

SORAEFOOD STORYBOOK

소래푸드 스토리북

남동구 · 남동문화재단

[일러두기]

- ① 이 책은 소래포구 어시장에서 계절별로 빈번하게 거래되는 해산물에 대한 설명과 해당 해산물을 활용한 요리법을 정리한 자료로 지역 원천 콘텐츠를 발굴하기 위하여 제작되었습니다.
- ② 이 책은 해양수산부·한국수산물·인천광역시·인천대학교 인천학연구원 등에서 기존에 발간 혹은 게시한 자료를 활용하여 집필되었습니다.
- ③ 이 책에 수록된 해산물 레시피는 특히 해양수산부와 한국수산물회에서 운영하는 어식백세 웹 페이지의 자료를 활용하여 집필되었습니다.
- ④ 이 책을 집필함에 있어 한글 전용을 원칙으로 하였으며, 남녀노소가 즐길 수 있도록 편안한 문체를 사용하고 자 했습니다.
- ⑤ 이 책에 수록된 일러스트는 책을 제작하는 과정에서 새로 제작되었습니다.

봄

갑오징어	8		
오징어와 갑오징어의 차이	9	멸치	32
갑오징어의 효능	9	좋은 멸치 고르는 법	33
갑오징어 순대	10	멸치 보관법	33
갑오징어 불고기	12	멸치 관련 속담	33
광어	14	생세멸 시래기국	34
양식 광어와 자연산 광어 구별법	15	멸치 호두 볶음	36
광어의 효능	15	바지락	38
광어 카르파초	16	국산 바지락 구별법	39
광어 회무침	18	바지락 해감법	39
도다리	20	바지락 바질 카나페	40
봄, 도다리 그리고 썩	21	바지락 와인찜	42
도다리의 효능	21	주꾸미	44
도다리 숙국	22	국산 주꾸미 구별법	45
사천식 도다리 매운탕	24	주꾸미 효능	45
동죽	26	양파드레싱 주꾸미 구이	46
좋은 동죽 고르는 법	27	주꾸미 양념 볶음	48
동죽 해감법	27	홍어	50
맑은 동죽국	28	홍어와 가오리 구별법	51
동죽 파스타	30	홍어 관련 고서 기록	51
		홍어 회무침	52
		홍어 삼합	54

여름

민어	58
민어와 큰 민어 구별법	59
민어 간장 조림	60
민어 맑은탕	62
문어	64
문어와 참문어 구별법	65
문어의 효능	65
문어 불보	66
문어 초무침	68
우럭	70
우럭 손질법	71
우럭의 효능	71
우럭 차우더	72
우럭 찜국	74
참돔	76
좋은 참돔 고르는 법	77
다양한 돔 종류	77
참돔 발릭 예크멧	78
참돔 구이	80

가을

갈치	84		
국산 갈치 구별법	85	대하	108
좋은 갈치 고르는 법	85	대하와 흰다리새우 구별법	109
갈치 조림	86	대하의 효능	109
갈치 탕수	88	대하 부추 찜	110
고등어	90	갯잎 대하 튀김	112
국산 고등어 구별법	91	삼치	114
고등어의 효능	91	삼치 관련 속담	115
튀르키예식 고등어 필라프	92	삼치의 효능	115
고갈비	94	삼치 차슈동	116
꽃게	96	삼치 커리	118
꽃게 암수 구별법	97	전어	120
꽃게 관련 속담	97	좋은 전어 고르는 법	121
꽃게탕	98	전어의 효능	121
개살 땅콩 챔 스프	100	지중해식 전어 구이	122
낙지	102	전어 회무침	124
국산 낙지 구별법	103	조기	126
낙지 관련 속담	103	조기와 굴비의 차이	127
낙지 박탕	104	조기 관련 속담	127
낙지 덮밥	106	조기 양념 구이	128
		조기 탕수	130

겨울

굴	134
굴 손질법	135
지역별 굴 양식법	135
굴밥	136
굴 버터 덮밥	138
꼬막	140
꼬막 해감법	141
꼬막 관련 속담	141
꼬막 당면 볶음	142
꼬막 순두부 찌개	144
대구	146
국산 대구 구별법	147
좋은 대구 고르는 법	147
대구 콩나물국	148
대구 스테이크	150
방어	152
방어와 부시리 구별법	153
좋은 방어 고르는 법	153
땅콩소스 방어 스테이크	154
방어 머리 구이	156

부록

소래포구 관광자원

해오름광장	160
소래습지생태공원	162
새우타워	164
소래역사관	166
소래철교	168
협궤열차	170
정도포대	172
소래포구전통어시장	174
남동둘레길	176
갯벌	178

봄

갑오징어
광어
도다리
동족
멸치
바지락
주꾸미
홍어

봄

갑오징어

매년 봄이 오면 단백질이 일품인 갑오징어를 맛보기 위해 사람들의 발길이 소래포구로 이어집니다. 갑오징어는 문어와 주꾸미, 그리고 낙지처럼 다리가 몸이 아닌 머리에 달린 두족류(頭足類)이자 무척추동물이에요. ‘갑오징어’의 ‘갑(甲)’은 석회질의 뼈가 머리를 갑옷처럼 덮고 있다고 지어진 이름이에요. 다른 오징어와 달리 몸 안에 길고 납작한 뼈와 피부에 가로 줄무늬, 그리고 반점을 갖고 있습니다.

갑오징어의 몸길이는 8cm부터 1.8m까지 다양하고, 무게는 약 4kg까지도 자라요. 우리나라에 사는 갑오징어는 20cm 크기에 무게 150~250g 정도로 작은 편이에요. 갑오징어는 어시장이 인접한 방파제나 배수구 주위 모랫바닥에서 먹이를 찾고 불빛에 이끌리기에 낚시 초보자도 쉽게 잡을 수 있습니다.

연구에 따르면 무척추동물 중 가장 크고 복잡한 뇌를 가졌대요. 그래서 피부색과 무늬를



바뀌 숨기도 하고, 대화도 나눈대요. 때론 먹이 앞에서 무늬를 순식간에 바꾸가면서 최면을 거는 것처럼 보일 때도 있습니다.

갑오징어는 다른 오징어보다 가격이 2~3배 비싸요. 일반 오징어는 전역에서 볼 수 있는데, 갑오징어는 남해 일부와 서해에서 주로 잡히거든요. 갑오징어는 1년 중 봄과 가을이 제철이래요. 특히 봄 산란기는 살이 통통하게 오른대요. 가을철 낚은 갑오징어는 쫄깃한 식감과 단맛이 나 주로 회로 먹는다고 해요.

오징어와 갑오징어의 차이

모르는 사람이 보면 오징어, 문어, 낙지, 주꾸미, 한치, 꼴뚜기 등 다 비슷해 보여요. 오징어 중에서도 갑오징어를 말할 때 주로 혼동되는 것은 ‘살오징어’예요. 왜냐면 우리가 주로 오징어로 알고 먹는 것이 살오징어거든요.

‘갑오징어’와 ‘살오징어’는 언뜻 비슷할 것 같지만 옆에 같이 놓고 생김새를 살펴보면 확연히 달라요. ‘살오징어’의 ‘살’은 고기의 ‘살’이 아니라 ‘화살’에

서 왔어요. 몸통이 가늘고 긴데 마름모꼴 지느러미가 전체적으로 화살처럼 보이기 때문이래요. 갑오징어는 큰머리에 다리가 많이 짧거든요. 사실 갑오징어와 살오징어, 둘 다 본 경험이 있는 사람이라면 혼동하기 어려울 정도로 달라요.

갑오징어의 효능

갑오징어는 ‘오징어의 귀족’이라고 불릴 정도로 버릴 부위 없이 맛있고, 영양분도 풍부해요. 심지어 조선시대 실학서인 『자산어보』에서는 갑오징어의 뼈는 상처도 아물게 하는 효능이 있다고 기록하고 있어요.

무엇보다 갑오징어는 대표적인 고단백 식품으로 꼽혀요. 갑오징어의 살은 같은 무게의 소고기보다 단백질 함량이 3배나 높다고 하니까요. 단백질 공급이 많이 필요한 성장기 어린이나 운동하는 사람들에게는 가성비 높죠. 더불어 갑오징어 먹물엔 세포 활성화 물질인 뮤코다당류(mucopolysaccharide)가 다량 함유되어 있어서 소화 촉진과 염증 억제에 효과가 있다고 해요.

갑오징어 순대



“갑오징어의 **쫄깃함**과 고구마의 **달콤함**이 어우러진 고급스러운 맛”

재료

갑오징어 1마리	버터 30g
고구마 300g	스트링 치즈 3개

레시피

1. 고구마를 깨끗하게 씻어서 삶은 후 껍질을 제거합니다.
2. 고구마에 버터를 넣고 잘 으깨어줍니다.
3. 갑오징어의 다리와 몸통을 분리하고 내장을 뺀 다음 깨끗하게 씻어줍니다.
4. 갑오징어 몸통 안에 으갠 고구마와 스트링 치즈를 꼭꼭 채워 넣고 이쑤시개로 입구를 막아줍니다.
5. 찜 솥 안에 갑오징어를 넣고 중간 불로 7분가량 찌내어줍니다.
6. 갑오징어 몸통을 예쁘게 썬 다음, 소스를 얹어서 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

갑오징어 불고기



“**쫄깃쫄깃 매콤매콤**, 남녀노소 즐기는 건강한 밥 반찬”

재료

갑오징어 2마리	청경채 3개
새송이버섯 1개	양파 1개
홍고추 1개	청양고추 1개
대파 1/2개	고추장 3큰술
고춧가루 3큰술	맛술 2큰술
간장 2큰술	설탕 1/2작은술
다진 마늘 1큰술	올리고당 2큰술
후추 약간	깨 약간

레시피

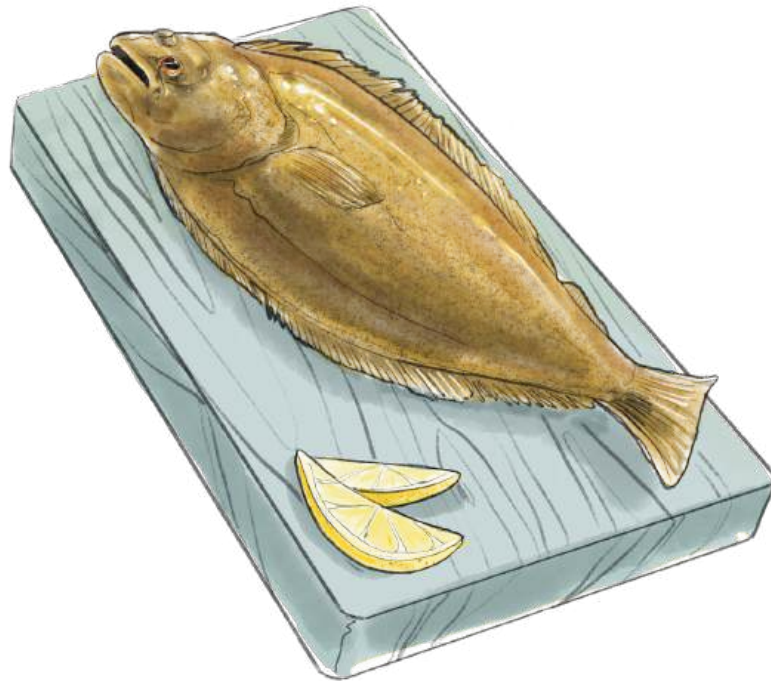
1. 불에 양념재료(고추장, 고춧가루, 간장, 올리고당, 맛술, 다진 마늘, 설탕, 후추)를 넣고 섞어줍니다.
2. 잘 손질한 갑오징어를 한 입 크기로 자릅니다.
3. 양파와 새송이버섯은 먹기 좋게 썰고, 대파와 홍고추, 청양고추는 어슷하게 썰어줍니다. 청경채는 반 갈라 준비합니다.
4. 기름을 두른 팬에 양파, 새송이버섯을 넣고 먼저 볶은 후 갑오징어와 양념장을 추가로 넣고 센 불에서 볶습니다.
5. 대파와 홍고추, 청양고추를 넣고 볶다 청경채를 추가하여 볶아줍니다.
6. 접시에 담고 깨를 솔솔 뿌려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

광어

봄철 소래포구 어시장을 방문하면 싱싱한 제철 광어를 맛볼 수 있는데요. 광어(廣魚)는 넓은 생김새의 물고기라는 뜻으로, '넓을 광(廣)'자를 쓰고 넓치라고도 불러요. '광어'와 '넙치'는 한자와 순우리말 차이로 둘 다 맞는 말이에요. 조선 후기 『자산어보』에도 '광어'라고 언급하니 몇백 년 동안 써온 오래된 말이죠.

흔히 광어는 자연산과 양식으로 구분해요. 자연산과 양식은 생김새, 크기와 무게, 맛과 가격도 달라요. 양식 광어 몸길이는 40~60cm 정도고 무게는 1.5~2kg 정도예요. 자연산 광어는 1m 넘게 자랄 때도 있고 무게도 2~5kg이나 돼요. 또 양식 광어에 비해 활동량이 많아서 육질이 쫄깃하다고도 해요. 덕분에 가격도 양식 광어보다 자연산 광어가 더 비싸답니다.



자연산 광어는 한국, 일본, 중국 등 태평양 서부 해안 지역의 10~200m 모랫바닥에서 발견돼요. 한국에서는 1년 중 90%가 잡히는 4~6월이 가장 저렴해요. 서천과 보령 앞바다는 산란기를 맞는 5~6월이 성수기예요.

특히 산란기를 앞둔 5월이 육질이 좋고 기름기가 풍부해 인기가 높아요. 이때 쫄깃한 살은 회와 초밥 재료로, 부드러운 지느러미는 물회에 올라요. 광어 살은 비린내가 없고 부드러워 국, 탕, 튀김, 구이, 찜 등 어떤 요리에도 어울려요. 더불어 광어는 고단백 저칼로리 식품이자 풍부한 오메가-3 지방산이 들어 있어 다이어트에도 효과적이라고 해요.

양식 광어와 자연산 광어 구별법

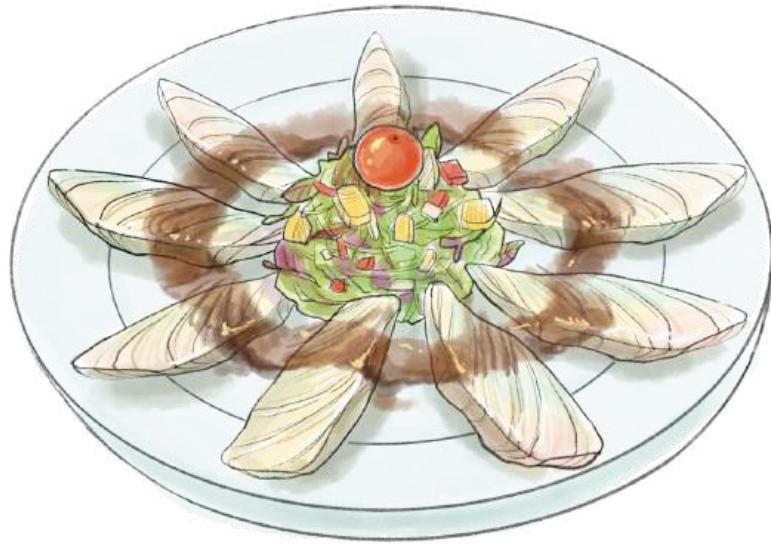
광어는 유독 양식을 많이 하는 생선이기도 해요. 그래서 자연산 광어를 귀하게 쳐주기도 하지요. 양식 광어와 자연산 광어를 구별하기 위해서는 배를 보면 돼요. 광어의 배 쪽에 검녹색 무늬가 있다면 양식 광어이고, 아무런 무늬 없이 하얀색이라면 자연산 광어랍니다.

광어의 효능

광어의 영양 성분 중 요즘 주목받는 것이 콜라겐이에요. 콜라겐은 피부 구성 단백질이기에 많이 먹으면 피부에 좋다는 속설이 있거든요. 광어 지느러미 날개살에는 콜라겐이 많이 함유되어 있어요. 그 때문인지 최근 광어에 대한 인지도도 높아지고 있어요.

사실 콜라겐을 먹어서 피부가 개선되는지 여부에 대한 과학적인 근거는 없지만요. 그보다는 광어가 고단백, 저지방 식품으로 칼로리가 낮아 영양을 챙기면서 체중 조절할 때 도움이 된다고 할 수 있을 것 같아요.

광어 카르파초



“광어의 새로운 발견”

재료

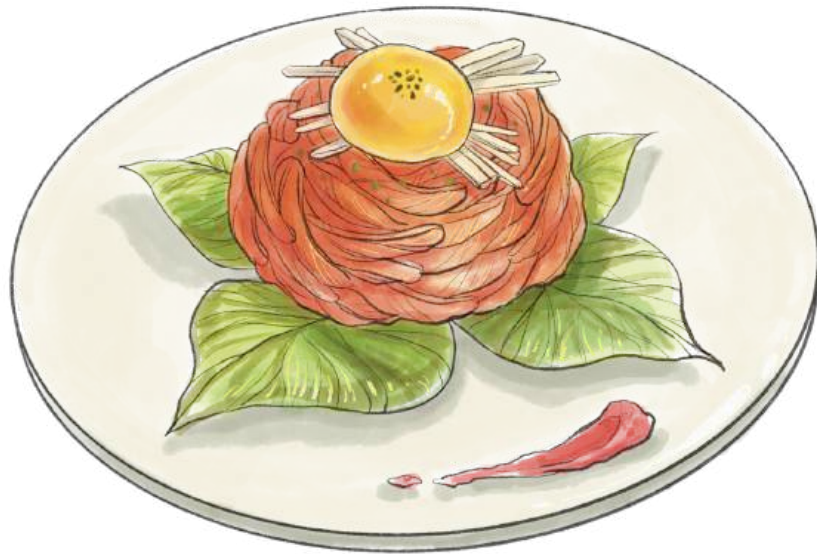
광어회 100g	붉은 파프리카 1/4개
소금 약간	노란 파프리카 1/4개
백후추 약간	양파 1/4개
어린잎 1줌	쯔유 3큰술
무순 1/2줌	물 1/2큰술
돌나물 1/2줌	올리브유 1큰술
발사믹식초 6큰술	식초 1/2큰술
꿀 1큰술	설탕 1큰술
후춧가루 약간	

레시피

1. 광어회에 소금과 백후추 가루를 골고루 뿌린 뒤 랍을 씌워 냉장고에서 20~30분간 재웁니다.
2. 붉은 파프리카, 노란 파프리카와 양파를 잘게 썰어줍니다.
3. 파프리카와 양파, 쯔유, 물, 올리브유, 발사믹식초, 식초, 설탕을 섞어 샐러드 소스를 만듭니다.
4. 샐러드 소스에 무순, 돌나물, 어린잎을 넣고 가볍게 버무립니다.
5. 발사믹식초와 꿀을 넣고 약한 불에서 농도가 끈적해질 정도로 저으며 끓입니다.
6. 재어둔 광어회 위에 샐러드 채소를 올리고 발사믹소스를 둘러줍니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

광어 회무침



“광어의 **쫄깃함**과 배의 **달콤함**을 한 번에”

재료

광어회 120g	된장 30g
고추장 10g	유자청 1큰술
참기름 1작은술	참깨 1작은술
배 1/2개	연어알 약간
고추냉이 1/2작은술	소금 약간
마늘 약간	다진 대파 약간
설탕 약간	

레시피

1. 광어회를 랩에 포장하여 1~3시간 숙성시켜둡니다.
2. 광어회를 육회용 소고기와 비슷한 굵기로 썰어줍니다.
3. 배를 채 썰어 소금, 설탕물에 담가둡니다.
4. 된장, 고추장, 유자청, 참기름, 참깨, 다진 마늘, 다진 대파를 넣고 양념을 만들어줍니다.
5. 숙성시킨 광어회를 양념에 넣고 잘 버무려줍니다.
6. 접시에 배와 함께 양념 광어회를 올려서 마무리합니다.

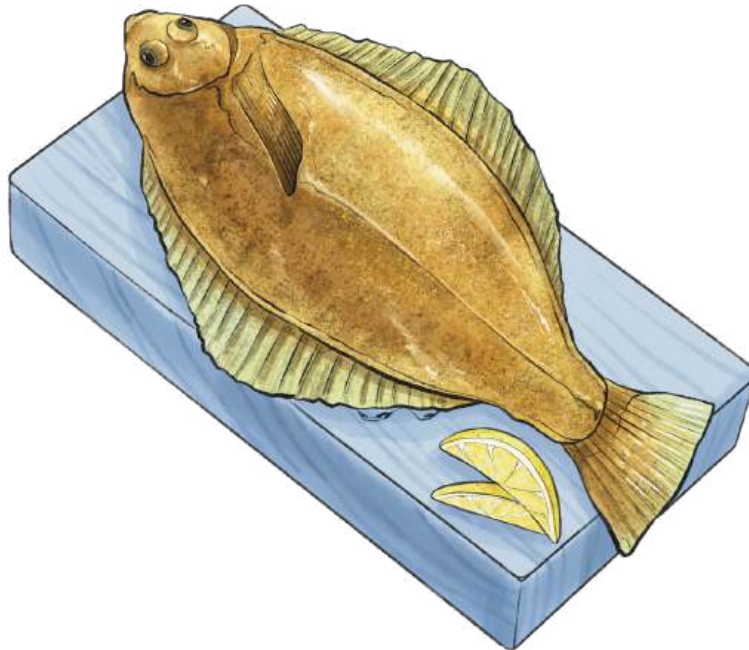
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

도다리

봄이 찾아오면 제철 도다리를 맛보기 위한 식도락가들의 발걸음이 소래포구로 향합니다. 도다리는 옆으로 납작한 마름모꼴 모양으로 광어와 매우 비슷하게 생겼어요. 또 몸길이는 30cm까지 자라 언뜻 덜 자란 광어와 크기도 비슷해요. 게다가 모래나 진흙으로 된 바닷가에 살아 광어와 서식지도 겹칠 때가 있습니다.

그래도 차이가 적지 않은데, 도다리는 광어와 달리 눈이 오른쪽으로 치우쳤고, 작은 입에 이빨이 없다는 점이 달라요. 그래서 항간에 ‘좌광우도(左廣右鰺)’, 즉 눈이 왼쪽에 몰렸으면 광어, 오른쪽에 몰렸으면 도다리라는 말도 떠돌아요. 또, 자세히 보면 도다리는 비늘에 불규칙한 갈색 무늬와 작은 점이 빼곡히 박혀 있어서 영어로는 ‘finespotted flounder’로 불립니다.

도다리는 다 자라는데 3~4년이 걸리기에 광어와 달리 양식은 안 해요. 도다리는 봄철을 대표하는 흰살생선으로 알을 낳기 위해 살이 차오르는



시점인 4월이 가장 맛있다고 해요. 때문에 4~6월이면 해안에서 어선으로 그물을 바닥에 끌면서 도다리를 잡아요. 겨울철에도 안 잡히는 건 아니지만 알을 낳고 난 다음이라 살이 빠지고 물러서 회로는 잘 안 먹게 된대요.

도다리를 고를 땐 윤기 나는 비늘이 단단하게 붙어 있고 냄새가 나지 않는 것이 좋대요. 봄철엔 주로 회로 먹지만 조림, 미역국에도 쓰여요. 『동의보감』에서 도다리는 허를 보하고 기력을 더하는 생선이라고 했대요.

봄, 도다리 그리고 썩

“봄 도다리, 여름 민어, 가을 전어, 겨울 넙치가 으뜸”이라는 말이 있어요. 도다리와 썩은 봄이 제철이에요. 봄철 도다리는 산란을 위해 영양을 축적해서 살이 많고 고소해요. 썩은 4월을 대표하는 약초로 특유의 풀내음과 짭컌름한 맛이 좋죠. 이 둘이 만나 밥상에 오르면 봄의 맛과 향이 가득한 한국의 향토음식인 ‘도다리 썩국’이 돼요.

도다리의 효능

도다리는 대표적인 흰살생선으로 단백질 함량이 높는데 지방은 낮아서 담백한 맛을 내죠. 나른한 봄날 직장인이나 수험생들의 보양을 위한다면 도다리를 가족 식탁에 올리는 건 어떨까요? 도다리는 요즘처럼 활동량이 적은 현대인들에게 필요한 영양소인 필수아미노산과 불포화지방산이 많거든요. 뿐만 아니라 도다리 살에는 비타민과 칼슘, 철 등 다량의 무기질도 포함되어 있어 면역력과 뼈에도 좋대요.

도다리 쑥국



“바닷속 **봄의 정령** 도다리와 육지 위 **봄**을 알리는 쑥의 만남”

재료

도다리 2마리	무 150g
쑥 100g	쌀뜨물 8컵
다진 마늘 3큰술	실파 5g
소금 1/2큰술	

레시피

1. 도다리의 내장을 제거하고 껍질을 벗겨 토막을 내어 준비합니다.
2. 쌀뜨물을 준비합니다.
3. 무는 나박썰기하고 실파는 0.2cm 크기로 송송 썰어둡니다.
4. 쑥을 깨끗하게 씻어줍니다.
5. 냄비에 무를 넣고 쌀뜨물을 부어 끓입니다.
6. 냄비에 도다리를 넣고 끓입니다.
7. 쑥과 다진 마늘, 실파를 넣고 소금 간을 하여 완성합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산물에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

사천식 도다리 매운탕



“만들기 간단하지만 특별한 도다리 매운탕”

재료

도다리편 150g	묵은지 200g
라임 슬라이스편 3조각	생강 5g
마늘 2개	산초가루 1작은술
매운 건고추 6개	청주 1큰술
소금 1작은술	식용유 3큰술
계란 흰자 1개	전분 1큰술
도다리 뼈 조금	고수 조금

레시피

1. 도다리를 두께 0.5cm가량 두껍게 편을 썰어 준비합니다.
2. 믹싱볼 안에 도다리를 넣고 계란 흰자와 전분, 청주, 소금, 식용유를 넣고 골고루 버무려줍니다.
3. 묵은지를 흐르는 물에 씻어 물기를 제거한 후 길이 4cm가량 얇게 채 썰어 준비합니다. 생강과 마늘을 얇게 편 썰어 준비합니다.
4. 식용유에 마늘, 생강을 넣고 볶아주다 도다리 뼈를 추가로 넣어 구워 주고 생선뼈가 익으면 물 800ml를 넣어 20분가량 끓여줍니다.
5. 끓는 육수에 묵은지를 넣고 건고추와 산초가루, 라임, 소금 간을 하여 끓여줍니다.
6. 냄비 안에 도다리 살을 한 장씩 넣어 익혀주고 마무리로 고수를 조금 올려 맛과 향을 더 합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

동죽

늦은 봄 소래포구 인근 갯벌에 가면 때로 모인 구멍을 볼 수 있어요. 구멍을 따라 파보면 크기 3~5cm 내외의 회백색 둥근 삼각형 모양의 조개가 나와요. 이것이 해안가와 갯벌에서 흔히 볼 수 있는 동죽이에요. 조개 맛집이 몰려 있는 소래포구 어시장에서도 동죽을 많이 볼 수 있죠.

