



# 고기 요리 세상

비교!! 비교!!

## 1. 불고기

### 옛날에는 불고기를 어떻게 먹었을까??

쇠고기를 이용하여 만든 불고기는 우리 나라는 물론 외국에서도 한국을 대표하는 음식으로 가장 맛이 좋은 음식중의 하나로 알려져 있다. 갖은 양념과 야채를 넣고 만든 불고기는 등심이나 안심을 얇게 썰어서 어느 정도의 시간동안 재어둔 후에 만들어 먹는 음식이다.

이렇게 누구에게나 잘 알려지고 익숙한 음식인 불고기의 유래를 찾아보면 우리 민족의 역사도 만나 볼 수 있다.

먼 옛날인 상고시대에 넓은 초원에서 유목을 하던 부족이 동쪽으로 이동하여 만주남부에 정착하고 있던 원주민들과 함께 맥족을 형성하여 이루어진 민족이 우리의 조상으로 생각되어지는데 초원에 정착을 하고 산 유목민들답게 가축을 조리하는 기술이 뛰어나 가축 조리법이 발달하였고 또한 초원에서 기르는 야채등을 양념으로 이용하여 고기를 요리하여 먹었을 것이다. 중국사람들이 우리 조상들이 먹는 고기를 보고 맥족이 먹는 구이 라고 하여 “맥적”이라는 이름을 붙인 것이 유래가 되어 불고기는 맥

적이라 불리어진 것으로 기록되어 있다.

그후 삼국시대나 고려시대를 거치면서 불교를 숭상하여 살생을 금하는 교리에 따라서 육식을 금하였다가 고려말에 몽고의 침입을 받아 유목민인 몽고인들 때문에 다시 육식을 즐기게 되었다고 한다. 조선 후기의 세시풍속을 담은 “동국세시기”에는 “서울 풍속에 화로에 숯불을 훨훨 피워 놓고 번철에다 조미한 쇠고기를 구우면서 화룻가에 둘러앉아 먹는다는 기록이 있다.

여기서 말하는 조미한 쇠고기는 어떤 양념으로 이루어져 있을까? 그 구체적인 내용은 “산림경제”라는 책에 나오는데 “우육을 썰어서 편을 만들고 이것을 칼등으로 두들겨 연하게 한 것을 대나무 꼬챙이에 꿰어서 유염(간장)으로 조미해서 기름이 충분히 스며들면 숯불에 굽는다” 즉 간장으로 쇠고기를 얇게 슬라이스 한 것을 구워 먹은 것을 말하는 것이다.

산림경제에서는 “고기를 구울 때는 대개 빨감으로 뽕나무와 닳나무 불을 꺼린다. 대꼬챙이에 꿰어 숯불 위에서 굽는데 먼저 기름, 소금, 장, 갖은 양념, 술, 초에 재웠다가 묶은 밀가루 풀을 살짝 발라 재빨리 구워 낸 뒤에 고기에 입힌 밀가루 껍질을 벗긴다”라고 기록하고 있다. 지금의 조리법과는 많이 틀린 모습이지만

이것이 오늘날 우리들이 말하는 불고기의 유래인 “너비아니”이다.

참고 : 음식전쟁 문화전쟁 이주하저

우리음식 백가지 한복진 저

## 현재의 불고기

요즘에 나오는 불고기에는 여러 새로운 재료들이 많이 들어가고 있다. 특히 가장 큰 변화는 종래의 조선간장이 아닌 양조간장이 들어간다는 것이다. 조선간장과는 다르게 단맛이 나는 양조간장과 함께 설탕, 과당, 화학조미료 등이 들어가 예전의 너비아니와는 다른 달착지근한 불고기를 맛볼 수 있다.

최근에 먹는 불고기는 갖은 양념을 한 후에 배, 설탕, 양파 등의 연육소를 넣고 오랜 시간 재둔 후에 조리를 하여 고기와 양념에서 나오는 국물까지 함께 즐기고 있다.

## 불고기

쇠고기 (등심 또는 안심) 400g

양념장 : 간장 3큰술, 설탕 또는 물엿 1 1/2큰술, 다진파 2작은술, 다진마늘 2작은술, 참기름 1큰술, 후춧가루 약간, 양파 1/2개

1. 불고기는 도톰하게 썰어서 칼등으로 살살 두들겨 준다.
2. 위의 양념재료를 모두 준비하여 만들어 준다. 불고기의 맛은 양념이 좌우하는 것이므로 간장: 설탕

탕 : 다진마늘, 파의 비율을 잘 지켜서 만들어 준다.

