수 있는 정체가 남아 있는 것이 전통이라고 정의하였다.

식품영양학자 한익은 전통음식이란 한국에서 대략 1세기 이전부터 일상생활, 궁중, 통과의례, 세시풍속 등을 통한 고유의 역사적 배경과 문화적 특질을 지니면서 지역 특성에 맞게 전승되어 현존하는 음식문화로서 한국인의 식생활에 유익하도록 합리적으로 재창조해 오는 음식문화의 총칭이라고 하였다. 또한 전통음식은



시간성, 공간성, 의례성, 외래성, 변형성 등의 특성을 가지고 있으며, 이들이 하나의 유기적인 문화복합체로서 입체적으로 형성되고 요인 간의 상호 관련성이 복잡하게 작용하고 있다고 하였다.

전통음식 다음으로 널리 사용되는 전래음식에 대한 용어가 바로 향토음식이다. 향토음식의 경우 전통음식과 같이 다수의 주민에 의하여 한 세기 이상 선호되지는 못하였지만 특정 지역 주민에 의하여 지속적으로 선호되는 음식을 말하며, 지역 특산물을 이용하여 그 지역의 독특한 전래 조리법에 의하여 만든 지역 주민이 선호하는 음식이라고 정의할 수 있다. 이 또한 고정적인 것이 아니라 시대에 따라 달라지는 것이다. 한역은 향토음식을 지역 특산물을 이용하여(공간성), 그 지역에서 고유하게 전승되어 온 비법으로 조리하거나(고유성), 또는 그 지역의 문화적 이벤트를 통해서 발달된 음식(의례성)이라고 하였다. 이러한 점에서 전통음식에서 강조되는 오랜 생명력을 지녀 ‘현존하는 과거’로서의 시간적 개념보다는 지역 공간의 수평적 개념을 바탕으로 끊임없이 생성되고 소멸되는 과정을 거치면서 형성된 음식으로 보아야 할 것이며, 주변 지역의 음식과 분명한 차별성이 나타나는 특징이 있다고 하였다.

문헌에 정리된 향토음식의 정의를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 그 지방에서 주로 많이 생산되는 특산물 혹은 그 지역에서 생산된 재료를 사용하여 그 지역에서 고유하게 전승되어 온 비법으로 조리하거나 또는 그 지역의 문화적 행사를 통해 발달한 음식으로, 타지역에서는 그와 같은 음식을 쉽게 찾아볼 수 없는 것으로 정의된다.

둘째, 타지역에서 공급받은 재료라도 우리 지역에 적합한 조리법 또는 우리 지역 특정인의 고유한 조리법으로 만든 음식을 말한다.

셋째, 각지 어디에서나 있는 보편적인 재료라도 우리 지역의 생활 형태나 기후 풍토 등의 지역적 특성이 바탕이 된 특유의 조리법이나 가공기술을 이용하여 만든 음식이다.

넷째, 세시 풍속이나 통과례 시 우리 지방에서 조상들이 만들어 유명해진 음식도 향토음식의 범주에 들어간다.

다섯째, 옛날부터 그 지방 행사와 관련하여 만든 음식으로 오늘날까지 전해져 오는 음식이다. 즉, 향토음식은 그 지방의 재료로 그 지방의 조리법으로 조리하여 타지방과 차별화된 음식이라 할 수 있겠다. 또한 향토음식은 그 지방 사람들의 사교방식과 생활양식을 반영하며 각종 문화행사를 바탕으로 발달하는 특성을 지니고 있다고 하겠다.

앞의 내용에서 전통음식과 향토음식의 개념 사이에 중복된 의미와 상호연관성이 있음을 알 수 있다. 손영진은 한국음식에 있어서 향토음식은 전통음식의 뿌리이자 모체라고 설명하였다. 한국음식의 특징은 뚜렷한 지역적 특성과 공간성, 고유성, 의례성 등 수평적 공간축 형성을 바탕으로 한 향토음식과 이러한 향토음식이 수직적 시간축 형성을 이루어 가는 전통음식을 떼어서 생각할 수 없고, 또한 전통음식에서 향토음식을 배제하여 생각할 수 없는 유기적인 관계로 파악되고 있으며, 이들은 상호 개념적으로 유사하지만, 다른 측면에서는 구분된 구조를 갖고 있다.

한덕에 따르면 향토음식은 전통음식의 뿌리에 해당하는 가장 기본적인 음식 형태로 오히려 새로운 문화 변동에 대한 포용성을 지닌 모체로서의 성질을 가지며, 향토음식이 점차 시간이 흐르면서 ‘전통’의 성질을 갖게 되어 전통향토음식이 되는 것이라고 하였다.

또한 식품영양학자인 고범석과 강석우에 의하면 전통이라는 용어가 토속, 향토를 아우르는 상위어로 사용되는데, 예컨대 전라남도 지역만을 지칭할 경우에는 향토문화, 향토음식과 같이 향토란 단어를 쓰는 것이 적절하다. 그러나 대한민국 전체를 아우를 때는 향토가 아닌 전통이라는 표현이 맞으므로 김치를 대한민국 향토음식이라고 하지 않고 대한민국 전통음식이라 한다고 하였다.



● 여수 섬 지역 ● 전통향토 음식의 정의

남해안 중앙의 여수반도에 위치하고 있는 여수는 동쪽으로는 경상남도 남해군과 바다를 사이에 두고 있으며 서쪽은 순천만을 끼고 고흥반도의 동남쪽을, 남쪽, 북쪽은 순천시와 접해 있다. 산맥과 구릉이 동에서 남으로 뻗어 대체로 경사가 급하고 평지가 적으며, 해안선은 복잡하고 해저가 얕아 간석지가 많다.

이와 같은 지리적 특징으로 여수는 예로부터 농업과 어업이 함께 발달하였고, 벼, 보리, 고구마, 콩, 깨 등의 농산물과 청정해역의 다양한 해산물, 맑은 물과 울창한 산림의 낮은 구릉 지대에서 생산되는 각종 채소 등 다른 지방에 비해 음식 재료의 종류와 양이 다양한 편이었다.

겨울에도 기후가 따뜻하여 특히 해안 중심으로 수산물을 이용한 젓갈 음식이 발달하였다. 소금, 고춧가루를 많이 사용하여 맛이 짜고 맵고 자극성 있는 음식이 발달하였다. 여수지역의 한상차림은 조선시대에 완성된 것으로, 유교 문화가 전래되면서 한식과 서양식이 혼합된 이중구조의 식생활 문화가 현재까지 이어지고 있다.

향토음식은 그 지역에서 생산되는 특산재료를 사용해야 하며, 그 지방의 조리법으로 옛날부터 그 지방 사람들이 즐겨 먹었던 음식이며, 자손 대대로 전수된 음식이다. 그것으로 생명 활동이 지속 가능했던 음식이며, 그 지역의 독창적인 생활 문화 양식과 기후, 환경, 민속, 식습관들이 배경이 되어 차별화된 음식의 발전을 가져왔으며, 국한된 조리도구의 사용이 만들어낸 조리법으로 만들어진 음식의 뿌리라고 말할 수 있다.

여수 섬 지역 전통향토음식은 다음과 같이 고유의 생활 문화가 반영된 섬 지역 주민들의 애환이 서린 음식이다.



- 섬에서 생산되는 식재료를 가지고 조리한 음식
- 예로부터 전해 내려온 독특한 조리법, 스토리, 역사성이 있는가의 유무
- 섬 향토음식의 맥을 이어가고 있거나 전수받은 요리사가 있는지의 유무
- 섬 주민들의 관습대로 지켜진 음식
- 여수 섬 지역에서 먹는 음식
- 섬 전통향토음식 : 여수 도서 지역에서 생산되는 농산물, 수산물, 축산물, 임산물을 활용한 음식으로 전승되어 온 차별화된 조리법, 역사성이 있는 음식
- 섬 전통음식 : 섬에서 생산된 식재료를 이용하여 만든 음식으로 지역민들이 현재까지 즐겨 먹는 음식.



04 여수시 섬 음식의 조사와 선정

백서 발간을 위하여 2023년 4월부터 2024년 5월 현재까지 여수 섬 전통향토음식에 대해 조사, 연구하였다. 조사하고자 하는 음식에 대하여 약 1900년대 전후 시점을 기준으로 접근하였으며, 여수시의 섬에서 널리 조리된 음식을 위주로 일반화된 음식에 대하여 한정되었다.

앞서 기술한 것처럼 전통향토음식은 시대적으로 3세대 이상 전해 내려온 음식을 일컫는데, 지역 고유의 토종 식재료를 고집하였다. 여수시 섬 전통향토음식의 기록을 위하여 문헌을 기본 자료로 하고, 사람이 사는 관내 45개의 유인도를 수십여 차례 다니며 섬 주민들에게 연구, 조사를 통해 채록하였다. 또 지역 생태를 고찰하였고, 자문위원 등의 자문을 통하여 미흡한 부분을 보완 작업하였다. 지역마다 다소 음식명이 다르거나 조리법이 달라 어떤 부류에 넣어야 할지 어려움도 있었지만, 현지 섬 주민들의 도움으로 음식의 시대성, 역사성을 보완하였다. 섬에서 전래되는 음식 조리법 표준화를 위하여 책임 연구원을 선정하였고, 조리법, 스토리텔링 등을 기술하고 사진으로 기록하였다.

전통향토음식 100선은 자료조사에서 수집한 백여 종의 음식 중 자문위원들의 의견을 담아 다수의 선택을 받은 100선을 선택하였다. 이중 10선은 영상물 제작, 90선은 사진으로 제작 기록되었으며, 영상물 10선은 30선의 예비항목을 정하고 이중에서 섬주민들과 여수시 공무원들의 설문조사를 통해 10선을 최종 선정하였다. 영상 10선에는 서대회, 장어탕, 해삼물회, 병어조림, 꼬막무침, 거북손무침, 바지락꼬지, 파래김치, 툇밥, 썩부침개가 있다.

음식명 표기는 우리 지역에서 부르는 이름을 우선으로 하였으며, 이칭·별칭에 표준어를 비롯해 다른 지역에서 부르는 이름 등을 표기하였다. 음식의 정렬 순서는 조리분류별(예시 밥, 국)로 하였으며, 이 외에도 가나다순과 핵심이 되는 음식재료 순으로 정리하였다. 만드는 과정뿐만 아니라 음식에 얽힌 다양한 에피소드를 담으려 노력하였다. 한편, 요리재료에서 큰술은 15ml이며, 작은술은 5ml 이다.

보고서 음식 제보자 명단

성명	지역	비고
김민석, 김문자, 김병호	남면 금오도 유송리 송고마을	
김화자	남면 금오도 두모리 직포	
이정희	남면 금오도 우학리	
윤봉원, 강성진	남면 연도 연도마을	
김본준	남면 연도 역포마을	
김성수, 임상엽	남면 안도	동고지명품마을 촌장
윤종환	남면 나발도	
진윤자	화정면 운두도	
강영식	화정면 사도	
강원석	울촌면 송도	
김진수	삼산면 초도	
박소화	삼산면 평도	

전통향토음식의 식재료는 지역의 특산품으로 품종, 생육, 채취, 및 가공으로 식재료의 활용 방법에 대하여 알아야 할 필요성이 있으며, 타 지역과의 차별성이 무엇인지 특성에 대한 비교 분석도 검토되어야 할 것이다. 이런 점에서 여수시의 섬 전통향토음식의 조리법과 특성에 대하여 지역민들이 관심을 기울여 맛있고 품격 있는 우수한 전통음식으로 재탄생할 수 있도록 재조명하여야 하며, 여수시를 찾는 관광객들에게는 섬 전통향토음식의 홍보를 통해 음식의 다양성과 함께 맛과 음식에 얽힌 재미있는 이야기들이 소통될 수 있도록 준비되어야 할 것이다.



05 여수시 섬 음식의 역사성

사람이 살아가는데 의식주는 필수 요소이다. 그중에서도 식의 역할은 더욱 중요하다. 그래서 사람들은 지역의 음식에 대해 ‘언제부터 누가, 어디서 무슨 음식을 만들어 먹었는지?’ 등의 역사성에 관심을 가지기도 한다. 그리고 대부분의 사람들은 향토음식에 대해 일반적으로 잘 알고 있다고 말한다.

여수 섬 지역의 향토음식 역시 종류가 상당히 많지만, 여수 섬 사람들이 일상적으로 먹는 음식이라고 생각하면 이해하기 쉬울 것이다. 지역의 식재료, 지역 고유의 조리법 등을 지키며 조리되어 왔고, 현재까지 전통을 바탕으로 이어져 오고 있는 음식이다.

여수는 삼면이 바다에 접하고 있어 해산물을 제외하고는 음식에 대하여 이야기할 수 없다. 바람이 많고, 돌도 많고, 물이 부족하여 농사를 지을 수 없었던 척박한 섬의 환경 속에서 해산물을 식재료로 사용하는 것은 너무나 당연했다. 이 때문에 오늘날 섬 지역만의 오롯한 전통 음식문화가 존재한다.

여수지역의 섬에 사람들이 입도하여 살기 시작한 것은 아주 오래전부터로 수많은 유물과 유적, 각종 기록을 통해 알 수 있다.

여수지역 섬에서 신석기시대부터 사람이 살았음을 알려주는 대표적인 유적으로 조개더미가 있다. 돌산 송도를 비롯하여 화정면 월호도, 개도, 남면 안도, 연도,

삼산면 손죽도 등지의 조개더미에서 토기 등의 신석기시대 유물이 출토되었다. 또한 육지 지역인 소라면, 율촌, 화양면과 삼일면 지역인 여수산단지역, 쌍봉면 지역인 구 여천시, 도서 지역인 돌산읍 등에서 청동기시대의 대표적인 유물인 고인돌이 다수 발견되어 지금도 많이 남아 있다. 삼일지역의 월내, 적량동과 석창지역에서는 비파형동검이 전국에서 가장 많이 출토되어 관련자들을 놀라게 하였다.

삼산면은 신석기시대(약 4,000년 전)부터 사람들이 살기 시작한 것으로 추정되며, 중국 한나라의 화폐인 오수전이 서도에서 발견되어 고대로부터 동북아시아의 중요한 항로였음을 알 수 있다. 1789년(정조 13)에 발간된 『호구총수(戶口總數)』의 기록에는 남면 횡간도와 안도, 소리도(연도), 두리도(두라도), 수태도(화태도) 지역이 포함되어 있어 이들 섬에는 주민이 살았던 점도 알 수 있다.

남면 금오도의 봉산은 1885년(고종 22) 「허민령」을 반포하여 일반인의 입주가 시작되었다고 알려졌다. 이렇게 유물산포지와 고고학적 발굴자료, 문헌 등을 토대로 보면 여수지역 섬은 섬사람들의 입도와 더불어 농경시대가 시작되었음을 짐작할 수 있다. 오랜 역사를 거치며 전승되어 온 여수 섬 전통향토음식의 역사를 정확하게 확인하는 방법에는 한계가 있다. 지역의 문헌이나 발굴자료를 참고하여 언제부터 사람이 살았는지 연대를 알 수 있고, 삼면이 바다라 갯것으로 조리하여 생명 활동을 하였을 것으로 유추할 수 있다.

전해지는 자료를 토대로 조선시대에는 횡간도의 전복과 같이 여수지역의 섬 식재료들이 왕에게 진상된 것을 문헌을 통하여 알 수 있다. 충청도 앞바다에서 침몰한 고려시대의 운반선 ‘마도 3호’ 선박에서는 진상품으로 가던 식료품 다량 중 젓갈류가 여수 장성마을에서 실렸던 것을 알 수 있었다. 당시 진상품은 그 지역의 특산품이었고, 식재료가 많았던 것을 알 수 있었다. 그 이외에도 조선시대 개인 문집이나 지역 사람들을 통하여 먹었던 음식, 제사음식, 당제 음식 등이 전해지고 있다.



충무공 『난중일기』에서

1592년 2월 1일 임진년

선창으로 나가 쓸만한 널빤지를 고르는데 때마침 수장 안에 조어떼가 몰려들어
그물을 쳐서 이천여 마리를 잡았다. 참으로 장관이었다.

(이순신, 노승석 옮김. 난중일기-교감 완역)

*조어떼 : 송어새끼 뽕어 (여수지역사회연구소 감수)

조선 전기에 우의정, 좌의정, 영의정을 지낸 ‘유순’이 쓴 ‘갯김치 시를 이수에게 보냄’이라는 작품이 있다.

하늘이 작은 것을 내렸는데, 타고난 성질이 홀로 이상하여
저 들판과 진흙을 싫어하고 높은 산언덕에 뿌리박네
봄에 나는 보통 풀을 시시하게 여겨 눈속에서야 싹이 돋네
... (중략)

한번 맛보니 눈썹이 찡그려지고, 두 번 씹으면 눈물이 글썽하네
맵고도 달콤한 그 맛은 계피와 생강을 깔보고
산짐승과 물고기의 맛, 갯은 진미가 겨를 수 없네
내 식성이 괴벽한 것을 즐겨 보면 매양 미칠 듯 좋아한다.

(유순, 갯김치 시를 이수에게 보냄)

안용근, 이규춘 『전통김치』 교문사, 2008 중에서

결국 입도인부터 문헌에까지 여수 전통향토 음식의 지속성을 확인할 수 있는 것이다.

06 여수 전통향토음식의 사회적·지리적 배경

여수 섬 전통향토 음식의 재료는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 것들로 대부분 바다에서 나는 수산물 중심이었을 것이다. 지역별, 식재료의 활용, 조리법은 다를 수 있겠지만 그 또한 오랫동안 대를 이어 지켜온 우리의 고유 식문화라 할 수 있다.

여수 섬의 자연환경은 식문화와 밀접한 관계가 있다. 척박하면서 부족한 농토, 물이 부족했던 섬에서 살아가는 것은 쉽지 않았다. 육지보다 더욱 어렵고 힘들었을 것이다. 이로 인해 산과 들, 바다를 누비며 먹을거리를 만들고, 조리법을 개발하고 지혜로 이겨낸 흔적이 식문화 속에 녹아 있다.

여성은 밭일하면서 가족의 끼니를 챙겨야 하였고 남자들은 항상 바다에 나가 어업을 해야 했으므로 섬의 식문화는 단조롭고, 순수하였다고 볼 수 있다. 변변치 않은 살림살이 속에 식재료의 부족함은 음식의 다양성을 향상시키지 못하였으며, 굶주림을 채우는 것으로 만족했던 것이다. 그것이 섬의 식문화이다.

20세기 후반 급격한 산업 발달로 교통이 좋아지면서 여수를 찾는 관광객이 많아지고 지역의 문화가 상품화되면서 먹거리 문화에도 새로운 바람이 불기 시작하였다. 남도의 맛 중에서 여수의 전통향토음식은 빠지지 않으며, 2012여수세계박람회를 기점으로 여수 향토 음식점을 찾는 관광객이 크게 늘어났다.



또 ‘낭만포차’는 여수의 향토음식을 알리는데 큰 역할을 하였다. 지역의 여러 섬 중에서도 바다의 생태나 환경에 따라 음식, 조리방법이 차별화되었고, 갯벌의 유무에 따라 어종이 다른 것을 볼 수 있다.

남면에는 멸치가 많이 잡히는데 멸치를 먹기 위해 다양한 어종들이 모여드는 것을 볼 수 있다. 또, 삼산면은 먼바다로 물이 깊고, 갯벌이 없어 패류 채취가 적고, 큰 고기들이 많이 잡히는 것을 볼 수 있다.

