



유페이퍼

이신나&김순자&CHAT GPT

## ☺ 들어가는 말

사랑이 담긴 엄마의 손맛, 그 한 젓가락에 담긴 따스함과 정성을 어린 시절부터 느껴왔습니다. 그런 엄마의 요리를 글로 정리하고 싶단 생각을 오랜 시간 동안 가지고 있었습니다. 하지만 삶의 분주함에 나를 잃어가는 듯한 느낌이 들었고, 점점 '엄마의 손맛'이란 주제는 제 머릿속에서 점점 사라졌습니다.

그러던 중, 혼자 살기 시작하며 처음으로 직접 요리를 시작했습니다. 밥 짓는 것부터, 국 끓이는 것, 반찬 만드는 것까지. 그 과정에서 엄마의 요리를 떠올리며 그 맛을 재현하고자 노력했습니다. 이렇게 요리하며 엄마의 손맛을 그리워하게 되었고, 그 순간들이 저에게는 소중한 추억이 되었습니다. 그런데, 직장 일이 바빠지며 손이 많이 가는 요리는 피하고 3~4가지 음식을 돌아가며 반복해서 하다 보니, 새로운 음식을 만들려는 노력은 하지 않게 되었어요. 그 시간에 잠을 더 잤죠. 영양 섭취가 불균형 해지며 건강은 점점 나빠졌고, 운동을 따로 하지 않아 체력도 하강 곡선을 타게 되는 악순환이 이어졌어요.



그러던 어느 날, 인천광역시중앙도서관에서 "챗(Chat), 책(冊) 쓰기" 강의를 열린다는 소식을 접하게 되었습니다. 그 순간, 미뤄두었던 '엄마의 손맛'을 글로 정리할 기회가 온 것 같아 설레었습니다.

"엄마의 손맛"을 주제로 책을 쓰려고 하는데, 엄마의 도움이 필요하다는 말에 엄마는 놀라셨습니다. 엄마는 재료와 양을 정확하게 해서 요리는 하는 사람이 아니라, 레시피를 알려주기 어렵다고 생각하셨습니다. 그런데도 제가 계속 말씀드리자, 엄마는 이야기를 미루시더군요. 그런 엄마의 마음을 이해하면서도, 저의 목표를 포기할 수는 없었습니다. 그래서 제가 찾은 해결책은 바로, 엄마가 기억하는 대로 말씀 주시면, 그것을 바탕으로 요리의 세부적인 재료와 양은 제가 정리하겠다는 것이었습니다.

그래서 이 책에는 우리 엄마의 손맛을 바탕으로, 여러 책과 영상의 도움으로 요리에 필요한 재료를 정량화하고 요리 방법을 정리해 담았습니다. 이 책은 저희 엄마의 손맛과 그 따뜻한 추억을 기록한 것이며, 그것을 통해 여러분도 저와 같이 그 맛과 추억을 느껴보실 수 있기를 바랍니다.

## ♣ 목차 ♣

☺ 들어가는 말	-----	2
1. 추억을 담은 간식		
1.1. 들깨강정	-----	5
1.2. 약과	-----	7
1.3. 시루떡(백설기)	-----	9
1.4. 식혜	-----	11
2. 정성 가득 반찬		
2.1. 콩나물잡채	-----	14
2.2. 물김치	-----	16
2.3. 파김치	-----	18
2.4. 깻잎김치	-----	20
2.5. 겉절이	-----	22
2.6. 무생채	-----	24
2.7. 된장 나물무침	-----	26
2.8. 파리고추 멸치조림	-----	28
2.9. 들깨죽	-----	30
2.10. 도토리묵	-----	32
3. 따끈한 국과 찌개		
3.1. 콩나물 김치국	-----	35
3.2. 소고기뭇국	-----	37
3.3. 소고기미역국	-----	39
3.4. 탕국	-----	41
3.5. 고등어 김치찌개	-----	43
3.6. 호박 갈치찌개	-----	45
● 참고문헌 및 AI 도구	-----	47



# 추억을 담은 간식



들깨강정



약과

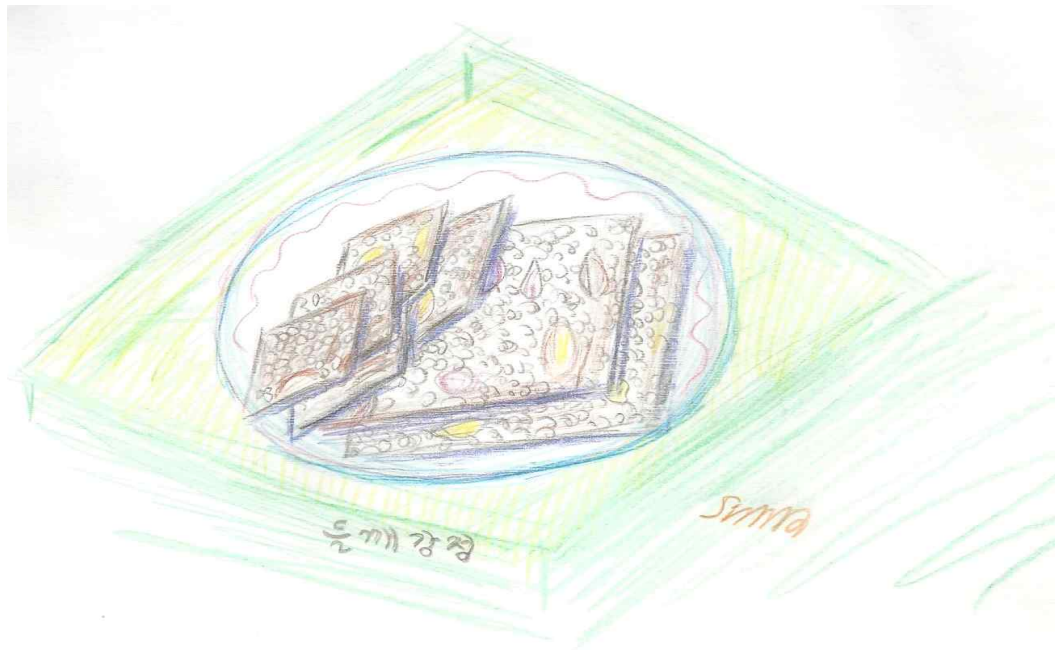


시루떡



식혜

## 들깨강정



어린 시절, 저는 평화로운 농촌에서 살았습니다. 엄마는 농사를 지으며 가정을 꾸려나가고, 아빠는 읍내에서 일하셨기 때문에 대부분의 농사일은 엄마의 몫이었습니다. 아직 어린 저희 형제가 조금씩 돕긴 했지만, 결국 우리 가족의 밥상에 올라 오는 농작물은 엄마의 노력과 헌신의 결과였습니다.

저는 엄마와 함께 동네 언덕에 가서 들깨를 까불던 일을 아직도 생생하게 기억해요. 부드럽게 불어오는 바람에 맞춰 들깨를 한 바가지 들어 땅을 향해 흔들면, 깨에 섞여 있던 불순물들이 바람을 타고 멀리 날아가곤 했습니다. 그럴 때마다 깨 속에서 포식하고 있던 애벌레가 바로 눈앞에서 떨어지는 일이 생기곤 했는데, 저는 깜짝 놀라 '엄마야!' 하며 소리를 질렀습니다. 그럴 때마다 엄마는 웃음을 터트리며 놀라서 몸을 동그랗게 말고 있는 애벌레를 골라내셨어요. 저는 징그러워서 손끝이 달는 것도 싫었어요.

그렇게 엄마는 우리가 입에 넣는 맛있는 음식을 만들기 위해 끊임없이 노력하셨습니다. 그 음식들 덕분에 저는 크게 아픈 일 없이 건강하게 자랄 수 있었어요. 그런 따뜻한 추억들은 지금도 저의 마음속에 살아있습니다.

### < 재료 >

들깨 한 공기  
(약 200g)

견과류 한 공기  
(약 75g: 호박씨, 땅콩  
아몬드 등)

물엿 200g

설탕 조금(50g)

생강 조금

식용유

### < 도구 >

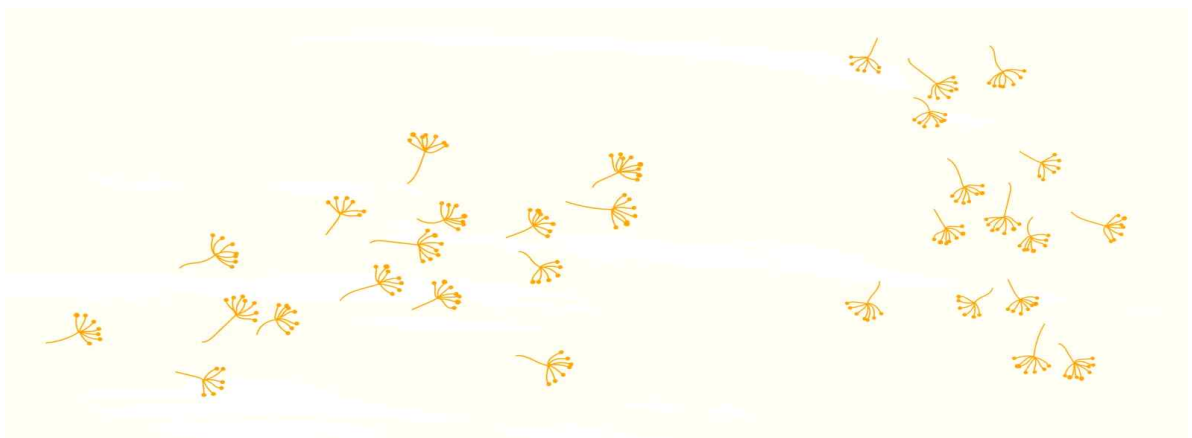
나무 주걱, 체

비닐깡개  
(비닐봉지)

밀대, 칼

### < 만드는 방법 >

1. 들깨를 깨끗이 씻어 체에 밭쳐 물을 뺀다.  
이때 돌 등 이물질을 잘 골라낸다.
2. 처음에 들깨를 센 불에 볶다가 중약불로 줄여 살짝 볶는다.  
깨가 탁탁 튀어 오르면 불을 끄고 식힌다.  
(탈 수 있으므로 주의)
3. 준비한 견과류를 작게 자른다.
4. 생강을 다진다.
5. 물엿, 생강, 설탕을 넣고 약한 불에 졸여 시럽을 만든다.  
나무 주걱으로 떠서 흐르지 않고, 뚝뚝 떨어질 때까지  
졸인다.  
(설탕을 많이 넣으면 쉽게 부서짐으로 주의)
6. 불을 끄고 졸여진 시럽에 들깨, 견과류를 넣고  
주걱으로 잘 섞어준다.  
이때 주걱에 식용유를 발라주면 좋다.
7. 재료들이 잘 뭉쳐지면 비닐깡개를 펼치고 그 위에  
덜어낸다.
8. 뭉쳐진 덩어리를 밀대로 밀어 적당한 두께로 펼치면서  
모양을 잡아준다.
9. 강정이 적당히 굳으면 칼날에 식용유를 바르고  
먹기 좋은 크기로 자른다.





