

우리나라 전통조리에서 고추의 활용

한 복 진

전주대학교 문화관광학부 전통음식문화 전공

Using the Red Pepper in Korean Traditional Cuisine

Bok-jin Han

Dep. of Traditional Food Culture, Jeonju University, Jeonju 560-759, Korea

Abstract

Red pepper have affected traditional cuisines through various ways since they were first introduced in Korea over 400 years. But we can easily determine that red pepper powder and red pepper paste were not used daily dishes until 1940 as we look into traditional cookbooks.

Chinese pepper and black pepper were used for hot spices before red pepper was introduced in Korea. It is estimated that red pepper was introduced during the last of 1500s the Japanese invasion of Chosun dynasty, but it was first used to make Sunchang red pepper paste in 『Sumunsasul(수문사설)』(1740), and to make Kimchi in 『Jeungbo Sanlimkungje(증보 산림경제)』(1766), and it became a general spice for vegetables in the middle of the 1800s.

Pepper is mostly used to make Kochujang(red pepper paste), Kimchi, Jutkal(salted fish) and Jangaji(salited veg.) etc as fermentable cuisines. The attribute of using pepper was developed for fermentable spices, and to give spicy flavor to cuisines. The types of peppers using traditional cuisines are various such as unripened pepper, red pepper, red pepper powder, red pepper paste, and pepper leaves. Traditional dishes with vegetables mostly use red peppers. Fish dishes(soup, stew, brasing, roasting, steaming) also use red peppers. Soup & stew with meat item partly use red pepper but steaming, roasting dishes with meat item not use pepper. roasted pork, pork ribs, steamed chicken of spicy meat cuisines in the 1930s did not use pepper. Kochujangbokkum(고추장볶음) is one of the oldest cuisines for using red pepper paste in the 1800s. Sliced red peppers and red pepper powder are mostly used for garnishing of cuisines.

I. 서론

우리나라에 고추가 들어온 것은 임진왜란 무렵으로 추정되고, 우리 음식에 본격적으로 쓰이게 된 것은 1700년대 이후이므로 지금부터 약 300년 전에 불과하다. 우리나라가 농경이 시작되면서 시작된 한국

음식문화 오천년 중에서 대부분의 오랜 세월동안 우리 음식에 고추를 쓰지 않고 지내왔다. 그런데 현재 우리나라 음식에는 김치, 고추장, 젓갈은 물론 일반 찬물에 고추를 빼고는 도저히 상상할 수 없게 되었고, 고추가 한국음식의 맛을 내는 아주 중요한 향신료로 자리를 잡고 있다.

우리의 전통음식을 정의해 볼 때 시대적인 구분이

확실히 있어야 하겠다고 생각한다. 우리 음식의 큰 변화를 가져온 것이 고추이므로 고추 도입 이전의 한국음식이 진정한 한국의 전통음식으로 정의해 볼 수도 있다. 고추는 우리나라 원산이 아니고 300여 년 전에 외래에서 도입된 조미료인데 한국음식 본래의 맛과 색에 급격한 변화를 가져와서 본래의 전통음식과는 상당히 달라진 결과가 되었다.

한편 고추는 음식에 넣는 외에도 우리의 생활 풍속에도 많이 쓰였다¹⁾. 고추의 붉은 색은 귀신을 쫓는 효과가 있다고 생각하여 제사음식이나 절의 사찰음식에서는 쓰이지 않았다. 아기를 낳으면 대문에 새끼에 숯과 고추를 낀 인줄을 매달아 아기 출산을 알리고 외인의 접근을 금하는 풍습이 있었고, 민간에서는 겨울철에 발의 동상을 막으려고 신발 바닥에 넣고 걸어다니면서 발의 보호하는 데 쓰였다. 그리고 고추는 방충효과가 있어서 마른 고추를 곡물을 보관할 때 항아리에 함께 넣거나 장을 담글 때 숯과 같이 마른 고추를 넣기도 하였다.

고추는 현재 우리나라에서 주요한 농산물인 쌀 다음의 주요 작물로 건고추 연간 생산량이 150~200천 MT에 달하고 국민 1인당 연간 고추소비량은 4kg으로 세계에서 제5위의 고추 생산국이다. 이 수치는 일반 음식에 재료로 많이 쓰이는 풋고추, 다홍고추의 소비량은 포함되어 있지 않다.

우리나라에서 재배되고 있는 고추는 품종이 다양할 뿐 아니라 생산량은 매년 생산량이 증가하여 약 20만 톤에 이르고 이중 약 60%는 고춧가루로 가공되고 그중 약 40%는 대단위 공장에서 가공되고 있다²⁾. 현재 우리나라의 고추의 주산지는 충청북도와 경상북도로 주로 개량종을 생산하고, 전라북도에서는 재래종이 생산된다. 고추의 출하기는 풋고추는 연중이고, 다홍고추는 6월 중순, 건고추는 7월 하순경이다.

본고에서는 우리나라 음식에서 고추의 활용에 관한 연구과제로 먼저 연대별로 고추가 활용된 기록을 옛 음식책의 기록을 중심으로 살펴보았다. 그리고 고추의 식품조리학적 특성을 살펴보고, 이어서 한국 음식에서 고추의 이용을 식재의 상태(고춧가루, 실고추, 미숙과, 숙과 등)로 구분하고, 이들의 활용 조리법을 정리하고, 고추를 이용한 발효식품(고추장, 김

치, 젓갈, 장아찌 등)에 대하여 알아보았다. 이 연구를 통하여 고추가 한국음식문화에서 미친 위력을 올바르게 인식할 수 있는 계기가 되길 바라며 또한 한국음식문화를 연구자들에게 고추의 조리 활용에 대한 기초 자료로 활용되었으면 하는 바램이다.

II. 우리나라에 매운맛 조미료와 고추의 문헌 기록

1. 우리나라 매운맛 조미료

1) 초(椒)

중국, 한국, 일본에 걸친 동북아시아에서는 예부터 제피나무가 재배되고 있었다. 이 제피나무를 초(椒)라 한다. 『詩經』, 『周禮』, 『禮記』 등에 나온다. 이 초 가운데 중국의 사천성 곧 촉나라 나는 것이 가장 품질이 좋기 때문에 천초(川椒) 또는 촉초(蜀椒)라 한다. 『한국식물도감』에서는 분디나무(*Fagara mandshurica* Handa)를 산초나무라 하고, 제피나무(초피나무, *Zanthoxylum piperitum*)를 천초, 촉초 등으로 부르고 있다³⁾. 중국에서는 요즘은 화초(花椒)라 하고, 일본에서는 산에 많이 있어 산초(山椒)라 한다⁴⁾.

2) 호 추(胡椒)

초를 향신료로 쓰고 있는 가운데 한 무제 때 서역의 호나라에 사신으로 갔던 장건(張騫)이 비단길을 통하여 가져온 것이 '胡'자를 따서 호초라 하였다. 실은 원산지는 서역이 아니고 인디아로 인디아에서 서역을 돌아서 중국에 온 것이다⁴⁾.

후추의 매운맛은 알칼로이드(피페린)가 위액분비를 촉진시키고, 위나 장의 운동을 높이므로 위안에 가스는 입으로부터 꼭 소리가 나게 하고, 장에 모인 가스는 방귀로 방출하게 된다. 구충제, 식욕촉진제, 건위제로 효과가 있다. 이밖에 지사제, 거담제, 위통진정제, 치통진정 등에 효과가 있다⁵⁾.

3) 고 추(苦椒, Red pepper)

초, 후추 이후에 더 매운 고추가 이 땅에 들어왔다. 이것은 타는 듯이 맵다. 『훈몽자회』(1527)에는 고

(苦)는 지금은 쓴맛을 가리키지만 여기서는 불꽃에서 탄다는 뜻을 가리키고 있으니 椒에다 苦를 부쳐서 고초(苦椒)라 적고 고추라 하였다⁴⁾.