동죽은 예로부터 바닷가 흔한 조개라서 ‘또죽’이라고도 불렸답니다. 서해에서는 ‘동조개’, 또는 ‘고막’, 남해에서는 ‘불통’이라고도 불렸대요. 이따금 조개 껍데기를 열고 물을 뿜기도 해서 한국에서는 ‘물총조개’, 일본에서는 ‘시오후키(シオフキ)’라고도 불려요. ‘시오후키’는 고래가 숨구멍을 열고 물을 뿜는 걸 말해요.

다른 조개와 마찬가지로 동죽도 5~6월에 맛이 좋아요. 이 시기 대부분의 조개류는 알을 낳기 위해 살을 찌우고 영양분을 최대한 모아



두거든요. 게다가 동죽은 산란 후 1년 반이면 3cm까지 성체와 비슷한 정도로 성장해 꽤 빨리 자라는 편이에요.

동죽은 대부분의 국물요리에 빠지지 않아 ‘맛의 감초’라고도 불린답니다. 동죽을 탕이나 국, 칼국수 등 국물을 낼 때 넣으면 감칠맛과 풍미가 극적으로 살아나거든요. 더불어 동죽 살은 부드럽고 쫄깃한 식감과 담백하고 고소한 맛이 나서 초고추장 양념에 무쳐 먹어도 좋아요.

동죽은 영양적으로 고단백, 저지방 식품이에요. 아미노산이 풍부해 피로회복, 간 기능 개선과 면역력 향상에 도움이 된대요. 또, 칼슘과 철분이 높아 빈혈과 골다공증 예방에도 좋아요.

좋은 동죽 고르는 법

동죽은 둥근 삼각형 모양을 한 조개로 바지락보다는 조금 더 커요. 보통 껍데기가 회백색이지만 사는 지형이나 환경에 따라 색깔이 조금씩 다르답니다. 신선한 동죽은 둥근 삼각형으로 모양이 잘 잡혀있고 껍질에 구멍이 나 있지 않

아요. 구멍이 뚫려 있다면 다른 생물의 공격을 받아 알맹이가 없을 경우도 많기 때문이죠. 또, 살아있는 동죽을 손으로 살짝 건드렸을 때 바로 입을 다물면 신선한 것이에요.

동죽 해감법

동죽은 다른 조개류와 마찬가지로 갯벌과 모래를 머금고 있어서 요리하기 전에 해감을 해줘야 해요. 동죽 해감법은 먼저 동죽을 물에 한번 깨끗하게 씻어주고 그릇에 바닷물보다 짜게 만든 소금물을 담아 동죽을 넣어요. 이후 검은색 비닐로 그릇을 덮어 반나절 정도 해감해요. 해감할 때 포크나 숟가락과 같은 쇠붙이를 함께 넣어주면 해감 시간을 줄일 수 있어요. 반나절 정도 지나면 동죽을 다시 한번 흐르는 물에 깨끗하게 씻어주면 돼요.

맑은 동죽국



“맛도 좋고 영양도 좋은 동죽을 뜨끈한 국으로”

재료

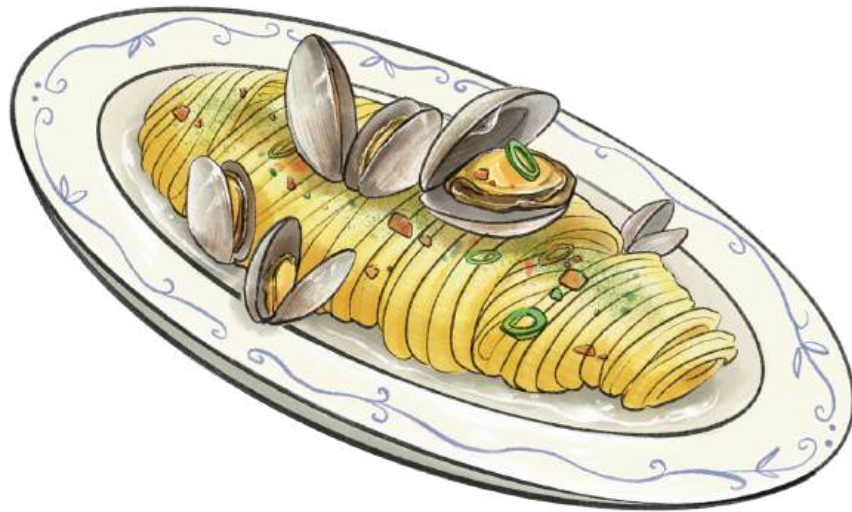
동죽 250g	소금 1/3큰술
다시마 1쪽	무 1토막
건새우 5마리	청주 1큰술
쪽파 1줄기	청고추 1/2개
홍고추 1/2개	팽이버섯 약간

레시피

1. 물에 씻은 동죽을 소금물에 5~6시간 담가 해감합니다.
2. 끓는 물에 소금, 다시마, 무, 건새우, 청주, 동죽을 넣고 끓입니다.
3. 동죽이 입을 벌리면 따로 건져 놓습니다.
4. 육수를 10분 정도 더 끓인 후 무와 다시마를 건져냅니다.
5. 청고추, 홍고추와 쪽파를 송송 썰어 준비합니다.
6. 그릇에 국물과 동죽을 담고 청고추, 홍고추, 파를 올려 담아냅니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

동죽 파스타



“꼬들꼬들 스파게티 면과 담백한 동죽의 조화”

재료

동죽 400g	스파게티 면 160g
통마늘 400g	페퍼론치노 8개
청양고추 2개	올리브유 4큰술
화이트와인 1/3컵	소금 약간
후추 약간	

레시피

1. 동죽을 물에 비벼 씻어 소금물에 담가 5~6시간 해감합니다.
2. 마늘을 편으로 썰고, 청양고추를 다지고 페퍼론치노도 잘게 부춥니다.
3. 물을 끓인 후 소금 1큰술을 넣어준 뒤 스파게티 면을 삶습니다.
4. 올리브유를 두르고 약불로 마늘, 청양고추, 페퍼론치노를 볶아준 후 동죽과 화이트와인을 넣고 볶습니다.
5. 동죽이 입을 벌리면 삶아둔 면과 올리브유, 면수를 넣고 볶아줍니다.
6. 간이 필요하면 소금과 후추로 마무리합니다.

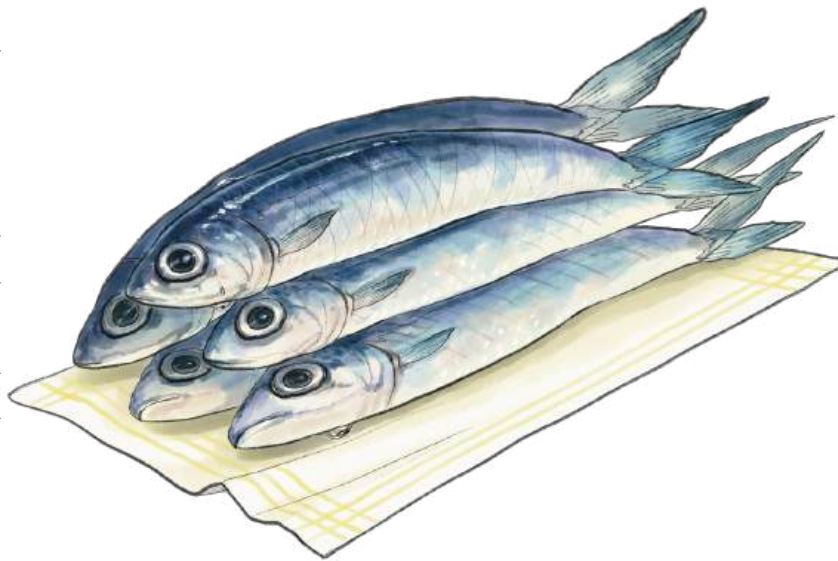
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

멸치

소래포구에 와보신 적이 있다면 난전 어시장에서 멸치 한 말씩 팔고 있는 것을 보신 적이 있을 거예요. 멸치는 한국뿐 아니라 일본, 중국, 그리고 타이완 등에서 흔히 잡히는 바닷물고기예요. 멸치는 같은 물고기라도 몸길이가 10~20cm 정도로 다양해요.

그래서 크기에 따라 세멸, 자멸, 소멸, 중멸, 대멸, 청어라고도 부르기도 해요. 크기는 달라도 색깔과 모양은 비슷한데, 등은 푸른 회색에 배는 은백색이에요. 머리 부분을 보면 눈이 앞쪽으로 치우쳤고, 아래쪽에 있는 입은 눈의 뒤까지 크게 벌어지는 특징이 있어요.

멸치 수명은 2~3년 정도로 짧고 생애주기도 빨라요. 멸치는 1년 내내 산란기지만 보통 봄과 가을에 알을 낳는대요. 태어난 어린 물고기도 채 1년이 되지 않아 다시 알을 낳을 수 있어요. 이렇게 자란 멸치들은 바다에서 흔히 볼 수 있는 작은 갑각류와 플랑크톤을 먹어요.



멸치는 많은 수가 한꺼번에 태어나 쉽게 자라기에 떼 지어 몰려다녀요.

멸치는 “칼슘의 왕”이라고도 불리죠. 우리나라에서는 예로부터 멸치를 밥상에 올렸어요. 잡은 멸치는 쉽게 상해서 멸치를 찌서 말리는 방식을 사용하기 전에는 주로 염장해 젓으로 담갔대요. 조선 후기 어류도감인 『자산어보』에는 멸치로 국을 만들거나 육수를 냈다는 설명도 있습니다.

지금도 대부분 말린 멸치가 볶음이나 국물 내는데 사용되고, 젓갈로 담은 멸치액젓으로 많이 판매돼요. 멸치는 먹이 사슬의 최하위에 있기에 중금속이나 유해물질 축적에서 매우 안전한 편이에요. 또한 통째로 먹는 멸치는 내장에 비타민 D가 풍부해 칼슘 흡수율이 높아요. 보통 생선뼈는 인산칼슘으로 이루어져 있고 비타민D가 있어야 인체에서 흡수가 잘 되거든요.

좋은 멸치 고르는 법

신선한 멸치는 등이 암청색, 복부가 은백색을 띠고 있어요. 비늘이 벗겨지지

않은 멸치를 골라야 하고 냄새를 맡았을 때 짝조름하면서도 구수한 향이 나는 멸치가 좋아요.

멸치 보관법

마른 멸치라고 해도 상온에서 보관하면 안돼요. 상온에 오래 노출되면 곰팡이가 생길 수 있어요. 그래서 손질한 멸치는 냉장실이나 냉동실 보관이 좋죠. 오래 보관하고 싶으면 밀폐용기 혹은 지퍼백에 넣어 밀봉한 다음 냉동실에 넣어주세요.

멸치 관련 속담

‘멸치 한 마리는 어쭙잖아도 개 버릇이 사납다.’라는 속담이 있어요. 멸치는 제법 혼한 편이고, 마침 반려견이 멸치를 좋아한다면 주는 건 그리 큰일이 아니죠. 사실 이 속담은 사람 먹거리를 개와 나누기 아깝다는 뜻보다 가까이 있는 사람의 요구를 너무 자주 들어주면 나쁜 버릇이 들까 걱정한다는 뜻이에요.

생세멸 시래기국



“멸치와 시래기의 새로운 만남”

재료

생세멸(지리멸치) 200g	시래기 300g
쌀뜨물 8컵	된장 2큰술
풋고추 2개	대파 1뿌리
다진 마늘 1큰술	고춧가루 1작은술

레시피

1. 시래기를 씻어 잘게 썰고, 풋고추와 대파를 송송 썹니다.
2. 생세멸을 깨끗하게 씻습니다.
3. 냄비에 쌀뜨물을 붓고 된장을 풀어서 끓이다가 시래기를 넣습니다.
4. 깨끗하게 씻은 생세멸을 냄비에 넣고 계속 끓입니다.
5. 풋고추, 대파, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 완성합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

멸치 호두 볶음



“건강과 맛을 한 번에, 멸치 호두 볶음”

재료

잔멸치 200g	호두 80g
간장 1큰술	다진 마늘 2작은술
물엿 2작은술	식용유 1큰술

레시피

1. 잔멸치를 체에 올려 흐르는 물에 가볍게 씻어낸 후 물기를 뺍니다.
2. 호두를 큼직큼직하게 썰어줍니다.
3. 프라이팬을 예열한 다음 식용유를 둘러낸 후 간장, 다진 마늘, 물엿을 넣고 거품이 살짝 일어날 정도까지 끓여냅니다.
4. 프라이팬에 멸치를 넣고 계속 볶아내다 불을 끄기 직전에 호두를 넣고 버무려줍니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

바지락

‘소래포구 맛집’을 검색하면 ‘바지락 칼국수’가 가장 먼저 나오죠. 봄에 제일 맛있다고 하는 바지락은 소래포구 갯벌처럼 펄이 섞인 수심 10m 안팎의 얕은 바다에 살아요. 바지락은 많은 수가 한자리에 모여 살면서 빨리 자라고 잘 움직이지도 않아요. 양식도 쉬워서 봄 또는 가을에 어린 바지락을 뿌렸다가 4월에 거둬들이면 된대요. 바지락은 산란기 때 독을 품기에 이때만 빼면 1년 내내 어시장에서 만날 수 있습니다.

바지락 수명은 8~9년이지만 3년만 지나도 3~5cm 크기까지 빨리 성장해요. 껍데기 색은 환경에 따라 흰색 바탕에 검은색 무늬 띠가 있거나 황갈색 물결무늬가 생긴대요. 속살은 보통 흰색이지만 가끔 보라색을 띤 것도 있어요. 산란기는 바닷물 온도가 높은 6~9월인데, 이 때는 갯벌 온도가 37~39℃까지 상승해요. 신선한 바지락을 고를 때는 먼저 껍질이 깨지지 않았는지 확인해야 해요. 그리고 껍질에 윤



기가 있을수록 신선할 가능성이 높아요. 무더운 여름날 갯벌에 가면 산란기를 마친 바지락이 가끔 죽어 있는 경우도 있어요. 이런 바지락을 먹는 건 피해야겠죠.

바지락은 맛도 좋지만 영양분도 풍부해요. 육질에는 많은 칼슘과 마그네슘이 들어 있고, 생체 방어에 유용한 효소와 무기질 함량이 매우 높아요. 그래서 대사 조절작용과 원기회복에도 좋아 건강 식품으로도 주목받고 있습니다.

국산 바지락 구별법

바지락은 우리나라 전 연안에 분포하고 있어요. 특히 서해안에 많다고 해요. 국내에서 유통되는 바지락은 국산이 많지만 간혹 젓갈을 담거나 식당에 유통하기 위해 중국에서 식용으로 수입한 바지락이 판매되는 경우도 있어요. 국산 바지락과 수입 바지락은 생김새가 비슷하지만 자세히 보면 껍데기 색이 달라 구분이 가능해요.

우선 국산 바지락은 껍데기 부분이 거칠고 연한 황갈색을 띠며 타원형이에

요. 그리고 조갯살이 선명한 노란색을 보이는 것이 특징이죠. 반면 수입 바지락은 껍데기가 매끄러운 푸른빛을 띠고, 국산에 비해 형태가 길쭉해요. 그리고 조갯살의 노란색이 국산에 비해 선명하지 않답니다.

바지락 해감법

바지락은 다른 조개류와 마찬가지로 조리 전 반드시 해감을 해줘야 해요. 그렇지 않으면 모래와 흙이 많이 섞혀 먹을 수가 없어요. 바지락의 해감법은 다음과 같아요. 먼저 바지락에 붙은 불순물을 흐르는 물에 깨끗하게 씻어줘요. 바닷물보다 짜게 만든 소금물을 그릇에 담고 바지락을 넣은 후 검은색 비닐로 덮어 반나절 이상 담가 뒹요. 이 때 포크나 숟가락과 같은 쇠붙이를 함께 넣어주면 해감 시간을 줄일 수 있어요. 시간이 지나면 바지락이 속살에 물고 있던 모래와 개흙을 뱉는데, 이 때 다시 한번 흐르는 물에 깨끗하게 씻어주면 돼요.

바지락 바질 카나페



“남녀노소 바지락의 매력에 빠져든다”

재료

바지락 속살 30g	버터 200g
모짜렐라치즈 20g	설탕 1큰술
바질페스토 1/2큰술	다진 마늘 10g
바게트 빵 1개	바질가루

레시피

1. 바지락을 흐르는 물에 씻고 반나절 가량 해감합니다.
2. 해감한 바지락을 물과 함께 냄비에 넣고 끓인 후, 다시 흐르는 물에 씻어줍니다.
3. 씻은 바지락의 껍질과 속살을 분리한 후, 속살은 짜내어 물기를 제거합니다.
4. 바게트 빵을 3cm 두께로 어슷 썰기를 합니다.
5. 프라이팬에 버터를 살짝 녹인 후 바로 설탕, 바질페스토, 다진 마늘, 바지락살을 넣어 중불에 볶아줍니다.
6. 바게트 빵에 바지락과 같이 볶아 놓은 바질소스를 바른 후 가장 위에 바지락살을 올려주고, 모짜렐라치즈를 뿌려줍니다.
7. 전자레인지 또는 오븐에 약 2분간 가열한 뒤 바질가루를 뿌려줍니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

바지락 와인찜



“바지락의 **담백함**과 와인의 **풍미**를 한 번에”

재료

바지락 500g	모듬해물 1줌
토마토 1개	양파 1/2개
마늘 5톨	화이트와인 1/2컵
바질 15g	후추 약간
건파슬리 약간	올리브유 2큰술
소금 약간	

레시피

1. 토마토를 깨끗이 씻어 윗부분을 십자로 칼집을 낸 후, 끓는 물에 살짝 데쳐서 껍질을 벗겨둡니다.
2. 마늘과 양파, 바질을 잘게 다진 후 올리브유를 두른 냄비에 볶습니다.
3. 향이 올라오면 바지락을 넣고 주걱으로 뒤적이며 살짝 볶다가 뚜껑을 덮고 끓입니다.
4. 바지락이 약간 벌어지면 화이트와인을 붓고 센 불에서 잠시 끓이고 바지락이 다 벌어지면 약한 불로 줄입니다.
5. 냄비에 바질, 파슬리를 넣고 뒤적이면서 조금 더 끓입니다.
6. 후추와 소금으로 간을 맞춰 마무리합니다.

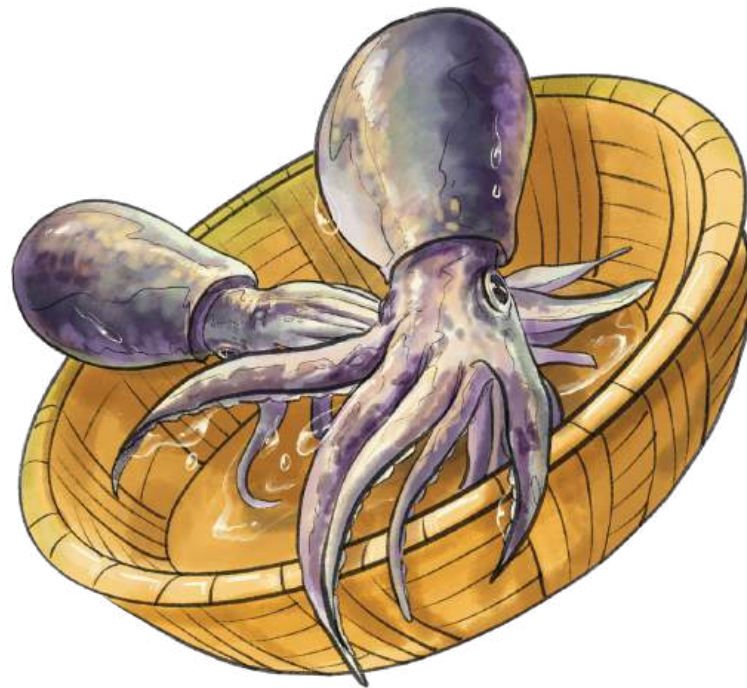
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

주꾸미

벚꽃 피기 시작할 무렵 소래포구 어시장으로 몰려드는 사람들이 있어요. 4월 중순이 넘 어갈 때쯤 인천은 알이 꽉 찬 주꾸미를 먹을 수 있는 곳으로 유명하거든요. 물론 우리나라 바다 연안이라면 어디서나 주꾸미를 볼 수 있지만 서해 쪽에서 좀 더 많이 발견돼요.

주꾸미는 문어나 낙지처럼 다리가 8개이고 비슷하게 생겼지만 크기가 작아요. 특히 머리 좌우 양측 세 번째 다리에 황금색 원반 문양이 있어서 구분이 쉬워요. 크기가 20cm 내외로 작고 몸통에 금색 원반 문양이 있으면 주꾸미지요. 전라도와 충청도에서는 ‘쭈깨미’, 경상도에서는 ‘쭈게미’, 흔히 ‘쭈꾸미’라고도 불리지만 정식명칭은 ‘주꾸미’예요.

주꾸미는 주로 밤에 활동하는데 수심 10m 정도 바닷가 바위틈에서 볼 수 있어요. 산란기는 4~6월이고 얕은 수심 바다의 오목한 틈에 1cm 정도 크기의 알을 낳아요. 번식력이 뛰



어나 양식하지 않고 잡기만 해도 우리나라 사람들이 충분히 먹을 수 있을 만큼 잡힌답니다. 맛은 산란기 직전인 3월에서 4월 중순쯤이 가장 좋아요. 왜냐하면 알을 품은 주꾸미를 꼭 익히면 다른 생선알과 달리 진득하고 고소한 맛을 내는 별미가 되거든요.

국산 주꾸미 구별법

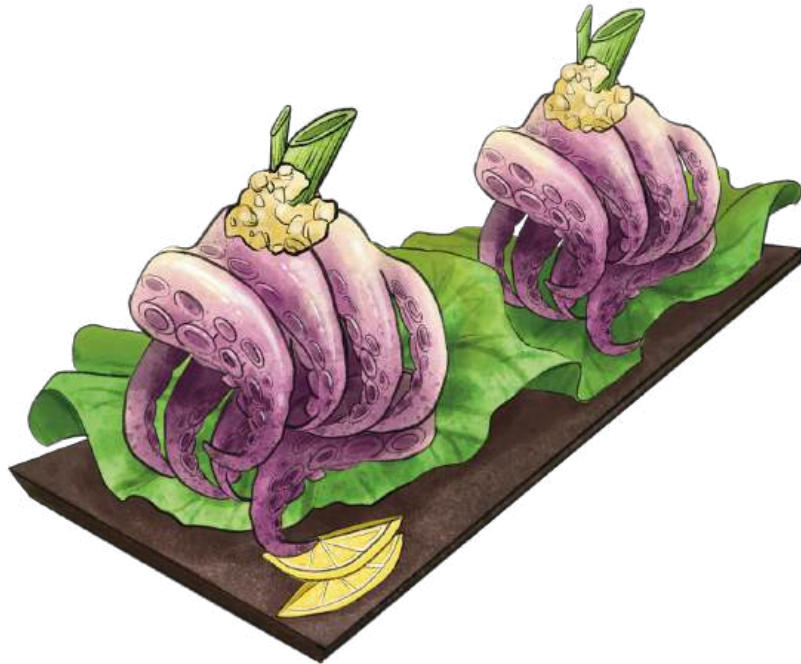
주꾸미는 국산과 수입산이 함께 유통되고 있어요. 국산 주꾸미와 수입 주꾸미는 비슷하게 생겼지만 몇 가지만 확인하면 누구나 쉽게 구별할 수 있어요. 국산 주꾸미는 양쪽 눈 아래 금테 모양의 둥근 반점이 선명해요. 그리고 다리에 있는 흡반이 상대적으로 작아요.

당연하지만 국산 주꾸미는 살아있거나 냉장상태로 유통되는 경우가 많답니다. 반면 수입산 주꾸미는 눈 아래 양측면에 있는 금테 모양의 반점이 희미한 편이에요. 또한 다리에 있는 흡반이 국산에 비해 크고 대부분 냉동상태 또는 해동상태로 유통돼요.

주꾸미 효능

주꾸미는 칼로리가 낮고 필수아미노산이 풍부해서 다이어트에 좋다고 알려져 있어요. 게다가 타우린 성분이 풍부해서 콜레스테롤을 낮추는데도 도움이 된다고 해요. 또한 불포화지방산과 DHA가 풍부해 성장기 어린이가 먹기 좋은 식재료예요.

