

한국 음식과 일본 음식의 조미료 사용법 비교

서혜경
전주대학교 가정교육과
(2004년 4월 12일 접수)

The Differences Between Korean and Japanese Ways of Seasonings

Hye Kyung Suh

Department of Home Economics Education, Jeonju University

(Received April 12, 2004)

Abstract

In this paper, the differences between Korean and Japanese ways of seasonings are studied. The main results are summarized as follows:

- (1) Shoyyu and Miso which are Japanese equivalents of soy sauce and bean paste of Korean foods are used in variety of different seasonings with some other ingredients while Korean counter parts are used only to add salty tastes.
- (2) Shoyyu and Miso lose their flavors after considerable time of heating, while Korean soy sauce and bean pastes increase their tastes after heating.
- (3) Mirin adds sweet taste and glaze and Sake makes food soft or hard according to the moment of being added during cooking.
- (4) In Korean foods soy sauce, bean paste and red pepper paste are on the basis of tastes, Dashi is used in almost every Japanese food.
- (5) Seasoned vegetables of Korean food are prepared only with spices of green onion, garlic and sesame oil while seasoned fishes or vegetables are mixed with Shoyu or salt and vinegar in Japanese food.
- (6) In making Zorim, Korean traditional sauces are added from the beginning of heating. But in making Nimono, sugar, salt, vinegar, Shoyu and artificial taste are added in order during heating.
- (7) In grilling, main food for grilling in Korea is meat, which is prepared with a variety of spices such as soy sauce or/and red pepper pastes, garlic, green onion, sesame oil, sesame powder, pepper and sugar while mainly fishes are grilled with salt, occasionally with Shoyu or Miso in Japanese food.
- (8) Pan frying fishes are taken with soy sauce with vinegar in Korea but Tepura are eaten with Tentsuyu in Japan.

I. 머리말

인간을 다른 동물과 구별하는 특성의 하나가 조리

이다.

식품은 원칙적으로 불필요한 부분을 없애고, 말리든지, 가열하든지, 조리를 하는 등의 처리를 하여

식품으로 이용한다.

조리라는 것은 식품을 먹을 수 있는 음식의 형태로 하기 위한 과정이다. 조리에서는 식사계획의 기본으로 식품에 여러 가지 처리를 하고 안전성이나 영양 요구를 근거로 하며 그 위에 맛있는 것을 추구하지만, 그 맛있는 것은 개개의 조리기술에 더하여 그 지역의 풍토나 민족의 각 시대의 생활문화가 필연적으로 반영되고 있다.

그런데 조리기술 중에서도 특히 인류 독자의 문화를 상징하는 것은 도구를 사용하는 것, 불을 이용하는 것, 음식의 맛을 내는 것의 세가지이다.

도구의 사용 중 조리용 도구에는 손이나 이 등 사람의 기능을 대행하는 것, 사람 힘으로는 불가능한 대량처리나 강력한 변형, 파괴를 가능하게 하는 것, 전통적인 조리기술의 어려움을 완화하여 조리요령을 일반화하는 것 등의 기능이 있다.

불을 이용하는 것 중 가열 조리는 먹을 수 있는 범위를 대폭 넓혔으며 식품의 종류를 불문하고 여러 가지를 먹을 수 있는 식생활을 하게 하였다. 주식으로써 곡류를 주식으로 이용할 수 있게 되었으며, 농업과 목축을 기반으로 식문화가 발달하였다. 옛날부터 해온 직화에서 굽는 것에서 현대의 마이크로파에 의한 가열까지 열 에너지의 종류와 그 다루는 방법도 다양하게 발달하여 왔다. 가열이야말로 생활문화, 그 중에서도 식문화의 출발점이다.

음식의 맛을 내는 것은 소재가 가진 본래의 맛에 다른 맛을 가하여 새로운 맛을 창조하는 것이 맛내기의 목적으로, 음식의 총합적인 가치판단을 최종적으로 결정하는 일이다. 소재 본위인 음식인 쌀밥이나 찜찌기에서도 간장이나 된장 고추장은 빠질 수 없다. 조미료는 식사의 내용을 풍부하게 하는 한편 사람의 기호를 자연과는 동떨어진 방향으로 향하게 하는 작용도 있다.

한국의 음식과 일본의 음식은 주식과 부식이 분리되어 있으며, 밥, 국, 김치 같은 채소 절임류를 먹고, 음식을 한 상에 차리는 점 등 지구상에서 가장 비슷한 식생활을 하고 있는 나라라고 할 수 있다. 그러나 자세히 보면 음식에 차이가 있는 것을 알 수 있다.

같은 식품을 가지고 조리방법을 달리하면 한국 음식도 되고 일본 음식도 된다.

그러면 한국 음식과 일본 음식의 차이는 무엇일까?

일본의 미소시루와 한국의 된장국은 얼핏 보기에 는 같은 것 같지만 자세히 보면 사용하는 재료도 다르고 끓이는 방법도 다르다.

맛을 내는 것이 조리하는 목적 중 하나라고 볼 때, 조미료의 사용법이 중요하다고 생각되어 우리나라의 대표적인 조미료인 장류, 마늘, 참기름과 일본의 조미료 중에서는 우리나라 조미료와 조리법이 다르거나 우리나라에는 없는 조미료인 미소, 쇼유, 미린, 술, 식초의 사용법과 일상반찬을 만들 때의 조미료 사용법에 대하여 비교하고자 한다.

II. 조미료

우리나라와 일본음식의 조리방법의 차이는 장류에서 비롯된다고 할 수 있다.

우리나라 음식의 특징을 한마디로 말하면 발효음식이라고 할 수 있는데 그 중에서 특히 장류는 장 자체가 반찬으로 쓰이기도 하지만 조미료로써 한국 음식의 맛을 만들어 내는 중요한 역할을 하기 때문이며, 흔히 일본 음식 맛이 달다고 하는데 그것은 설탕을 많이 사용하기도 하는 것이 이유이기도 하지만, 장류 자체가 우리나라와 다르기 때문이며, 맛 뿐 아니라 장류를 이용한 조리방법도 우리나라와 다르다.

1. 우리나라의 장류

1) 간장

간장은 콩만을 삶아서 찢어 발효시킨 매주를 소금물에 담가 벌이 잘드는 곳에 일정기간 두면 숙성되어 특유의 맛과 향기가 형성되면서 검은색의 액즙이 되는데 이 액즙만을 걸러서 달인 것이다.

간장은 크게 묽은 간장(청장, 淸醬)과 진간장(眞良醬)으로 나누며 묽은 간장은 그 해에 담근 것이고 진간장은 묽은 간장을 오랫동안 묵힌 것을 말한다. 진간장에는 묵힌 기간이 수십년 된 것도 있고 기간이 짧은 것도 있으며 오랫동안 묵힐수록 더욱 진한 검은 색과 단맛을 가지게 된다.

간장은 음식의 간을 맞추어 맛있는 음식이 되게 하고, 음식의 부패를 방지해 주는 역할을 하며, 진간장과 묽은 간장의 용도가 분명하게 정해진 것은

아니나 적절하게 이용하면 보다 맛있는 음식을 즐길 수 있다.

간장은 상위의 음식에 곁들이는 초간장·양념장·간장에는 묽은 간장을 이용하며 여러 가지 맑은 국, 특히 미역국에는 묽은 간장으로 간을 맞추며 여러 가지 나물을 무칠 때도 묽은 간장을 이용한다. 진간장은 단맛이 나고 거무스름한 빛을 내도록 하는 조림·산적·초·육포·약식을 만들 때 이용하며 여러 가지 채소 장아찌나 장김치를 담글 때 이용한다. 그 밖에 채소 음식·맑은 장국·매운탕 등 대개의 경우 소금보다 간장을 넣어야 감칠 맛이 난다.

2) 고추장

고추장은 콩과 쌀을 섞어 떡을 만들어 멍쳐서 띄워 고추장용 메주를 쏜다. 이것을 가루로 만들어 찹쌀 경단, 인절미 또는 보리밥 등에 소금, 고춧가루를 넣어 담근다. 이때 찹쌀풀을 쭈어 옛기름에 삭혀서 담그면 단맛이 많아지고 변질되지 않는다고 한다.

고추장은 도라지생채·더덕생채 같은 생채를 무칠 때, 더덕구이·북어구이 같은 구이 양념에 고추장을 이용하며, 고추장과 된장을 섞어 쌈장으로 이용하고, 회나 강희에 식초를 섞은 초고추장을 이용한다. 또 고추장만으로 찌개를 끓이기도 하지만 된장국·된장찌개에는 고추장과 된장을 섞어서 끓이며, 정어리구이·우거지조림 같은 구이나 조림에는 고추장과 된장을 섞어서 넣는다. 그 밖에 장아찌를 만들 때 고추장을 이용하기도 하고 고추장 자체가 맵고 짭짤하여 반찬이 되기도 한다.

3) 된장

메주에 소금물을 넣고 담근 장에서 간장을 떠내고 남은 것을 잘 으개서 항아리에 담아 된장으로 쓴다. 그대로 쓰면 메주의 성분이 간장으로 빠져나가 맛이 적으므로 굵게 빻은 메주를 삼삼한 소금물에 개어 놓았다가 삭으면 담가 놓았던 된장과 합한다.