고추 재배에 기록은 『산림경제』(1715)에 “건조한 땅이 좋다. 2월에 종자를 뿌렸다가 4~5월경에 비가 온 후에 옮겨 심는다. 바람이 잘 닿은 데 심으면 열매가 많다”고 하였다.

고추는 고문헌에 한자로 남초(南椒), 왜초(倭椒), 번초(蕃椒, 番椒), 고초(苦椒, 古椒), 만초(蠻椒) 등으로 표기하고 있다. 겨자과에 속하는 초목으로 온대에서는 1년초, 열대에서는 다년초이다. 원산은 아메리카 대륙의 남부 및 서부의 열대지이다. 페루에서는 2,000년 이전부터 재배 이용하였다. 신대륙이 발견되어 처음으로 이 식물이 알려지게 되었고, 이후 유럽에 이어서 아시아에 전파되었다. 현재 한국음식에서 대표적인 향신료인 고추는 남방에서 들어온 식물로 이것이 조선에 들어와서 약 300여년 밖에 지나지 않았다. 그런데 지금 한국에서는 전통음식 중에 고추를 많이 활용되어 이 특색을 잘 살리고 있어서 지금은 세계적인 고추를 많이 이용하는 나라로 꼽히게 되었다¹⁾.

2. 고추에 대한 옛 문헌의 기록

우리나라의 현존하는 옛문헌 중에 고추를 사용된 기록을 정리하면 표 1과 같다. 우리나라에 고추의 도입된 시기를 임진왜란 무렵으로 추정하고 있으나 음식으로 활용된 내용은 100여년이 지난 『수문사설』(1740년대) ‘순창 고추장 만드는 법’에 처음 나오고, 고추가 김치에 쓰인 것은 『증보산림경제』(1766)에 처음 보인다. 그리고 고추가 찬물에 활용은 『윤씨음식법』(1854)중의 무선, 소채, 화채 등의 부재료로 쓰인 것이다. 이 기록을 보아 일반 음식에는 1800년 중기에 채소로서, 조미료로 쓰이게 되었다고 추측된다.

3. 옛 문헌의 고추를 활용한 음식

1) 고추장

순창고추장법 : ‘콩 2말을 메주 썬고 백설기떡 5되를 합하여 잘 찼어서 곱게 가루로 만들어 빈 솥에

넣고 띄우는데 음력 1, 2월에는 7일 정도 띄워서 이것을 꺼내어 햇볕에 말린다. 좋은 고춧가루 6되와 위의 가루와 섞는다. 또 옛기름 1되와 참쌀 1되와 합하여 가루로 만들어 되직하게 죽을 쑀어 냉각한 후에 단 간장을 적당히 넣으면서 모두 항아리에 담는다. 또 여기에 전복 좋은 것으로 5개를 비슷비슷하게 썰고 큰 새우와 홍합을 함께 넣고 생강도 썰어서 넣어 15일 정도 식힌 후에 꺼내어 찬 곳에 두고 먹는다. 나는 생각하기를 꿀을 섞지 않으면 맛이 달지 않은 것인데 이 방법이 실려있지 않은 것은 빠진 것인가 의심스럽다’ (수문사설, 1740년대)

만초장(蠻椒醬), 금만초장법 : 내용은 상기 문헌과 유사함. (증보산림경제, 1766)

고초장(古草醬) : 집장 메주처럼 메주를 만들어서 그 1말을 가루 내고, 또 참쌀 3~4되로 밥을 짓는다. 여기에 소금 4되마다 고춧가루 5홉 정도를 섞어 진흙처럼 만든 다음, 생강 잘게 저민 것, 무김치 잘게 저민 것, 석이, 표고, 도라지, 더덕 따위를 층층이 넣고 장을 담그면 그 날로 먹을 수 있다. 익은 다음에도 여섯 가지 맛이 변하지 않아 좋다. (주찬, 1800년대초)

고초장 : 콩 한말을 썬려면 쌀 두되 가루 만들어 흰무리 떡 찌서 삶은 콩 찜을 제 한데 넣어 찼어라. 메주를 줌안에 들게 작에 쥐어 띄우기를 법대로 하여 꽤 말리어 곱게 가루 만들어 체에 쳐 놓는다. 메주 가루 한말이거든 소금 너되를 좋은 물에 타 버무리되 잘고 되기를 의이만치 하고 고춧가루를 곱게 뺏아서 닳흠이나 칠흠이나 식성대로 섞는다. 참쌀가루 두되를 밥 질게 지어 한데 고루 버무리고 흑대추 두드린 것과 포육가루와 화합하고 꿀을 한 보시기만 쳐 하는 이도 있다. 소금과 고춧가루는 식성대로 요량하면 된다. 그리고 권말의 팔도 소산 중에 함양과 순창이 고추장을 명산지로 나온다.(규합총서, 1800년대초)

장볶이 : ‘맛좋은 고추장을 고기 두드려 거른 것과 술이 같게 하고 꿀을 식성대로 치고, 파 뿌리 흰 데와 생강을 다져 조금 넣고 기름을 쳐 솥불에 궁근한 불로 볶되, 자주 저어 눈지 않게 하여 기름에 끓여 스스로 갖을 만하거든 고운 실깨를 넣어 섞어 볶아

표 1. 옛 문헌 중의 고추에 대한 기록 (1600년대-1800년대)

문헌명	연대	편저자	내용	조리에의 적용
도문대작(屠門大嚼)	1611	허균	초시(椒跂)	고추가 겨우 재배되던 때이므로 천초를 이용한 장으로 추측(이성우설)
지봉유설(芝峰類說)	1613	이수광	왜겨자(倭芥子)	'고추에는 독이 있다. 일본에서 비로소 건너 온 것이기에 왜겨자(倭芥子)라 한다. 술집에 서 소주에다 고추를 타서 팔기도 한다.'
음식디미방(飲食知味方) 요록(要錄) 주방문(酒方文) 온주법(蘊酒法) 역주방문(曆酒方文) 음식보(飲食譜)	1670년경 1680년경 1600년대말 1700년대 1770년대 1700년대?	안동장씨 미상 미상 미상 미상 미상		고추사용 기록없음
산림경제(山林經濟)	1715	홍만선	남초(南椒), 왜초(倭椒)	治圃: '진조한 땅이 좋고, 2월에 종자를 뿌렸다가 4~5월 경에 비가 온 후에 옮겨 심는다'
성호사설(星湖僿說)	1723	이익	번초(蕃椒) 왜초(倭椒)	'고추를 번초라 적고 매우 매운 것이다. 일본에서 온 것이라 왜초라 한다.'
수문사설(澗聞事說)	1740년대	이표	순창고추장조법	고추장: 콩+백설기로 메주제조 → 엿기름, 찹쌀 죽, 단간장 혼합, 해물(전복, 새우, 홍합) 첨가
증보산림경제(增補山林經濟)	1766	유증립	남초(南椒), 당초(唐椒) 만초장(蠻椒醬)	'고추 가운데서 짙고 껍질이 두꺼운 품종을 당초(唐椒)라 한다.' 급조만초장법 고추: 김치류.
원행음료정리의궤	1795		고초장(苦椒醬)	수라상에 구성
주찬(酒饌)	1800년대초	미상	고초장(古草醬)고초, 고추가루, 고추잎	고추장: 메주+찹쌀밥+소금 → 진흙모양. 석이, 표고, 도라지 더덕 등 층층이 넣는다. 고추: 김치류(합저, 담죽침채)젓갈류(모어, 납삭, 멸치젓 등), 돈장찜 고춧가루: 게젓 고추잎: 무배추 절인 것에 고추잎 섞는다.
규합총서(閩閩叢書)	1800년대초	빙허각이씨	고추장 고추수장법 고추	고추장: 콩+흰무리로 메주제조 → 고춧가루+소금. 고추장 명산지: 함양, 순창. 장류이 고추: 김치류(섞박지, 어육김치, 동과섞박지, 동침이, 장판지 등)
임원십육지(林園十六誌)	1835년경	서유구	번초(蕃椒)	'고추는 매우 맵고 그성질은 大溫이며 많이 먹으면 화가 동하고 瘡을 낫게하며나태한다'
군학회등(群學會騰)	1800년대중	미상	만초장(蠻椒醬),	급조만초장법
윤씨 음식법	1854	미상	고초	무선, 소채, 화채, 개장, 냉면, 김치류
고려대 규곤요람	1880년대중	미상	고추가루	더덕자반
정일당잡식	1856	미상		
김승지택 주방문	1860	미상		고추사용 기록없음
시의전서(是議全書)	1800년대말	미상	고초, 고추잎, 풋고추	고초선, 고추잎장아찌, 풋고추조림
이씨 음식법	1800년대말	미상	고추, 고추장	열구자, 도미찜
연세대 규곤요람	1896	미상	고초, 고초가루, 고초장	고추: 어채, 수어찜 고춧가루: 탕평채
진찬의궤(進饌儀軌)	1901		초홍장	고초장+꿀+식초
부인필지	1915	빙허각이씨 원찬	고추, 고추장	고추: 죽순채, 김치류(어육김치, 동침이, 동지저, 장판지), 고추장: 고추장볶음, 개고기국