소라면, 화양면, 울촌면은 갯벌이 넓고 물 깊이가 얇아 패류나 낙지와 같은 연체동물이 많은 것을 볼 수 있다. 바다의 지형에 따라서도 생태가 다름을 알 수 있고, 음식의 조리법도 지역별로 다름을 알 수 있다.

다양하지 못한 식재료 때문에 음식은 식재료 본연의 맛을 잘 느낄 수 있는 본연에 충실하였으며, 조미료의 맛이 첨가되지 않은 담백하고 시원한 맛내기로 조리하였다.

섬에서 콩을 많이 재배하였음에도 불구하고 음식의 간을 맞출 때는 간장보다 맑은 액젓을 많이 사용하여 음식의 깊고 시원한 맛에 중점을 두었다는 것을 알 수 있다. 육고기를 자주 먹을 수 없어 식물성단백질 섭취를 주로 하였고, 여수 섬 나물의 80% 이상에는 들깨가루를 첨가하여 조리한다는 사실을 알 수 있다.

또 탕이나, 국의 부재료에도 지역마다 계절 식재료를 첨가하여 조리하는 것을 볼 수 있으며, 바위에 붙어사는 거북손, 군부, 오가쟁이 등이 다양한 조리요구에 쓰이는 것을 볼 수 있었다.

여수 섬 전통향토음식은 언제나 한상차림으로 음식을 수북하게 담아내는 ‘푸지다’의 정석이 된다.

여수지역 인근에서 나는 제철 해산물

월별	해산물	비고
1월	굴, 김류, 톳, 물메기, 갈치, 꼬막, 대구, 조기, 아귀, 새조개, 물미역, 파래	
2월	굴, 톳, 새조개, 쭈꾸미	
3월	도다리	
4월	꽃게, 반장게, 문어	
5월	전어	
6월	서대, 갯장어, 봉장어, 송어, 농어	
7월	봉장어, 전어, 홍합	봄, 여름 홍합이 살이 차고 맛있음
8월	봉장어	
9월	조기	
10월	낙지	
11월	삼치	
12월	메기, 아귀, 낙지, 새조개, 꼬막	

여수시 섬 지역에서 주로 먹었던 음식

지역	음식
남면 금오도 (공통)	보리풀떼죽, 보리개떡, 고구마배갱이죽, 파래지, 방풍나물, 수수계지, 고구마범벅, 물짱갱이단술, 전남생냉국수, 가사리된장국, 신갱이파래수수떡, 무떡, 고구마밥, 문어먹찜, 문어먹씨래기된장국
남면 금오도 우학리	신갱이파래수수떡, 물짱갱이단술, 신갱이볶음, 뜬배기조개된장국, 물캣나물, 물무침, 파래쌈, 물알이회, 메밀죽, 메밀묵, 녹두묵, 녹두팔양갱, 고구마범벅, 톳밥
남면 금오도 유송리 송고	장갱이미역국, 송어미역국, 멸치젓, 생선찜, 군소무침, 취나물볼락초무침, 멸치고추장무침
남면 금오도 유송리 대유	문어먹창국, 문어먹찜, 서대껍질묵
남면 금오도 두모리 느진목	고구마조청, 고구마범벅
남면 금오도 두모리 직포	머윗대들깨해물볶음, 군소무침, 소라숙회, 고동숙회, 비말무침, 군보무침
남면 안도	백년손님밥상, 고구마물캣된장국, 자연산 회, 톳밥, 톳나물, 볼락구이, 생미역초회
남면 연도	볼락무김치, 우럭김치, 갈치김치, 거북손무침, 감성돔지리탕, 옥돔구이, 건생선엿장조림, 문어엿장조림
남면 횡간도	쫄복영양탕, 셀치파래무침, 전복찜, 뜬부기무침, 꼴뚜기무침, 독활초회



지역	음식
화정면 백야도	손두부, 무나물, 생선탕
화정면 개도	김국, 전복찜, 김, 파래쌈, 문어숙회, 멸치젓, 오징어초회, 곰살은갓김치, 김구이, 김무침, 김부각, 막걸리식초, 잡아매운탕
화정면 낭도	양태찜, 새우볶음, 젓쌈막걸리, 보리죽
화정면 상화도	나물밥, 싱건지, 고추김치, 서대찜, 한가꾸된장국, 취나물, 취나물된장국
화정면 하화도	소나무속살밥, 소나무속살죽, 고구마밥, 툷밥, 가사리범벅
화정면 사도	보말탕, 김국, 오가쟁이무침, 오가쟁이탕, 반장계장, 반장계된장국, 김파래무침, 백조기구이
화정면 자봉도	갑오징어숙회, 개조개찜, 반장계장
화정면 여자도	꼬막초회무침, 꼬막찜, 흥대찜, 보리풀떼죽, 낙지숙회, 호박 된장국, 새우젓
삼산면 거문도	갈치회, 갈치구이, 나리밥, 나리죽, 엉경귀갈치국, 썩떡, 썩버무리, 미역귀무침, 풀치조림, 섭찜
삼산면 초도	가사리무침, 가사리초회, 흥합탕, 흥합찜, 미역된장냉국, 물김무침, 더덕막걸리, 시금치송어초무침, 더덕막걸리
삼산면 손죽도	시금치꽃동회무침, 염소탕, 막걸리, 썩국, 망초나물, 우뭇가사리냉국, 따개비가사리된장국
삼산면 평도	흥어초무침, 싸미탕
돌산읍	갯싱건지, 갯김치, 김부각, 굴구이, 굴회
화양면 나진	보리밥, 굴무나물, 나물류
화양면 운두도	전어밤젓, 전어사시미, 전어구이, 전어젓, 도라지나물, 도토리묵
화양면 감도	전어밤젓
율촌면 송도	노랑가오리무침, 반지락탕, 굴초회
경호동 대경도	반지락탕, 꼬막무침, 파래쌈, 하모샤브샤브

07 여수 섬 음식 발달 배경

섬이라는 지리적 요인은 다른 지방과의 왕래가 어려워서 식재료 구입, 활용이 쉽지 않았다. 그래서 섬사람들은 지역 자체에서 자급자족 생활을 하여야 했기 때문에 다른 지역과의 차별화된 식생활 문화를 지니고 있다.

여수는 예로부터 농업과 어업이 발달하여 벼, 보리, 고구마, 깨, 콩 등의 농산물과 청정해역의 다양한 해산물, 맑은 물과 울창한 산림의 낮은 구릉 지대에서 생산되는 각종 산채 등 다른 지역에 비하여 식재료가 다양한 편이다. 겨울에는 기후가 따뜻하여 특히 해안지역 중심으로 해산물을 이용한 젓갈 음식이 발달하였으며, 소금, 고춧가루를 많이 사용하여 맵고, 짜고 자극성이 강한 음식들이 주로 발달하였다.

여수지역의 한 상 차림은 조선시대에 완성된 것으로 유교 문화의 영향이 남아 있으며, 개화기 이후 서양의 식생활 문화가 전래 되면서 한식과 서양의 혼합된 이중구조 식생활을 만들고 있다. (이동필, 2007)

음식 정성이 유별나고 화려하며 조리법이 다양하게 발달하였으며, 음식의 가짓수가 많아 한 상 가득 차리는 것도 특징이다. (여수농업기술센터, 2015)



오늘날 여수 전통향토음식은 회 정식 위주의 한상차림으로 변하였고 관광객 또한, 지역에서 다양한 해물류 음식의 맛을 선호하는 것으로 여수 10미에서도 나타났다.

- 1) 주식은 보리, 잡곡, 쌀류를 이용하였다.
- 2) 찌개, 탕보다는 양을 늘리는 국 종류가 많았다.
- 3) 냉채, 냉국 등 손쉽게 조리할 수 있는 음식이 많았다.
- 4) 고춧가루 사용이 적었다.
- 5) 된장, 액젓의 사용이 많았다.
- 6) 나물류에 들깨가루의 사용이 빈번하였다.
- 7) 다양한 식재료의 '지(김치)' 종류가 많았다.
- 8) 막걸리 식초의 사용이 많았다.
- 9) 어패류 섭취가 높았다.
- 10) 자연식재료 별식도 많았다.

08 여수시의 음식재료와 특산품

● 농산물

돌산갓

① 무형 갓 (만생평경대엽고채 晩生平莖大葉高菜)

- 돌산갓의 원조로 잎 색깔은 농록색이며, 도란형으로 넓고 크며, 살이 많을 뿐만 아니라 잎 표면에 주름이 조금 있고, 이면에는 가시(솜털)가 없으며, 매운맛이 적고 부드러우면서 김치를 담그면 감칠맛을 내는 특유의 향취가 있다. 일본에서 최초로 도입된 갓이다.

② 배추형 갓 (청경대엽고채 靑莖大葉高菜)

- 1960년대에 도입되었으며, 10여 년 전부터 화양면 창무지역을 중심으로 재배가 정착돼 일명 ‘화양갓’으로 불리는 품종으로 잎 색깔은 농록색이며, 넓은 타원형으로 잎 폭이 넓고 크며, 살이 많을 뿐만 아니라 잎 표면에 주름이 있고, 이면에는 가시(솜털)가 없으며 매운맛이 적고 다육질이면서 부드러워 물김치를 담그면 독특한 풍미가 있다.



③ 육성 품종 종류



여수 돌산갓 제1호

품종명 : 닛동이(Neugdongi)
등록번호 : 제3033호 (2010. 5. 13.)
용도 : 김장용
농가 보급년도 : 2009년
주요 특성 : 극만추대성으로 봄, 여름 재배용



여수 돌산갓 제2호

품종명 : 순동이(Sundongi)
등록번호 : 제3034호 (2010. 9. 13.)
용도 : 김장용, 쌈용
농가 보급년도 : 2009년
주요 특성 : 매운맛이 순하며 엽수가 많음



여수 돌산갓 제3호

품종명 : 신동이(Sindongi)
등록번호 : 제3035호 (2010. 9. 13.)
용도 : 김장용
농가 보급년도 : 2009년
주요 특성 : 매운맛이 강하며 엽수가 많음



여수 돌산갓 제4호

품종명 : 짱돌이(Jjangdoli)
등록번호 : 제3527호 (2011. 5. 6)
용도 : 김장용
농가 보급년도 : 2010년
주요 특성 : 풍산성으로 엽수가 많음, 다수확



여수 돌산갓 제5호

품종명 : 쌈돌이(Ssamdoli)
등록번호 : 제3528호 (2011. 5. 6)
용도 : 쌈용
농가 보급년도 : 2010년
주요 특성 : 만추대성으로 봄, 가을 재배용



여수 돌산갓 제6호

품종명 : 꽃돌이(Kkotdoli)
 등록번호 : 제3944호 (2012. 4. 12)
 용도 : 김장용, 관상용
 농가 보급년도 : 2011년
 주요 특성 : 만추대성으로 화경과 꽃수가 많음



여수 돌산갓 제7호

품종명 : 자람이(Jarami)
 등록번호 : 제4667호 (2013. 11. 1.)
 용도 : 물김치용
 농가 보급년도 : 2012년
 주요 특성 : 안토시아닌이 풍부한 자색 갓



여수 돌산갓 제8호

품종명 : 자랑이(Jarangi)
 등록번호 : 제6073호(2016. 5. 10.)
 용도 : 물김치용
 주요 특성 : 엽색이 자색이고, 엽모양이 무 형태



여수 돌산갓 제9호

품종명 : 알싸미(Alssami)
 등록번호 : 제7415호 (2018. 11. 7.)
 용도 : 김장용
 주요 특성 : 만추대성으로 매운맛이 강함



여수 돌산갓 제10호

품종명 : 매킨미(Maekommi)
 등록번호 : 제7414호(2018. 11. 7.)
 용도 : 물김치용
 주요 특성 : 엽색이 자색이고, 만추대성, 매운맛이 강함



돌산갓 브랜드 육성현황

지적재산권	브랜드명	등록상품 (등록번호)	등록일	등록(소유)자	등록기관	비고
상표등록	여수알싸한 돌산갓김치	갓김치 등2건 (제40-0615252호)	2005.4.20	여수시	특허청	
특허	건강음료	제0457815호	2004.11.9	여수시	"	소멸
특허	돌산갓캠김치	제10-1034626	2011.5.4	여수시	"	
특허	갓 및 브로콜리를 이용한 갓김치 제조방법	제10-1054256	2011.7.29	여수시	"	
특허	갓 및 두릅을 이용한 갓김치 제조방법	제10-1054255	2011.7.29	여수시	"	
지리적 표시등록	여수돌산갓	제67호	2010.7.12	여수시돌산갓 영농조합법인	국립농산물 품질관리원	
"	여수돌산갓김치	제68호	"	(사)여수돌산갓 김치생산자연협회	"	
디자인등록	캔 김 치 표 딱 지	제30-0545196	2009.11.9	여수시	특허청	
"	여수돌산갓김치	포장용상자 (제30-0637201호)	2012.3.13	여수시 (사)여수돌산갓김치생산자연협회	"	
품종보호권	짱돌이	제3527호	2011.5.6	여수시장	국립종자원	
"	쌈돌이	제3528호	"	"	"	
"	늦동이	제3033호	2010.5.11	"	"	
"	순동이	제3304호	2010.9.13	"	"	
"	신동이	제3305호	"	"	"	
"	꽃돌이	제3944호	2012.4.12	"	"	
"	자람이	제4667호	2013.11.1	"	"	
지리적표시 단체표장	여수돌산갓김치	제44-0000178호	2013.3.27	(사)여수돌산갓 김치생산자연협회	특허청	
해외상표	여수돌산갓김치	제5693126호(일본)	2014.8.8	"	일본특허청	
품종보호권	자람이	제6073호	2016.5.10.	여수시장	국립종자원	
해외상표	여수돌산갓김치	5,194,475호(미국)	2017.5.2	여수시장	미국특허청	
품종보호권	매코미	제7414호	2018.11.7	여수시장	국립종자원	
품종보호권	알싸미	제7415호	2018.11.7	여수시장	국립종자원	
특허	나트륨 함량이 저감된 갓김치의 제조방법 및 그 방법에 의한 갓김치	제10-1971159	2019.04.16	여수시	특허청	
디자인	식품포장용라벨(갓절임)	제30-1006603	2019.05.10	여수시	특허청	

돌산갓은 종자특성상 휴면이 없는 관계로 주년 재배가 이루어지고 있다.

작형	파종기	수확기	성출하기
봄 재배	2월하~3월중	4월중~5월상	4. 15. ~ 4. 25.
여름 재배	6월중~7월중	8월상~9월상	8. 20. ~ 9. 10.
가을 재배	8월중~11월상	10월중~12월하	10. 25. ~ 11. 25.

※ 돌산지역은 주년 재배형태 (3~4회)이며, 화양지역은 옥수수 후작 형태로 연 2회 재배작형

• 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)

- 재배농가 : 1,232호
- 재배면적 : 단면적 367.8ha, 연면적 919.5ha
- 재배횟수 : 2.5회

• 돌산갓 생산판매 현황 (연간)

- 생갓 : 생산량 32,687톤, 생산액 30,845백만원
- 갓김치 가공·판매 : 업체수 449개, 생산량 11,350톤, 매출액 75,134백만원





거문도해풍썩

거문도해풍썩은 육지로부터 114km 떨어진 거문도 청정해역에서 해풍을 맞고 자라 다른 지역 썩보다 썩 향이 진하고 미네랄이 풍부하며 약효도 매우 높다. 남쪽에 위치하여 다른 지역의 썩보다 일찍 자라서 이른 봄부터 생산이 가능하다. 썩에는 베타카로틴, 비타민A, 치네올 성분이 풍부해 면역력 증강, 성인병 예방, 항균 및 소염작용에 효과가 있어 건강식품으로 주목받고 있으며, 썩된장국, 썩전, 썩버무리 등을 만들어 먹을 수 있다.

- 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)
 - 재배농가 / 면적 : 195호 / 45ha
 - 재배횟수 : 3회
 - 연간 생산량 : 418톤(생썩 160, 냉동썩 258)
 - 연간 생산액 : 4,947백만원
- 지적재산권 등록현황
 - 등록건수 : 9건(지리적표시 1, 지리적표시단체표장 1, 특허 2, 상표 1, 해외상표 2, 디자인 2)





금오도방풍

풍을 예방한다고 하여 이름 붙여진 방풍(갯기름나물)의 뿌리는 한약재로 쓰고, 잎은 나물로 먹는다. 특히 다도해의 청정 해풍을 맞고 자란 여수 금오도 잎방풍은 향긋함과 씹싸래한 맛이 일품으로 새로운 건강 식재료로 주목받고 있다.

식방풍은 향이 강하고, 특유의 씹싸래한 맛과, 줄기가 질기고 단단한 조직감 때문에 조리하기 전 물에 담가두거나 데친 다음 장아찌, 무침 등으로 이용한다.

- 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)
 - 재배농가 : 330호
 - 재배면적 : 93ha
 - 연간 생산량 : 1,346톤
 - 연간 생산액 : 2,019백만 원
- 지적재산권 등록현황
 - 등록건수 : 1건 (지리적표시단체표장 1)





옥수수

여수는 전남 최대 옥수수 주산지로 강원도 등 다른 지역보다 한 달 이상 빠르게 수확할 수 있고, 소비자 기호에 맞는 품종 선택과 해풍을 맞고 자라 쫄득한 식감이 일품이다. 옥수수는 비타민 B1, B2, E와 칼륨, 철분 등 무기질과 필수 지방산인 리놀레산이 풍부해 콜레스테롤을 낮춰주고, 동맥경화 예방에 효과가 있는 여름철 대표 간식이다

농촌융복합산업화(가공제품 개발 및 상품화)를 통해 돌산갓, 거문도해풍썩에 이은 지역 대표 농특산물 브랜드로 육성 중이다.

- 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)
- 재배농가 : 2,129호
- 재배면적 : 233ha
- 주요품종 : 미백2호(찰옥수수)
- 연간 생산량 : 641톤
- 연간 생산액 : 3,968백만 원





땅두릅

봄에 돋아나는 새순을 산나물로 먹는 두릅은 독특한 향이 있으며, 무기질과 식이섬유를 다량 함유하고 있어 몸에 좋다. 돌산의 작금과 성두지역에서는 100여 농가가 19ha를 친환경으로 재배하고 있다. 최근 화정면 월호도, 삼산면 초도 등 섬지역에서 경작지가 확대되고 있다.

- 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)

- 재배농가 : 205호
- 재배면적 : 37ha
- 연간 생산량 : 75톤
- 판매시기 : 3월 ~ 5월 중순





하이아미쌀



‘섬섬여수 유기농 쌀 하이아미’는 수확량은 적지만 밥맛과 기능성이 좋은 ‘하이아미’ 품종을 여수시에서 선정하여, 유기농으로 정성을 다해 재배하고, 유기농 쌀 전용 도정시설에서 생산한 최고급 쌀이다.

‘하이아미’ 품종은 농촌진흥청이 개발한 밥쌀용 최고 품질 품종으로 필수아미노산(8종) 총합량이 일반 쌀에 비해 31%가 높아 어린이 성장과 기억력 향상에 도움을 주는 일명 ‘키 크고 머리 좋아지는 쌀’로 알려져 있다.

거북선에 실린 쌀



거북선에 실린 쌀은 많은 일조량과 맑은 공기, 신선한 바닷바람 그리고 기름지고 깨끗한 토양에서 자란 벼를 정성을 다하여 생산한 뛰어난 쌀이다. 현천 등지에서 친환경 농업으로 지역의 대표 브랜드로 자리잡아 가고 있다.