## 약과



어린 시절, 겨울이 찾아오면 우리 동네에서는 집마다 약과를 만드는 특별한 행사가 있었습니다. 이는 마치 다람쥐가 겨울을 대비하여 도토리들을 모으는 것처럼, 우리 가족이 겨울을 나기 위한 맛있는 간식을 준비하는 시간이었어요. 달콤하고 바삭한 겨울 간식, 약과의 맛을 생각하면 아직도 입안이 즐겁습니다.

엄마가 반죽을 준비하시면, 우리 형제자매는 모여 앉아 밀대로 반죽을 밀어내고, 칼로 다양한 모양을 만들어 냈습니다. 그런 다음, 엄마는 그 반죽을 튀기시고, 달콤한 시럽을 만들어 버무리는 일을 하셨습니다. 이렇게 만들어진 약과는 우리 여덟 식구 모두 사랑하는 겨울 간식이었습니다. 특히 틀니를 하신 할머니를 위한 약과는 부드럽게, 우리 아이들을 위한 약과는 바삭하게 만드는 세심한 배려까지, 그 양은 정말 어마어마했습니다. 만들 때는 '오늘 만든 약과가 정말 많다.' 생각했지만, 먹을 때는 눈 깜짝할 새 없어져 버렸습니다.

요즘은 엄마께서 나이가 드셔서 힘이 조금 부족하신지, 약과를 만들자는 말씀을 안 하시네요. 약과를 먹어본 지 벌써 15년이 흘렀네요. 어느 날 반드시 직접 만들어 보아야겠다는 생각이 듭니다. 그 당시의 따뜻한 추억을 다시 한번 느껴보고 싶어요.

## < 재료 >

도넛 가루 500g

밀가루 420g  
(중력)

달걀물  
(달걀 1개 + 우유 100ml)  
이스트 조금  
(또는 술)

물 250ml

물엿 130g(+물 200ml)  
설탕

계피가루

다진 생강 조금  
통깨  
식용유

## < 도구 >

밀대, 도마

작은 칼, 큰 그릇

비닐봉지, 냄비

체, 키친타월

나무젓가락

## < 만드는 방법 >

1. 도넛 가루에 달걀물을 넣고 한 번 가볍게 섞어준다.  
여기에 밀가루와 물, 이스트를 넣고 반죽을 잘 섞어준다.  
이때 물을 한 번에 다 붓지 않고 조금씩 넣어가며 반죽을 만든다.
2. 비닐봉지에 반죽을 넣고 2시간 정도 숙성시킨다.
3. 반죽을 주먹 크기로 떼어내 동그랗게 모양을 만든다.
4. 도마 위에 밀가루를 살짝 뿌려준 다음 ③의 반죽을 밀대로 밀어 0.2~0.4cm 두께로 얇게 펴준다.
5. 칼로 반죽을 잘라 나뭇잎, 꽃, 파배기 등의 다양한 모양으로 만든다.
6. 냄비에 적당량의 식용유를 붓고 끓인다.
7. 예열된 식용유에 모양낸 약과 반죽을 넣어 중불에서 튀겨준다. 이때 아랫면이 갈색으로 변하면 타지 않게 뒤집어 윗면을 튀겨준다.  
(\* 반죽을 조금 떼어 기름에 넣었을 때 2~3초 후 떠오르면 튀기기 적당한 온도임(약 180도))
8. 적당히 갈색빛이 난 것부터 빠르게 건져 체에 받쳐 1차로 기름을 빼주고, 다시 키친타월에 올려 2차로 기름기를 뺀다.
9. 냄비에 준비한 시럽 재료(물엿 130g+물 200ml+설탕 조금), 다진 생강과 계피가루를 넣고 끓인다.  
이때 젓지 않는다.
10. 큰 그릇에 튀긴 약과를 넣고, 시럽을 적당량 부어가며 살살 버무린다. 이때 통깨를 뿌려준다.
11. 통에 담아 서늘한 곳에 보관한다.





## 시루떡(백설기)



가족의 생일이 돌아오면 엄마는 꼭 떡을 만드셨어요. 아궁이에서 타오르는 불꽃, 가마솥에서 피어오르는 뜨거운 김, 그리고 시작되는 특별한 순간들은 지금도 생생하게 기억에 남아있습니다. 떡이 익어가는 향기가 집안 곳곳에 퍼져나가면, 어디서든 그 향을 맡을 수 있었습니다. 떡이 다 익으면, 시루와 가마솥 틈에 붙인 반죽도 함께 익었는데 그것을 떼먹는 재미가 그 시절 작은 행복이었습니다.

할머니와 아빠의 생신날이면 엄마는 동네 어른들을 초대하셨어요. 그날은 마치 동네 잔치날처럼 집안이 분주했어요. 어린 저는 동네 어른들을 모시고 오라는 심부름을 맡게 되어 그날이 돌아오는 게 싫었어요. 집에 머무는 것을 좋아해 동네 지리를 잘 몰랐던데다, 집마다 키우는 개들이 무섭게 짖어대어 너무 무서웠거든요.

그러던 어느 해, 제 생일은 할머니 생신 전날이거든요. 엄마는 할머니의 생신상을 준비하느라 바쁘셨습니다. 다른 때에는 별다른 생각 없이 지나갔는데, 아무도 신경 써 주지 않아 갑자기 서러운 생각이 들었어요. 지금 돌아보면 그때의 저는 정말 어렸던 것 같습니다. 엄마도 엄마의 생일을 챙겨주는 사람이 없었던 것 같은데, 그것을 제가 미처 생각하지 못했습니다.

지금까지도 엄마의 생일상을 제대로 챙기지 못한 점에 대해 죄송한 마음이 듭니다. 엄마의 따뜻한 손길이 언제나 저를 감싸주었고, 그 사랑은 지금도 저에게 계속 전해지고 있습니다. 그때의 엄마와 마찬가지로, 내년에는 엄마의 생신에 꼭 떡을 만들어 감사의 마음과 사랑을 전하고 싶습니다.

< 재료 >

멥쌀가루 5컵

완두콩 1컵  
(건포도 등)

소금 1/2큰술  
설탕 조금

< 만드는 방법 >

1. 멥쌀가루에 설탕 조금, 완두콩을 넣고 섞는다.

(직접 불린 쌀을 방앗간에서 빻을 때 소금을 넣었다면, 소금 생략)

2. 가루가 메마른 것 같을 때는 물을 조금 넣고  
뭉쳐지지 않게 살살 섞어준다.

3. 물을 넣은 찰통에 면 보를 깔고 틀을 올린다.

< 도구 >

찰통, 면 보  
원형 틀, 젓가락

4. 틀에 쌀가루를 붓고 평평하게 펼쳐준다.

5. 불을 켜고 20~30분가량 찐다.

6. 젓가락으로 찢어 봤을 때 가루가 묻어나지 않을 때까지  
찐다.



## 식혜



어릴 때부터 식혜는 저에게 익숙한 음료였습니다. 그 당시에는 먹을거리가 다양하지 않았고, 거의 모든 음식을 집에서 만들었기에, 이는 어쩌면 당연한 일이었을지도 모릅니다. 그러나 생강의 알싸한 향과 매운맛 때문에 어려서는 잘 먹지 못했습니다. 그러다 시간이 지나면서는 엄마께서 생강을 국물에만 사용하셨고, 식혜를 마실 때는 생강을 빼주셨기에 매운맛이 덜해져 즐겨 먹게 되었습니다.

첫 조카가 태어나고 아기였을 때부터 식혜를 좋아했어요. 그때부터 명절이나 가족 모임 때마다 식혜는 밥상에 빠짐없이 등장하게 되었습니다. 그렇게 식혜는 첫 조카를 위한 시그니처 음료가 되었죠. 그래서 한 번이라도 식혜가 빠지면 서운함이 깊었습니다.

식혜는 보관에 주의해야 하는 음료로, 잘못 보관하면 쉽게 상해버리곤 해요. 그럴 때마다 엄마의 정성이 허무하게 버려지는 것 같아 너무 아까웠어요. '아무리 배가 불러 터질 것 같아도, 그냥 다 마셔버릴걸!' 하고 후회하곤 했습니다.

이 책을 쓰는 도중, 다른 요리책을 참고하면서 알게 된 사실이 있습니다. 옛기름을 우려낸 물에 밥알이 삭아 떠오르면, 밥알을 건져내 씻어서 따로 보관하면 식혜가 쉽게 변하지 않는다고 해요. 먹을 때 식혜 물에 밥알을 넣어주면 된대요. 다음에 식혜를 만들 기회가 오면 이 방법으로 하는 것도 좋겠어요.

### < 재료 >

옛기름가루 250g  
(보리를 싹 틔운 것)

멥쌀 500g

감미료 2큰술  
(뉴슈가, 설탕)

물 20컵

생강 조금

### < 도구 >

전기밥솥

면 보, 체

### < 만드는 방법 >

1. 옛기름가루를 면 보에 넣어 미지근한 물을 붓고  
손으로 조물조물 주무른 다음 30분 정도 불린다.
2. 불린 옛기름에 물을 더하고 힘껏 짜는 과정을 5번 이상  
반복해 옛기름이 진하게 배어 나오도록 한다.
3. ②의 옛기름물을 체에 밭쳐 앙금을 가라앉힌다.
4. 멥쌀로 되게 고두밥을 짓는다.
5. 밥이 다 되면 잘 털어주고, 옛기름을 가라앉힌 맑은  
윗물만 밥에 붓고 밥과 잘 섞은 후 밥솥 기능을 보온으로  
하고 5~6시간 정도 기다린다.
6. 밥솥 뚜껑을 열었을 때 밥알이 동동 떠 있으면  
다 삭은 것이다.
7. 생강을 깨끗하게 씻어 껍질을 벗기고, 얇게 편으로 썬다.
8. 식혜 물에 편으로 썰어 놓은 생강을 넣고 끓인다.  
이때 생기는 거품과 찌꺼기는 걷어낸다.
9. ⑧에 뉴슈가나 설탕을 넣고 한소끔 더 끓인다.  
간을 보고 설탕 추가 여부를 결정한다.
10. 식혜가 식으면 생강을 건져내고, 냉장고에 보관한다.





# 정성 가득 반찬



콩나물잡채

물김치

파김치

깻잎김치

겉절이

무생채



된장 나물무침

파리고추 멸치조림

들깨죽

도토리묵



## 콩나물잡채



우리 집 잡채는 조금 특별해요. 주재료는 일반적으로 당면이지만, 우리 가정에서는 콩나물이 그 역할을 해요. 오독오독한 밤, 아삭아삭한 사과, 그리고 꽃 모양으로 잘라낸 당근 등 다양한 재료들이 조화롭게 어우러져 콩나물잡채의 매력을 더욱 끌어올리죠. 그리고 그 맛을 더욱 풍부하게 만드는 것은 바로 새콤한 양념인데요, 이 양념 덕분에 밥 없이도 계속해서 먹게 되는 맛있는 음식이에요.

콩나물은 집안에서 직접 길렀어요. 엄마가 농사지은 콩으로 말이죠. 우리 집의 콩나물시루는 웅기와 같은 모양이었고, 빛을 차단하기 위해 검은색 보자기로 덮어놓았어요. 물을 주는 일은 우리 형제자매의 공동 임무였죠. 콩나물을 기르는 과정에서 시루 바닥에 재를 깔았고, 그래서 콩나물을 다듬을 때마다 손이 까만 재로 덮이곤 했어요. 엄마에게 왜 재를 사용했는지 물어봤더니, 재가 항균 효과를 가져다주기 때문이라고 해요.

