무로 따뜻하게, 감으로 달콤하게, 버섯으로 깊게

비움과 치유의 계절
가을 식재료 3선

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

가을빛이 깊어가는 산사의 공양간은 겨울을 앞두고 제철 식재료를 손질하는 손길로 분주하다. 일교차가 커지고 찬바람이 불기 시작하는 이맘때, 산사의 밥상에는 무와 감, 버섯처럼 계절의 기운을 머금은 식재료가 오른다. 강한 양념으로 맛을 내기보다 재료가 지닌 맛을 살리는 사찰음식. 무와 감, 버섯을 통해 산사의 가을 밥상을 들여다봤다.



쓰임새 많은 가을의 맛, 무

가을이 깊어지면 산사 공양간에서 자주 만나는 식재료 가운데 하나가 무다. 무콩나물국이나 버섯을 넣은 맑은 국은 서늘해진 날씨에 따뜻한 기운을 더하는 음식이다. 수분이 풍부하고 특유의 시원한 맛을 지닌 무는 국과 나물, 김치 등 다양한 사찰음식에 두루 쓰인다.

무에는 소화에 관여하는 효소와 식이섬유가 들어 있다. 특유의 알싸한 맛을 내는 성분은 무가 지닌 특징 가운데 하나다. 다만 무를 먹는다고 감기나 독감을 예방하거나 호흡기 질환을 치료할 수 있는 것은 아니다. 따뜻한 국물과 균형 잡힌 식사는 환절기에 건강한 식생활을 유지하는 데 도움을 줄 수 있다.

무는 겨울을 준비하는 저장 식재료로도 요긴하다. 가늘게 썰어 말린 무말랭이는 물에 불려 무치거나 조림으로 만들고, 무청은 말려 시래기로 활용한다. 무김치도 겨우내 밥상에 올릴 수 있도록 담가 둔다. 버릴 것 없이 손질해 두고 먹는 방식이다.

들깨를 더해 고소한 맛을 내거나 채수로 담백하게 끓여낸 무 요리는 재료를 과하게 꾸미지 않고도 충분한 맛을 낸다. 제철에 거둔 식재료를 알뜰하게 활용하는 산사의 밥상에는 자연이 내어준 것을 귀하게 여기고 음식물 낭비를 줄이는 생활의 지혜도 담겨 있다.

설탕 대신 자연의 단맛, 감

가을 산사의 풍경을 주황빛으로 물들이는 감은 제철의 맛과 영양을 함께 전하는 과일이다. 감에는 비타민 C와 식이섬유 등 다양한 영양소가 들어 있다. 단단한 감은 아삭한 식감으로 즐기고, 잘 익은 홍시는 부드러운 과육과 달콤한 맛으로 입맛을 돋운다.

자연의 맛 살린 사찰음식에서 찾는 계절의 지혜
천천히 씹고 맛 살피는 한 끼 속 소박한 가르침

산사에서는 수확한 감을 다양하게 활용한다. 잘 익은 감은 홍시로 먹고, 껍질을 벗긴 감은 곶감이나 감말랭이로 만들어 두고두고 즐긴다. 제철에 거둔 식재료를 바로 먹는 데 그치지 않고 말리고 익혀 저장하는 과정은 계절의 풍요로움을 오래 나누는 방법이기도 하다.

감은 사찰음식의 양념으로도 활용된다. 잘 익은 홍시는 무나 무청을 무칠 때 자연스러운 단맛을 더해준다. 설탕을 많이 넣지 않고도 재료의 풍미를 살릴 수 있어 담백한 맛을 추구하는 사찰음식과 잘 어울린다. 과일의 단맛을 활용하면 양념을 단순하게 하면서도 음식의 맛을 풍성하게 만들 수 있다.

홍시와 곶감은 먹는 시기에 따라 식감과 풍미가 달라지는 것도 매력이다. 수분이 많은 홍시는 부드럽고 촉촉하며, 곶감은 건조 과정을 거치면서 단맛이 농축된다. 자연이 익힌 감의 단맛은 인공적인 조미료에 의존하지 않고도 음식에 풍미를 더할 수 있음을 보여준다. 제철 과일을 양념으로 활용하고 남은 식재료를 저장해 먹는 산사의 방식은 자연의 맛을 존중하고 음식의 쓰임을 넓히는 지혜다.

깊은 감칠맛과 풍부한 식감, 버섯

버섯은 가을 밥상에 풍미를 더하는 식재료다. 표고버섯과 느타리버섯, 새송이버섯 등은 국과 찌개, 나물, 전골에 두루 쓰인다. 고기를 사용하지 않는 사찰음식에서는 버섯을 우려낸 채수가 국물 맛을 내는 데 중요한 역할을 한다.

