

이탈리아 요리에 대한 이야기

ITALY

이탈리아 요리 중에는 우리에게 익숙한 음식이 많다. 꾸준한 인기를 누리는 스파게티부터 에스프레소 커피, 젤라또 등 다양한 제품들이 이탈리아로부터 시작된 음식들이다. 최근 '웰빙'으로 통하는 이탈리아 요리의 트렌드와 우리들이 알고 있는 이탈리아 빵과 케이크는 어떤 유래와 특징을 가지고 있는지 살펴본다.



'웰빙'으로 통하는 이탈리아 요리

파스타, 피자 등으로 우리에게 친숙한 이탈리아 푸드가 인기 아이템으로 새롭게 떠오르고 있다. 최근 웰빙의 영향으로 올리브 오일과 마늘 등 건강 재료들이 많이 사용되는 이탈리아 요리가 인기를 끌고

있는 것. 이러한 분위기와 더불어 영국에서 이탈리아 요리로

큰 인기를 끌고 있는 스타 요리사 제이미 올리버가 푸드 채널을 통해 국

내에 소개되면서 이탈리아 요리가 주목을 받기 시작했다. 파스타나 올리브 오일 등

이탈리아 요리와 관련된 소재들이 드라마를 비롯해 각종 음식 관련 프로그램에 자주 등장하면서 이탈리아 요리의 인기를 더욱 부채질하고 있다. 방송의 여파로 이탈리아 요리가 친숙해진 사람들이 좀 더 새로운 메뉴를 찾는 실정이다.

스파게티의 홍보 담당자는 "최근 드라마에서 고추장 파스타가 중요한 소재로 등장 이후로 고추장과 스파게티가 잘 어울리지 않을 것이라는 선입견이 많이 사라지고 오히려 고추장을 이용해 만든 스파게티 메뉴가 예전보다 더 많이 팔리고 있다"고 전했다.

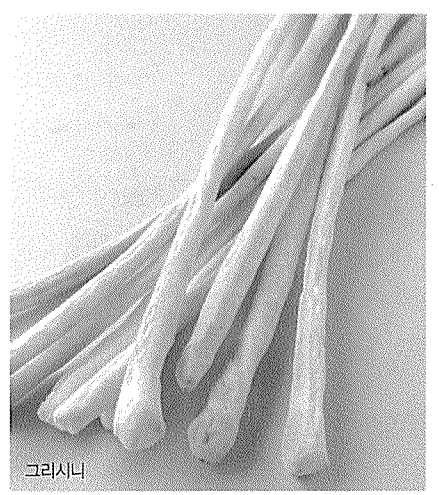
이탈리아 요리의 인기는 창업 시장으로 이어져 파스타나 이탈리아 요리를 전문으로 한 레스토랑의 오픈도 줄을 잇는다. 특히 요즘 새로운 트렌드를 빠르게 반영하며 창업 시장에서 떠오르는 아이템이 바로 주니어 스파게티 전문점이다. 주니어 스파게티 전문점은 스파게티가 앞으로 5~6년 동안 인기 외식 메뉴로 자리잡을 것으로 예상하고 스파게티를 좀더 대중적인 가격에 맛 좋은 제품으로 선보이기 위해 생겨난 저가형 이탈리아 레스토랑이다.

창업자들에게 전문적으로 스파게티 요리법을 가르치고 있는 사보리의 김재춘 대표는 "스파게티가 오래전부터 선보였던 외식 메뉴였지만 맛있는 제품은 가격이 너무 비싼데다 가까운 곳에 매장

을 찾을 수 없었던 단점이 있었다. 이러한 틈새 시장을 겨냥한 것이 바로 주니어 스파게티 전문점이다"라고 설명했다. 김재춘 사장은 "스파게티는 요리법만 잘 익히면 누구나 쉽게 할 수 있는 어렵지 않은 아이템으로 주니어 스파게티 전문점은싼 가격에 맛있는 스파게티를 선보이며 차별화에 성공했다"고 덧붙였다. (주)일꾸오꼬 심재호 원장도 "최근 드라마로 인해 이탈리아 요리에 대한 관심이 높아져 창업으로 위해 학원 등록을 문의하는 전화가 많이 늘었다"고 밝혔다.

이탈리아 푸드의 인기는 비단 스파게티에만 국한되지 않고 이미 스타벅스로 시작된 에스프레소를 이용한 커피, 아이스크림의 차세대 대표 주자로 떠오르고 있는 젤라또, 웰빙 빵으로 인기를 얻고 있는 치아바타, 디저트 중에 최고의 인기를 끌고 있는 티라미수 등 식품 전반에 걸쳐 인기 메뉴로 자리매김하고 있다.