쓴다.’ (규합총서, 1800년대초)

고추장볶이 : 고추장을 새옹이나 납비에 담아 물을 조금 치고 만화로 볶는데, 파, 생강, 고기를 다져 넣고, 꿀, 기름을 많이 넣고 볶아야 맛이 좋고 윤이 난다. 불은 팔하게 하지 말고 자주 저어야 눌지 않는다. 볶다가 통жат을 넣고 접시에 담아 쓸 때 위에 잣가루를 뿌린다. (시의전서, 1800년대말)

2) 김치류

나복함저법(沈蘘菹鹹菹法) : 무에 청각·호박·가지 등의 채소와 고추·천초·겨자 등을 넣은 후 마늘즙을 듬뿍 넣어서 담근다. (증보산림경제, 1766)

황과담저법(黃瓜淡菹法) : 오이를 열은 소금물에 절여서 김치를 담는데 어린 오이의 삼면에 칼자국을 낸 후 속에다 고춧가루와 마늘을 집어넣어서 삭혀 담는다. (증보산림경제, 1766)

함저(鹹菹) : 무를 곱질을 벗기고 소금에 절인다. 한개 한개가 간이 들면 내어서 냉수에 행구어 물기를 말린 다음 독에 담는다. 고추·조피·생강·파를 썰어서 섞어 담고 처음의 무 절인 소금물을 붓는다. 만약에 싱거우면 소금을 적히고 오래 두고 쓴다. (주찬, 1800년대초)

담죽침채(淡汁沈菜) : 무뿌리를 얇게 썰어 소금을 뿌려서 키로 까불어 두어 숨을 죽인 다음, 손을 넣을 수 있는 정도의 더운물에 넣어 재운다. 한참 후에 무를 건져내어 항아리에 담고, 재웠던 물을 체에 걸러 맛을 보아 싱거우면 적당하게 간을 맞추어서 부어 넣는다. 그런 다음 흰파를 잘게 찢어서 넣고, 통초피와 고추 잘게 썬 것도 넣는다. (주찬, 1800년대초)

섞박지, 어육김치, 동과섞박지, 동침이, 장판지 : 이상의 침채류에 고추를 식성대로 넣어서 만든다. (규합총서, 1800년대초)

고추, 고추잎 수장법 : ‘고춧잎과 연한 줄기와 잔고추 달린 채 만 것을 큰항아리에 단단히 눌러 넣고 돌로 지질은 후, 냉수를 부어 두면 연하고, 소금에 절이면 맛이 쓰다.’ (규합총서, 1800년대초)

3) 장아찌

고추장장아찌 : 풋고추는 꼭지를 잘라버리고 넣는

다. (시의전서, 1800년대말)

된장장아찌 : 된장에 많이 넣으면 좋다. (시의전서, 1800년대말)

고추잎장아찌 : 고춧잎을 데쳐서 말려 두었다가 쓸 때 다시 한번 데쳐서 우려가지고 말렸다가 뼈득 뼈득해지면 말린 무와 석이, 파, 마늘을 다져서 고춧가루, 간장에 버무려 항아리에 꼭꼭 눌러 넣어 둔다. (시의전서, 1800년대말)

4) 고추가 주재료인 음식

고추선(고추전) : 풋고추를 살짝 삶아 건져내고, 정육은 다져서 양념을 갖추어 쥌다. 밀가루를 약간 묻혀 계란을 씌워 부쳐서 초장에 찍어 먹는다. (시의전서, 1800년대말)

풋고추조림 : 풋고추를 끓는 물에 살짝 데쳐서 가른 후 씨를 발라 정육을 재워 소로 넣고, 그 위에 녹말을 묻혀 진장과 꿀을 넣어 조리면 좋다. 소를 넣지 않고 조리려면 꼭지를 따서 씻어 황육, 조갯살, 멸치, 문어, 연계를 합하여 조리한다. (시의전서, 1800년대말)

5) 고추를 부재료인 음식

어채 : 흥백과 미나리 한치씩 자르고 생선은 토막지어 도둑하게 저미고, 전복, 해삼 골패쪽같이 썰고 고추는 반으로 갈라 씨를 바르고 국화잎, 표고, 느타리, 석이 등을 정히 씻어 건져서 녹말을 묻혀서 물이 팔팔 끓을 때 잠깐 삶아 건져서 물을 뺀다. 그릇에 담고 초장에 고춧가루를 타서 쓴다. (시의전서 1800년대말)

미나리강회 : 미나리 강회를 고추채, 계란채, 석이채, 양지머리 속에 차돌박이 편육은 채 썬다. 감을 때 잣을 가운데 세우고 채친 재료들을 옆으로 돌려가면 색색이 세워져 감는다. 접시에 세워 담고 초고추장을 곁들인다. (시의전서, 1800년대말)

배추선, 남과선: 실고추를 고명으로 썼다. (시의전서 1800년대말)

6) 고추, 고춧가루, 고추장을 양념으로 사용한 음식

개 찌는 법 : 살찐 개를 잡아 창자와 간장에 고추

장을 섞고 기름, 초, 깨소금, 후춧가루, 미나리, 파를 함께 넣어 삼는다. (규합총서, 1800년대초)

장아찌 : 오이장아찌, 장짜지, 미나리, 숙대, 고춧잎, 들함장아찌 (시의전서, 1800년대말)

젓갈 : 게젓(蟹醬) 게를 소금물로 씻어서 물기 빼 다음 소금, 기름 몇 술과 장국과 통초피, 그리고 거친 고춧가루를 넣어서 젓을 담그면 수일 후에 먹을 수 있다. (주찬, 1800년대초)

모어젓, 납삭젓, 멸치젓, 화제젓 : 젓이 익으면 건더기를 건져 고기비늘과 더러운 것을 쓸어버리고, 그 젓국은 다시 체로 받쳐 고기비늘과 찌꺼기를 걸러낸다. 거기에 소금물을 타서 생강, 초피, 고추를 많이 넣고 달여서 식힌 다음, 건더기를 다시 넣고 담근다. (주찬, 1800년대초)

굴젓 : 굴젓은 고춧가루를 넣어 담는 것이 제일 진품이다. 어리굴젓 법은 생굴을 절여 쌀뜨물에 소금을 타서 간을 맞추어 고춧가루를 넣어 담가 먹되 초도 친다. (시의전서, 1800년대말)

초고추장 : 어획, 미나리강회, 세파강회, 두릅회 (시의전서, 1800년대말)

고춧가루 넣은 초간장 : 제육수육, 족편, 굴회 (시의전서, 1800년대말)

III. 고추와 조리

1. 조리에서의 조미료와 향신료

여러 가지 동식물을 식품소재로 이용할 경우, 소화하기 쉽고, 위생적인 것으로 하며, 그 위에 기호성을 높이기 위하여 조리를 한다. 식품소재는 각기 특징적인 향기를 갖지만 조리할 때에 조미료나 향신료를 사용함으로써, 다채로운 색과 맛, 향기를 부여되어, 소재의 이용방법이 확대되고, 보다 맛있게 할 수 있다. 이 위에 보존성이나 생체기능성의 향상도 기대할 수 있다^{6,7)}.