토마토

토마토는 카로틴과 비타민 C가 많이 들어있어 항암과 피부 미용에 효과가 좋으며, 여수 토마토는 온난한 해양성 기후에서 해풍을 맞고 자라 당도가 높고 품질이 우수하다.

- 재배 및 생산현황 (2022. 12. 31. 기준)
 - 재배지역 : 돌산읍, 소라면, 울촌면, 여천·주삼동
 - 재배면적 : 23.4ha(노지, 하우스재배)
 - 주품종 : 완숙토마토, 방울토마토





수산물

삼치

농어목 고등어과에 속한 어종으로 마어(서해), 망어(동해), 망에(통영), 고시(전남) 등으로 불린다.

몸 빛깔은 등쪽은 회색을 띤 청색이며, 배쪽은 은백색으로 금속성 광택을 띠며, 몸 옆구리에는 회색의 반점이 세로로 7~8줄



흩어져 있고 등, 가슴, 꼬리지느러미는 검은색이다. 몸의 형태는 가늘고 길며, 측편되어 있고, 매우 작은 비늘로 덮여 있다.

양턱의 이빨은 창 모양으로 구부러졌고 날카로우며, 서골과 구개골에는 용털모양의 이가 있고, 혀 위에는 이빨이 없다. 제1등지느러미 기저는 매우 길며, 그 지느러미의 가장자리는 뒤쪽으로 갈수록 극히 천천히 경사져 있다.

우리나라 서·남해, 동중국해, 일본 중부 이남 해역의 연안표층 해역에 주로 분포한다. 봄~여름에는 산란과 먹이 섭취를 위해 연안 또는 북쪽으로 이동하고, 가을~겨울에는 월동하러 남쪽으로 이동하며, 거문도 주변 해역에서는 연중 분포한다. 산란기는 4~6월경으로서 서·남해의 연안에 몰려와 새벽녘에 산란한다.

성장 속도는 매우 빨라 부화 후 6개월이면 가랑이 체장 33~46cm로 자라고, 만 1년이면 약 57cm, 2년이면 69cm, 3년이면 78cm, 4년이면 86cm, 7년이면 103cm까지 자란다. 어릴 때에는 갑각류, 어류 등을 먹지만, 성어가 되면 어식성으로 멸치, 까나리 등 어류를 주로 먹는다.

볼락

양볼락과의 대표 어종인 볼락은 야행성으로서 이에 걸맞은 큰 눈을 가지고 있다. 몸통에는 갈색의 가로줄무늬가 있고 등지느러미와 뒷지느러미에는 억센 가시가 돌아 있다. 가시의 끝에는 약한 독이 있다. 크기는 보통 20cm 전후지만, 35cm가 넘는 크기도 가끔 볼 수 있다. 식성은 육식성으로 갑각류와 다모류, 작은 어류를 잡아먹는다.



우리나라와 일본에 주로 서식하는데 우리나라에서는 동해안과 남해안에 분포하고, 특히 경남 지역 해역에 많이 서식하고 있다. 주로 얕은 해안의 해조 군락이 있는 암초대에 무리를 지어 사는데, 양볼락과의 다른 어류들과는 달리 돌 틈에 붙어사는 것이 아니라 암초 부근을 회유하거나 수직으로 잘린 암초의 벽면을 따라 떠있기도 하다.

볼락은 특이하게 새끼를 낳는 난태생(卵胎生)이다. 겨울에 교미한 암컷의 체내에서 알이 수정되고 부화되는데, 교미 후 1개월 후쯤에 수천 마리의 치어를 낳는다. 치어는 성장할 때까지 해조 군락에서 큰 무리를 지어 생활한다.



갈치

갈치는 몸길이 1m 정도로 몸은 기늘고 길며 납작하다. 꼬리의 끝부분이 길어서 끈과 같은 모양이며, 눈 사이 간격은 평평하다. 입은 크며 아랫부분이 돌출해 있고, 양턱 앞부분의 이빨 끝은 갈고리 모양이다.



배지느러미와 꼬리지느러미, 허리뼈는 없으며, 등지느러미는 길어서 등 표면을 모두 덮고 있다. 비늘이 없으며 옆선은 가슴지느러미 위쪽으로 기울어져 있고, 몸 빛깔은 은백색이다.

대륙붕의 모래진흙 바닥에 서식하며, 주로 밤에 활동하고 산란기는 봄이다. 갈치는 급한 경우를 제외하고는 머리를 세운 상태로 헤엄치며 가끔 머리를 아래위로 움직여 'W'자 모양을 그린다. 산란기는 8~9월경이며 육식성으로 플랑크톤 및 정어리, 전어, 오징어 등을 먹는다.

서대

가자미목 참서대과, 납서대과에 속하는 어류로 정작 서대라고 불리는 종은 서대과가 아닌 가자미과다. 서대는 몸길이 20~30cm 정도이다. 주로 남해안과 서해안에서 잡힌다. 여수시를 비롯한 남해안 전역의 어시장에서 흔하게 구경할 수 있다. 회무침으로 먹거나 꾸덕꾸덕하게 건조하여 찜이나 조림으로도 즐겨 먹는 음식이다. 여수에서는 잔칫상에 서대가 꼭 올라야 하는 품목 중 하나이다.

서대에는 콜라겐이 풍부한데 이러한 특성을 이용해 서대묵을 만들어 먹기도 한다. 명절날 전을 부쳐 상에 올리기도 했으며, 막걸리 식초에 절임 회무침은 어느 곳에서도 맛볼 수 있는 여수 지역만의 차별화된 회무침이다.



소라

소라 뚜껑은 석회질로, 겉면은 미세한 과립(顆粒)으로 덮여 있고 굵은 나선상의 늑(肋)이 있다. 각구(殼口) 안쪽은 진주광택(眞珠光澤)이 있다.

우리나라의 전 연안에서 볼 수 있으나 특히 남해안에 많다. 서식장은 외양의 암초지대이고, 해조류 특히 갈조류가 많은 곳이다. 서식장의 수심은 조간대에서부터 수심이 15m 정도까지이나 2~5m 수심에 주로 많다.

소라는 난생형(卵生形)이고 여름에 산란하는데 전복과 같은 장소에 살고, 전복과 같이 양식하는 경우가 많다. 옛날부터 식용되었으며, 조가비는 전복의 조가비와 같이 공예품의 원료나 악세사리의 원료로 이용했다.





성게

우리나라에는 약 30종 정도가 서식하는 것으로 알려졌으며, 그중에서 보라성게가 많이 채취되는 편이다. ‘섬게’라고도 하며, 옛 문헌에서는 ‘해구(海毬)’, ‘해위(海蝟)’라고도 나와 있다. 『자산어보』에서는 보라성게를 한자로 ‘울구합(栗毬蛤)’이라고 기록하고 있는데 “껍데기는 다섯 판으로 원을 이루고 있으며, 앞으로 갈 때에는 온몸의 털이 모두 움직이고 흔들리며 굽실거린다. 꼭대기에 입이 있고 손가락을 붙이고 있다. 방 속에 알이 있는데 쇠기름이 굳기 전의 상태와 같고 누런빛을 띤다. 또한 다섯 판 사이사이에 시모(矢毛)를 가지고 있다. 껍데기는 검으며 무르고 연하여 부서지기 쉽다. 맛은 달고 날로 먹거나 국을 끓여서 먹는다.”라고 하였다.

기재 중에 울구합은 고슴도치 같은 털(가시를 말함) 속에 껍데기가 있다는 것으로 미루어 보아 보라성게로 추정되며, 승물구는 털이 짧고 가늘며 누런색이어서 구별이 된다고 했으므로 말뚝성게로 추정된다. 우리말로는 ‘밤송이조개’라고 하였는데, 제주도에서는 ‘구살’이라고 부른다.

성게류는 종류에 따라 식성이 다르기는 하지만, 많은 종류가 암석을 덮는 해조나 고착성 동물을 먹는다. 암수 판몸이고 다섯 개의 생식선이 각 간보대의 안쪽에 한 개씩 붙어 있다.



한치

다리 길이가 한 치밖에 안 될 정도로 짧다고 하여 ‘한치’라고 부른다. 꼴뚜기와 한치꼴뚜기속에 속하며, 모양은 오징어와 유사하지만, 색깔은 오징어보다 훨씬 흰 빛이 돈다. 크기는 20cm 정도로 작다.

몸통을 둘러싸고 있는 외투막은 원통형이며, 위쪽 끝부분은 가늘어져서 원추형을 이룬다. 수컷은 외투막의 길이가 40cm에 달하는 것도 있다. 외투막의 앞쪽 끝에는 외투막 길이의 60%가 넘고 폭도 50%에 달하는 커다란 마름모꼴의 지느러미가 있으며, 창오징어의 지느러미보다 넓다. 8개의 다리와 먹이를 잡을 때 쓰는 2개의 촉완이 있으며, 촉완은 다리보다 가늘고 길어서 잡는 과정에서 잘려나가기도 한다. 촉완에는 먹이 등에 흡착할 수 있는 빨판인 흡반이 나 있으며, 촉완의 끝은 창 모양이다.

수심이 15~70m의 연안에 서식한다. 동해 남부, 남해안, 제주도에서 6월 말부터 9월까지 여름에 잡는다. 불빛을 보고 모여드는 특성을 이용하여, 밤에 어선에 불을 밝힌 채 잡는다. 긴 낚싯줄에 낚싯바늘을 일정한 간격으로 여러 개를 달아 물속에 늘어뜨린 후 빛에 반사되어 먹이처럼 보이게 하기 위해 손으로 들었다 놓았다를 반복하여 걸러들게 한다.





꼬막

돌조개목 돌조개과에 속하는 조개의 일종으로, 안다미조개라고도 한다. 한자어로는 감(蚶), 괴합(魁蛤), 감합(甘蛤), 괴륙(魁陸), 와옥자(瓦屋子), 와롱자(瓦壟子), 복로(伏老), 천련(天鸞), 밀정(蜜丁), 공자자(空慈子) 등으로 불린다. 보통 ‘널배’ 혹은 ‘뽕배’라고 하는 갯벌에서만 쓰이는 배를 타고 잡는다. 인도양과 태평양에 걸쳐 서식하며 주로 한국과 일본의 갯벌 지역에서 볼 수 있다.

크기는 4~5cm에 등근 부채꼴 모양이다. 보통 조개와 달리 피가 붉은색을 띠고 있다. 산란기는 7~9월 사이인 것으로 알려져 있다. 정약전의 『자산어보』에는 살이 노랗고 맛이 달다고 기록되어 있으며, 『동국여지승람』에는 전라도 장흥도, 해남현, 보성군, 흥양현의 토산물로 기록되어 있다.

꼬막은 일반적으로 참꼬막과 새꼬막으로 나눈다. 생식하지는 못하지만 삶아서 먹으면 짭조름하고 쫄깃한 맛이 일품이다. 통조림으로도 가공하거나 말려서 먹기도 한다. 여자만에서 전국 생산량의 60~70%를 차지하며 지역 사람들의 잔치나 제사상에 빠져서는 안되는 식재료다. 여자만 사람들의 주 소득원이지만 최근 생산량이 많이 감소하였다.



굴

이때패강굴목 굴과에 속하는 연체동물로 영양이 풍부하고 풍미가 강해 동서양을 막론하고 여러 지역에서 소비되고 있다. 굴은 해안가 바위에 다닥다닥 붙어 산다. 우리가 보통 굴 하면 떠올리는 종류는 동아시아 해안에 널리 퍼져 있는 종류인 참굴로, 전 세계적으로 가장 많이 소비되는 종류다.



자연산 굴과 양식 굴은 외형으로 구분하기 쉽다. 자연산은 바닷물에 침수되고 공기에 노출되는 과정을 반복하면서 파도에 휩쓸려 가지 않게 껍데기가 얇고 물결 무늬가 있다. 양식 굴은 계속 바닷속에 머물기 때문에 자연산에 비해 대체로 일정한 타원형을 띠고 크게 자란다. 양식 굴이라도 키우는 지역에 따라 맛이 다르다. 서해안 쪽 양식 굴은 갯벌 쪽이나 조수간만의 차가 심한 곳에서 키우기 때문에 바닷물에 침수되고 공기 중에 노출되기 때문이다.

또한 대부분의 굴이 공통적으로 좌우 패각의 형상이 다른데, 기본적으로 바위에 붙어살기 때문에 직접 붙는 왼쪽 패각은 불룩하고 큰 반면, 뚜껑 여닫듯 쓰이는 오른쪽 패각은 작고 납작한 경우가 대부분이다.

굴의 제철은 9월 중순 이후부터 이듬해 4월까지이고, 5월부터 8월까지는 산란기이다. 일정 수온 이상일 경우 마비성 패독(貝毒)으로 인해 아린 맛이 나고, 많이 먹으면 호흡곤란 혹은 사망할 수도 있다.

여수지역에서는 돌산 금천을 중심으로 가막만 일대에서 생산되고 있으며, 10미 중 하나로 겨울철 식재료로 으뜸이다.



홍합

연체동물문 이매패강 담치목 홍합과 홍합목의 조개로 담치, 합자, 열합, 섭, 각채, 주채 등으로도 불린다. 삶아서 말린 것은 담채(淡菜)라는 이름으로 따로 구분한다.



늦겨울부터 봄 사이가 제철이며, 산란기는 늦봄부터 초여름 사이이다. 홍합이라는 이름은 살색이 다른 조개류에 비해서 붉기 때문에 붙여진 이름이다. 하지만 같은 지역에서도 흰 홍합과 붉은 홍합이 동시에 나오는데, 이것은 흰 홍합은 수컷, 붉은 홍합은 암컷이기 때문이다. 수컷에 비해 암컷이 상품이기는 하지만 의외로 흰 홍합 중에도 맛있는 경우가 더러 있다.

한국에는 약 40~50종류의 홍합이 서식하며 주로 먹는 것은 참홍합과 지중해담치 두 종류이다. 지중해담치는 양식으로도 널리 공급되고 있다. 지중해담치는 예전에는 ‘진주담치’라고 불렸다. 지중해담치는 참홍합에 비해서 크기가 조금 작은 편이고, 껍데기의 끝부분이 낮처럼 굽어있는 참홍합과는 달리 일자로 뻗어있는 것이 특징이다. 하지만 양식이 되기 때문에 가격은 참홍합에 비하면 싸다.

달달하고 감칠맛이 있어서 육수 재료로 흔하게 사용되고 있다. 동·서양을 불문하고 다시마나 멸치처럼 인기가 좋으며, 많이 먹는다.

굴과 마찬가지로 홍합은 칼슘, 칼륨, 비타민, 철분과 단백질이 풍부한 고영양 식품이다. 홍합 국물 특유의 시원한 맛은 단백질이 아닌 질소 화합물인 타우린, 베타민, 아미노산, 핵산류와 호박산인데 소화력이 약한 사람들도 누구나 소화시킬 수 있는 성분들이다.

문어

문어는 종에 따라 크기가 다양하다. 문어는 많은 사람들이 다리라고 알고 있지만 팔이 8개가 있으며 팔에는 빨판이 열주해 있다. 여덟 팔은 머리에 직접 붙으며 방사상으로 배치되는데, 여덟 팔 모두 만나는 곳에는 부리가 있다. 다리 반대쪽 머리에는 둥그런 몸통이 있으며 몸통은 두터운 조직(mantle) 한 겹으로 덮여 있다. 머리 안에는 제법 크기가 큰 뇌가 있으며, 몸통 중 머리에서 먼 부분에 심장‘들’이 있다. 문어의 심장은 하나가 아니라 세 개인데, 하나는 몸통에 산소를 공급하며, 나머지 둘은 아가미 및 다리에 피를 공급한다. 오징어와 마찬가지로 문어의 몸통 내부에는 먹물통이 있다. 문어 먹물에는 멜라닌이 다량 포함되어 검은색을 띠며, 천적의 감각을 교란시키는 물질도 섞였다. 도주하거나 연막을 펼쳐야 할 때 수관을 통해 분사한다.

문어의 머리 양쪽에는 눈이 있는데 문어의 눈은 외양상 양이나 염소처럼 길쭉한 동공이 발달한 것이 특징이다. 간혹 이 때문에 눈을 감는다고 오해하는 경우가 있다. 문어는 눈을 굴릴 수 있으며, 편광을 감지하므로 투명한 새우나 해파리와 같은 사물도 쉽게 간파한다.

지역의 바다 연근해에서 주로 많이 잡히며 금오도, 낭도, 사도, 연도 등지에서 고루 잡힌다.





갯장어

자산어보에서는 견아려(犬牙鱺)라고 쓰고, 속명을 개장어(介長魚)라고 하였다. 한문에서 알 수 있듯이 이름의 ‘갯’은 개에서 따온 말로, 장어 중에서도 특히 이빨이 날카롭고 잘 물어서 개를 연상한다고 하여 붙여진 이름이다. 애초에 바다 한가운데까지 나가서 잡기 때문에 갯별과는 전혀 무관하다. 이빨이 날카롭기 때문에 ‘이빨장어’라고도 부르고, 해장어, 이장어, 노장, 낫장어, 녹장어, 갯붕장어 등으로 불린다. 일본에서는 ‘하모(ハモ)’라고 부르며, 국내에서도 붕장어를 종종 일본명인 ‘아나고’로 부르듯이, 갯장어도 일본명인 ‘하모’라고 부르는 사람들이 있다.

한국에서는 일제강점기 때는 물론이고 1990년대 이전까지만 해도 전량 일본에 수출하던 어종이었다. 하지만 갯장어에 대한 인식이 퍼지면서 국내 수요도 크게 늘어났지만, 여전히 일본에 많이 수출하고 있다. 여수지역에서는 경도를 중심으로 건너리, 중앙동에서 발달한 갯장어 샤브샤브 요리가 여름철 제철 요리로 인기를 끌고 있다.



새조개

조개의 한 품종으로 '새조개'라는 이름은 살의 생김새가 작은 새와 닮았다고 해서 붙은 이름이다. 제철은 늦겨울부터 초봄이며, 이 시기의 새조개는 유난히 알이 크고 감칠맛이 나면서 식감도 뛰어나 별미로 꼽힌다. 예전에는 주로 꼬치에 꽂아 말린 후에 양념을 발라서 먹었으나 최근에는 주로 조개의 맛을 살릴 수 있는 샤브샤브나 회, 구이 등으로 먹으며, 양념한 뒤 무쳐 먹기도 한다.

새조개는 특유의 감칠맛과 쫄깃쫄깃한 식감, 씹을수록 배어 나오는 담백하면서도 단맛 등이 특징이다. 특히 샤브샤브로 먹으면 국물에 살짝 데쳐지면서 더욱 탱탱해진 살이 더해져 여느 조개와는 다른 풍미를 느낄 수 있다.



멸치

청어목 멸치과의 바닷물고기로 한국, 일본, 필리핀, 인도네시아, 사할린섬 남부 등지에 분포하며, 멸치속의 어류는 전 세계적으로 8종이 존재하는데 대부분 연안에 서식한다.

멸치는 크기에 따라 불리는 이름이 다르다. 작은 크기순으로 세멸, 자멸, 소멸, 중멸, 대멸, 청어, 디포리로 구분된다. 대멸부터는 7.7cm 크기를 넘어가서 볶음용으로 쓸 수 없고 국물용으로 쓰인다.

