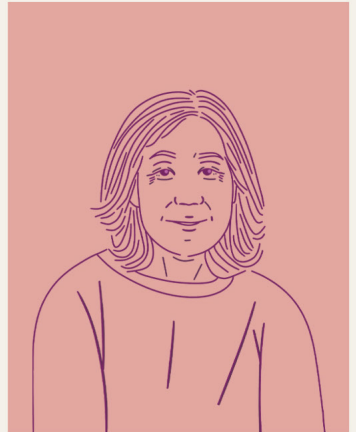




마을부엌 프로젝트 레시피북



사진_이상철, 김영철
정리_허현정





목차

◆ 여는 말		6
◆ 프롤로그		8
◆ 복숭아 콘포트를 이용한 음료 만들기		11
◆ 레몬청 만들기		14
◆ 복숭아잼 만들기		16
◆ 자몽청 만들기		18
◆ 산딸기잼 만들기		20
—— 보너스: 꽃차와 사계절 음료 소개		22
◆ 아몬드 정과 만들기		24
◆ 오란다 강정 만들기		26
◆ 과일 양갱 만들기		28
◆ 상차림 실습		32
—— 보너스: 기타 다과용 간식 소개		33
◆ 맺는 말		34

여는 말

영덕군 영해면 괴시민속마을은 조선 인조 8년인 1630년부터 영양 남씨가 정착하면서 현재까지 약 400년간 남씨 집성촌으로 단일 문종의 역사와 문화를 이어오고 있습니다. 반촌의 가옥과 전통, 관습을 지켜온 덕분에 2021년 문화재청으로부터 국가민속문화재 제301호로 지정되는 영예도 안았습니다.

현재 마을에는 전통가옥이 40여 호 모여 있고 그 중 경상북도 반가의 전형적인 구조를 유지하고 있어 경북민속문화재가 된 고택이 4곳, 문화재 자료로 지정된 한옥이 12곳이나 됩니다. 여름엔 마을 앞 연못에서 연꽃이 붐뚱하게 피어나고 호젓한 고샅길(시골 골목길)을 끼고 웅기 증기 자리잡은 한옥은 그 정취가 그윽해서 입소문을 타고 오가는 관광객도 부쩍 늘었습니다.

영덕문화관광재단은 작년에 이어 지역기반 통합프로그램(연속) <괴시마을 할매 할배 이야기> 2년차를 시작하면서 마을의 초고령 어르신들을 돌보고 대소사를 치러내는 마을의 중추 세력, 종장년층에 주목했습니다. 이들이 힘을 합해 관광객에게 접대할 만한 괴시마을의 대표 다과와 음료를 직접 만들어보는 <마을부엌 프로젝트>의 출발이었습니다. 나아가 본 프로그램은 향후 마을 내에 '괴시다방' 등 마을 기업이 출범할 때 요긴한 경험과 자료가 될 수 있도록 기획되었습니다.

2023년 5월 15일 첫 모임을 시작으로 7월 17일까지 매주 월요일 저녁 7시에 열린 '마을부엌'에는 이분녀 님 등 21명의 종장년 여성들이 참여, 실습을 통해 자신이 만든 음식을 맛보고 직접 플레이팅까지 해보는 시간을 가졌습니다.

진행을 맡은 강사는 수제 저당 과일청과 한과, 전통 음료를 직접 제조, 판매하는 김순천 대표. 매주 부산에서부터 각종 도구와 과정별 재료, 플레이팅 그릇까지 한 차 가득 싣고 달려와 주었습니다. 거기다 저녁을 먹지 못한 참가자들을 위해 직접 구운 빵과 과자, 각종 간식과 잼까지 바리바리 챙겨와서 식사 겸 시식을 하며 저녁 수업을 진행했습니다.

이 소책자는 오리엔테이션 이후 2023년 5월 22일 본격적인 첫 수업부터 7월 17일 마지막 수업까지 10회차 별로 실습한 과일청과 잼, 음료, 한과의 레시피를 소상히 담았고 제작 과정을 기억하기 쉽도록 해당 사진도 충실히 싣고자 노력했습니다.

또, 무더위와 장마철 폭우 와중에도 한 차례 빠짐없이 진행된 '마을부엌'에서 매주 짧은 시간이나마 배우고 익혔던 다과들이 오래 기억되고 실생활에 활용되었으면 하는 마음으로 정리한 결과물이기도 합니다.

모쪼록 올해 처음으로 진행된 '마을부엌'이 지속적으로 발전하여 괴시민속마을을 방문하는 많은 분들에게 멋과 맛이 담긴 추억을 선사하는 계기가 되었으면 하는 바람입니다.

2023년 8월
영덕문화관광재단





복숭아 콩포트를 이용한 음료 만들기

복숭아라떼 · 복숭아차 · 복숭아아이스라떼
생복숭아우유 · 복숭아아이스티

"영덕의 특산물인 복숭아로 콩포트(Compote: 잼의 일종으로 일반 잼보다 설탕량이 적어 조림에 가까움)를 만들어두면, 복숭아가 나지 않는 겨울에도 여러 가지 복숭아 음료를 만들 수 있어요."



복숭아 콩포트 만들기 —

- 1 **복숭아를 쪄개 설탕**을 부려놓는다. 설탕량은 복숭아양의 20~25% (잼보다 적게 넣는다)
 - ◆ 일반 잼보다 설탕이 적게 들어가는 콩포트는 씹히는 식감을 위해 과일을 갈거나 다치지 않아요. 대충 썰어서 졸이면 저절로 적당히 풀어집니다. 설탕이 적게 들어가는 대신 용기의 소독과 밀폐가 중요해요. 덜 달게 하고 식감이 느껴지도록 콩포트를 만들어야 많이 먹을 수 있어요.
- 2 복숭아를 재어놓은 볼에 **설탕이 녹아 수분이 생기면(★포인트!!)** 볼에 올려 부르르 한번 끓이고 끈다.
- 3 **하루 숙성**시킨 후 다음 날 물만 따라내 바글바글 끓이다가 거기 복숭아 알맹이를 넣고 졸인다.
 - ◆ 처음부터 설탕과 복숭아를 같이 넣고 끓이면 풀죽이 되버린답니다! 꼭 지켜주세요.

