

RECIPE OF GANG- NEUNG

강릉의 식재료로 만나는
계절별 밑반찬 레시피

발 간 등 록 번 호

72-4201061-100001-01

강릉시
GANGNEUNG CITY

RECIPE OF GANG- NEUNG

강릉의 식재료로 만나는
계절별 밑반찬 레시피

RECIPE OF GANGNEUNG

강릉의 식재료로 만나는 계절별 밑반찬 레시피

- 04 강릉의 봄
- 22 강릉의 여름
- 42 강릉의 가을
- 64 강릉의 겨울
- 86 강릉의 사계절



SPRING OF GANGNEUNG

봄의 맛



①
마늘종

한식에서 빠질 수 없는 마늘은 잎부터 줄기, 뿌리까지 먹을 수 있는 효자 식재료다. 마늘의 꽃줄기인 마늘종은 매운맛이 강한 마늘과 달리 맛과 향이 순하고 부드럽다. 마늘종의 제철은 5~6월로, 줄기가 굵고 단단한 것이 신선하다. 마늘종 볶음, 마늘종 고추장 무침, 멸치 마늘종 볶음, 마늘종 장아찌 등 다양한 반찬을 만들 수 있다. 특히 마늘종은 알리신 성분이 풍부해 면역력을 강화하고 혈액순환을 돕는다.



②
개두릅(엄나무순)

여러해살이인 엄나무의 새순으로, 참두릅보다 향이 강한 것이 특징이다. 강릉은 산지가 많아 과거에는 산간 지역에서 나는 자연산 개두릅을 채취했는데, 최근에는 일부 마을에서 집중 재배하며 강릉의 특산물로 자리 잡았다. 이러한 개두릅은 뛰어난 품질을 인정받아 지리적 표시 임산물 제41호로 등록됐다. 매년 4월, 개두릅이 나오는 시기에 맞춰 강릉 사천면 사기막리 해살이마을에서는 개두릅 축제가 열린다.



③
냉이

들, 길가, 개울가, 밭 등 어디에서나 흔히 볼 수 있는 봄을 알리는 대표적 나물이다. 뿌리의 씹새래한 맛과 은은한 흙내가 특징이며, 이른 봄 야생에서 자란 냉이는 하우스 재배로 키운 냉이와는 비교할 수도 없이 향과 맛이 좋다. 나른한 봄, 향긋한 냉이 나물과 냉이 된장국이면 잃었던 입맛을 돌출 수 있다. 냉이는 땅에 낮게 자라기 때문에 흙을 잘 제거해 손질해야 한다. 뿌리의 흙을 긁어내고 여러 번 헹군다.



④
갯방풍

강릉의 토속 나물로, 문헌에서도 전해 내려온다. 허균은 『도문대작』에서 방풍으로 만든 죽을 먹고 '항기가 입안에 가득 차 3일 동안 사라지지 않는다'며 최고의 진미라 평가했다. 해변에서 자생하던 식물로, 풍을 예방하고 몸에 좋다는 효능이 알려지면서 수요가 많아져 점차 사라지기 시작했다. 이를 보존하기 위해 2011년부터 농가에서 재배하기 시작했다. 봄에 잎이 가장 연하고 단맛이 풍부해 나물과 죽, 김치 등 여러 요리에 활용한다.



⑤
돌나물

산과 들에서 쉽게 찾아볼 수 있는 나물로, 3월부터 5월까지가 가장 싱싱하고 맛이 좋다. 비타민, 칼슘, 마그네슘이 풍부해 에너지를 채우기 좋은 봄나물이다. 어린 줄기와 작고 도톰한 잎을 먹는데, 아삭한 식감과 상쾌한 향이 입맛을 돋운다. 생으로 초고추장에 살짝 무쳐 먹거나 샐러드 채소로 활용해도 좋고, 물김치의 부재료로 사용해도 좋다. 돌나물은 식감이 좋으니 식감을 살려 요리하는 것이 포인트다.



꽁꽁 얼었던 땅에 만물이 움트기 시작하는 봄이 되면 산과 들에 자연이 베푸는 명약인 봄나물이 지천으로 깔린다. 가장 먼저 만날 수 있는 냉이, 달래, 두릅을 시작으로 쑥, 돌나물, 취나물 등 맛과 향이 독특한 봄나물은 우리의 나른한 입맛을 되찾아준다.

강릉은 산과 바다가 가까운 지역 특성상 바닷바람을 맞으며 척박한 땅에서도 잘 자라는 개두릅과 갯방풍 등을 쉽게 볼 수 있다. 또 겨울에 눈이 많이 내려 얼어붙었다 봄이 되면 천천히 녹으면서 겨우살이를 하는 산나물에 자연스럽게 수분이 공급돼 다양한 산채가 활발히 싹을 틔운다.

봄의 초록 기운은 겨우내 움츠렸던 우리 몸을 세운다. 봄나물에 풍부한 비타민과 미네랄은 나른해지기 쉬운 봄날에 건강한 에너지를 전하고 활력을 불어넣는다. 게다가 혈액을 맑게 하고, 잃었던 식욕도 끌어올리니 태양의 보살핌이 우리에게까지 전해지는 셈이다.

우리 몸을 깨울 소박한 강릉의 향긋한 봄 제철 나물 반찬.



봄동 겉절이

재료	봄동 300g 무 60g 대파 30g		
양념	고춧가루 3큰술 액젓 2큰술 설탕 2큰술 식초 1½큰술	다진 마늘 1큰술 국간장 1큰술 들기름 1작은술	통깨 1작은술 소금 약간



How to cook

- 1 봄동은 한 잎씩 떼어 흐르는 물에 깨끗이 씻은 뒤 물기를 제거하고 4cm 길이로 썬다.
- 2 무는 가늘게 채 썰고, 대파는 반 갈라 송송 썬다.
- 3 들기름과 통깨를 제외한 모든 양념 재료를 섞어 겉절이 양념을 만든다.
- 4 불에 손질한 봄동과 무, 대파를 담고 겉절이 양념을 넣어 골고루 버무린다.
- 5 ④에 들기름과 통깨를 넣어 가볍게 섞고 마무리한다.



TIP

- 고춧가루는 굵은 고춧가루와 고운 고춧가루를 2:1 비율로 섞어야 빛깔이 곱다.
- 깔끔한 맛을 원한다면 들기름은 생략해도 좋다.
- 기호에 따라 홍고추를 썰어 넣으면 색감이 보기 좋다.





고사리나물

재료 불린 고사리 40g
대파 25g

양념 국간장 1큰술 다진 마늘 ½큰술
까나리아엑젓(또는 멸치액젓) 1큰술 통깨 1작은술
식용유 1큰술 설탕 2꼬집
들기름 1큰술 멸치 국물 ¼컵



How to cook

- 1 고사리는 끓는 물에 넣어 부드러워질 때까지 15~20분가량 삶은 다음 찬물에 두세 번 헹구고 물기를 짰 뒤 5~6cm 길이로 자른다.
- 2 대파는 0.3~0.5cm 폭으로 송송 썬다.
- 3 불에 손질한 고사리를 담고 국간장, 액젓, 다진 마늘, 설탕을 넣어 5분 정도 가볍게 무친 뒤 양념이 배도록 20분간 그대로 둔다.
- 4 식용유를 두른 팬에 양념한 고사리를 넣고 5분 정도 볶은 뒤 멸치국물을 부어 마저 볶는다.
- 5 국물이 거의 줄어들면 불을 끄고 대파와 통깨, 들기름을 넣고 잔열로 대파를 익혀가며 마무리한다.



TIP

- 마른 고사리를 준비했다면 찬물에 4시간 이상 혹은 한나절 정도 불려야 고사리가 부드러워진다.
- 고사리를 볶을 때 설탕을 약간 넣으면 식감이 한결 부드러워지며 은은한 단맛을 낼 수 있다.





마늘종 고추장 무침

재료 마늘종 200g
소금 1작은술

양념 고추장 1½큰술 진간장 ½큰술
 올리고당 1큰술 들기름 1작은술
 고춧가루 ½큰술 통깨 1작은술



How to cook

- 1 마늘종은 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 4cm 길이로 자른다.
- 2 끓는 물에 소금을 넣고 마늘종을 1분 정도 데친 후 찬물에 재빨리 헹구고 물기를 뺀다.
- 3 통깨를 제외한 모든 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 마늘종에 양념장을 넣고 골고루 묻도록 잘 버무린다.
- 5 ④에 통깨를 뿌리고 다시 한번 버무려 완성한다.



TIP

- 알이 작은 생마늘을 마늘종과 함께 데쳐서 무쳐도 좋다.
- 마늘종은 살짝 데치면 색이 누렇게 변하는 것을 늦출 수 있다.



냉이 무침

재료	냉이 250g 물 1L 소금 1작은술
양념	고추장 1½큰술 다진 마늘 ½큰술 물엿 1큰술 고춧가루 ½큰술 들기름 1큰술 진간장 1작은술 다진 파 1큰술 통깨 1작은술



How to cook

- 1 냉이는 뿌리를 칼로 끊어 잔뿌리와 흙을 제거하고 지저분한 잎을 떼어낸 다음 찬물에 불순물이 없도록 깨끗이 씻는다.
- 2 물에 소금을 넣고 끓으면 냉이를 넣어 이파리가 파랗게 될 정도로만(약 1분 30초 정도) 데친 다음 찬물에 여러 번 행구고 물기를 짰 후 먹기 좋게 자른다.
- 3 들기름과 통깨를 제외한 모든 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냉이에 양념장을 두 번에 나눠 넣어가며 골고루 무친다.
- 5 들기름과 통깨를 넣고 가볍게 한 번 버무려 마무리한다.



