

세계 두부 조리의 문화

한 복 진

한림정보산업대학 전통조리과

The Comparative Study of Curinary of Tofu of the World

Han, Bok-Jin

Department of Traditional Cuisine, Hallym College of Information & Industry, Chunchon 206-850, Korea

ABSTRACT

Korea supposed the place of origin of soybean. Although it is speculated that it was edible in the era of the Three Kingdoms(A.D. 5~9C), there is no documentary evidence. The first record about the edibility of tofu was written down in the Goryeo dynasty, and there was several documents that tofu was exported to China and Japan in the Chosun dynasty due to excellent manufacture skills for tofu. Tofu has been a good source of protein as a food for the common people, though there were not many traditional kinds. Especially, tofu has been an important vegetarian foodstuff in a Buddhist temple, and has been used for vegetable soup and skewered greens necessary for the sacrificial rites of the humbler class as well as of the royal court. We frequently made sliced raw tofu and fried tofu, and it was used for broil, stew, and casserole as well as stuffing. In addition, tofu and its bean-curd dregs were applied of making soy. In China it is assumed that tofu has been eatable since the time of the Han(A.D. 1C). Chinese tofu and its products are various and generally 20 different varieties are used. There are many dishes applied of tofu, salted and plain tofu were used as Chinese appetizer dishes. Plain, salted, skinned or deep-fried tofu was stir-fried in an hot oiled pan with vegetables, meats and fishes. Additionally, there are a variety of tofu dishes utilized stewing, frying, steaming, and soup cookerries. Tofu first appeared in the era of the Nara(8C) of Japan and was come into wide use in the era of the Aedo(Tokyo). In Japan tofu and its products are various and introduced in Shojin cookerries prevalent in the Buddhist temples. It is especially noticeable that frozen or skinned tofu was used for these. Japanese tofu cooking is more delicate than Korean and Chinese ones, and Japanese people do not use oil. Instead, they in general utilize steaming and broiling cookerries. In the western countries the history of tofu edibility is short. However, their practical application of tofu in the dietary life is very positive.

I. 서 론

두부는 중국이 기원으로 오랫동안 동아시아 인의 식생활에 중요한 지위를 차지하고 있는 식품이다.

더구나 동아시아 특산의 대두의 재배가 세계적으로 널리 퍼지면서 두부는 미각과 영양을 지닌 건강 식품으로서 세계적인 식품으로 위치를 갖게 되었다.

우리 나라가 대두 문화권에 일찍부터 자리잡고 있었던 까닭에 대두를 이용한 음식물도 다양하다. 대

두로 만든 두부와 콩나물, 그리고 간장, 된장 등은 우리 식생활의 기본 식품으로 오랫동안 이용되어 왔다. 대두의 1차 가공식품인 두부가 갱(羹), 탕(湯), 찌개, 전, 적 등 그밖에 만두류의 소로 이용되었고, 비지(豆腐滓)는 찌개를 비롯하여 장류 등에 이용되고 있다¹⁾.

두부가 우리 나라를 비롯하여 중국, 일본의 동아시아의 세나라에서 공통적으로 먹는 대두로 만든 식품이지만 각 나라의 역사나 풍토, 식습관이 다르므로 자연히 두부와 두부 가공품의 종류가 다르고, 이로 만든 요리의 조리법이 나라마다 독특한 특징을 나타낸다.

본고에서는 한국, 중국, 일본의 각 나라별로 두부 식용에 대한 문헌적 기록의 고찰과 실제 일상의 식생활에서 먹는 두부 조리법에 대하여 정리하였고, 그리고 서양에서의 두부의 식용과 서양요리에의 활용법을 살펴보았다.

전세계적으로 안전한 건강 식품으로 인정받고 있는 두부를 동서양에서 각 나라들의 식생활에 적합하게 도입하는 지혜를 엿볼 수 있다. 우리 나라에서의 두부의 조리법은 비교적 단순한 편이므로 앞으로는 다른 나라의 두부 활용법을 참조하여 개발한 두부 요리를 보다 많이 보급한다면 국민 건강 증진에 유익하리라고 여겨진다.

II. 한국의 두부 조리 문화

1. 옛문헌에 나온 두부의 기록

1) 두부 식용에 대한 기록

우리 나라에서 두부의 관한 첫 기록으로 고려 시대 이색(李穡)의 『목은집(牧隱集)』과 권근의 식귀에 나온다²⁾. 조선시대 『세종실록』에는 명나라에 명나라 황제가 조선에서 온 여인의 두부솜씨를 칭찬하였고²⁾, 또한 일본에는 최남선의 『조선상식』에는 임진왜란 때 당시 조선에서 두부만드는 법을 배워 갔다고 하기도 하고, 또 진주 싸움에서 붙들려 간 박호인(朴好仁)이 도사국(土佐國) 고치(高知)에서 두부두부 제조업의 처음 하였다²⁾고 한다. 따라서 우리의 두부 솜씨가 중국이나 일본보다 뛰어났었다고 볼

수 있다. 조선 초기에는 『문종실록』에는 제향과 공상 음식으로 이용되는 두부의 가공 과정에서 위생문제와 응고제에 대한 대화를 오간 것을 적혀 있다. 간수가 이미 쓰였음을 알 수 있다¹⁾. 그리고 허균의 『도문대작』(1611)에 “서울 창의문(彰義門) 밖 사람이 두부를 잘 만들며 그 연하고 매끄러운 것은 이루 말할 수 없다”고 하였다²⁾.

2) 전통적 두부 제조법

두부 만드는 법이 많은 고 문헌에 나오는데 『산림경제』³⁾(1715)는 조연포(軟泡)법, 『역주방문』⁴⁾(1700년대)은 가(假)두부, 『고사십이집』(1737)⁵⁾은 두부조법, 『민천집설』⁶⁾(1752)은 조두포(豆泡)법, 『고사신서』⁷⁾(1771)는 조연포법, 『임원십육지』⁸⁾(1827)는 두부방, 『군학회동』⁹⁾(1800년 중엽)은 조두부법, 조연포법, 『간본 규합총서』¹⁰⁾(1869)는 두부법, 『시의전서』¹¹⁾(1800년대말)는 두부법이라 하여 두부를 연포(軟泡), 두포(豆泡), 두부 등으로 표현하고 있다.

두부를 우리 나라에서는 포(泡)라고 하는데 그 유래를 『아언각비(雅言覺非)』¹²⁾에서 “두부는 숙유(菽乳)이다. 이름은 본디 자아순(自雅馴)인데 우리 나라 사람들은 방언이라 생각하여 따로 이름을 포(泡)라고 하였다. 여러 능원(陵園)에는 각각 승원(僧院)이 있어 여기서 두부를 만들어 바치는데, 이를 이름하여 조포사(造泡寺)라고 하였다.”고 쓰여 있다. 녹두의 유(乳)를 이름하여 황포라고 말하고, 혹은 청포(靑泡)라고도 칭하는데, 공사 문서에 이렇게 쓰며 의심하지 않는 것은 잘못된 일이다”고 하였다.

두부 만드는 법을 『역주방문』⁴⁾의 ‘가(假)두부’라 하여 “콩 다섯 되를 껍질을 벗기고 물에 담가 두었다가 건져서 멧뜰에 갈아서 가는 체로 여러 번 밟아서 맑은 물을 씻어 베자루에 담고 주물러서 걸러내고 또 가는 체로 밟아서 술에 넣고 끓인다. 식으려 할 때 간수를 넣고 영키려고 할 때에 보에 싸서 누른다.”고 하였으며, 민가의 요리책인 『시의전서』¹¹⁾의 ‘두부법’은 “콩을 타서 물에 담가 부른 후 씻어서 일러 다른 물에 담갔다 곧 갈아 술에 물을 조금 붓고 끓인다. 콩간 것을 주걱으로 살살 저어 끓거든 물

을 쳐가며 끓인 후 배자루에 퍼 담아 함지에 짜되 애벌은 다 짜고 또 자루에 물을 쳐가며 죄다 빨아 짜서 체에 한 번 밟여 술에 붓는다. 순 들일 때 식거든 물을 조금 넣어 간수를 치되 많이 치면 염내가 나고 두부가 딱딱하게 되니 많이 잘 맞추어 한다. 거품이 일 때는 들기름을 좀 치면 삭는다. 쉬어도 안되고 담뱃재와 뜨물이 섞이면 아주 버리니 조심한다.”고 쓰여 있다.

3) 두부와 두부가공품의 종류

우리의 문헌에는 두부의 종류가 많이 나오지 않는다. 현재 시중에 나와 있는 식품가공학 관련서^{12~14)}에는 두부 종류를 보통 두부, 전두부, 자루두부, 얼림두부, 튀김두부로 구분하고 있으나 우리의 전통적인 두부 가공품들은 아니다. 그리고 현재 시중에서 유통되는 두부의 종류는 순두부, 연두부, 모두부, 자루두부, 누름두부(만두두부), 유부 등이다.

두부피(豆腐皮)에 대한 유일한 기록은 『수문사설』¹⁶⁾에 나오는데 “두부를 만드는데 콩물을 가마솥에 넣고 펄펄 끓인 후에 그대로 놓아두고 조금 기다리면 겉에 껍질이 생긴다. 이 껍질을 꼬챙이로 건져서 경지에서 말려 놓았다가 탕을 끓일 때에 얇게 썰어 넣으면 마치 계란전을 썰어 놓은 것 같고, 또 음식의 맛이 담백하여 소찬이 될 만하다.”고 하였다.

단단하게 누른 두부는 『임원십육지』⁸⁾에 ‘행주(行廚)두부’라 하여 “콩을 깨갓이 씻어 가루 내어 물을 넣고 묽은 죽과 같이 해서 세포(細布)로 걸러 찌꺼기를 없애고 끓는 물에 삶아 낸 다음 간수를 넣어 냉각시켜서 응고하기를 기다려 이용하거나 이를 큰 세포 주머니에 싸서 생강, 초(椒), 청장을 넣어 삶아 낸다. 이 방법은 먼길 떠날 때 준비하는 두부이다.”고 하였다.