버섯은 종류에 따라 영양 성분과 식감이 다르다. 단백질과 식이섬유를 비롯해 비타민 B 등 다양한 영양소를 함유하고 있다. 일부 버섯은 비타민 D의 공급원이 되기도 한다. 특히 표고버섯은 말리는 과정에서 햇빛에 노출되면 비타민 D 함량이 증가한다.

버섯의 장점은 영양뿐 아니라 맛을 내는 방식에도 있다. 표고버섯은 특유의 향과 감칠맛으로 국물의 풍미를 깊게 하고, 느타리버섯은 부드러운 식감으로 나물이나 볶음 요리에 어울린다. 새송이버섯은 쫄깃한 식감을 살려 구이나 조림으로 즐기기 좋다. 여러 버섯을 함께 넣으면 각기 다른 향과 식감이 어우러져 음식의 맛이 한층 풍성해진다.

사찰음식은 파와 마늘 등 오신채를 사용하지 않고, 강한 양념보다 식재료가 지닌 맛과 향을 살리는 데 무게를 둔다. 버섯은 이러한 조리법에 잘 어울리는 재료다. 충분히 우려낸 버섯 채수에 제철 채소를 넣고 끓이면 복잡한 양념 없이도 깊은 맛이 난다.

재료를 다듬고 불의 세기를 조절하며 맛이 우러나기를 기다리는 과정은 공양간에서 실천하는 수행의 한 장면이기도 하다. 무엇을 더 넣어 맛을 강하게 만들기보다 재료가 지닌 맛을 알아차리고 필요한 만큼만 더하는 것. 가을 버섯 밥상은 비움이 곧 부족함을 뜻하지 않으며, 절제 속에서도 충분한 풍미와 만족을 얻을 수 있음을 보여준다.

무와 감, 버섯은 특별한 조리법이나 값비싼 재료 없이도 계절의 맛을 온전히 누릴 수 있게 한다. 제철 식재료를 알맞게 먹고, 남김없이 활용하며, 음식이 식탁에 오르기까지의 수고를 헤아리는 일은 산사의 공양간이 전하는 소박한 가르침이다. 빠르고 강한 자극에 익숙해진 일상에서 잠시 벗어나 천천히 씹고 맛을 살피는 한 끼. 가을 공양간이 전하는 지혜는 멀리 있지 않다.

한국사찰음식문화체험관 '사찰음식 문화가 있는 날' 현장

"홍시로 단맛 내고 무청도 살리고"

두유버섯전 등 사찰음식 실습
제철 재료로 건강한 식생활 실천

잘 익은 홍시로 단맛을 내고, 무와 무청은 함께 무쳐 먹는다. 버섯에 두유를 더해 전을 부치기도 한다. 익숙한 식재료에 새로운 조리법을 더하자 평소와 다른 음식이 완성됐다.

가을이 무르익은 10월 7일 오후, 서울 종로구 안국동에 위치한 한국사찰음식문화체험관 조리실습실. '사찰음식 문화가 있는 날'에 참여한 시민들은 사찰음식 장인 향밀 스님의 설명에 귀를 기울이며 가을 식재료를 손질하고 음식을 만들었다.

이날 실습 메뉴는 가을의 풍요로움을 오롯이 담아낸 두유버섯전과 홍시·무·무청무침. 설탕 대신 홍시로 단맛을 내고 식재료를 남김없이 활용하는 법을 배우며 사찰음식을 일상 밥상에 적용하는 방법을 익혔다. 이날 향민 스님은 사찰음식의 기본 정신과 가을 식재료 다듬는 법을 차근차근 전하며 수강생들의 눈과 귀를 사로잡았다. 인스턴트와 자극적인 가공식품에 지친 현대인들에게 식재료 본연의 맛을 일상 밥상으로 이끄는 특별한 배움의 장이 펼쳐졌다.


한국사찰음식문화체험관에서 열린 '사찰음식 문화가 있는 날'에서 사찰음식 장인 향밀 스님이 시민들에게 가을 식재료 손질과 조리 방법을 설명하고 있다.


시민들은 직접 사찰음식을 만들어보고 일상 밥상에 적용하는 방법을 익혔다.


설탕 대신 과일이나 조청으로 자연스러운 단맛을 내는 것도 사찰음식 특징 중 하나다.

설탕 대신 홍시, 무와 무청은 함께

이날 참가자들의 뜨거운 호응을 얻은 메뉴는 홍시·무·무청무침이었다. 잘 익은 홍시를 양념에 활용해 자연스러운 단맛을 내는 조리법이 눈길을 끌었다.

