



# 쌀 이용 떡 만들기

김행란  
농촌자원개발연구소 농업연구관

## 1. 서론

병과류는 대표적인 우리 전통식품의 하나이며 특별식으로 구분되는데 전통적으로 제사, 대소연과 농경의례, 그리고 토속신앙을 위한 공물로 사용되었고 계절에 따라 즐기는 절식의 성격을 갖고 있다. 병과류는 크게 떡류와 한과류를 말하는 것으로 모두가 나라에서 생산되는 쌀, 다른 곡류, 그리고 종실을 함께 사용하는 특징을 가지고 있다.

병과류의 원래 제조목적은 대소사나 특별식의 성격을 띠었으나 근래에는 기호식으로 서서히 소비자에게 인식되고 있다. 그러나, 상품화 과정이 더디어 아직도 대부분 가내 수공업 수준을 면치 못하고 있는 경우가 많다. 다른 전통식품과 비슷하게 병과류도 부녀자들의 손에 의해 숙련된 경험에 의존하여 만드는 경우가 많았으나 근래 일부 품목이 기업화되면서 대량 생산의 틀을 갖춰가고 있는 단계이다. 특정시기, 특정집단이 소비할 목적으로 시작된 전통식품인 병과류를 상품화하는 데는 많은 사람의 기호에 맞고 저장성이 있으며 유통이 가능한 상품이 되어야 하는데 이들 요건을 충족시키기 위한 여건이 아직도 상당히 부족한 실정이다.

따라서 본 자료에서는 병과류인 떡과 한과에 대한 사회문화적 배경을 설명하고 제조원리와 상품성 향상방안을 서술하고자 한다.

## 2. 떡류

### 가. 떡의 식품학적 의의

우리의 떡은 식품 배합에 있어 매우 합리적이며 영양과학적으로도 매우 우수한 식품이다. 백설기를 제외한 모든 떡은 콩을 비롯한 잡곡·과실류·견과류·채소류·한약재·향신료 등이 가미되어 만들어 지는데, 이는 맛과 질을 높일 뿐만 아니라 영양소와 영양소간의 상호작용이 상승효과(synergy effect)를 가져다주기 때문에 영양적으로 매우 바람직하다.

대표적인 약리성 떡을 살펴보면, ‘약식’은 찹쌀을 불려 썬 찹기름, 꿀, 설탕, 간장, 밤, 대추, 잣 등을 넣어 버무려 다시 충분히 찐떡으로 정월 대보름의 절식으로 곱힌다. 몸에 이롭다 하여 ‘藥’이라는 명칭이 붙은 것처럼 약리성의 갖가지 재료로 만들어지며 찹쌀로 만들어 소화율도 좋으며 노화(떡이 단단해 지는 현상)도 잘 일어나지 않는 특성이 있다. ‘석탄병’은 멥쌀가루에 감가루, 잣가루를 혼합하여 찐 떡으로 질감이 부드러워 케이크와 같은 느낌을 준다. 감가루를 사용하여 자연감미료의 효과를 냈으며 잣가루로 부드러운 질감을 내게 한 건강기능성 식품이다.

### 나. 떡의 종류

일반적으로 떡의 이름을 붙이는 기준은 다양한데,

재료·조리법·이용하는 의식·생김새 등에 따라 각각 독특한 이름을 지었다. 떡의 분류를 조리법으로 구분하여 보면 크게 찌는 떡, 치는 떡, 빚는 떡, 지지는 떡으로 나눌 수 있다.

### 1) 찌는 떡

찌는 떡은 대개 곡물가루에 물을 내려 시루에 넣고 그대로 찌거나 고물을 얹어 가며 쪄켜로 안쳐 찐 떡을 말한다. 이러한 떡류에는 설기떡이 대표적이며, 주재료에 어떤 부재료를 섞느냐에 따라, 또는 만드는 방법의 차이에 따라 여러 가지 종류가 있다.(시루떡류, 증편류)

### 2) 치는 떡

치는 떡은 곡물을 알맹이 그대로 찌거나 또는 가루를 내어 찐 다음, 절구나 안반에 놓고 매우 쳐서 만드는 떡이다. 이 떡에는 멍쌀로 찌서 치는 가래떡이나 절편류, 찹쌀로 찌서 치는 인절미류가 대표적이다.