시루에서 직접 키운 콩나물은 잔뿌리가 많아서 다듬는 데 시간이 조금 걸렸어요. 하지만, 요즘 마트에서 파는 콩나물은 깔끔하고 모양이 단정해서 따로 다듬을 필요가 없죠. 이런 변화는 편리함을 가져다주지만, 어딘가 서운함도 느껴져요. 현재 엄마께서 만들어 주는 콩나물잡채는 재료의 다양성과 양이 줄어들었지만, 엄마의 손맛은 변함없이 이어지고 있습니다. 이제 우리 집의 콩나물잡채 요리법을 소개할게요.



< 재료 >

콩나물 200g

무 150g

당근 50g

대파 1/2개

고구마 줄기 60g

다시마 10g

양파 1개

고운 고춧가루 3큰술

소금 2큰술

식초 6큰술

양조간장 1/2큰술

감미료 5큰술  
(설탕 또는 뉴슈가)

다진 마늘 2큰술

다진 생강 조금

통깨

< 만드는 방법 >

1. 콩나물 머리를 떼어낸다.

2. 콩나물을 삶아서 찬물에 씻어 물기를 뺀다.

3. 고구마 줄기는 삶아서 식힌 후 5cm 크기로 자른다.

4. 다시마는 물에 불려 가늘게 채를 썬다.

5. 무와 당근은 채를 썬다.

6. 채 썬 무는 소금 조금, 설탕 1/2큰술을 넣어 버무려 놓는다.

7. 파는 어슷하게 썰고, 양파는 채를 썬다.

8. 큰 그릇에 준비한 재료를 모두 담고 잘 섞는다.

9. ⑧에 분량의 양념 재료를 넣어 잘 버무린다.

(고운 고춧가루+식초+감미료+ 다진 마늘+다진 생강+양조간장+통깨)

10. 한 입 먹어 간을 보고 양념을 더 넣을지 결정한다.

(\* 새콤달콤한 맛이 나도록 식초와 설탕의 양을 적절하게 조절)



## 물김치



여름이 다가오면 엄마의 손에서 만들어지는 물김치는 우리 가족의 특별한 기다림이에요. 그 쏠쏠 국물 한 모금이면, 입안 가득 시원하고 알싸한 맛이 퍼져 나가며 뱃속을 편안하게 해주죠. 어릴 적에도 분명 엄마는 이 물김치를 만들어 주셨을 건데, 그 맛이나, 만드는 과정은 이젠 떠오르지 않아요. 하지만 가장 인상 깊게 남은 장면은, 햇살이 가득한 마당에서 펼쳐진 풍경이에요. 마당 한가운데 놓여있는 평상에 가족 모두가 모여 앉아 끓인 밥을 먹었어요. 찬밥에 물을 붓고 팔팔 끓인 밥은 너무 뜨거워 때론 혀를 데기도 했지만, 시원한 물김치를 얹어 먹었던 순간들은 가족과 함께한 소중한 추억으로 남아 있습니다.

그때의 여름은 물김치와 함께 얼음을 동동 띄운 시원하고 새콤한 오이미역냉국이 빠질 수 없었어요. 어린 시절의 여름은 이 두 가지 음식의 조화로운 맛으로 기억되기도 합니다.

지금도 여름이 다가올 때마다 엄마에게 물김치를 만들어달라고 부탁드리곤 해요. '언제까지 이렇게 엄마에게 부탁드릴 수 있을까?'라는 생각이 들 때면, 마음이 조금 시려요. 이제는 엄마의 손맛이 담긴 음식을 직접 만드는 시간이 왔다는 것을 느끼게 됩니다.

## < 재료 >

열무 1+1/2단

쪽파 1/3단

양파 1개, 대파

풋고추 5개

홍고추 2개

chap쌀가루 2큰술

물 1+15컵

배 1/2개

사과 1/2개

고춧가루 1컵

멸치, 다시마

굵은소금

1+1/2컵

다진 생강 1작은술

다진 마늘 1작은술

감미료

(설탕, 뉴슈가)

## < 만드는 방법 >

1. 열무와 쪽파, 양파, 대파를 다듬어 깨끗이 씻은 다음 물기를 뺀다.
2. 열무는 5cm 길이로 썬 다음 굵은소금을 뿌려 절여둔다.
3. 쪽파는 5cm 정도의 적당한 크기로 자른다.
4. 양파는 채 썰고, 대파와 풋고추 홍고추는 어슷하게 썬다.
5. 배와 사과를 갈아 즙을 만들어 둔다.
6. 물 한 컵에 멸치와 다시마를 넣어 끓이고, 그 물에 chap쌀가루를 넣어 풀을 쏜다.
7. chap쌀 풀에 배즙과 사과즙, 다진 마늘과 다진 생강, 고춧가루를 넣어 고루 섞는다.
8. ⑦을 물에 넣고 잘 섞은 다음 쪽파와 양파, 고추, 소금과 감미료를 넣어 김치국물을 만든다.
9. 절인 열무를 김치통에 한 줌 넣고 김치국물을 붓는다.
10. 남은 재료도 국물과 번갈아 담는다.
11. 담근 김치를 상온에 하룻밤 두어 익혀서 냉장고에 보관한다.



## 파김치



독립의 첫걸음은 음식 만들어 먹기로부터 시작되었어요. 준비부터 마무리까지 모두 혼자 해보는 경험이었죠. 엄마에게서 배운 파김치 만드는 방법을 따라 해봤는데, 생각보다 맛이 좋아 뿌듯했어요. 친구들을 집에 초대해서 내가 만든 파김치를 대접했더니, '정말 네가 만든 거냐? 맛있다!' 말해줘 기분이 좋았습니다. 그런데 새 직장 에 적응하느라 바쁘게 지내다 보니, 알고 있는 몇 가지 요리만 반복하게 되었어요. 삼시세끼를 챙겨 먹는 것조차 힘들었죠. 그러다 보니 새로운 요리에 도전하는 일은 자연스럽게 없어졌어요. 재료 준비와 조리 에 필요한 시간이 부족하다는 핑계로 말이죠.

지금도 여전히 같은 음식 몇 가지만 반복해서 만들고 있어요. 요리 실력을 쌓으려면 시간과 노력이 필요한데, 그게 귀찮다며 늘 미루곤 하죠. 같은 재료라도 다양한 방법으로 새로운 음식을 만들 수 있다는 걸 알면서도, '아, 내가 무슨. 그냥 평소 처럼 먹자' 말하게 되네요. '언젠가는 해보겠지' 생각하지만, 그 '언젠가'는 아직 오지 않았어요.

이제 엄마가 보내준 김치를 다 먹어가고 있어서, 이번에는 진짜로 파김치를 담가야겠어요. 익을수록 맛이 좋아지는 파김치! 몇 번이나 만들어 봤으니, 이번엔 좀 더 잘할 수 있겠죠. 진정한 새로운 도전은 아니지만, 그래도 힘내 봐야죠. 나를 위해서라도!

< 재료 >

쪽파 500g  
chap쌀가루 1큰술

물 1/2컵  
고춧가루 1/2컵

멸치액젓 80ml  
간장 1큰술

매실청 1큰술

설탕 1큰술

다진 마늘(조금)

< 만드는 방법 >

1. 파는 뿌리를 잘라내고 흰 줄기 부분을 한 겹 벗기고, 다음 잎끝의 누런 부분은 잘라낸다.
2. 손질한 파는 깨끗이 씻어서 물기를 꼭 뺀다.
3. 냄비에 chap쌀가루와 물을 넣고 뭉치지 않게 나무 주걱으로 잘 풀어준다.
4. 중불에서 ③을 주걱으로 저어가며 chap쌀 풀을 쑈다. 바글바글 끓어오르면 불을 끄고 충분히 식힌다.
5. 고춧가루에 멸치액젓, 간장, 매실청, 설탕을 넣어 섞은 뒤 chap쌀 풀을 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다. 다진 마늘은 조금 넣거나 생략해도 된다.
6. 양념장의 간을 보고 너무 짜면 물로 농도를 조절한다.
7. 통에 파를 한 줌 펼치고 양념장을 바른다. 남은 파를 그 위에 올리고 양념장 바르는 작업을 계속한다.
8. 숨이 죽으면 2~3가닥씩 돌돌 말아서 김치통에 담는다.



## 깻잎김치



우리 집 앞의 텃밭과 뒷마당에서는 건강한 반찬 재료들이 자라고 있었어요. 엄마는 가끔 우리 형제들을 요리하는 과정에 참여시키곤 했죠. 그러면 우리는 밭에서 깻잎, 부추, 가지 등의 채소를 따왔지요. 가지를 따서는 그 자리에서 바로 먹었던 기억이 나네요.

깻잎은 단순히 김치로만 즐기는 것이 아니라, 생으로도 먹고, 찌서도 먹고, 나물로도 먹을 수 있는 다재다능한 재료였습니다. 깻잎만이 아니라 다른 재료도 다양한 방법으로 반찬이 되었어요. 그 덕분에 우리 집 밥상은 항상 건강하고 신선한 음식으로 가득 찼습니다. 그 결과 우리 가족은 항상 피부가 하얗고 깨끗했던 것 같아요.

하지만 지금은 그런 건강한 식습관에서 멀어졌어요. 나이 들면서 피부가 처지고 거칠어져 서글퍼요. 어린 시절의 그 풍요로웠던 시간이 그립고, 그때의 건강했던 모습을 되찾고 싶어요. 그러려면 엄마의 건강한 음식들을 만들어 잘 먹어야겠죠?



< 재료 >

깻잎 50장  
쪽파 5줄기  
중멸치 10g  
(머리, 내장 제거)  
양파 1/8개  
풋고추 2개  
홍고추 2개  
고춧가루 1/2컵  
간장 2큰술  
물 1/2컵  
매실청 1큰술  
멸치액젓 1/3컵  
다진 마늘 2큰술  
다진 생강 1작은술  
통깨 조금

< 만드는 방법 >

1. 깻잎을 한 장씩 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 탁탁 털어 내고 체에 얹어둔다.
2. 쪽파는 송송 썰고, 풋고추와 홍고추는 어슷하게 썬다.
3. 양파는 얇게 채로 썬다.
4. 물에 고춧가루, 멸치액젓, 간장, 다진 마늘과 다진 생강, 매실청, 쪽파, 고추와 양파, 멸치를 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다.
5. 깻잎을 3~4장씩 겹쳐서 놓고, 그 위에 양념장을 바른다. 나머지 깻잎들도 켜켜이 쌓아 올리며 양념을 바른다.
6. 4시간 정도 상온에 두었다가 냉장고에 넣어 보관한다.



## 겉절이



세상에서 싫어하는 것 중 하나를 말하라면 바로 ‘애벌레’예요. 그러니 살아 움직이는 벌레를 발견하는 일이 종종 생기는 채소 손질은, 저에게 당연히 어려운 작업이에요. 어렸을 적부터 엄마를 도와 채소를 손질하고 씻는 일을 해왔지만, 그래도 여전히 어려워요. 그렇다고 채소를 싫어하는 것은 아니예요. 오히려 좋아하죠. 아주 좋아해서 토끼처럼 먹을 수 있다고 자신할 수 있어요.