김유경 참가자(양천구 신정동)는 "무생채를 만들 때 설탕이나 물엿 대신 홍시를 갈아 넣어 단맛을 낼 수 있다는 점이 인상 깊다"며 "무와 무청의 아삭한 식감에 홍시의 부드러운 단맛이 어우러지는 것이 좋다"고 말했다.

무와 무청을 함께 활용하는 방법도 배웠다. 평소 익숙하게 먹는 식재료라도 손질법과 조리법을 달리하면 쓰임새가 넓어진다. 참가자들은 향밀 스님의 설명에 따라 재료를 다듬고 양념을 준비하며 사찰음식의 조리 과정을 익혔다.

두유버섯전 실습도 이어졌다. 두유를 활용해 버섯전의 고소하고 담백한 맛을 살리는 조리법이다. 평소 아침마다 두유를 즐겨 마신다는 한 참가자는 "두유를 이렇게 음식에 활용할 수 있다는 것을 알게 됐다"며 "집에서도 가족을 위해 만들어보고 싶다"고 말했다.

직접 만들며 배운 건강한 식습관

이번 프로그램에는 평소 식생활을 돌아보고 사찰음식을 일상에 활용해 보려는 시민들이 참여했다.

심은진 참가자(서초구 서초동)는 "항상 바쁘다는 핑계로 인스턴트나 가공식품을 자주 찾았는데, 이번 기회를 통해 제철 음식을 제대로 먹는 방법을 배우고 싶어 참여했다"며 "입맛이라는 것이 하루아침에 바뀌지는 않겠지만 입에 넣었을 때 진정으로 건강하다고 느껴지는 음식을 내 몸에 더 많이 채워줘야겠다는 생각이 들었다"고 소회를 전했다.

특히 "아이의 식습관에도 사찰음식을 활용해 볼 생각"이라며 "아이에게 자극적인 맛 대신 자연의 맛을 알려주고 싶었는데, 오늘 배운 조리법을 집에서도 응용할 수 있을 것 같다"고 만족감을 드러냈다.

특별 재료보다 중요한 건 활용 방법

한국사찰음식문화체험관의 '사찰음식 문화가 있는 날'은 사찰음식을 직접 만들며 그 특징과 조리법을 배우는 프로그램이다. 제철 식재료를 활용하고 재료 본연의 맛을 살리는 사찰음식의 방식을 일상 식생활과 연결하는 데 초점을 맞췄다.

이날 실습에 사용한 무와 무청, 홍시, 버섯 역시 주변에서 어렵지 않게 구할 수 있는 식재료다. 설탕 대신 과일의 단맛을 활용하고 한 가지 재료를 여러 방식으로 조리하는 법을 익히면서 사찰음식의 특징을 살펴볼 수 있었다.

향밀 스님은 "사찰음식은 특별한 재료나 복잡한 조리법이 있어야만 만들 수 있는 음식이 아니"라며 "익숙한 재료를 다듬고 양념을 더하는 방법을 달리하면 집에서도 충분히 응용할 수 있다"고 말했다. 임은호 기자

일상에 머무는 사찰음식 레시피

두부버섯전

■ 재료

생표고 2개, 양송이 3~4개, 느타리 한 줌, 청양고추 1개, 시금치 한 줌, 두유 1C, 밀가루 1C, 소금 약간, 채수 약간

■ 조리 방법

1. 표고버섯과 양송이버섯은 다지듯이 잘게 썰고, 느타리 버섯은 잘게 찢어 다진다.
2. 시금치도 다듬어서 잘게 썰고 청양고추도 다진다.
3. 재료를 전부 섞어 밀가루와 두유를 넣어 반죽한다.
4. 반죽이 너무 되직하면 채수를 조금 넣어 농도를 조절하고 소금 간한다.
5. 한 숟갈씩 떠서 전을 지진다.
6. 다 구워진 전을 초간장과 함께 낸다.



홍시·무·무청무침

■ 재료

무 1개, 무청 30g, 홍고추 2개, 고춧가루 3T, 집간장 2와 1/2T, 식초 2T, 매실청 1T, 조청 1과 1/2T, 통깨 1T, 홍시 2개

■ 조리 방법

1. 무는 가늘게 채를 썰고 무청은 송송 썬다.
2. 홍고추는 반을 갈라 씨를 빼고 곱게 채를 썬다.
3. 홍시는 으깨어 고춧가루, 집간장, 식초, 매실청, 조청, 통깨를 넣어 양념을 만든다.
4. 큰 볼에 홍시양념과 무, 무청을 넣고 잘 버무려 낸다.

자료 제공=한국불교문화사업단