### 3) 빚는 떡

빚는 떡은 멍쌀가루와 찹쌀가루를 반죽하여 모양 있게 빚어 만든 떡을 말한다. 이 떡은 빚어 찌거나, 빚어 고물을 묻히기도 하는 등 만드는 법에 따라 여러 가지가 있는데, 송편류처럼 빚어 찌는 떡, 단자처럼 찌서 다시 빚어 고물을 묻히는 떡, 경단처럼 빚어 삶아 고물을 묻히는 떡 등이 대표적이다.

### 4) 지지는 떡

지지는 떡은 곡물가루를 반죽하여 모양을 만들어 기름에 지진 것인데, 빈대떡과 전병이 대표적이다.

## 다. 떡의 품질에 영향을 미치는 요인

### 1) 떡가루 입자 분포와 크기

떡가루 입자를 미세하고 균일하게 하기 위해 반드시 30mesh 정도의 체에 내려 사용하는 것이 좋다. 떡가루 입자가 거칠고 균일하지 않으면 떡을 찌었을 때 부드러워지지 못하고 단단한 질감의 원인이 된다. 따라서 반드시 체에 내리고 물이나 부재료를 혼합하고 물을 내린 쌀가루도 반드시 체에 내리는 것이 중요하다. 이러한 과정은 떡의 구조가 완성되었을 때 다공질의 부드럽고 폭신한 질감을 부여해 준다.

### 2) 떡가루의 수분 함량

쌀가루의 수분 함량은 33~38 정도로 맞추는 것이 좋다. 떡을 찌는 과정에서 떡가루 내의 호화 열변성으로 떡의 구조가 완성되는데 필요한 수분을 주는 것이 중요하고 쌀가루의 수분 함량은 떡의 보습성과도 관계가 깊다. 쌀가루의 적절한 수분함유상태를 외관상 판단하는 방법은 떡가루를 손으로 가볍게 쥐었다가 던졌을 때 두세 덩어리로 나누어지는 정도면 알맞다. 만약 수분이 부족하면 시럽을 과즙으로 첨가하는 것이 좋은데, 이럴 경우 떡의 수분 보유능력이 증가하여 촉촉하고 부드러운 질감의 떡을 얻을 수 있으며 노화도 더디다. 떡가루를 체에 내릴 때는 신속하게 내려야 하는데, 떡가루를 실은 중에 방치하는 시간이 길어지면 떡가루의 수분보수능력을 잃기 때문이다.

떡가루에 물을 내리는 방법은 찌는 떡의 경우 떡가루의 10% 내외, 치는 떡의 경우 1~5% 정도, 삶는 떡의 경우 20~30% 정도의 물이나 시럽을 첨가한다. 그러나 떡가루의 수분함량과도 깊은 관련이



있으므로 그때마다 가늠하여 첨가하는 것이 좋다. 떡가루에 물을 내릴 때도 시럽을 사용하는 것이 좋은데, 떡의 종류와 개인의 기호에 따라 달라질 수 있다. 예를 들어 송편의 경우, 물과 설탕의 비율이 3:1 또는 5:1이 좋으며 설기떡의 경우 1:1 또는 1:2가 좋다. 시럽을 만들 때 가열온도는 102~103℃에 도달할 때까지 가열하면 된다. 이 경우 시럽의 양은 최소 3컵 이상의 양으로 끓이는 것이 좋다.