복숭아 차 —



- 1 복숭아 콩포트 50g 담기.
- 2 따뜻한 물 100g 담는다.
- 3 가니쉬로 얇게 저민 생 레몬 한 조각(라임도 좋다) 올린다.
 - ◆ 레몬 조각은 복숭아의 심심한 맛을 올려주는 용도이지만 많이 들어가면 오히려 복숭아 맛이 사라집니다. 특히 레몬청을 넣으면 복숭아 맛을 잡아먹어버립니다. 레몬 조각은 휘젓지 말고 꼭꼭 눌러주면 새콤한 맛이 올라와서 복숭아 차를 오래 즐길 수 있어요.

복숭아 라떼 —



1 영덕 복숭아로 만든 콩포트 (작년 7월에 생산된 영덕 복숭아 파지로 제조) 60g을 컵에 넣는다.

◆ 시나몬 파우더는 별 것 아니지만 한 번 뿌려주는 것과 아닌 것은 큰 차이가 나요!



2 뜨거운 우유 150g을 천천히 붓고 위에 우유 거품 20g을 넣는다.



3 로즈마리 올리고 시나몬 파우더를 뿌려준다.

복숭아 아이스 라떼 —



1 컵에 얼음 150g을 담는다.

2 우유 180g을 붓는다.

3 복숭아 콩포트 60g을 살짝 얹듯이 넣는다.

4 홍차 시럽 10g을 넣어 단맛을 더한다.

◆ 에스프레소 커피를 한 잔 넣어도 맛있어요. 복숭아와 커피는 의외로 잘 어울리는 커플이랍니다.



생복숭아 우유 —

1 생복숭아(단단한 종류) 250g에 레몬즙과 설탕 20%(50g)를 뿌린다.

2 소금 한 꼬집을 넣고 설탕이 녹을 때까지 저어준다.

3 컵에 복숭아를 150g 넣고 얼음 100g, 우유 100g 넣는다.

◆ 복숭아 우유는 생복숭아로 전날 만들어서 냉장보관 후 다음 날 팔 수 있는 간단한 아이템으로 유용해요.

복숭아 아이스티 —



2 얼음 150g을 넣는다.

3 레몬 슬라이스 1조각을 얼음 위에 얹어 복숭아가 아래로 내려가는 것을 막는다.

4 복숭아 콩포트 60g을 올린다.



1 아이스티 50g을 담는다.

◆ 생수에 홍차 티백 넣고 냉장고에 두면 냉침홍차가 됩니다. 냉침을 하면 홍차 향이 날아가지 않아요. 아이스티는 전날 만든 냉침홍차를 쓰면 더 맛있죠. 단맛을 좋아하는 사람은 홍차 시럽을 가미하면 됩니다.



TIP 셰프의 노하우

- ◆ 자일로스 설탕은 당의 흡수가 덜 된다고 알려져 있어요. 하지만 설탕 고유의 감칠맛이 덜해요.
- ◆ 콩포트를 이용해서 음료를 만드는 것은 복숭아가 없는 철을 위한 레시피입니다. 생복숭아 나오는 계절에는 복숭아 우유를 만들어 판매할 수 있어요.
- ◆ 수제 콩포트는 설탕을 많이 넣지 않고 숙성시켜 맛을 끌어올리기 때문에 음료에 넣었을때 오래 저어야 깊고 은은한 단맛이 올라옵니다.
- ◆ 복숭아는 가열하면 향이 달아나요. 판매를 하려면 약간의 복숭아 향이 나는 것이 좋기 때문에 복숭아 시럽을 조금 사용해서 향을 올려주면 좋아요.
- ◆ 복숭아 아이스티는 라떼나 차보다 더 달게 만들어야 해요.
- ◆ 복숭아 라떼에는 홍차 시럽이 소량 들어갑니다. 시판 제품 중 복숭아홍차티가 있을 정도로 복숭아와 홍차는 잘 어울리는 조합이기 때문이죠.
- ◆ 블루베리 우유도 복숭아 우유와 똑같이 만들면 됩니다. 설탕에 젤때 소금 한 꼬집을 넣으면 단맛이 확 올라가죠. 블루베리는 다치지 않고 통으로 넣어야 해요. 서빙할 때도 컵에 블루베리를 담고 그 위에 우유를 부어주면 블루베리 색이 올라옵니다. 뒤섞지 마세요! (냉,온 음료 모두 같아요)

레몬청 만들기

레몬은 7월에서 10월에 나서 다소 긴 제철을 가지고 있다. 넉넉한 시기동안 편안하게 섭취할 수 있기 때문에 청을 담가 놓으면 레몬네이드나 차로 먹기 좋다. 신맛이 입맛을 돋우고 항산화에 도움을 주기 때문에 간단히 썰어서 따뜻한 물에 띄워 먹으면 더욱 좋다.

용기 소독법

- 1 냄비에 찬물을 붓고 유리병을 담근다.
 - 2 물이 팔팔 끓으면 도구를 이용해 병을 건져내고 타올 위에 바로 올린다.
 - 3 얇은 타올을 덮어 수분을 완전히 날린다.
 - 4 트라이탄 병(젓병 소재) 소독법
 - 펄펄 뜨거운 물에 소독약(알콜)을 30mm 정도 붓는다.
 - 병을 담가 튀기듯이 행군다.
 - 다시 끓는 물로 행구고 물기를 탈탈 털어낸 다음 병 안의 수분을 완전히 없앤다.
- ◆ 급하면 키친타올로 병 속의 수분을 닦아냅니다. 병에 물기가 조금이라도 남아있으면 마가 피고 잼을 오래 보관할 수 없어요.

레몬 세척법

- 1 레몬을 베이킹소다에 골려서 문질러 닦아도 되고 베이킹소다 푼 물에 10분 정도 담가둬도 된다. EM물에 담가도 된다.
 - 2 이후 끓는 물에 한 번 15초 정도만 행귀준다. 그러면 끓는 물에 레몬껍질의 왁스 성분(레몬 기름, 불순물)이 녹아 나와서 떠오른다.
 - 3 마지막으로 찬물로 한 두 번 더 행구고 식초 물에 10분 이상 담가놓는다. 그렇게 해야 껍질까지 안전하게 다 먹을 수 있다.
- ◆ 베이킹소다 푼 물이나 식초 물에 오래 담가놓으면 붉은 소금으로 손 아프게 박박 문지를 필요가 없어요. 자몽, 귤, 오렌지 등 껍질까지 쓰는 과일은 세척법이 다 같답니다.