양파드레싱 주꾸미 구이



“상큼한 맛이 돋보이는 양파드레싱 주꾸미 구이”

재료

주꾸미 4마리	샐러리 1대
양상추 약간	밀가루 약간
양파 1/2개	식초 2큰술
올리고당 1작은술	소금 1/8작은술
후춧가루 약간	

레시피

1. 주꾸미를 손질한 후 몸통과 다리를 분리해 준비합니다.
2. 양파를 잘게 다진 후 식초, 올리고당, 소금, 후춧가루를 섞어 드레싱 재료를 만듭니다.
3. 그릴에 손질한 주꾸미와 어슷 썬 샐러리를 올려 구워줍니다.
4. 접시에 구운 주꾸미와 샐러리를 담고 양상추와 드레싱을 곁들입니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

주꾸미 양념 볶음



“제철 주꾸미와 매콤한 양념의 만남”

재료

주꾸미 600g	양파 1/2개
청양고추 2개	홍고추 1개
대파 1/2개	미나리 1줄
고추장 1큰술	고춧가루 3큰술
진간장 5큰술	설탕 1큰술
다진 마늘 1큰술	올리고당 2큰술
맛술 2큰술	통깨 약간

레시피

1. 주꾸미를 손질한 후 몸통과 다리를 분리해 준비합니다.
2. 고추장과 고춧가루, 진간장, 설탕, 다진 마늘, 올리고당, 맛술을 섞어 양념장을 만들어줍니다.
3. 손질한 주꾸미를 양념장과 골고루 버무려 10분 정도 재워줍니다.
4. 양파, 청양고추, 홍고추, 대파, 미나리를 적당한 크기로 썰어줍니다.
5. 팬에 기름을 둘러준 다음 재워둔 주꾸미와 양념장을 넣은 뒤 센 불에 2분 정도 볶아주고, 손질한 야채를 넣어 다시 1분 정도 볶아줍니다.
6. 접시에 보기 좋게 담아주고 통깨를 뿌려 마무리합니다.

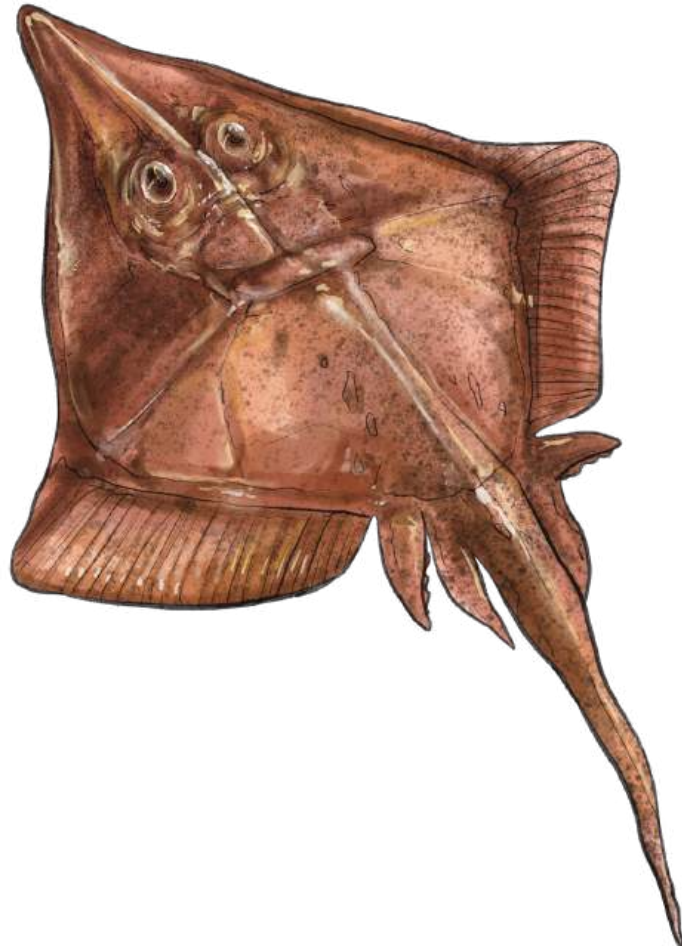
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

홍어

인천 소래포구 좌판거리를 가보면 다양한 생선들이 가득하죠. 이중 덩치 큰 가오리처럼 생긴 것이 홍어입니다. 우리나라에서 홍어는 특히 삭힌 음식으로 유명하죠. 익숙하지 않으면 톡 쏘는 강한 악취로 느낄 수도 있어요.

이보다 더 심한 냄새로 뽑힌 세계 음식은 스웨덴 청어 통조림인 수르스트뢰밍(Surströmming) 밖에 없다고 해요. 그래도 최근에는 삭힌 홍어가 특유의 단맛과 감칠맛으로 인기를 끌면서 사람들 사이에 고급음식으로 자리 잡았어요. 홍어는 다른 어류와 달리 한 번에 낚는 알이 적고 수가 적어서 그런 것도 있어요.

사실 홍어는 한 종류로 다 같지 않고, '참홍어'와 '간재미'로 구분돼요. 우리가 흔히 아는 삭힌 홍어가 '참홍어'고, 생으로 무쳐 먹는 것이 '간재미'예요. 간재미는 다른 가오리보다 작은 편이라 다 자라도 40~50cm 정도 돼요.



간재미 산란기는 가을에서 이른 봄 사이로 이 시기 뼈가 연해져 회무침으로 즐겨 먹고, 뼈가 굳어 씹기 어려워지면 찜과 조림으로 해먹어요. 참홍어는 다 자라면 1m가 넘는 경우도 많아요. 코끝이 둥근 간재미보다 크고 코끝이 뾰족해 구분하기 어렵지는 않아요.

국산 참홍어는 흑산도가 유명해 여기서는 부르는 것이 가격이래요. 갯 잡은 홍어는 굉장히 찰지면서 부드럽고 달짝지근한 맛이 일품이래요. 삭힌 홍어 특유의 냄새는 없고 오히려 특별한 바다향이 강해서 회를 좋아하면 즐길 수 있을 거예요. 홍어는 톡 쏘는 맛이 나도록 삭혀서 막걸리와 곁들인 홍탁(洪濁)이 유명해요. 전남 해안 지방에는 홍어가 자주 잔칫상에 오르고, 이른 봄의 보리썩과 홍어 내장을 넣은 '홍어엿국'을 끓이거나 찜, 구이, 포로도 해 먹는답니다. 영양도 저열량·저지방·고단백·고칼슘 식품에 밀치처럼 칼슘이 풍부하다고 해요.

홍어와 가오리 구별법

홍어는 가오리와 생김새가 비슷하여 헷갈리는 경우가 많아요. 그래도 생김새

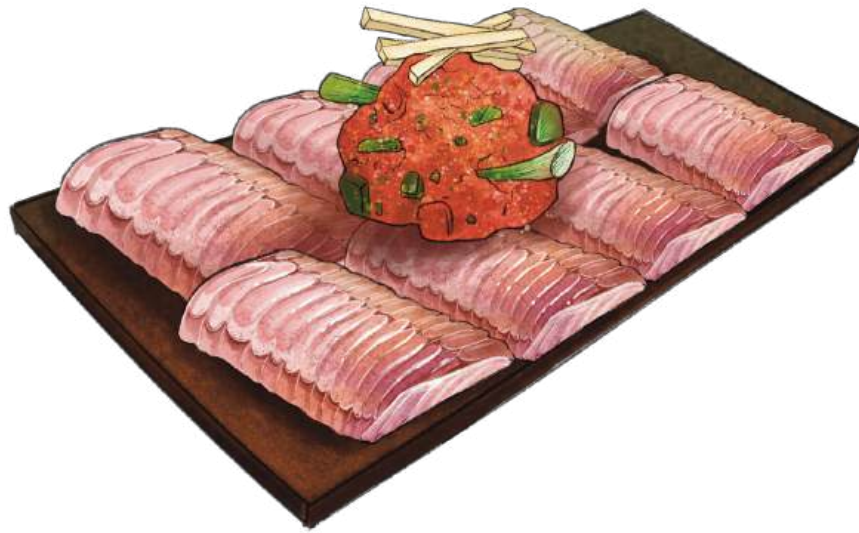
를 자세히 보면 구분이 가능하죠. 가오리는 둥글거나 약간 모가 난 주둥이를 갖고 몸체는 둥근 방석형 모양을 하고 있어요. 홍어는 주둥이가 뾰족하고 짧은 꼬리 윗부분에 2개의 지느러미와 가시가 늘어서 있죠. 특히 코를 자세히 보면 가오리는 코 부분의 선이 밋밋하다면 홍어는 코가 많이 돌출되어 있어요.

홍어 관련 고서 기록

조선시대 어류도감인 『자산어보』에도 홍어가 나와요. 『자산어보』는 실학자 정약전이 우이도와 흑산도로 유배를 간 16년 동안 저술한 책이에요. 정약전이 서해와 남해에 있는 물고기의 생태를 관찰하고 생김새와 습성을 기록으로 남긴 거죠.

책에는 홍어의 생식기가 갈고리처럼 되어 있어 암컷을 잡을 때 교미하던 수컷까지 함께 딸려 오는 경우도 있다고 해요. 어부가 홍어 암컷에 딸려온 수놈을 잡으면 둘을 떼놓기 위해 먼저 수놈 생식기부터 잘라버려 '만만한 게 홍어 거시기'라는 속설이 생겼다고도 해요.

홍어 회무침



“매콤 새콤하고 **아삭한 별미** 홍어 회무침”

재료

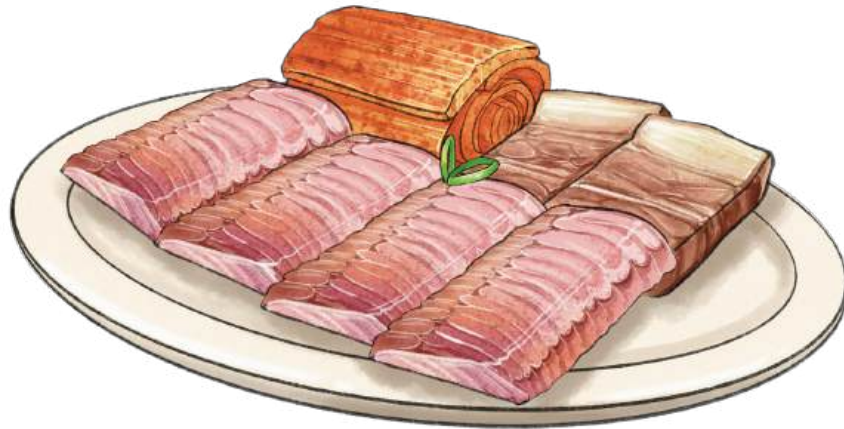
홍어 200g	무 100g
오이 1/2개	미나리 40g
쪽파 20g	배 1/3개
청고추 1개	홍고추 1개
소금 2작은술	고운 고춧가루 2큰술
굵은 고춧가루 2큰술	다진 마늘 1큰술
설탕 4큰술	소금 1작은술
식초 4큰술	참기름 1큰술
후추 약간	깨소금 1/2큰술

레시피

1. 홍어를 한입 크기로 채 썰고 소금을 넣어 살짝 절였다가 식초를 넣어 주물러 냉수에 씻은 후 물기를 꼭 짭니다.
2. 오이와 무는 굵게 채 썰어 소금 1작은술에 절이고 냉수에 헹궈 물기를 꼭 짭니다.
3. 미나리는 다듬어 줄기만 적당한 길이로 썰고 쪽파도 같은 크기로 썰어 줍니다. 청고추와 홍고추는 어슷 썰어 씨를 떨어냅니다.
4. 고운 고춧가루, 굵은 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 소금, 식초, 참기름, 후추, 깨소금을 모두 섞어 양념을 만들고 30분 이상 숙성시킵니다.
5. 양념 절반으로 홍어를 무친 뒤 야채, 절인무, 오이를 넣어 버무립니다.
6. 미나리, 쪽파, 배를 넣어 버무린 뒤 깨소금, 참기름, 후추를 넣습니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산물에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

홍어 삼합



“**알싸한** 홍어와 돼지고기 수육, 그리고 묵은지의 **환상적인 조화**”

재료

홍어 200g	돼지고기 600g
마늘 5개	대파 1/3개
양파 1/2개	월계수잎 5장
된장 1큰술	묵은김치 약간

레시피

1. 냄비 바닥에 양파를 넓게 깔아주고 그 위에 돼지고기를 올려줍니다.
그리고 통마늘, 대파, 양파, 월계수잎과 된장을 넣어준 후 재료가 살짝 잠길 정도로 물을 부어줍니다.
2. 냄비 뚜껑을 닫고 강불로 시작해 끓기 시작하면 중불로 낮추고 은근히 40분 동안 끓여줍니다.
3. 접시에 삶은 수육, 홍어, 묵은김치를 먹기 좋게 놓아줍니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산물에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

여름

민어
문어
우럭
참돔

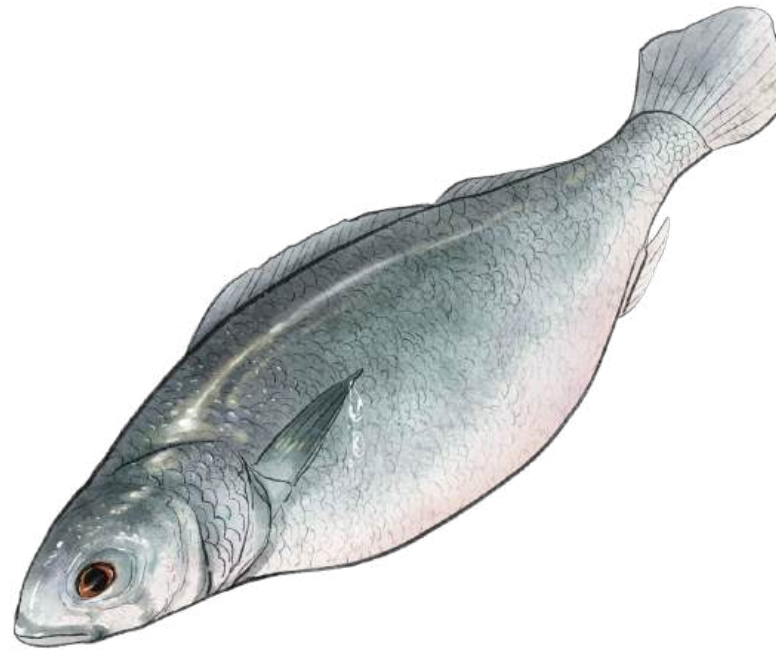
100%

민어

여름 무더위에 기력이 떨어지는 걸 느끼면 보양식으로 소래포구의 민어를 찾는 사람들이 있어요. 예로부터 ‘민어’는 ‘백성 민(民)’자를 쓰지만, 임금의 수라상에 오를 정도로 귀한 보양식으로 유명했어요. 민어는 해안에서 쉽게 잡히지만 내륙까지 안 썩게 이동할 기술이 없어서 모든 백성이 먹기는 어려웠거든요.

그래서 임금님 수라상, 잔치상, 외국사신의 밥상, 종묘 제물, 혹은 신하에게 하사하는 선물로 쓰였대요. 지금도 “복더위에 민어찜은 1품, 도미찜은 2품, 보신탕은 3품”이란 말이 있을 정도로 민어는 여름철 보양식으로 알려졌어요.

민어는 우리나라 남해와 서해에서 많이 잡히는 야행성 바닷물고기예요. 납작한 생김새에 위턱이 아래턱보다 길고, 턱에 두 쌍의 구멍이 있어요. 등은 회청색이고 배는 흰빛에 가까워요. 민어는 수심 15~100m의 갯벌이 있



는 얇은 바다에서 작은 어류를 먹고 살아요. 산란기는 7~10월인데 보통 6~8월에 많이 잡히고, 지방함량이 높은 6월이 제철이래요.

민어는 몸길이 60~90cm로 생각보다 커요. 클수록 맛이 좋다는데 5kg 이상이어야 맛있대요. 속담에 “민어찜질로 밥 싸먹다 논밭 다 팔아먹는다.”라는 말이 있을 정도로 맛이 비리지 않고 쫄깃하고 담백하대요. 민어는 찜, 조림, 전, 볶음 등 다양한 레시피가 있어요.

뿐만 아니라 민어 살에는 단백질을 비롯한 무기질 성분이 풍부하게 함유되어 있어서 무더운 여름에 지친 기력을 회복하는데 도움을 준대요. 또한 성장 발육에 도움을 주는 영양소인 단백질과 칼슘을 비롯해 비타민A가 풍부하며, 지방 함량이 적은 편이라 성장기 어린이에게 좋대요.

민어와 큰 민어 구별법

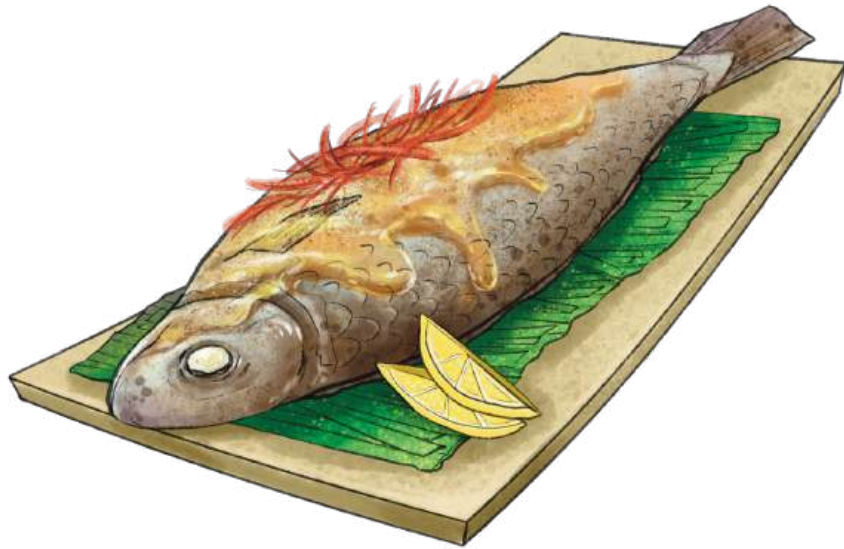
‘민어’와 ‘큰 민어’는 말 그대로 크기만 다를 것 같지만, 사실 생김새, 그리고 산지로 구분되는 아주 다른 종이래요.

그냥 민어는 국내산으로 비늘이 얇고 작은 것이 특징이에요. 꼬리부분이 가느다란 마름모꼴이죠. 큰 민어는 보통 시장에서 양식 민어, 혹은 중국산 민어로 불려요. 비늘 옆구리에 점선이 이어져 있는 특징이 있어요.

사실 민어는 성격이 급해 잡자마자 죽기로 유명해요. 그래서 선어(鮮魚)로 유통되는 경우가 대부분이죠. 간혹 활어(活魚)로 유통되는 민어도 있는데, 그럴 때면 수조 안에 뒤집혀 있기도 해요. 민어는 부레가 매우 커서 수면 위로 몸체가 딸려 가는 경우가 있거든요.

국산 민어를 회로 먹으면 살이 연한 분홍빛에 힘줄이 거의 안 느껴져 식감이 부드럽대요. 선분홍색 부레는 크고 맛이 좋은데, 간과 껍질까지도 먹을 수 있어요. 반면 큰 민어회는 붉은 살에 역센 힘줄이 붙어 있어 식감이 질기대요. 또한 민어와 달리 하얗고 질긴 부레는 씹기 힘들어 잘 먹지 않대요.

민어 간장 조림



“간장과 물엿, 그리고 민어의 조합”

재료

민어 1마리	실고추 약간
흑임자 약간	부추 약간
물엿 2큰술	간장 1국자
청주 2/3국자	대파 1개
생강 약간	마늘 2쪽
홍고추 1개	양파 1/2개

레시피

1. 민어의 배를 갈라 내장을 제거하고 꼬리지느러미 끝부분과 등, 앞 지느러미를 손질합니다. 손질한 민어를 소금과 후추로 밑간해 냉장에서 재워줍니다.
2. 팬에 기름을 살짝 펴 바르고 재워진 민어를 모양이 잡히도록 앞뒤로 뒤집어 가며 굽습니다.
3. 냄비에 맛간장을 끓이다가 마지막에 물엿을 넣고 구워 둔 민어를 넣어 양념이 배어들게 졸여냅니다.
4. 부추를 접시에 깔고 그 위에 민어를 담은 후 실고추와 흑임자를 올려 완성합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

민어 맑은탕



“따라올 수 없는 시원함, 민어 맑은탕”

재료

민어 1마리	청양고추 1개
무 한토막	홍고추 1개
양파 1/2개	미나리 1줄
새송이버섯 1개	다진 마늘 1큰술
표고버섯 2개	생강가루 1/2작은술
대파 1개	청주 1큰술
들기름 1큰술	새우젓 1큰술
국간장 1큰술	소금 약간
다시팩 1개	

레시피

1. 냄비에 물과 다시팩을 넣고 육수를 우립니다.
2. 손질된 민어를 먹기 좋은 크기로 손질합니다.
3. 무는 나박썰고, 표고버섯과 새송이버섯은 한입 크기로 썰어줍니다.
4. 양파는 곱게 채 썰고 청고추와 홍고추는 어슷 썰고, 대파와 미나리는 적당한 크기로 썰어줍니다.
5. 냄비에 들기름과 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 함께 끓여줍니다.
6. 끓인 육수에 민어를 넣은 후 새우젓, 국간장, 청주, 양파, 버섯, 고추를 추가하고 냄비 뚜껑을 덮은 후 약불에 10분 정도 끓여줍니다.
7. 대파와 소금을 넣어 부족한 간을 맞추고, 불을 끄고 미나리를 올려주며 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

문어

소래포구 어시장에서 다리가 여러 개 달린 문어를 보셨을 거예요. 문어는 다리가 8개 달린 연체동물로 바다 연안과 깊은 곳에서 두루 발견돼요. 우리나라와 일본, 그리고 중국에서는 문어를 많이 먹었어요. 조선시대 문어는 동해와 남해의 지역 특산물로 기록되고 있답니다.

반면 서양 문화권에서는 잘 안 먹었어요. 다른 바닷물고기와 달리 비늘이 없고 다리가 여러 개 달린 생김새로 ‘악마의 물고기(Devil fish)’라고도 불렸어요. 북유럽 신화의 거대한 바다괴물인 ‘크라켄(The Kraken)’도 문어라는 이야기가 있어요.

문어는 종에 따라 크기가 다양해요. 가장 큰 ‘태평양대왕문어(Giant Pacific Octopus)’는 길이 10m에 무게가 272kg이나 돼요. 또 가장 작은 문어는 크기가 3cm도 안 된대요. 우리나라에서 자주 잡히는 문어는 ‘대문어(피



문어’, ‘참문어(돌문어, 왜문어)’, ‘발문어(동해안 낙지)’예요. 참문어는 바닷가, 대문어는 수심 100m가 넘는 곳에서 살기도 해요.

문어는 다양한 특징을 갖고 있어요. 머리에 다리가 붙어 있고, 세상의 모든 무척추동물 중 가장 지능이 높아요. 때로는 피부색을 변화시키기도 하고, 상처에서 파란색 피가 나기도 하죠. 또, 문어는 경험을 통해 학습을 해서인지 문제해결에 사람들의 기대보다 뛰어난 능력을 보일 때도 있습니다.

문어는 3~5년을 살고, 4~6월 연안에 수만 개의 알을 낳아요. 제철은 8월이라고 하는데 겨울 문어는 차가운 수온에 더 쫄깃해진 살로 인기가 있어요. 문어는 오징어, 낙지와 달리 독특한 식감을 갖고 있어요.

문어와 참문어 구별법

어시장이나 마트에 가면 간혹 엄청 큰 크기의 문어를 볼 수 있어요. 반면 돌무늬가 있는 작은 문어도 있죠. 우리가 평소 흔히 접하는 문어는 이처럼 두 종

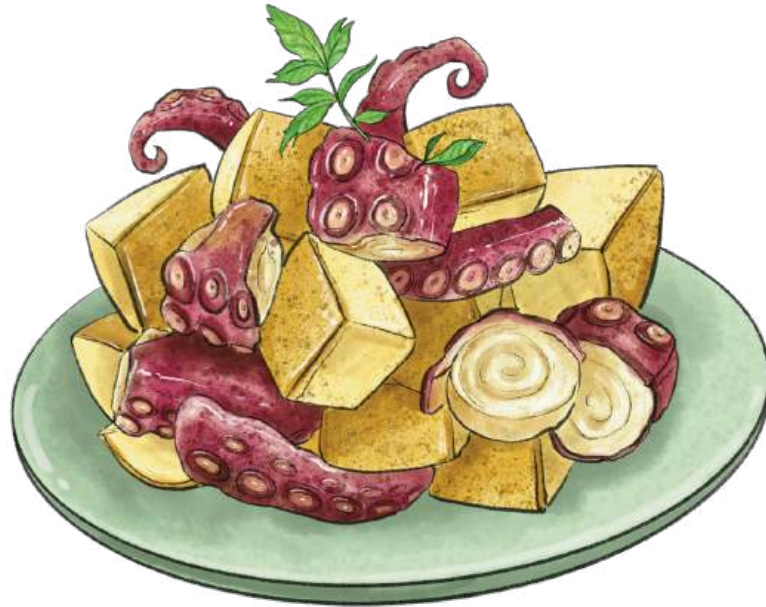
류로 나뉘어요. 보통 큰 문어를 ‘문어’, 작은 문어를 ‘참문어’라고 부릅니다.

학술명 ‘문어’는 대문어나 피문어라고 하는데 삶거나 조리했을 때 살색이 붉은색이라서 피문어라는 이름이 붙여졌다고 해요. 그리고 크기가 크다고 하여 대문어라고 불리게 되었다고 하죠. 학술명 ‘참문어’는 돌문어라고 불려요. 돌 사이사이에 숨어 서식한다고 하여 돌문어라고 불리는 거죠. 참문어는 몸에 다각형의 줄무늬가 있어요.

문어의 효능

문어는 타우린이 풍부해 콜레스테롤을 억제하고 고혈압이나 뇌졸중, 동맥경화 등의 성인병을 예방하는데 도움을 준대요. 간의 해독작용을 도와 피로회복에 좋고 아미노산이 함유되어 있어 피부 노화 방지에도 효과 있지요. 또한 인슐린 분비를 촉진시켜서 당뇨병 개선과 예방에도 효과가 있다고 알려져 있어요.