연두부는 『조선무쌍신식요리제법』¹⁷⁾에 “두부를 하룻밤 얼려서 네모지게 썰되 한푼쯤하고 넓이는 사면 한치 쯤하게 썰어서 삶아 콩맛을 빼고 닭국물이나 화퇴(火腿)국물이나 쇠고기 국물에 볶아 내어 상에 놓 적에는 국에 고기 건지는 건져내어 표고와 죽순만 얹나니라.”고 하였는데 내용으로 보아 중국식 요리로 볼 수 있다. 그리고 같은 책에 ‘되두부’라 하는 것은 “콩을 갈아서 죽같이 만든 후에 호박순을

잘라 넣고 끓여 먹나니 이것은 무무한 시골에서 만들어 먹는 것이니라.”고 하였으니 이는 콩비지로 여겨진다.

2. 사찰의 두부요리

우리 나라의 불교 사찰들은 살생을 금하는 계율두부전부전로 스님들은 소(素)음식만 식생활을 하기 때문에 두부는 중요한 단백질 섭취원이 되어 왔다. 서혜경의 『사찰의 식생활』¹⁸⁾에 두부를 이용한 사찰 음식은 다음의 두부소박이, 두부장, 두부 장아찌, 두부 장조림, 두부전, 두부조림, 두부회의 7가지가 나온다.

3. 한국의 두부와 두부 가공품의 조리

두부 요리에 대한 기록 중에는 우리가 지금도 흔히 먹는 방법에 대하여 거의 나와있지 않다. 일반적으로는 순두부나 모두부를 양념장을 곁들여서 먹고, 넓적하게 썰어서 기름에 지져서 먹는다.

두부회는 바로 만든 두부나 모두부를 따뜻하게 데워서 양념장을 찍어 먹는다. 두부전은 두부를 두툼하게 저며서 번철에 기름을 두르고 노릇하게 지져서 양념장을 찍어 먹는다. 순두부는 만들어 딱딱딱할 때는 양념장을 넣어서 그대로 수저로 떠먹으면 두부의 고소한 맛을 그대로 즐길 수 있다.

1) 국(羹, 湯)류

(1) 연포탕(軟泡湯), 연포갱(羹)

조선 시대에 연포갱을 여러 문헌에서 나오는 것으로 보아 상당히 일반화되었다고 볼 수 있다. 두부갱이 이색의 식귀 중에 나오는 것으로 보아 고려 시대부터 있던 것으로 보인다. 정약용의 『아언각비』에는 “두부의 꼬챙이를 닭곰탕에 삶아서 친구들이 모여 먹는 것을 이름하여 연포회(軟泡會)라 말한다.”¹²⁾ 고 하였으니 널리 성행되었음을 알 수 있다. 임진왜란 중에 충무공의 난중일기 과 호회문의 『쇄미록』에 연포갱에 대한 기록이 나온다¹¹⁾.

『고사십이집』⁵⁾, 『증보산림경제』¹⁹⁾, 『시의전서』에 연포갱법이 자세히 나온다. 『동국세시기』²⁰⁾시월조에는 “지금의 반찬중 가장 좋은 음식은 두부이다.

그 두부를 가늘게 썰어 꼬챙이에 꿰어 기름에 부치다가 닭고기로 끓인 국에 섞어 먹는 음식을 연포라 한다”고 하였다.

(2) 자연포(煮軟泡), 자석화연포

『산림경제』³⁾에는 자(煮)연포법은 위의 연포갱과 같은 방법으로 새우젓국으로 간을 한 국물에 끓인 점이 특이하다. 『증보산림경제』¹⁹⁾에 자석화(石花)연포법, 『해동농서』에 자연포법이라 하였고, 『농정회요』에는 자석화연포법이라 하였다¹⁾.

(3) 두부갱

1600년대 정시환의 『산증일기』에 부갱(腐羹)이 나오고¹⁾, 『증보산림경제』¹⁹⁾에 “석화를 두부갱에 같이 넣어 끓이면 매우 좋다”고 나온다¹⁹⁾.

(4) 소갱(素羹), 소탕

소갱은 두부로 만든 포탕(泡湯)으로 『증보산림경제』¹⁹⁾에 기제사상에 올린다고 하였고, 영조 병인년에 왕이 능원의 친향시에 떡, 국수와 더불어 포탕을 마련하였다고 나온다. 민가의 요리서인 『시의전서』¹¹⁾의 소탕은 “두부를 부쳐 닭고, 다시마를 삶아 반듯하게 잘라 후히 덮어쓴다.”고 하였다. 이처럼 민가나 궁중에서 모두 제향음식으로 포탕이 쓰였음을 알 수 있다.

(5) 추(餹)두부탕

미꾸라지를 넣은 추두부탕은 『오주연문장전산고』²¹⁾에는 두부를 끓이다가 산 미꾸라지를 넣으면 두부안에 들어가서 익으니 이로 탕을 만든다고 하였고, 방신영의 『우리나라음식 만드는법』²²⁾에는 고기장국에 고추장을 풀어서 미꾸라지를 먼저 넣고 이어서 두부를 넣는 방법이 나온다.

2) 두부전, 두부 지짐

두부 지짐을 두부전 또는 유전(油煎)두부라 하고 제향음식으로 각도脯(角豆脯)가 이에 해당된다. 이색의 『목은집』에 두부를 기름에 지져서 잘라 두부갱을 만든다고 하였다. 『동국세시기』에는 두부를 가늘게 잘라 꼬챙이에 꿰어 기름에 지진다고 하였다.

『증보산림경제』¹⁹⁾의 유전두부는 “단단한(堅) 두부가 좋고, 유전하기 전에 칼로 편을 내되 길이는 8.9분(2.5~3cm) 사방 넓이 2.3분(0.7~1cm)으로 하고 소금에 절여 잠시 두었다가 솥뚜껑을 솥불 위에 고정시켜 기름을 넉넉히 넣고 두부를 고루 지진다.”고 하였다.

3) 두부조림(醬煎)

두부를 기름에 지져서 간장에 조려 고명을 한 반찬을 두부조림, 또는 두부 조리개라고 한다. 『우리나라음식 만드는법』²²⁾에는 두부를 납작하게 썰어 번철에 지져서 내어 양념간장에 킁켜 끼얹어 조린다고 하였다.

4) 두부적(炙)

두부로 만든 적을 포적(泡炙) 또는 소적(素炙), 적두부라고 한다. 오희문의 『쇄미록』에는 “잠시 머물렀던 집주인에게서 두부적(泡炙)을 술안주로 먹은 기록이 있다.

5) 두부찌개

두부찌개는 두부를 주로 하여 쇠고기, 버섯과 파를 넣고 고추장이나 새우젓국을 풀어서 끓인다.

『조선무쌍신식요리제법』¹⁷⁾과 『조선요리제법』²³⁾에는 고추장을 풀고 쇠고기와 두부를 넣어 끓인 두부찌개이다. 두부는 생선찌개나 된장찌개, 비지찌개의 부재료로 많이 쓰인다. 한편 두부찌개를 새우젓국으로 간을 한 맑은 찌개를 만들기도 하는데, 궁중의 굴두부조치도 전해지고 있다²⁴⁾. 현재 시중의 맵은 순두부 찌개는 옛 문헌에서는 찾아 볼 수는 없다.

6) 두부전골

두부전골은 조선조 말기 경에 정착된 것으로 보인다. 조자호의 『조선요리법』²⁵⁾에 처음 나오고, 궁중의 두부전골은 『이조궁정요리통고』²⁶⁾에 나온다. 현재 시중 식당에서 팔고 있는 맵은맛의 두부전골과는 내용이 전혀 다르다.

7) 두부선

두부에 다진 닭고기를 섞어 양념하고 채 썬 표고

와 석이, 지단체, 잣, 실고추를 곁들여 엮은 전 음식이다. 『조선무쌍신식요리제법』¹⁷⁾과 『이조공정요리통고』²⁶⁾에 나온다.

8) 두부만두

『음식디미방』²⁹⁾의 석류탕은 만두국의 일종인데 소에 두부가 들어있고, 고조리서에 나오는 송어만두, 배추김치만두, 메밀만두 등에도 두부가 소로 많이 쓰이고 있다. 『우리 나라 음식 만드는 법』²²⁾의 두부만두에는 소로 두부를 쇠고기와 함께 섞어 넣었다.

9) 두부장

두부장은 두부를 장속에 재워두었다가 먹는 음식으로 포장(泡醬)이라고 불렀다. 1400년대에 나온 『사시찬요초』에 포장이 나오고 있다¹⁾. 『증보산림경제』¹⁹⁾과 『간본 규합총서』¹⁰⁾에는 “두부를 헹차게 압착하여 탈수시켜서 주머니에 채워넣고 주머니에 넣은 채로 간장 또는 된장 속에 넣는다.”고 하였다.

10) 두부고추장

『증보산림경제』¹⁹⁾의 만초장(蠻椒醬) 별법에 고추장에 넣는 콩메주를 대신하여 두부를 대체하여 만든 것이 나온다.

11) 비지찌개

비지를 두부제(豆腐滓), 포제(泡滓), 또는 비지(比之)라고 하였다²⁾. 『성호사설』²⁸⁾의 두부제갱(豆腐滓羹)이 나오고, 『우리 나라 음식 만드는 법』²⁴⁾의 비지찌개가 나온다.

12) 비지장

『쇄미록』에는 비지를 메주와 소금을 한데 넣고 된장을 담았는데 이는 메주나 콩을 절약하고자 하는 뜻으로 메주의 일부를 비지로 대체하여 담았다고 해석된다. 비지장은 어려운 상황에서 생긴 변법으로 구황장의 일종으로 해석한다¹⁾.

Ⅲ. 중국의 두부 조리

1. 두부의 기원

두부의 발명자는 전설적으로는 회남왕 유안(劉安)이 발명한 것으로 송나라때 도곡(陶穀)이 쓴 『청이록(淸異錄)』에 처음 나온다. 유안과 도곡은 1100년이나 연대가 떨어져 있지만 그 사이 시대에 쓰여진 식품가공서인 『제민요술(濟民要術)』은 회남의 가까운 산둥성에서 쓰여진 것이지만 두부에 대하여는 전혀 나오지 않고, 후한의 세시기인 『사민월령(四民月令)』에는 대두의 재배법과 대두를 볶고 조리는 법, 그리고 장을 만드는 법이 나온다.