레몬청 담기



- 1 세척한 레몬의 쓴 맛을 제거하기 위해 양쪽 끝을 과감하게 잘라준다. 끝 쪽은 조금만 들어가도 쓴맛이 강하게 난다.
- 2 과일의 모든 면을 돌려가며 껍질을 잘라낸다. 잘라낸 껍질은 채를 썰어 이후 껍질청을 만든다.



3 전체 양의 반은 얇게 저민다. 쓴 맛이 나는 씨를 제거한다. 썰기 전에 씨를 제거하면 번거롭지 않다.

4 총량의 나머지 반은 껍질과 과육을 분리한다.



5 과육의 얇은 막을 제거하고 알알이 뜯어준다. 벗겨낸 속껍질은 즙을 다 짜내고 버린다. 생각보다 많은 즙이 나온다.

6 껍질은 가늘게 썰어 다져준다. 작게 다질수록 풍미가 살아나고 식감이 좋다. 레몬은 껍질부터 알맹이까지 다 쓴다.



7 레몬 과육과 껍질은 각각 무게를 재서 동일한 양의 설탕을 넣어준다. 설탕량이 적으면 오래 보관하기 어렵다.

◆ 레몬청은 무조건 흰설탕! 흰설탕이 제일 맛있어요. 물론 설탕 대신 꿀을 넣어도 되죠. 설탕량은 흔히 1:1이라고 하는데 집에서 먹는 것은 1:0.8, 1:0.9 정도로 맞춰도 됩니다. 시판되는 제품은 1:1.5까지도 당도를 높인답니다.

8 레몬 과육청과 껍질청 두 가지를 섞어서 먹으면 좋다. 얼음을 넣은 잔에 청을 넣고, 물이나 탄산수를 섞어 음료를 만들 수 있다. 민트류의 허브를 올리면 멋들어진 데코레이션 완성!

◆ 레몬 알맹이만 담은 청은 그냥 후루룩 먹기는 좋은데 얼음이 녹으면 싱거워지고 껍질로만 담은 청은 씹새로운 맛이 나는 대신 얼음이 녹아도 계속 레몬 맛이 올라오기 때문에 둘을 섞어서 먹으면 끝까지 맛있게 먹을 수 있습니다. 수제 청은 건더기를 눌러주면 맛이 올라오기 때문에 계속 눌러주면서 드세요.



TIP 셰프의 노하우

- ◆ 레몬청은 모든 음료의 베이스가 되고 음료가 맛이 없을 때 섞으면 맛을 살릴 수 있어요.
- ◆ 청은 담가서 숙성하는 시간을 거치면 맛이 더 깊어져요.
- ◆ 알맹이는 알맹이대로, 씨는 씨대로, 껍질은 껍질대로 따로 설탕에 재워서 숙성시켰다가 뒤에 섞어서 물이나 탄산에 타먹으면 좋아요. 알맹이, 껍질, 씨 모두 각각 미묘하지만 아주 다른 맛이 난답니다.
- ◆ 단 것 같으면서도 안 달고, 감칠맛이 나는 비법은 따로 따로 숙성시키는거예요!

복숭아잼 만들기

수분과 비타민이 풍부한 복숭아는 새콤달콤한 맛과 함께 피부건강에도 아주 좋다. 가열하면 달큰한 맛이 몇 배로 증가하기 때문에 조림이나 잼을 만들어 먹으면 오래도록 향긋한 과육을 즐길 수 있다.

조리 순서 —



1

영덕 복숭아로 만든 콩포트 (작년 7월에 생산된 영덕 복숭아 파지로 제조) 60g을 컵에 넣는다.



◆ 복숭아가 없는 계절에는 냉동 복숭아도 가능해요. 복숭아가 많아서 저장하려면 잘게 큐브로 썰어서 미니 지퍼백에 소분해서 냉동해 둡니다.



2

적당량의 레몬즙과 설탕 (과육의 35~40%)을 골고루 뿌려준다. 레몬즙을 뿌리면 산미가 살아나 과일 본연의 풍미와 단맛을 더욱 올려준다. 설탕량은 취향에 따라 가감한다.



3

용기에 수분이 나왔을 때 불을 켜고 중약불에서 저어가며 설탕 녹인다.

4

설탕이 완전히 녹으면 불을 올려서 후루루 한번 끓으면 바로 불을 끈다.



5

열탕 소독한 병에 담아 비닐로 밀폐해서 냉장고에 둔다.

◆ 겨울에는 실온, 여름에는 냉장고에 넣고 12시간~24시간 정도 뉘도 괜찮아요.

6

다음 날 꺼내서 냄비에서 끓이며 즐겨준다.



7 잼을 만드는 냄비는 무조건 바닥이 두꺼워야 한다. 냄비에 서 잼이 튀면 다 됐다라는 신호! 그때 불을 낮춰야 한다.

◆ 테스트를 하기 위해 찬물에 떨어뜨리면 실패해요. 얼음물에 떨어뜨려 봐야 해요. 찬물에서 퍼지지 않을 때까지 졸이면 다 식었을 때 너무 딱딱해져서 퍼먹기가 힘들거든요. 그냥 스푼으로 떼었을 때 과육은 푹 떨어지는데 과일의 수분이 스푼에 3~4초 있다가 떨어지면 다 된 거라고 보면 됩니다.

◆ 잼이나 청을 덜어서 먹을 때 절대 물기가 있는 스푼 쓰면 안됩니다! 물기 없는 스푼 써야 오래 먹을 수 있어요!