된장은 아욱국·시금치국·근대국 같은 푸른 채소로 국을 끓일 때 넣으면 풋냄새를 제거하는 동시에 구수한 맛을 더해 주고 두부 된장찌개·풋고추 된장찌개 등 찌개를 끓일 때 넣기도 하며, 상추·숙갓·실파·배춧잎·시금치·삶은 취 등의 쌈에 곁들이는 쌈장으로도 이용한다. 또 생선회를 된장에 찍어 먹으면 비린 냄새를 제거하는 동시에 초고추

장과는 달리 고소한 맛을 더해주고 여러 가지 재료로 장아찌를 만들 때도 쓰이며, 봄에 나는 산나물을 무칠 때는 된장을 넣어 무치기도 하며 된장을 넣고 찌개를 끓일 때 쇠고기 대신에 조갯살·맛살·우렁이 같은 것을 넣고 끓이면 다른 맛이 나며, 숙갓이나 풋고추, 방아, 산초 등을 조리 마지막에 넣으면 각각 그 향기와 맛이 다른 된장찌개가 된다. 돼지고기를 삶을 때 된장을 약간 넣으면 돼지고기의 특유한 냄새를 제거할 수 있다.

된장국은 약한 불에서 멍근히 오래 동안 끓여야 제 맛이 난다.

막장은 메주가루를 소금물에 되직하게 넣어 담그는 장으로 경상도 지방에서 많이 담그는 된장류이며 국·쌈장·된장·된장찌개에 별미로 쓰인다.

4) 마늘

마늘은 다른 나라에서도 사용하지만 한국만큼 음식에 많이 넣는 나라는 드물다. 특히 마늘은 건국 신화에도 등장할 만큼 한국민족이 즐겨 먹는 양념의 하나이다.

마늘은 육류의 누린내나 생선의 비린내를 없애주지만 한국음식에서는 거의 모든 반찬에 넣는 양념이다.

마늘은 한국음식 중 반찬 만들 때 거의 대부분 사용된다.

5) 참기름

참기름은 다른 나라와 달리 깨를 매우 볶아서 기름을 짜므로 고소한 맛이 많이 나며 고소한 맛을 즐기지만 참깨가 비싸므로 들기름이나 콩기름 등으로 대체하는 경우가 많다. 참기름도 반찬으로 먹는 음식 중 무침이나 구이를 만들 때는 빠져서는 안되며 그밖에 젓갈 등에도 넣어 비린내를 줄인다.

2. 일본의 조미료

1) 미소

콩 또는 밀, 소금을 섞어 국균의 효소 작용과 미생물의 번식에 의해 발효된 식품이다.

미소는 기후와 풍토에 따라 산지의 독특한 맛을 가지고 있는 것이 여러 종류가 있다. 보통 쓰이는 미소는 白미소, 中미소, 赤미소, 田舎미소, 八丁미소

등이 있다. 채소를 주로 하는 精進요리에서는 단맛이 나는 흰미소를 많이 쓰고, 어패류를 주로 하는 보통요리에는 짠 赤미소 또는 八丁미소가 많이 쓰인다. 또, 조미료로는 아에모노, 미소니(미소조림), 미소시루(미소국), 미소즈케(미소절임) 등에 쓰인다.

또한 미소니라든가 미소즈케에는 비린내를 없애는 힘이 있다.

특히 비린내가 많이 나는 잉어 같은 담수어를 끓일 때 미소를 넣고 오래 끓이면 효과가 크며 이것을 코이코쿠라고 한다. 연어, 송어, 고등어 등을 진한 된장국물에서 몽근한 불로 장시간 조리 된장조림 등도 비린내 제거에 효과가 있다. 굴이나 대합조개 등의 패류도 마찬가지다. 히로시마의 土手鍋(토테나베), 카키雜炊(조스이) 등이 그 예이다. 담수어나마스(초무침)나 누타(잘게 썬 생선이나 조개를 파, 미역과 같이 초장으로 무친 요리)에는 반드시 미소를 넣어 비린내를 없애고, 또 식초나 겨자를 넣어 그 효과를 증강시키는 것이다.

미소니는 쇼유나 소금 대신에 미소를 쓴 것으로 등푸른 생선이나 고래고기처럼 냄새가 강한 것에 사용한다. 미소의 독특한 냄새가 비린내를 없애고 풍미가 있게 하기 때문이다. 고등어 미소니, 히로시마의 굴을 넣은 토테나베(얇은 남비에 다시즙을 넣고 미린으로 잘 개어 섞은 흰 미소를 남비의 윗쪽에 돌아가며 발라두고 여기에 굴, 파, 실 곤냐쿠 등을 넣고 끓여먹는 남비요리), 카키조스이(채소를 잘게 썰어서 굴과 함께 넣고 미소나 쇼유로 간을 맞추어 끓인 죽) 등이 유명하다.

미소즈케는 무, 우엉, 당근, 가지, 월과 등을 처음에 엷은 소금물에 담그거나 그늘에 말려서 미소에 박아두는 것이다. 이 때 짠 미소에 절여두면 2~3년이 되어도 맛이 변하지 않는다. 즉석 절임은 생선이나 수조육을 미소에 절여 비린내를 없애고 미소의

맛과 짠맛이 적당히 배어들게 한 것으로 단미소에 절인다. 이것은 2~3일에서 일주일 정도밖에 보존할 수가 없다.

2) 쇼유

일본을 대표하는 조미료이다.

원료는 콩과 밀로 만든 메주에 소금물을 넣어 만든다.

쇼유에는 진한 쇼유와 엷은 쇼유가 있다. 보통 쇼유라고하면 진한 쇼유를 가리킨다.

대두 또는 탈지 대두를 충분히 썰어서 으갠 다음, 밀가루와 종국을 넣어 국실에서 균을 번식시켜 소금물과 섞어 탱크에 넣어 숙성시킨다. 진한 쇼유와 엷은 쇼유의 차이는 색과 냄새이다. 진한 쇼유는 색이 진하고 냄새도 짙지만 엷은 쇼유는 색도 연하고 냄새도 엷다. 염분의 농도는 진한 쇼유가 엷은 쇼유에 비해 2%정도 낮다.

비린내가 나는 생선 요리에는 진한 쇼유를 쓰고, 채소나 흰살 생선처럼 비린내가 적은 생선을 조리하는데는 엷은 쇼유가 적합하다. 그 이유는 재료가 가진 맛을 살릴 수가 있기 때문이다.

진한 쇼유와 엷은 쇼유의 사용법이 가장 뚜렷한 것은 니모노(조림)이다. 보통 진한 쇼유로 니모노를 할 경우에는 간장을 그대로 쓰면 안된다. 진한 쇼유는 많은 성분이 녹아있는 진한 액체이기 때문이다. 만약 여기에 채소나 생선을 갑자기 넣어 조리하면 밖의 액체가 매우 진하기 때문에 강한 삼투압의 작용으로 재료에서 수분을 빨아 내버리게 된다. 그러므로 조리되는 재료가 단단해지게 된다. 또 생선처럼 단백질 식품은 걸이 빨리 단단해져서 속까지 맛이 배지 않는다. 그래서 진한 쇼유에 식품을 넣고 조리 경우는 먼저 쇼유에 설탕을 넣고 끓이다가 재료를 넣고 끓이는 것이다. 이렇게 하면 속까지 조미료 맛

〈표 1〉 미소와 조미료의 비율

| | 미소 | 쇼유 | 설탕 | 다시 또는 물 | 기타 | 재료 |
|---------|--------|-------|--------|---------|--------|--------------|
| 미소시루(汁) | 큰술 1 | | | 1 공기 | | |
| 미소니(煮) | 큰술 3 | 큰술 1 | 작은술 2 | 1/2 컵 | 술 큰술 2 | 생선다섯토막(400g) |
| 교덴(魚田) | 큰술1 | 작은술 1 | 큰술 1/2 | 큰술 1 | | 80~100g |
| 미소즈케(漬) | 큰술 1~2 | 작은술 1 | 작은술 1 | | | 80~100g |

교덴: 물고기를 꼬챙이에 꿰어 미소를 발라 구운 요리

이 스며들면서 조려지게 된다.

얇은 쇼유의 경우는 추출분이 적으므로 재료의 맛은 살리지만 감칠맛이 없다. 그래서 다시를 듬뿍 써서 얇은 쇼유의 부족한 감칠맛 부분을 보충해야 한다. 또 얇은 쇼유는 특유의 향기가 적기 때문에 재료의 풍미를 살릴 수 있으며 다시국물을 많이 사용하므로 얇은 쇼유에는 물을 넣을 필요가 없다.

간단하게 말하면 진한 쇼유는 바짝 조리는데 사용하고, 얇은 쇼유는 후쿠메니(채소, 고기 따위에 국물을 많이 넣어 맛이 배어 들도록 푹 끓이는 요리, 찜)에 사용하는 것이 좋다.

(1) 쇼유니(생선조림)

생선을 조릴 때는 보통 100g전후의 생선 1도막에 쇼유 큰술 2, 설탕은 쇼유의 1/4(큰술1/2)로 한다. 광어, 가자미, 도미처럼 흰살 생선이나 갯 잡은 생선을 짧은 시간에 담백하게 조리하는 것이 맛이 있으며, 이 경우에 물의 양은 쇼유와 동량에서 1.5배 사이이다.