TIP

- 생냉이 나물과 삶은 냉이 나물은 무게가 달라서, 양념장을 한 번에 넣지 않고 여러 번 나눠서 무쳐야 간을 맞출 수 있다.
- 데친 정도는 손톱으로 뿌리를 눌렀을 때 살짝 들어가는 정도가 적당하다.



개두릅 무침

재료 개두릅 300g
끓은 소금 약간

양념 국간장 1큰술
다진 마늘 1작은술
멸치액젓 1작은술
통깨 1작은술



How to cook

- 1 개두릅은 딱딱한 밑동만 제거한 후 남은 밑동에 열십자(+)로 칼집을 내고 끓는 물에 끓은 소금을 넣어 5분 정도 데친다.
- 2 데친 개두릅은 재빨리 찬물에 헹구고 물기를 짜서 길이를 3등분한다.
- 3 통깨를 제외한 양념 재료를 섞어 양념장을 만든다.
- 4 개두릅에 양념장을 넣어 가볍게 무친다.
- 5 통깨를 손으로 으깨서 개두릅 무침 위에 뿌린다.



TIP

- 개두릅을 데칠 때는 밑동부터 넣어야 고루 익는다.
- 물기를 제거할 때 개두릅에 적당히 수분이 남아 있어야 촉촉하게 먹을 수 있다.
- 개두릅을 무칠 때는 가볍게 버무려야 형태를 유지할 수 있다.





취나물 물김치

재료 취나물 300g
홍고추 ½개
소금 적당량

김치 국물 삶은 감자 1개 매실청 2큰술 다진 마늘 ½큰술
양파 ¼개 배즙 2큰술 소금 1작은술
고춧가루 2큰술 올리고당 1큰술 다진 생강 1작은술
설탕 2큰술 까나리아액젓 1큰술 물 4컵



How to cook

- 1 취나물은 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데친 뒤 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- 2 홍고추는 반 갈라 씨를 제거하고 곱게 채 썬다.
- 3 삶은 감자와 양파는 큼직하게 썰어서 블렌더에 곱게 간 다음 면포에 담는다. 분량의 물에 면포를 담가 손으로 주물러서 국물을 우려낸다.
- 4 ③에 나머지 양념 재료를 모두 섞어 김치 국물을 만들고 30분간 그대로 두어 숙성시킨다.
- 5 김치 국물에 취나물과 홍고추를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.



TIP

- 취나물은 소금에 절이면 질겨지지만, 데치면 섬유질이 부드러워져 식감이 좋아진다.
- 김치 국물은 재료를 곱게 갈아서 면포나 고운 체에 거르면 한결 깔끔하다.





갯방풍 물김치

재료	갯방풍 1kg 소금물(물 1L, 소금 30g) 쪽파 30g 홍고추 1개		
양념	다시마 물 1L 감자 1개 배 ¼개 사과 ¼개	양파 ¼개 매실청 ½컵 다진 마늘 1½큰술 다진 생강 ½큰술	새우젓 1½큰술 소금 30g 고운 고춧가루 1½큰술



How to cook

- 1 갯방풍은 굵고 질긴 대를 제거하고 깨끗이 씻은 뒤 적당한 길이로 자른다.
- 2 소금물에 갯방풍을 1시간 정도 절이고 찬물에 행군 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 감자는 삶고 배와 사과는 껍질을 벗긴 다음 모두 큼직하게 썬다. 양파도 큼직하게 썬다.
- 4 믹서에 감자, 배, 사과, 양파, 마늘, 생강, 매실청, 새우젓을 넣고 곱게 간 다음 면포에 담는다.
- 5 ④의 면포를 다시마 물에 담가 주물러서 재료의 맛을 우려낸 다음 소금으로 간을 맞춘다.
- 6 고운 고춧가루는 면포에 담아 ⑤의 국물에 넣고 치대어 고추 물을 우린다.
- 7 쪽파는 4~5cm 길이로 자르고, 홍고추는 반으로 갈라 씨를 제거한 후 곱게 채 썬다.
- 8 김치통에 갯방풍, 쪽파, 홍고추를 넣고 ⑥의 김치 국물을 붓는다. 실온에서 하루 정도 숙성시킨 뒤 냉장고에 넣는다.

TIP

- 갯방풍은 바닷가 모래밭에서 자라는 식물로, 잎과 줄기가 단단해 소금에 절여도 형태가 잘 변하지 않는다.
- 김치 국물은 재료를 곱게 갈아서 면포나 고운 체에 거르면 한결 깔끔하다.





돌나물 물김치

재료	돌나물 400g	밤 2개	
	쌀뜨물 1L	쪽파 20g	
	오이 ¼개	미나리 5줄기	
	양파 ¼개	홍고추 1개	
양념	보리쌀 1컵	마늘 25g	소금 2큰술
	물 2L	생강 10g	설탕 적당량
	배 ¼개	새우젓 1½큰술	
	사과 ¼개	매실청 ½컵	



How to cook

- 1 돌나물은 쌀뜨물에 살살 흔들어가며 씻은 후 물기를 제거한다.
- 2 오이와 밤은 알파하게 저며 썰고, 쪽파와 미나리는 4~5cm 길이로 자른다. 홍고추는 반 갈라 씨를 제거한 뒤 곱게 채 썬다. 양파도 채 썬다.
- 3 보리쌀은 깨끗이 씻고 물을 2~3컵 부어 퍼지도록 끓인 다음 식힌다.
- 4 배와 사과는 껍질을 벗겨 믹서에 넣고 삶은 보리쌀, 마늘, 생강, 새우젓, 매실청을 함께 넣어 곱게 간 다음 고운 체에 한 번 내린다.
- 5 ④의 국물에 분량의 물을 붓고 설탕과 소금으로 간해서 김치 국물을 만든다.
- 6 김치통에 ①~②의 재료를 모두 담고 김치 국물을 부어 완성한다.



TIP

- 돌나물은 워낙 연해 씻을 때 살살 해야 상처가 생기지 않고 풋내가 나지 않는다.
- 김치 국물은 재료를 곱게 갈아서 면포나 고운 체에 거르면 한결 깔끔하다.
- 김치 국물에 설탕을 넣으면 풋내가 없어지고 발효에도 도움이 된다.
- 보리쌀을 끓여 사용하는 대신 보리밥을 죽처럼 끓이거나 보리밥을 그냥 사용해도 된다.



SUMMER OF GANGNEUNG

여름의 맛



①
옥수수

척박한 땅에서도 잘 자라는 생명력이 강한 식물로, 강릉의 산간 지역이나 농촌에서 많이 재배한다. 강릉에서는 옥수수를 4월 중순에 종자로 심고, 7월에 수확한다. 옥수수밥이나 옥수수 범벅을 만들어 주식으로 먹기도 하고, 습습한 울챙이국수는 강릉의 별미인데, 묽은 옥수수반죽을 체에 내리면 울챙이 모양으로 떨어져 붙은 이름이다.



②
고추

우리 밥상에 빠지지 않는 식재료 중 하나다. 풋고추, 청양고추, 파리고추, 오이고추 등 다양한데 각각의 특색에 맞게 다양한 방식으로 즐길 수 있다. 고추 장아찌, 고추부각, 고추찜, 고추 조림 등 고추를 주재료로 사용하거나 멸치 고추 볶음, 고추 고기전 등에 부재료로도 사용한다. 또한 고추가 제철인 여름, 무채로 소를 채운 고추김치나 고추 물김치도 맛이 좋다.



③
감자

감자는 옥수수와 함께 척박한 땅에서도 잘 자라는 식물로, 과거 강릉의 산촌 지역에서 중요한 식량이었다. 요즘에도 5-6월이 되면 강릉에서 감자꽃이 하얗게 핀 모습을 흔히 볼 수 있고, 수확은 6월 말경에 시작한다. 감자를 활용한 강릉의 향토 음식으로는 감자 송편, 감자 범벅, 감자 시루떡, 감자전이 있다.



④
오이&노각

여름 대표 채소인 오이는 여름에 수분이 가장 많고 가장 아삭하다. 오이가 익어 누렇게 변하면 노각 또는 황과(黃瓜)라고 한다. 노각은 오이에 비해 껍질이 거칠고 수분이 적으며 단단해 주로 절여서 무침으로 먹는다. 입맛이 없을 때 오이 생채, 오이김치, 오이 장아찌 같은 밑반찬으로 만들어 입맛을 돋울 수 있다.



⑤
가지

전 세계적으로 150여 종에 이르는 채소지만 우리나라에서는 주로 자줏빛이 도는 쇠불가지를 먹는다. 볶음, 무침, 튀김 등 다양하게 활용할 수 있는 식재료로 물렁한 식감과 특유의 향 때문에 호불호가 갈리지만, 열을 내리고 혈액순환을 촉진하는 효과가 있는 건강한 식재료다. 부기를 가라앉히는 효과도 있다.