TIP 셰프의 노하우

Q. 복숭아잼에서 예쁜 복숭아색을 살릴 수 있는 법은 없을까요?

잼을 만들때 제거한 복숭아 껍질은 따로 모아 설탕을 넣어 수분이 나오기를 기다립니다. 설탕이 녹아 복숭아 껍질에서 수분이 나왔을 때 불을 켜고 약불에 오래 끓이면 백도라도 약간 밟고 스름한 물이 나와요. 그 액을 복숭아 잼할 때 부어줍니다. 그럼 향도 진해지고 색깔도 예뻐져요. 색을 좀 더 진하게 빼고 싶다면 설탕량을 많이(30%)해서 물을 많이 빼서 첨가해주면 됩니다. 복숭아 껍질과 설탕을 다 넣고 처음부터 같이 끓이면 색이 고 향이 고 안 나와요. 파인애플 등 다른 과일을 넣을 때는 설탕 뿌리는 단계부터 같이 넣고 하면 됩니다.

Q. 복숭아가 달지 않아요. 단맛을 올리는 방법이 있을까요?

생복숭아에 설탕 넣기 전, 레몬즙(레몬주스, 레몬청 액도 가능)을 밥 수저로 1, 2스푼 뿌려줍니다. 설탕을 넣은 뒤 과일에서 수분이 빠져나온 뒤 불을 켜야 합니다. 오래 끓이지 않고 한번만 우루루 끓이고 한 김만 뺀 후 비닐을 덮어서 밀착시켜요. (랩보다 비닐이 좋아요!) 겨울에는 실온, 여름에는 냉장고에 12시간 이상, 하루 정도 넣어두고 숙성시켜요. 덜 단 과일도 이렇게 숙성시키면 설탕 단맛이 안으로 다 스며들어 훨씬 달아집니다.

Q. 복숭아잼 졸이다 멈추는 때는 언제인가요?

덩어리가 있는 잼은 졸일 때 젓다 보면 약간 뽁뽁하다 싶은 순간 멈추면 됩니다. 하지만 복숭아를 갈아서 잼 만든다면 반드시 얼음물에 테스트해야 합니다. 저을 때 느낌으로 완성됐다고 불을 끄면 실패할 수 있어요.

Q. 복숭아는 생으로 먹을때는 맛있는데 잼으로 만들면 향이 날아가서 그런지 매력이 덜 한 것 같아요. 더 맛있게 만드는 방법이 없을까요?

복숭아는 그 자체는 맛있는데 잼 만들었을 때 감칠맛이 덜해서 계속 당기는 맛이 적다고들 합니다. 그럴 때는 다른 과일 섞어서 잼을 만들면 맛이 더 나아집니다. 예를 들어 파인애플을 갈아넣거나 망고, 살구를 넣어도 잘 어울립니다.

자몽청 만들기

특유의 씹싸름한 맛이 특징인 자몽은 당도가 낮고
비타민C 함량이 높아 피로회복에 좋다.
열량이 낮고 구연산 성분이 있어 피부 미용과
체중 조절에도 탁월한 효과를 가지고 있다.
과일청을 담가 따뜻한 차나, 에이드 등으로 먹기에 좋다.
껍질은 달달 볶아 수분을 날린 후 설탕에 굴러 젤리처럼 먹기도 한다.

재료 —

레드 자몽, 백설탕(or 자일로스 설탕) 1:1 동량
히비스커스(or 비트. 즙 짜서 살짝 첨가)

자몽 손질법 —

- 1 자몽은 굵은 소금과 베이킹소다를 묻혀 껍질을 문지른다.
- 2 뜨거운 물에 한번 굴러 준다. (껍질의 왁스 성분을 녹여주는 느낌으로)
- 3 EM 탄 물에 담궜다가 깨끗이 헹군다.

조리 순서 —



- 1 위의 방법대로 잘 손질해서 물기를 완전히 닦아낸 자몽은 레몬처럼 꼭지가 도톰하게 솟아 오른 앞 뒤를 잘라내고 4등분 한다.



- 2 자몽의 자른 면을 조심스럽게 벌려서 속 알갱이가 터지지 않도록 세심하게 발라낸다. 속 알갱이가 터지면 과즙이 탁해지고 과하게 나와 식감을 해친다.



- 3 자몽의 속 알맹이를 싸고 있는 흰색 속껍질은 제거한다. 제거한 속 껍질은 즙을 짜내고 버린다. 흰색 속껍질은 질기기 때문에 들어가지 않도록 주의해서 분리한다.



- 4 속 알맹이만 모아 무게를 재고 알맹이와 설탕의 비율을 1:1로 측정하여 설탕을 넣는다. 설탕을 골고루 넣어주어야 상하지 않고 숙성시킬 수 있다.
- 5 잘라낸 껍질도 잘게 썰어서 동량의 설탕으로 재워둔다. 자몽 껍질청이 된다.
- 6 열탕 소독한 병에 담아 비닐이나 랩으로 입구를 완전히 밀폐해 봉한다. 입구를 완전히 봉해 산소를 차단하면 오래 보관할 수 있다.

TIP 셰프의 노하우

- ◆ 자몽청은 속 알맹이로 만들기 때문에 자몽 자체가 커야 합니다.
- ◆ 레드 자몽의 붉은 속살을 써도 청은 흰 빛이 나옵니다. 붉은 색을 내려면 약간의 염료(히비스커스 꽃이나 비트즙을 약간 짜서)를 쓰면 됩니다. 비트즙이 너무 많이 들어가면 무 맛이 나서 안돼요!
- ◆ 설탕에 재운 자몽 껍질을 즐겨 만든 자몽 껍질청은 뜨거운 물을 부어 차로 마시면 좋아요. 자몽 껍질을 늘려주면 달고 씹싸름한 맛이 계속 올라와요. 단, 껍질은 쓴 맛이 나니까 씹어먹지 마세요^^

산딸기 잼 만들기

늦은 봄에서 초여름 사이 잠깐 만날 수 있는 산딸기는 진한 붉은 빛을 띄며 단맛이 난다. 툭툭 터지는 식감과 달콤한 맛이 매력적이지만 쉽게 무르고 곰팡이가 잘 생기기 때문에 잼이나 절임으로 만들면 오래 보관할 수 있다. 생으로 먹을 때는 요거트나 음료에 곁들여 먹기도 한다.