### 3) 떡 찌기

떡가루를 찌기에 안칠 때는 반드시 김이 오른 다음에 안쳐야 하며, 떡가루에 혼입된 공기의 양이 감소되지 않도록 재빠르고 조심스럽게 안쳐야 한다. 장시간 방치하여 혼입된 공기의 양이 줄어들면 부드러운 질감을 유지할 수 없게 된다. 떡을 찌 때 가능한 강한 수증기를 이용하여 찌서 쌀 전분의 호화와 쌀 단백질의 열변성으로 떡의 구조를 단 시간에 형성시킨 후 충분한 뜸을 들여 이 구조를 안정시키는 것이 중요하다. 떡을 찌는 과정에서 생성된 수증기가 떡의 표면에 떨어지는 것을 방지하기 위해 행주를 덮고 한지를 한번 더 덮은 후 뚜껑을 덮는 것이 좋다. 또 떡가루를 안칠 때에도 충분히 불린 쌀을 뿜은 즉시 사용하는 것이 좋으며 혹 냉동저장하여 쓸 경우에는 떡을 찌기 전에 시간을 두고 상온에 방치하여 찬기운을 없앤 후에 사용하는 것이 좋다. 찬가루를 사용하였을 경우 수증기의 발생이 지연되어 좋은 품질의 떡을 완성시킬 수 없기 때문이다.

떡을 찌는 시간은 떡마다 차이가 있으나 멥쌀의 경우 20~30분 정도 걸리고 찹쌀의 경우 30~40분 걸린다.

### 4) 완성된 떡의 포장

김이 나가기 전에 떡을 포장하게 되면 수분함량이 너무 많아 쉽게 상하게 되며 30~40%의 수분 함량에서 노화되기도 쉬우므로 완전히 김이 나가지 않게 포장한다.

### 5) 냉동법

수분함량이 크고 그 속의 전분이  $\alpha$ 전분 상태로 있는 식품들은 냉동되면 그 속의 전분의 노화는 일시적으로 방지된다. 효과적인 노화방지 방법은 식품의 빙점이하에서 그 수분함량을 15% 이하로 억제하는 것이라 할 수 있다.

## 라. 떡 만들기

### 1) 오색송편

#### (가) 재료 및 분량

#### 〈떡가루〉

- 멥쌀가루 8컵
- 시럽(설탕:물3) 3컵
- 설탕 ½컵
- 소금 1큰술

#### 〈송편소〉

- 흰깨 2컵
- 소금 1작은술
- 설탕 약간

#### 〈물들이는 재료〉

- 오미자 즙 3큰술
- 치자즙 2큰술
- 다진 쑥 30g
- 송기다진 것 30g

#### 〈찌 때 들어가는 재료〉

- 솔잎 100g
- 참기름 ½컵

#### (나) 만드는 법

- ① 멥쌀은 10시간 이상 불려 건져 곱게 뿜는다.
- ② ①의 가루에 소금을 넣고 고운체에 친다.

③ ②의 쌀가루는 시럽으로 익반죽하여 오랫동안 치대어 매끈하게 만든 후 젖은 행주로 싸 둔다.

※ 이 때에 반죽을 삼색(분홍색, 노란색, 녹색)으로 물을 들이는 데 분홍색은 오미자즙과 설탕으로 반죽하고, 노란색은 치자즙과 설탕으로 반죽하고, 녹색은 다진 쑥과 송기 다진 것을 쌀가루에 혼합한 뒤에 시럽으로 익반죽한다.

④ ③의 반죽한 것을 조금씩(약11g) 떼어 둥글게 빚어 가운데에 송편 소를 넣은 뒤 접어서 공기가 들어가지 않도록 꼭꼭 쥐어 다시 둥글게 한 다음 송편모양으로 빚는다.

⑤ 솔잎은 깨끗이 씻어 물기를 거두어 둔다.

⑥ 찹쌀에 보자기를 깬 다음 그 위에 ⑤의 솔잎을 두둑히 깔고 ④의 빚은 송편을 가지런히 놓은 다음 또 솔잎을 덮기를 반복하여 보자기를 덮고 김이 오르는 찹쌀에 올려놓고 찐다. 폭 찌서 뜬을 들인 다음 꺼내어 솔잎을 제거하고 송편을 들어내면서 찬물에 재빨리 헹군 뒤에 참기름을 바른다.

## 2) 살구떡

### (가) 재료 및 분량

- 멍쌀 2되
- 살구 1kg
- 소금 2큰술
- 설탕물 2컵

### (나) 만드는 법

- ① 멍쌀을 깨끗이 씻어 일어 충분히 불린 다음, 건져 물기를 빼서 소금을 넣고 곱게 뺨는다.
- ② 살구를 씻어서 껍질과 씨를 없앤 뒤 삶아 어레

미로 거르거나, 분마기로 곱게 간다.