⑥
도라지

주로 산지에서 나지만 현재는 밭 작물로도 많이 재배된다. 도라지는 쓴맛이 강하기 때문에 소금을 넣고 비락비락 주물러서 쓴맛을 빼고 조리해야 한다. 오이와 함께 매콤하게 무친 도라지 오이 생채는 씹싸래하면서 상큼한 맛이 여름 밑반찬으로 그만이다. 설탕에 푹 절인 도라지 정과는 어른은 물론 아이도 좋아하는 건강 간식이다.



강원도 사람을 일러 '감자바우'라고 하듯 강원도, 특히 강릉은 감자 산지로 유명하다. 강릉에서는 척박한 토지에서도 잘 자라고 비교적 재배가 쉬운 감자와 옥수수를 많이 생산한다. 감자와 옥수수는 먹을 게 부족하던 시절, 강원도 사람들의 주린 배를 채우는 구황작물로서 그 역할을 톡톡히 했다.

여름에 수확한 옥수수는 알알이 떼서 잘 말려두었다가 매서운 추위에 먹을 게 부족하던 겨울철 주식이나 간식으로 활용했다. 감자와 옥수수를 듬뿍 넣어 밥을 짓기도 하고, 옥수수에 물을 붓고 간해서 푹 끓인 옥수수 범벅은 지금까지도 강릉의 별미 음식으로 전해진다. 또한 강릉의 하지 감자는 껍질째 찌거나 삶으면 껍질이 툭 터지면서 뽀얀 분이 나올 정도로 포슬포슬하다. 소금만 약간 넣어 삶으면 여름철 최고의 간식이다.

여름 강릉은 감자와 옥수수뿐 아니라 인근 들이나 산에서 채취한 고추, 노각, 곰취, 가지 등 여러 식재료가 풍성하다. 강릉의 여름을 바다와 더불어 맛으로 느껴보자.



옥수수 범벅

- 재료** 강원도 마른 거피 찰옥수수 2컵
 팥 ½컵
 물 1.5~2L
- 양념** 설탕 ½컵
 소금 ½작은술



How to cook

- 1 거피 옥수수는 물에 씻은 후 2~3일 동안 물을 갈아가며 불리고, 팥은 반나절 정도 불린다.
- 2 압력솥에 불린 옥수수와 팥, 설탕, 소금을 넣고 물을 부어 삶는다.
- 3 압력솥 추가 돌기 시작하면 중불로 줄여 30분 정도 더 삶고 불을 끈 다음 10분가량 뜸 들인다.
- 4 뚜껑을 열고 옥수수와 팥을 골고루 섞는다.



TIP

- 마른 찰옥수수는 아린 맛이 날 수 있으므로 불리는 과정에서 물을 여러 번 갈아주는 것이 좋다.
- 팥을 너무 많이 넣으면 색이 붉어질 수 있으니 마른 옥수수의 ¼ 정도만 섞는다.



고추 장아찌

재료 청양고추 1kg

절임장 물 6컵 간장 1컵
 식초 3컵 굵은 소금 1컵
 설탕 3컵



How to cook

- 1 청양고추는 깨끗이 씻은 후 물기를 제거한 뒤 꼭지를 1cm 정도 남기고 자른다.
- 2 ①의 청양고추는 끝 부분을 가위로 살짝 잘라내거나 포크로 구멍을 뚫는다.
- 3 냄비에 분량의 물과 소금, 설탕을 넣고 설탕이 녹을 때까지 끓인 뒤 불을 끄고 간장과 식초를 넣어 한 김 식힌다.
- 4 통에 고추를 담고 ③의 절임장을 부은 뒤 고추가 뜨지않게 돌 돌 무거운 것을 올려 절인다.
- 5 이틀 뒤 절임장만 따라내서 물 1컵을 추가해 다시 끓이고 완전히 식힌 다음 통에 부어 고추를 절인다.



TIP

- 청양고추는 살이 두껍고 단단한 게 좋다.
- 청양고추에 구멍을 뚫어야 절임장이 잘 스며들어 빨리 절여진다.





강릉식(빨간) 감자 조림

재료	감자 300g 양파 40g 대파 20g		
양념	진간장 3큰술 고춧가루 2큰술 올리고당 2큰술	다진 마늘 1큰술 식용유 1큰술 들기름 1큰술	통깨 1작은술 물 ¼컵



How to cook

- 1 감자는 껍질을 벗기고 반 갈라 0.5cm 두께로 자른 뒤 물에 헹궈서 전분기를 없앤 다음 물기를 제거한다.
- 2 양파는 반 갈라 0.3cm 폭으로 채 썰고, 대파는 반 갈라 송송 썬다.
- 3 들기름을 제외한 나머지 양념을 섞어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 감자와 양파를 담고 양념장을 부어 조린다.
- 5 국물이 끓기 시작하면 중불로 줄이고 조리하는 동안 감자와 양파가 눌어붙지 않게 가볍게 한두 번 뒤섞는다.
- 6 감자가 거의 다 익으면 대파를 넣어 섞고, 국물이 자작하게 남으면 불을 끈 다음 들기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 감자는 손질 후 물에 헹궈 전분기를 없애고 소금과 설탕을 살짝 뿌려 절였다가 조리면 쫄쫄한 식감을 맛볼 수 있다.
- 조리할 때 자주 섞으면 감자가 부서질 수 있으니 가급적 감자가 눌어붙지 않게 불 조절을 잘 해가며 조리한다.





알감자 조림

재료 알감자 300g
소금 3g

양념 진간장 3큰술 들기름 ½큰술
쌀조청 3큰술 통깨 1작은술
황설탕 1큰술 물 1½컵
식용유 1큰술



How to cook

- 1 알감자는 껍질째 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.
- 2 냄비에 알감자를 넣고 알감자가 잠길 정도로 물을 부은 뒤 소금을 넣어 삶는다.
- 3 한소끔 끓으면 알감자를 체에 받치고 찬물에 헹구어 아린 맛을 없앤다.
- 4 냄비에 삶은 알감자를 넣고 분량의 물을 부은 다음 진간장, 쌀조청, 황설탕, 식용유를 넣어 조리는데, 감자가 바닥에 눌어붙지 않게 저어가며 조리한다.
- 5 국물이 자작하게 남고 알감자에 윤기가 돌면 들기름과 통깨를 넣어 섞고 마무리한다.

TIP

- 알감자는 소금물에 삶아야 아린 맛이 없다.
- 쌀조청과 황설탕을 적절하게 사용하면 은은한 단맛과 윤기를 살릴 수 있다.
- 알감자는 식으면서 겉면이 쫄쫄해진다.





오이 무침

재료	오이 1개	
	부추 40g	
	굵은 소금 약간	
양념	올리고당 1큰술	다진 마늘 ½큰술
	고춧가루 1큰술	통깨 1작은술
	까나리액젓 1큰술	꽃소금 ½작은술



How to cook

- 1 오이는 굵은 소금으로 문질러 씻고 양 끝을 조금씩 자른 뒤 길이로 4등분한 다음 3~4cm 길이로 자른다.
- 2 부추는 씻어 물기를 제거한 뒤 4cm 길이로 자른다.
- 3 큼직한 불에 통깨를 제외한 분량의 양념을 섞어 무침 양념을 만든다.
- 4 ③의 불에 오이와 부추를 넣어 양념이 묻치지 않게 가볍게 버무리고 마지막에 통깨를 뿌린 다음 한 번 더 가볍게 섞는다.



TIP

- 무침용 오이는 청오이를 사용하면 색감이 선명해서 한결 보기 좋다.
- 기호에 따라 식초를 조금 섞으면 상큼함이 더해진다.



도라지 오이 초무침

재료	도라지 130g 오이 1개 굵은 소금 약간
오이 절임	식초 1큰술, 소금 1작은술, 설탕 1작은술
도라지 절임	설탕 1큰술, 소금 ½작은술
양념	고춧가루 2큰술 올리고당 ½큰술 통깨 1작은술 설탕 1큰술 다진 파 ⅔큰술 고추장 ½큰술 다진 마늘 1작은술



How to cook

- 1 오이는 굵은 소금으로 문질러 씻고 양 끝을 조금씩 자른 뒤 반 가른 다음 두께 0.5cm 두께로 길게(약 5cm) 어슷 썬다.
- 2 손질한 오이는 절임 재료를 넣어 살짝 절인 후 물기를 짠다.
- 3 도라지는 손질된 것으로 준비해서 깨끗이 씻고 소금과 설탕을 넣어 바락바락 주물러 쓴맛을 제거한 뒤 찬물에 3번 정도 헹구고 물기를 뺀다.
- 4 통깨를 제외한 양념 재료를 섞어 무침 양념을 만든다.
- 5 불에 오이와 도라지를 담고 양념장을 넣어 끓고루 버무린 뒤 마지막에 통깨를 넣고 가볍게 섞어 마무리한다.



TIP

· 고춧가루에 고운 고춧가루를 조금 섞어서 사용하면 색이 한결 좋다.