동남 방언에서는 노인들이 멸(멸)따구라고 부르기도 하며, 강원 영동에서는 ‘메르치’라고 부르기도 한다. 한국 최초의 어보인 김려의 『우해어보』는 멸치를 멸아(鱣兒), 말자어(末子魚)로 기록하였고, 정약전의 『자산어보』는 변변치 못하다는 의미로 추어(鰈魚), 혹은 잡아 올리면 급한 성질 때문에 바로 죽어 버린다고 하여 멸어(蔑魚)라 기록하였다.



09 여수 섬지역 조리도구 (가나다순)

■ 갯바구니때	바다에서 조개 등의 패류를 채취할 때 사용하였다.
■ 곤로(풍로)	1970~1980년경 사용되었으며 간단한 음식이나 여러 가지 조리할 때 사용한 도구로 등유 등을 넣어 사용하였다.
■ 나무소반	나무로 만든 투박한 상으로 4방형, 8각, 12각, 둥근 모양까지 다양한 형태가 있다.
■ 대바구니	음식이나 물건을 담아 옮길 때 사용하는 도구이다.
■ 동구리	부드러운 나무뿌리로 만든 도구로 집집마다 쓰임이 달랐다.
■ 돌절구	곡식이나 콩 등의 껍질을 벗기는 용도 및 딱딱한 식재료를 부드럽게 할 때 사용하였다. 집안의 살림살이 정도에 따라 숫자가 다르며 곡식을 찧는 용도, 씨앗을 찧는 용도, 양념을 만들 때 사용하는 용도로 크기가 다르며 대부분 그 지역에서 나오는 돌을 이용하여 돌절구를 만들었다.



■ 망태	나물을 채취할 때 사용하였으며, 짚으로 열기설기 엮어 놓았다.
■ 맷돌	곡식을 찧을 때 사용한 도구로 맷돌의 손잡이를 어처구니라고 부르며 속담 중에 “어처구니가 없다.”는 말은 여기에서 비롯되었다. 주로 불린 콩이나 죽 재료를 갈 때 많이 사용하였다.
■ 명석	짚으로 새끼 낱을 짜서 장방형으로 두껍게 짜서 만들었다. 주로 곡식을 널어 말리는 데에 쓰나, 큰일이 있을 때 마당에 깔아 손님을 모시기도 하였다.
■ 메꼴이	곡식을 퍼 담는 나무바가지이다.
■ 모삼지	산이나 들에 일을 갈 때 밥을 담아가는 오늘날 도시락과 비슷하다.
■ 무쇠솥	밥을 짓기 위해 사용한 도구로 부엌에서 가장 중요시되는 도구이다.
■ 물동이	물을 길으러 다닐 때, 머리에 이고 다니던 도구로 재질은 옹기, 양철, 고무 등이 있었다.
■ 미또꾸리	명석보다 얇고 부드러우며 그릇 모양으로 만들어 마른 열매나 씨앗을 보관하였다.

<p>■ 발</p>	<p>띠로 만든 것과 대나무로 만든 것 2종류가 있으며, 생선이나 채소를 말릴 때 사용한다. 여기서 띠 발은 비벼 줄기와 잎으로 만든 것을 말한다.</p>
<p>■ 밥바구리 (바구니)</p>	<p>여름철 보리쌀이나 밥을 해서 식히는 용도로 사용하였으며 공중에 매달아 놓고 사용하였다.</p>
<p>■ 밥솥</p>	<p>주로 무쇠솥으로 밥을 짓는데 가세의 형편에 따라 1~3개 정도를 추가로 부엌(정지)에 설치하였다. 보통 가정에서는 1개를 보조 솥으로 하여 국을 끓이거나 밥 이외의 것을 삶거나 끓일 때 사용하기 위해 부엌이나 뒤뜰에 설치하였다.</p>
<p>■ 산데미</p>	<p>넓고 평평한 모양의 대바구니로 나물을 건조하거나 그릇 등을 씻어 보관할 때 많이 사용하였다.</p>
<p>■ 석쇠</p>	<p>철사를 열기설기 엮어 만든 도구로 주로 생선을 굽는 용도로 사용하였다.</p>
<p>■ 석작</p>	<p>대나무로만 만들었으며, 주로 마른 생선을 보관하기 위해 사용하였다.</p>
<p>■ 소주독</p>	<p>여수의 여러 섬과 차별화된 향아리로 지역마다 불리는 이름이 다르긴 하지만 보통 식초향아리로 많이 이용되었다. 전남 영암에서 생산한 것을 보부상이 배에 싣고 섬을 돌며 판매 및 물물 교환하였다. 이때 삼산면의 보물들이 물물교환으로 반출되어 지금은 많은 귀중한 자료들이 소실되었다고 한다. 손죽도 사람들의 장독대에서 흔하게 볼 수 있는 풍경이다.</p>



■ 시루	떡이나 밥, 생선을 찌 때 사용한 도구이다.
■ 식기류	자기그릇, 목기그릇, 사기그릇으로 사용하였다.
■ 우물	섬에서 가장 중요한 것이 우물이다. 마을의 크기에 따라 1~2 곳 또는 큰 마을에서는 4~5곳까지 있는 곳도 있다. 비가 올 때에는 빗물을 받아 허드렛물로 사용하였다. 가뭄이 들면 우물이 말라버리기 일쑤였기 때문에 주변 육지에서 물을 길러 날라야 했다.
■ 자리박	물을 뜰 때 쓰는 박으로 만든 바가지이다.
■ 장독	곡식을 저장하는 항아리, 젓갈을 담는 항아리, 된장이나 간장, 고추장을 담는 항아리 등 3종류의 항아리가 있었다. 대부분 유약을 바르지 않고 오늘날 말하는 숨 쉬는 항아리인 켜이다.
■ 조리	쌀이나 보리, 콩류를 조리하기 전에 돌을 골라내는데 사용한 도구이다. 물에 담긴 쌀을 일정한 방향으로 밀면, 쌀알이 떠오르면서 조리 안에 담기고, 무거운 돌은 밑으로 가라앉는다.
■ 채반	음식을 비롯해 나물이나 곡식을 건조할 때 사용하였다. 채반에는 주로 기름에 부친 전, 빈대떡 등을 담는데, 공기가 잘 통하고 기름도 잘 빠져 음식을 덜 상하게 한다.

	이밖에 부각·나물 등을 말릴 때에도 사용되며, 김장 때에는 갖은양념을 썰어 담아놓기도 하고 미나리, 갓, 표고 등을 씻어 담아 물기를 빼기도 한다.
■ 키(챙이)	콩이나 깨 등 작은 곡식의 이물질을 바람을 이용하여 까를 때 사용하였다.(아이들이 이불에 오줌을 싸면 이웃집에 가서 소금 받아오라고 할 때에도 사용함)
■ 함지	한지로 만든 상자로 마른 과자나 한과, 유과 등을 보관하였다. 주로 목재를 이용해 만들었다.
■ 화로	유기나 기와로 만든 것을 사용하였다. 군밤, 떡구이 등 저녁에 간단한 간식거리를 화로에서 조리하거나 구워 먹었다.
■ 학독	양념류를 만들 때, 물에 불린 곡류를 입자를 작게 만들 때 사용하는 도구이다.
■ 향아리	섬에서 옹기는 3가지 목적을 위하여 사용하는데 제일 큰 것은 곡식 저장용으로 사용하였다. 큰 향아리는 대부분 집 깊숙이 창고나 뒤쪽에 두고 식재료를 저장할 때 사용하였다.



여수시
섬음식
백서





제2장 여수시 섬 음식

1. 여수시 섬 음식 100선 목록
2. 음식의 종류와 조리법



01 여수시 섬 음식 100선 목록

1) 가나다순

순번	이름(표준어, 별칭)	대표지역	계절 / 시기	쪽
1	가사리된장국 (가사리된장국)	여수 섬 대부분 지역	사철	90
2	가사리무침 (가사리무침)	삼산면, 남면 등	봄, 여름	138
3	가사리범벅 (가사리범벅)	화정면, 남면, 삼산면 등	일상식	236
4	간재미찜 (가오리찜)	남면, 중앙동, 서시창 일원, 봉산동 등	겨울	194
5	갈치회	삼산면, 중앙동 등	겨울	214
6	감생이지리탕 (감성동지리탕, 감성동탕, 감생이탕)	남면 등 대부분 섬 지역	귀한손님 접대시	108
7	갑오징어숙회	화정면, 남면, 여수연안	봄, 가을	216
8	갯김치 (돌산갯김치)	돌산읍 등	봄	118
9	개조개찜 (대합찜)	화정면 자봉도 등	봄	196
10	갯장어샤브샤브 (하모샤브샤브, 하모유비끼)	월호동 경도, 봉산동 등	여름	274
11	거북손무침 (보찰무침, 부채손무침)	여수 섬 대부분 지역	사철	140
12	고구마물갯된장국 (고구마물갯된장국)	남면 등	봄, 겨울	92
13	고구마밥 (감저밥)	여수 섬 대부분 지역	겨울	72
14	고구마범벅	남면, 화정면 등	가을, 겨울	238
15	고구마빼깡이죽 (절간고구마죽, 고구마빼떼기죽)	여수 섬 대부분 지역	일상식	80
16	군소무침 (군수무침, 굴맹이무침)	여수 섬 대부분 지역	봄	144

순번	이름(표준어, 별칭)	대표지역	계절 / 시기	쪽
17	굴무침 (생굴무침)	돌산읍	겨울	146
18	굴찜 (굴구이)	돌산읍, 울촌면	겨울, 봄	198
19	금풍생이구이 (군평선이구이, 셋서방고기구이, 금풍생이구이, 딱동구이)	남면, 중앙동, 봉산동 등	손님 접대 및 잔치	170
20	김부각	돌산읍, 화정면 등	늦가을에서 겨울	226
21	김자반	화정면, 돌산읍, 남면 등	여름, 겨울	228
22	장어구이 (깨장어구이, 아나고구이)	월호동, 경도, 중앙동, 돌산읍, 봉산동, 국동 등	여름, 가을	174
23	꼬막무침	화정면, 소라면, 울촌면 등	봄, 가을, 겨울	150
24	꼰뚜기건정 (꼰뚜기옛장조림)	봉산동, 월호동, 경호동, 중앙동, 남면 등	봄, 여름, 가을, 겨울	176
25	낙지탕당이	남면, 화정면 등	보양식	218
26	낙지호롱	모도동 등	봄, 가을	266
27	노랑가오리초무침 (황가오리초무침)	울촌면 등	가을, 겨울	154
28	오다리콩잎장아찌 (늑두콩잎장아찌)	돌산읍, 남면 등	여름	240
29	담치찜 (섬찜)	삼산면, 남면 등	가을, 겨울, 봄	200
30	대하찜 (홍대찜)	화정면, 소라면 등	가을, 겨울	202
31	도다리썩국 (도다리국)	남면, 중앙동 해안 등	이른 봄	94
32	보말무침 (따개비무침, 배말무침)	여수 섬 대부분 지역	사철	156
33	뜸부기국 (뜸배기국, 뜸복국)	남면, 삼산면 등	봄, 겨울	96
34	막걸리식초	여수 섬 대부분 지역	여름	280
35	망초나물 (개망초나물)	삼산면 일대	봄	130
36	멸치쌈	돌산읍 및 중앙동, 남면 등	여름, 가을	232
37	멸치젓 (멸치젓갈)	여수 섬 대부분 지역	봄, 여름	244
38	물고개나물 (지심나물)	여수 섬 대부분 지역	봄	128
39	물짱갱이단술 (우슬단술)	남면, 화정면 등	봄, 여름, 가을	262
40	무떡 (무시떡)	여수 섬 대부분 지역	가을	256
41	물긋밥 (무릇밥, 물구지밥)	삼산면, 화정면, 남면 등	봄	74
42	무말랭이나물	여수 섬 대부분 지역	겨울, 봄	132
43	문어건정 (문어옛장조림)	남면, 금오도, 연도, 대두라도 등	귀한 손님이 오거나 잔치 때	178
44	문어먹창국 (문어먹시래기된장국, 문어먹창국)	남면, 금오도, 돌산읍 등	겨울철, 봄	98



순번	이름(표준어, 별칭)	대표지역	계절 / 시기	쪽
45	문어먹찜	남면 금오도, 화정면 등	사철이용한 음식	204
46	김초무침 (물김초무침, 짐초무침)	여수 섬 대부분 지역	봄	148
47	미역쌈	남면, 삼산면 등	봄, 늦가을, 겨울	234
48	바지락꼬지 (반지락꼬치, 반지락꽃이, 반지락꼬치)	화정면, 돌산읍 등	제사	268
49	바지락찜 (반지락찜)	여수 섬 대부분 지역	가을, 겨울	206
50	반장계양념무침 (양념계장, 돌계양념계장, 박하지양념계장)	화정면, 봉산동, 중앙동, 남면 등	사철	158
51	돌계장 (반장계장, 계장)	화정면, 돌산읍 등	연중	242
52	방풍나물	남면, 화정면 등	봄	134
53	백년손님밥상	남면 금오도, 안도 등	사위 접대	278
54	벗굴찜 (벗꽃찜)	남면 연도	겨울, 초봄	210
55	병어조림 (덕자조림)	삼산면, 남면 등	가을, 겨울	180
56	보리개떡	남면, 화정면, 삼산면 등	봄, 여름, 가을, 겨울	252
57	별똥죽 (보리수죽, 별똥죽)	남면, 화정면 등	여름	82
58	보리풀때죽 (청모죽, 풋보리죽)	화정면, 남면, 삼산면 등	일상식	84
59	블락구이 (블락구이)	여수 섬 대부분 지역	사철	172
60	블락무김치 (블락무김치, 블락김치)	남면 연도, 중앙동 (연도의 지방 음식으로 토착)	여름	120
61	블락취나물초회 (블락취나물초회, 블락취나물초회)	남면 금오도 등	여름, 가을	160
62	꾸죽건정 (불소라건정, 꾸지깁건정)	남면, 삼산면, 화정면 (진치나 행사 때)	사철	184
63	삼치회 (삼치선어회)	삼산면 등	겨울	220
64	새조개꼬지 (새조개꼬치, 새조개꽃이)	국동, 봉산동, 돌산읍 등	겨울철	270
65	새조개샤브샤브	경호동, 중앙동, 여서동, 국동, 봉산동, 돌산읍 등	겨울철 음식	276
66	생김무침 (짐무침)	화정면 등 김양식을 한 지역	봄, 겨울	162
67	서대껍질묵 (서대묵)	남면 금오도 등	사철	230
68	서대조림	화정면, 남면 등	사철	186
69	서대화무침 (서대회)	화정면, 남면 등	여름철	164
70	밤생이미역국 (성계미역국, 밤생이미역국)	삼산면, 남면, 화정면 등	봄	100
71	밤생이젓갈 (성계젓갈)	여수 섬 대부분 지역	사철	246
72	소나무속살밥 (송기밥)	화정면 등	겨울철	76

순번	이름(표준어, 별칭)	대표지역	계절 / 시기	쪽
73	수수경단 (수수계지)	남면, 화정면 등	사철	254
74	시금치꽃등송어회무침 (송어초무침)	삼산면 등	여름, 가을	166
75	싱갱이파래수수떡 (싱갱이포래수수떡)	남면, 화정면 등	봄	258
76	썩부침개 (썩진)	화정면 등	봄	192
77	양태찜	남면, 화정면 등	가을	212
78	한가꾸갈치국 (영경귀갈치국, 한가꾸갈치국, 한가꾸국)	삼산면 거문도, 초도, 손죽도	사철	102
79	열무싱건지 (열무김치, 싱건지)	화정면, 삼산면 일대	봄, 여름	122
80	우뭇가사리콩물 (우뭇콩물)	여수 섬 대부분 지역	여름	264
81	장갱이미역국	남면 금오도 등	봄	104
82	장어탕 (통장어탕)	남면, 화정면, 경도 봉산동, 국동, 중앙동		110
83	전복초 (전복장, 전복숙)	남면, 화정면 등	손님대접, 잔치	188
84	돔배젓 (전어밤젓)	화정면 등	가을	248
85	전어젓갈 (전어젓)	화정면 등	가을	250
86	전어회무침 (전어회)	화정면, 남면 등	여름, 가을	168
87	조떡 (차조떡, 좁쌀떡)	남면 등	가을	260
88	쫄복탕 (쫄복탕)	삼산면, 남면 등	겨울철	114
89	쭈꾸미숙회 (쭈꾸미숙회)	남면, 월호동 등	봄	222
90	천남생이국수 (천남성국수, 천남성이국수)	남면, 화정면 등	여름철	88
91	청각김치	남면, 화정면 등	여름철	124
92	초사리김뱅국 (김뱅국, 짐뱅국)	삼산면, 남면 등 여수 섬 대부분 지역	여름철	106
93	툇나물 (툇나물무침)	남면, 화정면 등	늦은 봄	136
94	툇밥 (툇밥, 따사래기밥, 흙배기밥)	여수 섬 대부분 지역	사철	78
95	파래지 (파래김치, 포래지)	남면, 화정면 등	겨울, 봄	126
96	풀치조림	삼산면 등	가을, 겨울, 봄	190
97	피문어죽 (참문어죽)	남면, 화정면 등	겨울, 봄	86
98	해삼물회	남면, 국동, 봉산동 등	여름, 가을	224
99	홍합꼬지 (홍합꼬치, 홍합꽃이)	소호동, 남면, 삼산면, 돌산 등	가을에서 초겨울	272
100	오가쟁이된장국 (홍합된장국)	화정면, 남면 등	봄, 가을, 겨울	116



2) 주재료별 (일부 음식 재료 중복)

순번	주재료	음식
1	가사리	가사리된장국, 가사리무침, 가사리범벅
2	가오리찜	간재마찜
3	갈치	갈치회, 풀치조림, 한가꾸갈치국
4	감성돔	감생이지리탕
5	갑오징어	갑오징어숙회
6	갯	갯김치
7	개조개(대합)	개조개찜
8	갯장어	갯장어샤브샤브
9	거북손	보찰무침
10	고구마	고구마물갯된장국, 고구마밥, 고구마범벅, 고구마뼈갱이죽
11	광대나물	물고개나물
12	군소	군소무침
13	굴	굴무침, 굴찜
14	금풍생이	금풍생이구이
15	김	김부각, 김자반, 김초무침, 생김무침, 초사리김냉국
16	꼬막	꼬막무침
17	꼰뚜기	꼰뚜기건정
18	낙지	낙지탕탕이, 낙지호롱
19	노랑가오리	노랑가오리초무침
20	녹두콩잎	오다리콩잎장아찌
21	담치	담치찜
22	대하	대하찜
23	도다리	도다리숙국
24	배말	배말무침
25	뜸부기	뜸부기국
26	망초(개망초)	망초나물
27	멸치	멸치쌈, 멸치젓
28	무	무떡, 무말랭이나물
29	무릇	물긋밥
30	문어	문어건정, 문어먹창국, 문어먹찜, 피문어죽
31	미역	미역쌈
32	바지락	반지락꼬지, 반지락찜
33	반장게	반장게양념무침, 돌게장
34	방풍	방풍나물