다랑어나 고등어처럼 기름이 많은 것은 냄새가 강하다. 그래도 살이 단단해지기 쉬운 생선은 조미료가 스며들기 어려우므로 시간을 들여 천천히 바짝 졸인다. 이때는 수분이 흰살 생선보다 많이 필요하며 쇼유의 3배 정도의 물이나 다시즙을 넣는다. 이같은 생선은 대개 설탕을 넉넉히 넣는 것이 맛있다. 또 조금 오래된 생선도 냄새를 없애기 위해서는 맛을 진하게 하는 편이 맛있게 먹을 수 있다. 생선을 조릴 때는 불 조절도 중요하다. 처음에는 강화로 국물을 끓이고, 국물이 끓기 시작할 때 꺾질이 위로가게 생선 도막을 넣어, 다시 한번 펄펄 끓으면 가볍게 끓을 정도로 불을 줄인다. 이렇게 하지 않으면 수분이 지나치게 증발되어 조림 국물이 지나치게 진해져서 생선의 끝부분만 단단해지고, 속에 조미료가 스며들지 않게 되기도 한다. 조리 시간은 흰살 생선은 7~10분, 비린내가 나는 생선은 15~20분 정도이다.

(2) 츠쿠다니

어패류, 해초 따위를 설탕, 쇼유로 달짝지근하게 조린 반찬이다.

쇼유니와 같은 요령으로 쇼유를 많이 넣으면 츠쿠다니로 된다. 이 경우 살을 잘게 자른 것에는 물로 희석하지 않은 쇼유를 쓰는 것이 좋지만, 한 마리를 통째로 조릴 때는 배정도로 희석한 쇼유로 천

천히 바짝 조리하는 것이 중요하다. 생선 츠쿠다니를 보존식으로써 이용할 수 있는 것은 진한 조미료로 식품의 수분을 뺏아내어 수분을 적게 하여 소금의 농도가 진해지기 때문이다. 만약 쇼유의 사용량이 적거나 간을 알맞게 하여 바짝 조리게 되면, 츠쿠다니의 수분이 많아져서 보존력이 없어진다.

츠쿠다니를 만들 때의 조미료 비율은 날 재료 200g에 간장 1/2컵, 설탕 4~5 큰술이 적당하다.

(3) 니시메

옛날부터 일본에서 전해져 내려오는 대표적인 가정요리이다.

재료에 다시즙, 설탕, 소금, 쇼유 등을 넣어 국물이 없어질 때까지 조려서 윤이 나게 끓이는 것이며, 많은 양의 다시즙에 조려서 조린 국물을 머금게 하는 것이다.

니시메의 맛의 주역은 쇼유이다. 쇼유는 농도가 높을 뿐만 아니라 수분을 뺏아내는 힘이 강한 소금이 많이 들어있다. 만약 쇼유를 먼저 넣으면 재료를 단단하게 하고 다른 조미료를 흡수하지 못하게 하므로 쇼유는 설탕보다 나중에 넣는 것이 중요하다. 조미료를 넣는 순서가 중요하며 그 중에서도 재료가 스며들기 어려운 조미료부터 먼저 넣는다. 쇼유를 나중에 넣는 이유로는 쇼유의 풍미 때문이다. 특히 진한 쇼유는 그 독특한 풍미에 의해 맛을 내므로 비교적 장시간 조리하는 니시메 같은 것에서는 넣어야 할 쇼유의 일부를 남겨 놓았다가 완성되기 직전에 넣도록 한다.

니시메처럼 쇼유를 사용한 조림에는 대개 설탕이 함께 사용된다. 이때 설탕의 비율이 조림의 맛을 내는데 매우 중요하다. 설탕의 비율은 가장 많이 넣을 때라도 부피의 비로 1:1이다. 그런데 이것은 청어나 표고처럼 마른 식품을 조릴 때의 경우이고, 보통 고구마, 간모도키(두부 속에 잘게 썬 채소나 다시마 등을 넣고 기름에 튀긴 것), 고기 등은 2/3, 채소 니시메로 쓰이는 감자, 무, 당근 등에는 설탕은 쇼유의 반, 배추, 카부(순무의 일종)는 1/3로 한다.

니시메를 만드는 법은 재료의 채소에 다시즙, 설탕, 소금을 넣고 중화로 부드러워질 때까지 끓인다. 여기에 쇼유를 넣어 약화로 10분 정도 끓인 다음, 불을 끄고 그대로 두어 재료가 즙을 머금게 한다. 조미료 분량은 채소 400g에 대하여 쇼유 큰술 2, 설탕

〈표 2〉 소주, 설탕, 물(다시)의 조미 비율

| 용도 | 소주(큰술) | 설탕(큰술) | 소금(작은술) | 물(또는 다시) (용도에 따른 소주 요리의 조미 배합 비율)(큰술) | 재료의 무게 (불린 것) |
|----------------|--------|--------|---------|--|------------------|
| 마른 식품을 달게 조릴 때 | 1 | 1 | 1 | 1 | 50~100g |
| 육류를 달게 끓일 때 | 1 | 1/2 | 1 | 1 | 50~100g |
| 생선 끓일 때 | 1 | 1/4 | 1 | 1~2 | 50~100g |
| 채소, 얼린 두부 | 1 | 1/3 | 1/4 | 1~6 | 200~300g |
| 오뎅 | 1 | 1/3 | 1 | 7~10 | 100~200g |

탕은 소주의 반인 큰술 1, 소금은 작은술 1/2, 여기에 다시즙 양은 1컵 정도이다.

(4) 후쿠메니(채소를 끓이는 것)

채소류 특히 초봄에 나오는 채소는 여러 가지 독특한 풍미가 있다. 이러한 풍미를 살리기 위해서는 후쿠메니로 할 필요가 있다. 후쿠메니란 다시즙을 듬뿍 넣고 충분히 조려서 조미료로 맛을 낸다. 조미료도 소금이나 엷은 소우유처럼 향이 적고 채소가 가지고 있는 맛을 죽이지 않도록 해야 맛이 있다. 그러나 소금이나 엷은 소주의 짠맛을 완화시키기 위해서는 이노신산류가 충분해야 한다. 그러므로 다시를 듬뿍 넣는 것이 효과적이다. 후쿠메니를 만들 때에 다시즙을 아끼면 맛있게 되지 않는다. 후쿠메니에는 八丁미소도 흔히 쓰지만, 채소 200~300g에 다시즙 15컵, 소우유 큰술 1, 설탕 큰술 2/3, 소금 작은 술 3/4의 비율로 한다. 조미료는 처음부터 넣지 않고 다시즙으로 충분히 익힌 다음 넣는 편이 맛이 부드럽게 된다.

만드는 방법은 먼저 재료인 채소를 많은 양의 끓는 물에서 가볍게 데친다. 이것을 소쿠리에 건져서 끓는 다시즙 속에 데쳐낸 재료를 넣어 끓인다. 부드럽게 되었을 때 설탕과 소금을 넣고 중불로 10분 정도 끓이고, 맨 나중에 소주를 넣는다. 만약 다시즙이 줄었으면 반드시 다시즙을 보충해야 맛있게 조리된다.

3) 미린

미린은 소주에다 참쌀과 쌀누룩을 넣어 빻은 조미용 알코올 음료로 일본의 독특한 재생주이다. 미린은 잘 끓여서 쓴다. 술에 미린을 넣고 뜨겁게 가열하면 술 속의 미린에 불이 붙어 알콜분을 태워버린다. 미린은 마시는 술이라기보다 조미료로 만든

것인데, 13.5%의 알코올을 함유하고 있다. 미린을 조미료로써 사용할 때는 알코올 이외의 추출물에 목적이 있으므로 알코올은 불필요하다. 알코올은 비등점이 낮으므로 간단하게 날려보낼 수 있으므로 가열하면 알코올도 없어지고 좋은 냄새가 미린 전체에 퍼지는 효과가 있다.

또 미린은 소우유와 섞어서 사용하는 일이 많다. 특히 데리야키 등에서는 단맛 뿐 아니라 소주의 아미노산과 미린 속에 함유되어 있는 환원당이 반응하여 대단히 좋은 향기를 낸다. 그러나 미린 대신 설탕을 쓰면 그렇지 않다. 그것은 미린의 지미성분은 원료인 쌀에 함유되어 있는 단백질이 효소에 의해 분해되어 나온 아미노산과, 지방질이 분해되어 나온 좋은 냄새도 포함하고 있기 때문이다. 설탕은 결정체로 지미성분과 향기는 없다. 왜냐하면 미린 속의 당분은 환원당이지만, 설탕은 비환원당이므로 데리야키 같은 향기를 낼 수 없기 때문이다.

미린은 국수류나 튀김 따위에 곁들이는 장류 등에도 넣는다.

미린을 국물에 넣을 때, 미린의 양이 적을 때는 조미료와 합하여 넣는 것이 좋지만 미린을 많이 넣을 경우에는 먼저 미린만을 넣고 끓이다가 조미료를 넣고 나서 또 끓이는 것이 중요하다. 미린은 여러 가지 니모노(조림)를 하거나 요리를 할 경우에 부드러운 단맛을 줄 뿐 아니라 윤기를 내는데도 사용한다.