감자 간장 볶음

재료	감자 500g	다진 마늘 2큰술	
	양파 ½개	식용유 2큰술	
채소 국물	물 2컵, 양파 ¼개, 대파 1대, 마늘 20g, 다시마 1장(5×5cm)		
양념	채소 국물 1컵	올리고당 3큰술	통깨 약간
	양조 간장 4큰술	다진 마늘 1큰술	
	맛술 3큰술	들기름 1큰술	



How to cook

- 1 감자는 껍질을 벗기고 반 갈라 0.5cm 두께로 썰고 찬물에 잠시 담가 전분기를 뺀다.
- 2 양파는 0.5cm 폭으로 채 썬다.
- 3 냄비에 다시마를 제외한 채소 국물 재료를 넣어 한소끔 끓인 다음 다시마를 넣고 5분간 더 끓인 뒤 체에 받쳐 국물만 거른다.
- 4 들기름과 통깨를 제외한 양념 재료를 섞어 조림 양념을 만든다.
- 5 팬에 식용유를 두르고 양파를 볶다가 감자와 다진 마늘을 넣어 볶는다. 감자에 골고루 기름이 들면 조림 양념을 붓고 센 불에서 조리듯이 볶는다.
- 6 감자가 익으면 들기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 감자는 전분이 많아 반드시 물에 담가서 전분기를 어느 정도 뺀 다음 볶아야 팬에 들러붙지 않는다.
- 감자는 양념을 넣기 전에 식용유에 볶아야 부서지지 않는다.
- 파리고추, 베이컨, 마늘즙, 쇠고기, 돼지고기 등 기호에 맞는 부재료를 넣으면 감자 볶음의 풍미와 식감을 한층 더 살릴 수 있다.
- 양념에 고춧가루를 넣으면 빨갛고 칼칼한 감자 볶음이 된다.





가지 볶음

재료	가지 2개	고추기름 1½큰술
	풋고추 1개	소금물(물 ½컵 + 소금 1큰술)
	홍고추 1개	
양념	올리고당 2큰술	간장 1작은술
	고춧가루 2큰술	소금 1작은술
	다진 파 1큰술	들기름 약간
	다진 마늘 2작은술	통깨 약간



How to cook

- 1 가지는 길게 반 갈라 5~6cm 길이로 자른 다음 다시 길이로 4~5등분한다. 소금물에 담가 30분 정도 절인 뒤 체에 말쳐 물기를 빼거나 가볍게 짠다.
- 2 풋고추와 홍고추는 반 갈라 가운데 씨를 제거하고 가지와 비슷한 길이로 곱게 채 썬다.
- 3 들기름과 통깨를 제외한 양념 재료를 섞어 볶음 양념을 만든다.
- 4 달군 팬에 고추기름을 두르고 절인 가지를 넣어 충분히 볶다가 볶음 양념을 넣어 볶는다.
- 5 가지가 투명하게 익으면 고추를 넣어 가볍게 볶은 뒤 들기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 보라색 가지는 안토시아닌 성분이 풍부해 노화를 예방한다.
- 가지는 절여서 수분을 어느 정도 빼고 볶아야 형태가 유지되고 식감이 쫄깃하다.



멸치 갯잎찜

재료	갯잎 30장 세멸치 ½컵 다시마(10×10cm) 1장 물 2½컵	
양념 재료	채소 국물 2큰술 간장 2큰술 올리고당 2큰술 다진 파 1큰술	설탕 ½큰술 고춧가루 ½큰술 다진 마늘 1작은술 참기름 1작은술
		통깨 약간



How to cook

- 1 냄비에 분량의 물을 붓고 다시마를 넣어 5분간 끓인 뒤 뚜껑을 덮어 식힌다. 다시마는 건져내고 국물만 준비한다.
- 2 갯잎은 흐르는 물에 씻고 채반에 올려 물기를 뺀다.
- 3 참기름과 통깨를 제외한 분량의 양념을 한데 섞어 갯잎 양념을 만든다.
- 4 갯잎은 두 장씩 겹쳐서 ③의 양념을 골고루 발라 잠시 쥔다.
- 5 마른 팬에 세멸치를 볶고 그 위에 양념한 갯잎을 몇 장씩 둘러담는다.
- 6 ⑤에 다시마 국물을 붓고 뚜껑을 덮어 약 2분간 쪄 뒤 잠시 뜸들인다.
- 7 마지막으로 참기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 갯잎은 크기가 일정하고 뒷면에 솜털이 고르게나 있는 연한 것을 고른다.
- 다시마는 오래 끓이면 끈적이고 텁텁한 맛이 난다.
- 갯잎은 오래 찌면 질겨지니 숨이 죽을 정도로만 살짝 찌다.



AUTUMN OF GANGNEUNG

가을의 맛



1

무

가을 무는 배만큼 달고 맛있어서 어떻게 요리를 하든 훌륭한 식재료가 된다. 무채 김치, 깍두기, 석박지 등의 김치를 담그는데, 강릉에서는 깍두기에 명태 아가미를 넣어 시원한 맛을 낸다. 아가미는 오독오독 씹히는 맛이 좋아 젓갈을 담그기도 하는데, 버려지는 식재료를 활용하는 선조의 지혜다.



2

도토리

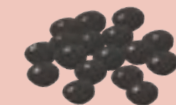
강릉은 태백산맥을 중심으로 산야에 상수리나무가 널리 분포해, 가을이면 도토리를 많이 채취한다. 강릉에서는 도토리묵을 잘 썰어 먹는데, 도토리묵을 막대 모양으로 썰어 말리면 저장하기도 좋고, 쫄깃 쫄깃한 식감도 별이다. 도토리는 탄닌 성분이 많아 소화가 잘되고 모세혈관을 튼튼하게 한다.



3

배추

해발 1100m 태백산맥의 험준한 능선에 자리하고 있는 강릉 왕산면 대기리 안반데기 마을은 경관이 수려해 관광지로 알려졌는데, 사실 고랭지배추의 대표 생산지다. 이 지역의 큰 일교차는 배추가 달고 맛있게, 잘 자라는 데 큰 역할을 한다. 강릉의 고랭지 배추는 김장철에 없어서 못 팔 정도로 인기다.



4

콩

‘초당두부’가 고유명사가 될 만큼 강릉의 초당 마을은 두부가 유명하다. 강릉에서는 옥수수만큼이나 콩을 흔히 볼 수 있다. 초당 마을에서는 두부를 만들 때 바닷물을 간수로 사용해 두부의 맛이 좋고 부드러우며 영양도 뛰어나다. 콩과 보리를 베이스로 담근 강릉의 막장은 흔히 맛볼 수 없는 깊고 구수한 맛이다.

가을은 산과 들에 온갖 열매가 열리는 풍요로운 계절이다. 강릉의 가을 또한 밭에서 나는 가을 대표 식재료인 무와 배추를 비롯해 산에서 나는 도토리와 버섯, 바다에서 나는 생미역까지 산해진미를 맛볼 수 있다.

강릉의 가을 식재료는 겨울을 대비하는 식량의 역할도 했다. 눈이 많이 내리는 지역 특성상 예전에는 집 밖으로 나가지 못하는 날이 허다해 겨울 식량을 비축해두어야 했기 때문이다. 인근 바다에서 흔히 나는 재료로 맛깔스럽게 김치와 젓갈을 담가 저장하고, 도토리묵도 말려서 저장했다. 그래서 강릉은 저장식이 발달한 지역이기도 하다. 강릉의 가을 맛을 담은 밑반찬을 소개한다.



무조림

재료	무 500g	
	중멸치(가이리 또는 고바) 15g	
	대파 ¼대	
	청양고추 1개	
조림 양념	진간장 6큰술	다진 마늘 1큰술
	고춧가루 2큰술	설탕 1큰술
	맛술 2큰술	표고버섯 가루 ½작은술
	들기름 1큰술	물 2½컵



How to cook

- 1 무는 1~1.5cm 두께로 동그랗게 썰고, 대파는 반 갈라 4cm 길이로 썬다. 청양고추는 송송 썬다.
- 2 멸치는 마른 팬에서 약불로 충분히 볶아 비린내를 날린다.
- 3 들기름을 제외한 양념 재료를 섞어 조림 양념을 만든다.
- 4 냄비에 무, 조림 양념, 멸치 순서로 넣고 뚜껑을 덮어 5분가량 끓인 후 국물을 끼얹어가며 5분 더 조리한다.
- 5 ④에 대파와 고추를 얹고 뚜껑을 덮어 중약불에서 20분 정도 조리한다.
- 6 위아래 무의 위치를 바꾸고 들기름 ½큰술을 두른 다음 다시 뚜껑을 덮어 약불에서 30분 정도 조리한다. 국물이 자작하게 줄어들면 불을 끄고 나머지 들기름을 두른다.



TIP

- 무조림이 끓기 시작하면 뚜껑을 열고 5분 정도 끓여야 무의 잡내를 날릴 수 있다.
- 멸치와 표고버섯 가루를 넣으면 감칠맛이 배가된다. 표고버섯 가루가 없다면 마른 표고버섯을 불려서 사용하고, 불린 국물은 조림 양념에 물 대신 사용한다.
- 무조림은 약불에서 멍근하게 조리야 속까지 양념이 골고루 배어 맛있다.