이탈리아 요리가 인기를 얻고 있는 이유에 대해서 전문가들은 "이탈리아 요리가 건강하고 대중적이며 다양하기 때문"이라고 전한다. 이탈리아 요리를 이루는 핵심 재료 중 하나인 올리브 오일은 건강을 위해 섭취해야 할 식품으로 떠오르며 이탈리아 푸드의 인기를 더욱 가속화시켰다. 올리브 오일은 수도권 중산층을 중심으로 인기를 얻으면서 2003년 350억 원대였던 시장 규모가 2005년 1천150억 원에 육박하는 거대한 시장으로 성장했다. 올리브 오일의 인기는 이탈리아 요리를 즐기는 취향에도 영향을 미쳐 전통적으로 인기가 많았던 토마토소스 스파게티보다 올리브 오일을 이용한 담백하면서 깔끔한 소스를 이용한 스파게티가 인기를 얻어는 중이다.



그리시니

이탈리아 요리의 영양학적인 연구 가운데 대표적인 연구인 1950년에 발표된 지중해식 식이법에 대한 연구는 전 세계적으로 건강한 식단에 대한 인식을 크게 바꾼 계기가 됐다. 이 연구에 의하면 파스타, 과일, 야채, 콩 등 식물성 식단을 기본으로 해서 지방은 올리브 오일로 대체해 포화지방산의 섭취를 줄이고 단백질은 생선을 많이 먹어 섭취하는 지중해식 식습관을 따라하면 장수한다고 소개했다. 이 연구 결과 발표로 올리브 오일과 허브, 레몬 등 지중해식 재료를 많이 사용하는 이탈리아 푸드는 웰빙 열풍에 힘입어 전세계적으로 퍼지게 됐다.

‘웰빙’의 이미지와 더불어 이탈리아 푸드는 같은 소재라도 다양한 요리법으로 각각 맛이 다른 제품을 선보여 고객들의 입맛을 사로잡으며 인기를 유지하고 있다. 또 이탈리아 요리에 사용되는 대부분의 재료가 마늘, 고추 등 우리나라에서 흔히 찾아볼 수 있는 것으로 우리 입맛에 잘 맞게 개발된 메뉴가 많다는 것도 또 다른 인기 비결이다.

이탈리아 빵 & 케이크

우리가 알고 있는 빵과 케이크 중에 의외로 이탈리아에서 시작된 것이 많다. 웰빙 샌드위치 재료로 자리잡아 인기를 끌고 있는 포카치아나 치아바타, 환상적인 조화로 새로운 디저트 강자로 떠오른 티라미수, 우리나라 어느 곳에 가더라도 볼 수 있는 피자 등이 바로 그 주인공들이다.

려져 있지 않다. 치아바타는 다른 빵과는 달리 반죽을 할 때 물이 많이 들어가 75% 정도가 물과 올리브 오일로 이루어져 있다. 반죽이 짙어 작업하기가 불편하지만 물을 많이 넣어야 치아바타 특유의 모양을 만들고 맛을 낸다. 치아바타는 겉이 바삭하고 속은 부드럽우며 그 안에 구멍이 많이 나 있는 것이 특징이다. 맛이 가벼워 고기나 파스타 같은 주 요리와 잘 어울린다. 치아바타는 지역에 따라서 종류가 다양해 올리브나 말린 토마토, 치즈, 호두, 마조람 등을 함께 넣어 굽기도 한다.

그리시니(Grissini)는 피에몬테지방에서 처음 만들어진 빵이다. 이탈리아의 모든 레스토랑은 손님이 자리에 앉는 순간 종업원이 빵을 테이블에 놔준다. 식사가 나오기 전에 술과 함께 간단히 먹는 이 빵이 그리시니다. 그리시니가 처음 만들어진 배경에 대해서는 정확히 알려진 바가 없지만 나폴레옹이 북부 이탈리아에서 오스트리아군과 싸울 때 ‘지팡이처럼 얇은 빵’을 먹었다는 이야기가 전해져 최소한 17세기 이전부터 그리시니가 만들어졌을 것으로 추측된다.