3. 고기에 양념을 넣고 골고루 잘 주물러 준 다음 간이 배도록 잠시 둔다.

4. 후라이팬을 달구어 고기를 익혀준다. 너무 자주 뒤집어 주면 맛이 떨어지게 되므로 한쪽면이 어느 정도 익으면 뒤집어 익힌다.

\* 질긴 고기를 연하게 하기 위해서 양파, 배등을 넣어주고 잘 두들겨 주어야 한다. 키위는 연육작용이 너무 강해 양을 잘 조절하여 넣어야 한다. 또 너무 오래시간동안 재두면 안된다.

비교!! 비교!!

## 2. 햄버거

### 타타르 유목민에서 시작된 햄버거

햄버거는 이제 전세계의 음식이 되었다.

바쁘게 돌아가는 시대를 반영하는 음식으로 자리잡은 패스트푸드의 대명사인 햄버거는 실은 오래 전 아시아의 초원에서 유목을 하던 타타르족의 비상식량에서 시작을 하였다. 하루종일 말을 타고 달리며 사냥을 해야 하는 타타르족 사람들은 사냥을 나가기 전에 고기덩어리를 말안장 아래에 넣고 나가곤 했다. 한참을 달리다 말안장밑에서 적당하게 연하게 된 쇠고기를 꺼내어 양파, 소금, 후추 등으로 양념을 하여 굽지 않고 날로 먹어 거친 유목생활에서 양질의 동물성 단백질을 공급 받고는 하였다. 이때 아시아에는 함부르크의 상인들이 무역을 위해

많이 머물고 있었는데 이 타타르족의 독특한 음식을 독일에 가져가 전하게 되어 "함부르크 스테이크"라고 불리게 되었다고 한다. 함부르크 스테이크는 날로 먹는 것이 아니고 익혀서 조미를 해서 먹는 형태로 변형이 되었는데 타타르 족의 햄버거의 가장 큰 차이점은 익혀 먹느냐 날로 먹느냐의 차이이다. 즉 이때부터 오늘날의 햄버거와 같은 형태가 등장하게 된 것이라고 할 수 있다. 1988년의 영국의 한 기록을 보면 류머티스나 통풍등에 함부르크 스테이크가 좋다는 기록이 있어, 이미 이 시기에도 햄버거는 존재 했다는 것을 알 수 있다.

미국에서는 1904년 세인트 루이스 박람회에서 빵 속에 햄을 넣어 먹는 햄버거가 선보여져 현재의 미국 사람들은 연간 600억개의 햄버거를 먹는다고 한다. 우리나라도 그 햄버거의 대중성은 이미 확고하며 어느 곳을 가더라도 편안하고 쉽게 햄버거를 즐길 수 있게 되었다

### < 과거와 현재의 햄버거 비교 >

#### 과거 : 타타르 스테이크

수천년 전에 훈족이나 타타르족 그리고 다른 야만족 우두머리들이 프랑스 동쪽으로 침범하여 행군할 때, 식량으로 먹었던 날고기 조각들은 아직도 러시아의 타타르 지방에서는 날음식 상태로 먹고 있다고 한다. 따라서 생고기 요리에 놓이는 "타타르 스테이크"라는 수천년의 유래를 가지고 있는것인데 여기 소개된 요리는 전통적인 요리법에서 좀더 발전한 것으로서 계

란 노른자 혼합물을 섞는다.

**재료 :** 쇠고기(같은것) 200g, 차이브 2작은술, 바질 1작은술, 파슬리 6작은술, 후추 1/3작은술, 소금 3/4작은술, 머스터드 4작은술, 레몬주스 2큰술, 크림 2큰술, 올리브오일 2큰술, 꼬냑 1큰술, 노른자 2개