향신료의 조리에 있어서의 작용은 매운맛, 향기부여, 냄새조정, 착색의 4가지 작용으로 대별된다^{6,7)}. 우리나라의 음식에는 맛을 내기 위해 여러 재료를 사용한다. 크게 양념, 조미료와 향신료로 나눌 수 있다. 양념은 한문으로 약념(藥念)으로 표기하며 '먹어서 몸

에서 약처럼 이롭기를 염두에 둔다는 뜻이다. 조미료는 기본 맛인 짠맛·단맛·신맛·매운맛·쓴맛을 내는 것으로 소금·간장·고추장·된장·식초·설탕 등이 있다. 향신료는 자체에 좋은 향이 있거나, 매운맛·쓴맛·고소한 맛 등을 지니며, 식품 자체가 지닌 냄새를 없애거나 감소시키고, 특유한 향기로 음식 맛을 더욱 좋게 한다. 향신료로는 고추·생강·겨자·후추·참기름·깨소금·파·마늘·친초 등이 쓰인다⁸⁾.

ISO에서 정의한 양념(spices & condiments)은 자연에 존재하는 식물성 산물이거나 또는 이들의 혼합체로써, 어떤 첨가물도 첨가되어서는 안되며 이는 식품의 맛, 조미 및 냄새를 첨가하기 위해서 사용한다. 이 산물은 자연에서 산출된 그대로의 형태일 수도 있고, 이를 분말화한 형태일 수도 있다⁹⁾.

2. 매운맛 향신료의 향기성분과 조리특성

고추를 포함한 매운맛에 특징을 지닌 향신료의 향기성분과 그 조리특성을 표 2에 나타냈다. 많은 매운맛 향신료는 신선한 생물로 사용할 경우에는 그 매운맛 성분의 내열성에 따라 이용하는 향신료가 달라진다. 고추의 매운맛 성분 캡사이신류는 열에 안정하기 때문에 각종 가열조리에 사용되고 있다^{6,7)}.

3. 고추의 종류와 이용형태^{6,7)}

조리에 이용하는 고추류는 매운맛종과 단맛종(파프리카 또는 피망, 시시도오가라시)의 2종류로 크게 나눈다. *Capsicum annuum* 중에서 캡사이신을 함유하지 않고 매운맛이 없는 것은 파프리카라고 하는데, 일본에서는 작고 긴 모양을 시시도우가라시, 중형 내지 대형종을 피망이라 부르고 있다.

매운맛 종은 미숙과, 숙과(熟果)를 모두 이용한다. 그 외에도 특유의 매운맛이 있기 때문에 식용으로 한다. 미숙과는 일반적으로 녹색, 숙과는 노랑, 빨강에서 거무스름한 것까지 여러 종류가 존재하지만, 모두 매운맛이 강하다. 중남미에서는 미숙과, 숙과 모두 날 것 상태로 조리 재료에 쓰인다. 동남아시아에서도 매운맛 종의 미숙과를 볶음이나 피클로 이용한다.

일반적으로는 붉은 숙과를 건조하여 통째로 또는

표 2. 매운맛 특징을 지닌 향신료의 향기성분과 조리특성

향신료	향기특성 (주성분)	정미(呈味)특성 (주성분)	매운맛 감각	매운맛의 내열성	방향성 (芳香性)	냄새교 정효과	착색성	조리특성
고추 (레드페퍼)	-	매운맛(캡사이신, 디히드로드캡사이신)	뜨겁다 (hot)	◎	X	X	◎	멕시코, 한국요리 카레, 조미료
후추	흑후추: 방향성 백후추: 발효취(피넨, 페란드렌, 리모넨)	매운맛(피페린, 사비신)	↑ ↓	◎	○	○	△	생선, 고기요리, 스투, 볶음
산초	상큼하고 독특한 방향(시트로네롤, 시트로네랄)	매운맛(산쇼올)		△-○	◎	○	X	일본식요리, 무침요 리, 뱀장어요리
생강	달콤하고 상쾌한 방 향(진기베렌, 시트랄)	매운맛(쇼가올)		○	○	○	X	생선, 고기요리, 일본 식요리, 음료, 과자
양파	자극적인 냄새(프로페닐티오술퍼네이트, 메틸프로페닐디술퍼드)	매운맛티오술퍼네이트류, 술퍼드류, 단맛, 감칠맛		X	◎	◎	X	요리전반, 고기요리, 조림, 구이, 스프스톡
마늘	자극적 냄새(알리신, 디아릴디술퍼드)	매운맛(알리신) 감칠맛(알리인)		X	◎	◎	X	요리전반, 생선, 고기 요리
겨차	방향(알릴이소티오시아네이트)	매운맛(알릴이소티오시아 네이트), 감칠맛		X	◎	◎	X	고기요리, 샐러드, 드 레싱
고추냉이 (와사비)	달고 신선한 방향(6-메틸티오헥실NCS, 펜테닐NCS)	매운맛(알릴이소티오시아 네이트)	날카롭다 (sharp)	X	◎	◎	X	일본식요리, 성선회

(주) 효과, 강도 ◎ > ○ > △ > x

(문헌 1) 久保田紀久枝(田村眞八郎의 편저), 식품조리기능학, 건폐사, 1977. p.275

(문헌 2) 武政二男(齋藤浩 편저), 隠し味の科學, 幸書房, 1992. p. 253을 일부 개편

거칠게 뿜은 분말로서 쓰는 경우가 많다. 중국, 한국, 중남미, 인도 등에서는 분말이나 페이스트 상태로 하여 된장, 소스, 혼합스파이스를 조제하여 조미료로 쓰인다. 일본에서는 숙과의 건조품을 조리나 혼합스파이스의 원료로서 이용한다.

감미종은 그 과실을 야채로서 날로 먹거나 샐러드, 피클 등에 쓰이지만 대부분 가열조리에 쓰인다. 건조 파프리카 분말은 착색료로서 쓰인다.

4. 고추의 기호성 성분^{6,7)}

1) 정미(呈味)성분

매운맛 성분인 캡사이신류 외에 매운맛종의 정미 성분으로서 단맛에 가까운 감칠맛을 나타내는 베타인(betaain)이 함유 되어있다고 한다. 주된 유리아미노산으로 아스파라긴, 글루타민, 글루탐산, 트립토판의 함유가 보고되고 있다. 또 단당류, 소당류도 소량 함유한다. 남미나 한국요리에 쓰이는 고추는 함유하고 있는 감칠맛과 단맛 성분이 매운맛을 부각시키는 미

묘한 역할을 하고 있다. 유기산에서는 주석산(tartar acid), 구연산, 사과산(말산), 호박산(숙신산)이 함유한다.

2) 향기성분

일반적으로 매운맛의 고추는 방향이 없다고 되어 있다. 그러나 멕시코에서는 고추를 구워서 사용하는 경우가 많으며, 너트(nut)와 같은 고소한 향기가 생긴다. 한국의 고추도 특유의 향기가 존재한다고 한다.

네델란드산의 벨 페퍼(*Capsicum annuum*의 감미종)의 경우, 날 것은 야채의 풋내와 같은 과일 비슷한 향기성분이 존재하며, 그것의 열풍건조품은 스파이시하며 달아서 마른 풀, 코코아, 너트 등과 비슷한 향기로 변화한다. 매운맛 종의 경우도 향기 성분량은 적지만 마찬가지로 변화가 가공, 조리 과정에서 일어난다고 추측된다.