엄마의 겉절이를 수년 동안 먹으면서도, 순식간에 무쳐내는 양념장에는 관심을 두지 않았죠. 양념장만 잘 만들어 놓으면, 어떤 채소든 버무려 맛있게 먹을 수 있는데 왜 알려고 하지 않았을까요. 이제부터는 엄마의 양념장을 배워가며, 그 안에 숨어 있는 맛의 비밀을 풀어보려고 해요.

시작이 반이라는 말처럼, 음식 만들기의 시작은 준비 과정부터죠. 쉽지 않겠지만, 맛있는 음식을 만들기 위한 노력이니까 힘내 볼게요. 그 과정을 거치고 나면 맛있는 겉절이를 먹을 수 있으니. 이런 점이 채소를 더욱 사랑하게 만드는 이유 중 하나일지도 모르겠네요.

양념장 하나 잘 만들어, ‘세상 모든 채소를 다 먹어버릴 거야’라는 엉뚱한 상상을 해봤어요. 그 모습이 그려져 ‘하하하’ 웃음이 나오네요.

### < 재료 >

채소 350g  
(오이+상추+부추+  
치커리+깻잎)

양파 1/4개  
고춧가루 1큰술

국간장 1큰술  
(간장 2 : 멸치액젓 2)

새우젓 1/2큰술

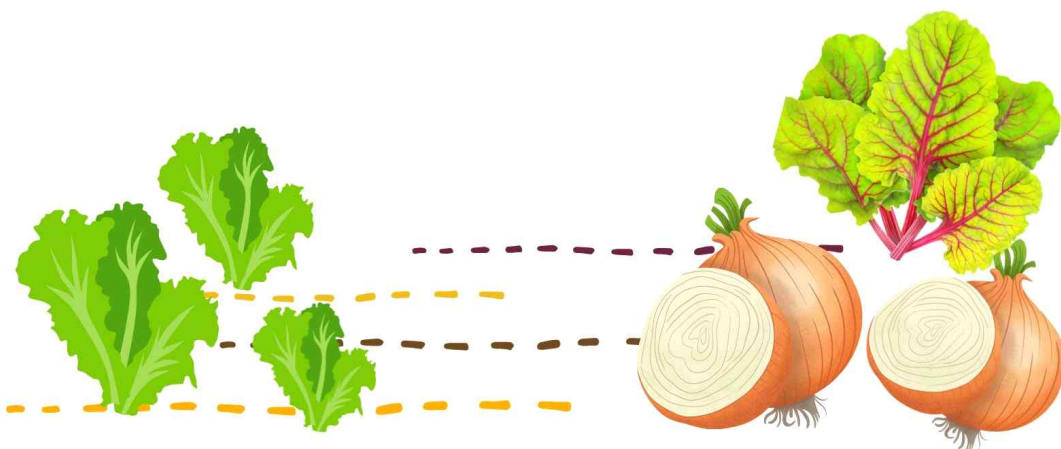
설탕 2큰술  
매실청 1큰술

참기름 1큰술  
통깨 1큰술

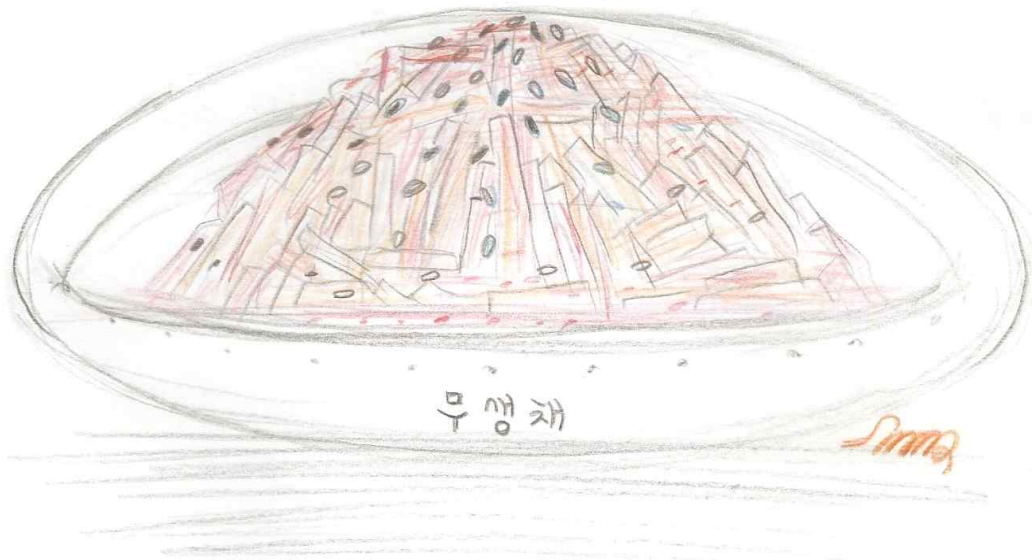
다진 마늘 1작은술  
다진 생강 1작은술

### < 만드는 방법 >

1. 갖가지 채소를 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.  
(\* 채소는 오이, 풋고추, 치커리, 참나물, 씀 채소 등  
선호하는 것으로 골라 선택해도 좋음)
2. 부추는 3cm 정도의 크기로 자른다.
3. 양파는 곱게 채로 썰고, 상추와 치커리는 한입 크기로  
자른다.
4. 깻잎은 1.5cm 너비로 너무 길지 않게 찢다.
5. 준비 해둔 각종 채소를 그릇에 담아 냉장고에 넣어둔다.
6. 고춧가루에 국간장, 새우젓, 설탕과 매실청, 다진 마늘,  
다진 생강, 참기름을 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다.
7. 각종 채소에 양념장을 넣고 살살 버무린다.
8. 통깨를 뿌려 겉절이를 완성한다.



## 무생채



가을무의 맛과 그 향기는 정말 특별해요. 사실, 저는 배를 정말 좋아하는데, 때때로 가을무가 배보다 더 맛있게 느껴질 때가 있어요. 그리고 그것은 겨울밤, 우리 할머니가 숟가락으로 긁어 주시던 무와 고구마를 생각나게 해요. 할머니의 손길이 하나인데도 불구하고, 다섯 형제들이 다 먹고 싶어 입을 벌리고 있는 그 모습, 그리고 순서를 기다리며 먼저 군침을 삼키던 그때의 우리가 떠오르네요.

가을무가 주는 신선함과 무생채의 새콤한 맛은 정말이지 환상적이에요. 막 담갔을 때보다 익어가면서 나타나는 그 맛은 상상을 초월하죠. 그리고 그 주홍빛 국물에 흰 쌀밥을 비벼 먹으면, 그 어떤 음식보다 완벽한 반찬이 되어줘요.

무생채는 식사 전에 엄마가 쉽고 간단하게 만들어 주셔서, 저도 쉽게 만들 수 있는 요리라고 생각했어요. 하지만 사실, 제가 한 번도 직접 만들어 본 적이 없는데,

그 사실이 조금 부끄럽게 느껴져요. 이제는 시간이 충분하니, 도전해 보려고 합니다. 할머니와 형제들, 그리고 엄마와 함께 먹던 그 맛, 가을무를 빨리 맛봐야겠어요.

< 재료 >

무 500g

고춧가루 2큰술

다진 파 2큰술

다진 마늘 1큰술

다진 새우젓 1큰술

멸치액젓 3큰술

소금 1작은술

설탕 1/2큰술

올리고당 1/2큰술

통깨 1/2 큰술

참기름 1작은술

< 만드는 방법 >

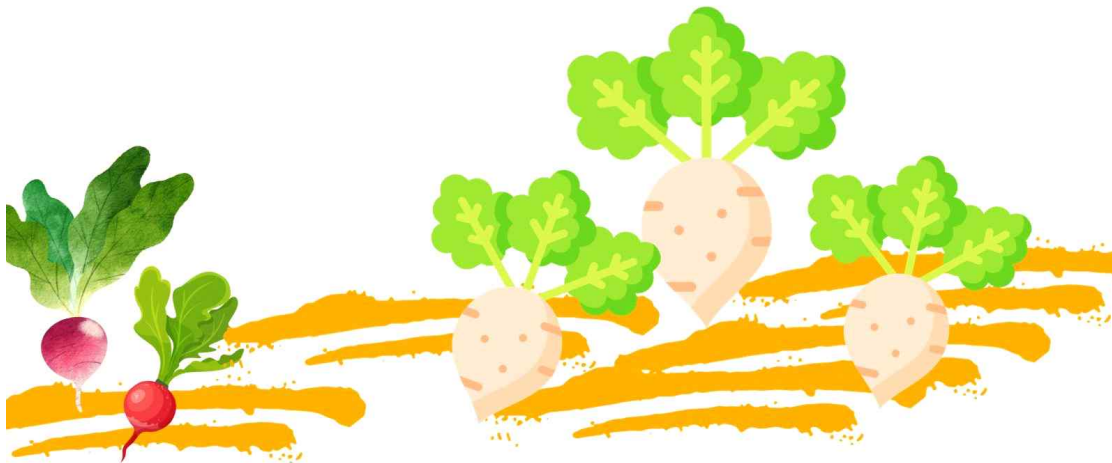
1. 무를 채 썰고, 소금과 설탕을 뿌려 20분 정도 절인다.

2. 그릇에 고춧가루, 다진 파와 다진 마늘, 다진 새우젓과 멸치액젓을 넣고, 올리고당을 더해 양념을 만든다.

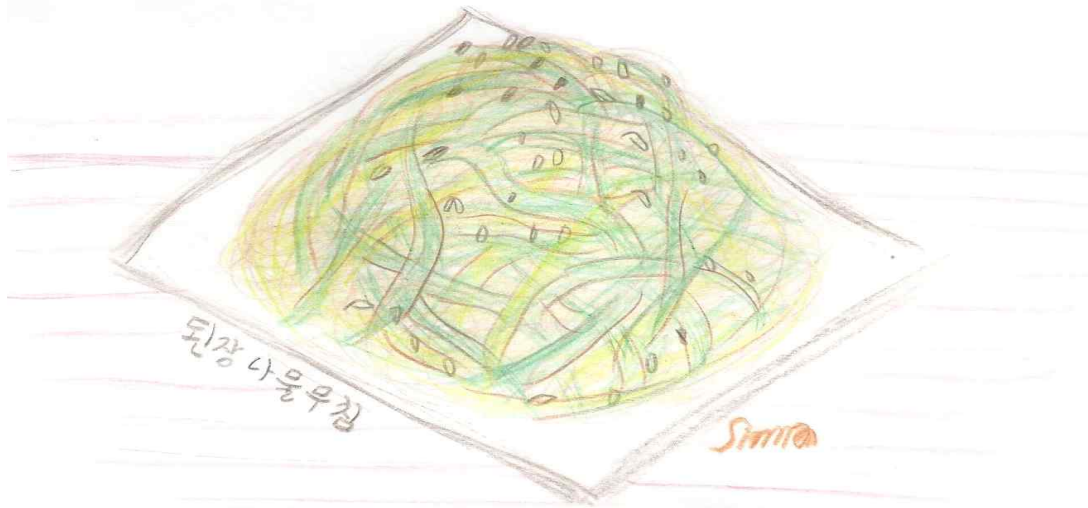
3. 절인 무를 체에 받쳐 물이 빠지게 둔다.  
10분 후 손으로 살짝 물기를 짠다.

