

설령탕 알고 먹으면 더 맛있다.

찬바람이 불기 시작하는 계절이 다가오면 사람들은 자연스럽게 따뜻한 국물을 찾게 된다. 그 중 가장 서민적이면서 대중적인 음식이 설령탕이다.

설령탕의 유래

설령탕의 유래는 여러 가지 설이 있는데, 조선시대 임금이 선농단에서 제전을 올린 후 친경(親耕)을 하던 행사에서 나왔다는 설이다. <조선요리학>에서는 세종이 선농단에서 친경을 하다 갑작스런 비로 인해 유식이 이지 못할 시경에 이르자 소를 잡아 끓여먹었다는 데서 유래했다고 한다. 일찍부터 설령탕은 대중음식으로 널리 이용되었다. 만드는 법은 재료(쇠고기 각 부분)를 넣고 푹 끓이면 유백색의 국물이 되는데, 이때 누린내를 제거하기 위해서 파, 생강, 마늘 등을 넣는다. 고기류는 끓는 국에 넣어 국물이 뽀얗게 우러나면 뼈는 건져내고 살과 내장은 먹기 좋게 썰어 다시 넣는다. 다 익었으면 푹배기에 설령탕을 담고 밥과 소금, 후춧가루, 고춧가루, 다진파 등의 양념장을 곁들여낸다. 삶은 고기는 따로 건져서 편육으로 먹는다.

곰국과 설령탕의 차이점

흔히 설령탕과 곰국의 특징을 구분하지 못하는 경우가 종종 있다. 곰국과 설령탕의 가장 큰 차이점은 뼈(사골)를 넣고 끓이느냐 넣지 않고 끓이느냐는 차이다. 곰국의 경우 소의 양지, 사태, 양, 곱장 등의 부위를 많이 넣고 끓이는 국으로 육탕이라고 하며, 설령탕에 비해 기름진 맛이 난다. 보양음식으로 알려져 있는데 여기에 밥을 밑았을 때를 곰탕이라고 한다. 푹 고아 만든다고 해서 곰탕이라고 이름 붙여졌다고 한다. 설령탕은 사골, 도가니, 쇠고기, 우족 등의 뼈와 양지머리, 사태 등의 정육 우설, 지라, 허파 등 내장을 넣고 하루정도 푹

고아 끓인 것으로 곰탕보다 국물이 뽀얗고 담백한 국 또는 그 국에 밥을 반 음식을 가리킨다.

사골국의 영양

대표적인 원기 회복 음식인 사골국은 오랜 시간 달이는 과정에서 사골 자체의 독소가 다 날아가 그 효능이 뛰어난 것으로 알려져 있다. 음기를 보하는 효능이 있어 남녀노소 가릴 것 없이 기초 체력을 다시는 데 참 좋은 음식이다. 사골은 허리나 무릎 등 관절을 튼튼하게 하여 주며 성기능도 회복시켜 준다. 허리뼈가 약할 때는 척추사골이 좋고, 부릎이나 관절이 약한 경우에는 네 다리 뼈를 넣으면 좋다. 자신이 약한 곳에 해당되는 소 부위를 넣고 먹는다면 더욱 효과적이다.

한우 사골국물은 재탕이 가장 좋고 세 번 정도 우려 먹는 것이 적당하다. 축산과학원의 실험결과에 따르면 일반 가정의 요리 관행에 따른 1회당 6시간 가열 기준의 이 실험에서 우려낸 국물의 연량과 질소, 나트륨, 칼슘 등 영양소는 '초탕(1차 추출)' 보다 '재탕(2차 추출)'에서 높아졌고, 3탕 혹은 4탕부터 현저히 떨어졌다. 탁도는 재탕까지 비슷하다가 3탕과 4탕에서 각각 40%씩 떨어졌고, 전도는 초탕보다 재탕에서 올라갔다가 역시 3탕과 4탕으로 가면서 낮아졌다. 단백질의 일종인 콜라겐은 3탕까지 늘다가 4탕부터 줄었고, 연골에 많이 함유돼 정제 후 약제로도 사용되는 콘드로이틴황산도 3탕 이후 절반 수준으로 떨어졌다.