재료 —

산딸기 400g, 설탕 160g, 레몬즙 20g

조리 순서 —



1 산딸기는 깨끗이 손질해놓는다. 물로 씻을 때는 잘 건조시키고 마른 행주나 키친타올로 물기를 꼼꼼히 제거한다.

2 레몬즙을 넉넉히 부려서 수분이 나오면 산딸기를 으깨지 않고 그대로 섞어준다.

◆ 산딸기는 수분이 적어서 레몬즙이 많이 들어가는데, 새콤 상큼한 맛을 더해줍니다.



3 설탕을 넣고 섞는다.

4 설탕이 녹으면 불에 올려 한소끔 끓인다.

5 비닐을 덮어서 냉장고에 넣어 둔다.

6 12시간 후 꺼내서 중불에 30분간 졸인다. 기호에 따라 계피 조각 3개 정도 넣어서 같이 끓인다. 계피를 넣으면 향과 풍미가 더해지므로 개인의 취향에 따라 가감한다.

◆ 산딸기는 너무 오래 끓이지 않는 것이 좋아요. 오래 졸이면 딱딱해지고 빛깔도 탁해져요.



7 냄비에서 잼이 탁탁 튀기 시작하면 불을 완전히 끄고 한김 식힌다. 너무 오래 졸이면 잼이 딱딱해진다. 설탕을 비롯한 당류는 끓는 점이 185°C로 매우 높기 때문에 잼을 젓거나 병으로 옮기거나 맛을 보는 과정에서 항상 화상을 조심한다.

8 열탕 혹은 알콜 소독한 병에 담는다. 소독하지 않은 병을 사용하면 잼 보관 중에 곰팡이가 피거나 상하기 쉽다. 입구를 비닐이나 랩 등을 사용해 완전히 밀폐해 보관하는 것이 좋다.

TIP 셰프의 노하우

- ◆ 잼 만들 때는 무조건 바닥이 두꺼운 냄비를 써야 합니다.
- ◆ 거품이 생기면 계속 떠내지 말고 뒀다가 바깥쪽 거품만 걷어 냅니다.
- ◆ 냄비 위에 긴 국자를 걸쳐두면 거품이 넘치지 않아요.
- ◆ 산딸기는 으깨지 않고 그대로 끓여도 잘 퍼져요.
- ◆ 계피 조각을 넣어서 끓이면 향긋하고 독특한 맛이 납니다. 계피분을 쓸 때는 처음부터 넣어요.
- ◆ 마지막 테스트는 얼음물에다 해야 합니다. 한 방울 떨어뜨려 퍼지지 않고 가라앉으면 완성이에요. 너무 오래 졸이면 잼이 딱딱(건조)해져요.
- ◆ 바로 먹을 때는 약간 무르다 싶을 때 불 끄고 마감합니다. 오래 저장하겠다고 하면 냄비 안 쪽에 수분이 안 보일 때까지 졸여줍니다.

보너스 : 꽃차와 사계절 음료 소개

향과 맛 모두 우아하고 아름다운 꽃차는 청정지역에서 피어난 꽃송이로 만들어 이뇨작용과 심신의 안정에 도움이 된다. 메리골드(금잔화)는 루테인 성분이 들어있어서 침침하고 피로한 눈에 좋고 매화는 기관지와 기침, 신경과민에 좋다. 국화는 항균, 항바이러스 및 항염증에 효과가 있고 숙취와 두통에도 탁월하다.

야생차, 꽃차 만들기 —



◆ 야생화로 만드는 차는 청정지역에서 채취한 식물로만 만들어야 한다. 매연이 없고 차가 다니지 않는 곳의 꽃이나 식물은 말려 차로 만들 수 있다.

◆ 청명한 공기를 마시며 자라 활짝 핀 메리골드는 먼지를 털고 살짝 소금물에 데친 후 말린다. 메리골드의 고운 색깔을 선명하게 보존할 수 있는 좋은 방법이다. 깨끗하게 정돈된 면보에 올리고 찌도 된다.



◆ 초봄부터 나오는 새순(꽃, 나무)을 따서 별 잘 드는 곳에 면보 깔고 두면 일주일이면 바삭 마른다. 모두 섞으면 갖가지 향이 나는 백화차가 된다.

◆ 매화는 새순, 꽃 모두 차로 음용 가능하다. 머리가 맑아지고 향긋한데 숙취에도 좋아 예로부터 선비들이 즐겨 찾았다고 전해진다. 기관지에도 좋아 도시나 차가 많은 곳에서 목이 칼칼할 때 마시면 속이 편안해지고 목의 이물감을 줄여준다. 가장 이른 봄에 피는 꽃인 만큼 강한 생명력을 가진 매화는 차로 만날 때 그 기운을 온전히 전달한다.

◆ 국화차는 꽃으로 만드는 야생꽃차 중 향과 맛이 제일 좋다. 국화는 안에 지저분한 게 많아서 소금물에 가볍게 데친 후 모양을 잡아줘야 한다. 한의학에서도 예로부터 감국을 '머리를 맑게하고 눈을 밝게한다(청두명목淸頭明目)'고 알려져있다. 오랜기간 사랑받아온 차인 만큼 카페인도 함유되어있지 않아 누구나 부담없이 즐길 수 있는 차이다.

◆ 자연에서 말리기에 국화는 꽃의 양감이 두껍다. 건조기에 넣거나 제일 얇은 프라이팬에 한지나 종이 호일을 깔고 제일 약한 불에 충분한 시간동안 올려 둔다. 1시간 쯤 있다 불을 끄고 식은 후 다시 불 올리기를 아홉번 반복한다. 수분이 남아 있으면 곰팡이균이 번식하기 때문에 마지막에 반드시 유리 뚜껑을 덮어서 뚜껑에 물방울이 생기는지 확인해야 한다. 소독한 병에 보관했다가 우려먹으면 구수하다.

◆ 도라지꽃은 풍선 같은 봉오리가 폼 때 따서 그대로 말린다. 아카시아꽃도 제철에 따서 말려 사용한다. 제대로 만들어진 꽃차는 차를 우릴 때, 많은 양을 넣지 않아도 충분히 깊은 맛과 그윽한 향이 우러난다.