문어 볼보



“맛과 건강을 한 번에, **탱글한 문어의 식감**”

재료

자숙문어 다리 2줄	감자 2개
기름 약간	시즈닝 2큰술
소금 4큰술	설탕 3작은술
파프리카 파우더 2작은술	카이엔페퍼 1작은술

레시피

1. 감자를 찌낸 후 먹기 좋은 크기로 썩니다.
2. 소금, 설탕, 파프리카 파우더, 카이엔페퍼를 넣은 시즈닝을 만듭니다.
3. 자숙문어 다리에 오일을 두르고, 만들어 둔 시즈닝을 문어와 감자에 발라줍니다.
4. 팬에 기름을 두르고 문어 다리를 앞뒤로 노릇하게 구워줍니다.
5. 문어 다리를 구운 팬을 닦아내지 말고 감자를 살짝 구워줍니다.
6. 구워진 문어 다리를 감자와 비슷한 크기로 썰어 완성합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

문어 초무침



“문어의 **담백함**을 **새콤달콤** 소스와 함께 즐기는 방법”

재료

문어 1/2마리	청고추 1개	깨소금 1큰술
홍고추 1개	청양고추 2개	레몬즙 1큰술
오이 1/2개	당근 1/4개	참기름 1/2큰술
레몬 1/2개	양파 1/2개	마늘 1큰술
미나리 약간	고추장 2큰술	다진 파 1큰술
고춧가루 2큰술	식초 2큰술	
간장 1큰술	설탕 2큰술	

레시피

1. 문어를 삶아 건져둡니다.
2. 미나리의 잎을 떼어내고 줄기만 다듬어 먹기 좋은 크기로 잘라주고, 청고추와 홍고추, 청양고추는 어슷 썰어 씨를 떨어냅니다.
3. 오이는 반으로 잘라 어슷 썰고 당근, 양파는 채 썰어줍니다.
4. 양념재료를 모두 섞고 레몬즙을 짜 넣습니다.
5. 문어에 양념 절반을 넣고 조물조물 무친 뒤 남은 야채와 양념을 넣어 살살 버무립니다.
6. 참기름, 깨소금을 넣어 살짝 버무려 접시에 담아 마무리합니다.

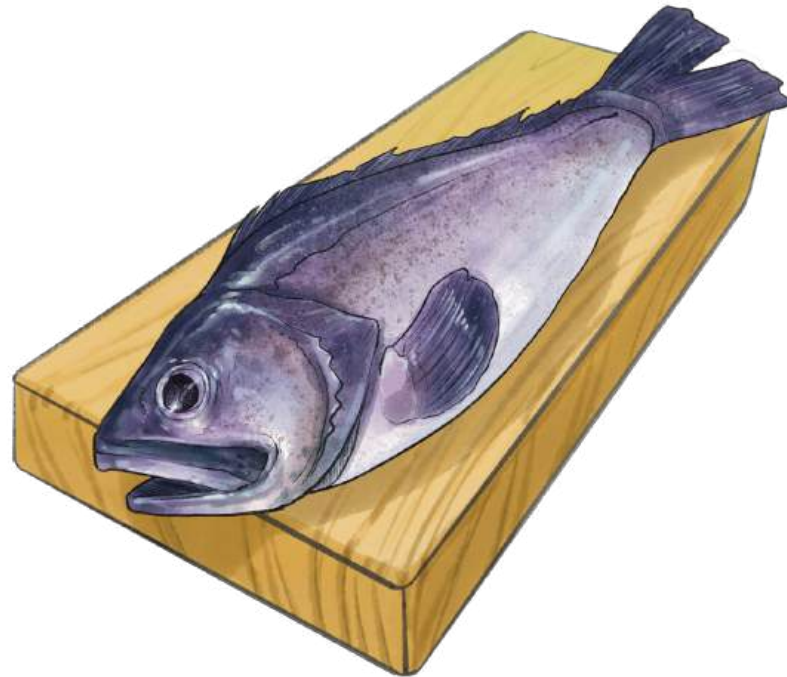
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

우럭

우럭은 소래포구에서 횡감이나 매운탕으로 먹는 바닷물고기로 유명하죠. 그런데 우럭의 본래 정식명칭은 ‘조피볼락(Black rockfish)’이에요. 조피볼락이 우럭으로 불린 까닭은 조선시대 실학자인 서유구가 ‘울억어(鬱抑漁)’로 썼기 때문이라는 말도 있어요. 입을 고집스럽게 꼭 다문 모양을 본떠 ‘막힐 울(鬱)’, ‘누를 억(抑)’자를 사용했고, 나중에 쉬운 발음인 ‘우럭’이 된 것 같아요.

우럭은 우리나라 전 연안, 일본 홋카이도, 중국 북부 연안 얕은 바다 암초 지대에 살아요. 몸길이가 40~60cm 정도 되는 비교적 큰 물고기로 등은 암회갈색, 배는 연한 회색이에요. 생김새는 아래턱이 위턱보다 앞으로 튀어나와 있고 등지느러미가 톱날처럼 솟아 있어요.

우럭은 암컷은 35cm, 수컷은 28cm 이상 자라면 4~6월에 새끼를 낳아요. 특이하게 생



선이면서 알이 아닌 새끼를 낳고 물고기나 새우, 게, 오징어를 잡아먹는 육식성이에요. 산란기가 가까워져 배가 잔뜩 부풀었을 때는 살에 있던 영양과 맛이 새끼로 집중돼요. 그래서 이 시기 우럭은 횡감으로 적당하지 않아요.

우럭은 제주도를 제외한 전국 연안에서 양식하고, 매년 정부와 민간에서 어린 우럭을 많이 풀어요. 우럭잡이도 어렵지 않아서 초보 낚시인들에게도 잘 잡힙니다. 덕분에 횡감과 찜이나 구이, 매운탕으로도 많이 먹어요. 우럭에는 간기능 개선과 피로회복에 좋은 메티오닌(Methionine)과 시스테인(Cysteine)이 풍부해서 술 마시고 난 뒤 해장에 좋대요. 서해안에서는 우럭으로 국을 끓이고 새우젓으로 간한 ‘우럭젓국’, 강원도에서는 산모의 보양식으로 우럭을 넣고 끓인 미역국이 향토음식으로 유명해요.

우럭 손질법

우럭은 몸에 가시처럼 날카로운 지느러미가 붙어 있어서 손질할 때 조심해야 해요. 그래서 손질할 때 가장 먼저 우럭의 지느러미를 제거하죠. 가위를 이용해

아가미 쪽 옆 지느러미를 자르고, 등과 꼬리에 있는 지느러미도 잘라요. 이후 칼로 꼬리에서 머리 방향으로 비늘을 긁어 벗겨내요. 비늘 손질할 때 흐르는 물을 이용하면 빨리 정리할 수 있어요. 지느러미와 비늘을 제거한 다음에는 칼로 배를 갈라 내장과 피를 빼고, 아가미를 제거해요. 내장과 피, 아가미를 잘 제거해야 조리 후 비린 맛과 군내를 잡을 수 있어요.

우럭의 효능

우럭은 맛도 좋지만 영양도 풍부해요. 우럭 살은 기름이 적어 담백하면서도 육질이 부드러워 식감이 좋아요. 특히 우럭은 함황아미노산(황이 포함된 단백질 구성 성분)이 많아 간기능 향상과 피로회복에 좋대요. 덧붙여 어린이의 성장이나 중년의 노화방지에도 도움이 된답니다.

우럭 차우더



“고단백 우럭을 더 맛있게 먹는 방법”

재료

우럭 순살 2마리	베이컨 4줄
생 파슬리 1큰술	양파 1개
감자 2개	생크림 400ml
버터 1큰술	다진 마늘 약간
소금 약간	후추 약간

레시피

1. 우럭 살을 먹기 좋은 크기로 손질한 후 소금, 후추로 간을 해둡니다.
2. 양파와 감자를 먹기 좋은 크기로 깍둑썰기하고, 베이컨을 1.5cm 정도 크기로 썰어줍니다.
3. 팬에 베이컨을 바삭하게 구워 보관하고, 냄비에 버터와 다진 마늘을 먼저 볶은 후 깍둑썰기한 양파와 감자를 차례로 넣어 볶습니다.
4. 냄비에 물을 넣고 감자를 잘 익힙니다. 감자가 익으면 우럭 살을 넣고 좀 더 끓입니다.
5. 생크림을 넣고 다시 끓이다가 소금과 후추로 간을 합니다.
6. 다진 파슬리와 구운 베이컨을 넣고 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

우럭 찌국



“담백한 국물과 우럭 살의 고소한 풍미가 입안 가득”

재료

우럭 1마리	무 1/4개
미나리 50g	쌀뜨물 800g
대파 1대	액젓 4.5큰술
소금 약간	다진 마늘

레시피

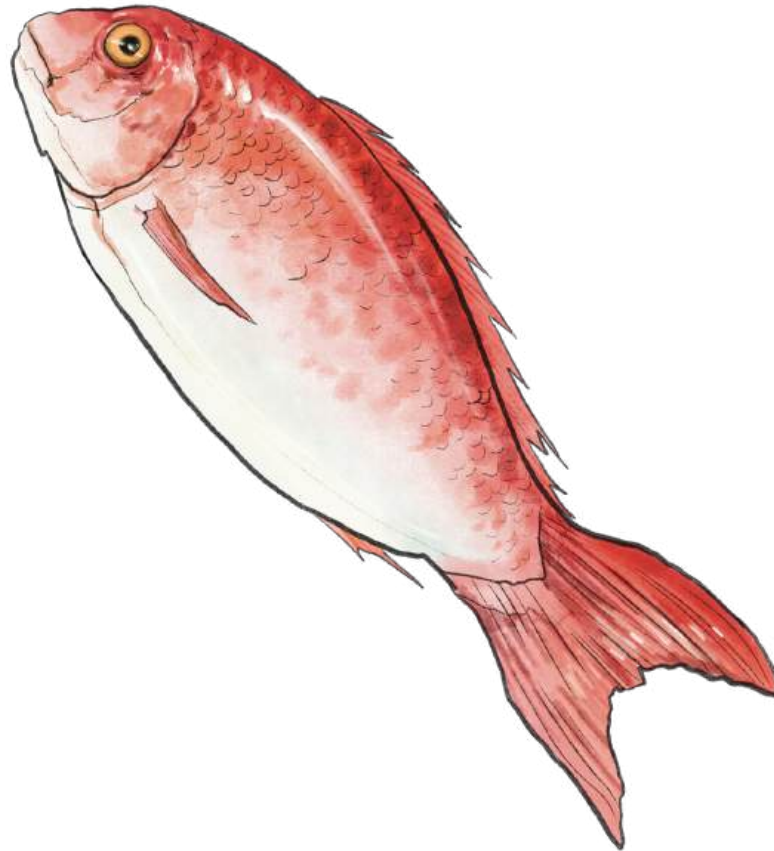
1. 우럭을 잘 손질하고 먹기 좋은 크기로 잘라 소금을 뿌려둔 후, 적당한 시간이 흐르면 끓는 물에 데쳐냅니다.
2. 무는 나박 썰기를 하고, 미나리는 5cm 길이로 썰고 대파는 어슷 썰어 줍니다.
3. 쌀뜨물에 우럭, 무, 액젓을 넣고 은근하게 끓입니다.
4. 한소끔 끓여 육수가 충분히 우러나오면 거품을 걷어내고 다진 마늘, 대파, 미나리를 넣고 다시 한번 한소끔 끓여 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

참돔

소래포구에 가시면 횡감 세트메뉴로 ‘참돔’, ‘광어’, ‘우럭’ 삼총사를 함께 보실 수 있어요. 이 중 수도권에서 일부러 ‘참돔회’를 즐기러 찾아오는 미식가도 많답니다. 참돔은 선홍빛 예쁜 생김새에 20년 이상 사는 장수 물고기예요. 그래서 ‘백어(白魚)의 왕’이라고 추켜 세우고, 예로부터 장수와 행운의 의미를 담아 생일, 회갑, 결혼식 등 잔칫상에 자주 올랐답니다.

참돔의 이런 인상 때문인지 한국과 일본 모두 도미와 관련된 말이 있어요. 조선시대 ‘강항어(强項魚)’, ‘도음어(都音魚)’, ‘독미어(秃尾魚)’는 모두 참돔을 이르던 말이었어요. 한국에서 유명한 ‘어두일미(魚頭一味)’라는 말도 참돔의 머리 부분이 가장 맛있다는 말에서 왔대요. 일본의 “썩어도 도미”라는 말도 참돔이 다른 물고기보다 죽은 뒤에도 식감이 오래 유지되어 나온 말이에요.



참돔은 한국, 일본, 중국, 대만 등 동아시아에 사는데, 우리나라는 남해와 제주 바다에서 많이 잡힌대요. 참돔은 다 자라면 몸길이 1m, 무게는 9kg도 넘어 다른 도미과에 비해 큰 편이에요.

참돔은 5~7월이면 해변 가까이와 알을 낳아요. 8~10월이면 몸을 회복하면서 살을 찌우는데 이 무렵이 제철이고 이듬해 4월까지도 맛이 좋아요. 살과 근육이 단단해서 회로 먹으면 특유의 쫄깃함이 있고 오븐에 구우면 몸의 살이 담백하고, 머리 부분의 턱살은 쫄깃해서 미식가들이 찾는답니다.

좋은 참돔 고르는 법

신선한 참돔을 고르기 위해서는 눈동자가 선명하고 뚜렷한지 확인해요. 그리고 몸 빛깔이 반짝거리고 윤기가 흐르는 것을 골랐을 때 싱싱할 가능성이 높아요. 만약 참돔이 뻗뻗해 보이고, 지느러미가 건조하게 말라 있다면 냉동 참돔일 수 있어요. 오랜 기간 냉동한 참돔은 살이 딱딱하고 비린내가 날 수 있으니 주의해야 해요.

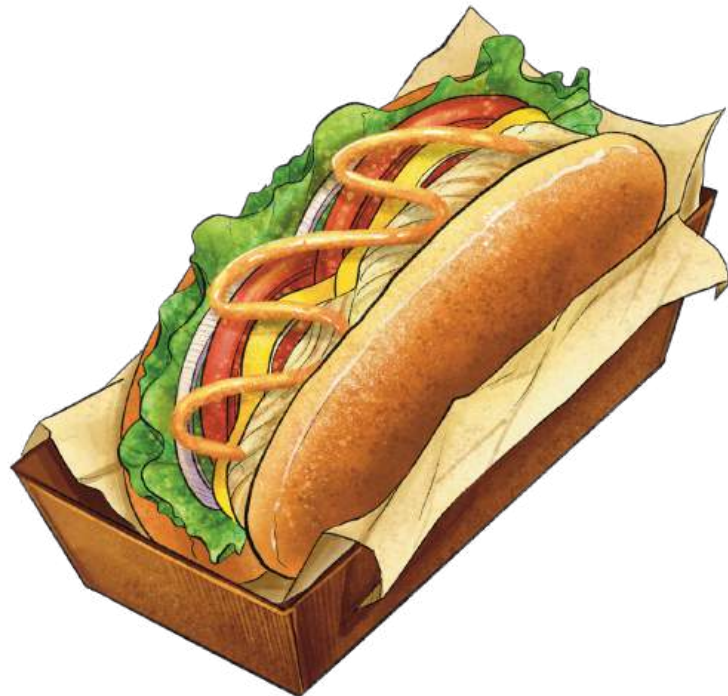
다양한 돔 종류

어류 중 돔 종류는 약 30여 가지라고 알려져 있어요. 그 중에서 가장 유명한 것이 ‘참돔’인데, 돔 종류 중 담홍색의 예쁜 빛깔에 정돈된 생김새로 가장 맛이 좋아 진짜 물고기란 의미의 ‘참’자를 붙여 참돔이라고 해요.

‘감성돔’은 참돔에 비해 성장이 느리고 양식으로 키우기 어려운 어종이라 희소성이 높고 낚시할 때 손맛이 좋다고 해서 인기있어요. 몸 빛깔은 전체적으로 회흑색이라 검게 보여요. 그래서 ‘검은 돔’이라는 별칭도 있어요.

‘자리돔’은 돔 종류 중 가장 작은 편에 속해요. 제주도에서 많이 잡혀 오래 전부터 제주도민에게 중요한 단백질과 칼슘을 제공해 주었대요. 자리돔은 유채꽃이 피는 봄이 제철이에요. 봄에 제주도에 가면 맛있는 자리돔 물회를 맛볼 수 있답니다. 이 밖에도 돔은 ‘갈돔’, ‘강담돔’, ‘쫄새돔’, ‘둥글돔’ 등 종류가 다양해요.

참돔 발릭 에크멧



“튀르키예의 대표 서민 음식과 참돔의 만남”

재료

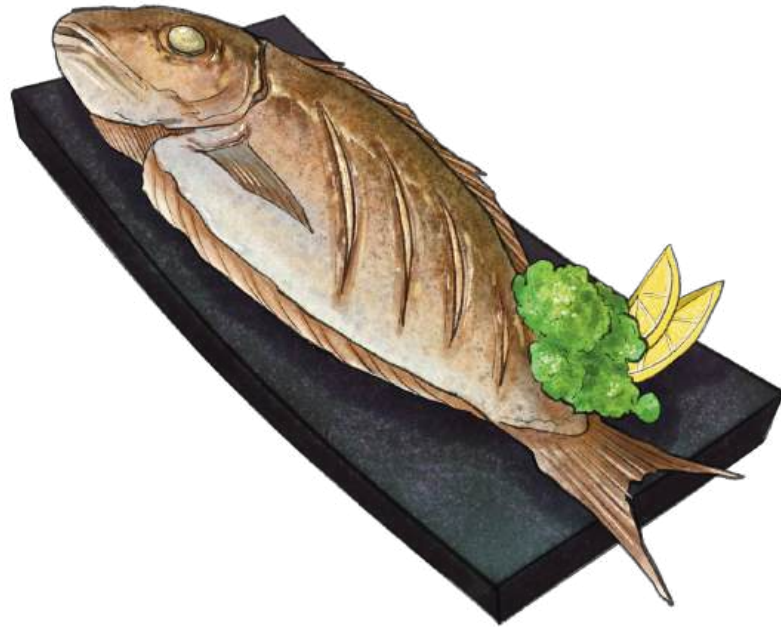
참돔 80g	핫도그 번 1개
깻잎 1장	올리브유 약간
양상추 약간	양파 약간
토마토 약간	파프리카 약간
레몬 약간	케첩 1큰술
마요네즈 2큰술	다진 청고추 1작은술

레시피

1. 팬 위에 올리브유를 두르고, 손질된 참돔을 바삭 구워줍니다.
2. 케첩, 마요네즈, 다진 청고추 적당량을 섞어 소스를 만듭니다.
3. 핫도그 번 안쪽 면을 마른 팬 위에 살짝 구운 뒤, 만들어 놓은 소스를 바릅니다.
4. 양상추와 양파, 토마토, 파프리카를 알맞은 크기로 썰어 취향에 따라 핫도그 번 안에 넣어줍니다.
5. 핫도그 번 안에 구운 참돔을 넣고 레몬즙을 뿌려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

참돔 구이



“노릇노릇 구워진 참돔, **담백함** 한도 초과”

재료

참돔 1마리	양파 1개
굵은소금 1큰술	카놀라유 4큰술

레시피

1. 참돔의 비늘과 내장을 제거한 후 반으로 갈라 굵은소금으로 밑간을 해 줍니다.
2. 밑간을 해둔 참돔을 키친타올로 닦아 물기를 제거해줍니다.
3. 물기를 제거한 참돔 껍질에 사선으로 칼집을 넣어줍니다.
4. 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어준 뒤 카놀라유를 두른 팬에 올려주고 양파 위에 참돔을 올려줍니다.
5. 참돔 살이 노릇하게 익으면 뒤집어줍니다. 참돔은 살이 연하기 때문에 상태를 보며 자주 뒤집지 않습니다.
6. 구워진 참돔을 접시에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

가을

갈치
고등어
꽃게
낙지
대하
삼치
전어
조기

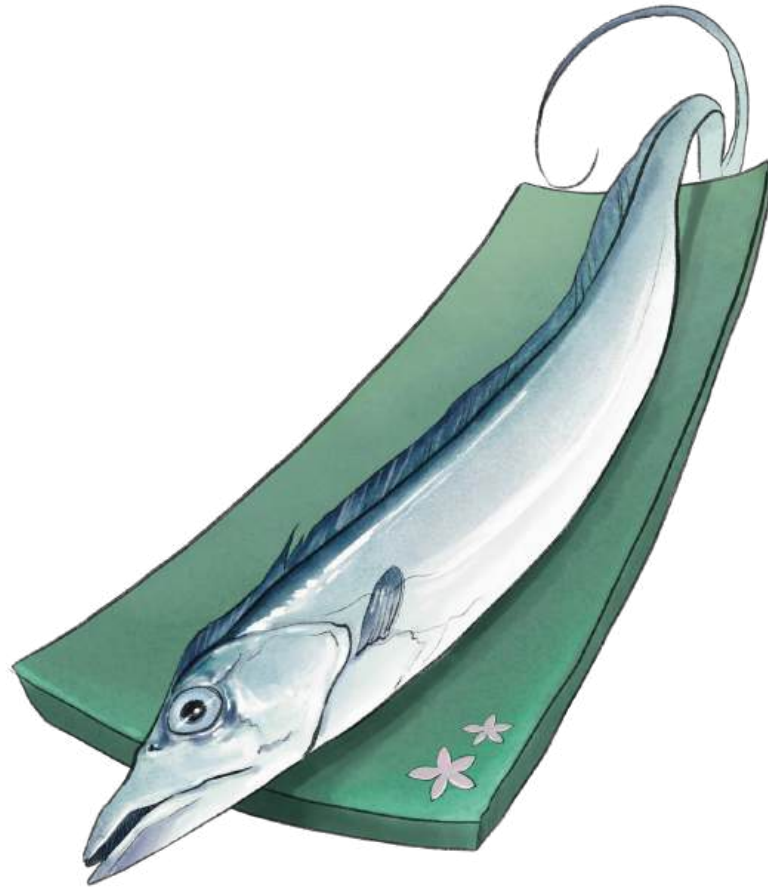


갈치

소래포구에 가면 갈치조림을 값싸게 맛볼 수 있죠. 갈치의 생태에 관심이 없으면 토막 낸 갈치를 조림으로 많이 봤기에 본래 모습을 연상하기 어렵죠. 갈치는 사실 심해어로 은백색에 갈처럼 긴 몸을 지녀 ‘갈치’, 또는 ‘도어(刀魚)’로도 불려요. 어린 갈치는 ‘폴치’라고도 해요.

몸길이는 150cm 정도로 좁고 긴데, 비늘 없이 은백색 몸빛이에요. 은백색은 피부세포에 포함된 구아닌(guanine)의 빛 반사율이 높아서 그래요. 고양이의 눈이 밤에 빛나는 이유가 망막에 구아닌 함유량이 많아 그런 것처럼요. 때로 갈치에서 이 성분을 벗겨내 립스틱이나 네일아트 재료, 혹은 인조 진주 코팅에도 쓰였대요.

갈치는 깊은 바다에 살아서인지 특이한 생김새와 습성이 있어요. 길보기는 장어나 뱀처럼 몸 전체로 부드럽게 헤엄칠 것 같잖아요. 그런데 갈치는 긴 몸을 꼳꼳하게 편 채로 등지느러미만 커튼처럼 일렁이면서 헤엄쳐요. 또한 심



해에 살기에 높은 수압을 견디고자 살은 무르고, 물 밖으로 나오면 급격한 기압 차로 장기가 망가져 금세 죽어요.

그래서 갈치를 잡으면 특별한 장치로 보관하거나 잡힌 곳 근처에서 바로 먹지 않으면 활어회로 즐기기도 어려워요. 활어회가 인기인 이유는 갈치가 냉동과 활어 맛 차이가 매우 심하기 때문이에요. 그래서 산지인 부산, 여수, 남해, 그리고 제주도 같은 남해안에서나 회로 먹을 수 있다는 말도 있어요.

국산 갈치 구별법

국산 갈치는 동공이 검고 투명한 흰 자위가 특징이에요. 입과 헛바닥이 어둡고 짙은 색이에요. 또한 꼬리가 실처럼 가늘고 길며 옆 지느러미가 잡을 때는 은색이지만 시간이 지나면 연노란색이 돼요. 또한 푸른색 몸통은 은색, 혹은 회색빛으로 변한대요. 시장에서 은빛 등지느러미 갈치를 본다면 국산일 가능성이 높아요.

수입산 갈치의 동공은 국산 갈치와 마찬가지로 검은색이지만 노란색 흰자

위를 갖고 있어요. 황갈색 입과 흰 헛바닥은 밝은색이고, 이빨이 크고 날카로워요. 잡을 때 연노란색이었던 옆 지느러미도 짙은 노란색으로 변해요. 시장에서 파는 갈치의 옆 지느러미가 노란색이면 수입산일 가능성이 있어요.

좋은 갈치 고르는 법

신선한 갈치를 고르기 위해서 먼저 눈을 확인해야 해요. 갈치의 눈동자가 투명하고 선명하면 신선한 상태예요. 은백색 광택이 나는 몸에 살을 눌렀을 때 탄력이 느껴지면 신선한 갈치일 가능성이 높아요.