4. 양념에 ③을 넣고 간이 깊게 배도록 조물조물 무친다.

5. 통깨와 참기름을 넣고 한 번 더 버무린다.



## 된장 나물무침



무침의 주역인 된장 역시 집에서 직접 담근 것이었죠.

콩을 삶는 일부터 시작해 절구로 찼고, 으깨진 콩을 뭉쳐 모양을 만들고, 지푸라기 위에 메주를 올려 띄우는 과정까지. 뒷마당의 커다란 장독 안에서 그 메주는 천천히 된장과 간장으로 변해갔어요. 이 복잡하고 오랜 시간이 걸리는 일련의 과정은 묘한 기쁨이었습니다.

고구마 줄기는 그저 흔한 채소일 뿐이었지만, 그것이 우리 가족의 손길을 거치며 소중한 반찬으로 변신했습니다. 소금물에 절인 고구마 줄기의 껍질을 벗기는 것, 그것이 바로 아이들이 할 일이었죠. 엄마의 일손을 돕는 소소한 일거리였지만 가족의 사랑을 나누는 시간이었습니다.

손질된 고구마 줄기는 된장 양념과 만나 구수하고, 달짝지근한 맛의 반찬이 됩니다. 가족의 사랑과 정성이 담긴, 맛있는 반찬이 있기에 밥 한 그릇 비우기는 절대 어렵지 않았죠.

집 안을 가득 채웠던 쿼퀴한 메주 냄새. 엄마, 아빠 옆에서 삶은 콩을 주워 먹던 형제들. 고구마 줄기 껍질을 벗기느라 까매진 손끝. 밥상을 풍성하게 만드는 나물 반찬. 작은 콩 하나, 흔한 채소 하나에 담긴 우리 가족의 사랑 이야기입니다.



### < 재료 >

고구마 줄기 200g  
(또는 시래기)

굵은소금 1큰술

고추장 1큰술  
된장 1/2큰술

간장 1작은술  
(간장 2 : 멸치액젓 2)

다진 파 1큰술

다진 마늘 1작은술

매실청 1작은술

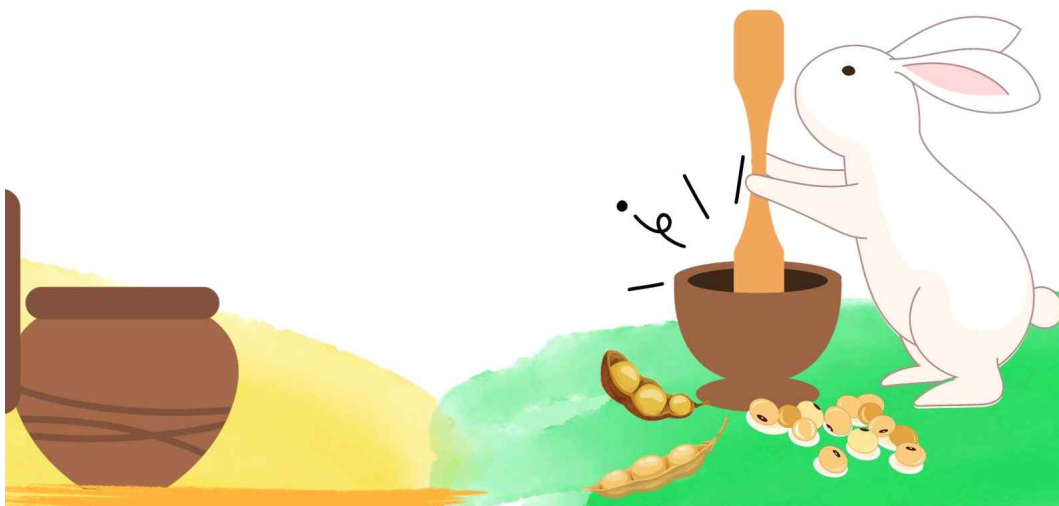
뉴슈가 조금

들기름 1큰술

통깨 1큰술

### < 만드는 방법 >

1. 고구마 줄기의 잎을 떼어낸다.
2. 끓는 물에 굵은소금을 넣고 손질한 고구마 줄기를 1분 이내로 살짝 데친다.
3. 찬물에 데친 고구마 줄기를 헝겊 물기를 꼭 짠다.
4. 고추장, 된장, 다진 파와 다진 마늘, 매실청, 뉴슈가를 넣고 양념을 만든다.
5. 물기를 꼭 짰 고구마 줄기를 그릇에 넣고, 양념으로 골고루 조물조물 무친다.
6. 마지막으로 들기름과 통깨를 넣고 살짝 버무린다.



## 파리고추 멸치조림



엄마가 직접 파리고추를 심었는지는 기억이 가물가물하지만, 확실한 것은 우리 집에서는 고추 농사를 짓고 있었다는 것입니다. 우리 집의 농산물은 대부분 가족 내에서 소비하려는 목적이었고, 비록 큰 규모의 농사는 아니었지만, 농사일에 모든 가족이 동참하는 것은 당연시되었죠. 물론, 제가 어려서 큰 도움을 드리진 못했겠지만요.

여름이 돌아오면, 햇볕이 뜨거운 날에 불게 익은 고추를 따는 일은 꽤 힘들었습니다. 고추를 딴 후에는 길가나 마당에서 말리곤 했는데, 갑작스러운 비에는 곤욕을 치르곤 했죠. 비가 오면 말리던 고추들을 모두 거두어들여, 방 안에서 다시 말려야 했습니다. 한여름의 뜨거운 방 안에서 고추의 매운 냄새와 애벌레가 기어다니는 모습을 견뎌내는 일은 두 번 다시 경험하고 싶지 않아요.

그럼에도 고추로 만든 요리를 먹는 것은 즐거웠습니다. 간장양념에 밥을 비벼 먹을 때, 고추의 매콤함과 달콤함이 어우러져 환상적인 맛을 선사했죠. 따끈한 밥 위에 간장양념을 뿌려 먹을 때의 그 향기와 맛, 그것은 지금도 기억 속에서 선명하게 떠올릴 수 있습니다. 한 번도 직접 만들어 보진 않았지만, 이렇게 이야기하다 보니 엄마의 파리고추 멸치조림을 먹고 싶어지네요. 엄마의 비법을 따라 만들어 보렵니다. 아, 지금 파리고추가 맛있는 시기인지 확인 먼저 해봐야겠어요.

< 재료 >

파리고추 100g

중멸치 2컵  
(머리, 내장 제거)

간장 2큰술

맛술 1큰술

설탕 1/2큰술  
매실청 1/2큰술

마늘 3개

다진 마늘 1작은 술

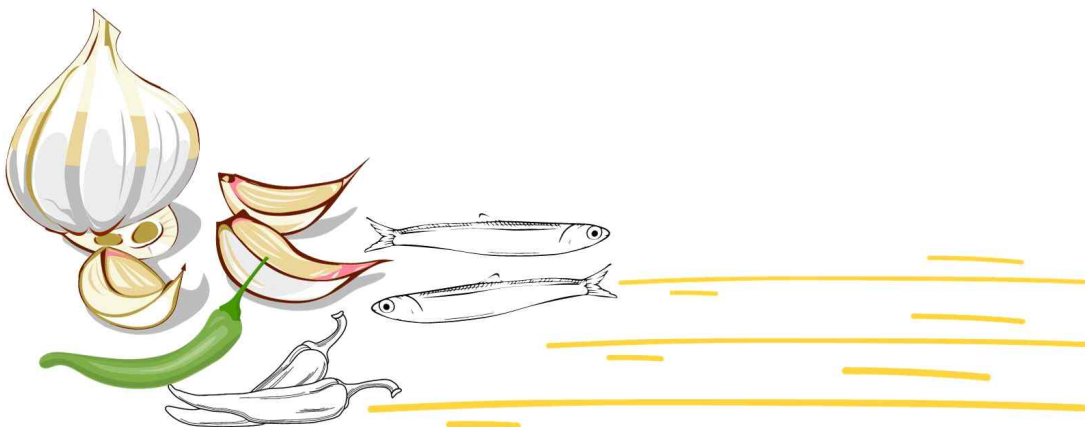
깨소금 1/2큰술

참기름

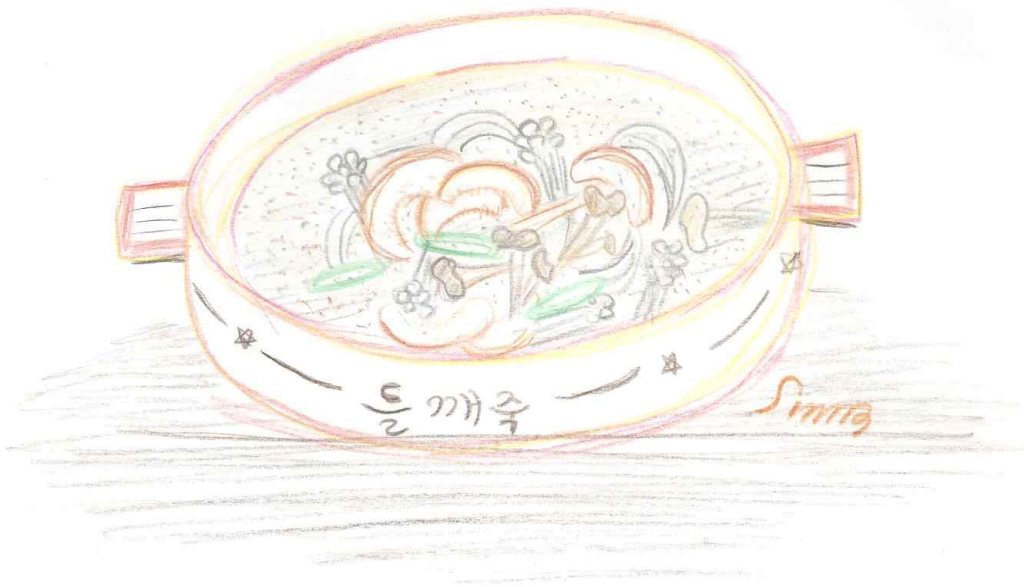
물

< 만드는 방법 >

1. 파리고추는 꼭지를 떼고 씻은 후 물기를 제거한다.  
길이가 긴 것은 반으로 자르고, 작은 것은 포크로  
군데군데 찢러 양념장이 잘 배도록 한다.
2. 멸치는 기름 없이 팬에 넣고 중불에서 고소한 맛이  
나도록 바삭하게 볶아 비린 맛을 없앤다.
3. 마늘을 도톰하게 편으로 썬다.
4. 간장, 설탕, 매실청, 다진 마늘, 맛술을 넣어  
양념장을 만든다.
5. 팬에 식용유를 두르고 편으로 썬 마늘을 넣은 다음  
중불에서 튀기듯이 노릇하게 굽는다.
6. 마늘 향이 남아 있는 기름에 손질한 파리고추를 넣고  
중불에서 볶는다.
7. 파리고추가 말랑하게 볶아지면, 양념장을 넣고  
간이 배도록 1분 정도 더 볶는다.
8. 고추에 간이 배면 볶아놓은 멸치, 마늘을 넣고  
골고루 섞이도록 볶는다.
9. ⑧에 참기름, 깨소금을 넣고 다시 한번 골고루  
섞은 다음 뚜껑을 덮어 약한 불에서 은근하게 조린다.
10. 간을 봤을 때 많이 짜면 물을 더 넣고 조려준다.