◆ 깊은 산속의 줄장미 꽃잎을 따서 비닐에 넣고 줄장미 양과 동일한 설탕을 넣어서 문질러 주면 액이 생긴다. 장미꽃잎은 건져내고 그 액으로 장미향 가득한 차를 마실 수 있다.

◆ 깨끗한 곳에서 자란 건강한 박하잎을 따서 설탕과 함께 절여놓으면 요리에도 쓰고 차로도 마실 수 있다. 간단하게 탄산수에 넣어서 마셔도 좋은 여름 음료가 된다.

◆ 4월 초 초피(제피) 새순 나올 때 말려서 차로 마신다.

◆ 와인으로 만드는 따뜻한 음료인 뱅쇼는 불면증에 좋다. 집에 있는 여러가지 견과일을 종류에 상관없이 다 쓸 수 있다. 계피, 팔각이 없으면 통후추만 포도주에 넣고 끓이면 된다.

◆ 유자청은 다용도 멀티플레이어! 5, 6월에 냉동실에 넣어두면 1년 내 먹는다. 여름엔 아이스 음료로 먹어도 좋다.



◆ 비주얼 넘버원은 열대과일청이다. 용과, 망고, 자몽, 파인애플, 패션후르츠 (포인트! 꼭 들어가야 한다.)로 만든다. 레몬즙이나 시판 오렌지 주스를 가미해도 된다.

아몬드 정과 만들기

아몬드는 먹는 양에 비해 포만감이 크고, 식이섬유와 식물성 단백질 등의 영양소가 풍부하다. 아몬드의 고소한 맛과 설탕 시럽의 달달함, 그리고 오독오독한 식감이 조화로운 아몬드 정과는 견과류 섭취를 어려워하는 아이들이나 달달한 맛을 즐기는 어른들 모두 좋아하는 간식이다. 견과류 특유의 껍내를 제거하기 위해서 마른 팬에 살짝 볶으면 좋다.

재료 —

아몬드 300g (캐슈넛도 가능), 설탕 90g, 물 45g, 버터 소량

조리 순서 —



1 아몬드는 170도 예열된 오븐에 넣어 10분간 미리 구워놓는다. (혹은 프라이팬에 넣고 제일 약한 불에서 뒤적이며 구워도 된다) 아몬드를 구우면 아몬드 특유의 껍 맛이 사라지며 더욱 고소해진다.



2 설탕, 물 45g (밥 숟가락 5번), 소금(극소량. 생략 가능) 넣고 1분간 끓인다. 소금을 넣으면 설탕이 더 빨리 녹고, 단 맛이 더욱 강화된다.

◆ 설탕이 끓을 때는 절대 젓지 않아요. 저으면 설탕 결정이 빨리 생기고 설탕이 녹다가 타버려요.



3 시럽 전체가 끓기 시작하면 1분 정도 더 끓이다가 앞서 구워둔 아몬드를 넣는다. 시럽이 액체일 때는 한 두 번 저으며 수분을 날리고 물기가 줄어들면 중약불로 낮추어 골고루 저어준다.

4 이때부터는 지켜보면서 부지런히 골고루 저어준다. 순식간에 결정화(하얗게 설탕으로 코팅되는 현상)가 일어나버리기 때문에 유심히 지켜보아야 한다. 흰 결정화가 일어나면 설탕 코팅이 타버릴 수 있다.



5 이때 너무 약불로 낮추면 흰 결정(설탕 코팅)이 안 녹는다. 아몬드를 코팅한 흰 설탕 결정이 녹아서 액체가 생길 때 (1/3 정도가 녹았다 싶을 때) 불을 더 낮춰서 천천히 뒤적뒤적 저어준다. 잘 젓지 않으면 시커멓게 타버린다.



6 약불로 낮춰서 흰 결정이 완전히 녹아 카라멜 상태(색깔)가 될 때까지 아몬드를 볶는다.

◆ 달고나 냄새가 나고 살짝 김 같은 연기가 나도 괜찮아요. 시커먼 연기는 타버린 거니까 안돼요!

7 볶은 아몬드에 무염버터를 넣어 한번 더 코팅한다.

◆ 버터 양은 한 스푼 정도. 양은 중요하지 않아요. 버터가 마지막에 들어가면 고급스러운 풍미가 납니다.

8 버터 코팅 후 넓은 트레이에 부어 아몬드가 서로 붙지 않도록 빠르게 떼어준다.

◆ 포크로 툭툭 쳐주면 잘 떨어져요. 아몬드가 식은 후 떼내려고 하면 코팅된 카라멜 옷이 다 벗겨진답니다.

TIP 세프의 노하우

◆ 정과는 어렵진 않은데 불 조절이 가장 중요해요.

◆ 호두 정과도 같은 방법인데 호두를 진짜 깨끗이 씻어야 합니다.

호두를 안 씻으면 호두 속 껍질 때문에 떫은 맛이 나요.

또 정과는 수분을 모두 없애고 만들어야 해요.

수분이 남아있으면 어떻게 해도 눅눅해집니다.

호두는 수분을 말린 다음 오븐에 구워야 하기 때문에 아몬드 정과 보다 만들기가 까다롭습니다.

◆ 정과를 만들 때는 너무 두꺼운 냄비를 사용하지 않아도 됩니다.

특히 인덕션(전기 하이라이트) 에션 얇은 냄비가 좋아요. 코팅팬도 OK!

◆ 저어줄때는 쇠숟가락X. 나무주걱O

◆ 결정화(설탕으로 하얗게 코팅된) 된 아몬드는 그대로 먹을 수도 있는데

코팅된 설탕 때문에 너무 달아요.

오란다 강정 만들기

바삭바삭한 식감과 부드러운 달콤함이 함께하는 오란다는 취향에 따라 당도조절이 가능하고 깨, 호두, 호박씨나 땅콩 등의 부재료를 첨가하여 아이들이 좋아하는 영양간식으로 탁월하다. 설탕없이 조청으로 만들면 추억의 영양간식을 재현할 수 있다.