3) 색소성분

붉은 고추의 색소성분은 카로테노이드로서 β-카

로텐, 캡산틴(capsathin), 비올라크산틴(violaxanthin), 크립토크산틴(cryptoxanthin), 캡소루빈(capsorubin) 등이다. 폭 끓이는 요리나 드레싱에 붉은 색을 내는 파프리카(*Capsicum annuum* var. *cuneatum*) 색소의 주성분은 캡산틴이다.

5. 고추의 조리 특성^{6,7)}

1) 매운맛의 부여

캡사이신류는 지용성, 불휘발성으로 내열성이 강하다. 나중까지 남는 강한 매운맛을 지닌다. 기름을 사용한 가열조리에 많이 이용하고 이외 기름, 술, 식초에 절임을 하거나 조미료 [라유(辣油), 떼우빠비앙(豆板醬), 고추장, tabasco]와 배합향신료(blend spice) [bouquet garni, pickling spice, curry powder, garam masala, chili powder, 시치미도오가라시(七味唐辛子), 유즈고쇼(柚子胡椒)]의 원료로 배합된다.

2) 착색효과

카로테노이드 색소가 지용성이기 때문에 기름에 녹아 조리품이나 조미료를 착색하여, 먹음직스런 붉은 색의 외관을 나타낸다.

3) 항산화성

고추 중의 캡사이신류와 카로테이드, α -토코페롤 등의 항산화물질은 유지를 사용한 조리가공품의 기름의 산화를 방지한다.

4) 아스코르브산의 보존

아스코르브산의 산화 방지에 기여한다. 무 간것에 0.3%의 고추(다카노츠메), 시치미도우가라시, 파프리카를 첨가한 3종류의 붉은색 무 간것(모미지오로시) 중의 아스코르브산은 당근을 첨가한 것에 비하여 산화형 아스코르브산, 데케토구론산(diketoglonic acid) 모두 경시적으로 증가가 억제되어, 환원형 아스코르브산의 잔존량이 높은 것이 인정되고 있다.

5) 방부작용

캡사이신은 항균활성, 항곰팡이활성을 갖는다.

6) 감염(減鹽)작용

매운 맛의 자극에 의하여 조리에서 염분을 줄여도 만족감을 얻을 수 있다.

7) 식욕 증진작용

매운맛의 자극에 의하여 식욕이 증진된다.

6. 조리에서의 매운맛의 조절^{6,7)}

캡사이신류의 매운맛은 강하기 때문에 조리할 때에는 매운맛의 조절이 중요하다.

1) 사용량

매운맛의 강도는 조리에 의해 변화하지 않기 때문에 사용량을 조절한다.

2) 입자의 크기

통각, 온도감각을 자극하기 때문에, 접촉 면적이 클수록 맵게 느낀다. 따라서 입자가 고울수록 맵다.

3) 온도

찬요리 보다 더운 요리쪽이 맵게 느낀다.

4) 유제품과의 병용

카레요리에 요쿠르트를 넣거나 라시(요쿠르트 음료)를 곁들여서 먹는다. 우유나 아이스크림도 매운맛을 억제한다. 우유의 콜로이드 입자의 표면에 물질이 흡착하기 쉬운 성질을 이용한 것이다.

5) 배합효과

다른 스파이스와 배합해서 사용하면, 매운맛이 완화된. (예: 카레분, 가람마살라, 시치미도우가라시)

IV. 우리나라 전통음식에서 고추의 활용

1. 한국음식에서의 고추 이용 형태

한국음식에서 고추는 다양한 미숙과부터 건조 고추까지 각각 다양하게 활용되는데 이용 형태를 그림 1로 정리하였다.

우리나라에서 고추의 이용은 건조 계분하여 고춧

<p>미숙 풋고추(green pepper)</p> <p>↓ 절단 ↓ 침지 ↓ 건조</p> <p>↓ ↓ ↓</p> <p>음식재료 고명 장아찌 부각</p> <p>*고추잎(leaves of pepper) 나물, 장아찌</p>	<p>완숙 다홍고추(red pepper)</p> <p>↓ 절단 ↓ 건조</p> <p>음식재료 고명 마른 고추</p> <p>↓ 절단 ↓ 분쇄</p> <p>실고추 고춧가루 고명 (거친, 고운) 김치, 고추장</p>	<p>고춧가루(pepper powder)</p> <p>↓ 혼합① ↓ 혼합②</p> <p>↓ ↓</p> <p>다대기 고추장</p> <p>① 파, 마늘, 생강, 설탕, 간장 등 ② 메주, 소금, 옛기름</p>
--	--	--

그림 1. 한국음식에서의 고추의 조리예의 이용 형태

가루로 가공하여 찬물의 매운맛 조미향신료로 쓰이고, 김치·젓갈·고추장 등의 가공저장식품의 중요한 원료로 쓰인다. 완숙한 고추를 건조시킨 마른 고추는 통고추와 고춧가루, 실고추 등으로 형태를 가공하여 쓰인다.

마른 고추에는 태양초와 화건초가 있는데 태양초는 햇볕에 넣어서 말린 것으로 들어올리면 붉은 색이 선명하고 속이 약간 비치고 윤기가 나고, 꼭지는 가늘고 노란 색이 돈다. 이에 비하여 화건초는 젖은 고추를 바로 건조기에 넣어 더운 열기로 단시간에 말리기 때문에 고추색이 검붉고 윤기가 덜하고 꼭지가 푸른색이 돈다. 마른 고추는 가루 외에 통채로 국이나 찌개, 찜 등의 조리에서 쓰이며, 가늘게 썰은 실고추는 붉은 색의 고명으로 많이 쓰인다.

고춧가루는 용도에 따라 구분하여 준비하는 것이 좋는데 김치에 쓰려면 매운 고추와 가루가 많이 나는 고추를 반반씩 섞고 고추씨는 다 빼지 않고 약간을 남겨서 중간 굵기로 뿜는다. 일반 양념으로 쓸 것은 붉은 색이 곱고 매운 맛이 나는 고추를 더 많이 섞고 곱게 뿜아야 생채나 나물을 무쳤을 때 압전하다. 고추장에 쓸 것은 붉으면서 매운 것으로 골라서 씨를 완전히 빼고 아주 곱게 뿜아야 한다.

고추의 성장 도중의 미숙과인 풋고추나 다홍고추는 생식이나 익혀서 찬물로 이용하고, 연한 고춧잎은 삶아서 나물로 하거나 말려서 저장용 나물거리로 쓰인다. 풋고추나 다홍고추는 여름이 제철이지만 요즘은 시설 원예로 일년 내내 구할 수 있지만 여름철 노지에서 재배한 것이 향이나 매운맛이 좋다. 완숙한 다홍고추는 찬물의 부재료나 고명으로 쓰인다.

2. 고춧가루

마른 붉은 고추의 꼭지를 따내고 배를 갈라 씨를 빼낸 다음, 행주로 깨끗이 닦고 말려서 뿜는다. 용도에 따라서 뿜는 정도가 다른데, 고운 가루는 고추장과 조미료, 중간 가루는 김치와 깍두기, 굵은 가루는 흔히 여름에 많이 먹는 풋김치 또는 열무김치 등에 쓴다. 예전에는 김치와 고추장을 집에서 담그기 때문에 매해 집집마다 다량의 고추를 사서 방앗간에 가서 뿜아서 저장하면서 사용하였다. 그런데 1990년 이후 김치와 고추장이 산업화되어 사서 먹게되면서 가정에서의 고춧가루 소비량에 급격히 감소하면서 전문 식품회사에서 만들어서 소량씩 포장한 고춧가루를 이용하게 되었다. 전국적으로 고추의 명산지로서 알려진 고창의 농협에서는 지역특산물로 판매하는 곳이 많다. 경북 영양, 충북 괴산, 강원 영월에서는 대규모 사업으로 하고 있다¹⁰⁾.