## 들깨죽



어릴 적, 정월대보름이면 엄마의 정성 가득한 나물과 오곡밥이 기다리고 있었습니다. 그중에서도 특히 기억에 남는 것은 토란을 넣어 만든 들깨죽이었습니다. 최근 들깨가 건강에 좋다는 이야기를 듣고, 엄마는 들깨죽을 더 자주 만들어 주시게 되었습니다.

들깨죽에는 버섯부터 시작해 두부, 아욱, 감자 등 취향에 맞게 다양한 식재료를 넣을 수 있습니다. 신선한 채소들이 들어가면 먹고 나서 항상 속이 따뜻하고 든든해지는 느낌이었죠.

그런데 이번에 새롭게 알게 된 사실이 있습니다. 엄마는 들깨죽에 쌀을 갈아 넣으신다는 것이었습니다. 그래서 우리 집 들깨죽이 걸쭉했던 거죠. 엄마의 손맛을 글로 정리하며 참고한 책이나 영상에서는 대부분 쌀가루를 넣지 않고, 맑게 끓이는 방법을 소개하고 있었어요. 그래서 음식 이름이 ‘죽’이 아니라 ‘탕’이었어요.

수년 동안 즐겨 먹는 음식의 재료 하나를 제대로 알지 못했다는 사실에 부끄러워졌습니다. 이제 제대로 알게 되었으니, 건강을 위해 직접 만들어 먹어보려 합니다.

### < 재료 >

들깨가루 1/2컵

멥쌀가루 1컵

건새우 1/4컵

감자 1개

버섯

(표고, 느타리, 팽이)

다시마 4조각

물 6+1/2컵

간장 1작은술

들기름 2큰술

다진 마늘

간장 1작은술

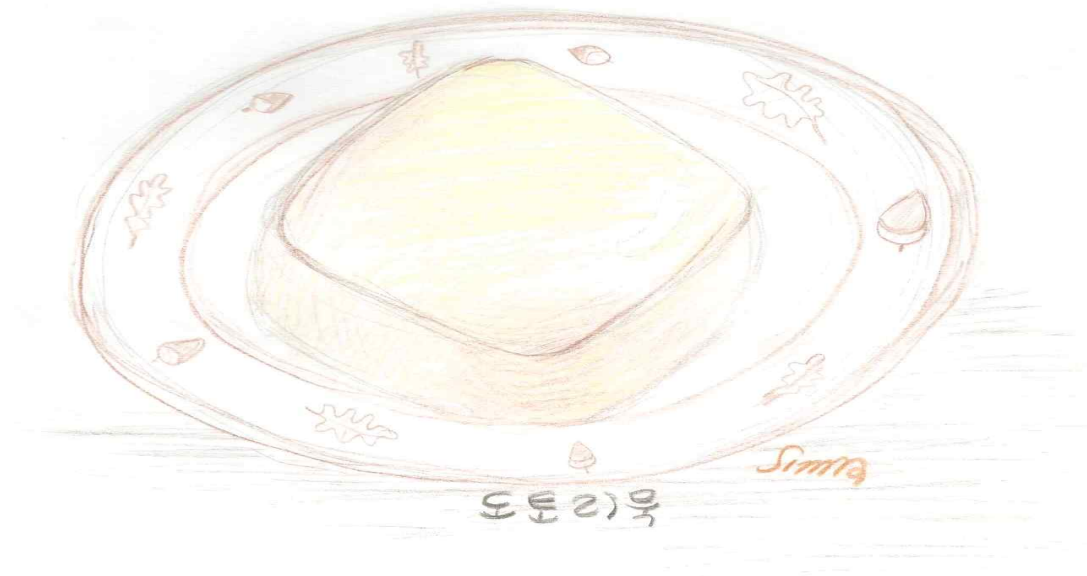
소금 조금

### < 만드는 방법 >

1. 들깨가루와 멥쌀가루에 물을 넣고 잘 섞어준다.  
(\* 쌀을 불려서 들깨랑 같이 블렌더에 물을 넣고 갈아도 좋음)
2. 버섯을 손질하여 물에 2~3번 행궈 체에 밭쳐둔다.  
표고버섯은 찢지 않고 종이행주로 닦아준다.
3. 감자는 껍질을 벗기고 반으로 자른 다음, 1cm 정도 두께로 은행잎 모양으로 썬다.
4. 들기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 표고버섯을 넣고 볶아준다.
5. ④에 물, 건새우와 다시마를 넣고 끓이다가 다시마를 건져낸다.
6. ⑤에 감자, 느타리버섯과 팽이버섯을 넣고 끓인다.
7. ⑥에 ①을 넣고 타지 않게 주걱으로 잘 저어준다.
8. 깨죽이 끓어오르면 간장을 넣어 간을 한다.
9. 맛을 보고 싱거우면 소금으로 부족한 간을 맞춘다.



## 도토리묵



예전에 우리 집에서는 메밀묵을 자주 만들었습니다. 그 이유는 당연히 엄마께서 메밀 농사를 짓고 있었기 때문이죠. 수확한 메밀을 마당에 거적을 깔고 펼쳐 놓아 말리는 모습이 아직도 눈에 선하게 떠오릅니다. 엄마께서 농사일을 접으면서부터는 묵을 먹을 일이 별로 없었죠.

도토리묵을 먹기 시작한 것은 대략 10년 전부터입니다. 어릴 때는 도토리묵을 먹어본 적이 없었거든요. 엄마가 건강을 위해 산책을 즐기시면서, 가을이면 도토리를 주워 오셨고, 그것이 모여 맛있는 도토리묵으로 바뀌었습니다. 탱글탱글한 도토리묵의 모양과 맛은 정말 좋았습니다. 어느 해는 도토리를 너무 많이 줍는 바람에 엄마께서 허리와 다리가 아프셨어요. 그때는 도토리묵을 맛있게 먹으면서도 엄마께도, 다람쥐에게도 미안한 마음이 가득했어요.

도토리묵이든 메밀묵이든 사서 먹은 적은 없습니다. 엄마표 도토리묵에 길들은 우리 가족입니다. 도토리가 묵이 되기까지의 복잡한 과정에는 우리의 입맛을 즐겁게 해주려는 엄마의 정성과 사랑이 가득 담겨 있어요. 도토리묵은 사랑입니다.



< 재료 >

도토리 가루 1컵

물 6컵

소금 1/3큰술

들기름 1큰술

간장 3큰술

고춧가루 1큰술

설탕 2작은술

다진 파 1큰술

다진 마늘 1작은술

참기름 1큰술

깨소금 1큰술

< 도구 >

나무 주걱

유리그릇  
(높이 10cm 정도)

< 만드는 방법 >

1. 냄비에 도토리 가루와 물을(1:6) 비율로 넣고 잘 저어준다.
2. 약한 불에서 도토리 물을 끓여준다.  
이때 나무 주걱으로 한 방향으로만 저어가며 끓인다.
3. 한소끔 끓어오르면 소금과 들기름을 넣고,  
눌어붙거나 타지 않게 냄비 바닥을 긁듯이 저어준다.
4. 서서히 응고되며 되직해질 때까지 끓인다.  
너무 되직해졌다면 물을 더 넣고 저어준다.
5. 약 20~30분 정도 더 끓이다가 기포가 올라오고  
색이 진해지면 불을 끄고 3분 정도 뜸을 들인다.
6. 유리그릇 안쪽에 물을 두른 다음 비우고,  
되직해진 도토리 물을 붓는다.
7. 주걱으로 윗면을 평평하게 펴주고 식힌다.
8. 간장, 고춧가루, 설탕, 다진 파와 다진 마늘에  
참기름과 깨소금을 더한 다음 잘 섞어 양념장을 완성한다.
9. 도토리묵을 1cm 정도 두께로 썰어 접시에 담고,  
양념장을 곁들인다.

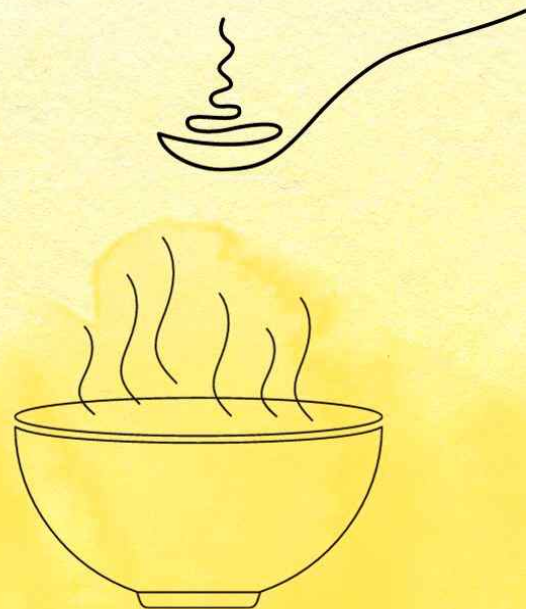




# 따끈한 국과 찌개

콩나물 김치국  
소고기뭇국  
소고기미역국  
탕국

고등어 김치찌개  
호박 갈치찌개



## 콩나물 김치국



엄마가 농사일을 그만두신 이후로, 우리 가족의 식재료 대부분은 마트에서 사게 되었습니다. 하지만 콩나물은 여전히 작은 화분에 직접 기르셨죠. 방법이나 양이 옛날과는 좀 다르긴 했지만, 여전히 엄마의 정성이 가득 담겨 있습니다.

고3이던 시절, 해가 뜨기도 전에 등교 준비를 하던 저를 위해 엄마도 일찍 일어나셔서 도시락과 아침을 준비하시느라 정말 바쁘셨습니다. 찬 바람이 부는 겨울이면, 따끈한 콩나물 김치국을 자주 끓여주셨어요. 그 국에 밥을 말아 먹으면, 뜨거운 국물이 가슴을 따뜻하게 해주곤 했습니다. 그 따뜻함을 안고, 새벽길을 걸어가며 또 하루를 시작했죠.

콩나물 김치국은 아직도 제가 좋아하는 국 중 하나입니다. 제가 끓여본 국은 아직은 엄마의 손맛을 따라갈 수 없지만, 엄마의 콩나물 김치국 맛은 여전히 소중한 추억으로 기억 속에 남아 있습니다.

< 재료 >

콩나물 200g

배추김치 100g  
(익은 김치)

두부 200g

다시마 3조각

멸치 8g

물 4컵

대파 1/2줄기

양파 1/4개

김치국물 2~3큰술

간장 조금

소금 조금

깨소금

< 만드는 방법 >

1. 냄비에 물, 멸치와 다시마를 넣고 육수를 끓인다.
2. 김치는 속을 살짝 털어 내고 먹기 좋게 송송 썬다.
3. 두부는 길이로 반을 잘라 1cm 두께로 썬다.
4. 양파는 채 썰고, 대파는 어슷하게 썬다.
5. 육수가 끓어오르면 약불에 한소끔 더 끓이다가 멸치와 다시마는 건져낸다.
6. ⑤에 김치와 두부를 넣고 5분 정도 끓이다가, 콩나물과 양파를 넣고 5분간 더 끓인다.
7. 김치국물과 간장으로 간을 맞추고, 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
8. 김치마다 간이 다르므로, 국물 간을 보면서 소금으로 간을 맞춘다.
9. 그릇에 국을 담고 깨소금을 뿌린다.