그리시니는 실온에서 발효해 길다란 막대 모양으로 잘라 손으로 길게 늘어뜨려 만든다. 완전히 건조시켜 만든 탓에 말랑말랑한 부분이 없고 과자처럼 딱딱하다. 연필처럼 가늘고 긴 모양은 물론 시가(cigar)처럼 굵고 짧은 모양으로 만들 수 있고 참깨나 소금, 허브 등을 묻혀 색다른 맛을 낼 수도 있다. 그리시니는 바삭바삭한 맛과 올리브 오일의 담백하면서 짭조름한 맛이 일품이다. 식전에 그리시니를 먹으면 입맛을 돋우고 음식물이 들어가기 전 위를 서서히 움직이게 하는 역할을 한다.



포카치아

포카치아(Focaccia)는 이탈리아 빵 중에 우리에게 가장 대중적으로 알려져 있다. 이탈리아에서 올리브가 많이 생산되는 리구리아 지방의 유명한 명물인 포카치아는 ‘불’을 의미하는 라틴어의 ‘포카스(focca)’에서 유래된 것으로 ‘불에 구운 것’이라는 의미를 지니고 있다. 포카치아는 중세 라틴어에 포카치아라는 단어가 있고 로마시대에는 포카치아를 신에 바치거나 굶주린 사람들에게 나눠주는 데 썼다는 이야기가 있을 정도로 오랜 전통을 가진 빵이다. 지금도 리구리아 사람들의 식탁에는 매일 최소 두 번 이상 포카치아가 놓여진다고. 포카치아는 기본적으로 밀가루, 이스트, 소금과 올리브 오일을 주재료로 간단하게 만들 수 있다. 간단한 제품인 만큼 모양이 여러 가지로 변형되고 양파, 올리브, 로즈마리, 말린 토마토 등 재료들을 이용해 다양한 종류의 포카치아가 만들어지고 있다. 포카치아는 고온의 화덕에 구워내기 때문에 얼룩이 생기는 특징이 있다. 이탈리아 남부 지방에서는 가늘게 만들어 먹고 북부 지방에서는 도톰하게 만들어 샌드위치나 작게 잘라 식전 음식으로 먹는다.

치아바타(Ciabatta)는 낫을 슬리퍼 모양처럼 생겼다고 해서 이름이 붙여진 빵이다. 이탈리아의 어느 지역을 가든 그 지역만의 독특한 치아바타가 하나씩 있을 정도로 종류가 다양하다. 사실 치아바타가 어디서 처음에 만들어졌는지에 대해서는 확실하게 알



치아바타



파네토네

파네토네(Panettone)는 밀라노 지역의 고유한 빵으로 크리스마스 때 먹는 과자빵이다. 15세기 이탈리아 북부 밀라노에서 처음 만들어진 파네토네의 유래와 관련해 많은 일화가 전해진다. 그 중에서도 제빵사의 딸과 사랑에 빠진 밀라노의 한 젊은 귀족이 파네토네를 처음 만들어냈다는 이야기가 가장 많이 알려졌다.

파네토네 토니(Tony)라는 이름을 가진 제빵사의 딸과 사랑에 빠진 밀라노의 아델리니가 출신의 젊은 귀족이 제빵사에게 잘 보이기 위해 제빵사로 변장해 토니의 빵집에 가서 개발한 제품이 바로 파네토네이다. 교회돛처럼 생긴 우아한 모양, 한번도 보지 못했던 크기, 환상적인 달콤함을 선사한 파네토네는 큰 인기를 끌어 파네토네를 사기 위해 토니의 빵집에 엄청난 인파가 몰려 복새통을 이뤘다. 그 빵을 사람들이 토니의 빵(Pan de Toni)이라고 부르면서 파네토네(panettone)란 이름이 생겨났다.

밀라노 지역에서 시작된 파네토네는 이탈리아 전역에 퍼져나가면서 알프스에서 시칠리아까지 모두가 즐기는 국민적 과자빵이 됐다. 파네토네는 만드는 과정이 복잡해다 필요한 도구나 시설들도 많아 전문 제빵사가 만들 수 있는 제품이었다. 하지만 점차 만드는 기술과 재료들이 변화되고 발전되면서 지금은 세계 어디서나 쉽게 볼 수 있는 제품으로 탈바꿈 했다. 파네토네는 반죽에 버터, 달걀, 우유, 건포도, 말린 과일, 초콜릿 등을 듬뿍 넣어 축제 분위기를 한층 돌아주는 제품으로 셀로판지에 싸서 예쁜 리본으로 묶어 판매되고 있다.