다나카(田中靜一)는 당나라 때에 쓰인 『천금식치(千金食治)』, 『식료본초(食療本草)』에도 두부가 전혀 나오지 않는데 갑자기 『청이록』에 나오는 것은 이상하며, 그리고 유안 시대에는 이미 대두를 재배하였고, 한시대에는 콩을 갈기 위한 맷돌도 있었고, 중국에는 두부를 굳히는 알칼리로 천연 소다가 풍부하였으므로 두부 제조의 조건은 당시 갖추어져 있지만 문헌에는 나오지 않는 것이 이상하다. 두부의 발명에 대하여 중국에서도 여러 가지 논의가 있지만 새로운 자료가 나오지 않은 한 해결되지 않는 문제로 하겠다²⁹⁾.

2. 중국의 두부와 두부 가공품

다나카가 조사에 의하면 북경에는 한 구마다 두부 공장에 1개씩 있는데 한 곳에서 약 40만 명분의 두부를 만들고 있었고, 평소에는 20종류 정도 만들지만 정월 임박하여서는 약 100종류의 두부를 만든다고 한다^{29,33,34)}. 콩에서 두부가 만들어지는 순서에 따라 대두 가공품의 종류²⁹⁾를 알아보기로 한다.

1) 두유(豆乳, 별명 豆醬)

대두를 물에 불려서 맷돌에 갈아서 형겅에 걸러서 찌기를 제외한 액체를 가열한 것이다. 중국은 옛날부터 우유를 마시는 습관이 없는데 현재에도 우유의 생산량이 적으므로 두유는 중요한 단백질과 지방의 영양원으로 되어 있다. 현재 중국에서는 병에 담은 두유를 가정에 배달도 하고, 매점이나 작은 식당에서 두유를 많이 팔고 있다.

2) 간두유(干豆乳, 별명 豆腐粉, 豆乳粉)

대두로 만든 두유는 콩 특유의 냄새가 있어 불편

하므로 최근에는 탈지 대두유를 농축시켜서 분무 건조시켜 만든다. 주로 이것에 영양을 보강하여 유유 아용의 유유 대용품으로 쓰인다.

3) 두유피(豆油皮, 별명 豆腐皮, 油皮, 腐竹, 豆腐衣)

두부피는 고어이고 현대는 두유피라고 한다. 두유를 가열하면 위에 단백질의 얇은 막이 생기므로 이를 건져서 날로 또는 말려서 사용한다. 두유피는 종이처럼 얇직한 것, 띠모양, 막대 모양 등 여러 가지가 있다.

4) 두부棍(豆腐棍)

두부피와 비슷하지만 약간 다르다. 푸른색 콩의 두유를 60℃로 유지하여 표면에 막을 공중에서 원통형으로 말아서 이를 반 건조 상태가 될 때까지 말려서 이를 점통에 넣고 썰서 3cm길이를 잘라서 이를 다시 말린 것이다. 중국 각지에서 나오지만 특히 하남성(河南省) 개봉(開封)산이 유명하다.

5) 두부화(豆腐花)

두부화는 일종의 물두부로 두유에 응고제를 넣었을 때 생긴 경우리가 눈꽃처럼 생긴 것이다. 농한기나 정월에 만드는데 두유에 응고제로 간수를 넣은 것이 맛이 있다고 하며, 강남지역의 사람들이 아주 좋아하는 식품이다.

6) 두부뇌(豆腐腦)

두유에 응고제를 넣고 탈수나 정형을 하지도 않은 것으로 액체와 고형분이 분리하여 용기의 안에 구름과 같이 떠다니는 전체를 두부뇌라고 한다. 지방에 따라서는 물두부(水豆腐)라고 하는데 우리의 순두부와 비슷한 것으로 여겨진다. 주로 북방에서 많이 이용하고 그대로 먹거나 간을 하여 먹는다.

7) 두부(豆腐)

중국의 두부는 역사도 길고, 넓은 대륙이므로 각 지역에서는 제조법이나 명칭이 일정하지 않다. 전통적 두부는 두 가지로 북방에서 만든 것을 북(北)두부, 남방에서 만드는 것은 남(南)두부로 나눈다. 북

두부는 수분 함량이 약 80%로 단단하고, 남두부는 수분함량이 약 90% 정도로 부드러워진다.

두부의 단단하고 무름은 두부뇌의 농도, 압착의 강약, 응고제의 종류에 따라서 다르다. 연두부는 진한 두부뇌로 압착하지 않고 정형한다. 중국 남부, 홍콩, 사천, 광둥 등지의 두부를 물 속에 담구어 놓지 않고 물에서 건져서 대 위에 놓고 팔고 있는데 우리의 두부와 비슷한 정도이다. 중국에서는 요즘에 두부를 새끼에 묶어서 들고 다닐 수 있는 단단한 두부도 팔고 있지만 일반적으로는 예전보다 부드러운 두부가 많이 만들어지고 있다. 전통적인 두부의 응고제로는 간수(염화 마그네슘), 석고(유산 칼슘), 산초수(酸醋水)가 있다. 두부를 자루에 담아 묶어서 굳힌 두단(豆團)은 마치 계란 두 세개가 붙어있는 모양인데 대만에서 많이 볼 수 있다.

8) 얼린 두부(凍豆腐)

두부를 적당한 크기로 썰어서 겨울철에 밖에서 천연적으로 동결시켜 건조, 탈수시킨 것과 동결 공정과 냉동기에 의하여 인공적으로 동결, 건조, 탈수시키는 두 가지 방법이 있다. 건동(乾凍)두부는 두부를 동결시킨 것을 물 속에서 녹여 해면상태처럼 된 것을 건조시켜서 만든 것이다.

9) 백혈(百頁, 별명 千張)

양면에 형겼 자국이 있는 두꺼운 종이와 같이 생긴 두부이다. 장방형의 깊이가 얇은 나무상자의 바닥에 발이 거친 형겼을 깔고 그 위에 두부뇌를 얇게 흘려 넣고 그 위를 남은 형겼으로 덮고 다시 그 위에 두부뇌를 담는다. 이 작업을 10회 정도 반복하여 가장 윗부분에 무거운 것으로 눌러서 만든다. 여러 번 형겼을 접어서 만들기에 백혈 또는 천장이라고 부른다. 가늘게 썰어서 전채요리로 많이 쓰인다.

10) 두부사(豆腐絲)

가장 일반적인 것은 백혈을 끈모양으로 가늘게 채로 썬 것이다.

11) 두부간(豆腐干, 별명 香干)

단단하게 만든 두부를 네모지게 썰어서 홍차나 찻

물, 조미료를 넣은 장에 재워서 맛이 들게하여 약한 불에서 말린 것이다. 진피, 육계, 오향분 등으로 맛을 내어 혼제한 것은 진한 갈색으로 단단하다. 보통 두부보다 단단하여 씹히는 맛이 있고, 얇게 썰거나 채로 썰어서 볶음이나 조림을 만든다. 조미 가공한 두부간을 향간(香干), 오향간(五香干), 향두부간(香豆腐干), 훈두부간(燻豆腐干)이라고 한다.

12) 두부포(豆腐包, 별명 유두부(油豆腐), 유작(油炸)두부)

북송 시대의 소동파의 『물류상감지(物類相感志)』에도 나오는 오래된 두부 제품이다. 두부를 얇게 썰어서 기름에 튀겨 낸 것으로 유부로 크기가 아주 크다.

13) 소계(素雞, 素火腿)

불교의 영향으로 육식을 금하고 향이 강한 혼체를 쓰지 않고 주로 식물성 식품만 만든 요리를 소채(素菜), 소식(素食)이라고 하는데 콩과 그 가공품인 두부가 주된 재료로 쓰인다. 두부와 부추와 백혈 등으로 닭고기의 감촉과 맛을 낸 것은 소계, 햄을 감촉과 맛을 낸 것을 소화퇴라고 한다. 전복처럼 만든 것은 소포어(素鮑魚), 소시지처럼 만든 것은 소향장(素香腸)이라 한다.

14) 부유(腐乳, 豆腐乳)

두부를 원료로 하여 만든 된장으로 보통 된장에 비하여 소금의 양이 많고, 각종 향신료를 넣어 만든 것으로 강한 냄새가 있는데 중국에서는 고급 조미료로 쓰인다. 부유는 넣는 조미료나 향신료, 발효 재료에 따라 홍방(紅方), 홍두부유(紅豆腐乳, 홍국첨가), 취방(醉方, 술첨가)이라 하고, 광둥어로 남유(南乳)라고 한다.

15) 미(徽)두부

양자강 부근에서 만드는 쉰힌 두부로 겉에 곰팡이가 생겨서 가는 털처럼 붙어 있고 독특한 냄새가 있는데 아주 보편적인 식품은 아니다.

16) 두부사(豆腐渣)

두부를 만들고 남은 비지를 말하는데 아주 많이 쓰이지는 않는다.

3. 중국의 두부와 두부 가공품의 조리^{30~40)}

1) 전체(前菜)

두부간이나 두부를 가늘게 썰어서 양념장에 버무린 요리가 많이 있다.

반간사(拌干絲)³⁰⁾, 피단(皮蛋)두부³¹⁾, 두부간사(豆腐干絲)³⁸⁾, 량반(涼拌)삼소³⁴⁾, 량반(涼拌)두부³⁴⁾, 마장(麻醬)두부³⁵⁾, 로삼진(滷三珍)³⁴⁾, 부피단권(腐皮蛋卷)³¹⁾, 고소방(素鷄)³³⁾, 세료(細料)두부³⁶⁾

2) 볶음(炒菜)

두부와 두부간, 두부피, 유부 등을 주재료로 하고 채소나 해물과 함께 센 불에 볶는다.

① 두부 : 하인(蝦仁)두부^{35,38,39)}, 계화(桂花, 雞瓜)두부^{30),38)}

② 두부간 : 청초초간사(青椒炒干絲)³⁹⁾, 취래옥조(翠菜玉條)³⁴⁾, 취초건조(翠炒乾條)³⁴⁾

③ 두부피 : 금고백혈(金菇百頁)³³⁾, 취초소사(翠炒素絲)³⁴⁾, 황사초두(黃絲炒豆)³⁴⁾, 나한소채(羅漢素菜)³⁰⁾, 청연옥소(淸軟玉蔬)³⁴⁾

④ 튀김두부 : 유두부초채심(油豆腐炒菜心)³⁹⁾, 작부청강(炸腐青江)³⁴⁾

3) 조림(燒菜, 煮菜, 燴菜)

두부와 고기, 채소 등을 간장이나 두반장으로 조리 요리가 많다.