순번	주재료	음식
35	벗굴	벗굴찜
36	병어	병어조림
37	보리	보리개떡, 보리풀떼죽
38	보리수	별뚱죽
39	블락	블락구이, 블락무김치, 블락취나물초회
40	블소라	꾸죽건정
41	삼치	삼치회
42	새조개	새조개꼬지, 새조개샤브샤브
43	서대	서대껍질묵, 서대조림, 서대회무침
44	성게	밤생이미역국, 밤생이젓갈
45	소나무	소나무속살밥
46	수수	수수경단, 싱갱이파래수수떡
47	송어	시금치꽃동송어회무침
48	시금치	시금치꽃동송어회무침
49	썩	도다리썩국, 썩부침개
50	양태	양태찜
51	영경귀	한가꾸갈치국
52	열무	열무상건지
53	우뭇가사리	우뭇가사리콩물
54	우슬	물짱갱이단술
55	장갱이	장갱이미역국
56	장어	장어구이, 장어탕
57	전복	전복초
58	전어	돔배젓, 전어젓갈, 전어회무침
59	조	조떡
60	졸복	졸복탕
61	주꾸미	주꾸미숙회
62	천남성	철남생이국수
63	청각	청각김치
64	취나물	블락취나물초회
65	툇	툇나물, 툇밥
66	파래	싱갱이파래수수떡, 파래지
67	해삼	해삼물회
68	홍합	홍합꼬지, 오가쟁이된장국
69	기타	막걸리식초, 백년손님밥상



3) 종류별

순번	주재료	음식
1	밥	고구마밥, 무룻밥, 소나무속살밥, 툇밥
2	죽	고구마빼갱이죽, 뽕똥죽, 보리풀때죽, 피데기죽
3	국수	철남생이국수
4	탕·국	가사리된장국, 고구마물갇된장국, 도다리숙국, 뜸부기국, 문어먹창국, 성게미역국, 엉겅퀴갈치국, 장갱이미역국, 초사리냉국, 감성돔지리탕, 장어탕, 졸복탕, 흥합된장국
5	김치	갓김치, 불락무김치, 열무김치, 청각김치, 파래지
6	나물	물고개나물, 망초나물, 무말랭이나물, 방풍나물, 툇나물
7	무침·회무침	가사리무침, 거북손무침, 군소무침, 굴무침, 꼬막무침, 노랑가오리초무침, 배말무침, 물김초무침, 반장게양념무침, 불락취나물초회무침, 생김무침, 서대회무침, 시금치꽃동송어회무침, 전어회무침
8	구이	금풍쟁이구이, 불락구이, 깨장어구이
9	조림·건정	꿀뚜기건정, 문어건정, 병어조림, 불소라건정, 서대조림, 전복초, 풀치조림
10	전·적	숙부침개
11	찜	간재미찜, 개조개찜, 굴찜, 담치찜, 대하찜, 문어먹찜, 반지락찜, 벗굴찜, 양태찜
12	회	갈치회, 갑오징어숙회, 낙지탕탕이, 삼치선어회, 쭈꾸미숙회, 해삼물회
13	부각·자반·묵	김부각, 김자반, 서대겉절묵
14	쌈	멸치쌈, 미역쌈
15	범벅	가사리범벅, 고구마범벅
16	장아찌	녹두콩잎장아찌
17	장·젓갈	반장게, 장멸치젓, 성게젓갈, 전어밤젓, 전어젓갈
18	떡류	보리개떡, 수수경단, 무떡, 싱갱이파래수수떡, 조떡
19	음청류	물짱갱이단술, 우뚝가사리콩물
20	꼬치·호롱	낙지호롱, 반지락꼬치, 새조개꼬치, 흥합꼬치
21	샤브샤브	갯장어샤브샤브, 새조개샤브샤브
22	기타	백년손님밥상, 막걸리식초

고구마밥



이칭·별칭

감저밥

재료

• 보리쌀 1컵, 쌀 1/3컵, 고구마 3개, 물 3컵

영양 및 효능

고구마에는 탄수화물이 다량으로 함유되어 있고, 이외에도 단백질, 지방, 식이섬유, 칼륨, 인, 철 등이 골고루 들어 있다. 고구마를 자른 단면에서 볼 수 있는 ‘알라틴’이라는 흰색 유액 성분은 변을 부드럽게 하여 장운동을 촉진한다. 또한 혈당 지수가 매우 낮은 편이어서 주식으로 적당량 섭취하면 다이어트에 도움이 된다.

02 음식의 종류와 조리방법



● 고구마 이야기

고구마는 대표적인 구황작물로 일본을 통하여 전래하였다. 1763년 조엄(趙曺, 1719~1777)이 일본에 통신사로 가던 중 대마도에서 종자를 얻어 동래와 제주에서 시험 삼아 심게 하면서 우리나라에 도입되었다고 한다. 이렇게 고구마는 조엄이 들여왔다고 해서 조저(趙藪)라고도 부르며, 감저(甘藪)라고도 한다. 고구마보다 60년 뒤에 들여온 감자를 ‘북방(청나라)에서 온 감저’라는 뜻으로 ‘북감저(北甘藪)’라고 부르면서 고구마는 한동안 ‘남감저(南甘藪)’, ‘단감자’, ‘참감자’ 등으로도 불렸다.

고구마가 여수에 들어온 것은 1800년대 후반으로 알려졌다. 고구마밥은 도서지역에서 빠질 수 없는 음식 재료였는데 논과 밭이 부족했던 섬에서 부족한 곡식을 대신해 고구마를 쪄개 넣어 밥을 지어 먹었다. 여수지역 대부분의 섬에서 먹었던 음식으로 지금은 별미로 먹지만 섬사람들에게 슬픈 추억이 담긴 식재료였다.

● 조리방법

- ㉠ 보리쌀을 씻어 물에 불린 후 건져내어 삶아 준다.
- ㉡ 쌀은 잘 씻어준다.
- ㉢ 고구마는 씻어 굵직굵직하게 썰어준다.
- ㉣ 삶은 보리쌀과 쌀을 넣고 그 위에 썰어둔 고구마를 넣고 물을 부어 밥을 한다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 디지털여수문화대전, 신안군 섬음식 백서, 음식효능사전, 농촌진흥청 음식영양정보, 한국의 전통향토음식 7 전라남도

밥

2

물긋밥



이칭·별칭

무릇밥, 물구지밥, 물긋밥

재료

• 무릇 100g, 보리쌀 100g, 물 1/2컵

영양 및 효능

무릇은 생약으로는 지란(地蘭), 면조아(綿棗兒), 천산(天蒜), 지조(地棗), 전도초근(剪刀草根)이라고도 부르며 흔히 알뿌리를 약재로 쓰는데, 진통효과가 있고, 혈액 순환을 왕성하게 하며 붓기를 가라앉히는 효과가 있다. 또한 허리와 팔다리가 쭈시고 아플 때나 타박상 등에도 이용한다.

비늘줄기나 잎을 알코올에 담가 추출한 액체는 강심, 이뇨 작용을 하며 지상부를 달인 물은 치통, 근육과 골격의 동통, 타박상, 허리와 대퇴부의 통증을 완화시키기도 한다.

● 무릇 이야기

무릇은 들이나 산에서 자라는 여러해살이풀로 물구, 물긋, 물구지, 면조아라고도 부른다. 예전에는 흉년이 들면 무릇을 구황식물로 많이 이용했다. 어린잎은 식용으로, 뿌리줄기는 식용이나 약용으로 쓰인다. 비늘줄기(인경)와 어린잎을 엷처럼 오랫동안 조려서 먹었으며, 뿌리는 구충제로도 사용되었다. 또 줄기가 매우 단단해 대나무 대신 복조리를 만드는 데에 사용하기도 했다. 과거 흥거로 잘못 알려져 있었기에 이와 비슷한 것으로 보아 금기시하는 스님도 있었다.

보통 어린 잎을 데쳐서 먹는데 여수에서는 무릇의 구근(뿌리)을 절구에 찧어서 보리 등의 잡곡과 섞어 밥을 해 먹었다. 주로 봄에 무릇밥을 먹었는데 삼산면 거문도를 비롯해 남면 금오도와 화정면 등에서 주로 먹었다.

- 남면 금오도 이정희 할머니 -

● 조리방법

- ㉠ 보리쌀은 씻어 찬물에 불려준다.
- ㉡ 무릇은 껍질을 벗기고 씻어 절구에 찧어 보리쌀과 섞어 밥을 짓는다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 다음백과, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도

밥
3

소나무속살밥



이칭·별칭

송기밥

재료

• 소나무 속살 100g, 잡곡 1컵

영양 및 효능

송기에는 탄닌 성분이 많아서 많이 먹으면 변비가 생기는데 이 때문에 민간에서는 송기를 설사 멈추게 하는 약으로 쓰기도 했다. 송기는 만성 이질이나 잘 아물지 않는 화농성 피부염이나 화상 등에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

● 소나무속살밥 이야기

봄철 나무에 물이 오르기 시작할 즈음 소나무의 어린 가지의 껍질을 벗겨내면 흰 속살이 드러나는데 이것을 송기라 했다. 옛날 보릿고개를 겪던 시절에 송기를 말려서 절구에 찧어 잡곡과 섞어서 밥을 만들어 먹었다.

여수지역에서는 화정면 등에서 주로 만들어 먹었다. 특히 벌목이 금지된 산에서 소나무 껍질을 벗기고 송기를 채취하다가 현장을 들켜 단속 요원이나 경찰에 잡혀가기도 하였다.

- 화정면 하화도 윤희순 할머니-

● 조리방법

- ㉠ 잡곡은 찬물에 헹구어 치대어 씻어 불린다.
- ㉡ 소나무 속살은 찬물에 헹구어 절구에 찧어준다.
- ㉢ 불린 잡곡과 찧은 소나무 속살을 섞어 밥을 짓는다.
- ㉣ 15~20분 정도 밥을 짓고 5분 정도 뜸을 들인다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도

밥

4

툇밥



이칭·별칭

툇밥, 따시래기밥

재료

- 재료 : 쌀 30g, 보리쌀 100g, 툇 100g
- 양념 : 간장 2큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술, 쪽파 5개

영양 및 효능

툇에는 철분, 칼슘, 요오드 등의 성분이 풍부한 해조류로 특히 철분 함량은 시금치의 3~4배에 달해 빈혈 증세가 있는 사람이나 임산부에게 좋으며, 칼슘 함량은 우유보다 15배 높아 어린이 성장발육에 특히 좋다. 또한 식이섬유가 풍부하고 칼로리가 낮아 다이어트에도 효과적이다.

● 툇 이야기

툇은 모자반과에 속하는 다년생 갈조류로 남해안의 경사가 완만한 암초 지대나 파도가 심하지 않으며 펄이 약간 덮인 지역에서 잘 자란다. 제주도에서 주로 생산되었으나 1980년대 이후 전남 해안지역에서 툇 모종 양식에 성공하면서 대량으로 생산하고 있다.

『자산어보』에는 “맛이 담백하고 개운해서 데쳐 먹을 만하다.”라고 툇의 맛에 대해 평가하고 있다.

과거 식량이 부족했던 보릿고개 시절에는 여수지역 대부분의 섬에서 구황식품으로 곡식과 섞어 툇밥을 지어 먹기도 했다.

● 조리방법

- ㉠ 쌀과 보리쌀은 씻어 물에 불린다.
- ㉡ 툇의 점액질을 제거하기 위하여 찬물에 씻어 끓는 물에 데쳐 쌀뜨물이나 찬물에 담가둔다.
- ㉢ 점액질을 제거한 툇을 잘게 썰어 쌀과 보리와 섞고, 손질한 거북손을 위에 올린 후 밥을 짓는다.
- ㉣ 밥을 다 지으면 양념장에 비벼 먹는다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 디지털여수문화대전, 자산어보, 음식효능사전, 농촌진흥청 음식영양정보, 한국의 전통향토음식 7 전라남도

고구마 배깡이죽



이칭·별칭

절간고구마죽, 고구마배떼기죽, 말린고구마죽

재료

- 주재료 : 고구마 배깡기 500g, 삶은 팥(돈부) 300g
- 부재료 : 사카린 1/3작은술, 소금 1/2큰술, 물 3L, 밀가루 1컵

영양 및 효능

고구마밥 참고 (72쪽)

● 절간고구마 이야기

절간고구마는 여수에서 ‘빼깡이’라고 불렸으며, 다른 지역에서는 ‘빼떼기’라고 부른다. 일반적으로 겨울철이나 춘궁기의 간식으로 먹었다.

여수에 고구마 종자가 들어온 것은 손죽도 출신의 이흥의 선생의 남다른 고향 사랑으로 처음으로 보급되어 여수 전역으로 확산되었다. 1960년~1970년에 고구마에서 알코올을 추출하는 기술이 국내에서 본격적으로 도입되면서 절간고구마를 생산하기 시작했다. 집집마다 수확한 고구마를 7mm 내외의 두께로 잘라서 밭이나 도로 등에 넓게 펼쳐 말린 뒤에 가마니에 담아 주정회사나 농협 등에 판매하였다. 도서지역에서는 절간고구마가 상당한 소득원이 되었기 때문에 대부분의 집에서 고구마 농사를 지어 가공하여 팔았다.

여수지역 대부분의 섬에서 보통 하루에 한두 끼는 고구마를 요리해 먹었으며, 고구마를 절간하여 말린 후에 호룽불 밑에서 온 가족이 빼깡이 선별 작업을 하고, 이를 팔아 자식들 공부와 가정에 필요한 생필품을 구입하였다고 한다.

- 남면 금오도 느진목 박인심 할머니 -

● 조리방법

- ㉠ 빼깡이를 찬물에 헹구어 압력밥솥에 물 2L를 넣고 삶아 준다.
- ㉡ 끓으면 불을 끄고 김이 빠질 때까지 기다렸다가 뚜껑을 열고 주걱으로 으깨어 준다.
- ㉢ 불린 강낭콩을 넣고 물을 조금 더 보충하여 끓인다.
- ㉣ 밀가루는 약간 되직하게 반죽하여 빼깡이죽에 수제비처럼 떼 넣거나 밀가루 물을 흘려 농도를 맞추고 사카린, 소금으로 간을 해 남은 물을 조금씩 넣어가며 주걱으로 눌러붙지 않게 저어 준다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 디지털여수문화대전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

죽

2

별똥죽



이칭·별칭

보리수죽, 별똥죽

재료

- 재료 : 잘 익은 보리수 500g, 불린 잡곡 100g
- 양념 : 소금 1작은술(기호에 따라)

영양 및 효능

보리수는 면역 시스템을 강화하여 감염과 질병에 대한 저항력을 향상시키며, 소화 효소를 촉진시켜 소화 개선에도 효과적이다. 또한 보리수는 피로회복에 도움을 주고 신경 안정을 증진시켜 스트레스 감소에도 효과적이다.

● 보리수 이야기

여수지역에서는 보리수를 뽕똥 혹은 뽕똥이라고 부른다. 화정면과 남면, 삼산면, 돌산읍 등 대부분 섬 지역에서 만들어 먹었던 음식이다.

잘 익은 보리수를 바구니에 치대어 모아 사카린으로 비벼 먹고, 씨앗은 절구에 찧어 불린 잡곡과 함께 죽을 끓여 먹었던 음식이다. 보리수의 씨앗에는 탄수화물이 다량 함유되어 있어 죽으로 활용하기에 알맞다.

● 조리방법

- ㉠ 잘 익은 보리수를 바구니에 담고 주물러 껍질을 벗긴다.
- ㉡ 보리수의 씨앗을 돌절구에 찧는다.
- ㉢ 불린 잡곡에 찧은 보리수 씨앗을 넣어 부드럽게 끓인다.

참고자료

국립생물자원관 생물다양성정보, 다음백과, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도

죽

3

보리풀떼죽



이칭·별칭

청모죽, 풋보리죽

재료

- 주재료 : 풋보리 70g
- 부재료 : 물 0.5L, 소금 1작은술(기호에 따라)

영양 및 효능

보리의 효능에 대해 『동의보감』에는 “오장을 튼튼하게 한다. 밥을 지어 먹거나 가루를 내어 먹거나 죽을 쑤어 먹는데, 모두 좋다.”고 하였다. 보리에는 비타민 B1, B2가 풍부하게 함유되어 있으며, 섬유질이 다량으로 함유되어 있다. 또한 베타글루칸이라는 수용성 식이섬유가 많아 당뇨나 고혈압 등 성인병 예방에 효능이 있다고 알려져 있다.

● 보리풀대죽 이야기

5월경에 다 익지 않은 풋보리를 찌서 말린 후에 학독(절구)에다가 찼어서 껍질을 벗긴 후 물에 불려서 소금으로 간하여 죽처럼 쭈어 먹었다. 5월에 먹는 대표적인 구황식품 중 하나이다. 특히 섬 지역에서는 물이 부족해 논농사를 지을 수 없었기 때문에 보리가 주식이었다.

여수지역 대부분의 섬에서 먹었던 음식으로 완전히 여문 보리를 갈아 가루 내어 죽을 끓이기도 한다.

● 조리방법

- ㉠ 잘 말린 풋보리를 절구에 곱게 찼는다.
- ㉡ 물을 부어 비율을 맞춘다.
- ㉢ 냄비에 담고 주걱으로 저어가며 풀처럼 부드럽게 끓인다.
- ㉣ 소금으로 간을 한다.

참고자료

동의보감,新安군 섬음식 백서, 다음백과, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

죽

4

피문어죽



이칭·별칭

참문어죽

재료

- 주재료 : 피문어 1마리, 쌀 180g(1컵), 대추 10g(4개),
- 부재료 : 물 1.4L(7컵), 참기름 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 소금 1큰술

영양 및 효능

피문어는 주로 찜이나 숙회 등으로 조리하는데, 당질이 적고 단백질이 풍부하며 아미노산의 일종인 타우린이 풍부하게 들어 있어 피문어 삶은 물은 동맥경화를 비롯한 각종 성인병에 효과가 있다. 산후조리 및 혈색을 좋게 하는 건강식품으로, 노폐물을 걸러서 피를 맑게 해 주고, 숙취 해소에도 도움을 준다.

● 피문어 이야기

왜문어(倭文魚)는 우리나라 남해안 청정해역에서 전복, 소라 등을 먹고 자라는 연체어류이다. 왜문어의 머리 부분을 뒤집어 창자를 빼낸 후 다리에 칼집을 넣어 껍질을 벗긴 후 꼬챙이에 꿰어 햇볕에 말린다. 이렇게 말린 왜문어를 피문어라 한다. 이는 말리면 색깔이 붉어지는 데서 유래된 이름이다. 때로는 왜문어의 껍질을 벗긴 것과 벗기지 않은 것으로 구분하여 전자를 백문어라 하고 후자를 피문어라고 하기도 한다.

왜문어를 말리면 감칠맛과 함께 단맛이 나며 말리기 전보다 살이 부드러워져 식용으로 인기가 좋다. 피문어죽은 몸이 허약할 때 몸을 보호하기 위해 먹은 죽이다. 문어를 잘게 썰고, 대추는 다지고, 쌀은 반쯤 갈아서 죽을 쑤는 방법도 있고, 쌀과 피문어를 같이 넣어서 물을 넣고 푹 고아서 부드러워질 때까지 끓여서 죽으로 만들어 먹기도 한다.

남면과 화정면 등에서 주로 먹던 음식이다.