고춧가루는 생채, 숙채, 찌개, 찜, 국, 부침 등 찬물의 조미향신료로 많이 쓰인다.

3. 고추장

1) 전통적 고추장

전래의 장류 중 가장 뒤늦게 개발된 장류로서 고추(苦椒)가 도래되기 전에는 산초(山椒), 천초(川椒), 호초(胡椒) 등을 이용 소장(椒醬)이라 하였으나 고추로 대체되면서 고초장(苦椒醬)으로 정착되었다. 고추장은 전래 장류 중에서 가장 변화를 거듭한 장류의 하나이고, 그의 종류도 상용고추정과 두부고초장 등으로 나누어지고 상용고추장은 전분질 원료(참쌀, 보

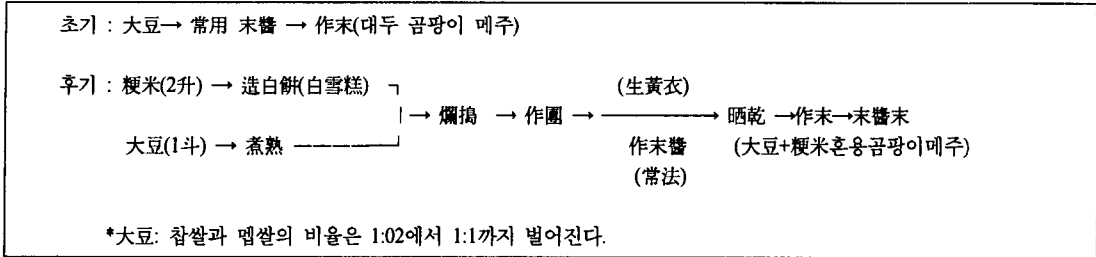


그림 2. 말장제법

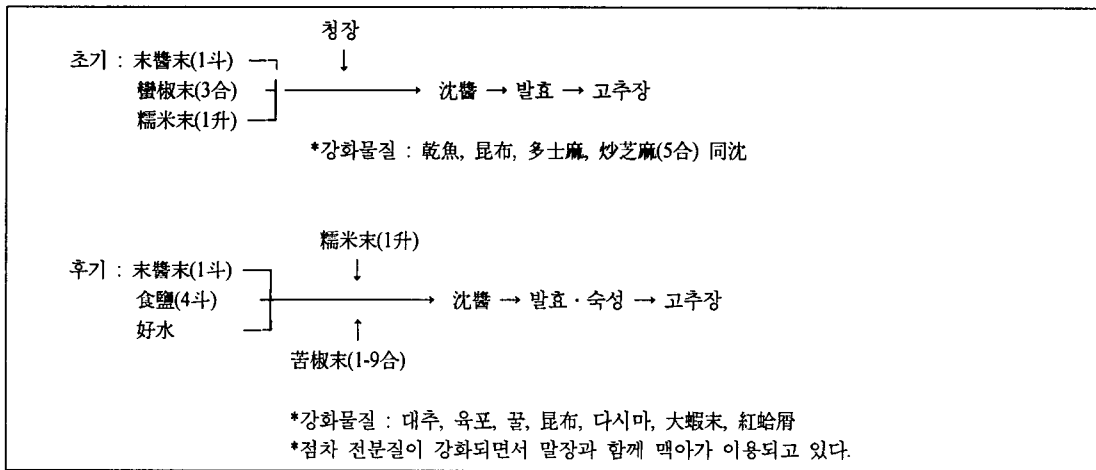


그림 3. 침장법

리, 보리, 밀 등 고추장에 따라 나누어지고 있다¹¹⁾. 고춧가루를 주재료로 한 고추장의 종류는 고춧가루 이외에 쓰인 곡물에 따라 팔고추장, 멧쌀고추장, 보리고추장, 수수고추장, 무거리고추장, 떡고추장 등으로 불린다.

① 말장(末醬)제법(상용고추장) (그림 2 참조)

② 침장(沈醬)법 (그림 3 참조)

2) 고추장의 산업화

전통식 고추장을 집에서 직접 만들어 먹던 우리나라의 경우 급속한 도시화, 산업화로 여성의 사회진출이 증가하고 아파트 거주인구가 급증하게 되면서 개량식(공장산) 고추장의 이용이 불가피 해졌다. 또 젊은 주부들의 이용이 증가되고 개량식 공장제품의 품

질이 향상되고 대량화되면서 1989년 이후부터 생산량이 급신장하게 되었다. 1999년 한국식품연감에 따르면 고추장의 총 소비량은 1991~1997년 기간 중 연평균 1.1%씩 증가하고 있고 총수요에 대한 공장공급률은 연간 10%이상 높게 상승하고 있다. 특히 1992년부터는 현저한 성장을 이루어 현재는 연간 고추장 소비량이 약 300,000t으로 추정, 다른 장류에 비해 높은 성장률을 보이고 있는 것으로 나타났다.

최근에 고추장은 기능성 발효조미식품으로서 건강식품으로 인정받기 시작하고 있다. 이는 식생활이 서구화, 편의화 되면서 소비가 증가되고 있는 인스턴트 식품 속에서 각종 첨가물 및 포장재에 의한 건강위해 우려와 더불어 의식동원의 차원에서 그 가치가 재조명되고 있다.

우리나라 국민 1인당 고추 소비량은 1일 5.1g, 연간 1.8kg 정도이며, 고추장 소비량은 약 300,000t으로

표 4. 고춧가루, 고추를 조미향신료로 활용한 한국음식의 종류¹⁴⁾¹⁵⁾

식품군 조리법	육류	채소류	어패류	기타
주식류 (밥, 국수, 만두)				국수장국, 냉면, 국수비빔, 비빔냉면, 부빔밥
국, 찌개	닭국, 개장, 선지국, 선지피찌개	아욱국, 외창국, 소루쟁이국, 외창(찬)국, 김찬국, 두부찌개, 무젓국찌개, 무지짐이,	추어탕, 도미국 찌개: 방어, 붕어, 오징어암치지짐이, 도미국수,	
찜, 조림		배추찜, 왁적이,	붕어조림, 명태조림	
구이			복어구이, 생선양념구이	
생채, 생회, 무침		생채: 무, 외(오이), 황화채, 도랏 초나물, 무침: 짬뽕김치, 외지, 미역	복어무침, 대하무침, 초간장: 굴회	
숙채, 숙회	초장: 쇠머리편육 초젓국: 업진편육, 제육편육	나물: 무, 무김치, 도랏, 호박, 외, 가지, 멧(산, 풋)나물, 썸바귀, 미나리, 숙주, 콩나물, 시래기, 취		
저장식품		무, 열무, 파, 두부, 외, 달래, 부추, 미나리, 머위, 토란, 열무, 무말랭이, 고추잎, 두부장아찌, 젓무	게젓, 방게젓, 비웃젓, 어리굴젓, 감동젓, 명란젓, 알젓	

고추장 시장규모는 1999년도 1,750억 정도이며 2000년에는 2,000억을 예상하고 있다. 전통적인 제조원료와 방법을 이용한 전통고추장의 제조는 최근 외식산업의 팽창, 핵가족화의 증가로 인하여 상품화된 개량식(공장식)고추장의 수요를 폭발적으로 증가시켜 급속히 줄어들고 있다. 특히 제조, 발효, 숙성 완료기간이 장기간 소요되는 전통적 방식보다는 숙성법으로 대량 생산함에 따라 고추장 생산업체들은 전분질 원료로써 찹쌀대신 값싼 밀가루로 대체하고 고추장메주를 사용하는 대신 상품화된 당화효소를 이용하여 전분질 원료를 당화시켜 고추장을 생산하고 있다¹⁰⁾.

3) 고춧가루를 활용한 기타 장류

고추장 이외에 고춧가루가 부재료로 활용한 장류는 청태장, 무장, 담복장, 쌈장, 막장 등이고, 간장을 담글 때는 마른 고추를 장 항아리에 넣는다.