① 두부 : 마파(麻婆)두부^{30,37~40)}, 소자(少子)두부³⁹⁾, 오향(五香)두부³²⁾, 함채(鹹菜)두부⁴⁰⁾, 사천(四川)두부⁴⁰⁾, 십금(什錦)두부³⁹⁾, 호유(蠟油)두부³⁹⁾, 가상(家常)두부³⁹⁾, 홍소(紅燒)두부, 과담(鍋塌)두부^{30,35)}, 웅장(熊掌)두부³⁸⁾, 웅죽옥심(鷹竹玉心)³⁴⁾, 홍소고의(紅燒菇衣), 나한육금(羅漢六錦)³⁴⁾, 루(滷)두부³⁷⁾

② 두부에 소를 채운 요리 : 등룡(燈籠)두부³⁶⁾, 양(鑲)두부^{30,32)}, 상자(箱子)두부³⁸⁾, 가향(家鄉)두부³⁸⁾

③ 튀김두부 : 쌍둥(雙冬)두부³⁰⁾, 가상(家常)두

부³⁷⁾

- ④ 두부피 : 편첨부의(扁尖腐衣)³³⁾, 유민황작(油燭黃雀)³³⁾, 홍소면결(紅燒麵結)³³⁾
- ⑤ 소어(素魚), 소장(素腸) : 두랄소어(豆辣素魚)³⁴⁾, 연사회장(軟絲膾腸)³⁴⁾, 소삼배(素三杯)³⁴⁾, 향고소장(香菇素腸)³⁰⁾

4) 류채(溜菜)

튀기거나 찐두부에 류 소스를 끼얹은 요리가 많다.

당초(糖醋)두부³⁵⁾, 감망(蠶蔞)두부³⁵⁾, 해분(蟹粉)두부³⁵⁾, 소즙(燒汁)두부³⁵⁾, 구대회(口袋膾)두부³⁵⁾, 매화회(梅花膾)두부³⁵⁾, 비파(枇杷)두부³³⁾

5) 튀김(炸菜)

- ① 두부 : 천층(千層)두부³⁰⁾, 작(炸)두부³⁵⁾, 작소꽃(炸素串)³⁴⁾
- ② 두부피 : 소피불심(酥皮佛心)³⁴⁾, 고소방(烤素方)³²⁾, 부피하포(腐皮蝦包)⁴⁰⁾, 두어권(豆魚捲)⁴⁰⁾
- ③ 유부 : 고회부맹(菇膾腐孟)³⁴⁾, 삼사두부권(三絲豆腐卷)³⁷⁾

6) 찜(蒸菜)

- ① 두부 : 두부산약(豆腐山藥)⁴⁰⁾, 랄미증(辣味蒸)두부⁴⁰⁾, 초고(草菇)두부³⁵⁾, 삼선두부돈(三鮮豆腐燉)³¹⁾, 하화(荷花)두부³¹⁾
- ② 두부피, 백혈 : 여의(如意)두부³³⁾, 향구고소(香扣菇素)³⁴⁾, 초소포(炒素包)³⁴⁾, 삼선백혈(三鮮百頁)³⁰⁾

7) 탕, 국(湯菜)

- ① 두부 : 두부원자탕(豆腐元子湯)³⁸⁾, 사과두부탕(砂鍋豆腐湯)³⁸⁾, 두시생호(豆豉生蠔)⁴⁰⁾, 연화백탕(蓮花白湯)³⁷⁾, 파채두부갱(菠菜豆腐羹)³³⁾, 동강두부탕(東江豆腐湯)³¹⁾, 가상두부탕(家常豆腐湯)³¹⁾
- ② 두부피 : 향취옥사(香翠玉絲)³⁴⁾, 청돈삼소(淸燉三素)³⁴⁾, 사과소어(砂鍋素魚)³³⁾

1. 옛 문헌에 나온 두부의 조리법

1) 에도(江戸) 시대 이전의 두부 요리

일본에서 처음으로 두부의 문자가 나타난 것은 1183년 나라 가스가(春日)신사의 공물첩(供物帖)에 '당부(唐符)'이다. 두부는 9~10세기에 중국에서 생겨났는데 유당사(遣唐使)의 배편으로 건너간 유학한 중이나 사람들이 두부 제법과 제품을 갖고 돌아온 것으로 여겨진다⁴¹⁾. 이는 '당부'라는 문자에서도 상상할 수 있다. 구체적인 두부요리가 처음 나오는 문헌인 『오오구사이에료리서(大草家料理書)』(1550)인데 대초가(大草家)는 무로마찌(室町)시대의 요리의 일파이므로 당연히 그 시대의 것으로 여겨지지만 내용을 보면 에도시대 초기 무렵으로 여겨진다. 이 책에는 우동(うどん)두부, 앙(あん)두부, 도야(とや)두부의 3가지가 나온다^{41,42)}.

2) 에도시대의 두부 요리

에도시대에 들어서 최초의 요리책인 『요리물어(料理物語)』(1643)에 두부에 대한 것이 따로 있지는 않고, 전체를 해어(海魚), 의초(磯草, 해조), 천어(川魚), 조(鳥), 수(獸), 버섯, 청물(靑物)부의 7부로 나뉘어져 있다⁴³⁾. 두부 요리는 그중 청물부에 나오는데 다우후지루(だうふ汁), 덴가꾸(でんがく), 우동(うどん), 후와후와(ふわふわ), 고히리(凍), 이세(伊勢)다우후, 로그테우(六條), 차야(茶や), 기지야끼(雄燒), 도우바지루(とうば汁), 차가시(茶菓子), 니모노 여러 가지(煮物いろいろ) 등 나온다. 우바는 지금의 두부막인 유바(湯葉)이다^{41,42)}.

에도시대가 되면서 농산물의 생산이 증가하여 두부는 더욱 널리 보급되게 되었다. 교오토(京都)의 기온(祇園) 두부가 유명한데 이는 원래 야사까(八坂)신사 입구에 있는 찻집에서 두부에 간장을 발라서 구워서 미숫가루를 뿌려서 먹도록 하였으나 언제부터인가 된장을 발라 굽는 덴가꾸로 바뀌었다. 탕 두부는 남선사(南禪寺)가 유명하였다⁴³⁾.

3) 『두부백진(豆腐百珍)』의 두부요리

두부는 쇼진(精進)요리의 중심으로 절간에서 많

IV. 일본의 두부 요리

은 연구가 이루어졌다. 이를 집대성한 책이 『두부백진』(1782)이다. 책이름에서 알 수 있듯이 두부 요리 100가지가 나오는 문헌으로 오오사카(大阪)에서 출판되었는데 호평을 얻어 다음 해에 『두부백진속편』, 그 다음 해에는 『두부백진여록』이 나왔다. 저자는 세이가도우진가 히즈준(醒狂道人 何必醇)이나 본명은 알 수가 없지만 전각가(篆刻家)인 소야가 구센(倉谷學川)이라는 설이 강하다⁴¹⁾.

『두부백진』에는 두부요리를 6등급으로 나누어 범례와 그 분류와 품평의 이유를 쓰고 있다. 전체의 조리방법을 분류하면 끓임(찌거나, 삶는 것을 포함) 55품, 구이 20품, 튀김(볶음을 포함) 16품, 날 것 2품, 조리법 미상이 7품으로 이루어져 있다. 조리 방법이 한 가지만이 아니고 구운 후에 끓이거나 찌거나 튀기는 방법도 있지만 마지막 단계의 조리법으로 구분하였다⁴¹⁾.

『두부백진』에 나오는 대표적인 두부 요리는 다음과 같다^{41,44,45)}.

- ① 산초잎원장 두부구이(木の芽田樂) : 두부를 꼬치에 꿰어 불에 구워서 산초잎을 섞은 원장을 발라서 다시 굽는다.
- ② 구사노겐징(草のけんちん) : 두부피에 소를 넣어 말아서 간장과 술에 조린 것이다.
마노겐징(眞のけんちん) : 두부피에 소를 넣어 말아서 기름에 튀긴 것이다.
- ③ 얼린(凍り)두부 : 추운 겨울 밥에 집박에 두어 얼렸다가 낮에는 녹았다가 다시 얼기를 반복하면서 건조시킨다.
- ④ 속성 얼린두부 : 얇게 썰어 더운물에 데쳐서 아주 추운 밤에 밖에서 하루 얼렸다가 다음날 쓸 수 있다. 현재는 가정 냉동고에서도 쉽게 만들 수 있다.
- ⑤ 비룡두(飛龍頭) : 물기를 없앤 두부를 곱게 으깨어 칩눅말을 넣은 것으로 우엉, 은행, 목이, 마씨, 구운 밤, 자고(慈姑)등을 기름에 볶은 것을 섞어서 두부로 싸서 튀긴다.
- ⑥ 아게나가시(揚げながし) : 두부를 적당한 크기로 썰어서 기름에 튀겨내어 바로 물에 건져서 기름기를 빼어 칩가부를 풀은 더운물에 넣어 와사비 원장을 찍어 먹는다. 아게다시(揚

げ出し)라고도 한다.

- ⑦ 포(苞)두부 : 물기 빼 두부를 곱게 으깨어 단 술을 섞고 대나무발에 말아서 찌서 식은 후 썬다.
- ⑧ 우즈미(うずみ)두부 : 원래는 더운 밥에 파묻는 것인데 속편에는 회에 파묻었다. 종이를 태운 더운 회에 두부를 파묻었다가 반나절이나 하룻밤 두었다가 꺼내어 술, 간장으로 조려서 썬다.
- ⑨ 된장절임(みそ漬)두부 : 두부를 하룻밤 늘려서 물기를 빼고 거즈나 종이에 싸서 술로 목게 풀은 된장에 넣어 둔다.
- ⑩ 돌구이(石焼き)두부 : 원래는 납작한 돌에 얹어서 굽지만 약식으로 쇠냄비에 굽는다. 뜨거운 냄비에 기름이 두르고 1cm 두께로 썰은 두부를 구워서 더울 때 무간 것과 간장을 끼얹어 먹는다.
- ⑪ 탕두부(湯奴) : 사방 3cm정도로 썬 두부를 칩가루 풀은 더운물에 넣어 서서히 끓여서 떠오르면 건져서 간장과 파 썰은 것, 무강즙, 고춧가루 등을 넣어 먹는다. 교오토에서는 유도후(湯豆腐)라 한다.
- ⑫ 두부지이(豆腐じい) : 속편에 3항목이 나오는데 중국의 부유(腐乳)와 유사한 것이다. 밀술에 간장, 유자껍질 등을 넣고 두부 조각을 넣고 소금을 뿌려서 항아리에 7,8일 담아 두었다가 꺼내어 찌내어 다시 밀술에 20일 정도 재워 둔다. 다른 두 가지는 술찌개미나 백주(白酒)와 누룩 등에 재워서 만든다.