갈치 조림



“매콤하고 칼칼한 소스와 **담백**한 갈치 살의 만남”

재료

갈치 1마리	무 1/4개
청양고추 약간	대파 약간
멸치 약간	고추장 1큰술
고춧가루 3큰술	간장 4큰술
매실액 1큰술	물엿 1큰술
후춧가루 1/2큰술	다진 마늘 1큰술

레시피

1. 갈치를 손질하고 먹기 좋은 크기로 자릅니다.
2. 갈치를 쌀뜨물에 30분 정도 담가둡니다.
3. 물에 멸치를 넣고 끓여 육수를 만들어줍니다.
4. 무를 먹기 좋은 크기로 썰어 멸치 육수에 담아둡니다.
5. 고추장, 고춧가루, 간장, 매실액, 물엿, 후춧가루, 다진 마늘을 섞은 후 양념을 만들어줍니다.
6. 육수가 끓어오르면 갈치와 준비한 양념을 넣어주고, 청양고추, 대파를 올려줍니다.
7. 무가 익을 때까지 충분히 끓여준 후 접시에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

갈치 탕수



“**담백**한 갈치와 **새콤달콤**한 탕수 소스의 조화”

재료

갈치 1마리	전분가루 3큰술
식용유 적당량	청양고추 1개
홍고추 1개	양파 1/4개
대파 1대	깻잎 2장
소금 약간	후추 약간
다진 마늘	케첩 1큰술
간장 3큰술	설탕 1큰술
고춧가루 1/2큰술	물엿 2큰술
맛술 1큰술	

레시피

1. 갈치를 손질한 후 3~4cm 정도 두께로 토막내어 소금, 후추로 밑간을 해둡니다.
2. 청양고추, 홍고추, 양파, 대파, 깻잎을 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.
3. 케첩, 간장, 설탕, 다진 마늘, 고춧가루, 맛술, 물엿을 골고루 잘 섞어 탕수 소스를 만들어줍니다.
4. 밑간한 갈치를 위생봉투에 담아 전분가루를 넣고 흔들어줍니다.
5. 팬에 식용유를 넣고 달군 후 갈치를 2번 잘 튀겨줍니다. 튀긴 갈치는 키친타월에 올려 기름을 살짝 빼줍니다.
6. 튀긴 갈치와 탕수 소스를 잘 버무려주고, 접시에 담아 마무리합니다.

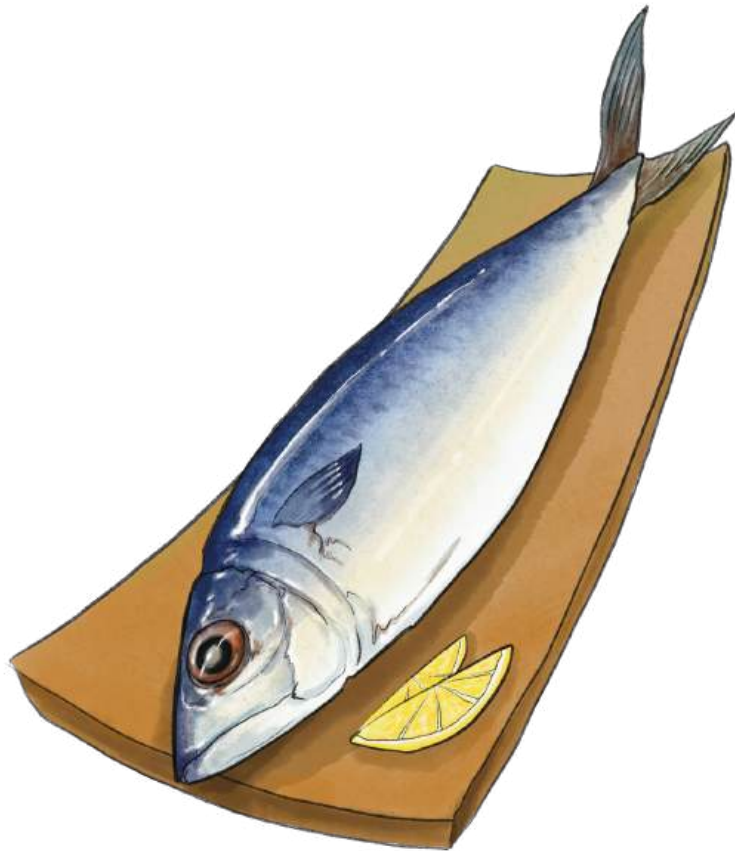
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

고등어

소래포구에서 먹을 수 있는 생선구이의 으뜸은 고등어와 삼치가 첫손으로 꼽히죠. 이 중 고등어는 등이 둥글다는 뜻에서 온 말이라요. 고등어는 참치와 삼치처럼 등푸른 생선으로 구이와 찜, 조림으로 자주 먹는 국민생선이죠. 고등어는 전 세계적으로 잡히지만 우리나라는 부산, 통영, 거제도 등 남해안과 제주도, 경주, 포항, 울산 등 동해안 지방에서 많이 잡힌다고 알려져 있어요.

고등어는 푸른 등에 흑청색 물결무늬가 있고 배는 은색이에요. 생김새는 긴 방추형에 좌우로 약간 납작해요. 큰 눈에 동공이 노출되어 있고, 등지느러미는 2개, 가슴지느러미가 몸 중앙에 작게 있는 것이 특징이에요. 꼬리지느러미는 'V'자 형태로 잘 발달해 있어요.

고등어는 철마다 알맞은 수온을 따라 떼로 이동해요. 우리나라에서는 2~3월쯤 제주 근해에서 동해와 서해 쪽 두 갈래로 나누어 북상해요. 9월에서 이듬해 1월쯤 남으로 내려가 더 큰 바다로



나가죠. 조선시대 실학자 정약전도 고등어가 서해에서 자주 잡히다가 안 잡히고, 또 다른 바다에서 많다고 들으니 왜 그런지 이유를 알 수 없다고 기록한 적이 있어요.

“가을 고등어는 머느리에게도 주지 않는다.”는 속담이 있대요. 고등어는 가을에 맛이 더 좋아 나온 말이에요. 겨울 나기를 준비하는 고등어가 미리 살찌우기 시작하는 때라서 그래요. 가을 고등어는 배에 기름기가 오르고 육질이 더 부드럽고 고소하거든요.

국산 고등어 구별법

국산 고등어는 등이 연한 청록색을 띠며, 등에 있는 물결무늬가 연하고 가느다란 특징이 있어요. 그리고 몸이 넓고 통통한 편이에요. 반면 노르웨이산 고등어는 등의 물결무늬가 굵고 선명하며 간격이 규칙적인 경우가 많으며 얇고 긴 편이라요.

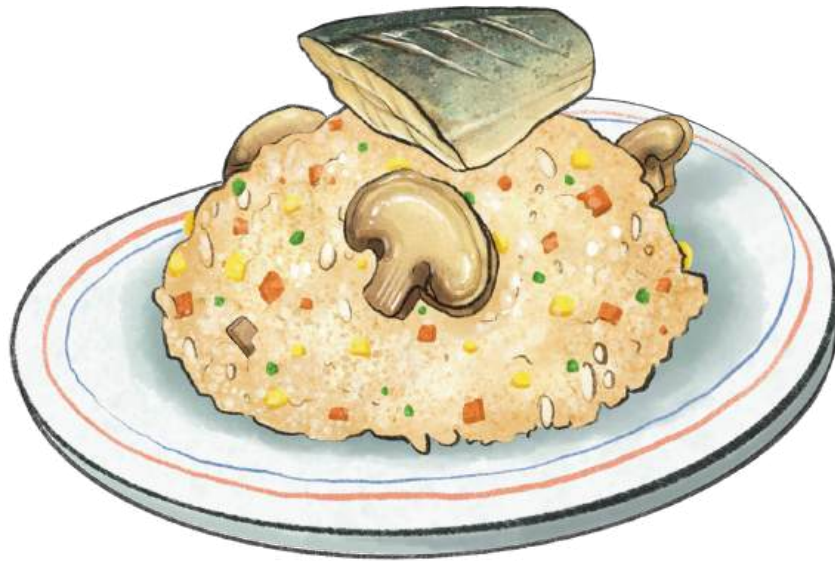
국산과 수입산은 맛도 다른데, 국산 고등어는 살이 촉촉하고 부드럽고, 찬바람이 불기 시작하는 가을과 겨울에 특히

맛이 좋대요. 한편 노르웨이산 고등어는 기름이 더 풍부하고, 사계절 내내 맛의 변화가 거의 없어요.

고등어의 효능

등푸른 생선인 고등어는 DHA와 EPA같은 불포화지방산이 풍부해요. 특히 불포화지방산 중 혈액을 깨끗하게 만들어 주는 오메가-3가 풍부해서 뇌 기능을 증진시키고, 우울증이나 치매 걸릴 확률을 낮춰준대요. 그리고 몸에 좋지 않은 콜레스테롤과 중성지방을 없애줘 혈행을 개선한다고 알려져 있어요.

튀르키예식 고등어 필라프



“고등어의 매력에 남녀노소 모두가 반하다”

재료

고등어 순살 1마리	다진 당근 2큰술
다진 양파 2큰술	옥수수콘 2큰술
양송이버섯 3개	굴소스 2작은술
버터 20g	다진 마늘 1작은술
불린 쌀 150cc	

레시피

1. 팬에 고등어 순살을 구워줍니다.
2. 팬에 버터를 넣고 다진 당근, 다진 양파, 옥수수콘, 양송이버섯, 다진 마늘을 넣고 골고루 볶아줍니다.
3. 볶아진 채소에 불린 쌀, 고등어 순살, 굴소스를 약불에서 볶아줍니다.
4. 전기밥솥에 볶은 재료 전체와 적당량의 물을 넣어 밥을 짓습니다.
5. 그릇에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

고갈비



“갈비처럼 구워 낸 부산의 **향토음식** 고갈비”

재료

고등어 1마리	양파 1/3개
청양고추 2개	쪽파 1줄기
간장 2큰술	고춧가루 2큰술
맛술 2큰술	고추장 1/2큰술
다진 마늘 1/2큰술	설탕 1/2큰술

레시피

1. 준비한 청양고추와 양파를 다져줍니다.
2. 간장, 고춧가루, 맛술, 고추장, 다진 마늘, 설탕, 다진 청양고추, 양파를 잘 섞어 양념을 만들어줍니다.
3. 팬에 고등어의 살이 있는 부분부터 노릇하게 구워줍니다.
4. 고등어 살이 다 구워지면 뒤집어 반대쪽을 구워주며 만들어 둔 양념을 꼼꼼히 발라줍니다.
5. 접시에 양념된 고등어를 담고 쪽파를 솔솔 뿌려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

꽃게

소래포구 산책로에는 ‘꽃게동상’과 ‘새우 타워’가 있죠. 그만큼 대내외로 소래포구의 ‘꽃게’와 ‘새우젓’이 유명하기 때문이에요. 꽃게 이름은 생김새와 말 때문에 ‘꽃(花)’, 혹은 ‘꽃(串)’에서 왔다고 해요. 또한 꽃게를 익히면 껍데기가 꽃처럼 붉어지기에 ‘꽃게’라는 말도 있어요. 조선시대 ‘꽃게’ 등딱지에 꼬챙이(串)처럼 생긴 두 개의 뿔이 있어서 ‘꽃해(串蟹)’라 이름 지었다가 ‘꽃게’로 변했다는 말도 있어요.

꽃게는 꽃게과에 속하는 폭 15~20cm 정도의 중형 갑각류예요. 꽃게는 넷째 다리가 노처럼 납작해서 물속에서도 매우 빠르답니다. 덕분에 다른 게들과 달리 해염을 잘 쳐서 영어로는 ‘swimming crabs’라고도 해요.

꽃게는 우리나라 서해와 남해, 그리고 일본과 중국의 수심 20~30m 정도 바닷가 모랫바닥에 살아요. 낮에는 모래를 파고 숨어



지내다 밤이 되면 먹이를 찾는 야행성이예요. 또, 꽃게는 아가미 호흡을 하기에 물 밖에서는 숨을 못 쉬어요. 가끔 ‘게거품을 문다.’라는 말도 물 밖에 나와 숨넘어가기 직전의 급박한 상황을 표현한 거예요.

꽃게는 ‘밥도둑’이라고 불릴 만큼 한 국민에게 친숙한 밥반찬이에요. 꽃게를 고를 때는 제철 따라 암수가 달라요. 봄은 알을 품은 ‘암꽃게’, 가을은 살이 꽉찬 ‘수꽃게’를 골라야 한대요. 꽃게는 6~7월에 알을 낳아요. 그래서 암게는 4~6월, 수게는 9~11월이 제철이랍니다.

신선한 꽃게를 고를 때는 암수 마찬가지로 몸에 살이 많이 올라 크고 묵직한 것을 골라야 해요. 꽃게 다리는 길어야 하고, 다리를 눌렀을 때 살이 딱 차서 탄력과 단단함이 있어야 한대요. 잡은 지 오래됐거나 신선도가 떨어지면 배 부분 색깔이 노랑거나 검은 경우가 있으니 피해야 해요.

꽃게 암수 구별법

꽃게는 등딱지만 봐서는 암수를 제대로 구분하기 어려워요. 꽃게의 암수를 구분하기 위해서는 배를 보아야 해요. 암꽃게의 경우는 배딱지가 둥근 모양을 보이는 반면 수꽃게는 배딱지가 뾰족한 세모 모양을 보여요. 그리고 암꽃게가 알을 배고 있을 때 배딱지 부분이 붉은 색을 띠고 있어요.

꽃게 관련 속담

‘보름 게는 개도 안 먹는다.’라는 속담이 있다고 해요. 보름 물때에 꽃게는 탈피를 하느라 아무것도 못 먹거든요. 겉껍데기는 평소와 비슷해 보이지만 내부는 텅텅 비어 있는 상태인 거죠. 단단한 껍질을 까먹는 수고를 해도 살이 없으니 맛도 없죠. 이런 날의 꽃게는 개도 안 물어갈 정도로 꺼린다는 뜻에서 나온 속담이에요.

꽃게탕



“살이 짙 찬 꽃게로 끓인 **얼큰**하고 **시원**한 꽃게탕

재료

꽃게 2마리	새우 4마리
미더덕 1줌	바지락 1봉
쭈갓 50g	대파 1뿌리
청양고추 1개	홍고추 1개
콩나물 1줌	육수 5컵
된장 1큰술	고춧가루 2큰술
다진 마늘 1큰술	소금 1작은술
국간장 1큰술	

레시피

1. 꽃게를 손질 후 2등분 혹은 4등분으로 자르고 바지락은 소금물에 넣어 해감합니다. 새우는 내장을 제거한 후 소금물에 씻어둡니다.
2. 무는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰 후, 홍고추, 청양고추, 대파는 어슷 썰기합니다.
3. 팽이버섯은 겉결이 뜯고, 콩나물은 머리와 꼬리쪽을 떼냅니다. 쭈갓은 두꺼운 줄기 부분은 잘라내고 씻어둡니다.
4. 냄비에 육수를 붓고 된장을 체에 풀어준 뒤 무를 넣고 끓여줍니다.
5. 꽃게, 새우, 미더덕을 넣고 끓이다가 꽃게가 반쯤 익었을 때 고춧가루, 소금을 넣고 한소끔 더 끓여줍니다.
6. 국간장으로 간을 맞춘 후 양파, 고추, 파, 콩나물, 바지락을 넣고 끓이다가 팽이버섯과 쭈갓을 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

게살 땅콩 잼 스프



“게살의 **담백함**과 땅콩의 **고소함**의 만남”

재료

꽃게 순살 50g	크림스프분말 40g
감자 1/2개	양파 1/3개
브로콜리 5쪽	땅콩 잼 2큰술
깨 약간	

레시피

1. 끓는 물에 손질된 꽃게 순살을 넣어 익혀둡니다.
2. 브로콜리를 소금물에 데친 후 물기를 제거해둡니다.
3. 양파와 감자를 먹기 좋은 크기로 깍둑썰기를 해줍니다.
4. 꽃게 순살이 들어간 냄비에 감자, 양파, 브로콜리를 넣어 3분간 끓여 줍니다.
5. 마지막으로 땅콩 잼과 크림스프분말이 잘 섞이도록 저어줍니다.
6. 그릇에 담은 후 깨를 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

낙지

가을밤 소래포구의 포장마차를 지날 때면 술상과 함께 접시에 담긴 꼬물거리는 낙지들을 볼 수 있죠. 낙지는 본래 머리에 다리가 달린 두족류(頭足類)의 연체동물로 머리통처럼 보이는 부위가 내장이 있는 몸통이고 그 아랫부분이 머리래요. 낙지의 생김새는 다리 8개인 문어와 비슷하지만 몸길이 30cm 전후로 작아요. 또 보라색인 문어와 달리 몸 색깔이 회색에 가깝고 팔이 가늘고 빨판이 작아 회로 먹기 좋아요.

낙지는 수심 100m 이하 연안이나 갯벌에 살아요. 우리나라에서는 서해와 남해에서 보이지만 전라도 해안에서 많이 잡힌대요. 1년 밖에 못 사는 단년생으로, 암컷과 수컷 모두 이른 봄철에 알을 낳고 돌보다 죽어요. 주로 갯벌에 구멍을 내고 알을 낳는데, 알도 적고 새끼가 나올 확률도 낮아서 양식이 어렵대요. 낙지 새끼들은 죽은 부모의 몸을 먹고 커요.



낙지는 예로부터 “지친 소도 일으켜 세운다.”, “뽕 속의 산삼”이라는 말이 있을 정도로 힘을 내는데 좋은 보양식으로 알려졌어요. 실제 경상북도 청도군에서는 소싸움 전 소에게 낙지를 먹일 정도래요. 조선 시대에도 여름 피약별에 소가 쓰러지면 뽕에 나가 낙지를 잡아 호박잎에 싸먹였대요. 실제로 낙지는 저지방 고단백으로 시력과 피로회복, 면역력 증진, 고혈압과 빈혈 예방에 좋대요.

국산 낙지 구별법

우리가 마트에서 보는 낙지의 대부분은 국산이거나 중국산 혹은 베트남산인 경우가 많아요. 특히 국산 낙지와 중국산 낙지는 같은 어종에 비슷한 환경에서 자라기 때문에 구별이 어려워요. 국산 낙지는 몸이 진한 갈색을 띠고 표면에 윤기가 있어요. 그리고 중국산 낙지에 비해 다리가 길고 가느다란 특징이 있죠. 또한 흡반이 작으며 깨끗한 편이에요.

중국산 낙지는 몸이 연한 갈색이거나 회색인 경우가 많아요. 국산 낙지에 비해 다리가 짧고 굵으며, 흡반이 크고 돌

출된 것이 특징이죠. 마지막으로 베트남산 낙지는 국산과 비슷하게 다리가 길고 가느다라며 흡반이 작다는 특징이 있어요. 그리고 국산과 중국산과 다르게 대부분 냉동으로 수입돼서 어느 정도 구분할 수 있어요.

낙지 관련 속담

낙지는 오랫동안 사랑받아 온 먹거리인 만큼 관련된 속담도 많아요. 먼저 “개 꼬락서니 미워서 낙지 산다.”라는 속담이 있어요. 개가 미우면 좋아하는 뼈다귀 주기 싫어 뼈 없는 낙지를 준다는 말로, 미운 사람에게 그 사람이 싫어하는 것을 대신 준다는 말이에요.

또 “봄 조개, 가을 낙지”라는 속담도 있어요. 다 맛있는 먹거리라도 제때를 만나야 맛있게 먹을 수 있다는 말이에요. 그만큼 가을 낙지를 최고의 먹거리로 쳤다는 말이기도 해요.

낙지 박탕



“남녀노소 누구나 반할 **시원한** 박과 **쫄깃한** 낙지의 조화”

재료

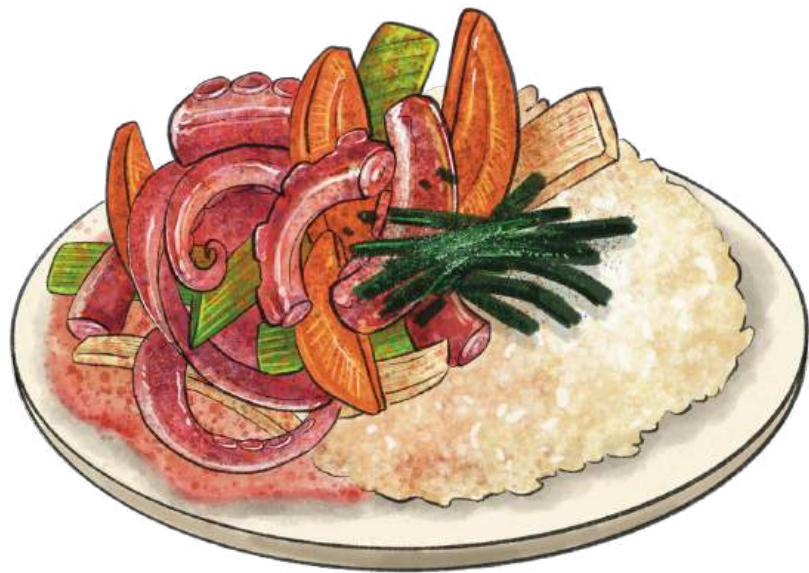
낙지 3마리	박 150g
바지락 100g	미나리 50g
숙갓 5g	무 80g
양파 1/4개	대파 1/2뿌리
마늘 1톨	생강 5g
소금 약간	

레시피

1. 바지락은 소금물에 해감하여 삶아서 껍질을 제거하고 삶은 물은 따로 걸러둡니다.
2. 박은 껍질을 손질하고 씨를 제거해 나박 썰고 무도 나박 썰어둡니다.
3. 양파는 굵게 채 썰고 대파는 어슷 썰고 숙갓, 미나리는 적당한 길이로 썰어둡니다.
4. 바지락 삶은 물에 무와 박을 넣어 끓이다 소금으로 간을 맞추고 대파, 마늘, 생강, 양파를 넣고 한소끔 끓여줍니다.
5. 낙지와 미나리, 숙갓을 넣어 끓여주고 냄비에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

낙지 덮밥



“남녀노소 누구나 즐기는 낙지의 **담백한 맛**”

재료

낙지 6마리	양파 2/3개
대파 2뿌리	당근 1/2개
홍고추 2개	고추장 3큰술
간장 2큰술	굴소스 1/2큰술
설탕 1/2큰술	물엿 2큰술
참기름 1큰술	후추 1/2작은술
통깨 1큰술	다진 마늘 1큰술
밀가루 2큰술	해바라기유 1큰술

레시피

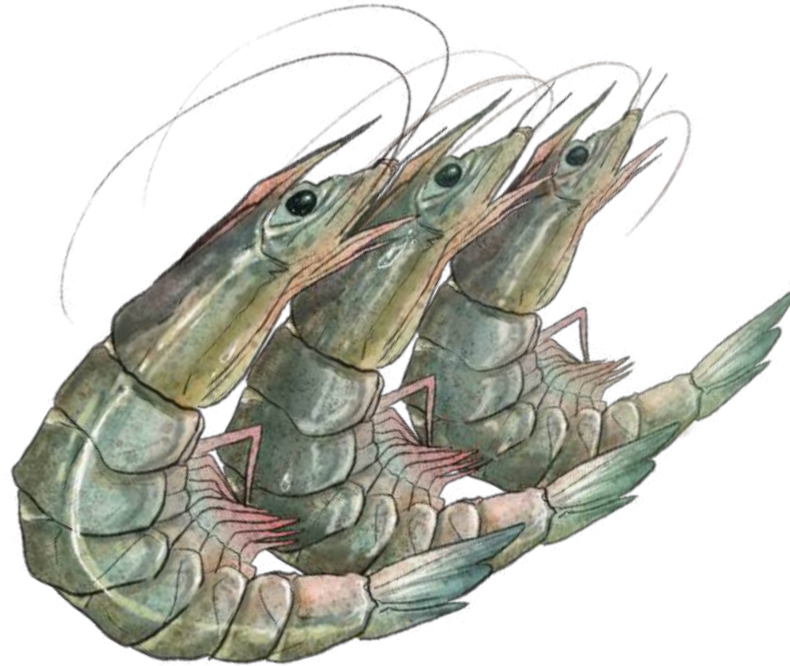
1. 낙지를 손질 후 밀가루로 깨끗하게 씻고 물기를 제거해줍니다.
2. 고추장, 간장, 굴소스, 설탕, 물엿, 참기름, 후추, 통깨, 다진 마늘을 잘 섞어 양념을 만들어줍니다.
3. 물기를 빼둔 낙지를 먹기 좋은 길이로 썰어 양념장에 버무립니다.
4. 양파는 0.5cm 크기로 썰고, 당근은 얇게 채 썰고, 파와 홍고추는 어슷 썰어둡니다.
5. 팬에 해바라기유를 두르고 양념한 낙지를 먼저 볶아줍니다. 낙지가 오그라들면서 하얗게 익기 시작하면 양파, 당근, 홍고추를 넣고 같이 볶습니다.
6. 양파가 투명하게 익으면 대파를 넣고 냄비에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

대하

대하(大蝦)는 말 그대로 큰 새우라는 말이에요. 소래포구 산책길에 있는 '새우타워'도 대하를 모티프(motif)로 삼은 거죠. 대하의 몸길이는 보통 15~20cm 정도지만, 큰 것은 27cm도 발견돼요. 한국과 중국 발해만 등 동북아시아에서만 볼 수 있어요. 우리나라는 서해와 남해에서 잡히고, 4~6월에 짝짓기 후 알을 낳아요. 8월 말부터 11월까지가 제철인데 살이 꽉 들어차 맛과 영양이 뛰어나다고 해요.

대하는 굽은 등에 머리 쪽 수염이 몸길이의 2~3배로 긴 생김새가 특징이에요. 몸 색깔은 연회색이며, 껍질에 진한 회색점이 찍혀있어요. 머리 아랫면과 다리는 노란색, 꼬리는 붉은색이며 끝부분은 어두운 색이에요. 대하는 수컷보다 암컷이 커요. 수컷은 몸길이 12~13cm, 무게는 100g 정도고, 암컷은 크면 20cm, 무게는 300g까지도 나간대요.



신선한 자연산 대하를 고르려면 직접 눈으로 보고 만져봐야 해요. 먼저 눈으로 봤을 때 머리와 꼬리, 수염이 잘 붙어 있고, 몸통이 투명하며 껍질에 윤기가 흘러야 해요. 만져봤을 때는 껍질이 무르지 않고 단단하고 매끈해야 한대요. 이렇게 고른 대하는 깨끗이 손질해 냉동 보관하면 한 달까지 먹을 수 있어요.