4) 일본술

일본술을 사용하는 경우는 추출물만을 이용한다. 그러므로 한번 데웠다가 식은 술이나 이급술이라도 효과는 충분하다. 그러나 여러 종류의 식품 첨가물을 넣어서 만드는 합성주는 조미료로써는 적합하지 않다. 그러므로 양조주를 반드시 사용해야 한다. 술

은 식품을 부드럽게 하기도 하고 반대로 단단하게 하기도 한다.

(1) 스이모노(국)

그릇에 술을 조금 넣은 다음 뜨거운 국물을 붓는다. 생선 등이 들어 있을 때에는 술을 넣으면 냄새가 없어지고 맛이 살아난다.

(2) 니모노(조림)

다른 조미료나 다시즙과 함께 끓여서 사용한다. 처음부터 넣으면 재료가 빨리 부드러워지고 윤기도 나게 된다.

(3) 아키모노(구이)

구울 때 위에서 술을 뿌려 구우면 맛이 좋게 된다.

(4) 아지츠케고항(양념하여 지은 밥)

조미료와 함께 일본술을 조금 넣으면 밥이 부드럽게 부풀며, 맛이 좋게 된다.

5) 식초

일본 음식 중 신맛을 내는 것은 많다. 스시를 만들 때, 아에모노나 치라시시스를 만들 때 물로 희석한 식초로 생선을 씻는다. 표면의 살균과 비린내를 없애기 위해서이다. 식초와 물을 1:1의 비율로 희석하여 사용한다.

III. 국 류

1. 한국의 국

우리나라 사람들은 국물을 좋아하여 만들어 먹는 국요리는 수 없이 다양하다. 여러 가지 수조육류, 어패류, 버섯류, 채소류, 해조류 등을 주재료로 하여 끓이는데, 간장으로 간을 하여 끓인 맑은 장국, 된장으로 간을 한 토장국, 간을 하지 않은 채로 재료를 푹 고아서 먹을 때 간을 하는 곰국, 차게 만든 냉국 등으로 분류할 수 있다. 우리 나라의 국은 국의 재료에 장을 넣고 끓여서 국건더기와 장에서 우려낸 맛이 국의 맛을 낸다. 그러므로 장맛이 음식의 맛을 좌우한다고 해도 과언이 아니다.

1) 맑은장국

간장으로 간을 하여 국물을 맑게 끓이는 것으로

고기류를 푹 고아서 국물을 가라앉혀 받쳐서 끓이는 경우와 살코기를 가늘게 썰어 조미하여 끓이는 경우로 나눌 수 있다. 채소류, 생선류, 해조류 등을 섞어 여러 가지 맑은 장국을 끓이는데, 특히 생선을 이용할 때는 먼저 국물을 끓이고 국물이 팔팔 끓을 때 생선 토막을 넣어 생선이 풀어지지 않도록 한다.

재료로는 무, 가지, 호박, 고사리, 감자, 콩나물, 썩갓, 실과, 두부, 버섯, 다시마, 미역, 양지머리, 사태, 생선뼈, 사골, 대구, 명태, 복어, 민어, 조개, 대합, 가물치, 갈치, 굴, 게, 도미, 동태, 송어 등이 있다.

2) 토장국

된장을 걸러 넣고 끓인 국으로서 된장맛이 토장국의 기본을 이룬다. 된장으로 국을 끓일 때는 쌀뜨물을 받아 넣고 끓인다. 우리 나라의 토장국은 콩으로 만든 메주로 담그는 것이어서 감미보다 구수한 맛이 많으며 양질의 단백질성 음식으로 평가된다. 우리 나라의 된장은 멩근하게 오래 끓일 때 좋은 맛이 난다.

재료로는 시금치, 냉이, 열무, 숙음배추, 배추속대, 아욱, 산나물, 오이, 원추리잎, 시래기, 콩나물, 무, 근대, 호박잎, 넉치, 메기 등이 있다.

3) 곰국

고기를 고아서 간장으로 조미하여 끓인 국으로 곰탕과는 다르다.

곰탕은 여러 부위를 함께 섞어서 10여시간 푹 고아서 맛과 영양분이 국물에 충분히 흘러나오게끔 한 한국의 고유한 음식의 하나이다. 원초적인 조리법이지만 쇠고기의 좋은 맛을 순수한 채로 즐길 수 있는 좋은 음식이다.

곰국의 재료로는 쇠고기의 양지머리, 곱창, 업진, 쇠머리, 쇠족, 사골, 닭, 봉어, 미꾸라지, 가물치, 돼지족, 잉어, 오골계, 토끼 등이 있다.

4) 찬국(냉국)

여름철의 국요리로서 닭을 고아서 진하게 만든 국물을 토대로 한 보양음식이 있고 오이나 미역으로 시원하게 만든 담백한 냉국도 있다. 물에 국간장이나 소금으로 간을 맞춘다.

재료로는 파, 톳, 콩나물, 닭, 우무, 오이, 썩갓, 부추, 미역, 북, 두부, 다시마, 김, 굴 등이 있다.

2. 일본의 국

일본의 국물 음식을 말하려면 우선 다시국물에 대하여 언급해야 한다.

다시국물은 소금, 쇼우유, 미소, 식초, 술, 미린, 설탕 등의 조미료보다 먼저 원재료의 부족한 맛을 보충하는 조미료 전의 조미료이다. 그러므로 식물성 재료로 만드는 음식에는 동물성 다시국물을, 동물성 재료로 만드는 식품에는 식물성 다시국물을 사용한다.

다시국물이 기본 맛이 되는 일본 음식은 많이 있다. 시루모노(국물음식)나 니모노(끓인 음식, 조림), 타키코미(채소·생선·고기 등을 넣어 지은 밥), 아에모노(무침) 등이 그 예이다. 주로 일본요리에서 사용되는 다시국물은 담백한 맛을 내며 지미(旨味) 성분의 구성도 비교적 단순하다.

다시국물을 만드는 방법은 재료에 따라 다르지만 될 수 있는한 지미성분만을 효율적으로 추출하고, 맛이없는 성분을 추출하지 않도록 하는 것이 필요하다. 가츠오부시를 끓는 물 속에 넣어 단시간에 뽑아내는 것은 그 예이다.

일본요리에서 다시는 멸치, 가츠오부시, 다시마 등이 주이며 그 외에 패주, 보리새우 등과, 채소로는 표고, 당근 등이 사용된다. 다시국물의 역할은 요리의 맛을 좋게 하고, 재료가 가진 맛을 높인다고 한다. 또, 각종의 재료에는 소금이 거의 쓰이지만, 소금만 쓰면 맛이 강하게 되므로, 강한 맛을 완화시키는 역할을 다시국물이 하고 있다. 예를 들면, 후쿠메니(국물을 많이 붓고 오래 끓인 음식)의 경우, 초봄의 향이 좋은 채소 등을 조릴 때 등에는 거의 소금만을 또는 엷은 쇼유를 넣고 오래 끓인다. 이렇게 하면 짠맛이 강하게 남게 되는데 여기에 다시국물을 듬뿍 넣으면 부드러운 맛으로 된다.

다시국물 속에는 글루타민산, 이노신산을 비롯하여 많은 지미 성분이 함유되어, 이것들이 복합적인 맛을 내고 있다. 또 짠맛 뿐 아니라 신맛, 쓴맛에 대해서도 다시는 그 맛을 완화시키는 역할을 한다.

그러면 다시국물의 재료와 재료에 따라 만드는 방법을 알아보자.

1) 가츠오다시

재료인 가츠오부시는 먼저 표면을 깨끗이 씻어 물기를 닦고, 주위의 검은 껍질과 검붉은 부분을 깎

아서 버린다. 이렇게 하지 않으면 국물에서 떫은맛이나 냄새가 난다. 깎은 것을 사용할 경우는 신선한 것을 이용해야 한다. 시간이 지나면 공기 중에서 산화되어 맛이 없고 또 기름 냄새가 나게 된다. 가츠오부시를 깎아서 쓰는 경우도 될 수 있는 한 사용 직전에 깎아야 한다. 분량은 물 한 컵에 깎은 가츠오부시 8g이 적당하다. 물을 냄비에 넣고, 물이 끓어오르기 직전에 가츠오부시를 넣어 1분간 끓인 다음 불을 끈다. 1분 이상 끓이면 좋지 않은 떫은맛과 남은 성분이 추출된다. 또 물을 넣고 펄펄 끓이면 비린내가 날 수도 있다. 가열할 때는 비린내를 날려보내기 위해 반드시 뚜껑을 연다. 불을 끄고 나서 곧 걸른다. 만약 순서가 잘못되어 잠시 방치할 때는 반드시 소금을 약간 넣어야 한다. 이렇게 하지 않으면 일부러 추출해낸 지미성분이 건더기에 흡착되어 다시국물이 맛이 없게 된다. 이렇게 만든 다시를 1번 다시라고 한다.

2번 다시는 1번 다시를 낸 다음의 가츠오부시에 1번 다시의 절반 분량의 물을 가하여 강한 불로 끓인다. 끓어오르면 불을 약하게 하여 2~3분간 끓여 깨끗한 행주에 짜낸다. 채소나 니모노(조림)의 다시국물로 사용하지만 지미성분은 거의 없으므로 실제 다시국물의 효과는 없다고 생각하는 것이 좋다.

