



전통과 현대의
맛있는 만남,

김치가 **파스타**를
만난다면?



김주연, 심혜진 영양사와
함께 찾은 맛집의
‘김치 파스타 & 증편 샌드위치’



점점 서구화된 식단으로 오히려 전통음식이 낯설 때가 있다. 하지만 한국인이기 때문에 우리 전통의 맛에 끌리는 본성은 인정할 수밖에 없는 것. 우리의 맛이 그리울 때 새로운 느낌으로 즐길 수 있는 아주 특별한 공간. ‘시·화·담’에서 <뉴트리앤>이 김주연, 심혜진 영양사와 특별한 점심시간을 가졌다.

글 황태희 | 사진 오규익

시(詩)와 그림(畵) 그리고
이야기(談)가 있는 곳 ‘시·화·담’

외국인 관광객의 방문 1번지인 인사동. 인사동을 거닐며 잠시 현대에서 과거로 돌아간 듯 우리 전통의 모습에 한껏 빠져 둘러보고 나니 어느새 김주연, 심혜진 영양사와 세 번째 식사를 할 ‘시·화·담’ 앞에 도착했다. 지난 두 번째 식사 자리에서 김주연 영양사가 추천한 이곳은 우리 전통음식을 현대적



으로 재현해 낸 모던 한식 레스토랑이다. 이 태원 본점에 이어 한국의 고전적인 분위기가 고스란히 녹아 있는 인사동 거리에 자리잡은 시·화·담 인사동점은 ‘시 한 구절’, ‘그림 한 점’, ‘건강한 이야기’ 등의 이름으로 구성된 코스 요리뿐만 아니라 혼자서도 즐길 수 있는 모던 한정식 도시락을 함께 선보이며 내외국인들에게 큰 호응을 얻고 있다. 또 시·화·담이라는 이름에서 짐작해볼 수 있듯 이곳의 메뉴에는 시와 그림과 이야기가 담겨있다. 이곳의 시그니처 메뉴인 ‘건강 주전부리’는 말린 과일을 담은 그릇에 한 폭의 그림을 수놓고, 시 한 구절을 적어 내 고객의 마음을 사로잡는다. 이뿐만 아니라 코스 요리가 제공되는 동안에는 요리에 담긴 이야기가 함께 제공된다. 저녁 식사 시간에는 국악 공연을 선보여 우리 음식과 음악이 조화를 이루는 멋진 시간을 즐길 수 있다. 김주연, 심혜진 영양사와 뉴트리앤은 시·화·담의 점심특선을 맛보기 위해 점심시간에 맞춰 방문했다.

샐러드도 건강하게, ‘명품두부선과 야생돼지감자 식초를 곁들인 샐러드’

식당에 들어서자 한지와 꽃 등으로 꾸며진 내부에서 아늑하고 고급스러운 분위기가 물씬 풍겼다. 자리에 앉은 후 김주연 영양사의 추천 메뉴인 점심특선, ‘시 한 구절’을 주문했다. 시·화·담이라는 가게 이름과 잘 어울리는 이름의 ‘시 한 구절’은 에피타이저부터 후식까지 총 7개의 메뉴가 제공된다. 고급스러운 식당 분위기에 눈을 떼지 못하고 여기저기 살펴보고 있노라니 첫 번째 메뉴가 등장했다. 가볍게 입맛을 돋워줄

메뉴는 바로 명품두부선과 야생돼지감자 식초를 곁들인 샐러드. 음식과 함께 점장님의 요리 설명이 이어졌다. “이 요리는 마를 갈아 두부에 입혀 튀긴 두부선과 돼지감자 효소를 드레싱으로 한 샐러드입니다. 마와 돼지감자는 건강에도 굉장히 좋은 식재료죠.”

초록의 채소들 위에 동그랗게 모양을 낸 두부선이 올라간 샐러드를 보자 두 영양사의 손길이 빨라졌다. 김주연 영양사가 두부를 개인 접시에 담으며 두부를 요리조리 살펴봤다.

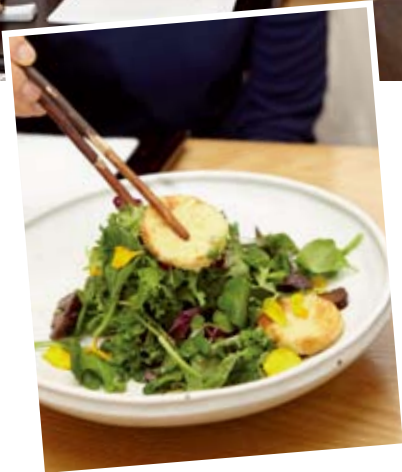
“두부를 정말 예쁘게 모양냈네요. 튀김옷을 마로 만들어서 그런지 더욱 고소해요. 드레싱도 자극적이지 않고 은은하게 샐러드와 조화를 이루어서 맛있어요. 입맛이 싹 도는데요?(웃음)” 작게 썬 돼지감자를 찾아 맛보는 것도 이 메뉴가 주는 즐거움. 심혜진 영양사가 샐러드 속 울퉁불퉁한 모양의 돼지감자를 골라 한 입 베어 물었다.