무생채

재료 무 1kg
쪽파 70g

절임물 식초 4큰술, 설탕 1큰술, 소금 1큰술

생채 양념 고춧가루 6큰술 까나리액젓 1큰술
다진 마늘 2큰술 다진 새우젓 1큰술(또는 천일염 ½큰술)
물엿 2큰술 다진 생강 ½작은술



How to cook

- 1 무는 껍질을 벗겨 채 썰고 분량의 절임물에 5분 정도 절인 뒤 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- 2 쪽파는 4cm 길이로 썬다.
- 3 무의 물기가 빠지면 큰 불에 담고 분량의 생채 양념을 모두 넣어 다진 마늘과 고춧가루가 멎치지 않도록 비벼가며 버무린다.
- 4 무에 보기 좋게 물이 들면 쪽파를 넣고 가볍게 버무린다.



TIP

- 무를 버무리기 전에 미리 절여서 수분을 빼야 고춧가루가 곱게 물들어 한결 보기 좋다.
- 무가 가을에는 달고 수분도 많으며 맛이 좋지만, 여름에는 수분이 적고 맛도 밍밍하니 계절에 따라 짠맛과 단맛을 조절해야 한다. 짠맛은 소금으로, 단맛은 물엿으로 맞춘다.



서거리(아가미) 깍두기

재료	무 3kg 서거리(명태 아가미) 800g 쪽파 흰 부분 200g 소금 적당량
서거리 밑 양념	엿기름 3%큰술 고춧가루 2큰술 다진 마늘 2%큰술 소금 2큰술
김치 양념	고춧가루 170g, 까나리액젓(또는 멸치액젓) 100g, 다진 마늘 4큰술, 다진 생강 2%큰술



How to cook

- 1 서거리는 창자를 훑어내고 소금을 뿌려 바락바락 문질러 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 떼어낸 뒤 흐르는 물에 여러 번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 손질한 서거리에 분량의 밑 양념을 넣고 골고루 버무려 하룻밤 켜다.
- 3 무는 3cm 크기로 깍둑썰고 소금을 골고루 뿌려 20~30분 정도 절인 뒤 흐르는 물에 두 번 정도 헹군 다음 물기를 뺀다.
- 4 쪽파는 3~4cm 길이로 썬다.
- 5 큰직한 불에 분량의 김치 양념을 섞고 서거리와 무를 넣어 살짝 버무린다.
- 6 재료에 양념이 골고루 묻으면 쪽파를 넣고 한 번 더 버무린 뒤 통에 담아 숙성시킨다.

TIP

· 서거리는 보통 명태 또는 대구 아가미를 말하는데, 강릉에서는 주로 명태 아가미를 사용한다.





도토리묵 말랭이 볶음

재료 도토리묵 말랭이 150g 마른 표고버섯 20g
 애호박 100g 식용유 약간
 양파 60g

볶음 양념 간장 2큰술 소금 약간
 맛술 2큰술 참기름 약간
 물엿 1큰술 통깨 약간
 다진 마늘 ½큰술



How to cook

- 1 도토리묵 말랭이는 끓는 물에 넣고 중불에서 5분 정도 삶은 뒤 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- 2 애호박은 가운데 씨를 중심으로 3등분한 후 씨를 제거하고 어슷썬다.
- 3 양파는 도톰하게 채 썰고, 마른 표고버섯은 미지근한 물에 불린 뒤 물기를 짜고 채 썬다.
- 4 참기름과 통깨를 제외한 분량의 양념을 섞어 볶음 양념을 만든다.
- 5 달군 팬에 식용유를 두르고 ②-③의 채소를 소금으로 밑간하며 볶다가 ①의 도토리묵 말랭이를 넣어 함께 볶는다.
- 6 마지막으로 참기름과 통깨를 넣고 쉰다.



TIP

·도토리묵은 건조 상황에 따라 식감도 다르고 불리는 시간도 차이가 있다. 집에서 자연 건조한 묵과 건조기에서 말린 묵은 불리는 시간이 다르니, 묵의 건조 방법을 확인한 후 불리는 시간을 조절하는 게 좋다.





백김치

재료	배추 3포기	당근 250g	홍고추 3개
	천일염 1컵	양파 200g	물 5L
	소금물 10L(천일염 3컵, 물 10L)	쪽파 100g	
	무 500g	미나리 100g	
김치 양념	배 2개	까나리액젓 80g	
	참쌀풀 2½컵(물 2컵, 참쌀가루 30g)	생강 30g	
	마늘 150g	천일염 25g	
	새우젓 100g		



How to cook

- 1 배추는 반 또는 ¼로 갈라 배춧잎 사이사이 줄기 부분에 소금을 뿌리고, 소금물에 3시간 정도 절인다. 위아래 배추의 위치를 바꾼 뒤 3~4시간 더 절인다.
- 2 배추 줄기가 휘어지게 절여지면 물에 2~3번 행구고 채반에 얹어서 3시간 이상 물기를 뺀다.
- 3 무, 당근, 양파는 채 썰고, 미나리와 쪽파는 3cm 길이로 썬다. 홍고추는 반 갈라 씨를 제거한 뒤 곱게 채 썬다.
- 4 배는 껍질과 씨를 제거한 다음 블렌더나 강판에 갈아서 배추머니에 넣고즙만 꼭 짜낸다.
- 5 블렌더에 참쌀풀, 마늘, 생강, 새우젓을 넣어 곱게 갈고 ③을 섞어 배추 소를 준비한다.
- 6 절인 배추는 물이 빠지면 ⑤의 배추 소를 조금씩 채워 넣고 김치통에 차곡차곡 담는다.
- 7 물 5L에 배즙, 까나리액젓, 천일염을 섞어 김치 국물을 만들고 ⑥의 김치통에 부은 다음 김치가 떠오르지 않게 잘 눌러서 숙성시킨다.

TIP

- 배추 절이는 게 번거롭다면 절임 배추 10kg을 구입해서 사용한다.
- 참쌀풀 대신 식은 밥을 갈아서 사용해도 된다.
- 배추머니에 마늘과 생강을 편으로 썰어 넣고 김치 국물에 담가두면 국물이 한결 깔끔하다.





생미역무생채

재료	생미역 300g	
	무 270g	
	쪽파 10g	
	천일염 적당량	
양념	고춧가루 2큰술	다진 마늘 ½큰술
	멸치액젓 1½큰술	통깨 1작은술
	매실청 1큰술	



How to cook

- 1 생미역은 천일염을 뿌려 바삭바삭 주물러 잡티를 제거하고 흐르는 물에 2~3번 행군 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 ①의 생미역은 줄기를 중심으로 길게 찢은 후 먹기 좋은 길이로 썬다.
- 3 무는 채 썰어 천일염에 절인 후 물기를 대강 짜고, 쪽파는 3~4cm 길이로 자른다.
- 4 불에 무채를 담고 고춧가루를 넣어 버무린다.
무에 고춧물이 들면 미역과 쪽파, 매실청, 멸치액젓, 다진 마늘을 넣어 무친 뒤 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 미역과 무의 수분을 충분히 제거해야 국물이 많이 생기지 않는다.
- 강릉에서는 12월부터 자연산 생미역이 생산되며, 겨울 내내 입맛을 돋우는 밑반찬으로 즐길 수 있다.





오징어 무채김치

재료	오징어 2마리(약 300g)
	무 270g
	쪽파 10g
	천일염 적당량
양념	고춧가루 2큰술 다진 마늘 ½큰술
	멸치액젓 1½큰술 통깨 1작은술
	매실청 1큰술



How to cook

- 1 오징어는 내장을 제거한 뒤 흐르는 물에 헹구고 천일염을 골고루 뿌려 하룻밤 재었다가 반 갈라 채 썬다.
- 2 무도 채 썰어 천일염을 약간 뿌려 절인 뒤 물기를 쥔다.
- 3 쪽파는 3~4cm 길이로 썬다.
- 4 불에 무채를 담고 고춧가루를 먼저 넣고 버무려 고춧물을 들인 다음 오징어와 쪽파, 나머지 양념을 넣어 버무린다.



TIP

· 무는 절여서 수분을 충분히 제거해야 국물이 많이 생기지 않는다.





배추 겉절이

재료 배추 500g
 쪽파 50g
 홍고추 2개
 소금물(천일염 ¼컵, 물 1컵)

김치 양념 감자 50g 고춧가루 3큰술 매실청 3큰술
 양파 ½개 마늘 7g 멸치액젓 2큰술
 배 ¼개 생강 5g 통깨 약간



How to cook

- 1 배추는 잎을 낱잎이 떴고 반 갈라 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2 소금물에 배추를 담가 2시간 정도 절인 뒤 찬물에 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 쪽파는 4~5cm 길이로 썰고, 홍고추는 갈라 씨를 제거한 후 곱게 채 썬다.
- 4 감자는 껍질을 벗겨서 삶고, 양파는 큼직하게 썬다. 배는 껍질과 씨를 제거한 후 큼직하게 썬다.
- 5 블렌더에 고춧가루와 통깨를 제외한 김치 양념 재료를 넣어 곱게 간다.
- 6 배추는 물이 충분히 빠지면 볼에 담고 고춧가루를 넣어 버무린다.
- 7 배추에 고춧물이 들면 ⑤의 양념을 넣어 골고루 버무린 다음 쪽파와 홍고추, 통깨를 넣고 가볍게 섞는다.

TIP

· 시간이 없을 때는 배추에 따뜻한 소금물을 부으면 빨리 절일 수 있다.