덧붙여 대하는 허리가 굽고 수염이 긴 것이 오래 산 노인과 같다고 하여 무병장수를 기원하는 의미를 담아 선물하고, 한 번에 수십만 개 알을 낳아서 부녀자한테는 다산(多産)의 의미로 대하를 권했대요.

대하와 흰다리새우 구별법

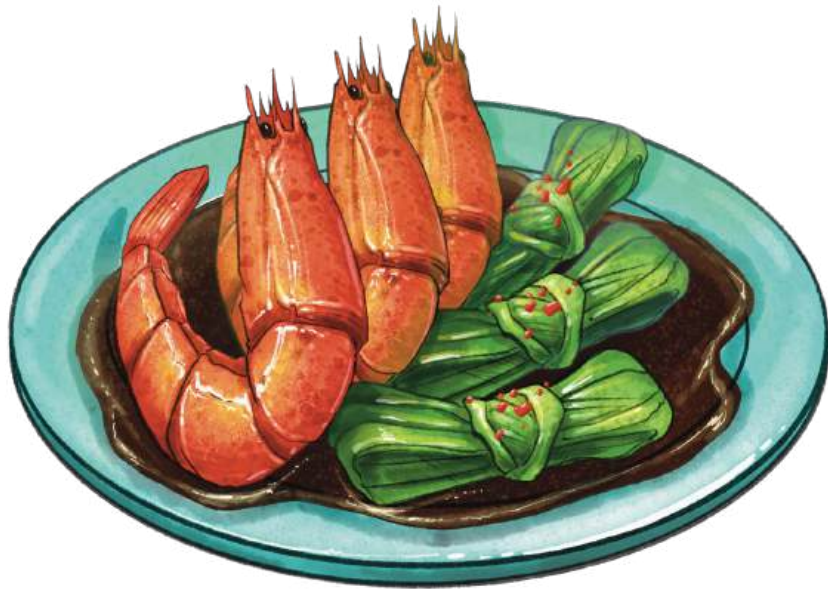
새우는 약 2,500여 종으로 다양해요. 그런데 우리가 대하로 알고 구매하는 대부분은 흰다리새우예요. 대하와 흰다리새우가 가격 차이는 두세 배 나지만 맛과 생김새가 비슷해요. 수족관에서 헤엄치는 새우는 흰다리새우일 가능성이 높죠. 우리가 아는 자연산 대하는 잡기 힘들고 잡혀도 금세 죽기에 살아있는 상태로 유통이 어렵기 때문이에요.

대하와 흰다리새우는 언뜻 비슷하지만 수염과 더듬이, 뿔의 길이, 그리고 다리와 꼬리 색깔을 보면 달라요. 대하는 수염이 몸통의 두세 배가 넘을 정도로 길고, 흰다리새우는 몸통보다도 짧아요. 더듬이와 뿔의 길이도 대하가 흰다리새우보다 길어요. 색깔도 다른데, 대하는 붉은색 다리이고 흰다리새우는 이름처럼 흰색이에요. 대하 꼬리는 녹색에 가까운 푸른색인 반면 흰다리새우는 붉은 색이에요.

대하의 효능

대하는 칼슘이 풍부해요. 칼슘은 뼈와 치아를 구성한다고 알려진 성분이지요. 때문에 대하를 먹으면 골다공증 예방에 효과가 있다고 알려졌어요. 대하는 키토산과 타우린 성분도 풍부해요. 키토산과 타우린은 체내 지방 축적을 방지하거나 줄이는 역할을 해요. 그래서 혈류를 원활하게 하고 혈관질환을 예방하는데 도움이 된대요. 뿐만 아니라 뇌세포 활성화를 촉진시켜 기억력이나 인지능력을 향상시키는데도 효과가 있다고 해요.

대하 부추 찜



“마와 부추 그리고 대하, **이색적**이지만 누구나 **좋아할** 맛”

재료

대하 8마리	부추 50g
마 50g	조리용 술 1/2큰술
소금 약간	대하 머리 삶은 물 5큰술

레시피

1. 대하의 머리와 껍데기를 분리해 손질해두고, 머리는 물에 넣어 끓여 육수를 우려냅니다.
2. 부추를 적당한 크기로 썰어내고 마는 껍질을 벗겨 손질한 다음 강판에 곱게 갈아냅니다.
3. 내열성 있는 그릇에 손질한 대하와 부추, 같은 마를 넣은 후 대하 머리 삶아낸 육수 5큰술과 조리용 술, 소금을 넣고 잘 버무려줍니다.
4. 한 김 오른 찜통에 그릇을 통째로 넣고 약 15분 정도 찌어내어 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

| 깻잎 대하 튀김



“깻잎의 **향**과 함께 즐기는 **바삭한** 대하의 맛”

재료

대하 8마리	깻잎 10장
참쌀가루 5큰술	녹말가루 3큰술
맥주 1컵	얼음 7조각
소금 약간	레몬즙 약간
튀김기름 적당량	

레시피

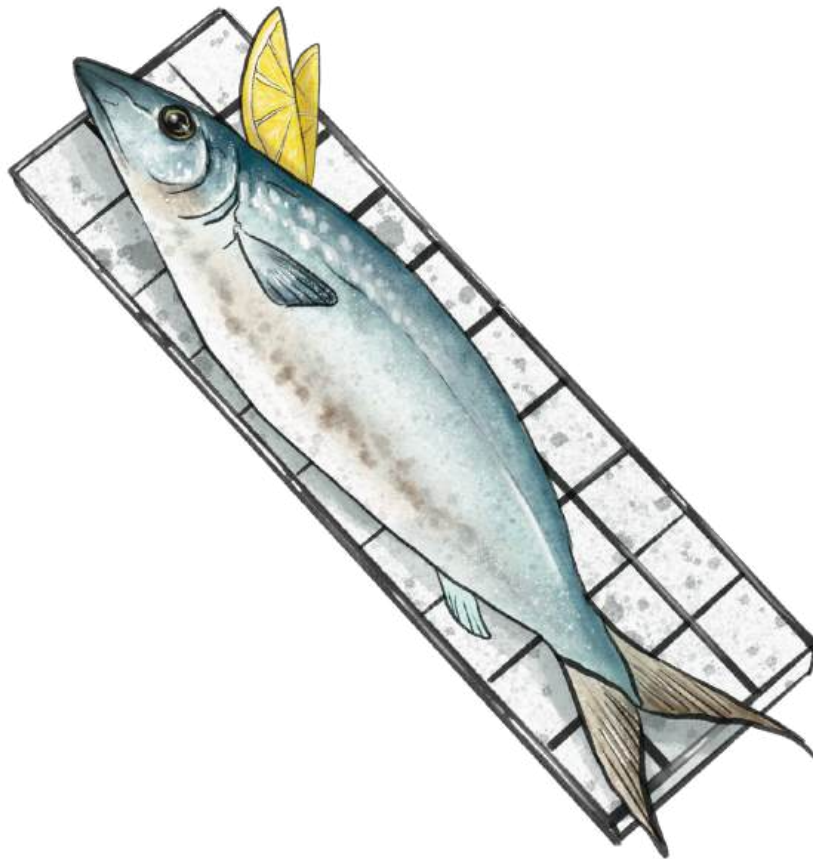
1. 대하의 수염을 떼 내고 등 쪽 두 마디에서 내장을 빼어낸 후 소금물에 흔들어 씻어 건져둡니다.
2. 대하를 레몬즙에 재운 후 물기를 닦아 녹말가루 옷을 입힙니다.
3. 씻은 깻잎은 물기를 털고 녹말가루를 앞뒤로 고르게 뿌려놓습니다.
4. 볼에 참쌀가루와 시원한 맥주, 얼음을 넣어 십자로 성글게 반죽한 후 준비해 둔 대하와 깻잎에 옷을 입힙니다.
5. 170도 정도의 기름에 깻잎을 살짝 먼저 튀긴 후 대하를 넣어 노릇하게 튀겨냅니다.
6. 그릇에 대하와 깻잎을 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

삼치

늦가을 무렵 소래포구 인근에 대형 그물을 설치해 두면 심심치 않게 삼치가 잡혀요. 삼치는 고등어, 방어, 꽁치와 함께 대표적으로 살코기 많은 등푸른생선이에요. 조선시대 『자산어보』에 삼치는 ‘망어(鱈魚)’로 쓰였어요. ‘망(鱈)’은 이무기, 또는 큰 뱀을 말해요. 삼치가 뱀처럼 보였나 봐요. 삼치는 좌우로 납작하고 길쭉한 몸에 검푸르고 얼룩덜룩한 검은 반점이 등에 있거든요. 그 영향인지 진해에서는 삼치 알을 용란(龍卵)이라고도 불렀대요. 한편 삼치의 ‘삼’이 “맛이 세 가지고, 크기가 세 배고, 속도가 세 배 빠르다.”는 뜻을 이름에 담았다는 속설도 있어요.

삼치는 한국, 중국, 일본 홋카이도, 러시아 블라디보스토크 등 북서태평양에 살아요. 한국에는 4~6월 사이 서해와 남해 연안에 알을 낳으러 온대요. 이때 나온 새끼들은 성장이 빨라 반년이면 30~50cm까지도 자라요. 늦가을부터 봄철까지 삼치 제철로 보는데, 산



란을 준비하면서 살에 기름이 오르기 시작해서예요.

삼치는 걸그물이나 낚시로 잡아요. 삼치는 멸치나 정어리처럼 빨리 헤엄치는 물고기를 쫓아가서 잡아먹기에 낚시 기술이 꽤 필요한 편이에요. 낚시줄에 가짜미끼를 던져서 빠른 물고기처럼 보이게끔 손을 놀려야 하거든요. 이렇게 잡아도 빨리 죽기에 잡는 즉시 피를 빼고 차갑게 보관해야 해요. 삼치는 부레와 아가미가 발달하지 않아서 계속 헤엄치지 않으면 숨을 못 쉬어 죽거든요. 게다가 지방이 많은 생선이라 금세 썩기도 한답니다. 보관할 때는 머리와 내장을 들어내고 통째로 씻어 소금을 뿌려 냉장 보관해요.

삼치 관련 속담

‘4월 삼치 한 배만 건지면 평안감사도 조카 같다.’라는 속담이 있어요. 어선 한가득 삼치를 잡아 팔면 평안감사 부럽지 않게 큰돈을 번다는 말이지요. 조선시대 평안감사면 북방 방어를 위한 장관이었는데, 중국과 무역하면서 많은 재물을 얻을 수도 있는 자리였거든요. 당시 평

안감사 한 번 역임하면 평생 놀고먹어도 남았대요. 요즘으로 치면 로또에 당첨되는 것과 비슷하죠. 보통 삼치의 제철은 살이 오르는 10월이지만, 산란기인 4월 삼치도 찾는 사람이 많아 전해진 말이에요.

삼치의 효능

삼치는 고등어, 꽁치와 함께 3대 등푸른생선으로 사랑받아 왔어요. 등푸른생선은 불포화지방산인 DHA와 EPA가 풍부하다고 알려졌죠. 이 두 가지 성분은 혈관 건강에 도움을 주어 두뇌발달과 치매예방에 효과가 있어요. 특히 삼치 살에는 DHA가 100g당 1,288mg이나 포함되어 있어요.

또한 등푸른생선은 비타민D 함유량이 높다고 알려졌어요. 비타민D는 햇빛을 충분히 쬐지 못하는 수험생이나 노인들에게 도움이 되죠. 비타민D가 부족하면 근육과 뼈가 약해지거든요. 특히 성장기 어린이의 비타민D 섭취가 부족하면 뼈가 굵을 수도 있어요. 삼치는 비타민D가 고등어보다 2배가 넘게 들어있어 가성비도 좋답니다.

삼치 차슈동



“국민생선 삼치로 만드는 일본식 덮밥”

재료

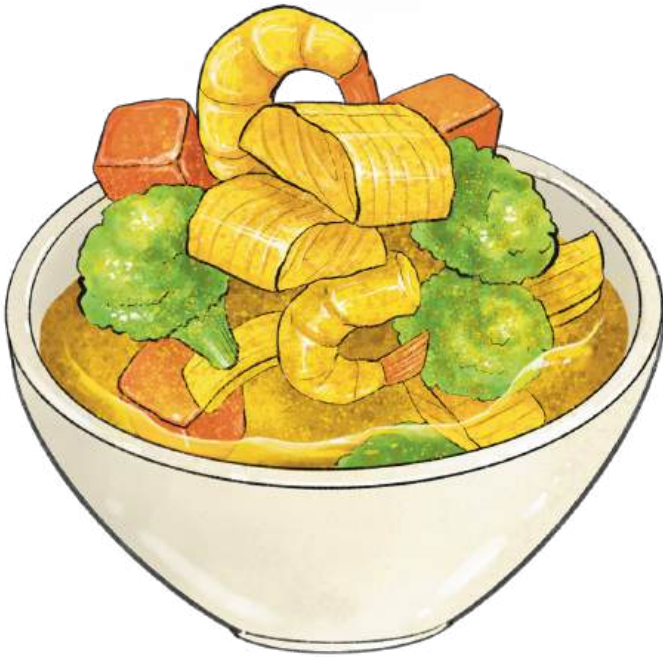
삼치 1마리	계란 2개
쪽파 50g	밀가루 50g
간장 100ml	물 100ml
올리고당 1큰술	맛술 1큰술
식초 1큰술	고추 약간
생강 약간	파 약간
액젓 약간	밥 약간

레시피

1. 삼치를 손질해 핏물을 뺀 후 순살만 모아 잘게 다져줍니다.
2. 다진 삼치에 밀가루, 생강, 계란 흰자, 소금, 액젓을 적당량 넣은 후 잘 섞어주고 네모난 모양의 차슈를 만들어줍니다.
3. 약 180도의 기름에 만들어 둔 차슈를 튀겨줍니다.
4. 간장, 물, 올리고당, 맛술, 식초, 고추, 파를 잘 섞어 양념장을 만들고 냄비에 끓여줍니다.
5. 한소끔 끓으면 삼치 차슈를 넣고 졸여주고, 쪽파를 잘게 썰어줍니다.
6. 접시 가운데 밥을 넣고 삼치 차슈를 둘러주고, 밥 위에 양념장과 계란 노른자, 쪽파를 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

삼치 커리



“삼치와 야채, 커리의 **완벽한 조화**”

재료

삼치 1/2마리	생새우 20마리
감자 2개	양파 1개
브로콜리 150g	단호박 1/4개
커리가루 6큰술	플레인요거트 1컵
올리브유 3큰술	

레시피

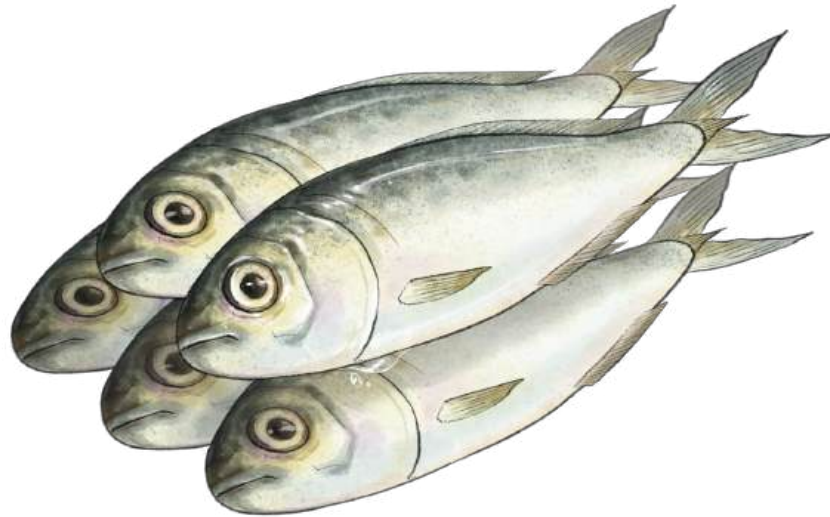
1. 삼치는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 감자와 양파, 브로콜리, 단호박은 깍둑 썰어둡니다.
2. 냄비에 올리브유를 둘러 채소를 넣고 볶아주다가 겉이 노릇하게 익기 시작하면 커리가루를 넣고 섞어 볶은 다음 냄비 뚜껑을 덮어 약불에서 익혀줍니다.
3. 채소에서 수분이 충분히 우러나 속까지 거의 다 익으면 삼치와 새우를 넣고 익힙니다.
4. 삼치와 새우가 다 익으면 플레인요거트를 넣고 다시 섞은 다음 아주 약한 불에 한소끔 더 끓여줍니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

전어

가을이면 전어구이를 먹기 위해 수도권 인근에서 일부러 소래포구를 찾는 사람들이 많아져요. 예로부터 가을 제철 물고기로 전어가 유명했죠. 조선시대 실학자 서유구의 『난호어목지』에도 전어는 신분의 높낮이를 떠나 얼마인지 안 따지고 살 정도로 좋아했대요. 그래서 '돈 전(錢)'자를 써서 '전어(錢魚)'라고 불렀다는 말도 있어요. 속담에 “가을전어는 집 나간 며느리도 돌아오게 한다.”는 말도 있을 정도니까요.

전어는 길이 20~30cm 정도에 옆으로 납작한 긴 타원형 몸을 지녔어요. 특징은 검푸른 등에 은백색 배, 아가미뚜껑 뒤 좌우 양측에 검은 점이 있어요. 전어는 봄철부터 긴 산란기를 지나 10월쯤 살이 통통해지면서 몸속에 기름을 많이 품어요. 이때 잡은 전어가 '가을전어'로, 살이 기름지고 뼈도 연해서 맛이 좋기로 유명해요. 그래서 매년 여름 끝자락이면 전남 광양 망덕포구, 경남 사천포항,



부산 명지시장, 충남 보령 무창포 등에서 전어축제를 이어가고 있어요.

전어의 효능

전어는 칼슘이 다량 함유되어 있어서 골다공증 예방에 도움을 준다고 해요. 그리고 DHA, EPA 등 불포화지방산이 많이 함유되어 있어서 콜레스테롤 수치를 낮춰준다고 알려져 있어요. 또한, 글루코사민과 핵산이 풍부해 간 기능 강화와 두뇌 활동에도 도움을 준다고 하죠.

전어는 뼈째 썰어 회로 먹거나 주로 소금구이, 혹은 무침으로 먹어요. 일본에서는 초밥으로 해 먹는 경우가 많대요. 우리나라는 구이가 더 대중적인데, 바삭 구운 전어는 머리부터 한 마리를 통째로 먹어야 맛있다는 말이 있어요. 전남 지역은 전어와 풋고추를 섞어 '전어고추젓', 내장만을 담가 '전어밤젓'을 만들어 먹기도 한대요.

좋은 전어 고르는 법

싱싱한 전어를 고르기 위해서는 전어의 눈알을 먼저 확인해야 해요. 신선한 전어는 동공이 맑고 깨끗하지만 눈알이 붉은빛을 보이면 싱싱한 전어가 아닐 가능성이 높아요. 다음으로 아가미 옆의 검은 점을 확인했을 때 아가미 옆의 점이 선명하면 싱싱한 전어라고 해요. 마지막으로 전어의 배를 봐야 한대요. 전어의 배가 은백색으로 빛난다면 횡감으로 쓸 만큼 싱싱한 것이죠. 만약 비늘이 벗겨져 있고 배의 은빛이 바랬다면 회가 아닌 구이로 조리해 먹는 것이 좋아요.

지중해식 전어 구이



“국민생선 전어에 **지중해**의 맛을 더하다”

재료

전어 2마리	케이퍼 3작은술
올리브유 8큰술	다진 양파 1/4개
방울토마토 5개	올리브열매 6~8개

레시피

1. 전어를 손질한 후 소금 간을 해준 뒤 올리브유에 구워줍니다.
2. 다른 팬에 다진 양파, 케이퍼, 올리브열매, 방울토마토를 올리브유에 볶아줍니다.
3. 그릇에 구운 전어를 올리고, 그 위에 볶아둔 소스를 곁들여 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

전어 회무침



“달콤 매콤 담백한 전어와 향긋한 미나리의 조화”

재료

전어 10마리	배 2/3개
미나리 2줌	대파 1/2뿌리
무 2줌	소주 약간
고추장 3큰술	고춧가루 2큰술
간장 1/2큰술	설탕 3큰술
식초 6큰술	매실액 2큰술
다진 마늘 1/2큰술	생강가루 약간
참기름 1큰술	통깨 1큰술

레시피

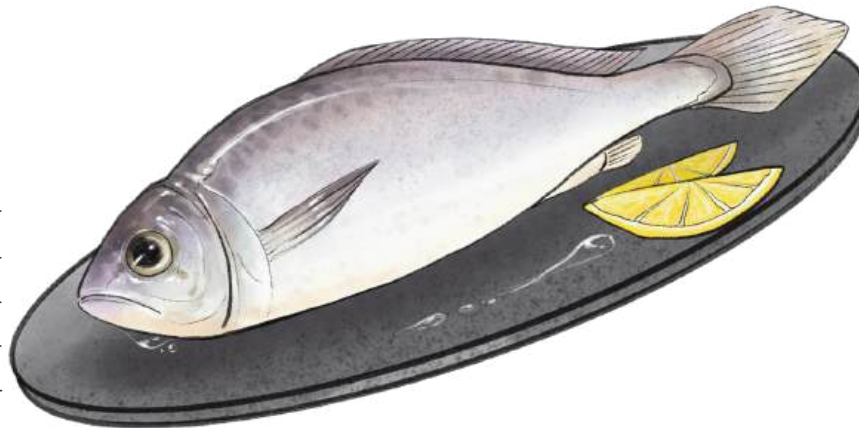
1. 손질한 전어를 소주에 잠시 넣어 비린 맛을 제거해 주고, 키친타올을 이용해 물기를 뺍니다.
2. 채 썬 무를 끓은소금에 넣고 절여준 뒤, 무의 물기를 뺍니다.
3. 배는 무와 비슷한 크기로 채 썰고 설탕물에 담가 갈변을 막아줍니다.
4. 씻은 미나리를 약 5cm 정도의 길이로 썰고, 고추장과 고춧가루, 간장, 설탕, 식초, 매실액, 다진 마늘, 생강가루와 참기름을 섞어 양념장을 만들어줍니다.
5. 전어를 먹기 좋게 썰고 미나리, 무, 배와 함께 양념장에 비벼 그릇에 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

조기

조기는 예로부터 한국의 잔칫상과 제사상에 빠지지 않고 오른 ‘국민생선’이에요. 소래포구에서도 30년 넘게 조기 좌판을 하던 어민들이 많다고 해요. 조기는 참조기, 보구치, 부세 등과 함께 민어과의 바닷물고기인데, 한국의 조기는 보통 황색의 ‘참조기’를 말해요.

주요 서식지는 우리나라 서해와 남해, 중국이지만 전 세계에서 발견돼요. 몸길이는 30cm 정도인데, 회색을 띤 황금색 비늘을 지니고 있어요. 겨울에는 제주도로 이동했다가 2~3월 날 풀릴 때쯤 서해로 올라와 6월까지 번식기예요. 특이하게 산란기 때 개구리가 때 지어 우는 것 같은 소리를 내며 물 위로 튀어 오르는 습성이 있어요. 이런 습성을 이용해서 조선시대에는 조기를 잡기 위해 대나무 통을 바닷물 속에 넣어 울음소리로 위치를 찾기도 했대요.



조선시대 조기는 ‘석두어(石頭魚)’라고 했는데, 머리를 갈라보면 뇌 옆에 사람의 이처럼 생긴 두 개의 뼈가 있어서래요. 두중석(頭中石), 혹은 이석(耳石)이라고 하는데 조기가 헤엄칠 때 균형잡기 위해있는 기관이에요. 민어과 물고기는 이 뼈가 있어서 ‘돌 석(石)’, ‘머리 두(頭)’자를 써서 석두어라고도 불러요.

잡은 조기를 소금으로 간해 말린 것이 ‘굴비’예요. 굴비는 보관과 조리가 간편하고 맛있어 오랜 세월 동안 사랑받았어요. 굴비는 고려 인종 때 영광에 유배된 이자겸이 왕에게 굴비를 진상한 데서 유래했어요. 당시 ‘굴비(屈非)’는 비굴하게 살지 않겠다는 의미를 담고 있었어요. 백성들 사이에도 맛있기로 소문나 ‘자린고비’ 일화도 여기서 나왔답니다.

조기와 굴비의 차이

간혹 조기와 굴비가 다른 생선이라고 오해하는 경우가 있어요. 하지만 조기와 굴비는 다른 종이 아니에요. 잡은 물고기는 조기, 조기를 보관하기 위해 가공한 것이 굴비죠. 굴비는 조기를 해풍에 얼렸다 녹였다를 반복한 후 소금에 절이

는 가공 과정을 거쳐요. 특히 영광지역의 굴비가 유명한데, 영광 법성포의 해풍, 습도, 일조량이 굴비를 만드는데 천혜의 환경을 갖추고 있기 때문이라고 하죠. 더 나아가 굴비를 보리가 가득한 항아리에 숙성시키는 가공 과정을 거치면 보리굴비라는 명칭이 붙어요. 보리굴비는 녹차물과 함께 먹으면 별미랍니다.

조기 관련 속담

‘곡우가 넘어야 조기가 운다.’라는 속담이 있어요. 조기는 산란기에 부레로 풀무질하면서 입으로 개구리 우는 소리를 내요. 곡우(穀雨)는 24절기 중 봄의 마지막 절기예요. 이 무렵 본격적으로 농사철이 시작돼요. 농사에 가장 중요한 법씨를 담그던 때거든요. 즉, 봄철 조기가 때로 시끄럽게 우는 소리는 풍년을 기원하며 법씨를 담갔던 조상들의 마음이 담긴 소리랍니다.