## 소고기뭇국



대학을 졸업할 때까지 저는 고기와는 거리가 멀었습니다. 그러나 직장생활을 시작하면서 회식 등의 여러 상황에서 고기를 먹을 기회가 많아졌습니다. 고기를 좋아하는 것은 아니지만, 그런 상황들이 많아짐에 따라 고기를 먹는 횟수가 늘었습니다.

어릴 때 고깃국물에 떠오르는 기름띠를 보는 것부터 싫어하였고, 고기 냄새도 마찬가지로였습니다. 편식이 심했던 저에게 아빠는 고기를 억지로 먹게 하셨는데, 저는 고기를 씹지 않고 그냥 삼켜버리곤 했습니다. 엄마가 고기를 잘게 다져 음식에 넣으면, 저는 귀신같이 알아차려 먹지 않았습니다.

건강을 위해 단백질은 꼭 섭취해야 한다면, 가끔 엄마는 고기를 사셨어요. 저의 편식을 고려해 비계가 적은 부위를 고르셨죠. 그러다 보니 고기를 사려고 할 때마다 정육점 사장님의 '고기는 비계가 있어야 맛있다'라는 말씀을 들어야 했습니다. 엄마는 비계가 있어도 모두 제거하고 살코기만을 이용해 음식을 만드셨습니다.

엄마의 정성을 알면서도 고기를 더 먹으려는 노력은 쉽지 않았습니다. 엄마가 자주 끓여주시는 소고기뭇국도, 고기가 많이 들어가지 않아서 그나마 먹어보곤 했지만, 아직도 많이 먹지는 않습니다. 건강한 생활을 위해 '고기 한입 더 먹기'를 실천하려고 합니다. 고기를 넣은 요리를 한 번도 만들어 본 적이 없는데, 이 음식부터 시작하려고 해요.

### < 재료 >

소고기 100g  
(양지, 사태)

무 250g  
다시마 2조각

물 6컵  
간장 1큰술  
(간장 2 : 멸치액젓 2)

참기름 1작은술  
다진 마늘 2작은술

대파 1/2개

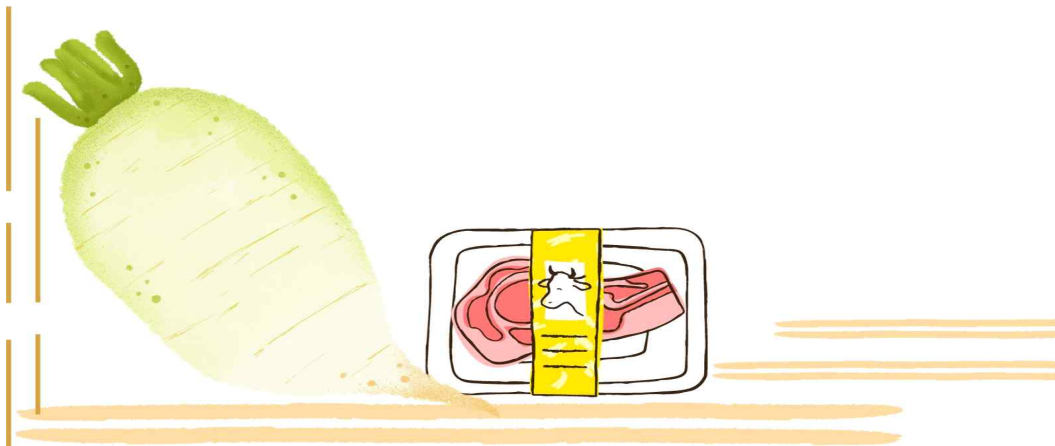
후춧가루 조금

소금 조금

통깨 조금

### < 만드는 방법 >

1. 무는 사방 3~4cm 크기, 5mm 두께로 썰고, 대파는 어슷하게 썬다.
2. 소고기는 잘게 다지듯이 잘라서 종이행주에 말아 핏물을 뺀다.
3. 달군 냄비에 소고기와 간장, 다진 마늘과 참기름을 넣고 볶는다. 후춧가루를 뿌리고 고기가 익을 때까지 달달 더 볶는다.
4. ③에 무를 넣고 볶다가 다시마를 넣고, 물을 붓고 끓인다.
5. 국물이 끓어오르면, 냄비 가장자리에 생기는 거품을 걷어낸다.
6. 중불로 줄여 뚜껑을 덮고 20분 정도 더 끓인다.  
(다시마는 먹기 전 뺀다.)
7. 소금과 멸치액젓 한 방울 정도 넣어 간을 맞춘다.
8. 불을 끄기 전에 대파를 넣는다.
9. 그릇에 담고, 통깨를 뿌린다.





## 소고기미역국



소고기미역국은 우리 가족에게 특별한 의미를 갖는 음식이에요. 그것은 단순히 맛있는 국물을 즐기는 것 이상의 의미를 담고 있는데, 편식을 극복하고 필수적인 단백질을 섭취하는 데 큰 역할을 하는 음식이기 때문이죠.

사실, 우리 가족은 해산물을 좋아하는 편이에요. 그래서 미역국에는 주로 바지락을 넣어 만들곤 했죠. 바지락의 고소한 맛과 미역의 진한 국물이 어우러져 정말 맛있는 조합이었거든요. 그럼에도 생일이라는 특별한 날에는 소고기미역국을 먹었던 기억이 납니다. 그 당시에는 그저 특별한 날의 특별한 음식으로 생각했지만, 지금 생각해 보면 그것은 우리의 건강을 위한 엄마의 섬세한 배려였던 것 같아요.

엄마의 영향으로 독립한 후에는 건강을 위해 단백질 섭취를 강조하게 되었죠. 그 결과로, 건강을 위해 소고기미역국을 더 먹으려는 노력을 계속하고 있어요. 물론 아직 바지락 미역국을 더 자주 끓여 먹긴 하지만, 앞으로는 소고기미역국도 자주 만들어 먹으려고 생각하고 있어요. 체력 향상을 위해서라도 고기를 좀 더 섭취해야겠다는 생각이 들어서요.

이렇게 보니, 소고기미역국은 단순히 맛있는 음식을 넘어서 우리 가족의 건강을 지키는 수단이 되었네요. 아마도 앞으로도 이런 생각으로 소고기미역국을 더 자주 먹게 될 것 같아요.

< 재료 >

소고기 100g  
(양지, 사태)

마른미역 30g

다진 마늘 1작은술  
물 6컵

간장 1큰술  
(간장 2 : 멸치액젓 2)

참기름 1작은술

다시마 2조각

소금 1/2작은술

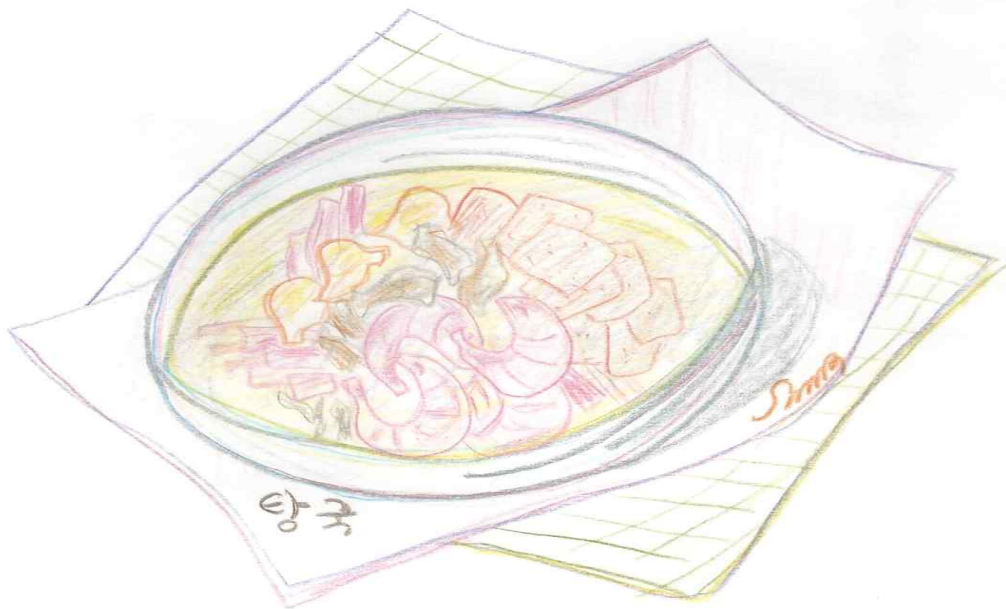
깨소금

< 만드는 방법 >

1. 마른미역은 물에 충분히 불렀다가 꺼내어  
말끔하게 씻은 후 꼭 짜서 먹기 좋게 자른다.
2. 소고기는 결대로 얇게 썰어 종이행주에 말아  
핏물을 뺀다.
3. 달군 냄비에 소고기와 다진 마늘, 간장, 참기름을  
넣고 중불에서 달달 볶는다.
4. 고기가 익으면 미역을 넣고 숨이 죽도록  
2분 정도 볶는다.
5. ④에 물을 부은 다음 다시마를 넣고 끓인다.
6. 국물이 끓어오르면 약불로 줄이고, 다시마를 빼낸다.  
미역이 부드러워질 때까지 30분 정도 더 끓인다.
7. 소금으로 간을 맞춘다.
8. 그릇에 담고, 먹기 전 깨소금을 뿌린다.



## 탕국



우리 엄마의 탕국은 해산물이 가득한, 바다의 풍미를 집안으로 끌어온 특별한 음식입니다. 해산물을 사랑하는 저에게 이 탕국은 차례상이나 제사상에 오르는 음식 중에서도 따로 놓고 즐기는 즐거움을 선사합니다. 그리고 그 즐거움은 엄마만이 주는, 요리의 기쁨이죠.

저는 이 탕국의 요리법을 정리하면서 재료의 양을 수량화하려고 노력했습니다. 요리책을 뒤져보고 영상을 찾아보았지만, 우리 집에서 끓이는 걸쭉하고 풍미 가득한 탕국과 같은 방법은 찾을 수 없었습니다. 이는 엄마만이 가진, 탕국을 끓이는 특별한 비법이 있음을 암시하는 것일지도 모릅니다.

그래서, 저는 이제 이 특별한 탕국을 다른 사람들에게도 소개하고 싶은 마음이 큼니다. 엄마의 솜씨와 그녀의 따뜻한 마음이 담긴 이 탕국을 맛보는 순간, 그들이 어떤 기쁨을 느낄지 상상하며, 그날을 기다립니다.

