코스요리부터 비건빵까지 '저탄소 식사' 어떠세요?

이젠 비건(vegan) 시대

우리 안의 사찰 · 비건 음식 전문점

전 세계적으로 채식 인구가 빠르게 늘고 있다. 코로나19 확산세에 전 세계적으로 환경 보호와 윤리 소비 등에 대한 관심이 급증하면서 MZ세대를 중심으로 채식(비건) 열풍이 불고 있다. 신념과 가치관에 따라 물건을 구매하는 가치 소비, 환경 보호, 동물 윤리 등과 맞물리며 '저탄소 식사'로도 불리는 채식을 하나의 생활양식으로 자리 잡았다.

비건이라고 해서 풀만 올려주는 음식을 생각한다면 오산이다. 진짜 고기 같은 식물성 패티로 만든 버거나, 불향을 입힌 야채, 치즈 등 깊은 풍미를 자랑하는 다양한 메뉴 등 건강한 재료로 만든 코스요리부터 푸짐하게 차려진 한상차림까지! 몸과 정신이 건강해지는 사찰 · 비건 음식 맛집을 소개한다.

임은호 기자 imeunho@hyunbul.com



건강하고 정갈한 밥상

'두수고방(斗數庫房)'은 넷플릭스 '셰프의 테이블 시즌3' 출연과 뉴욕타임즈로부터 '철학자 셰프'로 불리며 세계적인 찬사를 받은 사찰음식의 대가 정관 스님의 철학을 담은 공간이다. 정관 스님은 천진암 백양사에서뿐 아니라 보다 가까운 곳에서 사람들과 교감하며 교류하고자 2019년 신도시 광교 '핫플'에 사찰음식점을 열었다. 직접 제철 식재료를 준비하고 전통 발효 조미료를 사용해, 정성이 가득 담긴 손맛을 기대하는 사람들의 많은 관심을 받는다. 소박한 제철 밥상으로 운영하다 현재는 코스로 진행된다. '콩'을 주제로 수제 두부와 콩비지까지, 셰프가 직접 눈앞에서 만들어주는 콩 요리로 운영되며 100% 예약제다. 한가지 식재료를 주제로 셰프가 직접 요리하는 음식을 원테이블에서 즐기는 코스 메뉴를 만날 수 있다.

9코스 메뉴 100,000원
수원시 영통구 광교호수공원로 80 앨리웨이광교 어라운드 라이프 3층 031)548-1912



자연의 맛을 코스요리로 즐기는 사찰음식

발우공양은 사찰음식 문화를 널리 알리기 위해 대한불교 조계종에서 2009년부터 유일하게 직접 운영하고 있는 사찰음식 전문 레스토랑이다. 발우공양의 다양한 메뉴는 사찰에서 면면히 전승되고 있는 전통적인 조리법으로 만들어진 사찰음식의 원형을 간직하고 있다. 대표 메뉴 '원식'은 술적심, 죽상, 상미, 담미, 승소, 유미, 입가심 7가지 코스로 이루어져 있다. 사찰 전통 조리법으로 만들어진 코스요리는 자극적이지 않고 건강한 맛을 자랑한다. 2017~2019년 3년 연속 미쉐린 가이드 원스타를 획득한 바 있는 발우공양은 우수 고객을 대상으로 사찰음식 쿠킹클래스도 진행한다. 음식과 더불어 사찰음식의 전통과 문화를 함께 음미할 수 있다.

선식 30,000원 원식 45,000원, 마음식 65,000원
서울시 종로구 우정국로 56 템플스테이정보센터 5층
02)733-2081 www.balwoo.or.kr



사찰 분위기 그대로

가게 이름처럼 깊은 산속에서 자라는 야생초와 산나물에 화학첨가물을 쓰지 않고 자연의 맛을 살린 요리들을 만날 수 있다. 한옥 구조를 살린 매장 곳곳에 놓인 불상, 연등, 종 등의 소품들이 도심을 벗어난 사찰 분위기를 자아낸다. 대표 메뉴 '산촌 정식'은 7가지 산채 모둠 나물을 메인으로 산채 잡채, 더덕 무침, 고소 나물, 튀각 등이 곁들임 찬으로 나온다. 신선한 야생초와 산나물로 산채 만든 모둠 나물은 씹을수록 향긋함이 묻어 나온다.