2) 다시마 다시

다시마 다시는 식물성 다시로 옛날부터 쇼진료리(精進料理)나 생선을 주재료로 한 요리에 널리 쓰여왔다. 다시용 다시마는 살이 두껍고, 색이 검으며, 폭이 좁은 것이 좋다. 모래만을 잘 털어 낸 다시마를 물에 30분~1시간 정도 담가 다시마가 충분히 물을 흡수했을 때 가열하고 술 주위에 작은 기포가 생길 때에 다시마를 꺼낸다. 뚜껑을 하여 지나치게 끓이면 다시마 냄새가 나고, 또 펄펄 끓이면 점질물이 나와 국물이 걸쭉해진다. 다시마 양은 물 한 컵에 한 번이 5~6cm 정도의 사각형 한 장의 비율이다.

3) 멸치다시

멸치종류에 따라 다시를 내는 방법이 약간씩 다르다.

먼저 멸치는 머리와 내장 부분을 빼고, 길이로 둘로 갈라 물에 30분 정도 담근 다음, 서서히 가열하여 2~3분 끓인 다음 불을 끄고 걸른다. 멸치로 만

드는 다시는 비린내가 다시즙에 남아있으므로 고급 요리에는 사용하지 않지만, 맛이 진하여 미소시루, 니코미모노, 면류 등의 다시국물에는 적합하다. 생선 그대로는 살이 단단하여 지미성분이 나오기 어려우므로 가루로 하는 것이 맛이 용출되기 쉽다. 맛 성분은 이노신산이다.

멸치는 모양이 가지런하고, 중간 크기의 것으로 갈색의 등을 한 광택이 있는 것이 좋다. 갈색의 기름이 나왔거나 비린내가 강한 것은 좋지 않다. 분량은 물 한 컵에 마른 멸치 7g(대개 3~4마리)이 표준이다. 가열할 때는 뚜껑을 덮어서는 안된다.

4) 혼합다시

가츠오의 이노신산과 다시마의 글루타민산의 상승작용을 이용한 합리적인 다시로, 일반적으로 일본 요리에 널리 쓰이고 있다. 다시의 분량은 물 한 컵에 가츠오 8g, 다시마는 한 번이 5~6cm 정도의 사각형 한 장이다. 먼저 물을 불에 올려놓고 따뜻하게 되면 다시마를 넣어 끓기 전에 다시마를 건져 낸다. 다음에 짙은 가츠오부시를 넣고, 1분간 끓여 불을 끈 다음, 곧 걸러서 건더기를 분리한다. 음식의 재료가 동물성 지미성분을 많이 가지고 있을 때에는 가츠오부시를 조금 넣고 다시마를 많이 넣도록 한다.

5) 만능다시

본래대로라면 1번 다시를 만들고 난 것으로 2번 다시를 내야 하지만, 만능다시는 한번에 다시를 내는 방법이다. 국물음식(스이모노, 시루모노), 조림(니모노) 등 어떤 음식에라도 사용할 수 있다. 재료는 4인분에 사방 5cm짜리 다시마 2장과 가츠오부시 20g, 물 4컵이다. 다시마는 1시간 정도 물에 넣어 불린다. 다시마에 붙어 있는 흰 가루는 지미성분이므로 닦아버리지 말아야 한다. 깨끗하게 두었던 것이 라면 그대로 사용하는 것이 좋다.

만능다시 만드는 방법은 중불에 냄비를 올려놓고 끓기 직전에 다시마를 건져낸다. 펄펄 끓으면 다시마의 끈끈한 성분이 나오므로 주의해야 한다. 다시마를 물에 담가둘 시간이 없을 때에는 처음부터 약한 불에서 지미성분이 천천히 우러나도록 해야 한다. 끓으면 가츠오부시를 한 번에 넣고 불을 약하게 하여 1분간 끓인다. 불을 끄고 잠시 둔다. 표면에 떠올랐던 가츠오부시가 가라앉으면 체에 거른다.

3. 일본의 국물 음식 종류

일본음식 중 국물이 있는 국과 같은 음식을 시루라고 한다. 술과 밥을 먹을 때에 중요한 음식의 일종으로 재료로는 수조육류, 어패류, 채소류, 해조류 등 모든 재료를 쓰며 미소, 소금, 쇼유로 간을 하여 끓인 것이 있다. 계절과 지방에 따라 여러 가지가 있으나 원칙적으로 술안주의 경우에는 스이모노, 밥반찬의 경우에는 시루라고 한다. 옛날에는 따뜻한 것을 아츠모노라고 하고 차가운 것은 히야시루 또는 히야시츄라고도 했다.

1) 스마시지루

스마시지루는 우리나라의 맑은 국과 달리 투명한 국이다.

얇은 쇼유로 만든 국물을 말한다. 그러나 대개 다시국물에 소금과 술로 얹게 맛을 내고, 쇼유는 가능한 한 얇은 쇼유를 소량 넣는 것이 맛도 담백하다. 진한 맛의 쇼유를 많이 넣어 부글부글 끓이면 안된다.

재료는 어류, 채소와 해조류 어느 것이라도 좋지만, 어류의 경우는 따로 익혀놓고, 그 밖의 것은 그대로 그릇에 떠놓고 국물을 뜨겁게 하여 붓는 것이 재료도 끓인 국물도 탁하지 않게 된다.

현재 식탁에 내는 스마시지루 맛의 주체는 쇼유이다. 그러므로 스마시지루를 만들 때에는 쇼유 향이 좋은 것을 써야 한다. 그와 동시에 쇼유만을 쓰면 쇼유의 맛이 너무 강하고 색이 짙어지므로 쇼유를 덜쓰고 소금을 넣는다. 그러나 그대로는 짠맛이 나므로 다시가 필요하다. 쇼유의 짠맛을 완화시키기 위해서는 이노신산이 유효하나 그것은 가츠오부시에 많이 들어있으므로 「스마시지루」의 다시에는 가츠오부시가 좋다. 그런데 가츠오부시로 다시를 낼 때에 다시에 가츠오의 향도 나오게 된다. 쇼유에는 이 향을 없애는 능력이 없으므로 스마시지루용 가츠오부시는 향이 좋은 것을 써야 한다.

또 쇼유는 글루타민산의 맛과 상승적인 작용을 한다. 그러므로 스마시지루의 다시에는 글루타민산을 많이 가지고 있는 다시마를 사용해야 한다. 결국 스마시지루의 다시는 가츠오부시와 다시마를 함께 쓰는 것이 좋다.

기본이 되는 스마시지루의 조미 배합은 3인분에

〈표 3〉 일본의 국물 음식 만들 때의 재료비

| 종류 | 다시국물 | 건더기 | 소금 |
|-------|------|----------|---------------------------------|
| 미소시루 | 1 컵 | 80~100g | 1~12%(미소 큰술 1~2) |
| 스마시지루 | 2컵 | 60~80g | 0.8~1%(소우유 2~3방울, 소금 작은술 1/2) |
| 우시오지루 | 2컵 | 150~200g | 0.7%(소우유 2~3 방울, 소금 작은술 1/2 미만) |

다시 2컵, 소금 작은술 1/2, 소우유 작은술 1/2 이다. 우선 분량의 다시국물에 소금을 넣고 불에 올려서 끓으면 소유를 넣는다. 향이 날아가지 않도록 소유를 넣고 난 다음에는 오래 끓이지 말아야 한다. 또 짠맛은 다시 속의 지미 성분의 많고 적음에 따라 달라지므로 반드시 맛을 본 다음 간을 맞추어야 한다. 싱거울 때는 소유를 넣고, 짤 때는 화학 조미료를 넣은 다시국물을 조금 넣어 보태야지 물을 넣어서는 안된다. 불에서 내리면 건더기를 넣은 그릇에 붓는다.

건더기로 주로 쓰이는 것은 건더기(도미), 곁들이(송이), 색(미즈바), 향(유자)의 4가지 이다. 국물 이외의 재료는 미리 요리를 해서 스마시지루가 끊어지지 않도록 물기를 빼서 그릇 속에 담아둔 다음 국물을 넣으면 다 된다.

2) 미소시루

미소시루는 다시에 정성을 들여야 하며, 다시국물에 미소를 넣은 후는 끓는 순간에 불을 끄고, 곧 그릇에 담아 먹는 것이 좋다.

흰미소의 경우는 다시마 7, 가츠오부시 3의 비율로 하고, 붉은 미소의 경우는 가츠오부시 7, 다시마 3의 비율로 한다. 냄비에 물을 넣고 불에 올려 목욕 온도보다 약간 뜨거울 때에 다시마를 넣고 끓여오르면 즉시 다시마를 꺼낸다. 물을 조금 덜어 온도를 낮춰 가츠오부시를 넣고 살짝 끓으면, 불을 끄고 이것을 걸러서 쓴다. 이 다시국물을 끓이지 말고 미소를 풀어 넣고 국건더기를 넣은 다음 끓이면 된다.

짜서 말린 멸치로 다시를 할 때에는 기름이 적은 멸치를 갈라서 가볍게 볶은 것을 물에 넣어 조금 끓으면 불을 끄고 잠시 둔다.