2. 일본의 두부와 두부 가공품의 종류⁴⁸⁾

1) 두부(豆腐)

일본의 두부의 종류는 목면(木棉)두부, 비단(絹ごし)두부가 있고, 현재는 소프트 두부, 충전(充填)두부도 있다. 목면두부는 감촉이 약간 거칠고 단단한 편이고, 비단두부나 충전두부는 감촉이 매끄럽고 부드럽다. 특히 충전두부는 물에 행구지 않으므로 두유의 풍미가 남아 있는 것이 특징이다.

두부는 하룻밤 물에 불린 콩을 분쇄기에 곱게 갈

아서 소포제를 넣고 큰술에 끓여서 이를 헹궈이나 분리기를 사용하여 두유와 비지를 분리한다. 두유에 응고제를 넣어서 응고시켜 응고물을 틀에 넣어 압력을 가하여 탈수 성형을 한 것이 보통 두부인 목면두부이다. 비단두부는 목면두부보다 두유를 진하게 만들어서 구멍이 없는 상자에 담아서 젤리 상태로 굳힌 것이고, 충전두부는 진한 두유를 일단 식힌 후에 응고제와 혼합하여 플라스틱 용기에 넣어 밀봉하고 더운 물 안에 넣어 가열하여 두부 전체가 젤리 상태로 굳힌 것이다⁴⁸⁾.

2) 유부(油揚げ)와 튀김두부(生揚げ)

두부를 얇게 썰어서 물기를 없애고 기름에 튀긴 것은 우스아게(薄揚げ)라고 하는데 원래 두부 크기의 약3배 이상 커진다. 튀길 때는 2단계로 나누어 하는데 처음에는 110~120℃의 기름에서 크게 늘어나도록 튀기고, 이어서 180~200℃에서 표면을 건조시키고 조직을 고정화시킨다. 두께가 얇은 유부는 두꺼운 것은 아쯔아게(厚揚げ) 또는 나마아게(生揚げ)라고 하는데 안쪽의 조직은 거의 변화하지 않고 두부의 조직감이 남아 있다⁴⁸⁾.

3) 비지(おから)

두부를 만들고 남은 찌기인 비지를 오가라, 우노하나(卯の花) 또는 설화채(雪花菜)라고도 부른다. 두부 만드는 공정에서 남은 부분으로 고품분의 50% 이상이 불용성 섬유이지만 포수력이 있고, 섬유성의 식감이 있으므로 조미하여 식용으로 한다. 최근에는 식물성 섬유 식품으로 용도를 확대하고 있다. 비지 자체는 맛이 없으므로 맛있게 먹으려면 기름, 장국과 조미료를 적절하게 넣는다⁴⁸⁾.

4) 얼린(凍り) 두부

얼린 두부는 고야(高野)두부, 시미(しみ)두부, 빙(氷)두부라는 별명도 있다. 수분이 85% 정도의 두부를 영하10℃ 내외의 찬바람을 부는데서 동결시켜서 다시 이를 1~영하3℃의 실내에서 약 3주간 저장 숙성시킨다. 이동안 대두 단백질 동결 변성을 일으켜 보수성을 잃게 되고 해빙 후에는 탈수 및 건조가 쉽다. 해빙, 탈수, 건조시킨 두부는 팽연(膨軟)가

공된 제품으로 특유한 스펀지 구조가 형성된다⁴⁸⁾.

5) 두부완자 튀김(雁筈 간모도끼, 飛龍頭 히료즈)

두부를 압착하여 수분을 짜서 채소, 다시마, 깨, 마씨, 은행 등을 넣어서 섞어서 등글게 완자로 빚어서 기름에 튀긴 것이다. 두부의 연결제로 산마 등도 쓰인다. 압착과 튀기는 공정에서 수분이 60% 정도 감소하고, 단백질과 지방이 15.3%, 17.8%로 두부에 비하여 상당히 높다⁴⁸⁾.

6) 두부피(湯葉 유바)

두부를 만들려고 만든 두유를 넓은 술에서 끓이면 위에 생기는 얇은 막을 유바라고 한다. 이를 건진 것을 나마유바(生湯葉)라고 하여 두부처럼 2일 정도 보존이 가능하다. 나마유바를 가는 대꼬치에 건져서 반쯤 마른 것을 돌돌 말은 것은 마끼(巻き)유바라 하고, 그대로 종잇장처럼 넓게 말린 것은 호시(干し)유바라고 한다⁴⁸⁾.

3. 일본의 쇼진(精進)요리

일본 불교의 선종(禪宗)에서는 동물성 식품을 일체 사용하지 않는 계율이 있어 지금도 불사나 법회에 쓰이고 있다. 대덕사(大徳寺), 영평사(永平寺) 등 큰 절에서는 각각 특유한 요리의 전통이 내려오고 있다. 쇼진요리에 특히 두부와 두부가공품을 많이 쓰이는데 특히 두부로 생선이나 동물의 모양을 본 떠서 만들어 마치 동물성 식품인 처럼 만든 것도 있다.

쇼진요리에서는 목면두부나 비단두부는 일반에 서와 마찬가지로 국, 조림, 튀김 등에 쓰인다. 그리고 목면 두부를 무거운 것으로 눌러 두어 단단하게 만든 누름(しめ)두부, 물기 뺀 두부를 고루 헤쳐서 행주에 싸서 쪄낸 찜(蒸し)두부, 소금구이(鹽焼き)두부 등을 만들고 이런 두부들을 이용하여 조림, 무침, 구이, 초생채, 말이, 찜, 된장 절임 등 다양한 조리법을 활용하여 수백종의 두부 요리를 만든다^{46,47)}.

누름 두부를 으개어서 말차나 삶은 풋콩, 데친 시금치 등을 섞어 녹색의 두부를 만든다. 데친 당근이나 잘게 썰은 표고버섯을 섞어서 다시 모양을 굳혀서 만든다. 누름 두부를 곱게 으개어 달군 프라이팬

에 기름을 두르고 열은 갈색이 날 때까지 볶다가 술과 간장으로 간을 한다. 이름 비빔초밥(ちらしずし)이나 덮밥에 이용한다^{46,47)}.

4. 일본의 두부와 두부 가공품의 조리

1) 두부로 만든 요리^{45~49)}

두부는 고유의 풍미를 지니면서 어떤 한 맛으로 조미하여도 조화를 이루어 오랫동안 먹어도 질리지 않는 식품이다. 두부는 담백한 맛을 살려서 국의 건지, 조림, 냄비요리, 튀김, 구이 등 용도가 아주 넓다. 두부 본래의 맛을 즐기려면 냉두부나 탕두부일 것이다. 두부를 3,4cm 정도의 두께로 썰은 두부를 직화에 구운 군(焼き)두부를 시판하고 있는데 단단하여 잘 부서지지 않아 이점을 살려서 조림, 구이, 튀김, 무침 등 다양하게 활용하는데 특히 쇠고기 전골이나 냄비 조림에 적합하다.

- ① 냉두부(冷やっこ) : 두부를 3cm 정도의 입방체로 썰은 것을 더운 물에 소금을 데쳐내어 차게 하여 도사(土佐)간장이나 술 섞은 간장을 찍어먹는다. 양념으로는 가다랭이포(가쓰오부시), 차조기잎, 간 생강, 다진 파, 채썬 양애 등이 쓰인다.
- ② 탕두부(湯豆腐) : 다시마를 냄비에 깔고 모지게 썰은 목면 두부를 나란히 놓고 물을 부어 끓여서 먹는 냄비 요리이다. 두부가 위로 떠오르면 건져서 간장을 살짝 찍어서 양념을 넣어서 먹는다.
- ③ 튀김두부(揚げ出し) : 두부 토막에 녹말가루를 묻혀 기름에 넣어 바삭하게 튀겨내어 더울 때 무강즙과 가다랭이포를 얹고 장국으로 끓게 한 간장에 정구어 먹는다.
- ④ 볶음두부(炒り豆腐) : 야채와 닭고기나 돼지고기를 볶은 후에 두부를 넣어서 센 불에서 볶은 요리로 만들 때 소리가 천둥처럼 요란하여서 가미나리(雷)두부라고도 한다. 채썬 표고, 당근, 곤약 등을 조리해서 넣거나 계란을 한데 넣어 볶기도 한다.
- ⑤ 기세이(ぎせい)두부 : 으갠 두부를 계란과 채소를 넣어서 네모진 지단 팬에 두껍게 부친다.

- ⑥ 두부 덴가꾸(田樂) : 두부를 가름하게 썰어서 물기를 닦고 꼬치에 꿰어 된장을 발라서 굽는다. 된장은 흰 된장이나 적된장을 미린이나 술을 넣어 조리는데 다진 산초잎이나 난황 등을 섞기도 한다.
- ⑦ 시로아에(白あえ) : 물기를 짰 두부를 분마기에 곱게 으개어 식초, 간장, 소금, 볶은 깨 등을 넣어 만든 걸쭉한 소스를 만들어 데친 채소나 곤약을 넣어 무친다.
- ⑧ 두부 된장국(みそ汁)과 맑은 국(吸物) : 된장국의 건지로 두부와 유부가 많이 쓰이고, 맑은 장국의 건지로 비단 두부와 유바 등이 쓰인다.
- ⑨ 두부조림(煮豆腐) : 가다랭이 장국에 간장과 설탕을 섞어 두부와 채소들을 한데 넣어 조리다.

2) 유부와 튀김 두부로 만든 요리^{45~49)}

튀김 두부를 조리할 때는 반드시 더운물에 데쳐서 기름기를 빼고 나서 쓴다. 그대로 하면 기름이 남아 맛이 잘 스며들지 않고 기름 냄새가 남는다. 튀김두부는 표면이 단단하여 오래 끓여도 모양이 부서지지 않으므로 조림에 많이 쓰인다.