오란다 강정 재료 —

알알이 과자 300g, 견과류 120g (건포도, 호박씨, 호두, 땅콩, 아몬드, 피스타치오 등)
조청 150g (올리고당과 조청 섞어서 사용 가능), 설탕 100g, 물 1T, 버터

조리 순서 —



1 설탕, 조청(올리고당), 물, 버터를 넣고 불을 올린다. 전체 기포가 생길 때 젓지 말고 1분 정도 끓인다. 이때 저으면 설탕이 굳어 버리므로 절대 젓지 않도록 한다.



2 나머지 재료를 넣고 중약불에서 물기가 보이지 않을 때까지 골고루 섞으며 저어준다.



3 실끈이 보이면 좀 더 섞어주면서 실끈이 더 생기게 한다.

4 도마에 비닐 깔고 위 재료를 가장자리부터 채운 뒤 밀대로 눌러가며 높이를 맞춰서 밀어준다.

◆ 트레이를 쓸 경우 완성된 오란다가 붓고 비닐을 덮어서 꼭꼭 눌러주세요.

5 한 김 식힌 후 완전히 식기 전에 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

◆ 만져보았을 때 약간 꾸덕할 때 잘라주세요. 너무 식으면 자를 때 부서져요ㅠㅠ

TIP 셰프의 노하우

- ◆ 마지막에 버터를 넣어 바삭한 느낌을 살려주세요.
- ◆ 완성된 오란다가 에어프라이어나 오븐에 넣어 한번 구워주면 더 바삭해집니다. 프라이팬을 써도 됩니다.

까불이 강정 재료 —

꼬북이 과자 200g, 견과류 100g, 조청 70g(3~4T. 밥숟가락으로 떠서 넣는다)
올리고당(물엿도 가능) 20g (2T), 버터 10g, 물 1.5T

조리 순서 —

1 조청, 올리고당, 버터, 물을 분량대로 넣고 강불에서 2분간 녹인다.

2 과자와 견과류를 넣고 잘 섞어주면서 수분이 없어질 때쯤 중약불로 낮춘다.

◆ 오란다 보다 온도는 낮게 유지해야 합니다.



3 과자 사이를 벌려서 끈끈한 실이 보일 때까지 골고루 섞어준다.

4 실끈이 나오면 2~5분 더 섞는다. 실끈이 나와야 굳었을 때 손에 덜 붙는다.



5 불을 끄고 성형 틀에 넣어 모양을 잡는다. 도넛모양 등 다양한 모양으로 만들 수 있다.

◆ 손으로 뭉쳐도 재밌어요!

6 170도 예열된 오븐이나 에어프라이어에 넣고 10분 정도 구워주면 더 바삭해진다.

◆ 오븐이 없을 때는 좀 더 오래 볶아주면 됩니다. 잘 젓지 않으면 시커멓게 타버린다.



과일 양갱 만들기

양갱은 화과자의 일종으로 달콤하고 부드러운 간식이다.
수제 과일 양갱은 시판되는 양갱보다 덜 달면서도
각 재료의 고유의 맛을 고루 느낄 수 있다.
이가 약한 사람이 먹기에도 부담이 없고 재료로
팥을 가장 많이 쓰지만 복숭아와 블루베리 등
다양한 재료를 쓸 수 있다.
차와 함께 먹는 다식으로 잘 활용된다.

팥 양갱 재료 —

물 125g, 한천 4g, 설탕 70g, 팥앙금 150g, 물엿 20g

조리 순서 —



1 물에 한천을 넣고 끓인다. 한천을 많이 넣으면 딱딱해질 수 있으니 분량을 잘 지켜서 넣는다.



2 한천이 끓어오르면 설탕을 넣고 다시 끓인다. 불을 끄고 팥 앙금을 넣어 잘 풀어준다. 설탕은 기호에 맞게 가감한다.

3 다시 끓이다가 마지막에 물엿을 넣고 한번 훑 끓으면 불을 끈다.

4 틀에 양갱을 붓고 굳힌다.

◆ 여름에는 반드시 냉장고(냉동실)에 넣어서 10분간 굳혀주세요.

TIP 세프의 노하우

◆ 팥 삶기

- 단팥 맛집의 비결은 팥 자체가 달고 맛있어요.
- 밀폐 안 된 팥은 꼭 냉장고에서 보관해야하고 특히 여름엔 필수!
- 팥을 씻어 돌 등 불순물을 가려내고 팥의 3~4배 물을 부어 **처음부터 센 불에 10분간 끓이다가 불 끄고 그대로 둡니다.**
- 찬물을 섞고 끓입니다. 끓기 시작하면 중약불로 낮추고 45분간 팥이 완전히 익을 때까지 삶아요.

◆ 팥 앙금만들기

- 팥에 설탕 넣어서 끓이면 실패! **팥이 뭉개질때 시럽을 만들어 넣어야** 합니다.
- 물1kg + 설탕 1kg을 1:1 비율로 섞어 **시럽을 만들어서 넣으면** 더 맛있습니다.
- 삶아놓은 팥에 그 물(시럽)을 부어요. 하루동안 재우고 그 다음날 끓입니다.
- 이렇게 팥 앙금을 만들어 **하루를 숙성시켜요.** 팥 속에 단 맛도 배이고 팥 본연의 구수한 맛도 살아납니다.
- 팥 삶을 때 물이 너무 많으면 팥이 질어집니다. 시럽 만들 걸 생각해서 물 양을 줄입니다.

과일 양갱 재료 —

물 300g, 한천 10g, 설탕 60g, 춘설(시판용 흰 앙금) 150g, 물엿 10g

복숭아 양갱 —



1 해초의 일종인 우뚝가사리를 가공한 한천 가루를 물에 넣고 30분 이상 둔 후, 잘 풀어지게 저으며 끓인다. 한천으로 만들면 식이섬유가 많고 부드러워 남녀노소 즐길 수 있는 양갱을 만들 수 있다.

◆ 한천 양을 지켜야 양갱이 딱딱해지지 않아요. 설탕량은 기호대로 조절 가능해요.



2 한천을 넣은 물이 끓으면 설탕을 넣고 끓인다. 설탕의 양은 기호에 알맞게 조절한다.

3 불을 끄고 앙금(춘설:강낭콩 앙금)을 넣어 잘 풀어준다. 앙금이 단단하니 풀어줄 때 물이 튀어 데이지 않도록 주의한다.