미소는 한 종류만이 아니고, 마음에 드는 것은 2~3종류를 섞어서 사용하면 여러 가지 미소의 맛이 겹쳐서 좋은 맛이 나게 된다. 맛있는 배합의 일례를 들면 핫초미소 3할에 보통 미소 7할이 좋다.

미소의 양은 다시즙 4컵에 미소 70g정도가 적당하지만 된장에 따라 소금 농도가 다르므로 주의해야 한다. 콩의 모양이 그대로 남아있는 알갱이 미소는 정성껏 분마기에서 갈아 쓰면 혀에 닿는 촉감이 좋고, 맛있는 미소시루가 될 수 있다.

미소시루 건더기로는 두부, 유부 등을 비롯하여 무, 당근, 미역 등 계절의 것을 고르는게 요령이다. 대부분 부드러운 것이 미소시루 건더기로 잘 어울린다. 한 가지보다도 2~3종류를 합하여 변화를 주면 맛이 있다. 또 유자껍질, 산초열매, 산초씨 등을 첨가하면 맛이 한층 좋아진다.

미소시루는 식혔다가 다시 데우거나 미소를 냄비에 풀어 넣은 다음, 펄펄 끓이면 풍미가 없어지며, 붉은 미소의 경우는 뚝은 맛이 나오게 되므로 주의해야 한다. 다만, 자른 잉어를 넣고 끓인 미소니의 경우는 장시간 끓인다. 그것은 미소의 맛을 느끼기 위한 것이 아니라 미소를 넣어 만든 생선 조림류이기 때문이다.

3) 우시오지루

어패류를 소금으로 간을 한 스이모노이다. 담백한 것을 생명으로 하여 도미의 눈으로 만든 것을 제일로 친다.

살과 뼈를 적당하게 잘라 소금을 훌훌 뿌려서 대강 씻어서 끓는 물 속에서 데친 다음 재차 물에 넣어 행구어 낸 것을 그릇에 담고 산초 씨, 유자껍질, 양파, 땅두릅, 미즈바 등 계절의 식물을 넣고, 다시국물, 술, 소금으로 담백하게 즙을 만든다. 대구, 농어, 양태, 갯장어 등 담백한 생선이 적당하다. 다만 생선을 지나치게 씻으면 맛이 빠진다. 우시오지루를 준비할 때에 처음부터 넣어 약간 익을 정도로 한다. 생선은 국물이 탁해지지 않도록 하고 비린내가 나지 않도록 하며, 조개는 떠오르는 거품을 떠내며, 국물이 탁해지더라도 맛이 좋게 한다.

IV. 무 침

1. 한국의 무침

우리 나라의 채소 무침은 데치거나 기름에 볶거나 하여 익혀서 무치는 나물과 날채소를 무치는 생채가 있다.

나물류의 양념은 주로 간장, 깨소금, 참기름 또는 들기름, 파, 마늘로 하며 다른 음식에 비해 참기름이나 들기름을 많이 쓴다. 하지만 산나물의 경우는 기름에 볶아서 무치며, 봄에 나는 들나물은 초고추장에 무치면 맛이 있다. 지방에 따라서는 고추장과 된장으로 또는 된장만으로 간을 하기도 한다.

능이버섯, 시금치, 가지는 익혀서 초고추장에 무치기도 한다. 특히 나물을 좀더 맛있게 무치려고 할 때는 고기를 넣고 끓인 국물이나 젓국으로 간을 하기도 하고 부재료로 육류, 어패류, 과일류, 알류 등을 다양하게 이용하고 있다.

생채류의 양념은 주로 기름, 간장 또는 식초, 소금을 섞은 초장이나 또는 초고추장을 같이 섞는 초채와 겨자장에 무치는 겨자채가 있으며, 냉채는 실백즙이나 호도즙, 깨즙을 이용하여 무치기도 한다. 어느 것이나 기름을 적게 사용하는 것이 특징이고 파, 마늘을 사용한다. 생채소를 무치는 것에는 고춧가루를 쳐서 무치기도 한다.

2. 일본의 무침

1) 나마스

일본에서 가장 오래된 조리법이다.

나마스는 잘게 자른 고기라는 뜻으로 <나마>는 날 것, <스>는 식초라는 뜻이다. 날생선의 살을 가늘

게 썰어 초에 무쳐 먹으므로 나마스라고 하며, 사시미 이전의 명칭이다. 조미료는 식초가 주가 되므로 사시미란 본질적으로는 나마스이고 현재처럼 쇼유유에 먹는 사시미가 주로 된 것은 근세의 일이다. 마당물에서든 강물에서든 신선한 것이라면 어떤 생선이든지 나마스도 먹을 수 있다. 여기에 사용하는 식초는 타데酢, 생강酢, 겨자酢, 깨酢, 미소酢, 이배초 또는 삼배초 등 기호와 재료에 따라 여러 가지이지만, 여뀌가 있는 계절에 여뀌초를 쓰지 못하는 경우는 없으며, 담수어에는 미소초가 어울린다. 붕어는 가는 실처럼 썰어서 만든다고 하며 특유의 비린내를 방지하기 위하여 가늘게 썬다.

2) 스노모노(초무침)

생선, 조개, 채소, 해조류에 조미초를 뿌리는 것으로 일종의 나마스이고, 또 식초를 사용한 아에모노라고도 한다. 2배초 또는 3배초를 사용하지만 은어, 붕어, 정어리 등의 자른 생선에는 얇은 미소를 쓴다.

초무침에 사용하는 초의 종류는 2배초, 3배초, 단酢(甘酢), 깨酢, 薑味酢, 겨자酢 등이 있다.

2배초는 식초와 쇼유, 또는 소금의 두 종류를 섞은 단맛이 나지 않는 조미료이다. 신맛이 강한 것은 문어와 게를 무칠 때에 쓰고 신맛이 약한 것은 생선 소금구이에 쓴다. 신맛이 강한 것은 식초 2큰술에 쇼유 1큰술을 넣어 만들고 신맛이 약한 것은 식초와 쇼유를 동량으로 한다.

3배초는 2배초에 설탕을 넣어 약간 단맛이 나는 초이다. 생선, 새우, 게 등 소금기가 있는 것과 또는 채소 무침이나 나마스(날생선 무친 것)에 쓴다. 단맛이 약한 것은 식초 큰술 4에 쇼유 큰술 1/3, 설탕 큰술 1를 넣어 만들며, 단맛이 강한 것은 식초 큰술 4에 쇼유 큰술 1, 설탕 큰술 1, 소금 작은 술 1/3을

<표 4> 나물의 양념

| | | 주된 양념 | 선별 이용된 양념 | 부재료 |
|-----|------|-----------------------------------|--|--|
| 나물 | 무침나물 | 간장, 소금, 파, 마늘, 깨소금, 참기름(들기름) | 생강, 된장, 고추장, 고춧가루, 실고추, 식초, 새우젓, 들깨즙, 갖즙, 겨자, 설탕, 통깨, 양지머리국물 | 갓, 배, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 꿩고기, 전복, 해삼, 맛살, 달걀, 찰전병 |
| | 볶음나물 | 식용유, 소금, 간장, 파, 마늘, 참기름(들기름), 깨소금 | | |
| 생채류 | | 소금, 간장, 파, 마늘, 식초, 깨소금, 참기름, 고춧가루 | 고추장, 생강, 겨자, 천초, 설탕, 갖즙, 호도즙, 통깨, 젓국 | 생채류에는 단일 채소류 외 2~3종의 채소를 배합한 것도 있다. |

자료 : 조후중, 한국조리과학회

〈표 5〉 조미소유

| | 소유 | 설탕 | 식초 | 미린 | 다시즙 | 기타 | 만드는 법 | 용도 |
|--|---------|-------|-------|------|----------|-----------------------|---------------------|-----------------------------|
| 고마소유 | 큰술 4 | 큰술 2 | | | 약간 | 흰깨 1/2컵 | 깨는 갈아서 쓴다. | 채소 무침 |
| 겨자소유 | 큰술 2 | | | | 큰술 3 | 겨자 큰술 1 | 겨자 양은 기호에 따라 가감한다. | 오뎅, 조육류 구이, 고기찜 |
| 와사비소유 | 큰술 1 | | | | | 와사비 작은술 1 | 배합은 기호에 따라 적당히 한다. | 사시미, 소면, 냉두부 |
| 와리시타(소유, 다시마, 멸치다시, 미린, 설탕등을 넣어 끓인 전골국물)소유 | 1컵 | 1/4컵 | 1/4컵 | | 1컵 | 한번 펄펄 끓인다. | | 쇠고기 스키야키 |
| 토사소유 | 큰술 5 | | | 큰술 1 | | 가츠오부시 약간, 다시마 약간 | 재료를 합하여 한번 끓여서 거른다. | 사시미, 계란, 두부 |
| 생강소유 | 큰술 5 | | | | | 생강즙큰술 1 | 생강 같은 즙을 넣는다. | 두부, 생선구이 |
| 酢소유 | 큰술 1~15 | | 큰술 15 | | | | | 어패류, 수조육 |
| 아와세소유 | 큰술 1 | | | | 큰술 0.5~1 | | | 히타시모노(채소를 삶아 소우유, 식초에 무친 것) |
| 설탕소유 | 큰술 1 | 작은술 2 | | | | | | 모차, 당고 |
| 다짐용 소유 | 큰술 5 | 큰술 1 | | | | 발린생선살, 마늘조금, 다진파 1/2컵 | | 사시미 |