“돼지감자는 흔히 먹는 식재료가 아니잖아요. 이렇게 샐러드와 함께 먹으니 색다르고 좋네요. 돼지감자는 아이들에게는 낯선 식재료이기도 하니 학교급식에 한번 활용해보는 것도 좋을 것 같아요. 돼지감자의 모양과 색다른 맛과 식감에 아이들도 즐거워할 것 같아요. 아마 이름을 들으면 많이 웃겠죠.(웃음) 샐러드드레싱에도 돼지감자 효소를 사용했다고 하는데 정말 맛있네요.”

다음으로 나온 것은 전인지 피자인지 헷갈리는 ‘모던해물부추전’. 동그란 접시 위에 담긴 초록색 부추전은 다양한 채소와 꽃, 오징어 등의 해물이 올라가 다양한 토핑이 올라간 피자를 떠올리게 했다.

“원래 부추전 하면 부침가루에 부추를 넣어서 하잖아요. 그런데 부추를 갈아서 이렇게 초록색을 내니까 굉장히 특별해 보여요. 방법도 어렵지 않으니 학교급식에서도 조리해봐야겠어요. 아마 아이들이 엄청 좋아할 것 같아요. 모양도 이렇게 피자를 등분한 것처럼 잘라서 주면 색다르게 느낄 거예요. 또 채소 편식하는 학생들도 전의 예쁜 색에 반해 잘 먹겠네요.”





증편과 불고기의 조화! '코리안 런치박스'

서양의 샌드위치를 한국식으로 만든 요리인 코리안 런치박스는 담겨 나오는 모양부터 눈길을 사로잡았다. 평범한 접시가 아닌 버루에 담겨 나왔기 때문. “샌드위치에 흔히 사용하는 식빵 대신 멥쌀가루에 막걸리를 넣고 발효시켜 쥔 증편을 사용해 부드럽고 쫄깃하면서도 달달한 식감을 냈고, 증편 사이에 야채와 불고기를 넣고 마요네즈 대신 잣즙으로 소스를 만들어 건강하게 만들었습니다.”

이번에도 요리에 대한 친절한 설명이 이어졌다. 이와 함께 요리의 특별한 플레이팅 방법에 대해서도 “코리안 런치박스라는 이름에 걸맞게 종이와 먹, 버루 등 선비의 가장 친한 벗을 함께 스타일링해 옛날 우리 조상들이 글월을 읊다 한 입 베어 물었을 법한 음식의 정취를 상상해볼 수 있도록 준비했습니다”라고 덧붙였다.

설명을 들으며 요리에 대한 감탄을 금하지 못하던 두 영양사는 이내 이 메뉴를 학교급식에서 활용할 수 있는 방법을 고민하기 시작했다.

“시중에서 파는 절편은 대부분 꽃모양이잖아요. 그런데 이렇게 네모난 절편을 구할 수 있으면 학생들한테 간단하게 만들어줄 수 있을 것 같아요.”

한편 심혜진 영양사는 샌드위치와 함께 나온 오이지에 관심을 가졌다.

“그리고 피클 대신 이것처럼 오이지를 내는 것도 좋은 방법인 것 같아요. 전에 <뉴트리앤> 기사에서도 증편을 이용하면 빵으로 만든 샌드위치보다 훨씬 나트륨을 줄인 메뉴를 선보일 수 있다고 하더라고요. 요즘 학교급식에서 저나트륨, 저염 급식에 대한 관심도 높는데 이 메뉴를 활용하면 맛과 건강을 모두



챙길 수 있을 것 같아요. 또 모양도 예쁘잖아요. 아이들은 일단 모양이 예쁘면 가장 좋아거든요. 여러모로 학교에서 내면 좋은 메뉴네요.(웃음)”

퓨전 요리의 정석, '김치가 파스타를 만났을 때'

한국인의 지혜가 가장 잘 담긴 음식인 김치. 김치는 세계 대표 발효음식으로도 손꼽히는 음식이다. 이에 시·화·담은 우리나라를 방문한 외국인 관광객이 전통과 영양을 고스란히 담고 있는 김치를 거부감 없이 즐길 수 있도록 김치를 넣은 크림소스를 오징어 먹물을 넣어 반죽한 스파게티 면 위에 얹은 파스타 메뉴 ‘김치가 파스타를 만났을 때’를 개발했다. 시·화·담의 김치 파스타는 느끼한 맛이 전혀 없이 굉장히 고소하면서도 담백하고 깔끔한 맛이 특징으로 이 메뉴 역시 옹기로 빛은 샷 모양의 도자기에 예쁘게 담겨 나왔다.