4. 고추를 활용한 한국음식의 실제

우리나라 음식이 외래의 음식문화가 아직 퍼지지 않았던 일제강점기에 발행된 한국음식의 대표적인

음식책인 『조선무쌍신식요리제법』(이용기, 영창서관, 1924),¹²⁾ 『조선요리제법』(방신영, 한성도서, 1939)¹³⁾ 2권에 실린 음식 중에 고춧가루, 고추장, 고추, 실고추, 고춧잎 등을 활용한 음식들을 정리한 것이 표 2, 3이다.

1) 고춧가루를 조미향신료로 활용한 음식

고춧가루를 가장 많이 쓰인 음식은 채소류의 생채, 숙채 그리고 장아찌류이고, 어패류는 국, 찌개, 조림, 찜, 구이, 젓갈 등에 고루 쓰였다. 육류에는 국과 찌개 몇 가지에만 쓰였고, 구이나 찜에는 전혀 넣지 않았다. 주식류 중 국수와 냉면에 고춧가루를 고명처럼 뿌려서 쓰고 있다. 당시 비빔밥에도 고추장으로 비벼서 먹지는 않았다. 육류의 편육이나 회를 찍어먹는 초간장과 초젓국에 고춧가루를 넣었다.

2) 고추장을 조미향신료로 활용한 음식

고추장으로 맛을 내는 음식은 채소류와 어패류가 많다. 특히 채소류 찬에 고추장은 국, 찌개, 생채, 쌈 그리고 장아찌에 활용이 많이 되었고, 어패류 찬에

표 5. 고추장을 조미향신료로 활용한 한국음식의 종류(12,13)

조리법	식품군	육류	채소류	어패류
주식류			우거지죽, 아욱죽,	
국, 찌개		육개장, 선지국, 복어국, 닭개장, 쇠고기고추장찌개	국 : 외무름, 아욱, 냉이, 소루쟁이 지짐이 : 멧나물, 미역, 우거지, 외 찌개 : 송이, 우거지, 호박오가리, 두부	찌개 : 잉어, 비웃, 병어지짐이, 생선, 복어, 용어, 도루묵, 조기. 조개, 고락, 오징어. 넙치국, 민어국 감정 : 용어, 오이
찜		*닭찜 *돼지갈비찜		*미더덕찜 *복어찜 *아구찜
구이		*제육구이	*더덕구이	*장어구이 *복어구이 *생선고추장구이
생채, 생회, 쌈			생채 : 오이, 도라지, 더덕, 오이지무침 쌈 : 생치, 호박잎, 취	초고추장 : 어회
숙채, 숙회			산나물	
저장식품		장볶음, 볶은고추장, 약고추장	장아찌 : 파장아찌, 더덕장아찌, 고추장아찌, 굴비장아찌 두부장	

고추장은 주로 찌개, 지짐이, 감정 등 국물이 많은 찬물에 쓰였다. 육류 찬 중에는 국과 찌개에만 고추장이 들어갔고, 찜이나 구이에는 거의 활용하지 않았다. 육개장은 『조선무쌍신식요리제법』에는 고추장을 넣은 매운 국인데 『조선요리제법』에는 간장과 후추로 간을 하였다. 초고추장은 어류회를 찍어먹는데 쓰였다.

(*)로 표시한 음식들은 현재는 고추장을 주된 양념으로 매운 맛을 낸 대중적이고 일반적 찬물인데 1930년대까지 일상적인 음식들이 아니었다. 한국음식 중 구이와 찜의 조리법에 고추나 고추장 등 매운 맛이 많아진 것은 1940년대 이후인 것으로 보인다. 고추장이 주재료인 음식은 고추장볶음은 『규합총서』(1800년대초)에 “장볶이”로 나온 역사가 오래된 음식이다.

3) 고추와 고춧잎을 재료로 활용한 음식

(1) 찜고추가 주재료인 음식

고추가 주재료인 음식들은 거의 찜고추 상태로 고추찜과 찜고추 조림, 찜고추 찜 등이고, 저장 음식으로 장아찌나 부각 등이 있다. 미숙과인 찜고추는 채소로 많이 식용하는데 특히 날것을 된장이나 고추장을 찍어먹는다. 찜고추는 풋풋한 향과 매운맛은 특히

여름철에 더위로 잃은 입맛을 살려 준다.

고추찜 : 찜고추를 약이 오르지 아니한 것을 아래위를 따고 배를 갈라 씨를 털고 잠깐 데쳐놓고, 두부를 꼭 짜고 연한 고기와 생선부스러기를 잘게 난도하여 두부와 함께 주물러 갖은 양념하여 고추 배때기에 붙여 넣고 밀가루를 고추에는 묻히지 말고 소를 넣은 데만 묻히고, 또 계란도 그와 같이 묻혀서 지지되 속이 익도록 익히면 고추는 이왕 삶은 게라 대강 익어도 되나니 초장에 먹으면 매우 좋으니라. 고추는 너무 어린 게라 매운 것은 말지니라. 데치지 않고 그냥 지지면 고추가 타기 쉬우니라. 처음에 나는 붉은 고추도 데치지 않고 그냥 만들어 찜고추보 찜 위에다 몇 개씩 하여 엮기도 하나니라. (고추보찜, 『조선무쌍요리제법』, p141)

고추조림 : 찜고추를 적은 걸로 골라 원 통으로 꼭지 따고 굵은 것은 짜개거나 엇셀거나 하나니 물과 진장을 치고 바싹 조리는데 넣는 것은 쇠고기나 저육이나 가오리나 전복이나 생홍합이나 조갯살이나 무말랭이아 아무거든지 넣고 뒤집어가며 늘지 않게 바싹 조리 장과 물이 다 진하거든 더운 김에 기름과 깨소금과 설탕을 쳐서 먹나니라. 굵은 고추는 짜개고 썰어서 물에 씻고 맹물에 삶아 버리고 만들어도 매운 것은 고사하고 껍질이 거세여 먹기가 어려우니라.

또는 고추가 껍질이 익세지 않은 걸로 골라서 끝을 자르고 배를 갈라 씨는 빼고 그 속에다 연한 고기를 난도하여 갖은 양념에 주물러 소를 넣어서 남비나 독수리에 쪄켜로 재쳐넣고 장과 물을 혼합하여 치면 하게 붓고 조려서 먹는 것이 제일 좋으니라. (『조선무쌍요리제법』, p.200)

풋고추장아찌(1) : 여름철에 나는 풋고추보다 날이 서늘해진 날에 끝물의 작은 풋고추로 담그는 것이 훨씬 맛있다. 매운 맛이 많은 풋고추는 소금물에 삭혀서 간장을 붓거나 고추장이나 된장에 박아 두어서 맛이 들면 그대로 밥반찬으로 잘게 썰어서 양념을 넣어 무쳐서 먹는다. 장에 박기 전의 삭힌 고추를 썰어서 무쳐서 먹기도 하고, 동치미에 넣으면 국물의 맛이 시원하다. 삭힌 고추를 장아찌에 넣을 때는 꼭지를 떼지 말고 바늘로 군데군데 찢어서 담그면 간이 고루 뱀다.