조기 양념 구이



“노릇하게 구운 조기와 매콤 달달한 양념의 조화”

재료

조기 3~4마리	통깨 약간
파 1/2개	맛간장 3큰술
참기름 1큰술	맛술 1큰술
설탕 1큰술	다진 양파 2큰술
다진 파 2큰술	다진 마늘 1큰술
생강분 2/3작은술	후추 약간
고춧가루 2큰술	

레시피

1. 손질한 조기의 윗면과 아랫면에 기름을 바른 후 오븐팬에 올려줍니다.
2. 200도로 예열한 팬에 조기를 20분 정도 굽습니다.
3. 맛간장, 참기름, 맛술, 설탕, 다진 양파, 다진 파, 다진 마늘, 생강분, 후추, 고춧가루를 잘 섞어 소스를 만들어둡니다.
4. 1차로 구운 조기에 소스를 골고루 발라줍니다.
5. 소스 바른 조기를 200도의 오븐에서 10분쯤 굽다가, 뒤집어 소스를 바르고 5분 정도 다시 굽습니다.
6. 그릇에 조기를 올리고 채를 썬 파와 통깨를 뿌려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

조기 탕수



“남녀노소 누구나 즐길 수 있는 맛, 조기 탕수”

재료

조기 2마리	녹말 2큰술
튀김가루 4큰술	마늘 5개
당근 1/2개	오이 1/2개
식용유 넉넉히	양파 1/2개
물 100ml	설탕 2큰술
물 2큰술	식초 2큰술
간장 2큰술	

레시피

1. 손질한 조기의 몸통에 사선으로 칼집을 내고 튀김가루를 묻혀줍니다.
2. 오이와 당근은 어슷하게 썰고, 양파는 채 썬 후 마늘은 편 썰어줍니다.
3. 녹말과 물 2큰술을 섞어 전분물을 만들어줍니다.
4. 냄비에 식용유를 두르고 튀김가루 묻힌 조기를 노릇하게 튀겨둡니다.
5. 다른 냄비에 식용유를 두르고, 손질한 오이, 당근, 양파, 마늘을 넣고 센 불에 볶아줍니다.
6. 야채를 볶은 냄비에 물 100ml, 설탕, 식초, 간장을 넣은 후 전분물을 부어 소스를 끓여줍니다.
7. 튀긴 조기를 그릇에 놓고, 그 위에 소스를 부어 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

겨울

쿨
꼬막
대구
방어



굴

겨울철 소래포구를 찾으면 별미의 첫손으로 추천하는 것이 굴이에요. 굴은 해안가 바위에 잔뜩 붙어있어요. 굴은 생김새와 크기, 그리고 서식지에 따라 ‘참굴’, ‘갯굴’, ‘토굴’, ‘바위굴’, ‘벚굴’ 등으로 나뉘어요. 우리가 자주 먹는 굴이 ‘참굴(pacific oyster)’이죠. ‘벚굴’은 강에서 나고, ‘바위굴’은 독도와 동해안, 남해 일부에서 나는 대형 굴이에요.

참굴은 주변 마트에서도 쉽게 찾을 수 있어요. 크기는 7~10cm 정도이고 타원형에 가까워요. 자연산굴은 파도와 바람에 휩쓸리면서 껍데기 모양이 일정하지 않고 얇으면서 물결무늬가 있어요. 양식굴은 일정한 타원형에 크기가 더 커요. 자연산굴과 양식굴의 맛 차이가 크다는 인식이 있지만 구분하기 어려운 정도랍니다.

참굴의 제철은 11월부터 이듬해 4월까지예요. 이 시기 굴은 맛과 영양이 풍부해 ‘바



다의 우유’라고 불려요. 실제 우유만큼 칼슘과 필수아미노산 등 단백질, 철과 아연, 구리, 마그네슘 등 미네랄, 타우린과 글리코젠이 풍부해요. 그래서 빈혈과 탈모 예방, 피로회복과 활력증진에도 효과가 있대요.

한편 5~8월은 산란기고 체내에 독이 쌓여요. 굴은 수온이 높으면 ‘마비성 패독’으로 아린 맛과 식중독 증상이 나타날 수 있어요. 굴을 안전하게 먹으려면 조리법과 위생에 주의해야 해요. 굴은 소금물과 칫솔 등으로 꼼꼼하게 닦고, 가급적 생굴보다 섭씨 85도 이상 고온에서 익혀 먹는 편이 좋아요.

굴 손질법

굴을 손질하는 대표적인 방법은 무를 활용하는 것이에요. 적당한 크기의 그릇에 굴을 넣고 그 위에 갈아둔 무를 넣은 상태에서 숟가락을 활용해 살살 저어 주면 굴의 불순물이 하얀 무즙에 붙어 나오면서 거무스름하게 변해요. 이때 굴을 연한 소금물에 옮겨 2~3회 헹구어 주면 돼요.

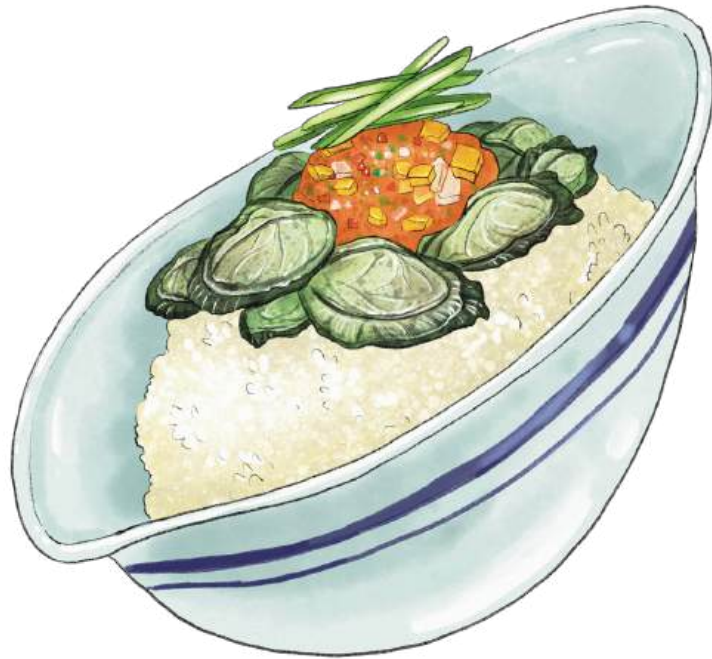
지역별 굴 양식법

굴은 주로 바위에 붙어 살기에 자연산이 많을 것 같지만 우리가 먹는 굴 대부분은 양식굴이에요. 굴 양식법은 남해안과 서해안이 서로 달라요. 남해안은 ‘수하식 양식법’, 서해안은 ‘투석식 양식법’을 사용한답니다.

남해의 ‘수하식 양식법’은 굴을 길게 늘어뜨린 줄에 부착해 바닷물 속에 넣어 기르는 방법이고, 서해의 ‘투석식 양식법’은 굴이 붙을만한 큰 돌을 바닷가에 던져 놓는 것이에요. 나머진 밀물과 썰물에 따라 굴이 알아서 자라요. 남해보다 서해가 조수간만의 차가 커서 ‘투석식 양식법’이 유리해요.

양식방법에 따라 ‘수하굴’, ‘투석굴’이라고도 부르는데, ‘수하굴’은 바닷속에서 계속 자라 알이 크고, ‘투석굴’은 썰물 때 먹이활동이 멈춰서 작은 편이에요. 대신 바닷냄새와 감칠맛이 확 차있어 굴을 좋아하는 사람들에게 인기랍니다.

| 굴밥



“영양가 높은 겨울 **별미** 굴밥”

재료

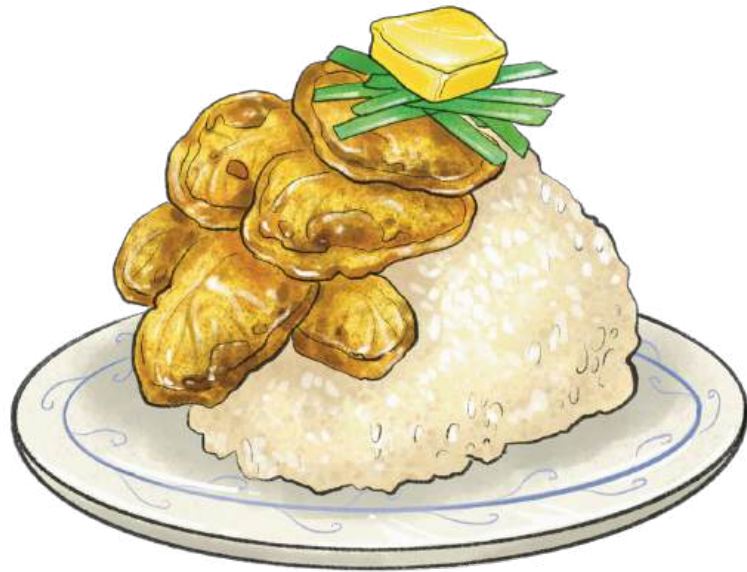
굴 2컵	소금 1큰술
쌀 2컵	물 2컵
오이 1/2개	진간장 3큰술
국간장 1큰술	다진 미나리 2큰술
다진 파 1큰술	설탕 1/2작은술
참기름 1큰술	깨소금 1큰술

레시피

1. 쌀을 깨끗이 씻어 30분 이상 물에 불린 다음 건져둡니다.
2. 굴은 소금, 무를 이용해 세척한 후 흐르는 물에 2번 정도 헹궈둡니다.
3. 팬에 물 2컵을 붓고 끓으면 굴을 넣어 살짝 데쳐준 후 건져둡니다.
4. 데친 물에 불려 놓은 쌀과 굴을 올리고 뜸을 들입니다.
5. 밥을 하는 동안 진간장, 국간장, 다진 미나리, 다진 파, 설탕, 참기름, 깨소금을 섞어 소스를 만들어줍니다.
6. 밥과 굴을 섞어 담고 오이를 채 썰어 고명으로 올린 뒤 양념장을 넣어 굴이 으깨지지 않도록 살살 비빔니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

| 굴 버터 덮밥



“남녀노소 누구나 즐길 수 있는 그 맛, 굴 버터 덮밥”

재료

굴 150g	부추 1줌
버터 2큰술	간장 1큰술
물 2큰술	다진 마늘 1큰술
전분 약간	밥 적당히

레시피

1. 굴은 무와 소금을 활용하여 깨끗이 세척합니다.
2. 부추는 손가락 길이로 잘라둡니다.
3. 굴에 전분을 골고루 묻혀둡니다.
4. 팬에 버터를 녹여주다가 굴을 올려 노릇하게 굽습니다.
5. 팬에 간장, 다진 마늘, 물을 넣고 한 번 더 구워줍니다.
6. 불을 끄기 직전에 손질해 둔 부추를 넣어서 굴과 함께 버무립니다.
7. 따뜻한 밥 위에 굴을 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

꼬막

겨울철 소래포구 어시장을 찾으면 꼬막이 무더기로 바구니에 담겨 파는 것을 볼 수 있을 거예요. 꼬막은 찬 바람이 불 무렵 살이 통통하게 차올라 씹을 때마다 쫄깃한 식감으로 유명해요. 꼬막은 크기와 생김새에 따라 ‘참꼬막’, ‘새꼬막’, ‘피꼬막(피조개)’ 세 종류가 있어요. 제일 크고 껍데기에 흠이 많은 것이 ‘피꼬막’이고, ‘참꼬막’이 제일 작고 흠도 적어요. 이중 맛은 ‘참꼬막’이 제일인데, 씹을수록 단맛과 감칠맛이 난대요. 조선시대 참꼬막은 임금님 수라상에도 올랐다고 해요.

꼬막은 서해와 남해안 갯벌에 많이 살아요. 남해 여자만(汝自灣) 연안, 그 중에서도 보성군의 ‘별교 꼬막’은 들어보셨을 거예요. 조정래의 장편소설 『태백산맥』에서 별교 꼬막을 맛깔스럽게 표현하면서 유명해졌어요. 전국 꼬막 생산량의 과반을 차지하고, 별교 천 따라 꼬막무침, 꼬막전, 꼬막탕수육 등 다양한 메뉴의 꼬막 식당이 줄지어 있습니다.



꼬막은 껍질에 윤기가 돌고 주름골이 선명해야 싱싱해요. 만졌을 때 조개 껍데기가 깨지지 않고 다물려 있는 것이 좋아요. 이렇게 고른 꼬막은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 소금물에 담가 해감해요. 요리할 때는 물을 붓지 말고 구워내듯 익히면 바닷냄새를 흠뻑 느낄 수 있어요.

꼬막은 익어서도 입을 딱 다무는데 손가락으로 열기도 해요. 열린 꼬막 속에는 주홍빛으로 익은 살과 불그스름한 물이 고여있어요. 쫄깃한 꼬막살은 간간하고 감칠맛이 나 많은 사람이 찾아요.

꼬막은 단백질과 필수아미노산 등 영양분도 풍부해 성장기 어린이와 노인에게도 좋아요. 게다가 꼬막은 굴과 달리 노로바이러스나 패류 독소가 없어 2020년에는 우리나라 조개류 중 소비 1등으로 올라섰답니다.

꼬막 해감법

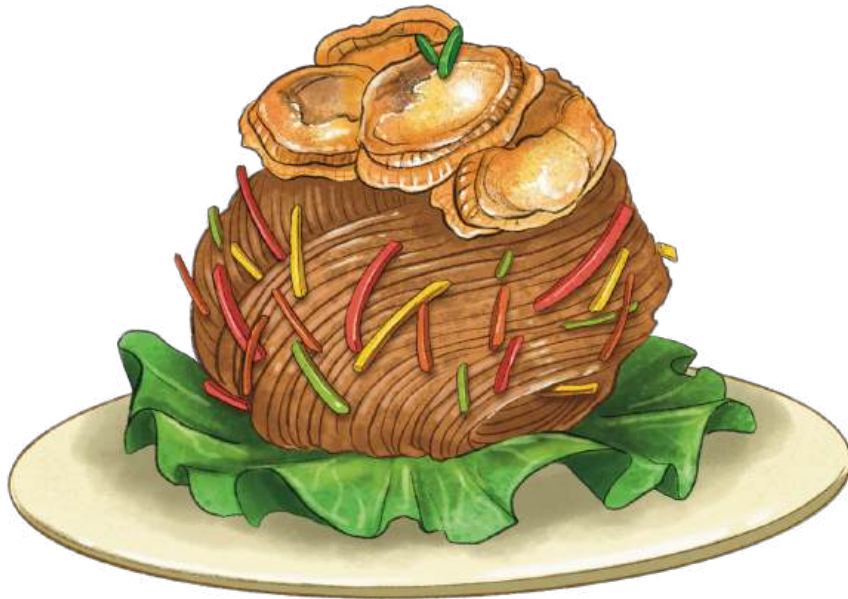
꼬막은 보통 갯벌에서 살기 때문에 조리를 위한 해감은 필수예요. 꼬막은 껍데기뿐 아니라 살에도 뼈가 묻어있기

때문에 꼼꼼하게 해감해야 해요. 먼저 꼬막을 흐르는 물에 이물질이 나오지 않을 때까지 씻어줘요. 다음으로 꼬막을 소금물에 담가 검정 비닐을 씌워 1~2시간 방치해 내부 이물질까지 뺄게 유도해요. 다시 물을 갈아 깨끗하게 헹궈주면 해감이 끝나요.

꼬막 관련 속담

‘감기 석달에 입맛이 소태 같아도 꼬막 맛은 변함없다.’라는 속담과 ‘꼬막 맛이 떨어지면 이미 죽은 사람’이라는 속담이 있어요. 두 속담은 산 사람이면 아무리 아파 입맛이 떨어져도 쫄깃한 꼬막 맛이 싫을 리가 없단 말이지요. 그만큼 제철 꼬막이 맛있다는 말이기도 하고요.

꼬막 당면 볶음



“누구나 쉽고 간편하게 만들 수 있는 요리”

재료

삶은 꼬막 170g	당면 70g
빨간 피망 1개	청피망 1개
양파 1/2개	당근 적당량
굴소스 적당량	고추기름 2큰술
후추 약간	다진 마늘 1큰술
올리고당 1큰술	올리브유 2큰술

레시피

1. 손질한 꼬막을 3~4분 정도 삶아 순살만 분리해둡니다.
2. 빨간 피망, 청피망, 양파, 당근을 채 썰어둡니다.
3. 팬에 채 썬 야채를 담고 굴소스, 후추, 고추기름을 두르고 볶아줍니다.
4. 당면을 삶아 찬물에 헹군 뒤, 야채 볶은 팬에 꼬막과 당면을 넣습니다.
5. 팬에 다진 마늘, 올리고당, 굴소스, 올리브유를 두른 후 볶아줍니다.
6. 그릇에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

| 꼬막 순두부 찌개



“꼬막과 순두부의 따듯 시원한 만남”

재료

꼬막 순살 200g	순두부 300g
실파 3뿌리	달걀 1개
국간장 1큰술	참기름 2작은술
다진 마늘 1작은술	소금 약간
후추 약간	멸치 육수 3컵

레시피

1. 꼬막을 손질해 순살을 준비합니다.
2. 실파를 2~3cm로 썰어둡니다.
3. 냄비에 참기름을 두르고 꼬막살과 다진 마늘을 넣고 달달 볶다가 멸치 육수를 부어 한소끔 끓여줍니다.
4. 국물에 순두부를 넣고 한소끔 끓인 뒤 실파와 달걀을 넣은 후 국간장, 소금, 후추로 간을 맞추고 그릇에 담아 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

대구

겨울철이면 소래포구 어시장 좌판에 있는 대구를 볼 수 있어요. 대구라는 이름은 말 그대로 ‘큰 입(大口)’을 가진 물고기란 뜻이에요. 대구는 입이 큰 만큼 대식가인데, 고등어, 꽂치 등 다른 물고기나 갯지렁이, 심지어 새우, 게, 조개처럼 딱딱한 껍질을 지닌 생물까지 입에 넣을 수 있으면 뭐든지 삼킨대요. 그래서 대구를 잡아 배를 가르면 온갖 바다 생물들이 뒤섞여 나올 때도 있대요. 먹성이 대단한 포식성 어류라고 할 수 있어요.

대구는 한창 추운 겨울인 11월에서 2월까지가 제철이에요. 대구는 산란기에 영양을 축적해 먼바다에서 얕은 바다로 떼를 이뤄 물러들거든요. 즉, 살도 통통하게 오른 대구가 가까운 바다에서 한 번에 많이 잡힌다는 거죠. 대구는 크기도 1m, 무게는 20kg을 넘기기도 해서 한 마리만 잡아도 온 가족이 배불리 먹을 수 있답니다. 이렇게 사람들이 대



구를 좋아해서 1990년대 우리나라에서는 대구 한 마리당 20~30만원이나 한 적도 있대요.

대구는 먹을 때 버릴 것이 하나 없어요. 대구 살은 지방이 1%도 안될 정도로 적는데 단백질 함량은 17.5%나 돼 담백하고 고소해요. 대구의 아가미, 창자, 알, 이리(정소), 곤이(알집)로는 젓갈도 만든대요. 알을 품은 채로 소금에 절여 말린 대구는 과거에 ‘약대구’라고 불릴 정도로 몸보신에 좋았대요. 특히, 우리나라에서 대구 아가미 양쪽 머릿살은 쫄깃한 식감이 일품이라 ‘대구뽕뽕’을 탄생시켰어요.

국산 대구 구별법

대구가 우리나라에서 인기가 높기에 수입산도 많이 들여와요. 대구 수출국은 대구 서식지와 관련있어요. 대구는 한반도 연안과 일본, 이와 연결된 러시아 해역, 그리고 아시아 대륙과 북아메리카를 잇는 베링해와 미국 남부에 걸쳐 서식해요. 우리나라에 수입되는 대구는 미국과 러시아산 냉동 대구가 많아요.

국산 대구와 수입 대구는 생김새로 구분할 수 있어요. 국산 대구는 눅눅할 때 연한 은빛 배에 측면 아래위가 넓고 길어도 짧아요. 미국과 러시아산 대구는 배에 연두색 작은 점들이 있고, 몸이 전체적으로 길쭉해요. 더불어 옆으로 눅눅할 때 아가미 끝에서 꼬리까지 회백색의 줄이 보인답니다. 즉, 통통하고 매끈하면 국산, 얇고 길면서 배쪽에 점이 많으면 수입 대구예요.

좋은 대구 고르는 법

신선한 대구는 튀어나온 눈동자가 맑고, 아가미 안쪽을 열었을 때 붉고 선명해요. 몸체도 상처 없이 비늘이 단단하게 붙어 있는 대구가 좋죠. 싱싱한 생대구에는 비린내가 덜 하고, 탕으로 끓이면 시원한 국물 맛, 찜으로 먹으면 쫄깃한 육질의 감칠맛을 느낄 수 있어요. 덧붙여 손질할 때 주의점으로 대구는 아가미쪽에 많이 고인 피를 꼼꼼하게 제거해 줘야 요리할 때 잡내가 없고 국물이 맑아요.

| 대구 콩나물국



“시원함이 일품인 대구 콩나물국”

재료

대구 1/2마리	콩나물 100g
굵은 파 적당량	풋고추 1/2개
홍고추 1/2개	소금 약간
물 4컵	

레시피

1. 콩나물을 깨끗이 다듬고 굵은 파와 고추는 어슷하게 썰어둡니다.
2. 대구는 내장과 지느러미를 제거한 후 뼈째 토막냅니다.
3. 냄비에 콩나물과 대구, 물을 넣고 뚜껑을 덮어 끓입니다.
4. 끓기 시작하면 약한 불로 줄여 15분 정도 더 끓인 후 굵은 파와 고추를 넣고 소금으로 간을 하여 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

| 대구 스테이크



“남녀노소 누구나 즐길 수 있는 담백한 대구 스테이크”

재료

대구 2덩어리	알감자 10개
브로콜리 1/2개	잣 30g
샐롯 2개	레몬 1개
버터 1작은술	그라나파다노 치즈 약간
소금 약간	후추 약간
올리브오일 약간	

레시피

1. 알감자를 손질한 후 먹기 좋은 크기로 썰어줍니다.
2. 브로콜리를 알감자와 비슷한 크기로 썰어줍니다.
3. 샐롯은 껍질을 까준 후 6등분해 썰어줍니다.
4. 레몬을 깨끗이 씻은 후 껍질 채로 갈아서 준비해둡니다.
5. 감자를 오븐 용기에 넣어 소금, 후추, 올리브오일로 밑간을 하고 샐롯, 브로콜리, 잣을 올려줍니다.
6. 준비해 둔 오븐 용기 위에 소금, 후추로 밑간 한 대구와 버터를 올려 오븐에 190도로 25분간 조리해줍니다.
7. 조리시간이 3분 남았을 때 꺼내서 갈아둔 레몬을 뿌려줍니다.
8. 마지막으로 그라나파다노 치즈를 뿌려 그릇에 담아 마무리합니다.

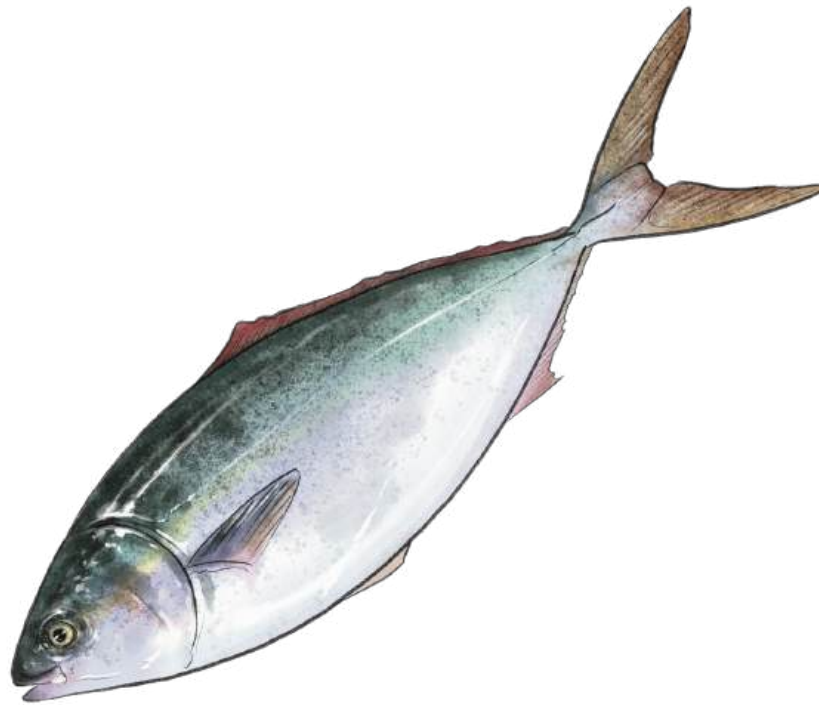
※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

방어

겨울이 제철인 큰 물고기 중 으뜸은 방어죠. 소래포구 방어회는 수도권 인근에서 맛볼 수 있는 최고의 보양식으로 꼽혀요. 방어는 우리나라 전 해안에서 발견되지만, 특히 제주도에서 많이 잡혀요. 겨울철 모슬포항은 ‘사람 반, 방어 반’이래요. 방어는 몸길이 최대 1.5m까지 자라고 힘이 좋아 낚시인들에게는 손맛으로 유명해요.

방어는 봄에 산란하고 여름 무렵 살과 뽕미가 많이 빠진대요. 그래서 기름기가 없고 살도 무르죠. ‘여름 방어는 개도 안 먹는다.’는 속담도 여기서 나왔어요. 방어는 겨울까지 추위와 산란기를 준비하면서 살을 찌워요. 결국 방어는 겨울에 가장 맛있다는 말이죠.

방어(魴魚)는 럭비공처럼 긴 방추형이고, 등은 질푸른 색에 배는 은백색이에요. 몸 중앙부는 노란색 띠가 지나가 쉽게 구분할 수



있어요. 살빛은 짙은 붉은색인데 소금에 절이면 얼어져요. 방어는 몸집도 크고 튼튼해서 수조에 넣어 두기에 쉬운 편이에요.