콩조림

재료 서리태 1컵(약 150g)
* 불린 콩 300g

양념 콩 삶은 물 ½컵 설탕 1큰술
양조간장 3큰술 참기름 1큰술
올리고당 3큰술 통깨 1작은술



How to cook

- 1 서리태는 깨끗하게 씻고 물을 충분히 부어 5시간 이상 불린다.
- 2 냄비에 ①의 콩과 물을 함께 넣어 15분가량 삶는다.
- 3 다른 냄비에 삶은 콩과 콩 삶은 물, 간장, 설탕을 넣어 조리한다.
- 4 국물이 바짝해지면 올리고당과 참기름을 넣어 섞고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 콩을 불리지 않고 바로 삶아서 조리하면 콩의 식감이 부드러지지 않으니 충분히 불린 뒤 조리하는 게 좋다.
- 국물이 2큰술 정도 남을 때까지 콩을 조리야 윤기가 돌고 촉촉하다.



무말랭이 무침

재료	무말랭이 150g 쪽파 2대 홍고추 1개
양념	고춧가루 7큰술 까나리액젓(또는 멸치액젓) 1큰술 쌀조청 6큰술 다진 마늘 1큰술 국간장 2큰술 통깨 1큰술 매실청 1큰술 밀 국물(또는 물) 60ml 진간장 1큰술



How to cook

- 1 무말랭이는 물에 2~3번 헹구고 지퍼 백이나 위생 봉투에 담아 1시간 정도 불린다.
- 2 불린 무말랭이는 찬물에서 2~3번 바락바락 주물러 씻은 뒤 물기를 꼭 짠다.
- 3 팬에 통깨를 제외한 양념을 모두 넣어 섞고 고춧가루가 뭉치지않게 잘 풀어가며 살짝 끓인 뒤 식힌다.
- 4 ③에 무말랭이를 넣고 양념이 고루 배게 버무린다.
- 5 ④에 통깨를 뿌리고 먹기 직전에 쪽파는 3~4cm 길이로, 홍고추는 곱게 채 썰어서 함께 무쳐 낸다.



TIP

- 무말랭이는 물에 담가 불리면 단맛이 빠져 맛이 덜하다.
- 불린 무말랭이는 수분이 많이 남아 있다면 물기를 꼭 짜고 마른 팬에서 볶듯이 수분을 날리면 식감이 좋아진다.
- 마른 고춧잎을 부재료로 넣으면 잘 어울린다. 말린 고춧잎은 가볍게 헹구고 미지근한 물에 30분가량 불리거나 끓는 물에 살짝 데쳐서 굵은 줄기를 제거한 다음 사용한다.

WINTER OF GANGNEUNG

겨울의 맛



한여름 시원한 바다를 즐기기 위해 강릉을 찾지만 진짜 강릉을 맛보려면 겨울을 선택해야 한다. 혹독한 바닷바람을 가르고 바다에서 건져 올린 명태, 대구, 양미리, 도루묵, 벌레문치(장치) 등 제철을 맞아 살이 통통하게 오른 생선을 맛볼 수 있기 때문이다.

큼직하게 무를 썰어 넣고 얼큰하게 끓인 생태탕, 무와 미나리, 콩나물을 넣고 담백하게 맛을 낸 시원한 대구탕, 매콤한 양념에 바삭하게 조리된 양미리 조림은 겨울 강릉의 참맛을 느끼게 한다. 산란기를 앞두고 알을 가득 밴 알도루묵은 구이나 조림, 찌개 등 어떻게 조리해도 피난길에 임금이 감탄한 그 맛을 볼 수 있을 것이다.

바닷가 인근에서는 겨울 생선을 일 년 내내 맛보기 위해 해풍에 꾸덕꾸덕하게 말리는 모습도 흔한 풍경이다. 바닷바람과 겨울 햇볕 아래 말린 생선은 생물과 맛과 식감이 다르지만 특유의 맛으로 인기가 좋다.

수온 상승으로 명태와 도루묵은 예전만큼 어획량이 좋지 않아 귀한 생선이 됐지만 그 자리를 대신해 제주도 인근에서 잡히던 대방어와 독특한 식감의 곱치와 벌레문치도 맛볼 수 있으니 겨울 강릉을 찾을 이유는 충분하다.



1
코다리

명태는 대가리, 내장, 아가미, 껍질 등 버릴 것 하나 없는 고마운 생선이다. 내장과 아가미를 제거하고 꾸덕꾸덕하게 말린 명태로, 말릴 때 4~5마리씩 한 코에 꿰었다 하여 '코다리'라고 부른다. 칼슘, 철, 비타민 B3, 비타민 B2, 미네랄, 아미노산이 풍부한 영양가 높은 생선이다.



2
양미리

살보다 알과 이리가 짝 차서 고소한 맛이 좋은 겨울 별미 생선이다. 12~3월에 많이 잡히며 단백질, 칼슘, 불포화지방산이 풍부한 영양가 높은 건강 식재료다. 보통 구이나 조림으로 많이 먹는데, 꾸덕꾸덕하게 말린 양미리에 매콤한 양념장을 얹어 짭조름하게 조리해서 뼈째 먹어도 고소하고 맛이 좋다.



3
미역 & 미역줄기 & 미역귀

강릉에서는 예부터 경조사 때 미역국이나 미역 장국을 손님에게 대접할 만큼 미역이 귀하게 쓰였다. 겨울철에만 볼 수 있는 생미역은 도톰하고 감칠맛이 좋아 살짝 데쳐 초장에만 찍어 먹어도 바다 향을 가득 느낄 수 있다. 달고 맛있는 겨울 무와 함께 초무침을 해도 맛이 좋고, 미역국을 끓이면 국물이 뽕양게 우러나와 미끈미끈하게 끓이는 것보다 한결 맛이 깊다.



4
도루묵

산란기를 맞아 맛과 영양이 오르는 11~1월이 가장 맛이 좋으며, 이른 봄까지 먹을 수 있다. 지방이 적고 담백한 맛이 특징이며, 도루묵 알은 씹을수록 고소한 맛과 툭툭 터지는 식감이 일품이다. 구이, 조림 등 어떻게 먹어도 맛있는데, 가지미 식해처럼 도루묵으로 식해를 만들어도 좋다. 강릉에서는 갓 잡은 신선한 도루묵을 회로 먹기도 한다.



시래기 나물

재료	불린 시래기 300g 멸치 국물 150ml 식용유 1큰술
양념	다진 파 1½큰술 들기름 1큰술 진간장 2큰술 통깨 1작은술 다진 마늘 1큰술 설탕 약간



How to cook

- 1 불린 시래기는 흐르는 물에 살살 흔들어가며 깨끗하게 행군 뒤 한 주먹씩 쥐어 물기를 짜고 5cm 길이로 썬다.
- 2 들기름과 통깨를 제외한 양념을 섞어 양념장을 만든다.
- 3 시래기에 양념장을 넣고 간이 배도록 주물러 무친 뒤 10분 정도 쨌다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 양념한 시래기를 넣어 젓가락으로 시래기를 풀어가며 볶는다. 이때 멸치 국물을 넣어 촉촉하고 부드럽게 조리듯 볶는다.
- 5 시래기에 간이 배고 부드럽게 볶아지면 마지막에 통깨와 들기름을 넣어 섞고 불을 끈다.



TIP

- 간장 대신 된장을 넣으면 간장과는 다른 구수한 맛을, 들깨가루를 첨가하면 고소한 맛을 낼 수 있다.
- 멸치 국물과 쌀뜨물을 반씩 섞어 넣으면 깊은 맛이 더해진다.
- 다른 시래기를 사용할 경우 소주를 약간 넣고 삶으면 특유의 잡내를 없앨 수 있다.





코다리 간장 조림

재료	코다리 2마리(500g)		
	대파 1대		
	풋고추 1개		
	홍고추 1개		
조림 양념	진간장 3큰술	들기름 1큰술	다진 생강 ½작은술
	식용유 2큰술	설탕 1큰술	후춧가루 약간
	물엿 2큰술	맛술 1큰술	물 ½컵
	다진 마늘 1큰술	통깨 1작은술	



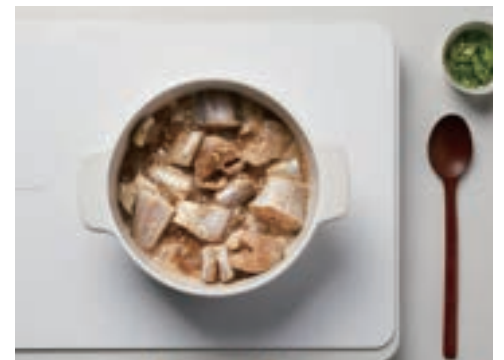
How to cook

- 1 코다리는 흐르는 물에 씻은 후 머리, 지느러미, 꼬리를 잘라버리고 먹기 좋게 3cm 길이로 자른다.
- 2 대파는 송송 썰고, 고추는 0.3cm 폭으로 어슷썬다.
- 3 양념 재료는 모두 섞어 조림 양념을 만든다.
- 4 냄비에 코다리를 깔고 그 위에 조림 양념을 얹어서 끓인다.
- 5 양념이 끓기 시작하면 중불로 줄이고 국물을 끼얹어가며 조리한다. 국물이 자작하게 줄어들면 대파와 고추를 얹어 마무리한다.