파네토네와 함께 이탈리아에서 크리스마스때 먹는 과자빵 중 하나가 판도로(Pandoro)이다. 판도로는 '황금색 빵'이라는 의미로 오늘날의 입맛에 맞게 최근에 만들어진 제품이다. 100년 전 베네치아 전통 방식에 의해 만들어진 판도로는 아몬드 페이스트를 넣고 윗면에는 눈을 표현하기 위해 분당을 뿌려 만든다. 크리스마스 트리 모양으로 수평으로 자르면 단면이 별 모양이 되는 제품이다. 파네토네처럼 그냥 먹기도 하고 잘라서 마스카포네 크림, 휘핑크림 등과 곁들여 먹기도 한다.



로제타

로제타(Rosetta)는 이탈리아에서 식사때 가장 흔하게 먹는 빵이다. 이탈리아어로 장미를 의미하는 로제타(Rosetta)는 모양이 장미꽃 모양을 닮았다고 해서 붙여진 이름이다. 이탈리아의 대표적인 하드롤로 구울 때 증기를 사용하기 때문에 속이 비어있는 모양이 만들어진다. 이탈리아에서는 로제타를 반으로 잘라 재료들을 넣어 간단하게 샌드위치로 만들어 먹는다.

티라미수(Tiramisu)는 1960년 정도에 만들어져 1980년대에 이후 크게 유행한 디저트이다. 티라미수의 어원은 이탈리아어로 '끌어올리다'라는 뜻의 '티라레(tirare)', '나를'이라는 뜻의 '미(mi)', 그리고 '위로'라는 뜻의 '수(su)'가 합쳐진 것으로 직역하면 '나를 끌어올려주세요(Pull me up)'라는 뜻을 지닌다. 티라미수는 고지방의 마스카포네, 진한 에스프레소, 초콜릿, 위스키나 럼으로 만들어낸 고열량, 고칼로리 식품으로 '건강을 끌어올리다, 건강해지다'라는 의미로도 해석된다.

티라미수는 보통 마스카포네 치즈로만 들어지는 것으로 생각하지만 북부지방에서 주로 마스카포네 치즈로 만들고 남쪽에서는 이탈리아의 와인 커스터드 크림인 자바유네(Zabaglione) 크림을 많이 이용해 만든다. 자바유네 크림은 달콤한 마살라(Marsala) 와인에 커스터드 크림, 생크림을 섞어 만든 크림으로 티라미수의 역사와도 관련이 깊은 크림이다.

이탈리아 요리의 역사적 배경과 방법을 책으로 펴낸 이탈리아 요리사 안나 마리 볼피(Anna Marie Volpi)는 <티라미수의 역사>란 글에서 자바유네 크림을 통해 티라미수 탄생의 비밀을 소개했다. 그녀는 이탈리아 트레비소(Treviso)라는 마을에 있는 한 식당에서 1960년대 자바유네 크림에 커피와 술, 스펀지 등을 넣어 만들어낸 제품에 티라미수란 이름을 붙여 판매했는데 엄청난 인기를 얻게 되면서 그 이름과 형태가 이탈리아 전역으로 퍼져나가게 됐다고 설명했다. 그후 마스카포네 크림, 시나몬, 라즈베리 등 다양한 재료들이 사용되면서 티라미수는 이탈리아뿐 아니라 미국, 일본, 우리나라 등지에서 인기 있는 디저트가 됐다.

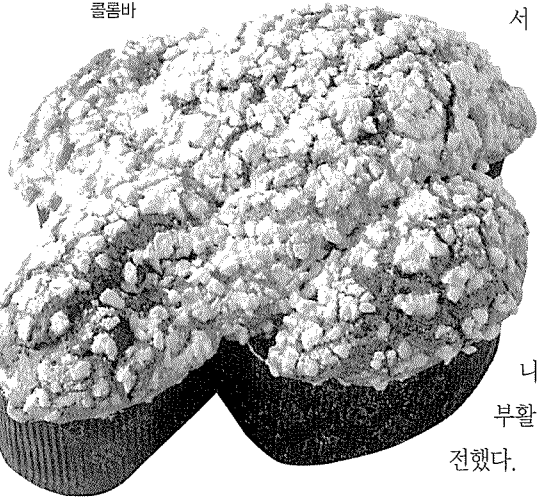
티라미수



콜롬바(Colomba)는 이탈리아 전역에서 부활절에 먹는 과자빵으로 비둘기 모양을 본 떠 만든 제품이다. 콜롬바 역시 오래된 제품으로 많은 유래가 전해지고 있다. 가장 대표적인 것으로는 레나노 전투에서 승리한 밀라노 병사들에 의해 만들어졌다는 이야기를 꼽을 수 있다.