- ① 유부초밥(いなりずし) : 유부를 간장, 설탕으로 간을 한 장국에 조리서 초밥을 채워서 만든다.
- ② 유부와 채소조림(油揚げの炊合せ) : 유부와 무나 계절에 나는 엽채류와 함께 조리다.
- ③ 부부조림(夫婦炊き) : 두부와 유부를 한데 조리된 것으로 재미난 이름이 붙어 있다.
- ④ 유부 시노다말이(信田巻き) : 유부 넓게 펼쳐서 여러 가지 재료를 놓고 말아서 찌거나 튀긴다.
- ⑤ 주머니조림 : 후구후구로니(福袋煮), 긴작구니(きんちゃく煮)는 유부의 모양을 이용하여 채소, 떡, 고기들을 채워서 묶어서 장국에 넣고 조리다. 오맹의 한 종류도 들어간다.
- ⑥ 튀김두부 구이 : 튀김 두부에 간장이나 된장을 발라 구워서 무강즙, 생강 간장을 찍어 먹는다.
- ⑦ 유부 조림 : 유부를 달고 짜게 조리서 국물 우동이나 소바의 건지로 넣는다.

일상의 반찬으로는 잘게 썰어서 무침이나 된장국의 건지, 술밥의 재료로 쓰인다.

3) 비지로 만든 요리^{45~49)}

① 볶은 비지(炒りおから) : 하나이리(花炒り)라고도 하는데 비지를 다른 채소와 함께 볶는다.

② 비지완자 : 비지는 점착력이 없어 부술부술하므로 밀가루나 계란 등을 넣어서 완자나 납작한 모양으로 빚어서 구이, 조림, 볶음, 지짐, 튀김 등에 활용한다.

③ 하나즈시(花ずし) : 비지초밥 초밥에 밥대신에 비지로 만든 초밥이다.

④ 비지말이 : 비지를 양념하여 유부나 김, 다시마 등에 퍼서 말아서 다양한 요리를 한다.

⑤ 비지무침 : 오이, 가지, 땅두릅, 당근, 푸른 잎채소 등을 비지와 함께 무친다.

⑥ 비지된장국 : 된장국에 넣은 것은 우노하나지루(卯の花汁)이라 한다.

4) 건조 두부로 만든 요리^{45~49)}

건조 두부(高野豆腐)는 80℃ 정도의 더운물에 부어서 위에 접시나 뚜껑을 덮어서 10~20분간 그대로 둔다. 단단한 심이 없어질 때까지 충분히 흡수시킨다. 팽윤되면 물 속에서 손바닥으로 눌러서 뿌연 물을 짜내고 여러 번 물을 바꾸어 맑은 물이 나올 때까지 씻어서 마지막에 물기를 꼭 짜서 조리한다. 잘 불린 것은 원래의 4~5배의 중량이 된다. 고야두부는 조적이 스펀지 상태이므로 국물이 잘 스미므로 간을 싱겁게하여 서서히 조리다(舎め煮). 모듬조림에는 표고나 곱질콩 등의 채소 조리 것을 어울려서 담는다. 조리된 두부는 찬밥이나 도시락의 찬으로 넣고, 비빔초밥의 건지로도 쓰인다. 그리고 일단 조리 것을 굽거나 튀김, 무침을 만든다.

5) 두부 완자로 만든 요리^{45~49)}

두부 완자 중는고급품은 가이세끼요리에 쓰이고, 보통 제품을 반찬용으로 그리고 오명의 재료로 쓰인다. 기름에 튀긴 것이므로 유부처럼 더운물에 데쳐서 기름기를 빼고 국물의 분량을 넉넉히 잡고 서서히 조리다. 두부완자 조림(飛龍頭の炊き合せ)은 두

부 완자를 장국에 조리고, 고사리나 다른 채소와, 후(麩) 등을 한데 그릇에 담는다.

6) 두부피로 만든 요리^{45~49)}

생 두부피는 그대로 썰어 회처럼 생강 간장이나 와사비 간장을 찍어서 먹고, 튀김이나 조림을 하고, 냄비 요리에도 넣는다. 말린 두부피를 쓸 때는 찬물에 담구어 조용히 흔들어서 바로 건져내어 젖은 행주를 잘 펴고 그 위에 두부막을 접히지 않도록 펴고 위에 젖은 행주로 덮어서 잠깐 두면 부드럽게 불어난다. 두부피는 무침이나 국건지로 쓰고, 여러 가지 재료를 넣어 말거나 써서 튀김을 만든다.

V. 서양의 두부 조리 문화

1. 서양에서의 두부 식품 활용

구미 지역에서는 약 20년전부터 콩과 두부에 대한 식품 기능성과 영양 평가가 높게 되면서 두부를 건강 식품으로 인식하게 되었다. 예전에는 두부를 동양인이 많이 사는 일부 지역에서만 팔고 있었지만 최근에는 일반 식품점이나 슈퍼에서 쉽게 구입할 수 있게 되었다. 현재 미국에서는 국민 건강을 위하여 TV나 잡지, 신문 등의 매스컴을 통하여 두부와 콩의 섭취를 적극적인 권장하고 있다. 일반 서점에는 두부에 관한 요리책은 수 십종이 나와있고 쉽게 활용할 수 있는 정보가 많이 있으며, 그들의 식생활에 두부를 적극적으로 활용하려고 하고 있다.

유럽 지역은 미국보다는 아직 일반적이지 않으나 일본 요리의 붐과 더불어 두부의 소비가 점차 늘어나고 있다. 대도시의 백화점이나 대형 식품점에서는 두부를 팔고 있으나 유럽의 일부 지역에서는 동양 식품점에서만 구할 수 있다. 유럽인들은 두부를 유럽식 요리에 활용하는 일은 아직은 그리 활발하지 않은 편이다. 중국이나 일본요리 식당에서 두부로 만든 요리는 인기가 있는 편이다. 그리고 공황이나 역 매점이나 패스트 푸드점에서는 샌드위치와 나란히 초밥 도시락을 진열해 놓고 팔고 있는데 초밥 중에는 밥위에 생선 대신에 두부를 얹어 있는 종류들이 많이 있다.

현재 구미에서 판매되고 있는 두부는 냉장 유통되

는 푸레쉬 두부와 장기 보존이 가능한 특수 포장의 두부 그리고 가정에서 두부를 만들 수 키트를 팔고 있다. 시판되는 푸레쉬 두부는 부드러운(soft silken) 두부와 단단한(hard-pressed, firm) 두부가 있고, 1파운드 또는 1/2 파운드, 12온스 용량으로 포장되어 있다. 이외에도 대두로 만든 두유와 마가린 그리고 템페(tempeh)와 소시지(soy sausage), 치즈(soy cheese) 등 대두 가공식품들이 많이 개발되어 활용되고 있다.

2. 두부를 활용한 서양 요리

미국의 대두 협회(Soybean Center)에서는 대두 및 두부의 소비를 촉진시키는 홍보를 지속적으로 하고 있다. 1983년에 나온 William Shurtleff과 Akiiko Aoki가 지은 『The Book of Tofu』⁵⁰⁾은 두부의 영양적 가치에 대하여 자세히 설명하고 동서양의 두부 레시피를 총망라하여 실고 있다. 서양 사람들에게 콩과 콩으로 만든 장을 먹는 대두 문화권에 대하여 많은 자료와 정보가 충분히 실려 있는 자료이다.

미국의 두부요리책에는 동양식 두부 요리도 나오지만 서양요리에 두부를 활용한 레시피가 보다 많이 실려 있다. 서양요리에 많이 쓰이는 우유, 크림, 치즈 등을 콩으로 만든 두유, 연두부, 두부 등으로 대체 식품으로 활용하고 있다. 두부 레시피 중에는 인스턴트 조리식품과 통조림, 냉동식품들을 적절하게 활용하여 만든 요리들이고, 양양 분석치를 제시하고 있다. 그리고 아침, 점심, 저녁의 매끼에 실천할 수 있는 식단의 예를 제시하고 있다. 현재 미국에서 출판된 두부요리 책^{51~53)}의 내용을 중심으로 두부의 활용법을 알아보기로 한다.

1) 아침 식사와 브런치(Breakfast or Brunch)

- ① 토스트, 빵 : 두유에 연두부를 섞은 액체에 정구어서 지진 토스트이다.

French Toast, Bananas Foster French Toast

- ② 팬케이크, 쿠키 : 팬케이크이나 쿠키 반죽에 연두부와 두유를 넣는다.

Blueberry Pancakes, Apple Pancakes, Apple Kuchen, Boofers :

- ③ 라이스, 기타 아침 메뉴 : 두부를 섞어 밥을 짓거나 볶음밥을 만들고, 키쉬에 으갠 두부를 섞어서 굽는다.

Spanish Rice, Fried Rice with Tofu, Broccoli Quiche, Mushroom Quiche, Hash Browns, Mushroom Scrambled Tofu, Scrambled Tofu Rancheros, Scrambled Tofu with Soy sausage and peppers, Scrambled Tofu, Mushroom cheese omelet

2) 딥(Dips)과 스프레드(Spread), 드레싱(Dressing)

- ① 딥 : 크림이나 크림치즈 대신에 두부를 섞어 딥을 만든다.

Cucumber Dill Dip, Curry Chutney Dip, Far East Dip, Green Goddess Dip, Herb Dip, Horseadish Dip, Hot Pink Dip, Tofu Sour Cream

- ② 스프레드 : 크림이나 크림치즈 대신에 두부를 섞어 스프레드를 만든다.

Tofu Breakfast Spread, Blue Cheese Spread, Cashew Spread, Cucumber Spread, Green Dip or Spread, Olive-Pecan Spread, Pesto Dip or Spread

- ③ 샐러드 드레싱 : 크림이나 크림치즈 대신에 두부를 섞어 드레싱을 만든다.

Tartar Sauce, Tofu Mayonnaise, Thousand Island Dressing, Basil Garlic Salad Dressing, Chutney Dressing, Creamy Herb Dressing, Mock Sour Cream Dressing, Salad of Mixed Greens with Creamy Mustard Dressing, Garlic lo-Cal Dressing, Pink Lo-Cal Dressing, Mom,s Fruit Salad Dressing, Mock Sour Cream Dressing, Creamy Salad Dressing, Cole Slaw Dressing, Cucumber-Dill Dressing, Curry Dressing, Cruise Ship Mustard Dressing

3) 샐러드(Salad)

샐러드의 재료에 두부를 섞거나 두부넣은 드레싱

으로 버무린다.