### < 재료 >

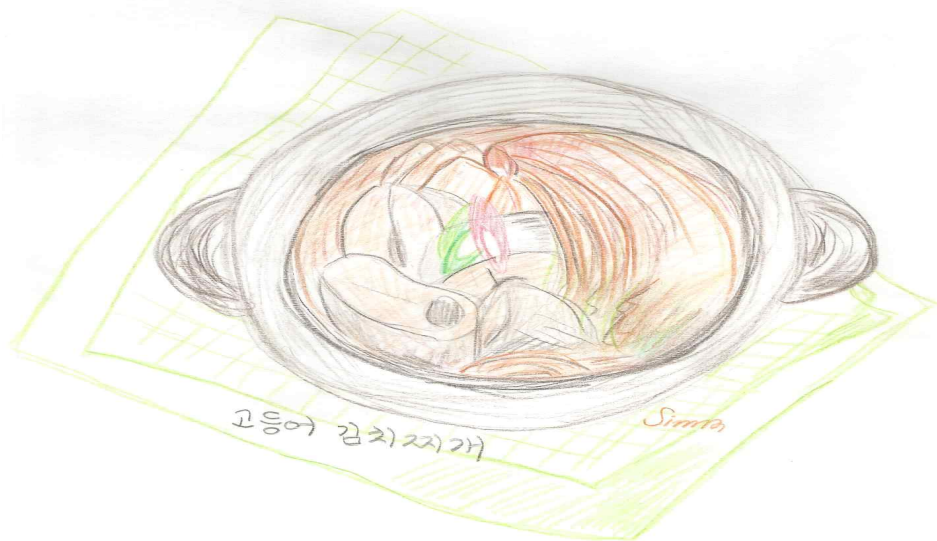
오징어 250g  
바지락살 100g  
건새우 50g  
소고기 50g  
(양지)  
무 1/3개  
대파 1/2개  
쌀가루 1큰술  
(전분 가루)  
달걀 3개  
물 6컵  
다진 마늘 1큰술  
맛술 1큰술  
간장 2큰술  
(간장 2 : 멸치액젓 2)  
참기름 1큰술  
들기름 1큰술  
다시마 1조각  
후춧가루 조금  
소금 조금

### < 만드는 방법 >

1. 무는 3~4cm 크기로 나박썰기하고, 대파는 어슷하게 썬다.
2. 오징어는 5cm 길이로 자르고, 다시 반을 자른다.
3. 바지락살은 반으로 자른다.
4. 소고기는 잘게 다지듯이 잘라서 종이행주에 말아 핏물을 뺀다.
5. 달걀 3개를 풀어둔다.
6. 참기름과 들기름을 팬에 두르고 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶는다.
7. 소고기가 익으면, 오징어와 바지락살을 넣고 볶다가 맛술과 건새우를 넣고 충분히 볶는다.
8. ⑦에 무를 넣고 물이 나올 때까지 볶는다.
9. 여기에 재료가 살짝 잠길 정도로 물을 붓고, 다시마를 넣은 다음 끓인다.
10. 국물이 끓기 시작하면 간장을 넣고 물을 2컵 넣고 팔팔 끓이다가, 물을 2컵 더 붓고 끓어오르면 다시마를 건져낸다.
11. 풀어둔 달걀과 쌀가루를 국물에 넣고 잘 풀어지도록 저어준다.
12. 국물이 끓으면 후춧가루와 대파를 넣는다.
13. 국물의 농도와 간을 확인하고 소금과 물을 더해준다.



## 고등어 김치찌개



고등어는 제가 즐겨 먹는 생선 중 하나예요. 엄마는 고등어를 구워 주시기도 하고, 김치찌개에 넣어 끓여 주시기도 했죠. 생선을 먹을 때 가장 걱정되는 것은 목에 가시가 걸릴 수 있다는 점이에요. 그럴 때마다 저는 밥을 한 숟갈 크게 떠서 씹지 않고 꿀꺽 삼켰습니다. 나중에 알게 된 사실이지만 그렇게 하면 목에 큰 상처를 입을 수 있다고 하더군요. 그래서 이제는 간편하게 요리할 수 있는 통조림 고등어를 이용해 찌개를 만들곤 합니다.

하지만 확실히 통조림으로 만든 찌개보다는 생선으로 만든 찌개가 더 맛있습니 다. 엄마는 항상 신선한 고등어로 찌개를 끓여주셨기 때문에, 그 차이를 분명히 느낄 수 있어요. 이렇게 또 엄마의 손맛이 얼마나 중요한지를 느껴요. 건강을 위해 언젠가 저도 신선한 고등어로 요리 해보려 합니다.

고등어 김치찌개에 함께 넣은 무는 무르게 익으면서 단맛이 올라와 밥 없이 먹어도 맛있어요. 길게 찢어서 하얀 밥 위에 올려 먹는 김치의 맛도 정말 환상적이에요. 이렇게 말만해도 입안이 군침으로 가득 차네요. 주말에는 가을 무와 엄마표 배추김치, 그리고 통조림 고등어를 이용해 김치찌개를 만들어 먹어볼 생각입니다. 고등어 김치찌개야, 기다려! 맛있게 먹어줄게!

### < 재료 >

고등어 500g  
(손질한 것)

배추김치 1/2포기  
(신김치)

무 200g

굵은소금

된장 1큰술

고추장 1/2큰술

다진 마늘 2큰술

다진 생강 1작은술

대파 1/2개

양파 1/2개

풋고추 2개

물 5컵

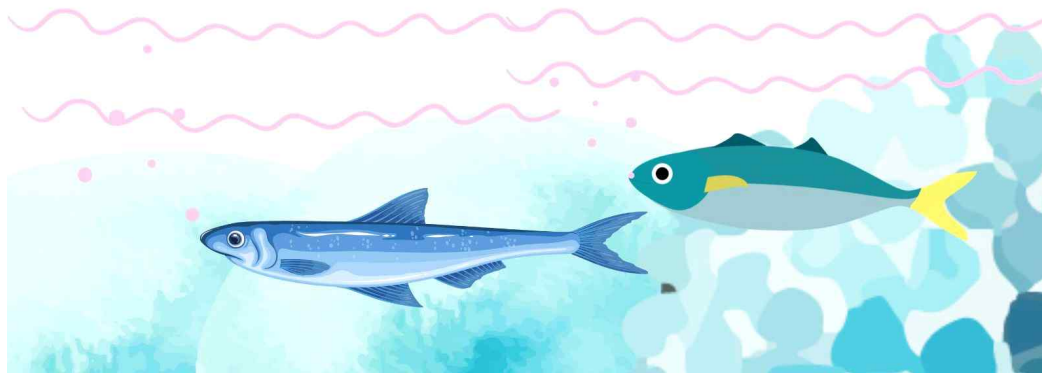
다시마 1조각

멸치 5마리

설탕 1큰술

### < 만드는 방법 >

1. 고등어는 깨끗이 씻은 다음 굵은소금을 고루 뿌려 30분 정도 재운다.
2. 무는 1.5cm 두께로 썬 다음 네 등분 하고, 양파는 1cm 두께로 채를 썬다.
3. 대파와 풋고추는 어슷하게 썬다.
4. 된장과 고추장, 다진 마늘과 다진 생강, 설탕을 섞어 양념장을 만든다.
5. 물, 다시마, 멸치로 육수를 끓인다.
6. 냄비 바닥에 무와 김치, 양파를 깔고 그 위에 고등어를 놓는다.
7. 고등어 위에 양념장을 골고루 뿌리고, 고등어가 잠길 정도로 멸치 다시마 육수를 붓고 끓인다.
8. 끓어오르면 고등어와 무에 양념이 잘 배도록, 뚜껑을 덮고 약불에서 20분 정도 끓인다.
9. 고등어와 김치, 무가 알맞게 익었으면 대파와 풋고추를 넣고 국물을 끼얹어 가면서 5~10분 정도 더 졸인다.





## 호박 갈치찌개



호박 갈치찌개는 그 풍부한 맛과 향기, 그리고 건강에 좋은 요소들로 가족들 사이에서 사랑받는 메뉴 중 하나예요. 둥근 호박의 포근한 식감과 달콤한 맛이 찌개 국물에 섞여, 감칠맛을 돋우는 요리가 되죠. 특히 갈치의 부드럽고 담백한 맛은 국물과 잘 어우러져, 최상의 맛을 선사합니다.

채소는 대부분 집에서 직접 기른 것을 사용하지만, 생선은 항상 시장에서 샀어요. 엄마와 함께 수산 시장에 가면, 가판대에 진열된 다양한 종류의 생선들과 열심히 조개껍데기를 벗기는 상인 아주머니들의 모습을 볼 수 있었죠. 그곳에서 풍기는 진한 바다 냄새는 기억 속에 여전히 살아있어요.

해산물을 좋아하는 가족을 위해, 엄마는 신중하게 생선을 고르고 손질하던 일이 일상이었습니다. 아빠는 엄마의 생선 손질을 돕기 위해 매끄러운 돌판에 칼날을 문질러 갈아주셨죠. 그 옆에서 저는 엄마의 손에서 손질되는 생선을 지켜보며 배우곤 했습니다.

멸치 대가리 떼기와 내장 제거 외에는 생선을 직접 손질해 본 적이 없어 약간 걱정되지만, 갈치 손질을 시작으로 경험을 쌓아보려 합니다. 엄마의 손맛처럼 맛있는 호박 갈치찌개를 만들어 가족과 함께 즐기는 순간을 상상하며 노력해야죠. 가족들이 더 달라고 부탁하는 그 순간을 이미 떠올릴 수 있어요. '히히히'.

### < 재료 >

둥근 호박 1/2개

갈치 1마리

양파 1/4개

다시마 1조각

멸치 5마리

물 2컵

풋고추 1개

대파 1/2개

고춧가루 1큰술

고추장 1/2큰술

된장 1큰술

다진 마늘 2큰술

다진 생강 1작은술

설탕 1/2큰술

간장 조금

### < 만드는 방법 >

1. 냄비에 물, 멸치와 다시마를 넣고 끓여 국물을 낸다.

2. 갈치는 칼로 비늘을 살살 벗기고, 지느러미를 제거한 다음, 깨끗이 씻어 4~5cm 크기로 토막 낸다.

3. 호박은 1.5cm 두께로 큼직하고 두툼하게 썰고, 양파는 약간 굵게 채 썬다.

4. 풋고추와 대파는 어슷하게 썬다.

5. 냄비 바닥에 호박과 양파를 깔고, 그 위에 갈치 놓고 풋고추와 대파를 올린다.

6. 고추장과 된장, 다진 마늘과 다진 생강, 고춧가루에 설탕을 넣고 물을 부어 잘 섞으면 양념장이 된다.

7. ⑤에 양념장을 끼얹고, 멸치 다시 국물을 부은 다음 중간 불에서 15분 정도 끓인다.

8. 호박이 익었으면 약불에서 10분 정도 뭉근하게 조린다.

9. 맛을 보고 간장으로 간을 맞춘다.



## ♣ 참고문헌 ♣

- ▷ 윤희정 · 옥한나 『친정엄마 요리 백과』 - 중앙 books(2020 -
- ▷ 한복선 『한복선의 엄마의 밥상』 - 리스컴(2022) -
- ▷ 배명자 『자연을 담은 엄마 요리』 - 상상출판(2021) -
- ▷ You Tube 채널                    "영자씨의 부엌", "히스토랑"  
                                              "가루씨의 집밥", "만개의 레시피"

## ♣ AI 도구 ♣

- ▷ 생성형 AI                            - Chat GPT(chat.openai.com)  
                                              - 뽀튼(wrtn.ai)
- ▷ 디자인 프로그램                   - 캔바(canva. com)  
                                              - 어도비 파이어 플라이(firefly.adobe.com)

제목: 추억하고 기록한 우리 엄마 손맛

발행일: 2023-11-28

저자: 이신나&김순자&Chat GPT

출판사: 유페이퍼 전자책

가격: ₩5,000