● 조리방법

- ㉠ 쌀은 씻어 불려 놓고, 피문어는 깨끗이 씻어 미지근한 물에 2시간 정도 불린다.
- ㉡ 불린 쌀을 물기를 빼고 참기름에 볶다가 물을 붓고 대추를 함께 넣어 푹 끓인다.
- ㉢ 불린 피문어는 곱게 다진다.
- ㉣ ㉡에 피문어를 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

참고자료

디지털여수문화대전, 한국민족문화대백과사전, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

철남생이국수



이칭·별칭

천남성국수, 천남생이국수

재료

• 밀가루 500g, 말린 천남성 50g

영양 및 효능

천남성은 독성이 강해 옛날에는 큰 죄를 지어 사형을 받은 죄인에게 사약을 만들 때 재료로 썼던 독초였다. 천남성은 『동의보감』 단방편에서 “풍담을 치료한다.”고 하여, 몸 안에 침입한 풍의 기운을 제거하는 동시에 경련의 증상을 완화시키는 효능이 있어 중풍을 낫게 하는데 도움이 된다.

● 전남성 이야기

천남성은 고개를 바짝 쳐든 뺨을 연상시키는 모습을 하고 있는데 실제로 꽃을 싸고 있는 포가 뺨의 머리모양을 닮았다고 하여 '사두초'라고도 불린다. 가을에 열매가 빨갛게 익는데 독성이 강하다. 전남성의 특징은 땅속에 많은 실뿌리가 사방으로 뻗고 그 밑에 둥글납작한 살찐 알줄기가 생기는 것이다. 약초 전체에 독이 있으나 특히 뿌리에 맹독성이 있다.

보통 초가을에 채취하여 건조해 두었다가 절구에 찧거나 물을 부어 다려 밀가루와 반죽하여 국수로 만들거나 또는 반죽만 하여 담이 걸린 어깨와 등 부위에 부치기도 했다고 한다. 독초라 식물의 독을 이용하여 통증을 치료한다고 믿었던 섬사람들은 전남성을 잘못 복용하여 피부가 벗겨지고 물집이 생기는 등 많은 부작용으로 고생하기도 하였다고 한다. 남면, 화정면 등에서 주로 먹었다. - 남면 금오도 이정희 씨 -

● 조리방법

- ㉠ 전남성을 물에 씻어 불린 후 절구에 찧어 밀가루와 섞어 반죽하여 도마에 넓게 펴서 국수 가락이 되도록 칼로 썰어준다.
- ㉡ 끓는 물에 삶아 건져 찬물에 헹구어 냄비에서 길러온 찬물을 붓고 간장으로 간을 하여 먹는다.

참고자료

다음백과, 동의보감, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도

가사리 된장국



이칭·별칭

가사리된장국

재료

- 재료 : 가사리, 대파 1개, 물 4컵, 멸치 5마리, 거북손 50g
- 양념 : 마늘 1큰술, 된장 2큰술

영양 및 효능

가사리는 열에 약하고 바닷물에 씻으면 부피가 늘어나 섬사람들의 배고픔을 채우는데 알맞은 식재료였다. 많은 미네랄과 비타민, 요오드를 함유하고 있다. 특히 세모가사리에는 암세포 증식을 억제하는 후노란이라는 성분이 있어서 항암에 도움이 된다고 알려져 있다.

가사리 이야기

가사리는 저서식물 중 홍조류로 다양한 종류가 있는데 흔히 알고 있는 우뚝가사리류와 풀가사리류가 있다. 우뚝가사리류는 일반적으로 우무를 해 먹는 우뚝가사리가 있으며, 풀가사리류는 불등풀가사리, 참풀가사리(세모가사리), 애기풀가사리로 나뉜다. 보통 바닷속 썰물의 경계선에 있는 바위에 붙어 자란다.

『자산어보』에는 ‘종가채(駿加採)’, ‘섬가채(蟾加採)’, ‘해동초(海凍草)’, ‘만모초(蔓毛草)’, ‘가해동초(假海凍草)’ 등 다섯 종류의 가사리에 대한 기록이 남아 있다. 여기서 종가채는 풀등가사리로 “속명은 종가사리이다. 크기는 0.7~0.8척이다. 뿌리에서 네다섯 개의 잎이 나는데, 잎끝은 갈라져 있기도 하고 그렇지 않기도 하며, 잎의 형상은 금은화의 봉우리와 유사하다. 안이 비어 있고 부드러우며 미끌미끌해 국을 끓일 수 있다.”고 하였다.

여수지역 대부분의 섬에서 먹었던 음식이다.

조리방법

- ㉠ 가사리는 이물질을 제거하고 찬물에 깨끗이 씻어 바구니에 담아 둔다.
- ㉡ 냄비에 물과 손질한 멸치를 넣고 육수를 끓인다.
- ㉢ 멸치 건더기를 건져내고 된장을 풀어 간을 맞춘다.
- ㉣ 손질한 거복손을 넣는다.
- ㉤ 가사리를 넣고 다진 마늘을 넣은 뒤 끓인다.

참고자료

자산어보, 신안군 섬음식 백서, 한국민족문화대백과사전, 다음백과, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

탕국

2

고구마몰캓 된장국



이칭·별칭

고구마몰캓된장국

재료

- 재료 : 고구마 100g, 몰캓 50g, 패류 30g
- 양념 : 된장 2큰술, 마늘 1큰술

● 물갯 이야기

물갯 혹은 물갯이라고 부르며, 초봄에 툇 무리 속에 섞여 자라는 해초로 툇에 비하여 얇고 가느다란 특징을 가지고 있다. 물갯은 날씨가 따뜻해지면 녹아서 사라져버려 상당히 귀한 해초이다. 툇 나물이나 다른 해초에 비해 식감이 매우 부드럽고, 향이 강하며 싱그럽다.

화정면과 남면에서 주로 먹었던 음식이다.

● 조리방법

- ㉠ 고구마는 씻어 껍질을 벗기고 굵직굵직하게 썰어준다.
- ㉡ 물갯도 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ㉢ 냄비에 물을 6컵 정도 붓고 된장을 풀어 썰어 놓은 고구마를 넣고 끓인다.
- ㉣ 고구마가 익으면 패류와 자른 물갯을 넣고 간을 보고 불을 끈다.

참고자료

한국의 전통향토음식 7 전라남도

탕·국

3

도다리썩국



이칭·별칭

도다리국

재료

- 재료 : 도다리 2마리(1, 2kg), 썩 250g, 무 100g
- 양념 : 된장 2큰술, 마늘 1큰술, 생강즙 1작은술, 멸치액젓 1큰술

영양 및 효능

도다리는 단백질 함량이 높고, 지방 함량이 낮은 고단백 저지방 식품으로 다이어트에 도움을 준다. 다른 생선과 마찬가지로 칼슘과 철분도 풍부하여 뼈 건강과 빈혈 예방에도 도움을 주는 것으로 알려져 있다.

● 도다리썩국 이야기

도다리는 가자미목 가자미과 생선이다. 보통 ‘좌광우도’라고 하는데, 눈이 왼쪽에 몰려 있으면 광어, 오른쪽에 있으면 도다리와 가자미라고 부른다. 그러나 익숙한 사람이 아니면 생김새로 구분하기는 쉽지 않아서 예전에는 도다리, 광어, 가자미를 모두 비슷한 물고기로 여겨 한자로 접어(鰈魚)라고 불렀다. 옛날 사람들은 도다리 등 접어의 눈이 모두 한쪽으로 몰려 있다보니 한쪽 방향 밖에 볼 수 없어서 혼자서 헤엄을 칠 수 없다고 생각했다. 반드시 짝을 이뤄야 앞으로 나아갈 수 있다고 믿어서 눈을 합쳐야 한다는 뜻에서 가자미 종류의 생선을 비목어(比目魚)라고 불렀다. 그리고 화합과 협동, 신뢰와 믿음의 상징으로 삼았으며, 죽을 때까지 운명을 함께하는 부부의 지극한 사랑에 비유했다.

도다리썩국은 대표적인 봄 수산물 도다리에 봄이 제철인 썩을 넣어 만든 생선국으로 ‘봄의 전령사’라고도 불리는 대표적인 봄철 음식이다. 이로 인해 봄이 되면 도다리썩국을 먹어야 한다는 인식이 널리 퍼져 있다. 썩 향기가 생선의 비린 맛을 없애 주면서 국물이 아주 시원하고 개운하여 숙취 해소에 좋은 것으로 알려졌다. 남면을 비롯해 중앙동 등 여수 전역에서 즐겨 먹었다.

● 조리방법

- ㉠ 썩은 손질하여 찬물에 씻어 바구니에 담아 둔다.
- ㉡ 무는 찬물에 씻어 5×5cm로 썰어 놓는다.
- ㉢ 도다리는 비늘을 치고 내장을 제거하여 흐르는 물에 씻어 둔다.
- ㉣ 냄비에 물을 붓고 불에 올려 썰어놓은 무를 넣고 된장을 푼 다음 손질된 도다리를 넣고 끓인다.
- ㉤ 양념으로 간을 본다.
- ㉥ 무와 도다리가 익으면 썩을 넣고 한소끔 끓여 낸다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 음식으로 읽는 한국 생활사, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보, 국립수산물과학원

탕·국

4

뜸부기국



이칭·별칭

뜸배기국, 뜸복국

재료

- 재료 : 뜸부기 500g, 쌀뜨물 1.2L, 무 40g
- 양념 : 된장 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 멸치 5마리

영양 및 효능

뜸부기는 툇처럼 생겼으나 줄기가 툇보다 가늘고 부드럽다. 식감이 오도독하여, 채소를 씹는 것 같고 향이 싱그럽다. 뜸부기는 간 기능을 개선하고, 당뇨나 고혈압 등 성인병 치료제 성분인 알긴산을 많이 함유하고 있어 건강기능식품 원재료로 가치가 높다.

● 뜬부기 이야기

뜬부기는 모자반목 뜬부깃과에 속하는 갈조류로 바위에 붙어 균락을 이뤄 서식한다. 물살이 세지 않고 조류 소통이 잘 되는 깨끗한 바다에서 자란다. 한때는 여수, 신안, 거제 등 남해안과 서해안에서 볼 수 있었지만, 최근 과잉 채취, 해양오염, 수온 상승 등으로 개체수가 많이 감소하여 여수 근해에서 찾아보기 어렵고, 삼산면 인근의 바다에서 가끔 보인다. 툇과 비슷하게 생겼으나 사슴뿔 모양의 세 갈래 줄기가 나 있다.

『자산어보』에는 돌에 붙어 자란다고 ‘석기생(石寄生)’, 속명은 ‘뚝북’이라 기록됐다. “맛은 담백해서 국을 끓일 수 있다.”고 했고, 서식처는 “자채(紫菜)가 사는 곳보다 위층이다.”고 했는데 이는 갈조류 뜬부기가 홍조류 김보다 위에 서식한다는 의미이다. 삼산면, 남면, 화정면 등에서 주로 먹던 식재료이다.

● 조리방법

- ㉠ 뜬부기는 이물질을 제거하고 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.
- ㉡ 쌀뜨물에 멸치 4~5마리를 넣고 멸치육수를 낸다.
- ㉢ 끓으면 멸치를 건져내고 된장을 풀어 씻어둔 뜬부기를 넣고 끓이다가 된장, 마늘로 간을 한다.

참고자료

자산어보, 신안군 섬음식 백서, 음식효능사전,
한국민족문화대백과사전, 농촌진흥청 음식영양정보

탕·국

5

문어먹창국



이칭·별칭

문어먹시래기된장국, 문어먹장국

재료

- 재료 : 문어먹 2~3개, 삶은 시래기 200g, 쌀뜨물 1L
- 양념 : 된장 3큰술, 액젓 1큰술, 다진 마늘 1큰술

영양 및 효능

피문어죽 참고 (86쪽)

● 문어먹창국 이야기

건조한 문어 먹에 배추나 무시래기를 말려 끓였으며, 주로 겨울에 만들어 먹었던 음식으로 속을 풀어주는 음식이었다. 남면 금오도 대유마을에서는 문어먹창국을 만들 때 꼭 쌀뜨물을 이용했다고 한다.

- 금오도 대유마을 김순자 할머니 -

● 조리방법

- ㉠ 문어먹은 물에 담가 불려 껍질을 벗겨내고 속에 먹은 삶은 손질된 시래기와 섞어준다.
- ㉡ 된장을 넣고 조물조물 치대어 준다.
- ㉢ 냄비에 쌀뜨물을 붓고 ㉡을 넣고 끓인다.
- ㉣ 액젓으로 간을 하고 다진 마늘도 넣어 은근하게 끓인다.

참고자료

음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청
음식영양정보, 국립수산물과학원

탕·국

6

밤생이 미역국



이칭·별칭

성계미역국, 밤생이미역국

재료

- 주재료 : 성계알 100g, 마른미역 100g, 쌀뜨물 1L
- 양념 : 액젓 4큰술, 참기름 1큰술

영양 및 효능

성계는 우리 몸의 중요한 영양소인 단백질이 풍부하다. 오메가 지방산이 풍부하여 심혈관 건강 유지에 효과적이다. 또한 비타민 A와 비타민 E가 풍부하여 항산화 작용에 도움을 주며, 미네랄과 아연, 철분이 포함되어 있다.

● 성게미역국 이야기

성게는 밤 열매의 가시를 닮아서 밤송이조개(栗縫蛤, 울구합)라고 부르는데 여수지역에서는 밤생이 혹은 밤챙이라고 부른다. 성게미역국은 성게가 많이 나오는 화정면의 제도, 남면 금오도의 직포와 심포, 삼산면 거문도 등지에서 많이 조리해 먹었다. 귀한 손님이 오면 대접하기 위해 내놓았던 고급 음식으로 성게의 씹싸름하면서 향긋한 향이 나는 것이 특징이다. 성게는 비빔밥이나 젓갈 등으로 만들어서 먹었다.

● 조리방법

- ㉠ 마른미역을 찬물에 불린다.
- ㉡ 성게는 도마 위에 놓고 가운데에 칼집을 넣고 자른 다음 티스푼으로 성게알을 끄집어낸다.
- ㉢ 불린 미역은 물기를 제거하고 잘게 찢거나 썰어 팬에 참기름을 넣고 볶아 준다.
- ㉣ 쌀뜨물을 부어 준다.
- ㉤ 액젓을 넣고 간을 본다.
- ㉥ 성게알은 마지막에 넣어 한소끔 끓인 다음 불을 끄고 그릇에 담아낸다.

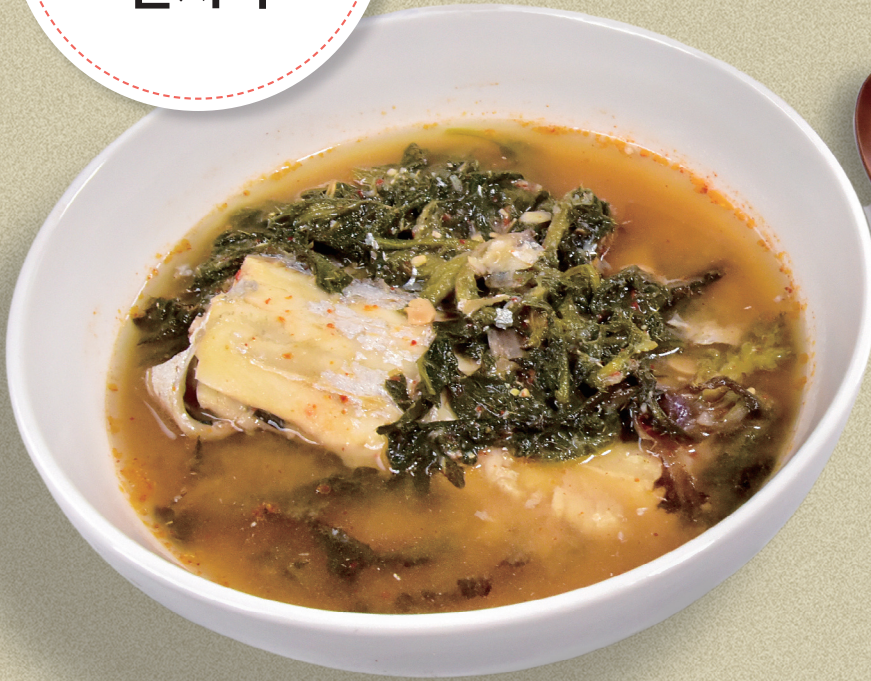
참고자료

한국민족문화대백과사전, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

탕·국

7

한가꾸 갈치국



이칭·별칭

영경귀갈치국, 한가꾸갈치국, 한가꾸국

재료

- 재료 : 삶은 영경귀 300g, 갈치 2마리
- 양념 : 된장 2큰술, 다진 마늘 1작은술

영양 및 효능

영경귀와 갈치는 조화로운 궁합을 가지고 있다. 씹살한 영경귀의 성질과 갈치의 담백한 시원함이 만나 몸을 따뜻하게 하며 허한 속을 풀어주는 역할을 한다. 그래서 거문도 사람들은 그 맛을 잊지 못한다.

한가꾸갈치국 이야기

영경귀를 여수지역에서는 한가꾸(항가꾸)나 한각구라고 부르는데 보통 어린 순을 삶아 나물로 먹거나 국을 끓여 먹는다. 거문도에서는 영경귀군락을 쉽게 볼 수 있는데 한가꾸갈치국은 지역 고유의 식재료를 활용한 향토음식이라고 할 수 있다.

그중에서도 한가꾸갈치국은 삼산면 지역의 전통음식으로 제주도에서도 영경귀갈치국이 나오는 것을 보면 뱃길따라 오고 가며 무역하던 사람들이나 제주에서 거문도로 시집온 아낙들에 의해서 음식의 교류가 생기지 않았나 생각된다.

조리방법

- ㉠ 삶은 영경귀는 물기를 제거하고 된장에 조물조물 무쳐 냄비에 깔아준다.
- ㉡ 손질된 갈치는 토막을 내어 위에 올린다.
- ㉢ 쌀뜨물을 부어 끓인다.
- ㉣ 갈치가 익고 국이 끓으면 마지막으로 간을 맞춘다.

참고자료

다음백과, 디지털여수문화대전, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도 농촌진흥청 음식영양정보,
국립수산과학원



탕·국

8

장갱이 미역국



이칭·별칭

없음

재료

• 장갱이 1마리, 미역 50g, 액젓 4큰술, 물 9컵

영양 및 효능

미역국은 생일을 상징하는 음식으로 사실 산모의 산후조리용으로 주로 먹었다. 미역에는 식이섬유가 풍부하여 장 건강에 도움을 주고, 철분과 칼륨이 풍부하여 혈액 순환에도 효과적이다.

장갱이 이야기

장갱이는 60cm가량인 바닷물고기로 장어처럼 길쭉하며 입이 매우 크다. 바다메기, 벌레문치, 장치 등으로 부르기도 한다. 장갱이는 못생겼다는 이유로 상품으로 팔기도 어려웠지만, 살집이 크고 통통하고, 흰살생선으로 비린내가 없으며, 담백한 맛을 지니고 있어 섬사람들의 음식으로 활용되었다. 약간 푸석한 느낌이라 회보다는 국이나 탕으로 주로 먹었다.

금오도 송고마을에서 전해져오는 전통음식 중 하나로 산모가 먹을 미역국에 장갱이를 넣고 끓여 먹었다. 장갱이가 기름이 적어서 산모에게 잘 맞는 음식이었기 때문으로 보인다.

- 남면 금오도 송고마을 김민석 씨 -

조리방법

- ㉠ 미역은 알맞게 잘라 찬물에 불린다.
- ㉡ 장갱이는 내장과 비늘을 제거하고 씻어 토막을 낸다.
- ㉢ 찬물에 불린 미역은 건져서 물기를 제거한다.
- ㉣ 냄비에 참기름 한 큰술을 넣고 미역을 볶다가 물을 붓고 토막 낸 장갱이도 넣어준다.
- ㉤ 미역과 장갱이가 익으면 액젓으로 간을 한다.