TIP

- 덜 마른 코다리는 바람이 잘 드는 곳에서 2~3일 건조한 뒤 조리해야 부서지지 않는다.
- 잘라낸 대가리는 밀 국물용으로 사용하면 좋다.
- 노두유를 약간 넣으면 색이 진해 한층 먹음직스럽다.





양미리 조림

재료	양미리 20마리(450g) 물 1컵		
양념	대파 50g 올리고당 3큰술 식용유 2큰술 간장 2큰술 고운 고춧가루 1½큰술	고추장 1큰술 들기름 1큰술 맛술 1큰술 다진 마늘 1½큰술 통깨 1작은술	다진 생강 1작은술 후춧가루 약간 소금 약간



How to cook

- 1 양미리는 흐르는 물에 씻어 건진 뒤 물기를 뺀다.
- 2 대파는 송송 썰어 들기름과 통깨를 제외한 분량의 양념과 섞어서 조림 양념을 만든다.
- 3 냄비에 양미리를 깔고 분량의 물을 부은 뒤 조림 양념을 끼얹어 뚜껑을 덮고 끓인다.
- 4 양념이 바글바글 끓기 시작하면 뚜껑을 열고 국물을 끼얹어가며 윤기나게 조리한다.
- 5 불을 끄고 들기름과 통깨를 얹는다.



TIP

- 양미리 밑에 무를 나박 썰어 깔면 맛이 한결 시원하다.
- 양미리를 기름 두른 팬에 노릇하게 구워서 조리도 맛이 좋다.
- 양미리를 구워서 사용할 때는 양념을 먼저 끓이다가 구운 양미리를 넣고 양념을 골고루 끼얹어가며 조리한다.



송고버섯 간장 조림

재료 송고버섯 400g

양념 재료

대파 1대	적포도주 3큰술	통깨 1큰술
마른 청양고추 3개	다진 마늘 1¼큰술	다진 생강 2작은술
맛술 1컵	물엿 1큰술	
간장 3큰술	참기름 1큰술	



How to cook

- 1 송고버섯은 열십자(+)로 자른다.
- 2 냄비에 참기름과 통깨를 제외한 양념을 모두 넣어 끓인다.
- 3 국물이 바글바글 끓으면 버섯을 넣고 뚜껑을 덮어 한소끔 끓인 다음 버섯을 뒤집어가며 조리한다.
- 4 버섯에 양념이 배어들면 마지막에 참기름을 넣어 섞고 그릇에 담은 뒤 통깨를 뿌린다.





참느타리버섯 간장 절임

재료	참느타리버섯 700g	
	소금 약간	
	참기름 약간	
	통깨 약간	
절임 국물	간장 1컵	설탕 5큰술
	물 1컵	올리고당 3큰술
	사과식초 ½컵	



How to cook

- 1 참느타리버섯은 잘게 찢고 끓는 물에 소금을 넣어 살짝 데친 뒤 채반에 올려 물기를 뺀다.
- 2 냄비에 사과식초와 올리고당을 제외한 절임 국물 재료를 넣어 한소끔 끓이고 불은 끈 다음 식초와 올리고당을 넣어 섞는다.
- 3 참느타리버섯의 물기가 빠지면 통에 담고 ②의 절임 국물을 한 김 식혀 붓는다. 국물이 완전히 식으면 냉장 보관한다.
- 4 먹을 만큼 덜어 접시에 담고 참기름과 통깨를 뿌려 낸다.



TIP

·참느타리버섯은 갓이 많이 벌어지지 않고 색이 진하며 줄기가 견고한 것이 좋다.





도치알찜

재료 도치알 800g
 소금 약간

고명 달걀 1개 석이버섯 3g
 청피망 ½개 실고추 5g
 불린 표고버섯 3개



How to cook

- 1 도치알은 흐르는 물에 여러 번 씻어 점액질을 깨끗하게 없애고 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 2 ①의 도치알에 소금을 넣어 골고루 섞은 다음 사각 틀에 넣어 12시간 이상 굳힌다.
- 3 달걀은 흰자와 노른자를 나눠 황백지단을 부친 다음 곱게 채 썬다.
- 4 청피망과 불린 표고버섯, 석이버섯은 곱게 채 썰고, 실고추는 짧게 자른다.
- 5 도치알이 단단히 굳으면 면포에 올리고 김 오른 찜통에 올려 5~10분 정도 찜다.
- 6 ⑤가 한 김 식으면 먹기 좋게 자르고 ③~④의 고명을 올린다.



TIP

·도치알은 알막을 제거한 후 사용한다.





도루묵 조림

재료	도루묵 7마리	홍고추 ½개
	무 150g	대파 ¼대
	감자 1개	다시마 1장(10×10cm)
	청양고추 1개	

조림 양념	물 1컵	간장 1큰술	다진 생강 ½큰술
	고춧가루 2큰술	국간장 1큰술	매실청 약간
	청주 2큰술	다진 마늘 1큰술	
	고추장 1큰술	올리고당 1큰술	



How to cook

- 1 도루묵은 지느러미, 비늘, 내장을 제거한 후 열은 소금물에 씻고 체에 올려 물기를 뺀다.
- 2 무는 먹기 좋은 크기로 나박 썰고, 감자는 도톰하게 썬다. 고추와 대파는 어슷하게 썬다.
- 3 매실청을 제외한 분량의 양념을 섞어 조림 양념을 만든다.
- 4 냄비에 다시마와 무를 깔고 물을 자작하게 부어 무가 약간 익을 정도로만 끓인다.
- 5 ④에 도루묵과 감자를 펼쳐 담고 조림 양념을 반만 넣은 뒤 뚜껑을 열어 끓인다. 비린내가 날아가면 뚜껑을 덮고 양념이 배도록 중불에서 5분 정도 끓인다.
- 6 ⑤에 고추와 대파를 얹고 나머지 양념을 부어 국물을 끼얹으면서 조린다.
- 7 불을 끄기 직전에 매실청을 약간 넣는다.



TIP

- 도루묵은 비늘을 제거하고 소금물에 씻어야 비린내가 나지 않는다.
- 뚜껑을 열고 끓여야 생선 비린내가 날아간다.
- 마지막에 뚜껑을 덮고 조리야 양념이 쏙 배어든다.





주문진식 오징어 젓갈

재료	오징어 3마리 홍고추 적당량 청고추 적당량 굵은 소금 적당량
양념	고운 고춧가루 5큰술 다진 생강 1큰술 물엿 4큰술 통깨 적당량 다진 마늘 3큰술 참기름 약간



How to cook

- 1 오징어 몸통은 내장, 뼈, 껍질을 제거하고 물에 헹군 뒤 물기를 빼고 반 갈라 채 썬다. 다리는 빨판을 제거한 뒤 짧게 자른다.
- 2 오징어에 굵은 소금을 넉넉하게 뿌려 이틀 정도 절인다.
- 3 고추는 반 갈라 씨를 빼고 곱게 채 썬다.
- 4 절인 오징어는 체에 밭쳐 물기를 뺀 다음 고추와 양념을 모두 넣어 골고루 버무린다.



TIP

· 오징어 껍질은 손에 천일염을 묻혀 벗기면 쉽게 제거된다.





생미역 무침

재료 생미역 200g
소금 ½큰술

양념 다진 마늘 1큰술 어간장(또는 진간장) ½큰술
들기름 1큰술 통깨 1작은술
멸치액젓 ½큰술 설탕 약간



How to cook

- 1 생미역은 미역귀를 자르고 소금을 넣어 박박 문질러 씻은 뒤 2~3번 행군 다음 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 2 손질한 미역은 4~5cm 길이로 잘라 볼에 담고 들기름과 통깨를 제외한 양념을 넣어 조물조물 무친다.
- 3 마지막으로 들기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

· 생미역에 설탕을 두 꼬집 정도 넣으면 생미역 특유의 씹새래한 맛을 없앨 수 있다.



마른 양미리 조림

재료	반건조 양미리 20마리(450g)	홍고추 1개
	대파 30g	다시마(10×10cm) 1장
	양파 ½개	물 1컵
	풋고추 1개	
조림 양념	간장 2큰술	설탕 2작은술
	고추장 2큰술	다진 마늘 1작은술
	청주 2큰술	다진 생강 1작은술
	고춧가루 1큰술	후춧가루 ½작은술



How to cook

- 1 반건조 양미리는 가위로 머리와 꼬리를 잘라버리고 4~5cm 길이로 토막 낸다.
- 2 손질한 양미리는 열은 소금물에 흔들어 씻고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 대파와 고추는 어슷썰고, 양파는 채 썬다.
- 4 다시마는 젖은 행주로 흰분을 닦아낸 뒤 양옆에 가윗집을 낸다.
- 5 양념 재료를 모두 섞어 조림 양념을 만든다.
- 6 냄비에 다시마와 양파를 깔고 분량의 물을 부은 뒤 조림 양념을 반만 넣는다. 그 위에 양미리를 얹어 한소끔 끓인다.
- 7 양미리 위에 대파와 고추를 올리고 나머지 양념을 넣은 다음 중불에서 10분 더 조리한다.



TIP

· 양미리는 손질할 때 내장까지 깨끗하게 제거해야 비린 맛이 없게 조리할 수 있다.