4 앙금이 풀어지면 다시 불을 올리고 복숭아 콩포트를 넣어 섞은 후, 눌러 붙지 않게끔 계속 저어준다.



5 4가 끓으면 마지막에 물엿을 넣고 끓이다가 불을 끈다. 물엿은 윤기를 내기 위해 넣는 재료이기 때문에 많이 넣지 않아도 된다.

◆ 물엿은 윤기 내는 용도예요. 색소를 넣고 싶으면 복숭아 양갱의 경우, 호박가루를 물엿에 섞어서 마지막에 넣으면 됩니다.



6 다 굳은 양갱이 잘 떼어지게끔 물을 묻혀놓은 틀에 다 한 칸 한 칸 부어주고 냉장고 냉장실에 넣어 굳힌다. 빨리 굳히기 위해서는 냉동실을 이용한다. 이때 냉장고 냄새가 베이지 않도록 뚜껑이나 커버를 덮으면 더욱 좋다.

◆ 수제 양갱을 오래 두고 먹으려면 냉동 보관하세요. 먹기 전날 냉장고에서 해동하면 됩니다.

블루베리 양갱 —



1 블루베리 콩포트는 냉동 블루베리에 레몬즙, 설탕 (20~25%) 부려놓고 수분이 나오면 한번 부르르 끓인 후 불 끄고 하루 숙성 시킨다.

2 다음 날, 물 따라 넣고 블루베리도 넣어서 한번만 더 끓여 주면 알갱이가 살아있는 콩포트가 된다.



3 불 켜서 물에 한천 풀고 설탕 풀어서 같이 끓이다가 불 끄고 앙금을 풀어 준다.

4 다시 불 켜서 블루베리 콩포트(알맹이) 넣고 저어준다.

◆ 블루베리 양갱 색을 진하게 내려면 천연색소 자색고구마 가루를 넣어서 색을 올려줍니다.

5 틀에 넣을 때는 블루베리 알맹이를 2~3개 먼저 넣고 그 위에 양갱 물을 붓는다

6 냉장고(냉장실)에 넣어 굳힌다.

TIP 셰프의 노하우

- ◆ 과일 양갱은 연한 색상부터 만듭니다.
- ◆ 천연색소(호박, 자색고구마 색소(가루)) 넣으면 색상이 예뻐요. 보는 즐거움이 있죠. 그러나 색소를 많이 쓰면 호박, 고구마 향이 난답니다.ㅠㅠ
- ◆ 양갱은 여름에 물이 생길 수 있어요.
- ◆ 실리콘틀, 얼음틀에 양갱을 붓고 굳혀요. 과일 알맹이는 뒤에 넣어서 모양을 살리면 좋아요.
- ◆ 큼직하게 썬 밤은 양갱이 살짝 굳었을 때 박듯이 넣어줍니다.
- ◆ 키위를 넣으려면 색소를 살짝 써야 해요.
- ◆ 시럽에 숙성시킨 팔알을 통으로 넣어도 되고 완두콩, 강낭콩도 오래 삶아서 알맹이를 넣어도 좋아요. 단 속까지 달게 만들어야 해요.
- ◆ 젤리는 젤라틴. 양갱은 한천 쓰죠. 둘은 식감이 달라요.
- ◆ 양갱에 과일 콩포트 대신 과일잼이나 과일청 넣어도 되는데 그러면 설탕량을 줄이세요.
- ◆ 유자청은 음료나 양갱 등 많은 곳에 두루 쓰이는 효자랍니다. 유자청은 6월부터 냉동실에 넣어두고 쓰면 오래 사용할 수 있어요.

상차림 실습



보너스 :
다과용 간식 소개



<살구잼, 자두잼, 밀크잼과 수제 빵과 비스킷 플레이팅>



<밀크잼>

<수제 과일 젤리>

<복숭아 정과>



<아이스 월병>



<모나카 강정>



강재향, 강위숙, 권정남, 금찬희, 김미옥, 김서희, 김정숙, 남주희, 도복분, 박은옥, 배미숙, 배영교, 신명희, 신종희, 심정원, 윤단심, 이분녀, 이순자, 정두연, 지영자, 한순옥 총 21명

고된 하루 일과를 마치고 휴식하거나, 취미활동을 위해 나설 시각, 저녁 7시. 매주 하루도 거르지 않고 일찌감치 마을회관에 모여 눈과 귀를 쫓긋 세우며 경청하고 열정적으로 실습에 임해주신 참가자 여러분께 감사의 마음을 전합니다. 더불어, 함께 수업할 공간을 열어주신 괴시마을 이장님, 늘 든든한 지원군이 돼주셔서 고맙습니다.

또, 매주 공방의 상품과 식재료, 집기까지 몽땅 차에 싣고 부산에서 영덕, 왕복 5시간을 오간 분도 계십니다. 열과 성을 다해 실전 노하우를 아낌없이 방출해주신 김순천 강사께도 깊은 존경의 인사를 올립니다.

<마을부엌> 프로젝트는 마감되었지만 다음 인연의 시간을 기약하겠습니다. 감사합니다!



◆ 김순천 강사

- ◆ 한옥점 수제청카페 블로그 https://blog.naver.com/cafe_hanokjeom
- ◆ 010 4547 8001
- ◆ xhakxh6556@naver.com

글_허현정
사 진_이상철,김영철
편 집_김소연
디자인_강리안
기 획_영덕문화관광재단

국가민속문화재 제301호 영덕 괴시민속마을 '할매할배이야기'

마을부엌프로젝트레시피북

본 기록집 사업은 한국문화원연합회의 <2023지역기반 통합프로그램 지원사업>
어르신문화프로그램의 일환으로 진행되었고 문화체육관광부의 후원으로 제작되었습니다.

© 본 출간물의 저작권은 재단법인 영덕문화관광재단 및 한국문화원연합회에 있으며
책에 실린 글과 이미지의 무단 복제를 금합니다.

재단법인 영덕문화관광재단 문화관광사업팀
경상북도 영덕군 영덕읍 덕곡길 99
www.ydct.org
054)730-5884