〈표 6〉 조미미소

| | 酢미소 | 고마酢미소 | 山椒미소 | 柚子미소 | 타데酢미소 | 油酢미소 | 卵미소 | 生薑미소 | 田樂미소 | 카라시 고마酢미소 | 와사비미소 |
|----------------|-----------|-----------|------------------|----------------|------------------|-----------------|-----------------|---------------|--|-------------------|-----------|
| | | 흰깨 큰술 1 | 산초 싹 약간 | 유자 1개, 겨자가루 약간 | 여뀌 1 묶음, 흰깨 큰술 1 | 기름 큰술 4, 생강즙 약간 | 난황 1개, 미린 작은술 2 | 생강 중간 것 1개 | 술 작은술 1, 난황 1/4, 또는 술 작은술 1/2, 난황 1/5 | 흰깨 1/2컵, 겨자 작은술 1 | 와사비 큰술 15 |
| 미소 | 단미소 큰술 35 | 단미소 큰술 4 | 흰미소, 또는 단미소 큰술 6 | 단미소 큰술 6 | 단미소 큰술 6 | 단미소 큰술 6 | 단미소 큰술 2 | 단미소 큰술 2 | 미소 큰술 2 또는 미소 큰술 1 | 단미소 큰술 6 | 단미소 큰술 2 |
| 식초 | 큰술 2 | 큰술 3 | | | 1컵 | 큰술 4 | | | | 큰술 4 | |
| 설탕 | 작은술 2 | 큰술 수북하게 2 | 큰술 3 | 큰술 수북하게 2 | 큰술 2 | 큰술 2 | 큰술 1 | 작은술 2 | 작은술 1.5 또는 작은술 1 | 큰술 수북하게 3 | 작은술 2 |
| 어 올리는 재료 또는 음식 | 어패류, 파류 | 무 | 죽순, 봄나물, 오징어, 조개 | 생선, 채소 | 생선, 채소 | 생선, 채소 | 채소 무침 99.655mm | 지방이 많은 생선, 조개 | 등갈게 썰어 삶은 무에 발라 먹거나 생선을 포챙이에 꿰어 된장을 발라 굽는 요리 | 채소 무침 | 무침 |

넣어 만든다.

단酢는 3배초에 설탕량을 더 많이 넣은 것으로 생선이나 채소에 사용한다. 단맛이 강한 것은 식초 큰술 4, 설탕 큰술 4, 소금 작은 술 2로 만들고, 단

맛이 조금 약한 것은 식초 큰술 3, 설탕 큰술 2.5, 소금 작은 술 1/2, 단맛이 약한 것은 식초 큰술 4, 설탕 큰술 1, 소금 작은 술 1/3으로 한다. 식초와 설탕의 비율을 종합하면, 식초는 자유로 양을 늘릴 수

있으나 아무리 달게 하더라도 설탕이 식초와 동량으로 되면 지나치게 달게 된다.

깨酢는 흰 깨 1/2컵, 식초 큰술 5, 설탕 수북하게 큰술로 3, 소금 작은 술로 수북하게 1로 만들거나 흰 깨 1/2컵, 식초 큰술 4, 소유 큰술 4으로 만든다. 깨를 분마기에 잘 갈아서 조미료를 넣고 갈아 섞는다.

黃味酢는 난황2개, 식초 큰술 3, 설탕 큰술 2, 소금 작은 술 1/2, 다시 큰술 1을 섞어서 중탕하여 개어 만든다. 채소 무칠 때에 사용한다.

겨자酢는 겨자 큰술 1/2, 식초 큰술 3, 설탕 큰술 1.5, 소금 큰술 1, 또는 겨자 작은 술1, 식초 큰술 6, 설탕 큰술 수북하게 2, 소유 큰술 6으로 만든다. 겨자를 개어 조미료를 넣고 걸죽하게 될 때까지 개어 섞는다. 채소류나 데친 흰살 생선을 무칠 때 쓴다.

3) 아에모노(무침)

식품과 조미료를 섞어서 어울리게 한 음식이다.

미소아에, 스(酢)아에, 고마(깨)아에, 고마스아에, 고마미소아에, 카라시(겨자)아에, 코노메(나무썩)아에, 카피탄아에, 시로(白)아에, 쿠루미(호두)아에, 피나츠(땅콩)아에 등도 있다.

미소아에는 같은 미소에 다시를 넣고 갈아서 소금, 설탕, 화학조미료로 맛을 낸 것에 재료를 섞어 무친다. 여기에 볶은 깨를 갈아 넣은 것이 고마미소아에이고, 스아에는 식초에 술 또는 미린, 설탕, 소금 등으로 조미한다. 여기에 볶은 깨를 갈아, 넣은 것이 고마스아에이다. 고마아에는 볶은 깨를 갈아 으개서 다시, 소유, 술, 설탕 등으로 조미한다. 깨 대신에 호두 또는 땅콩을 넣은 것도 있고, 산초의 싹을 갈아 넣은 것이 코노메아에이다. 파를 잘게 썰어 넣은 것이 카피탄아에이고, 두부를 짜서 갈아 섞은 것이 시로아에이다. 그 밖에 섞어 합하는 재료에 따라 여러 가지 이름이 있다.

V. 끓임

1. 한국의 조림

조림에는 여러 가지 어류, 두부, 풋고추, 근채류 등이 많이 쓰인다. 주로 간장에 조리거나, 간장과 고추장을 섞어서 조리한다.

어류를 조릴 때 산간지방이나 바다에서 떨어진 곳에서는 간장에 짭짤하게 국물이 남아있지 않도록 바삭 조리지만 해변지역에서는 국물이 흥건하도록 짧은 시간에 조리는데 이것을 보통 지짐이라고 한다. 간장, 기름과 양념 등을 넣고 바삭 조리는 것은 지짐에서 분화된 것이라고 할 수 있다.

2. 일본의 끓임

1) 니모노(조림 또는 지짐)

일본에서 가장 흔한 요리법으로 소유 또는 미소, 소금을 넣고 끓이는 음식이다

모두 끓이는 음식이지만 조금 전문적으로는 술안주의 일종이라고도 하며, 關西지방에서는 타키아와새(생선과 채소를 따로 익혀 한 그릇에 담은 것)라고도 한다.

제철의 어패류, 수조육류, 채소류를 입맛대로 배합하여 한데 끓여서 녹색의 채소, 콩류 등을 위에 얹어 색깔을 맞추어 뚜껑있는 깊은 그릇에 담아낸다.

니모노를 할 때 소유를 넣고 만들 경우에 처음에 설탕, 두번째가 소금이며, 세번째는 식초이고, 네 번째는 소유이며 마지막으로 글루타민산소오다를 넣는다고 한다. 소유를 이렇게 나중에 넣는 것은 소유의 강한 침투력 때문이다. 소유는 맛이 배기가 대단히 쉽고, 그 강한 힘에 의해 재료를 조리하는 것이다. 그러므로 표면에만 맛이 들고 속까지는 침투하지 않는 경우가 생긴다. 또 소유가 먼저 재료속으로 스며 들어버리면 다른 조미료가 스며들 수 없는 일도 있다. 그래서 침투력이 약한 것부터 차례로 가하는 것이 좋다.

미소를 넣고 끓이는 것은 고등어미소니가 흔히 만들어 먹는 음식이며, 중간 정도 크기의 고등어 1마리에 대하여 미소 큰술3을 수북하게 떠서 다시즙 3컵에 푼다. 여기에 미린과 설탕을 각 3큰술씩 넣고 자른 고등어를 넣어 끓인다. 고등어가 익으면 생강즙 1/2작은술 소유 1큰술을 넣고 끓여낸다.

그 밖에 다른 생선이나 조개류도 대강 같은 요령이다.

니모노를 할 때 필요한 것이 냄비 속에 들어가는 작은 뚜껑이다. 재료 위에 닿게 덮으면 국물이 적더라도 대류에 의해 골고루 맛이 들기 때문이다. 보통 나무로 된 뚜껑을 쓰며, 살 때는 냄새가 없는 제품을 골라야한다.

VI. 구이

1. 한국의 구이

한국의 구이는 주로 어패류나 수조육류로 하며, 식물성 재료로는 더덕이나 김 등을 굽는다. 간장, 기름, 파, 마늘 다진 것으로 양념하여 굽는 것과 소금과 기름으로만 조미하여 굽는 두 가지가 구이의 기본이며, 이 기본법에서 생선이나 육류의 종류에 따라 다른 양념을 더하는 경우가 있다.

1) 쇠고기구이

쇠고기구이는 너비아니구이, 여러 가지 산적, 섭산적 등 대부분이 파, 마늘 다진 것, 간장, 기름, 깨소금, 후추, 설탕으로 조미한다. 다만 방자구이는 소금으로 굽는다. 내장류를 구울 때는 파, 마늘, 생강 등의 향신료를 넉넉하게 쓰는 것이 좋다.

2) 갈비구이

갈비구이는 쇠갈비를 갖은 양념에 재웠다가 구운 음식이다. 갈비는 살과 힘줄 조직이 층을 이루고 있어 연하지는 않지만 암소의 갈비를 골라서 잘게 칼집을 넣어 손질하여 구우면 살코기와는 다른 좋은 맛과 적당한 경도가 있어 품미로운 한국의 구이 중 대표적인 것이다.