산촌 정식 점심 33,000원, 산촌 정식 저녁 45,000원,
서울 종로구 인사동길 30-13
02)735-0312



사찰음식부터 비건 베이커리까지!

지역에서 채식 맛집으로 소문난 아승지는 100% 예약제로 식사를 진행하는 사찰 음식점이다. 대표 메뉴는 별도의 메뉴 없이 그때그때 메뉴가 바뀌는 '아승지 정식'으로 곁들임 찬과 연잎 쌈밥이 나올 때도, 밥과 반찬으로 구성된 한정식으로 나올 때도 있다.

철저히 비건 철칙을 지키는 여러 종류의 빵도 판매하고 있다. NO 우유, NO 버터, NO 계란, NO 밀가루, NO 화학첨가제, NO 정제설탕, NO 동 · 식물성 휘핑크림으로 매일 빵을 굽는다. 우리 땅에서 자란 팥과 통, 잡곡 등 국산재료를 고집한다.

아승지 정식 30,000원, 비건 베이커리 3,000~5,000원
서울 영등포구 신길로 176 1층 02)836-8442



자연 재료로 만든 힐링 밥상

강진군은 자연식을 추구하는 식문화에 대한 시대적 변화를 반영하고 강진을 방문하는 관광객들에게 사찰음식에 대한 체험 기회를 확대하기 위해 2023년 3월, '도반'을 개관했다. 식재료 본연의 맛을 있는 그대로 느낄 수 있도록 간을 맞추는 것도 최소화했다. 육류는 물론 향이 강한 오신채도 사용하지 않는다. 그래서 담백하고 깔끔하고 고소한 맛이 일품이다. 음식 재료는 강진에서 나는 제철 식재료를 사용한다. 비빔밥부터 두릅튀김이나 호박채전, 취나물 잡채, 구절판, 황금팽이두부선 등 다양한 음식을 맛볼 수 있는 코스까지 다양한 요리를 맛볼수 있다.

점심 10,000원 코스1 정진+요리5품 식사 후식 30,000원
전남 강진군 강진읍 오감길 2 누리타운3동
061)432-6665 gangjintemplefood.com



향긋한 연잎 향 가득

2011년 '백련사찰음식 연구소'를 시작으로 한국 전통 자연 채식을 선보이고 있다. 대표 메뉴인 '한상차림 런치/디너 세트'는 죽과 샐러드, 우엉 잡채, 오늘의 전, 표고 탕수, 연밥 정식으로 구성됐다. 연잎 속 찰밥이 들어 있는 연밥은 은은한 연잎 향이 풍미를 더한다. 후식으로 배 냉면과 연잎 차가 나온다. 마지는 이 빠진 그릇이나 잔을 버리지 않고 다듬을 음식을 내고 물티슈도 사용하지 않는다. 자투리 야채와 껍질까지 모두 사용해 야채수를 만든다. 음식물 쓰레기를 내지 않고 일회용품을 최대한 사용하지 않기 위한 노력으로 환경에 관심이 있는 MZ세대들의 발길이 끊이지 않는다.

오늘의마지 10,000원, 고급코스 40,000~60,000원,
서울 종로구 지하문로5길 19
02)536-5228 templefood.com



비장하지 않은 채식

서울 이태원 해방촌에서 사찰음식점 '소식'을 운영했던 안백린 셰프가 '비장하지 않은 채식'을 꿈꾸며 2020년 6월 문을 열었다. 천년식향의 대표 메뉴는 둘이다. 식물성 고기와 채소를 다진 양념들을 넣어 떡갈비 모양으로 빚고, 식물성 버터와 마라 소스, 눅진하게 끓인 채수와 함께 내는 '플레저 앤 데인저(Pleasure and Danger)', 불맛 나게 구운 당근과 퓌레, 갈릭 사워도우가 곁들여 나오는 '베러 댄 섹스(Better than Sex)'다. 제철 채소와 비건 버터, 치즈를 사용하고 간장, 쌈장 등 한국적인 소스들을 주로 활용한다.

파스타 27,000원, 5코스 99,000
서울 서초구 효령로 316-1 3층 010-6323-7231
www.instagram.com/millennial_dining



대한불교조계종 제19교구본사 智異山大華嚴寺

문 장 은산 종국
회 주 송천 종열
주 지 초암 덕문

신도회&사부대중일동

주소 전남 구례군 마산면 화엄사로 539
전화 종무소 061)783-7600 기도접수처 061)782-0011 www.hwaeomsa.com