풋고추장아찌(2) : 풋고추를 맹물에다 넣고 돌로 눌러두었다가 몇 달 후에 건져 정하게 씻어서 보자기에 싸서 멧돌에 눌렀다가 진장 붓고 이 위와 같이 고명을 넣었다가 먹나니라. 무말랭이와 고추잎을 넣어서 한데 하여도 좋으니라. 또는 고추를 삶아 말렸다가 하는 것도 좋으니라. (『조선무쌍요리제법』, p107)

고추잎나물 : 고추잎을 정히 따서 데쳐 과히 우리지말고 건져 꼭 짜서 대강 썰어 장과 깨소금과 기름을 치되 기름이 제일 많아야 할 것이요 또 고기를 볶아 잘게 이겨 넣고 변철에 잠깐만 덥게 하여 먹거나 국물이 조금 있어도 좋으니라. (『조선무쌍요리제법』, p.152)

고춧잎장아찌 : 서리 오기 전에 고추잎을 줄거리 없이 골라 따서 정하게 씻은 후에 데쳐서 다시 물에 담가 우려가지고 꼭 짜서 웬만큼 말린 후에 진장 붓고, 실고추와 파, 마늘, 생강 넣고 두었다가 먹나니라. 무를 잘게 썰어 말려 넣어도 좋으면 해를 묵혀먹기도 하나니라. (『조선무쌍요리제법』, p107)

고추부각 : 풋고추를 밀가루를 묻혀서 찌내어 채반에 말려 두었다가 필요할 때 기름에 튀겨서 소금을 뿌려서 술안주나 찬으로 삼는다.

(2) 고추를 부재료 또는 고명에 활용한 음식

음식의 고명으로는 채썰은 다홍고추와 실고추가 많이 활용된다. 다홍고추는 특히 옛음식책 중의 '어채'에는 홍고추를 썰어서 녹말을 묻혀서 데쳐서 곁들인 것이 많이 나오고, 미나리강회와 신선로에 고명으로 쓰였다. 실고추는 두부선, 족편, 떡볶이 등에 쓰였다.

V. 결 론

이상에서 살펴본 바와 같이 고추가 우리나라에서도 도입되어 400여년 동안 우리음식의 맛을 엄청난 변화를 갖어왔다. 그런데 1940년경까지 살펴보면 아직 당시는 고춧가루나 고추장이 찬물에 아주 많이 이용되지 않았음을 옛음식책을 통하여 알 수 있다.

고추가 전통 한국음식에서 고추의 활용된 내용을 요약하면 다음과 같다.

1. 우리나라 매운맛의 조미료는 고추이전에 초와 후추가 있었다.
2. 고추는 임진왜란 무렵에 들어왔다고 추측되지만 음식으로 활용된 기록은 『수문사설』(1740년대)에 '순창 고추장법'으로 처음 나오고, 김치에 쓰인 것은 『증보산림경제』(1766)에 처음 보인다. 일반 찬물에 활용은 1800년 중기에 채소로서, 조미료로 쓰이게 되었다고 추측된다.
3. 고추는 우리 음식 중 고추장, 김치, 젓갈, 장아찌 등 저장발효음식에 많이 활용되었고, 고추의 식품적 조리적 특성으로 각각 독특한 맛의 발효조미료와 발효음식으로 발전하게 되었다.
4. 한국음식에서 고추의 이용형태는 미숙과(풋고추), 완숙과(다홍고추), 고춧가루, 고추장 그리고 고춧잎 등 다양한 형태로 이용된다.
5. 한국음식 찬물 중에 고춧가루를 가장 많이 쓰인 음식은 채소류의 생채, 숙채 그리고 장아찌류이다.
6. 고추가 어패류 찬물 중에는 국, 찌개, 조림, 찜, 구이, 젓갈 등에 이용되었다. 어패류의 매운 맛의 구이나 찜은 거의 없었다.
7. 고추가 육류 찬물 중에는 국과 찌개 일부에만 이용하였고, 구이나 찜에는 전혀 넣지 않았다.

제육구이나 돼지갈비찜, 닭찜 등 현재 매운 맛으로 하는 육류 찬물이 1930년대에는 고추를 이용하지않았다.

8. 고추장 볶음은 고추장으로 만든 1800년대 초부터 있던 오래된 찬물이다.
9. 고추가 주재료인 음식들은 거의 풋고추 상태로 고추전과 풋고추 조림, 풋고추 찜 등이고, 저장 음식으로 장아찌나 부각 등이 있다.
10. 음식의 고명으로 채썬은 다홍고추(어채, 신선로, 미나리강회)와 실고추(두부선, 탕평채), 고추가루(냉면,국수장국)가 활용되었다.

VI. 문 헌

1. 鄭大聲 : 朝鮮食品學, 講談社, 1977, pp24-31.
2. 한미영, 고순남, 김우정 : 고추씨 향신조미료 제조를 위한 추출조건, 한국조리과학회지, Vol 15-4, 1999. p370.
3. 이성우 : 조미향신료의 역사, 한국식문화학회 춘계심포지움(1990.6.16.) 초록, 1990. p3.
4. 이성우 : 한국식품문화사, 교문사. 1984. pp60-78.
5. 齋藤浩 : スパイスの話, 柴田書店, 1975, p80.
6. 岩井和夫, 渡辺達夫, トウガラシ-辛味の科學, 幸書房, 2000.
7. 岩井和夫, 渡辺達夫원저 : 최춘언·한영숙역, 고추·매운맛의 과학, (주)식품저널, 2001.
8. 한복진 : 우리가 정말 알아야할 우리음식 백가지, 현암사. 1998. p993, pp896-897.
9. 김숙희 : 조미향신료의 영양학적 측면, 한국식문화학회 춘계심포지움(1990.6.16.) 초록, 1990. p15.
10. 한복진 : 우리생활 100년·음식, 현암사, 2001.
11. 장지현 : 우리나라의 장류문화, 한국식문화학회 추계학술대회(1992.10.10) 초록집. 1992, p6.
12. 이용기 : 조선무쌍신식요리제법, 영창서관, 1924.
*옛음식연구회, 다시 보고 배우는 조선무쌍신식 요리제법, 궁중음식연구원, 2001.
13. 방신영 : 조선요리제법, 한성도서, 1939.
- 허균 : 도문대작(屠門大嚼), 1611.
- 이수광 : 지봉유설(芝峯類說), 1613.
- 안동장씨 : 음식디미방(飲食知味方), 1670년경.
- *한복려 외 : 다시 보고배우는 음식디미방, 궁중음식연구원, 1999.
- 찬자미상, 요록(要錄), 1680년경.
- 찬자미상, 주방문(酒方文), 1600년대말.
- 찬자미상, 온주법(蘊酒法), 1700년대.
- 찬자미상, 역주방문(曆酒方文), 1770년대.
- 찬자미상, 음식보(飲食譜), 1700년대.
- 홍만선, 산림경제(山林經濟), 1715.
- *민족문화추진회, 국역 산림경제. (주)민문고, 1967. p136.
- 이익 : 성호사설(星湖僊說), 1723.
- 이표 : 수문사설(澗閨事說), 1740년대.
- *이성우, 조준하 편역 : 이표 원찬, 국역 수문사설, 한국생활과학연구 제2집, 한양대학교, 1984.
- 유중립 : 증보산림경제(增補山林經濟), 1766.
- 원행을묘정리의례, 1795.
- 찬자미상, 주찬(酒饌), 1800년대초.
- *윤숙경, 국역 수운잡방·주찬, 신광출판사. 1998.
- 빙허각이씨 : 규합총서(閩閩叢書), 1800년대초.
- *정양완 역주 : 빙허각이씨, 규합총서(閩閩叢書), 보진재, 1975.
- 서유구 : 임원십육지(林園十六誌), 1835년경.
- 찬자미상, 군학회등(群學會騰), 1800년대중.
- 찬자미상, 윤씨음식법, 1854.
- * 윤서석, 조후종 : 조선시대 후기의 조리서인 「음식법」의 해설 I, II, III, 한국식문화학회, Vol 8-1, Vol 8-2, Vol 8-3. 1993.
- 찬자미상, 고려대 규곤요람, 1880년대중.
- 찬자미상, 정일당잡식, 1856.
- 찬자미상, 김승지택 주방문, 1860.
- 찬자미상, 시의전서(是議全書), 1800년대말.
- 찬자미상, 이씨 음식법, 1800년대말.
- 찬자미상, 연세대 규곤요람, 1896.
- 진찬의례(進饌儀軌), 1901.
- 찬자미상, 빙허각이씨원찬, 부인필지, 1915.

<옛음식책> (*표는 국역본)