3) 생선구이

생선에다 먼저 칼집을 넣어 너비아니 할 때처럼 조미즙액을 발라 간이 밴 다음 석쇠에서 굽는다. 조미즙액의 양념은 주로 파, 마늘 다진 것, 간장, 참기름, 설탕, 실고추나 고춧가루 또는 고추장 등을 쓴다. 경우에 따라서는 간장, 설탕, 후추만을 양념으로 하여 생선을 재웠다가 조미간장을 다시 발라가면서 굽기도 한다. 이러한 방법은 주로 기름이 많은 방어, 삼치의 생선구이에 좋다.

생선에다 소금을 뿌려 약간 간이 배었을 때 참기름을 바르면서 구우면 껍질이 노릇노릇하게 되어 맛있어 트인다. 소금을 뿌렸다가 굽는 법은 생선의 맛을 가장 잘 살릴 수 있으며 도미, 민어, 조기, 방어, 가자미, 정어리, 고등어 등의 생선에 적당한 조리법이다. 소금이 생선살에 배어서 조직이 단단해진

다음에 구우면 소금을 바로 뿌려서 굽는 것보다 생선살이 덜 부서진다.

민어, 대구, 준치 같은 큰 생선은 토막을 쳐서 조미하여 굽고 방어나 뱀어처럼 작은 생선은 서너마리씩 꼬챙이에 꿰어 굽는다.

4) 얼간 생선과 마른 생선구이

조기, 고등어, 전어, 갈치, 삼치 등을 산지에서 잡는 즉시 삼삼하게 절여 각지로 보내므로 어느 가정에서나 얼간 생선은 먹을 수 있다.

소금에 절여 두었다가 굽는 얼간 구이는 연어, 민어, 조기, 준치, 상어 등의 생선에 적합하며 굽는 법은 비늘을 떨어내어 물로 살짝 씻고 기름을 발라서 구우면 더욱 좋다.

경우에 따라서 소금에 절인 생선만이 아니라 말렸던 생선을 기름에 발라 굽기도 한다.

2. 일본의 구이

야키모노는 굽는 조리법의 일종이다. 懷石요리에서는 구운 생선이나 닭고기, 송이를 질그릇에 익힌 것 등 식단 속의 한 품목을 말한다. 굽는 방법에는 직화에 놓고 굽는 것과 남비나 후라이팬을 사용하여 간접적으로 굽는 법이 있다. 도미, 전갱이, 콩치 등 주로 제철에 나는 어류가 맛있으며 몸 전체 소금을 뿌려서 쇠꼬치로 찌르거나 또는 생선 굽는 망에 놓아 굽는다. 주로 기름기가 많은 방어, 참치, 삼치, 장어류 등을 자른 생선 또는 닭고기, 간 등을 미린과 쇼우유를 섞은 타레(조미용의 양념 장)속에 담갔다가 구울 때 발라가면서 잘 구워낸다. 그 밖에 패류, 게 등을 껍질째 굽는 껍질구이, 꼬챙이에 꿰어서 미소를 바른 덴가쿠 등 여러 가지가 있으며 어패류, 수조육류를 미소, 술지게미, 누룩 등의 속에 넣었다가 굽는 법도 있다. 간접구이에는 후라이팬에 기름을 두르고 굽든지 뚜껑을 꼭 닫고 굽는 것은 무시야키라고도 하는 것으로 서양요리처럼 오븐에서 굽는 집도 많다. 또, 일본종이, 은박지 알루미늄 호일 등에 육류 채소 등을 싸서 굽는 츠츠미야키, 감자류 밤 등을 약한 불에 문어서 굽는 방법(우즈미비야키)도 굽는 방법의 일종이다.

VII. 기름을 조리 매개체로 이용한 음식

1. 한국의 전유어

생선을 얇게 저며서 밀가루를 묻힌 다음 달걀 풀어놓은 것에 담갔다가 건져 불에 달군 후라이팬에 기름을 두른 다음 놓아 약한 불에서 익혀서 초간장에 찍어 먹는다.

2. 일본의 덴푸라

어패류를 튀긴 것으로 주로 작은 생선, 새우, 오징어 등을 튀기는데 요즘은 채소도 튀기고 있다.

새우는 꼬리만을 남기고 꼬리와 머리는 떼고, 오징어와 그 밖의 작은 생선은 갈라서 뼈와 머리를 잘라내고, 오징어는 직사각형으로 자르고, 패주는 그대로 미츠바와 섞어서 튀김옷을 입혀서 튀기는 것이 정식이다. 튀김옷은 재빨리 물에 녹여 소금 약간과 달걀 등을 넣는다. 열심히 저으면 끈기가 생겨서 튀겨 놓으면 단단해지므로 밀가루 알갱이가 남아 있을 정도가 좋으며, 젓가락으로 휘젓지 말고 가위로 자르듯이 섞는 것이 좋다. 마나 쇠귀나물을 갈아서 섞으면 튀김옷이 바삭바삭하게 튀겨진다. 튀김 기름이 충분히 뜨거워지면 걸죽한 튀김옷을 입혀 넣는데 생겼던 거품이 사라지면 다 튀겨진 것이므로 건진다. 기름을 빼기 위해 금속망에 놓는데 준비가 되지 않았으면 가정에서는 신문지 위에 놓아도 좋다. 기름의 온도는 소금을 조금 넣었을 때 솟는 소리가 날 정도가 좋으며 재료를 한꺼번에 많이 넣으면 온도가 급격히 낮아져서 바삭 바삭하지 않게 된다.

덴츠유라고 하는 튀김용 장은 대개 술과 미린을 동량으로 섞고 합한 것과 동량의 쇼유를 넣어 합한 것과 동량의 다시즙을 합한다. 즉, 술1, 미린1, 쇼유2, 다시즙4의 비율로 하거나, 적당하게 설탕을 넣어

대충 끓여 식혀서 사용한다.

덴푸라는 간단해 보이지만 잘 튀기기는 어렵다. 술, 기름, 밀가루의 질, 튀김옷의 딱딱한 정도, 기름의 온도나 양 등 여러 가지 조건이 합쳐져서 맛있게 튀겨지게 되는 것이다.

VIII. 맺는말

지금까지 한국 음식과 일본음식을 조미료 사용의 차이점을 중심으로 비교한 결과 다음과 같이 요약할 수 있다.

- 1) 간장 된장과 달리 쇼유와 미소는 여러 가지 재료를 섞어 조미용으로 다양하게 사용한다.
- 2) 쇼유와 미소는 우리나라의 간장이나 된장과 달리 오래 가열하면 향미가 없어진다.
- 3) 미린은 단맛과 윤기를 주며 술은 음식을 부드럽게도 단단하게도 할 수 있으므로 적절히 써야한다.
- 4) 한국음식은 간장·된장·고추장이 맛의 기본을 이루지만 일본음식은 다시즙을 기본으로 하는 것이 많다.
- 5) 한국음식 중 무침은 대부분 식물성 재료를 쓰며 파, 마늘, 참기름, 깨소금은 빠질 수 없는 조미료이며, 일본에서는 어패류나 채소를 재료로 하여 무치며 쇼유나 소금과 식초를 넣어 무치는 음식이 많다.
- 6) 조림은 처음부터 장류를 넣고 끓이지만, 니모노를 할 때 조미 순서는 설탕, 소금, 식초, 쇼유, 화학 조미료 순이다.
- 7) 한국의 구이는 주로 육류를 간장, 고추장 그 밖에 마늘, 파, 참기름, 깨소금, 후추, 설탕 등으로 양념하며, 일본의 구이는 주로 생선을 소금 구이로 하며 쇼유와 미소를 사용하기도 한다.
- 8) 전유어는 초간장을 찍어 먹지만 덴푸라는 튀김용 장을 만들어 찍어 먹는다.

덴푸라의 튀김 옷

| 용도 | 달걀 | 물 | 밀가루 |
|----------------|----------|------|-----|
| 얇은 옷(생선, 조개 등) | 1개(50cc) | 1 컵 | 1컵 |
| 보통 옷(일반) | 1개(50cc) | 3/4컵 | 1컵 |
| 두꺼운 옷(채소튀김류) | 1개(50cc) | 1/2컵 | 1컵 |

■ 참고문헌

- 1) 강인희, 한국의 맛, 대한교과서, 2000.
- 2) 한국민속대관, 고대민족문화연구소, 1982.
- 3) 윤서석, 한국음식, 수학사, 2002.

- 4) 조창숙 외 19인, 한국음식대전 2권, 한국 문화재
보호 재단, 1999.
- 5) 황혜성의 2인, 한국의 전통음식, 교문사, 2003.
- 6) 本山菘丹, 飲食事典, 平凡社, 1981.
- 7) 奥村彪生, 日本の香辛料その使い方と歴史, 日本
의食文化 五 -脂肪・調味料・香辛料-, 雄山閣出版
株式會社, 1998.
- 8) 河野友美, 調味料, 眞珠書院, 1991
- 9) 大庭英子, 基本の和食, 오렌지페이퍼북스, 2001.
- 10) 大庭英子, 基本の和食パート2, 오렌지페이퍼북스,
2001.