참고자료

한반도 생물자원 포털, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

탕국

9

초사리김 냉국



이칭·별칭

김냉국, 짐냉국

재료

- 재료 : 초사리김 5장, 생수 400ml, 오이 1/2개
- 양념 : 액젓이나 간장 2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 통깨 1큰술, 식초 2큰술

영양 및 효능

여름철 더위를 식혀주는 음식으로 시원하게 먹으면 더 맛있으며, 칼로리가 낮고 고단백 식품으로 다이어트에 효과가 있다. 각종 무기질과 미네랄이 풍부하여 동맥경화와 고혈압 예방에 효능이 있다.

● 초사리김 이야기

초사리김은 일반적으로 처음 채취한 김을 말하며, 섬사람들이 직접 바위에 붙은 자연산 김을 채취하여 만든 김이다. 모양은 투박하지만 여러 가지 해초들이 섞여 건조되기도 하여 일반 김에 비하여 맛이 우수하다.

과거 여수지역의 섬에서 김 양식이 활발하였으나, 현재 초사리 김을 생산하는 곳은 초도와 손죽도에서 맥이 이어지고 있지만 지주식으로 가정에서 조금 먹을 정도의 자연 발생적인 김을 채취하는 수준이며 부족한 노동력, 고령화로 인하여 생산량이 줄어들고 있다. 주로 김구이나 냉국 등의 조리방법이 있다.

● 조리방법

- ㉠ 초사리김은 구워 봉지에 넣고 비벼준다.
- ㉡ 오이는 찬물에 깨끗이 씻어 곱게 채를 썬다.
- ㉢ 마늘은 씻어 곱게 다진다.
- ㉣ 볼에 위의 모든 재료를 넣고 고루 섞이도록 물을 붓고 저어준다.
- ㉤ 용기에 담고 통깨를 뿌려낸다.

참고자료

부산역사문화대전, 신안군 섬음식 백서, 한국민족문화대백과사전, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

탕·국

10

감생이 지리탕



이칭·별칭

감성돔지리탕, 감성돔탕, 감생이탕

재료

- 재료 : 감성돔 1마리, 무 1/2개, 고추 3개, 대파 1/2개
- 양념 : 액젓 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 물 500ml

영양 및 효능

감성돔에는 타우린이 풍부해 알콜 해독에 도움을 주고, 혈압을 안정시키는 등 혈관 질환을 예방하는데 효과가 있다. 이외에도 단백질, 칼슘, 철분, 인, 비타민 B1, B2 등이 다량 함유되어 있다.

● 감성돔 이야기

감성돔은 손맛을 가장 많이 느낄 수 있는 생선이라고 해서 낚시꾼들이 좋아하는 어종이다. 여수지역에서는 감생이라고도 부르며, 연근해에서 잡히는데 기름이 많고 식감이 쫄쫄하면서 맛이 좋다. 대부분 섬지역에서 먹던 식재료로 특히 남면 연도에서는 귀한 손님이 오면 감성돔지리탕을 상에 올린다. 무를 썰어 넣고 푹 삶아서 깨끗하게 조리하는 것이 특징이다.

● 조리방법

- ㉠ 감성돔은 비늘을 치고 배를 갈라 내장을 제거한 후 깨끗하게 씻어준다.
- ㉡ 무는 씻어 5×4×0.3cm 크기로 썰어준다.
- ㉢ 고추는 꼭지를 따고 씻어 어슷하게 썬다.
- ㉣ 대파는 껍질을 벗기고 씻어 어슷하게 썬다.
- ㉤ 냄비에 무를 깔고 손질된 생선을 토막내거나 통째로 넣고 물을 부어 끓인다.
- ㉥ 끓으면 거품을 제거하고 양념을 넣어 한소끔 끓인 후 불을 끈다.

참고자료

다음백과, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보, 국립수산물과학원

탕·국

11

장어탕



이칭·별칭

통장어탕

재료

- 재료 : 장어 2마리, 숙주 150g, 고사리 300g, 미나리 100g, 대파 1/2개, 물 12컵
- 양념 : 된장 3큰술, 액젓 1큰술, 마늘 1큰술, 생강 1작은술, 고춧가루 3큰술

영양 및 효능

장어탕은 우리나라에서는 고단백 스테미너 음식이자 보양식으로 널리 알려져 있다. 『동의보감』에는 붕장어에 대해 “해만(海鰻)이라 불렀고, 성질이 평(平)하고 독이 있다. 악창, 음, 누창을 치료한다. 효과는 뱀장어와 같다. 바다에서 산다.”라고 그 성질에

대해 평했지만 뱀을 닮아 외면하기도 했다.

장어에는 불포화지방산이 풍부하여 체내의 콜레스테롤 수치를 낮추는데 효과가 있고, EDA와 DHA는 동맥경화를 예방하며, 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에도 도움을 준다고 알려져 있다. 비타민 A가 풍부해 시력저하 예방에도 도움을 준다.

● 장어탕 이야기

『자산어보』에는 붕장어를 ‘해대리(海大鱧)’라고 하고 “주둥이가 짧고 머리가 유선형에다 이빨이 날카롭지 않다.”, “보통 물고기가 물에서 나오면 달리지 못하나 이 물고기는 곧잘 달린다”고 했다. 붕장어는 꼬리에서 머리로 이어지는 흰 구멍이 줄지어 뚜렷한 것이 특징이며, 우리나라의 모든 해역에서 고루 잡힌다. 여수에서는 돌산과 금오도 일대에서 많이 잡히는데 주로 가을부터 이듬해 봄에 많이 잡힌다.

장어탕은 여수 이외에도 부산, 통영, 목포 등지에서도 유명하다. 여수지역의 장어탕 조리법은 장어를 으깨지 않고 넣어 끓이는 통장어탕과 으깨어 된장국에 넣어 끓이는 방법이 있다.

1908년에 발간한 『한국수산지』에는 “남해바다에 많지만 일부러 잡지 않았다.”고 한 것으로 보아 지배층인 양반은 장어를 흉측하다 하여 잘 먹지 않았던 것으로 보인다. 그러나 『자산어보』에 ‘맛이 좋다’는 기록으로 보아 당시에 어민들과 백성들은 식용으로 이용했던 것으로 보인다. 그리고 먹을 것이 부족한 보릿고개 시절에는 장어로 배를 채우기도 했다.



● 조리방법

- ㉠ 숙주, 고사리는 깨끗하게 씻어 바구니에 담는다.
- ㉡ 미나리는 다듬어 씻어 4~5cm로 썰어준다.
- ㉢ 대파는 씻어 어슷하게 썰고 고추, 마늘은 다진다.
- ㉣ 장어는 머리를 고정시켜 배를 갈라 내장을 제거하고 속에 든 뼈를 분리하고 깨끗하게 씻어준다.
- ㉤ 냄비에 물을 담아 불 위에 올리고 장어의 뼈와 머리를 넣고 육수를 낸다.
- ㉥ 육수가 잘 우러나면 내용물을 건져내고 고사리에 된장을 버무려 넣고 끓이다가 장어를 잔칼질하여 한입 크기로 자른 뒤 넣고 숙주를 넣은 후 끓여 간을 본다.
- ㉦ 위의 양념으로 최종 간을 한다.
- ㉧ 미나리와 대파는 마지막에 넣어 살짝 익혀준다.

참고자료

디지털여수문화대전,新安군 섬음식 백서, 동의보감, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보,
국립수산과학원, 김준, 『바다맛 기행』, 2013

탕·국

12

쫄복탕



이칭·별칭

쫄복탕

재료

- 재료 : 말린 쫄복 300g, 물 2L, 삶은 우거지 300g, 부추 150g, 고추 4개
- 양념 : 액젓 2큰술, 된장 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술

영양 및 효능

복어는 『동의보감』에서 “허한 것을 보하고 몸의 탁한 습기를 제거해 허리와 다리를 편하게 하며 치질을 없애고 살충을 하는 효과가 있다.”고 한다. 콜라겐과 타우린이 풍부하여 고혈압, 당뇨 등의 성인병을 예방하고 항암에도 효과가 있다고 알려져 있다.

●● 졸복탕 이야기

졸복은 복어 중에서 가장 작은 복어 종류로 머리와 내장을 제거하면 먹을 것이 많지 않다. 그래서 어부들은 상품이 되지 않는 졸복이 그물에 들어오면 버리거나 재수가 없다며 방파제에 패대기를 치기도 했다. 그러나 배가 없는 섬 주민들에게는 졸복은 버리기 아까운 생선이었다. 방파제에 버린 것을 주어다 독을 제거하고 건조시켜 겨울철 먹을 것이 없을 때 며칠 푹 고아서 우거지를 넣고 된장으로 간을 해서 먹으면 단백질을 보충할 수 있는 음식이었다. 주로 삼산면 손죽도, 초도, 남면 횡간도 사람들이 즐겨 만들어 먹었다고 한다. - 횡간도 시골식당 -

●● 조리방법

- ㉠ 말린 졸복은 찬물에 헹귀 무쇠솥에 물과 함께 넣어 푹 고아 낸다.
- ㉡ 졸복이 익어 물러지면 삶아 손질된 우거지를 찢어서 넣어준다.
- ㉢ 액젓과 된장을 넣고 푹 끓여준다.
- ㉣ 부추는 다듬어 씻은 후 고춧가루, 액젓, 식초로 겉절이를 만들어 둔다.
- ㉤ 위에 양념을 첨가하여 간을 본다.
- ㉥ 푹배기에 담고 부추 겉절이를 올려 먹으면 좋다.

참고자료

동의보감, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

탕·국

13

오가쟁이 된장국



이칭·별칭

홍합된장국

재료

- 재료 : 굵은줄격판담치(오가쟁이)
- 양념 : 된장 2큰술, 물 4컵, 다진 마늘 반큰술, 고춧가루 1큰술

영양 및 효능

일반적으로 홍합과 비슷하다.

● 오가쟁이 된장국 이야기

여수지역에서 굽은줄격판담치를 오가쟁이라고 부른다. 남면, 화정면 등 대부분 섬지역에서 먹던 식재료로 남면 지역에서는 고담치, 고재비, 오가재비 등 다양한 이름으로 불렸다.

굽은줄격판담치는 홍합과 비슷하게 생겼으나 껍질이 단단하고 크기가 작으며, 색깔이 흰색과 옅은 보라색이 섞여 있다. 굽은줄격판담치 테두리에 다른 색의 줄이 나 있는 것을 볼 수 있다. 바위의 골짜기에 주로 무리 지어 살며, 바다 가장자리에서 많이 볼 수 있다. 강한 부착력으로 인해 도구 없이는 이들을 떼어 내기가 어렵다.

● 조리방법

- ㉠ 굽은줄격판담치는 겉에 붙은 이물질을 제거하고 깨끗하게 씻어 해감한다.
- ㉡ 냄비에 물을 부어 된장을 풀고 해감된 굽은줄격판담치를 넣고 끓인다.
- ㉢ 마늘은 꼭지를 제거하고 씻어 곱게 다진다.
- ㉣ 끓으면 거품을 떠내고 고춧가루, 마늘을 넣어 준다.
- ㉤ 굽은줄격판담치 입이 다 벌어지면 불을 끄고 그릇에 담아준다.

참고자료

다음백과, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 갯벌에서 심해까지



갓김치



이칭·별칭

돌산갓김치

재료

- 재료 : 갓 1단, 천일염 1컵, 물 3컵
- 양념 : 고춧가루 1.5컵, 액젓 150ml, 생강 1작은술, 다진 마늘 1큰술, 양파 1/2개, 사과 1/2개, 쌀가루 20g, 물

영양 및 효능

갓은 항산화 성분인 카로티노이드와 비타민 A, 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있어, 활성산소를 억제하고 면역력을 높여주어 각종 성인병과 암을 예방하는 효능이 있다. 또한, 단백질과 엽산 등이 풍부하게 함유되어 있다.

『동의보감』에 따르면 갓은 “사람의 몸에 있는 아홉 구멍을 통하게 한다.”고 하여 신장의 나쁜 독을 없애고, 눈과 귀를 밝게 하며, 대소변을 원활하게 한다고 기록하고 있다.

갓김치 이야기

갓은 우리나라에서는 삼국시대부터 재배해 온 것으로 알려져 있다. 한자로 ‘개채(芥菜)’ 또는 ‘신채(辛菜)’라고도 한다. 여수의 대표적인 특산물로 우리 지역에서 본격적으로 갓을 재배한 시기는 일제강점기 때이며, 돌산 세구지마을에 갓을 재배한 텃밭이 있었다고 전해진다. 돌산갓은 일본 품종을 개량한 것으로 특 쓰는 매운맛이 일품인데 토양에 따라 성질이 조금씩 다르다.

『고사신서(攷事新書)』에 갓을 데쳐 초장에 무쳐 먹는 방법이 소개되어 있고, 『규합총서(閩閩叢書)』에는 배추와 갓을 이용한 석박지를 담는 방법이 설명되어 있다. 또한 『조선요리제법(朝鮮料理製法)』에는 갓김치 담는 법이 자세히 설명되어 있다.

조리방법

- ㉠ 갓은 전처리하여 소금에 절인다.
- ㉡ 쌀가루는 물과 섞어 풀물을 끓인다.
- ㉢ 위의 양념을 섞어 양념장을 만든다.
- ㉣ 절여진 갓은 씻어 물기를 제거하고 양념에 골고루 버무린다.

참고자료

동의보감, 디지털여수문화대전, 여수시 홈페이지, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 규합총서, 농촌진흥청 음식영양정보

김치

2

뽕락무김치



이칭·별칭

뽕락무김치, 뽕락김치

재료

- 재료 : 무 1.5kg, 뽕락 100g, 소금 60g, 쪽파 40g
- 양념 : 고춧가루 7큰술, 까나리액젓 2큰술, 새우젓 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 생강 1/2큰술
- 찹쌀죽 : 물 1.5컵, 황태머리 1개, 다시마 1조각, 찹쌀가루 2큰술

영양 및 효능

뽕락은 열량이 낮고 단백질 함량이 높다. 오메가-3 지방산이 풍부해 뇌 기능을 개선하는데 도움을 주고, 비타민 B12, 비타민 D 등이 함유되어 있어 면역체계 강화에도 도움을 준다.

또한 칼슘, 인, 철, 마그네슘 등도 함유되어 있어 뼈 건강 등에도 좋다.

● 빨락무김치 이야기

빨락무김치는 본래 여수지역의 전통향토음식이 아니었지만, 약 40~50년 전 남면 연도로 낚시온 다른 지역의 낚시객들이 연도 주민들에게 전수해 주고 간 후로 가정마다 빨락무김치를 담아 먹으면서 연도의 대표 음식이 되었다. 비린내를 제거하기 위해 3개월 이상 발효시켜 먹으며, 계절에 따라 볼락, 우럭 등을 이용하여 김치를 담기도 한다.

● 조리방법

- ㉠ 무는 씻어 6×4×1cm 크기로 썰어 천일염으로 절인다.
- ㉡ 육수를 끓여 내용물을 건지고 찹쌀죽을 끓인 후에 식힌다.
- ㉢ 볼락은 비늘과 내장을 제거하고 씻어 포를 떼서 굵직하게 토막낸다.
- ㉣ 양념장을 만들어 찹쌀풀 죽에 섞어 준다.
- ㉤ 절인 무는 찬물에 살짝 씻어 물기를 제거하고 손질된 볼락을 넣고 양념으로 무쳐준다.
- ㉥ 용기에 담고 오래도록 보관한다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

김치

3

열무싱건지



이칭·별칭

열무김치, 싱건지

재료

- 재료 : 열무 1단
- 양념 : 고추 10개, 마늘 5개, 멸치젓 1/3컵

영양 및 효능

열무에는 비타민 C와 비타민 K가 풍부하게 포함되어 있으며, 항산화 작용을 하는 베타카로틴도 풍부하게 함유되어 있다. 또한 칼륨과 칼슘, 철분, 마그네슘 등의 미네랄이 함유되어 있다.

● 열무김치 이야기

남면, 화정면, 삼산면 등 대부분 섬지역에서 여름철 더위를 식혀 주는 음식으로 즐겨 먹었던 음식으로, 열무를 절여 간장이나 액젓을 넣고 익혀 먹는 음식이다.

- 화정면 상화도 큰샘 할머니 -

국물이 많지 않고 잘박하게 담아 먹었던 것이 특징이다.

● 조리방법

- ㉠ 열무는 다듬어 씻은 후 바닷물에 절인다.
- ㉡ 고추와 마늘은 씻어 학독에 갈아준다.
- ㉢ 절인 열무에다 마늘, 간 고추, 액젓을 넣고 버무려 다독여 며칠 두었다가 익혀 먹는다.

참고자료

다음백과, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

김치

4

청각김치



이칭·별칭

없음

재료

- 재료 : 청각 670g, 양파 1/2개, 고추 2개, 대파 1/2개, 청양고추 2개
- 양념 : 된장 100g, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 1작은술, 통깨 1큰술

영양 및 효능

청각은 『자산어보』에 의하면 “감축이 매끄러우며 빛깔은 검푸르고 맛은 담담해 김치의 맛을 돋운다.”고 하였다. 철분 성분이 풍부해 빈혈을 예방하고 개선하는 데 도움을 주며, 특히 산모에게 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 비타민 C와 칼슘, 인이 풍부해 어린이 성장에도 도움을 준다.

● 청각김치 이야기

청각은 사슴뿔 모양을 닮았다하여 청각이라고 한다. 예로부터 김치의 맛을 내는 재료로 사용됐음을 알 수 있는데, 동치미, 물김치, 배추김치 등에 첨가하면 바다의 향기와 함께 개운한 맛을 즐길 수 있다.

남면과 화정면 등 여수 섬지역에서는 청각나물, 청각김치 등으로 활용하였으며, 청각나물에는 특히 들깨가루를 넣었다.

● 조리방법

- ㉠ 청각은 이물질을 제거하고 바구니에 담아 치대어 여러 번 찬물에 행군다.
- ㉡ 냄비에 물을 담고 데쳐내 찬물에 행구어 물기를 짜준다.
- ㉢ 청양고추, 대파는 다지고 마늘도 곱게 다진다.
- ㉣ 데쳐둔 청각은 먹기 좋은 크기로 썰어 물기를 다시 한번 제거하고 볼에 담아준다.
- ㉤ 양념장을 만들어 넣고 조물조물 무쳐 준 후 통깨를 뿌린다.

참고자료

자산어보,新安郡 섬음식 백서, 음식효능사전,
한농촌진흥청 음식영양정보



김치

5

파래지



이칭·별칭

파래김치, 포래지

재료

- 재료 : 생파래 740g, 무 300g, 쪽파 15개, 소금 2큰술
- 양념 : 까나리액젓 4큰술, 간마늘 1/2큰술, 통깨 1큰술, 식초 4큰술, 설탕 2큰술

영양 및 효능

갈파래는 황산기를 함유하고 있어 혈액의 항응고 작용, 면역증강, 항바이러스성 등의 효능이 있다. 구멍갈파래는 비타민 A, B, C를 비롯한 영양소가 풍부하게 함유되어 있어 기능성이 우수하다.