대방어는 덩치가 크고 살점이 많아 씹히는 맛이 좋아요. 어떤 사람들은 방어 뱃살 특유의 기름지고 고소한 맛 때문에 보다 고급 횡감인 참치 뱃살보다 낫다고도 해요. 부위별로 식감이 다양한데 등살은 담백하고, 목살은 지방으로 부드럽고, 꼬릿살은 쫄깃해요. 그리고 머리와 등뼈는 끓이면 설렁탕처럼 진한 국물이 보양게 우러나지요. 뿐만 아니라 방어는 불포화지방산(DHA), 비타민D 등이 풍부해 피부재생 효과와 뇌 발달을 촉진시켜 어린이와 노인들에게도 좋은 보양식이랍니다.

방어와 부시리 구별법

방어와 부시리는 모양새가 매우 비슷하여 구별이 쉽지 않아요. 방어와 부시리를 구분하는 가장 좋은 방법은 몸통의 생김새예요. 방어는 몸통의 가운데 부분이 굽고 꼬리 부분은 가느다란 방추형 몸통을 가지고 있어요. 반면 부시리는

몸이 납작하고 길쭉한 모양을 가지고 있죠. 또 입 끝부분이 직각인 경우에는 방어, 둥그스름한 모양을 보인다면 부시리예요. 방어는 가슴과 배지느러미가 나란히 붙어있는데, 부시리는 배지느러미가 뒤쪽으로 나와 붙어있어요. 꼬리지느러미가 각져있으면 방어, 둥근 편이면 부시리이죠. 횡감으로 손질되어 나왔을 때 전체적으로 붉은색을 보인다면 방어, 밝은색을 보인다면 부시리라 생각하면 돼요. 방어의 제철은 겨울인 반면, 부시리의 제철은 여름이죠. 그래서 겨울엔 부시리의 가격이 상대적으로 저렴한 편이에요.

좋은 방어 고르는 법

보통 생선은 일정 크기를 넘어서면 맛과 향이 떨어진대요. 그런데 방어는 크면 클수록 맛이 좋아요. 크기가 큰 방어를 골랐을 때 맛있을 가능성이 높죠. 신선한 방어를 고를 때는 투명한 동공에 살이 단단하고 탄력있는 것을 골라야 해요. 또 칼로 살을 자른 단면이 깨끗하고 상처가 없는 것이 좋아요.

| 땅콩소스 방어 스테이크



“고소한 땅콩과 담백한 방어의 만남”

재료

방어 순살 2조각	다진 방울토마토 1작은술
다진 양파 1작은술	다진 셀러리 1작은술
오이 1작은술	땅콩 잼 2큰술
간장 1작은술	식초 1작은술
참기름 1큰술	물 3큰술
소금 약간	후추 약간

레시피

1. 팬에 소금, 후추 간을 한 방어를 올리브유에 골고루 구워줍니다.
2. 방울토마토, 양파, 셀러리, 오이를 다져 잘 버무려 따로 둡니다.
3. 땅콩 잼과 간장, 식초, 참기름, 물을 넣고 잘 저어 따로 둡니다.
4. 그릇에 구운 방어와 다진 야채를 올리고 땅콩소스로 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

| 방어 머리 구이



“방어 머리가 영양만점 요리로”

재료

방어 머리 1개

식용유 2큰술

레시피

1. 손질한 방어 머리를 찬물에 30분 담가 핏기를 빼줍니다.
2. 핏기 뺀 방어 머리의 물기를 키친타올을 활용해 제거해줍니다.
3. 방어 머리에 식용유를 골고루 바른 후 에어프라이어에 넣고 180도로 10분, 방어 머리를 뒤집어 다시 180도로 10분 돌려줍니다.
4. 조리된 방어 머리를 그릇에 올려 마무리합니다.

※ 레시피 관련 더 자세한 내용은 해양수산부와 한국수산업에서 운영하는 어식백세 웹페이지에서 확인할 수 있습니다.

부록

소래포구 관광자원



해오름광장

인천 남동구 논현동의 해오름광장은 소래포구를 따라 조성된 광장으로 수변광장이라고도 부르고 있어요. 해오름광장은 석양이 지는 바닷가를 배경으로 산책하기 좋은 곳이에요. 낮에는 수변 1.5km 구간 내 나무 데크로 조성된 해안 산책로를 따라 걷거나 자전거길을 이용할 수도 있어요. 밤에는 ‘황금꽃계’와 ‘선장의 키’, 그리고 ‘사랑의 씨앗’, ‘새우타워’ 등 조형물에 조명을 활용한 야간경관도 만들었습니다. 특히 소래포구 입구의 새우타워 전망대에 오르면 포구 전체를 조망할 수 있어요.

또 해오름광장에서는 야외무대와 광장을 활용해 바닷가를 배경으로 계절마다 축제와 행사가 가득해요. 여름에는 물놀이장, 겨울에는 눈썰매장을 만들어 운영하고, 매년 9~10월 무렵 광장 야외무대 인근에서는 ‘소래포구 축제’를 열어요. 소래포구 축제는 2001년에 시작해 올해로 제24회를 맞는 수도권의 대표 축제랍니다. 해오름광장은 어시장 가까이에 있어 휴일에 바닷바람을 맞으며 야외에서 회를 즐기기 위해 수도권에서 온 사람들이 많아요. 공원은 버스와 전철을 이용해 올 수 있습니다.



소래습지생태공원

소래습지생태공원은 소래습지의 갯벌, 갯골, 폐염전 지역의 다양한 생물 군락지 및 철새 도래지를 보전하기 위하여 만들어진 공원이에요. 소래습지생태공원은 1999년 6월 폐염전을 중심으로 최초 개장하였답니다. 이곳에 있던 염전은 일제강점기에 만들어져 1996년까지 소금을 생산하던 곳이죠. 이후 갯벌, 갯골, 폐염전 지역의 다양한 생물 군락지 및 철새 도래지를 관찰하고 보전하는 방향으로 공원이 조성되어 2009년 5월 현재의 모습을 갖추게 되었어요.

소래습지생태공원에는 습지 생태와 천일염 생산 시설에 대해 살펴볼 수 있는 생태전시관이 있어요. 그리고 직접 천일염 생산 및 습지 내 사는 다양한 동·식물을 탐구해 볼 수 있는 자연학습장과 누구나 체험 가능한 해수 족욕장도 있답니다.

또한, 드넓은 갈대밭과 빨간 풍차의 아름다운 경관으로 관람객의 발길이 끊이지 않아요. 관람시간은 오전 10시부터 오후 6시까지인데 동절기에는 오전 10시부터 오후 5시 30분까지 개장하고 입장료는 무료예요. 최근 소래습지생태공원에서 다양한 체험활동과 거리공연이 활발하게 운영되고 있어, 인천 시민뿐 아니라 수도권 시민들의 쉼터로 자리매김하고 있습니다.

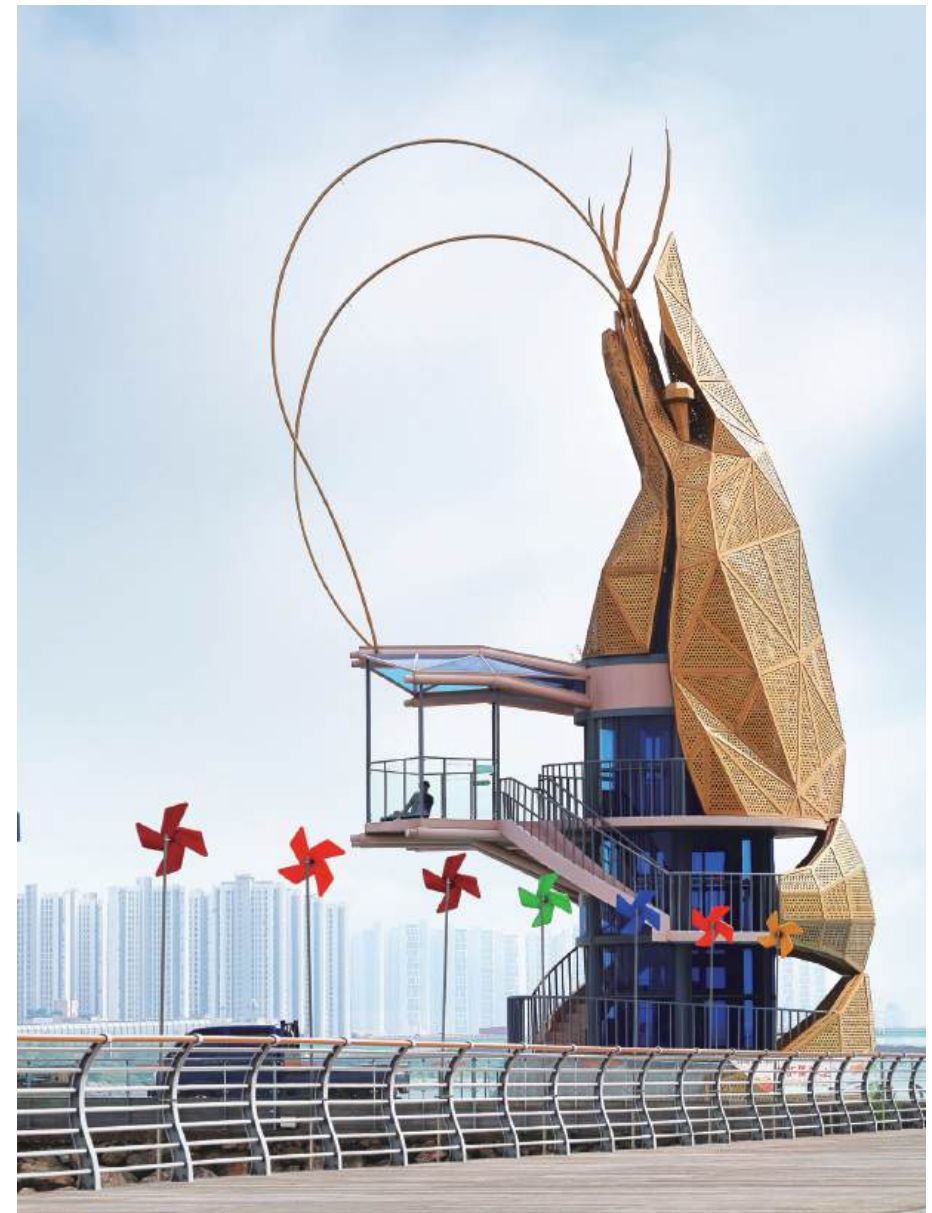


새우타워

새우타워는 2020년 11월 12일, 소래포구 어시장 근처에 세워진 높이 21m, 폭 8.6m의 새우 모양 전망대예요. 인천 남동구청이 오랫동안 사용 않던 폐부두(소래포구 옛 5부두) 주변을 정리하고 해변 카페와 산책로, 휴게시설을 갖춘 전망대를 만든 거죠.

새우타워는 소래포구 대표 특산물인 새우를 본 떠 만든 조형 전망대예요. 멀리서 보면 영락없이 바다에서 솟아오른 새우의 모습이에요. 딱딱한 등껍질에 둘러싸인 새우머리에 기다랗게 늘어진 수염, 그리고 가느다란 다리까지 만들었어요. 등껍질은 철망처럼 안이 비쳐 보여요. 야간에는 타워 안쪽으로 7가지 색의 조명이 반짝여요. 타워 주변 바닥은 푸른 불빛이 물결처럼 일렁여 바닷속의 새우를 잘 표현했답니다.

낮에 3층 전망대에 올라서면 소래 앞바다를 한눈에 볼 수 있어요. 타워 내부에는 보행로, 계단과 지상과 전망대를 잇는 엘리베이터가 설치되어 있죠. 타워에서 나오면 소래포구부터 해오름광장을 연결하는 긴 산책로가 보여요. 저녁 무렵 탁 트인 바다를 따라 걷다 보면 붉게 가라앉는 낙조도 볼 수 있지요. 새우타워 이용시간은 평일 오전 9시부터 오후 5시 30분까지, 주말과 공휴일은 오후 6시까지랍니다.



소래역사관

소래역사관은 2012년 6월에 개관한 공립박물관이에요. 급격한 도시화로 사라져 가는 소래지역의 역사와 민속을 보존하기 위해 건립되었어요.

소래역사관 전시실은 4개로 구분되는데요. 1층에 소래염전 ZONE과 소래포구 ZONE, 2층의 소래갯벌 ZONE, 수인선 ZONE이 그것입니다. 소래염전 ZONE에서는 국내 제일의 천일염 생산지였던 소래염전과 관련된 다양한 유물을 감상하고 색다른 체험을 할 수 있어요. 소래포구 ZONE에서는 소래지역의 어업과 경제생활, 포구의 형성과 발전, 어시장 상인들의 모습을 디오라마를 통해 경험할 수 있습니다. 소래갯벌 ZONE에서는 갯벌과 관련된 삶, 개항기 이양선의 출몰과 관련된 전시를 관람하실 수 있어요. 수인선 ZONE에서는 수인선의 건설현장과 협궤열차, 그리고 소래철교와 관련된 전시를 즐길 수 있습니다.

소래역사관에서는 다채로운 전시와 함께 다양한 교육 프로그램도 진행하고 있어 많은 관람객의 발걸음이 이어지고 있죠. 더불어 소래역사관 문화관광해설사님의 흥미진진하고 깊이 있는 소래포구의 역사와 숨겨진 이야기도 빼놓을 수 없답니다.



소래철교

소래포구 앞에는 수인선 소래철교가 있어요. 1937년부터 1995년까지 인천 소래포구와 시흥 월곶포구를 잇는 철교로 운영되었지요. 1994년까지는 협궤열차가 다녔어요. 당시에 인천에서 시흥까지 철교로 사람들이 오갔대요. 열차 운행정지 이후부터는 해마다 700만 명의 관광객이 찾는 소래포구의 인도교로 활용되고 있답니다.

본래 소래철교는 일제강점기에 소래염전의 소금과 여주·이천의 쌀을 인천항으로 나르기 위해 만들어졌어요. 해방 이후에는 소래와 월곶을 건너는 협궤열차가 다니는 목적으로 활용됐어요. 특히 월곶동 주민들은 소래포구 쪽에서 일을 많이 했는데, 당시 오갈 길이 없어서 소래철교로 걸어 넘어갔다고 해요. 그때나 지금이나 열차 다니는 철교를 가로지르는 건 불법이죠. 당시 예산 문제로 다른 인도교가 설치되지 못했고, 주민들 반발 때문에 단속도 못하고 방치했다고 하죠.

1980년대 후반부터는 인천과 시흥을 잇는 42번 국도(수인로) 도로망이 생기고, 소래포구가 관광지로 알려지면서 소래철교를 건너는 관광코스가 자리 잡게 되었어요. 그러나 소래철교는 보행자 통행시설이 없는 단순 철교였어요. 그래서 당시 기록 사진을 보면 협궤열차 운행에 방해가 될 정도로 사람이 많고, 때로는 추락하는 사고도 많이 발생했대요. 그 탓에 1994년에는 열차운행이 중단되고, 1996년에는 수인선 협궤열차의 선로를 아예 없앴어요. 이후 철교의 바닥과 난간을 연결하여 인도교로 바꾸었습니다.

이제 소래철교는 매년 소래포구를 찾는 연인들의 명소라고 해요. 함께 손을 잡고 철교를 건너면 헤어지지 않는다는 속설이 있어요. 그리고 철교를 건너면서 소원을 빌 때 마침 소래포구로 드나드는 배가 바로 발밑을 지나면 소원이 이루어진다는 이야기도 있습니다.



협궐열차

일제강점기인 1937년 조선경동철도주식회사에서 인천과 수원을 잇는 협궐단선철도인 수인선(水仁線)을 개통했어요. 이 당시 수인선은 철로 폭이 762mm인 협궐철도로 전장은 52.8km이고 영업구간은 46.9km 였어요. 수인선의 개통 전에는 인천에서 수원까지 도보로 11시간이 걸렸고, 버스는 그나마 하루에 1~2편만 다녔는데, 수인선이 개통되면서 인천에서 수원까지 1시간 40분 만에 갈 수 있게 되었죠. 1937년 8월 6일 정식 운행이 들어간 수인선에는 총 17개의 정차장과 임시정류장이 설치되었어요.

이러한 수인선을 달리던 기차가 바로 협궐열차예요. 협궐열차의 모습은 인천광역시 남동구에 있는 소래역사관 광장에서 확인할 수 있어요. 소래역사관 정문 앞에 인천광역시 시도등록문화재로 등록된 ‘협궐 증기기관차(허기-7형)’가 전시되어 있기 때문이죠. 이 협궐 증기기관차는 1952년 수원 기관차사무소에서 조립된 것으로 추정되며, 1978년까지 수인선 등에서 운행되었답니다. 그 후 1983년 쌍용그룹이 한국도로공사에 기증하면서 대관령 휴게소에 전시되었고 2001년 인천광역시 남동구의 담방문화근린공원으로 이전 설치되었다가 2008년 현재의 위치로 옮겨졌어요.

협궐 증기기관차는 수인선 운행이 중단되면서 대부분 폐차되었어요. 현재 국내에는 6량만 보존되어 있기에 희귀성이 높은 문화재이죠. 지금도 협궐열차는 소래포구와 소래역사관을 찾는 관광객을 위풍당당하게 맞이하고 있어요.



장도포대

조선시대 후기 병인양요와 신미양요를 거치면서 인천지역 연안의 군비를 강화하기 위해 고종 16년(1879년) 어영대장 신정희와 강화유수 이경하에게 명하여 장도포대를 축조하였다고 해요.

장도포대는 ‘노루목’, ‘노릅’이라 불리는 구릉에 설치되었는데, 그 위치가 현재 소래철교 옆이에요. 장도포대는 화도진에 소속되었으며, 1876년 강화도조약, 1883년 인천항 개항 이후 1894년 화도진이 철폐되면서 같이 폐쇄된 것으로 추측돼요.

국립중앙박물관에서 소장하고 있는 「화도진도」를 보면 포혈이 3개가 있는 장도포대가 보이며, 포의 배열을 보면 2문은 바다 방향인 뱀내 쪽을 향하고 있고 1문은 동남쪽을 향해 외곽과 내곽을 수비하는 목적으로 설치되었음을 알 수 있어요.

장도포대지는 2003년 지표조사, 2004년 발굴조사를 거쳐 2005~2006년 복원되었답니다. 원형은 포혈이 3개 있는 모습이지만, 지형 여건으로 인해 포혈 2개만 복원되었어요.



소래포구전통어시장

소래포구에 시장이 들어선 것은 1930년대부터라고 해요. 포구에 어선이 드나들게 되자 상인들이 자생적으로 모여 어시장이 형성되었던 것이죠. 그러던 중 1970년대 인천 내항이 준공되었고, 정박할 곳을 잃은 소형어선들이 소래포구로 몰려들면서 상인이 늘어나게 되었대요. 2017년 기준으로 소래포구전통어시장에는 총 338개의 좌판이 형성되어 꽃게, 새우, 젓갈 등의 판매가 성행하였죠.

그런데 2017년 3월 어시장에 큰 화재가 발생했어요. 이때 338개의 좌판 중 244개가, 40개의 점포 중 15곳이 불에 타는 큰 피해를 입게 되었어요. 이에 남동구에서 어시장 현대화사업을 착수하게 되었고, 2020년 12월에 지금의 소래포구전통어시장이 들어서게 되었다고 해요.

소래포구전통어시장은 지하 1층부터 지상 2층의 구조로 약 3,045㎡의 규모예요. 봄철에는 꽃게를 사기 위해 많은 방문객이 몰리고 가을철에는 김장을 위한 젓갈을 사기 위한 사람들로 방문객이 인산인해를 이룬답니다. 또한, 주변에 소래역사관과 새우타워 등의 관광명소가 있어 바닷바람을 쐬기 위해 많은 관광객이 방문하는 곳이기도 하죠. 최근에는 중소벤처기업부와 소상공인시장진흥공단 등의 지원을 받아 문화관광형 시장으로 도약하기 위해 노력하고 있어요.



남동둘레길

남동둘레길은 남동구의 주요 문화자원을 선으로 엮어 만든 도보길이에요. 총 4코스로 구성되어 있으며 총 길이는 33.5km입니다.

1코스는 함께나눔길이라 불려요. 천연기념물로 지정된 장수동 은행나무부터 시작해 인천수목원을 경유하고 만수산 무장애나눔길로 이어지며 1코스는 총 9km로 약 2시간 30분 정도 소요돼요.

2코스는 향기가득길이라 불려요. 장수동 은행나무에서 시작하여 인천대공원을 지나 관모산과 장수천을 경유해요. 그리고 마지막으로 장아산 무장애나눔길과 이어져요. 2코스는 총 10km로 약 3시간 정도 소요돼요.

3코스인 하늘바다길은 장아산 무장애나눔길에서 소래습지생태공원을 지나 소래포구와 새우타워를 지나가요. 그리고 늘솔길공원 양떼목장과 편백숲 무장애길을 따라 청년미디어타워까지 이어지는 코스예요. 3코스는 총 8km로 약 2시간 정도 소요돼요.

4코스는 희망이음길이라 불리는데, 청년미디어타워에서 뚝배산과 오봉산을 지나 오봉근린공원까지 이어져 있어요. 4코스는 총 6.5km로 약 2시간 정도 소요됩니다.



갯벌

서해바다 하면 모래사장보다는 갯벌을 떠올리잖아요. 갯벌은 개펄, 줄여서 펄이라고도 불러요. 바닷물이 밤낮으로 오고 가면서 오랫동안 부드러운 흙이 바닷가나 강에 쌓인 곳이에요. 갯벌은 대부분 평평하죠. 그런데 물길이 흐른 흔적이 오래도록 남아 소래포구 너머 생태공원 방면처럼 갯골을 이루기도 해요.

인천의 갯벌은 1910년대 대규모 간척사업을 벌이기 전 북부의 김포갯벌, 중부의 송도갯벌, 남부의 남동갯벌, 이렇게 세 개가 넓게 분포했어요. 소래포구는 남동갯벌에 속해요. 소래포구와 가까운 호구포는 서해바다에서 승기천을 따라 내륙으로 길게 들어가던 긴 갯골의 입구였어요. 조선 후기에는 외국의 침입을 막기 위해 포대를 만들어 방비하기도 했죠. 개항 후 포대는 없어지고 1970년대까지 남동역에서 논현역에 이르는 넓은 갯골과 갯벌은 우리나라 최대 염전지대가 되었어요. 과거 남동염전에서 생산된 소금은 수인선 협궤열차를 타고 곳곳으로 뿔어 나갔답니다.

그러다 1980년대 남동갯벌은 정부가 수도권 공장을 옮기기 위해 남동산업단지가 조성되면서 공업 용지로 변했어요. 지금 소래포구는 병풍 같은 아파트 단지들에 둘러싸여 버렸죠. 그전까지 소래 어시장은 전국 3대 젓갈시장으로 유명했어요. 소래포구의 주민들은 예로부터 바닷물이 드나들며 따라 맛조개, 바지락 등 조개류, 새우와 꽃게 등 갑각류, 갯지렁이와 낙지 같은 두족류를 골고루 잡을 수 있었어요. 그리고 숭어, 농어, 꼴뚜기, 서대, 복어, 박대 등 잡어도 자주 잡혔답니다.

지금도 수인선과 영동고속도로를 따라 소래포구를 지날 때면 너른 바다의 입구와 갯벌을 보시게 될 거예요. 소래교 너머 소래습지생태공원 방면으로는 부드러운 개흙길 뿔이 골처럼 패여 여전히 긴 주름을 이룬답니다. 운이 좋으면 만조에 조개와 작은 게를 사냥하는 흑두루미도 볼 수 있을지도 몰라요.



[참고문헌]

국립중앙도서관, 『문화원형백과 조선시대 식문화(문화원형 디지털콘텐츠)』, 2003.

남동문화재단, 『소래포구 스토리북』, 2023.

인천광역시, 『인천역사문화총서 24: 인천의 길과 시장』, 2006.

_____, 『인천역사문화총서 45: 바다와 섬, 인천에서의 삶』, 2008.

인천대학교 인천학연구원, 『인천학연구총서 49: 인천의 향토음식』, 2021.

해양수산부, 『어식백세 1: 시시때때여가음식』, 2015.

_____, 『어식백세 2: 함께먹기 성장음식』, 2015.

_____, 『어식백세 3: 음식궁합 보양음식』, 2015.

『경상도지리지(慶尙道地理志)』

『규합총서(閩閩叢書)』

『동국여지승람(東國輿地勝覽)』

『동의보감(東醫寶鑑)』

『세종실록(世宗實錄)』

『윤씨음식법(尹氏飮食法)』

『자산어보(慈山魚譜)』

『전어지(佃漁志)』

『태조실록(太祖實錄)』

두산백과(www.doopedia.co.kr)

어식백세 블로그(www.blog.naver.com/korfish01)

한국민족문화대백과사전(encykorea.aks.ac.kr)

한국향토문화전자대전(www.grandculture.net)

환경부 국립생물자원관(www.nibr.go.kr)

FSIS 수산물 안전 정보(www.fsis.go.kr)

조선일보·중앙일보·한겨레·인천일보·경기일보·경인일보 등 기사

소래푸드 스토리북

발행일 2024. 8. 31.

발행인 남동구청 박종효 구청장

편집인 남동문화재단 김재열 대표이사

기획인 남동문화재단 임원재 사무국장

제작인 남동문화재단 김희성 문화예술지원팀장

신창희 차장, 이다솜 주임, 이준협 사원, 조하은 인턴

감 수 소래포구전통어시장상인회 안광균 회장

소래후예협동조합 김영란 부조합장

디자인 노아 북앤컬처

발행처 남동구 · 남동문화재단

문 의 070-8820-4037

이 책에 실린 글과 사진, 일러스트의 무단 전재와 복제를 금합니다.

이 책은 비매품입니다.