이탈리아가 아직 통일되지 않고 도시 국가로 나뉘어져 있을 때 1176년 레나노에서 신성로마제국 황제인 프리드리히 1세(바르바로사)와 롬바르디아 도시동맹이 전쟁을 벌였다. 레나노 전투라고 불리는 이 전쟁 기간 중에 부활절 직후 밀라노 병사들이 교회에

콜롬바



서 날아오는 세마리의 비둘기를 보고 전투에서 승리한 것을 기념하기 위해 비둘기 모양의 케이크를 만들어 먹은 것이 콜롬바의 유래라고 전해진다.

콜롬바는 밀가루, 버터, 계란 노른자, 설탕, 오렌지 필, 아몬드, 우유를 기본 재료로 만들어진다. 부드럽고 촉촉한 질감에 금색의 토픽이 돋보이는 콜롬바는 영양적으로도 높을 뿐 아니라 맛도 뛰어나 이탈리아 전역으로 퍼져나갔고 부활절이 끝나고 축복된 마음으로 먹는 음식으로 발전했다.

아마렛띠(Amaretti)는 달걀 흰자와 설탕, 아몬드 파우더를 기본으로 만드는 과자로 이탈리아어로 '섬세한 반죽'이라는 뜻을 가진 마카롱(Macaron) 과자의 일종이다. 프랑스에 건너가 발달한 부드러운 마카롱과는 다른 이탈리아 마카롱의 대표격인 이 과자는 아몬드의 씹쓸한 맛을 지니고 있어 이탈리아어로 '조금 쓴것'이라는 뜻을 지닌 아마렛띠(Amaretti)로 불려졌다. 아마렛띠의 유래는 여러 가지가 전해지는데 르네상스 시대에 이탈리아의 베니스에서 만들어진 겉은 바삭하고 속은 부드러운 돔모양의 과자라는 이야기가 전해진다.

또 한가지는 1700년 경, 자신의 마을에 방문한 추기경에서 선물하기 위해 한 젊은 제빵사와 그의 연인이 아마렛띠를 만들었다는 이야기이다. 그 당시 이탈리아에서는 추기경에게 케이크나 디저트를 선물하는 것이 관습이었는데 제빵사가 살고 있는 마을은 음식이 부족해서 방문한 밀라노의 추기경과 추기경의 수많은 수행원들에게 선물을 할 수 없는 상황이었다. 고민하던 두 연인이 생각해낸 아이디어는 밀가루, 아몬드, 설탕, 달걀을 모아 재빨리 많은 양의 작고 바삭거리는 쿠키를 만들어내는 것. 바로 이 쿠키가 아마렛띠의 시초였고 추기경과 그의 수행원들의 입맛을 사로잡아 이탈리아 전역에 널리 퍼지게 됐다고.

그 후 아몬드로 만든 술인 아마렛띠가 개발되면서 아마렛띠는 아마렛토를 넣어 만들기도 하며 가나슈, 버터크림, 잼 등을 샌드해서 다양하게 선보이고 있다. 이탈리아에서 아마렛띠는 자주 와인이나 술, 아이스크림과 함께 대접해서 디저트의 맛이나 식감을 더해주는 역할을 한다.

피자(Pizza) 이탈리아 남부에서 발달한 pizza는 이탈리아를 대표하는 세계적인 먹거리이다. 피자 발상지는 나폴리로 알려져 있는데 피자의 유래에 대해서는 정확히 알려진 바가 없지만 고대 문헌에 따르면 포카치아와 가까운 형태의 제품으로 남부 이탈리아에서 신선한 해산물이나 각 지역에서 생산된 재료들을 얹어먹었던 것에서 시작된 것으로 추측된다. 피자가 우리가 알고 있는 모양으



아마렛띠



피자

로 갖춘 것은 토마토 소스를 사용하기 시작한 18세기 이후이다. 19세기에는 나폴리에 피자를 전문적으로 판매하는 피체리아(Pizzeria)가 등장하면서 상품의 맛에 대한 경쟁이 붙으면서 이탈리아 전지역에 퍼지게 됐고 피자의 고장으로 나폴리가 유명해졌다. 후에 19세기 후반 이탈리아 이민자들이 미국으로 건너가면서 피자를 소개했고 다양한 토핑과 재료들이 첨가되어 도우가 두터운 미국식 피자가 만들어졌다. 이후 가스 오븐의 등장과 함께 대량 생산이 가능해지면서 전 세계인이 즐겨먹는 음식으로 발전했다.