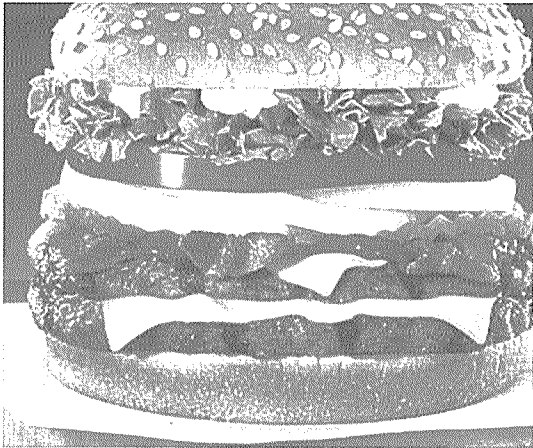
#### 만드는 법

1. 큰 볼에 머스터드와 레몬주스, 오일, 꼬냑, 소금, 후추 등을 넣고 잘 섞어준다.
2. 잘 섞은 후 파슬리와 바질, 차이브를 넣어 준다.
3. 같은 쇠고기와 계란 노른자를 잘 섞어준다.
4. 빵 등에 발라서 먹는다.

#### 현재 : 햄버거

바쁜 일상을 보내는 현대인들에게 가장 인기 있는 메뉴 중 하나인 햄버거는 처음에는 쇠고기나 돼지고기를 넣고 만들었는데 점점 다양해져서 지금은 새우, 치즈, 치킨등의 다양한 재료를 사용하여 만든 햄버거가 등장하고 심지어는 빵 대신 밥으로 만든 햄버거도 보편화되었다. 일반적으로는 돼지고기 다진 것과 상추, 토마토 등의 야채를 넣고 만들어 먹는다.

**재료 :** 햄버거 빵 2개, 돼지고기 (다진 것) 200g, 양파 100g, 달걀노른자 1/2개, 샐러리 1대, 토마토 1/2개, 피망 1/2개, 토마토케첩, 머스터드 소스, 버터, 소금 약간, 후춧가루 약간, 마늘, 상추 1장



**만드는 법**

1. 햄버거 빵을 반으로 가른 다음 버터 두른 팬에 앞뒤로 살짝 구워준다.
  2. 준비한 양파로 링모양을 2개 정도 만들고 남은 것을 잘게 다지고 마늘과 대파도 다져준다.
  3. 불에 돼지고기, 다진 양파, 달걀 노른자를 넣고 소금, 후춧가루로 약하게 간한 다음 둥그랗게 등쳐 2개로 나눈 후 빵 크기로 둥그랗게 빚어서 버터를 두른 팬에 굽는다.
  4. 토마토, 피망은 얇게 링으로 썰고 셀러리는 얇게 저며준다.
  5. 햄버거 빵 사이에 상추를 깔고 셀러리, 양파, 고기, 피망, 토마토를 올리고 케첩과 머스터드 소스를 뿌린다.
- 고기를 구울 때 제일 가운데를 눌러주면 고기가 오그라들지 않게 모양을 유지할 수 있다.

**< 과거와 현재의 너비아니 비교 >**

**과거의 너비아니~!**

과거의 너비아니는 요즘의 불고기와는 조금 틀

리게 직접 불에다 구워먹는 음식이었고 설탕이나 귀한 시절이었고 조선 간장을 이용하여 만들었기 때문에 지금 우리가 먹는 불고기 보다는 달짝지근한 맛이 덜 나는 그런 맛이었을 것이다.

**현재의 너비아니**

지금 우리가 먹는 불고기처럼 얇게 슬라이스하지 않고 구워 먹을 수 있을 정도로 두툽하게 썰어져서 만들어 졌다.

**재료**

쇠고기 200g, 단장 1 1/2큰술, 배즙 3큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 깨소금 1/2큰술, 참기름 1/2큰술, 후추 약간

1. 연한 등심이나 안심부위를 선택하여 도톰한 두께로 썰어서 칼등으로 두들기거나 칼집을 넣어서 고기를 연하게 한다.
2. 양념에 들어가는 재료로 양념장을 만든다. 옛날 식 너비아니에는 조선간장이 들어가므로 너무 많은 양을 넣지 않도록 한다.
3. 고기를 굽기 전에 양념 간장을 넣고 고루 주물러서 간이 잘 배이도록 한다.

너비아니는 석쇠에 구워서 먹어야 제 맛이 난다. 고기를 직화로 하여 구워먹을 경우 겉 표면이 잘 익어 맛 성분들이 용출되지 않고 잘 유지되어 감칠맛이 더 했다.