● 파래김치 이야기

찬바람이 불면 지역 바닷가에서 파래를 채취하기 시작한다. 설이 다가오면 객지에 나간 자녀들이 들어와 설을 보내고 돌아갈 때 파래지 한 통씩을 담아 자녀에게 건내주는 어머니의 정성이 오롯이 담긴 음식으로 남면, 화정면 등 섬지역에서 주로 먹었다. 파래는 종류가 다양하지만, 여수지역에는 주로 신경이파래, 잎파래, 가시파래 등이 많이 보인다.

● 조리방법

- ㉠ 파래는 이물질 제거하고 소금 1큰술을 넣고 바람바람 주물러 깨끗한 물이 나올 때까지 행구어 준다.
- ㉡ 무는 씻어 곱게 채를 썰어 소금 약간과 설탕에 절여준다.
- ㉢ 쪽파도 곱게 송송 썰어준다.
- ㉣ 양념장을 만든다.
- ㉤ 파래는 물기를 꼭 짜고 2~3번 칼질을 하여 그릇에 담아준다.
- ㉥ 절여둔 무채도 그릇에 담고 양념장으로 무쳐 준 후 통깨를 뿌린다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 한국민족문화대백과사전, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

몰고개나물



이칭·별칭

광대나물, 지심나물

재료

- 재료 : 광대나물 200g
- 양념 : 된장 1큰술, 참기름 1작은술, 통깨 1작은술

영양 및 효능

광대나물(몰고개)에는 식이섬유가 많아 다이어트에 도움을 주고, 수분이 많아서 갈증을 해소하는 효과도 볼 수 있다.

● 몰고개나물 이야기

여수지역민들은 광대나물을 몰고개 혹은 지심이라고도 불렀다. 봄철 밭이나 논에 주로 자생하며 초봄에는 부드러워 나물이나 죽으로 조리하여 먹고, 늦은 봄에는 빨간 꽃이 피는데 그때는 세어져 나물로 먹지 않는다. 생긴 모양을 보면 층층이 장구 모양으로 바람이 불면 춤을 추는 듯하다. 번식력이 매우 강해서 한 포기 있으면 그 일대는 몰고개밭이 된다.

여수지역 대부분의 섬에서 먹었던 음식이다.

● 조리방법

- ㉠ 몰고개는 다듬어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 찬물에 여러 번 헹궈 준다.
- ㉡ 물기를 꼭 짜고 볼에 담아 양념을 넣고 조물조물 무쳐 준다.
- ㉢ 용기에 담아 준다.

참고자료

국립생물자원관 생물다양성정보, 다음백과

나물

2

망초나물



이칭·별칭

개망초나물

재료

- 재료 : 망초 100g
- 양념 : 액젓 1큰술, 참기름 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 깨소금 1작은술

영양 및 효능

망초나물은 만드는 방법이 간단하고, 약성이 평하여 누구나 쉽게 먹을 수 있다. 망초에는 비타민과 미네랄이 풍부하여 혈당 수치를 낮추고 당뇨 개선에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 비타민 A와 루테인을 함유하고 있어 눈 건강에도 좋다.

● 망초나물 이야기

망초는 아메리카가 원산지인 국화과의 두해살이풀이다. 우리나라에는 구한말에 귀화한 것으로 알려져 있다. 번식력이 좋아 섬지역에서도 잘 자라며 잡초로 분류되기도 한다. 봄에 순을 따면 약간 씹쌀한 향이 나며 특별한 거부감없이 먹을 수 있는 식재료이다.

삼산면을 비롯해 여수 대부분의 섬지역에서는 망초를 삶아서 나물이나 초무침으로 만들어 먹었다.

● 조리방법

- ㉠ 망초 순을 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 찬물에 헹군다.
- ㉡ 물기를 제거하고 위의 양념을 넣고 무친다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도



나물

3

무말랭이 나물



이칭·별칭

무말랭이무침

재료

- 재료 : 무말랭이 100g
- 양념 : 들깨가루 2큰술, 액젓 1큰술, 다진 마늘 1/2작은술, 통깨 1작은술

영양및 효능

『동의보감』에는 “무를 먹으면 오장의 나쁜 기운을 씻어낼 수 있고, 폐가 위축되어 피를 토하는 것이나 기침하는 것을 멈추게 한다.”고 하였다. 실제로 무에는 시니그린 성분이 함유되어 있어 가래를 삭이고 기침을 멈추게 하는데 효과가 있다고 알려져 있다.

칼로리가 낮고 식이섬유가 풍부하여 다이어트에도 도움을 주고, 디아스타제, 아밀라아제 등 소화효소가 풍부하여 소화를 촉진시키는 효과도 있다. 비타민 C 등 무기질이 함유되어 있어 면역력 상승에도 도움을 준다.

● 무말랭이 나물 이야기

무는 다양한 요리에 들어가며, 어느 지역에서나 흔하게 사용되는 식재료이다. 섬에서는 겨울에 바람이 많이 불기 때문에 배를 타고 고기를 잡기 어려워서 먹거리를 넉넉히 준비해야 했는데 무가 제격이었다. 옛날에는 저온창고나 냉장고가 없어서 초겨울에 땅을 파고 무를 묻어 두었다가 필요할 때마다 꺼내서 식재료로 사용하거나 무말랭이로 만들어서 보관하였다.

일반적으로 무말랭이를 만들 때 무를 채 썰어 건조하는데 여수 지역의 일부 섬에서는 깍두기 모양으로 나박나박하게 썰어서 건조하여 만들었다.

● 조리방법

- ㉠ 건조된 무는 찬물에 행구어 조금 불려 물기를 꼭 짜준다.
- ㉡ 팬에 참기름을 두르고 무말랭이를 볶다가 들깨가루를 물에 섞어 부어준다.
- ㉢ 액젓과 다진 마늘을 넣고 간을 한다.
- ㉣ 국물이 자작하도록 조려 접시에 담아낸다.
- ㉤ 통깨를 뿌려준다.

참고자료

동의보감, 음식효능사전, 다음백과, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

나물

4

방풍나물



이칭·별칭

없음

재료

- 재료 : 방풍 500g, 대파 흰부분 1/2개
- 양념 : 된장 1큰술, 액젓 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술

영양 및 효능

예로부터 방풍은 풍을 예방하고 몸을 따뜻하게 해준다하여 뿌리를 주로 약으로 사용하였으며, 잎이나 꽃도 약으로 사용한다. 어린 잎은 데쳐서 나물로 무쳐 먹으며, 흰 꽃은 경련이나 뼈마디가 아플 때 먹으면 좋다.

『동의보감』에서 “방풍은 성질이 따뜻하고 맛이 달고 매우며 36가지 풍증을 치료할 뿐 아니라 오장을 좋게 한다.”고 하였다.

● 방풍나물 이야기

남면 금오도와 화정면 개도 등 여수지역의 여러 섬에서 방풍을 재배하고 있으나 대부분 금오도에서 생산하고 있으며 섬사람들의 주 소득원이 되기도 한다.

봄철이 수확의 적기이며 지역에서는 나물이나, 전으로 많이 조리되었으며, 봄철을 지나 방풍이 익세지면 데친 후에 건조하여 약재상 등에 판매한다.

● 조리방법

- ㉠ 방풍은 다듬어 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 찬물에 여러 번 헹군다.
- ㉡ 대파는 껍질을 제거하고 씻어 곱게 송송 썬다.
- ㉢ 물기를 제거한 데친 방풍을 볼에 담고 위 양념을 넣고 조물조물 무친다.
- ㉣ 송송 썬 대파도 넣고 고루 섞어 준다.

참고자료

동의보감, 농촌진흥청 전통향토음식, 음식효능사전,
금오도방풍영농조합법인, 한국의 전통향토음식 7 전라남도

나물

5

툃나물



이칭·별칭**툇나물무침****재료**

- 재료 : 툇 200g
- 양념 : 된장 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 1작은술, 참기름 1작은술

영양 및 효능

툇밥 참고 (78쪽)

● 툇나물 이야기

툇은 지역의 섬 연안이나 해변에 두드러지게 나타나는 해초로 찬 바람이 불 때부터 먹을 수 있는 식재료다. 전량 일본으로 수출하다가 우리 식탁에 오르는 시기는 그렇게 오래되지 않는다.

나물로 조리하기보다는 툇밥으로 조리하여 먹었으며 식재료 자체에 미끄러운 점액 물질과 텁텁한 성질이 있어 식욕을 일으키지는 않는다. 현재는 여수지역 어느 곳에서나 철이 되면 즐겨 먹는 음식으로 툇나물, 툇밥, 툇김치, 툇국 등으로 조리한다.

● 조리방법

- ㉠ 툇은 다듬어 끓는 물에 데쳐 찬물에 여러 번 헹군다.
- ㉡ 물기를 제거 후 줄기가 큰 것은 자른다.
- ㉢ 볼에 양념장을 만들어 무쳐준다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보, 한국민족문화대백과사전

가사리무침



이칭·별칭

가사리무침

재료

- 재료 : 가사리 200g, 쪽파 5줄기
- 양념 : 액젓 1큰술, 참기름 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 통깨 1작은술

영양 및 효능

가사리된장국 참고 (90쪽)

가사리무침 이야기

가사리에는 여러 종류의 가사리가 있다. 대표적으로 참가사리, 불등가사리, 세모가사리로 나누며 지역에서 많이 생산되는 해초들이다.

가사리는 민물과 열에 약하며 전분 성분이 들어있어 열에는 녹말처럼 풀어지는 것을 볼 수 있다.

남면과 삼산면 등 여수 섬지역 사람들은 주로 가사리된장국, 가사리범벅, 가사리무침, 가사리샐러드 등으로 조리해 먹고 있다.

조리방법

- ㉠ 가사리는 손질 후 흐르는 물에 재빨리 씻어 물기를 제거한다.
- ㉡ 쪽파는 껍질을 제거하고 씻어 3~4cm 크기로 썰어준다.
- ㉢ 그릇에 담고 양념하여 무친다.
- ㉣ 용기에 담고 통깨를 뿌린다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 다음백과, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보,
한국민족문화대백과사전

거북손무침



이칭·별칭

보찰무침, 부채손무침

재료

- 재료 : 거북손 300g
- 양념 : 액젓 1큰술, 고춧가루 1작은술, 통깨 1작은술, 참기름 1큰술

영양 및 효능

거북손은 삶으면 쫄깃하고 부드러운 식감이 특징이다. 거북손에는 타우린과 숙신산이라는 물질이 다량으로 함유되어 있어서 피로회복과 간 기능 개선에 좋다고 하며, 단백질과 지방, 미네랄 등이 풍부하게 함유되어 있어 원기회복에도 도움이 된다고 알려져 있다.

● 거북손무침 이야기

거북손은 제주도를 비롯해 서남해안과 도서 지역에 주로 분포한다. 거북손이란 이름은 거북의 발처럼 생긴 데서 유래한다. 한자 어로는 ‘여방(蟻房)’, ‘여산(蟻山)’, ‘오봉호(五峯蟻)’ 등으로 표기하는데 지역에 따라서 거북다리, 부채손, 검정발, 보찰(寶刹) 등의 다양한 이름으로 불린다. 여수에서는 보찰이라고 부른다. 『자산어보』에는 거북손을 ‘오봉호’, 속명은 ‘보찰굴(寶刹掘)’이라고 하면서 “큰 놈은 너비가 0.3척 정도다. 다섯 봉우리가 평평하게 배열되어 있는데, 이 중 양쪽 밖의 두 봉우리는 낮고 작으며 그 다음 두 봉우리를 감싸고 있다. 이다음 두 봉우리가 가장 크며 가운데 봉우리를 감싸고 있다. 가운데 봉우리와 양쪽 밖의 작은 봉우리들은 모두 두 개가 합쳐져서 꺾데기를 이룬다. 색은 황흑이다. 봉우리의 뿌리는 껍질로 주위가 싸여 있다. (중략) 맛은 달다.”고 기록하였다.

거북손은 보통 깨끗한 바다 갯바위 바위틈에 무리를 지어 사는데 칼이나 빗창이나 호미 등 도구없이 떼어내기가 쉽지 않다. 거북손은 꺾데기 안의 연한 부위는 삶아서 먹거나, 무쳐서 먹는다. 거북손을 삶은 다음 거북발처럼 생긴 석회각판 밑 자루 부분을 살짝 눌러 꺾어 주면 쉽게 붉은 빛을 띠는 속살을 빼낼 수 있다. 여수지역 대부분의 섬에서 먹던 음식으로 요즘에는 횃집이나 한정식에서 반찬보다 에피타이저 느낌으로 상에 오른다.



● 조리방법

- ㉠ 거북손을 흐르는 물에 씻어 끓는 물에 삶는다.
- ㉡ 껍질을 제거하고 알맹이만 고른다.
- ㉢ 양념장을 만든다.
- ㉣ 알맹이에 양념을 넣고 무친다. 다만 식재료 본연의 맛을 느끼기 위하여 진한 양념은 가급적 피한다.

참고자료

신안군 섬음식 백서, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보, 한국민족문화대백과사전, 호남학산책 맛기행

무침
회무침

3

군소무침



이칭·별칭

군소무침, 굴뎡이무침

재료

- 재료 : 군소 5마리
- 양념 : 소금 1작은술, 통깨 1작은술, 참기름 1작은술, (액젓 1작은술)

영양 및 효능

군소는 칼로리가 낮고, 아미노산, 칼슘, 철, 비타민 C, 비타민 B3, 글리신, 글루탐산 등의 다양한 영양성분이 함유되어 있어 염증과 알레르기 반응을 막아주는데도 도움을 줄 수 있다. 또 군소에 함유된 수분이 피부의 주름을 개선하고 피부 보습에 영향을 주어 피부 개선에 도움을 줄 수 있다.

● 군소무침 이야기

군소는 남면을 비롯해 여수지역 대부분의 섬에서 먹던 식재료로 해초(미역, 다시마)가 많이 나오는 봄에 알을 해초 위에 낳는다. 멀리서 보면 꼭 라면 사리를 삶아 풀어놓은 모습처럼 보여 학교 갔다 오던 어린아이들이 배가 고파 그 알을 먹고 식중독에 걸렸던 시절이 있었다고 한다. - 남면 안도 김성수 씨 -
자용동체로 암수가 한 몸에 있으며 배속에 물이 90%이다. 조리 시 배를 갈라 물과 내장을 제거하면 달걀 반 개 정도의 크기로 보통 15~20g 정도밖에 되지 않는다. 그것을 압력밥솥에 삶아 사용한다.

● 조리방법

- ㉠ 군소는 배를 갈라 내장을 제거하고 씻은 후 압력밥솥에 삶는다.
- ㉡ 삶아진 군소는 꺼내 찬물에 헹구어 잘게 채를 썬다.
- ㉢ 그릇에 찢어둔 군소와 소금, 통깨, 참기름 등 양념을 넣어 무쳐준다.

참고자료

농촌진흥청 음식영양정보

무침
회무침

4

굴무침



이칭·별칭

굴무침

재료

- 재료 : 간 굴 200g, 무 200g, 대파 1개, 청양고추 2개
- 양념 : 액젓 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 고춧가루 30g, 통깨 1큰술

영양 및 효능

굴은 칼로리가 낮고, 단백질과 비타민, 마그네슘, 아연, 인, 미네랄이 많이 들어있으며 호르몬 활성화에 도움이 되는 식재료다.

● **굴무침 이야기**

굴은 영양가가 풍부해 흔히 ‘바다의 우유’라고 불린다. 한자어로는 석화(石花)라고 주로 쓰며, 모려(牡蠣), 여합(蠣蛤), 모함(牡蛤) 등으로도 불린다.

여수의 겨울철 대표 식품으로, 여수 굴은 잘고 향이 짙으며 통영 굴에 비하여 여물다. 예로부터 ‘보리가 패면 굴을 먹어선 안 된다.’라고 했는데, 5월부터 8월까지가 산란기로 먹으면 배탈이 날 수 있기 때문이다.

● **조리방법**

- ㉠ 굴에 천일염 1큰술을 넣고 조물조물하여 찬물에 여러 번 행군다.
- ㉡ 무는 씻어 3×3cm로 나박나박 썰어준다.
- ㉢ 대파와 청양고추는 곱게 썰어준다.
- ㉣ 위의 양념을 이용하여 양념장을 만든다.
- ㉤ 썰어 놓은 무에 마른 고춧가루 1/2큰술로 색을 입힌 다음 양념장으로 고루 묻혀 굴을 넣고 섞어준 후 대파, 청양고추, 통깨로 마무리한다.
- ㉥ 용기에 담고 따독따독 잘 눌러 준다.

참고자료

자산어보, 신안군 섬음식 백서, 음식효능사전,
한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

무침
회무침

5

김초무침



이칭·별칭

물김초무침, 짐초무침

재료

- 재료 : 물김 500g, 청양고추 2개, 쪽파 5개
- 양념 : 액젓 2큰술, 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 매실청 2큰술, 통깨 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 맛술 1큰술

영양 및 효능

김은 단백질과 비타민, 섬유질, 칼슘 등이 다량으로 함유되어 있어서 영양이 풍부하다. 이 외에도 비타민이 함유되어 있는데, 특히 B2가 많이 들어있다. 저칼로리 고단백질 식품으로 다이어트에도 효과가 있다.

● 김 이야기

김은 우리나라의 대표적인 식용 해조류이다. 해우나 짐(朕), 해태(海苔), 해의(海衣) 등으로 불렸고, 자채(紫菜), 해채(海菜), 자련(慈隣) 등으로 기록하고 있다. 김 양식이 본격화되기 전까지만 해도 바위에 붙어 있는 것을 채취했기 때문에 ‘석태’라고도 불렀다. 『동국여지승람』에는 전라남도 광양군 태인도가 토산이라고 기록하고 있다.

『자산어보(茲山魚譜)』에는 자채(紫菜)라고 기록하면서 “속명은 짐(朕)이다. 뿌리가 돌에 달라붙지만, 가지가 없어서 바위 위에 넓게 퍼져 있다. 색은 자흑이며 맛이 달고 좋다.”라고 기록하고 있다.

여수지역에서는 일제강점기에 화정면 개도에서 양식이 시작되어 섬주민들에게 큰 도움이 되었다.

● 조리방법

- ㉠ 물김은 이물질을 제거하고 소금 1큰술을 넣고 바람바람 치대어 깨끗하게 씻어준다.
- ㉡ 청양고추와 쪽파는 씻어 곱게 썰어준다.
- ㉢ 양념장을 만든다.
- ㉣ 그릇에 씻어 놓은 물김을 넣고 양념장을 넣어 무친다.
- ㉤ 통깨를 뿌려 그릇에 담는다.

참고자료

한국민족문화대백과사전, 신안군 섬음식 백서, 음식효능사전, 한국의 전통향토음식 7 전라남도, 농촌진흥청 음식영양정보

꼬막무침



이칭·별칭

없음

재료

- 재료 : 꼬막 500g, 홍고추 2개, 쪽파 5개
- 양념 : 멸치액젓 2큰술, 물 4큰술, 참기름 1작은술, 고춧가루 1큰술, 통깨 1큰술, 다진 마늘 1작은술

영양 및 효능

꼬막에는 타우린, 비타민 A, 비타민 B군, 철분, 헤모글로빈, 아미노산 등이 들어있어 면역력 강화와 피로회복, 피부 건강에 좋으며, 오메가3 지방산, EPA, DHA를 포함하여 심혈관 질환 예방에도 기여한다. 또 칼슘, 마그네슘, 인 등이 들어있어 뼈 질환 예방에도 도움을 준다.