오늘 처음 시·화·담의 김치 파스타를 맛보는 심혜진 영양사가 먼저 젓가락을 들었다. 반면 시·화·담을 방문했었던 김주연 영양사는 이곳에서 김치파스타를 맛본 후 바로 학교급식에 선보였다고 김치 파스타는 외국 인뿐 아니라 우리 아이들에게도 인기만점이 있다고 전했다.

“스파게티는 많이 먹으면 느끼하잖아요. 그래서 스파게티를 좀 더 느끼하지 않게 먹을 수 있도록 하기 위해 이곳의 김치 파스타를 학교급식에 접목해봤어요. 오징어 먹물을 이용한 면까지는 학교급식에서는 어려워서 평소에 사용하는 스파게티 면에 김치크림소스를 만들어 냈더니 아이들이 정말 좋아하더라고요. 사실 요즘 학생들 중에도 김치를 편식하는 학생이 꽤 있거든요. 그런데 이렇게 스파게티 소스에 넣어 조리



하면 김치를 좋아하지 않는 아이들도 거리낌 없이 김치를 접할 수 있어 좋더라고요.”

농사일 중 먹던 꿀맛 같은 밥상을 그대로 담은 '옛날 들밥'

제법 많은 요리를 먹었지만 본격적인 식사는 이제부터! 밥, 국과 시골에서만 보던 광주리에 9가지의 반찬이 담겨 나왔다. 광주리에 담긴 짭조름한 오이지며 연근된장무침, 연줄기 장아찌 등 각종 나물과 젓갈 등의 반찬이 정갈한 한 끼를 선사했다. 천천히 각각의 반찬을 맛본 김주연 영양사가 “달래 장아찌와 매실장아찌가 짜지 않고 정말 맛있어요. 특히 이 된장국은 최고예요”라며 엄지손가락을 치켜세웠다.

김주연 영양사의 이야기를 들은 심혜진 영양사도 “달래장아찌는 봄에 제철 메뉴 낼 때 활용하면 안성맞춤이겠어요! 코스로 여러 가지 음식을 먹으니까 아이디어도 굉장히 많이 얻어가네요. 그래서인지 다른 때보다 더 배불리요(웃음)”라며 웃었다.

식사를 모두 마친 후에는 마지막으로 후식



이 준비됐다. ‘매화가지에 봄이 오네’라는 이름의 메뉴는 나뭇가지 위에 꽃 모양을 한 오미자 젤리가 놓여 정말 매화나무에 꽃이 핀 듯한 모양. 또 함께 나온 차는 초록색 미나리 이파리를 살짝 띄운 ‘미나리 효소차’로 상큼한 맛이 마무리로 입안을 개운하게 정리해주었다.

서구화된 식생활에 익숙해지며 오히려 전통음식이 낯설어진 우리 아이들. 이를 위해 학교급식에서도 한 달에 한 번 전통음식의 날을 지정하는 등 아이들이 우리 전통을 잊지 않도록 노력하고 있다. 하지만 이러한 노력에도 불구하고, 아이들은 여전히 전통음식에 친숙해지기 어렵다. 이때는 아이들에게 처음부터 전통음식을 먹어야 한다고 강요하는 것 보다는 시·화·담의 메뉴처럼 트렌드를 반영해 관심과 호감을 가질 수 있도록 전통음식을 약간 변형해보는 것이 좋은 방법이 될 것이다.

❖ 뉴트리앤이 맛있는 식사에 초대합니다!

<뉴트리앤>과 ‘맛있는 식사를 합시다’ 코너를 함께할 영양(교)사 선생님의 신청을 받습니다. 단체급식에 활용할 수 있는 메뉴라면 금상첨화! 급식 현장에서 식단을 고민하는 영양(교)사 선생님들과 공유하고픈 나만의 맛집이 있거나, 소문난 핫 플레이스에 가보고 싶은 영양(교)사라면 주저 말고 뉴트리앤 편집부로 연락 주세요! 식사비는 <뉴트리앤>이 쏘겠습니다!^^

문의 및 응모 방법

뉴트리앤 편집부 02-517-1205 또는 010-3265-0100에 전화나 문자로 연락주세요~~