③ ①의 멍쌀가루에 ②의 살구즙을 섞어 비벼 그늘에서 말려 보관했다가 살구가 없는 계절에 꺼내 쓴다.

④ ③의 가루에 설탕물을 섞어 체에 내린 다음 시루에 안쳐 찐다.

\* 살구가 많은 계절에는 살구를 껍질과 씨를 버리고 삶아 거른 즙으로 즉시 만들 수 있다.(복숭아 떡도 같은 방법으로 제조)

## 3) 토란병

토란을 삶아 으개서 찹쌀가루에 넣고 짙은 다음 둥글납작하게 빚어서 지진 떡이다. 토란병은 토란을 얇게 저며서別に 말려 가루로 만든 뒤 과일을 섞어 찌기도 한다.

### (가) 재료 및 분량

- 토란 1kg
- 참기름 ½컵
- 찹쌀가루 6컵
- 식용유 ½컵
- 소금 2작은술

### (나) 만드는 법

- ① 토란을 깨끗이 씻어 폭 삶아 껍질을 벗긴다.
- ② ①의 토란에 소금과 찹쌀가루를 섞어 고루 찼어서 둥글납작하게 빚는다.
- ③ 참기름과 식용유를 같은 양으로 섞는다.
- ④ 변철에 ③의 기름을 두르고, 빚어 놓은 떡을 지져 낸다.

## 4) 석탄병

꿀물(또는 설탕물)을 내린 멍쌀가루에 감가루, 잣가루, 계핏가루, 밤, 대추, 생강녹말 등을 넣어 버무



린 뒤, 녹두고물(여름에는 대추채, 밤채)을 얹어가며 쪄켜로 안쳐 찐 떡이다.

이 떡은 「규합총서」에 “강렬한 맛이 차마 삼키기 아까운 고로 석탄병(惜吞餅)이니라.”고 했듯이 맛이 좋고 격이 높은 떡 가운데 하나이다.

(가) 재료 및 분량

- |                |          |
|----------------|----------|
| ○ 멥쌀 2되        | 〈녹두고물〉   |
| ○ 소금 2큰술       | ○ 녹두 1되  |
| ○ 감가루 1되       | ○ 소금 1큰술 |
| ○ 잣가루 2컵       |          |
| ○ 계핏가루 2큰술     |          |
| ○ 생강녹말 2큰술     |          |
| ○ 밤 2컵         |          |
| ○ 대추 1컵        |          |
| ○ 설탕물(또는 꿀) 3컵 |          |

(나) 만드는 법

- ① 멥쌀을 씻어 일어 충분히 불린 다음, 건져 물기를 빼서 소금을 넣고 뿡아 가루를 만든다.
- ② 멥쌀가루에 설탕물을 부어 가면서 손으로 비벼체에 내린다.

③ 녹두를 맷돌에 타서 물에 불려 껍질을 벗긴 다음, 통녹두와 잡물을 골라 내고 찐 뒤 소금으로 간을 하여 으깨어 어레미에 내린다.

④ 밤의 껍질을 벗겨 4등분하고, 대추도 씨를 발라 4등분 한다.

⑤ ②의 떡가루에 감가루, 잣가루, 생강녹말, 계핏가루를 넣고 주걱으로 섞은 다음, ④의 밤과 대추를 넣어 고루 섞는다.

⑥ 시루에 시루 밑을 깔고 그 위에 베보자기를 깔 다음, 녹두고물을 충분히 얹는다. 또, 그 위에 ⑤의 떡가루를 2~3cm 두께로 붓고 고루 만진 다음, 다시 고물을 충분히 얹는다. 이와 같은 방법으로 쪄켜로 안쳐 찐다.

⑦ 다 찌지면 완전히 식은 다음 한 켠씩 들어낸다.  
\* 가을에 팽감의 껍질을 얇게 벗겨 저며 바삭 말려서 가루로 만들어 두었다가 사용하고, 고물로는 겨울에는 녹두, 여름에는 밤채와 대추채를 사용한다.

\* 떡가루에 감가루를 섞을 때 손으로 하면 체온으로 인해 감가루가 뭉쳐지므로 반드시 주걱으로 섞는다. ㉞