Cold Curried Rice Salad, Composed Salad Platter, Cucumber-Dill Salad, Iowa Potato Salad, Lebanese Salad for Pita Pockets, Mock Chicken Salad, No egg Salad, Pasta Salad with Tofu, Pepper-Pata Salad, Pinto Bean Salad, Seashell Salad, Stuffed Avocado Salad, Spinach-pine Nut Salad, Sesame Spinach Salad, Avocado Salad, Taco Salad, Tofu Salad, Woldorf Salad

4) 수프(Soups)

수프의 건지로 두부 잘게 썰어서 넣거나 갈아서 섞기도 한다.

Chunky Gazpacho(스페인 냉수프), Corn Chowder, Gumbo Soup, Lentil Soup, Miso Vegetable Soup, Potato Tofu Soup, Pumpkin Soup, Quick Vegetable Tofu Soup, Ramen Noodle Soup, Spinach soup, Creamy Vegetable soup, Vichysoisse(냉감자수프), Winter Vegetable Bisque

5) 메인 디쉬(Main Dish)

Almondine Tofu : 밀가루에 파프리카, 소금, 후추를 섞어서 두부 조각에 묻혀서 기름에 지져 내어 레몬주스를 뿌리고, 위에 구운 아몬드 슬라이스를 얹는다.

Angel Hair Primavera : 애호박, 양송이, 껌질콩을 볶다가 두부를 넣고 토마토 소스에 버무린 것을 삶은 가는 파스타의 위에 얹는다.

Baked Marinated Tofu : 해바라기 기름, 참기름, 식초, 간장, 설탕, 다진 마늘을 섞은 액에 두부를 30분 재웠다가 오븐에 굽는다.

Barbecue Tofu : 냉동 두부나 보통 두부를 길게 썰어서 향신료를 묻혀서 오븐에 넣어 굽는다.

Broccoli-Mushroom Stir Fry : 브로콜리와 양송이를 두부와 함께 참기름으로 볶고 간장으로 간한다.

Cabbage Tofu Stir fry : 배추와 두부 볶음의 중국식 볶음으로 술, 간장, 참기름, 녹말을 섞은

소스를 넣어 익힌다.

Chinese Fried Rice with tofu : 양파, 피만, 셀러리, 파 등을 넣고 볶는 밥에 두부도 섞었다.

Curried Tofu : 다진 양파를 볶다가 고추, 마늘, 생강, 커리파우더를 물을 넣어 끓이다가 두유와 건포도, 두부를 넣고 더 끓인다.

Deviled Tofu : 넓적하게 자른 두부를 디존 머스타드, 타임, 후추 등을 뿌리고 빵가루를 묻혀서 양면을 노릇하게 지진다.

Golden Rice Pilaf : 쌀을 기름에 볶다가 야채 부이용과 터메릭과 커리파우더, 코리앤더, 건포도, 소금을 넣고 밥을 지어서 위에 잘게 썰은 두부와 구운 아몬드 슬라이스를 얹는다.

Green Rice : 두부, 기름, 식초를 브렌더에 섞어 만든 소스를 밥과 냉동 시금치, 볶은 양파, 향신료 등을 한데 버무린다.

Hawaiian Stir Fry : 네모지게 썰은 파인애플, 피만, 볶은 피만, 양파 등을 함께 볶다가 간장을 뿌려 놓은 두부를 넣고 볶다가 꿀과 파인쥬스를 넣은 소스로 맛을 낸다.

Noodles Romanoff : 납작한 국수를 삶아서 두부와 두유를 브렌더에 같은 소스와 치즈와 다진 파슬리를 얹어서 굽는다.

Old-Fashioned Pot Pie : 파이 껍질은 마가린을 넣어 반죽을 만들고, 소에는 두부, 양파, 완두, 감자 등을 볶다가 두유를 넣고 부드럽게 끓여서 캐서롤에 담고 위에 파이 반죽으로 덮고 오븐에 넣어 굽는다.

Orange Tofu : 두부에 파프리카와 타임, 소금 등을 섞은 밀가루를 묻혀서 기름에 지져서 접시에 담고 오렌지 과육과 오렌지를 주스 섞은 것을 붓는다.

Oriental Stir Fry : 양파, 셀러리, 껌질콩, 양송이, 파 등을 볶다가 나중에 두부를 넣어 한데 볶고 간장으로 간을 한다.

Oven Fries Tofu : 단단한 두부를 간장을 정구었다가 밀가루나 빵가루와 향신료를 섞은 것을 발라서 오븐에 Oiled Cookie Sheet를 깔고 굽는다.

Pesto Pizza : 피자 크러스트 위에 Pesto Dip or

Spread를 바르고 양송이, 올리브를 얹어서 굽는다.

Pizza with Tofu : 피자 크러스트 위에 토마토 소스를 바르고, 토핑으로 두부, 양송이, 올리브, 콩 모잘래치즈를 얹어서 굽는다.

Quick and Easy Fries Tofu : 두부를 넓적하게 썰어서 간장을 묻히고 마늘 가루, 오레가노, 커리파우더 등을 뿌려서 기름에 지진다.

Simmered Soy Stew : 당근, 감자, 피만, 토마토 등의 채소와 템페, 두부를 한데 넣어 만든 스투이다.

Sloppy Joes : 양파와 피만을 볶다가 으갠 두부를 넣고 토마토 소스와 칠리파우더를 넣어 만들어 버거빵에 넣거나 마카로니, 스파게티나 밥에 곁들여서 먹는다.

Soy-Good Burgers : 두부와 삶은 렌틸콩을 볶은 콩가루를 다진 양파, 파슬리를 섞어서 향신료와 빵가루를 섞어서 패티를 만들어 기름에 지진다.

Stuffed Jumbo Shells : 큰 크기의 조개 모양의 마카로니를 삶아서 안에 으갠 두부를 토마토 소스로 버무려서 채워서 파마잔 치즈를 뿌리고 오븐에 넣어 굽는다.

Spinach Tofu Casserole : 냉동 시금치를 볶다가 두부를 넣고 이를 삶은 파스타와 섞어서 양념하여 캐서롤에 담아서 콩치즈를 뿌리고 오븐에 넣어 굽는다.

Spinach Triangles : filo leaves에 두부와 데친 시금치를 섞어 간한 것을 채우고 삼각진 모양으로 접어서 오븐에 넣어 굽는다.

Spring Rolls : 중국식 춘권(春卷)겉절에 두부와 양파, 양송이, 숙주를 볶아서 넣고 말아 오븐에 굽는다.

Tofu Lasagne : 삶은 라자니아와 으갠 두부를 넣은 토마토소스를 켜켜로 놓고 위에 모잘렐라나 파마잔 치즈를 뿌리고 오븐에 굽는다. Tofu Noodle Casserole 이라고도 한다.

Tofu Cutlets : 넓적하게 썰은 두부를 소금 후추를 뿌리고 기름에 튀겨서 소스를 곁들인다.

Tofu Stroganoff : 양파, 양송이를 마늘과 함께 볶다가 냉동 두부를 작게 썰은 것을 넣어 한데 볶다가 캔 크립스프나 양송이 수프를 넣고 물을 넣어 끓인다.

Tofu Burgers : 으갠 두부에 오트밀, 맥아를 합해서 향신료를 섞어서 둥글게 빚어서 지져서 버거빵에 넣는다.

이 밖의 Pasta Primavera, Enchiladas Casserole, Fiesta Bake, Tamale Pie, Burritos Fritos, Chile Quiles, Tofu Loaf, Tofu Spaghetti Balls, Tofu Tacos, Tostadas 등에도 두부를 활용하고 있다.

6) 후식(Desserts)

① 푸딩 Apricot Pudding : 두부, 꿀, 기름을 한데 브렌더에 섞고 살구 통조림을 섞어서 차게 식혀서 먹는다.

Cherry Pudding : 두부와 체리, 꿀을 브렌더에 담아 갈아서 차게 식혀 먹는다.

Creamy Cookie Pudding : 두부, 설탕, 기름, 바닐라 향을 브렌더에 섞어서 쿠키의 휘링으로 쓰인다. 민트를 넣어 민트향을 내거나, 코코아를 넣어 초코맛을 내기도 한다.

Fresh Orange Pudding : 두부, 설탕, 기름, 바닐라 향을 브렌더에 섞어서 작게 썰은 오렌지 과육 위에 얹는다. 다른 신선한 과일이나 Fruit Cocktail 위에 얹는다.

Raspberry Pudding : 냉동 라즈베리를 연두부, 꿀을 한데 브렌더에 섞어서 차게 식혀서 먹는다.

Tofu Pumpkin Pie : 크러스트를 만들어 안에 호박푸레와 두부 섞은 것을 채워서 굽는다.

Pineapple-Almond Bread Pudding : 두부와 두유를 섞어서 주사위 모양으로 자른 빵을 섞어서 두유를 스미게 하여 파인애플 썬 것과 다진 아몬드와 코코넛을 섞어서 구이 팬에 담아서 오븐에 넣어 굽는다.

② 케익, 브레드, 쿠키 : 두부를 치즈케익은 휘링에 섞고, 브레드나 쿠키는 밀가루 반죽에 넣는다.

Cheesecake : Almond Cheesecake, Blueberry Cheesecake, Chocolate -Banana Cheesecake, Cherry Cheesecake, Half and Half Cheesecake, Maple Pecan Cheesecake, Banana Walnut Bread, Cherry Cobbler, Chewy Brown Sugar Bars, Vanilla Rolled Cookies

③ 파이 : 파이의 휘핑에 두부를 섞는다

Creamy Chocolate Marble Pie, Pecan Pie, Peaches and Cream Pie, Peanut Butter Pie

④ 기타 후식 : 두부를 설탕이나 향료 등을 넣어 곱게 갈아서 휘핑크림 대용으로 사용하거나, 이를 얼려서 아이스케익이나 쉬이크를 만든다.

Creamy Topping, Tofu Whipped Cream, Creamy lemon Sauce, Pineapple Ice Box Cake, Strawberry Breakfast Shake, Mocha Shake

3. 두부를 이용한 요리로 구성된 메뉴

다음의 식단은 그들의 일상의 식사 중에 두부와 콩으로 만든 요리로 구성된 예이다⁵²⁾.