FOUR
SEASONS OF
GANGNEUNG



어묵 볶음

재료	사각 어묵 200g 풋고추 1개 홍고추 1개 식용유 2큰술
양념	양조간장 2큰술 참기름 1작은술 올리고당 1큰술 통깨 1작은술 설탕 ½큰술 후춧가루 약간 다진 마늘 1작은술



How to cook

- 1 사각 어묵은 겹쳐서 반 자른 뒤 1.5cm 폭으로 썬다.
- 2 고추는 반 갈라 씨를 빼고 채 썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 살짝 볶다가 어묵을 넣고 약불에서 충분히 볶는다.
- 4 어묵이 부드러워지면 참기름과 통깨를 제외한 양념을 넣고 섞어가며 볶는다.
- 5 불을 끄고 참기름을 두른 뒤 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

· 어묵은 브랜드에 따라 맛과 식감이 다르니 자기 입에 맞는 식감과 맛을 선택해 조리한다.





어묵 고추장 볶음

재료	어묵 300g 피망 1개 양파 ¼개 식용유 1큰술
양념	고추장 2큰술 다진 마늘 1큰술 간장 2큰술 들기름 1큰술 청주 2큰술 통깨 1큰술 물엿 2큰술



How to cook

- 1 어묵은 먹기 좋은 크기로 굵직하게 채 썰어 체에 올리고 뜨거운 물을 끼얹어 기름기를 제거한다.
- 2 피망과 양파는 어묵과 비슷한 크기로 썬다.
- 3 들기름과 통깨를 제외한 양념을 모두 섞는다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 피망과 양파를 볶다가 양파가 투명해지면 어묵을 넣어 잠시 볶은 뒤 ③의 양념을 넣어 볶는다.
- 5 어묵에 양념이 배면 들기름을 두르고 통깨를 뿌린다.



TIP

·어묵을 살짝 데치면 기름기가 제거되고 오래 볶지 않아도 부드러워요.





초당두부 조림

재료	초당두부 1모(300g) 양파 50g 대파 20g		
양념	진간장 2½큰술 고춧가루 1½큰술 설탕 1큰술	들기름 1큰술 식용유 1큰술 다진 마늘 ½큰술	통깨 1작은술 소금 약간 물 ½컵



How to cook

- 1 두부는 반 잘라 1.5~2cm 두께로 도톰하게 썬다.
- 2 양파는 반 갈라 0.3cm 폭으로 채 썰고, 대파는 반 갈라 곱게 송송 썬다.
- 3 들기름과 통깨를 제외한 양념을 섞는다.
- 4 냄비에 두부를 가지런히 놓고 그 위에 ③의 양념을 끼얹은 다음 양파와 대파를 올려 끓인다. 국물이 끓으면 중불에서 조리한다.
- 5 국물이 자작하게 남으면 들기름을 두르고 통깨를 뿌려 마무리한다.



TIP

- 구운 두부에 양념장만 얹어도 훌륭한 밑반찬이 된다.
- 오래 끓이면 두부가 단단해져 맛이 없기 때문에, 두부찜처럼 국물을 자작하게 조리는 것이 포인트다. 조리는 중간에 국물 양을 보고 물이 모자라면 약간 더 넣는다.



두부 브로콜리 무침

- 재료** 두부 200g
 브로콜리 1송이(300g)
 소금 약간
 식용유 약간
- 양념 재료** 간장 1큰술
 멸치액젓 1큰술
 참기름 1큰술
 통깨 1큰술



How to cook

- 1 브로콜리는 굵고 단단한 밀동을 자르고 작은 송이로 나눈다.
- 2 끓는 물에 소금을 넣고 브로콜리를 데친 뒤 찬물에 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 두부는 칼 면으로 으갠 뒤 간장과 멸치액젓을 넣고 잘 섞어 밑간한다.
- 4 달군 팬에 식용유를 두르고 ③의 두부를 볶은 뒤 식힌다.
- 5 볶은 두부에 브로콜리를 넣어 골고루 섞고
 마지막에 참기름과 통깨를 넣어 가볍게 버무린다.



TIP

· 기호에 따라 브로콜리 대신 썩갓, 냉이, 미나리 등의 나물을 활용해도 좋다.



파리고추 멸치 볶음

재료 파리고추 200g
중멸치(가이리 또는 고바) 100g
식용유(또는 고추씨 기름) 2큰술

양념 재료 고추장 2큰술 맛술 1큰술 통깨 ½큰술
 올리고당 2큰술 설탕 1큰술 생강가루 약간
 고춧가루 1큰술 들기름 1큰술
 간장 1큰술 다진 마늘 ½큰술



How to cook

- 1 파리고추는 꼭지를 떼고 씻은 후 물기를 닦고 2~3등분한다.
- 2 멸치는 비린 맛이 없도록 마른 팬에 올려약불에서 충분히 볶은 뒤 체에 넣고 부스러기를 털어낸다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 들기름과 통깨를 제외한 양념을 넣고 바글바글 끓인다.
- 4 양념이 끓어오르면 멸치를 넣어 볶는다.
- 5 양념이 줄어들면 불을 끄고 파리고추를 넣어 섞는다.
- 6 마지막에 들기름을 두르고 통깨를 솔솔 뿌려 섞는다.



TIP

- 멸치는 조리 전 마른 팬에 볶아야 비린 맛을 날릴 수 있고, 볶은 멸치는 기름에 한 번 더 볶으면 바삭해진다.
- 멸치의 염도에 따라 고추장 양을 조절한다.
- 깔끔하고 매콤한 맛을 원하면 고추기름을 넣어도 좋다.





달달한 멸치 볶음

재료	잔멸치 100g	
	슬라이스 아몬드 30g	
	호박씨 15g	
	식용유 약간	
양념	올리고당 2큰술	청주 2작은술
	설탕 1큰술	생강술 2작은술
	통깨 1큰술	참기름 1작은술
	간장 2작은술	



How to cook

- 1 마른 팬에 잔멸치, 슬라이스아몬드, 호박씨를 각각 볶고 체에 올려가루와 잡티를 털어낸다.
- 2 팬에 간장, 청주, 생강술, 올리고당을 넣어 끓인다.
- 3 양념이 끓으면 잔멸치와 아몬드, 호박씨를 넣어 뒤섞어가며 살짝 볶는다.
- 4 불을 끄고 바로 설탕, 통깨, 참기름을 넣고 골고루 섞은 후 식힌다.



TIP

· 불을 끄자마자 재료가 뜨거울 때 설탕을 넣어야 딱딱해지지 않는다.





콩비지전

재료	콩비지 200g	홍고추 1개
	팽이버섯 50g	식용유 3큰술
	부추 25g	들기름 1큰술
	풋고추 1개	
전 반죽	밀가루 4큰술	소금 약간
	들기름 2큰술	물 적당량
	집간장 1큰술	



How to cook

- 1 팽이버섯과 부추는 2cm 길이로 썰고, 고추는 반 갈라 씨를 제거하고 송송 썬다.
- 2 콩비지에 ①을 넣어 골고루 섞는다.
- 3 볼에 전 반죽 재료와 ②를 넣어 섞는다.
- 4 달군 팬에 식용유와 들기름을 섞어서 두르고 ③의 콩비지 반죽을 1순가락 두께 떠얇은 뒤 얇고 둥글게 편다. 앞뒤로 노릇하게 구워 완성한다.



TIP

- 전 반죽을 만들 때 들기름과 집간장을 넣으면 깊은 맛이 난다.
- 구울 때 들기름과 식용유를 섞어 사용하면 풍미가 한층 고소해진다.



미역줄기 볶음

- 재료** 염장 미역줄기 1팩(300g)
 양파 60g
 당근 30g
 식용유 1큰술
- 양념** 들기름 ½큰술
 다진 마늘 ½큰술
 국간장 1작은술
 통깨 1작은술



How to cook

- 1 염장 미역줄기는 흐르는 물에 여러 번 행귀 소금기를 모두 씻어내고 찬물에서 주물러가며 두 번 정도 더 씻는다.
- 2 손질한 미역줄기는 끓는 물에 넣어 파랗게 되면 바로 건져 찬물에서 행군 다음 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- 3 ②의 미역줄기는 먹기 좋게 7~8cm 길이로 자르고 다진 마늘과 국간장을 넣어 조물조물 무쳐 밀간한다.
- 4 양파는 0.4cm, 당근은 0.2~0.3cm 두께로 채 썬다.
- 5 팬에 식용유를 두르고 미역줄기를 볶다가 양파와 당근을 넣어 함께 볶는다.
- 6 불을 끄고 들기름과 통깨를 뿌려 섞는다.



TIP

- 미역줄기는 짠맛을 적절하게 빼는 것이 중요하다.
- 미역줄기는 찬물에 담가 염분을 빼기도 하는데, 끓는 물에 데치면 색도 곱고 염분도 빨리 빠진다.



발행일 : 2024년 12월 24일

발행처 : 강원특별자치도 강릉시

발행인 : 강릉시장

제작 : 워크컴퍼니(바앤다이닝)

감수 : 강원식문화연구원, 강릉로컬푸드연구소 연미소

* 이 책은 저작권법에 따라 보호받는 저작물이니
무단 전재와 복제를 금합니다.