1) 아침식단(Breakfast)

- ① Strawberry Breakfast Shake /Toasted Bagel with Tofruitti Bagel Spread
- ② Hot cereal with soymilk /Choice of toast, bagel with Tofu Breakfast Spread
- ③ Tofu Pancakes /Soy sausage
- ④ French Toast /Tempeh Bacon
- ⑤ Scrambled Tofu With Sauteed vegetables / Toast with Miso Tahini Spread
- ⑥ Mushroom cheese omelet /Bagel with Tofu Breakfast Spread
- ⑦ Scrambled Tofu with Soy sausage and peppers /Toast with apple butter

2) 점심식단(Lunch)

- ① Creamy Vegetable soup /No egg Salad sandwich
- ② Tofu miso soup /Grilles soy cheese sandwich
- ③ Winter Vegetable Bisque /Soy-Good Burger
- ④ Tossed Salad Creamy herb Dressing /Spicy Soy Chili
- ⑤ Composed Salad Platter /Almost-Instant Chocolate Mousse
- ⑥ Creamy Vegetable Soup /Sloppy Joes

⑦ Tofu Miso Soup /Tofu-Tahini Sandwich Spread sandwich /Blueberry Cheesecake

3) 저녁식단(Dinner)

- ① Salad with Creamy Mustard Dressing /Jambalaya /Rice /Chocolate-Banana Cheesecake
- ② Tofu Cutlets with Creamy Mushroom Sauce /Broccoli and carrots, New Potatoes /Peaches and Cream Pie
- ③ Tofu miso soup /Ginger Tempeh Stir-Fry / Rice /Almost-Instant Chocolate Mousse
- ④ Mixed green salad with Creamy Herb Dressing /Tofu Lasagna /Fresh Strawberry Pudding
- ⑤ Tofu Stroganoff /Noodles /Steamed zucchini and carrots /Fresh fruits with creamy lemon sauce
- ⑥ Creamy Vegetable soup /Curried Tofu / Rice /Pineapple-Almond Bread Pudding
- ⑦ Salad of Mixed Greens with Creamy Mustard Dressing /Spinach-Stuffed Pasta Shells with Cream Sauce /Banana Walnut Bread
- ⑧ No Meat Loaf /Roasted potatoes and carrots /Steamed green beans /Peanut Butter Pie
- ⑨ Tempeh Cutlets with Creamy Mustard Sauce /Mashed potatoes /Steamed spinach /Tofu Pumpkin Pie

VI. 결 론

우리 나라는 콩의 원산지로서 두부의 식용을 삼국 시대로 추측되고 있으나 문헌적인 근거는 없다¹⁾. 두부 식용의 처음 기록은 고려 시대이며 조선 시대에는 두부 만드는 기술이 뛰어나서 중국과 일본에 전했다는 기록들이 남아 있다. 우리의 전통적인 두부의 종류는 다양하지는 않으나 서민의 식품으로 단백질의 좋은 급원이 되어 왔다. 특히 불교 사찰에서

두부가 소(素)음식의 중심이 되어 왔고, 서민은 물론 궁중의 제향음식으로 소탕이나 소적을 올렸다. 우리는 두부로 두부회, 두부전을 많이 만들고, 구이나 찌개, 전골의 쓰이고, 두부선을 만들었다. 그리고 두부와 비지를 장 담글 때 활용하기도 하였다.

중국에서는 한나라때 무렵부터 두부를 식용한 것으로 추측이 된다. 중국에서는 두부와 두부 가공품의 종류가 다양하여 일반적으로 쓰이는 것이 20여종이 된다. 중국에서 두부를 활용한 요리의 종류는 아주 많이 있다. 중국에서도 식물성 식품만을 섭취하는 소식(素食)에서는 두부와 두부가공품이 많이 쓰인다.

중국에서 전체 요리로는 두부간이나 두부를 많이 활용하였고, 볶음에는 두부, 두부간, 두부피, 튀김 두부들을 채소와 육류, 어류 등과 함께 센 불에 볶는 조리법이 많이 있다. 그리고 국물이 있는 조림이나 류채, 튀김, 찜, 국 등의 조리법을 활용한 두부 요리의 종류가 다양하게 있다.

일본에서는 두부에 관한 기록이 나라 시대에 나오며, 에도 시대에 이르러 널리 보급되었으며, 세계에서 가장 오래된 두부 요리만을 모아 놓은 문헌으로 『두부백진』이 있다. 일본에서는 두부 및 두부 가공품이 다양한 편이며, 사찰을 중심으로 이루어진 소진요리에는 두부와 두부 가공품으로 만든 요리가 특히 발달하였다. 특히 얼린 두부와 두부피를 사용하는 요리가 주목할 만하다. 일본의 두부 조리는 한국이나 중국보다 아주 섬세한 조작과 기름을 사용하지 않고 찌거나 굽거나 찌는 조리법이 많이 쓰인다.

서양에서는 두부 식용의 역사는 짧지만 그들의 식생활에의 활용은 매우 적극적이다. 우유와 우유 가공품들은 모두 두유를 원료로 만든 식품들이 개발되어 시판되고 있어 일반인들이 쉽게 구매하여 사용할 수 있다. 그들의 일상적인 요리에 두유, 연두부, 두부 등을 우유와 유제품의 대신하여 거의 모든 조리법에 활용되고 있다.

현재 전세계적으로 건강 식품으로 각광을 받고 두부는 이상에서 살펴본 바와 같이 중국과 일본 그리고 구미 지역에서 두부와 두부 가공품의 조리법이 아주 다양한 것을 알 수 있었다.

그런데 우리 나라에서는 두부에 대한 영양과 식품

의 기능성에 대한 연구는 활발한 편이지만 실제의 식생활에서는 섭취 권장을 위한 두부 요리의 개발이나 영양 교육은 미진한 실정이다. 그리고 두부의 원조국이라 자처하면서 이제껏 두부 제조시 위해 첨가물과 위생 불량을 논의되고 형편이다.

우리 고유의 두부의 조리법은 잘 살리면서 외국에서의 두부의 활용과 조리법에 대하여 철저히 연구하고 분석하여 좋은 점을 우리의 식생활에의 적합하게 활용하는 연구가 보다 활발히 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

1. 장지현: 한국전래 대두이용 음식의 조리, 가공사적 연구, 수학사, 1993.
2. 이성우: 한국요리문화사, 교문사, 1985.
3. 홍만선: 산림경제(山林經濟), 1715경.
4. 찬자미상: 역주방문(歷酒方文) 1700년대.
5. 서명용: 고사십이집(故事十二集) 1737년경.
6. 두암노인 편집: 민천집설(民天集設), 1752?
7. 서명용: 고사신서(故事新書), 1771.
8. 서유구: 임원십육지(林園十六志) 1827.
9. 찬자미상: 군학회동(群學會騰) 1800년 중엽.
10. 빙허각이씨: 간본 규합총서(閩閩叢書) 1869.
11. 찬자미상: 시의전서(是議全書), 1800년대말
12. 정약용 원저: 김종권 역주, 아언각비(雅言覺非), 일지사, 1976.
13. 김상순: 식품가공저장학, 수학사, 1995.
14. 이용천 외: 식품가공 및 저장, 동명사, 1981.
15. 김재욱: 농산가공학, 향문사, 1985.
16. 이표(李杓): 수문사설(諷聞事說), 1740년대.
17. 이용기: 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1943.
18. 서혜경: 사찰의 식생활, 한국음식대과 제6권, 한국문화재보호재단, 1997.
19. 유중림(柳重臨): 증보 산림경제(增補 山林經濟) 1766.
20. 홍석모(洪錫謨): 동국세시기(東國歲時記), 1849.
21. 이규경(李圭景): 오주연문장전산고(五洲衍文長箋散稿), 1850.

22. 방신영: 우리나라음식만드는법, 한성도서, 1939.
23. 방신영: 조선요리제법, 한성도서, 1939.
24. 황혜성: 조선왕조 궁중음식, 궁중음식연구원, 1995.
25. 조자호: 조선요리법, 광한서림, 1338.
26. 한희순, 황혜성, 이해경: 이조궁정요리통고(李朝宮廷料理通攷), 학총사, 1957.
27. 안동 장씨 원저: 음식디미방(飲食知味方), 1670년경.
28. 이익(李瀾): 성호사설(星湖僊說), 1763.
29. 田中靜一: 中國食物事典, 柴田書店, 1991.
30. 黃淑惠: 中國菜, 味全食譜, 臺北, 1983.
31. 黃淑惠: 中國菜(第2冊), 味全食譜, 臺北, 1983.
32. 劉余婉華: 中菜烹 樂趣, JOIE, INC. Tokyo, 1984.
33. 味全文化教育基金會 編著: 素食(Vegetarian Cooking), 純青出版社有限公司, 臺北, 1989.
34. 黃玉葉 編著: 素食(Vegetarian Food), 培琳出版社, 臺北, 1989.
35. 白自然 編: 中國 家庭料理, 外文出版社, 北京, 1993.
36. 愛新覺羅: 中國宮廷食譜, 大道文化有限公司, 香港, 1984.
37. 陳建民, 建一, 中國의家庭料理 入門, 暮しの設計 No.167, 中央公論社, 東京, 1985.
38. 陳建民: おそぞい 中國料理, 暮しの設計 No. 128, 中央公論社, 東京, 1979.
39. 郭長聚: 食在揚州, 暮しの設計 No.174 中央公論社, 東京, 1986.
40. 久田大吉: 中國風 おそぞい, 暮しの設計 No.190 中央公論社, 東京, 1986.
41. 福田浩 외: 豆腐百珍, 新潮社, 1998.
42. 篠田統, 秋山十三子: 豆腐の話, 堂, 1976.
43. 작자미상, 平野雅章역: 料理物語, 教育社, 1988.
44. 何必醇 원저, 福田浩 역: 豆腐百珍, 뉴턴프레스 1988.
45. 津村喬 외: 健康食 豆腐, 農山漁村文化協會, 1984.
46. 米田祖榮: 精進のおそぞい 豆腐料理, 暮しの設計 No.140 中央公論社, 東京, 1981.
47. 米田祖榮: おそぞい 精進料理, 暮しの設計 No. 131 中央公論社, 東京, 1980.
48. 杉田浩一 외: 新編 日本食品事典, 醫齒藥出版株式會社, 1982.
49. 鈴木登紀子: 和風おなじみ料理, 講談社, 1993.
50. William Shurtleff & Akiko Aoyagi: The Book of Tofu Volume 1, T, Speed Press, 1983.
51. Louise Hagler: Tofu Quick & Easy, Book Publishing Co., 1986.
52. Robin Robertson: The Soy Gourmet, A plume Book, 1998.
53. Fusako Holthaus: Tofu Cookery, Kodansha International, 1982.