

건강한 여름을 위한 전라북도 보양식 열전



〈남원 바래봉에서 오른쪽 끝이 필자〉

예로부터 돈을 벌면 충청도 사람들은 옷을 사 입고, 경상도는 집을 고치며, 전라도 사람들은 좋은 음식을 해먹는다고 할 정도로 전라도는 식도락의 본향이라 할 만하다. 복더위가 절정에 달하는 요즘, 맛과 멋의 전주에서 전북 중재부 위원들과 같이 맛 본 여름 보양식을 소개하고자 한다. 이번 여름, 지역 특색을 잘 살리는 보양식을 찾아 삼복더위에 맞서보면 어떨까.

● 고창 풍천장어

7월 초의 어느 주말, 위원들과 같이 고창 선운산 산행을 마치고 들른 풍천장어 식당의 장어는 고소하면서도 부드러웠다. 맛 칼럼니스트 황교익 씨는 장어의 진미는 가을에 더 느낄 수 있다고 했는데 주인이 서비스로 제공한 복분자주와 함께 먹는 여름 장어 소금구이도 감칠맛이 그야말로 짱이었다.

주인에 따르면 장어는 비타민 A, B, E 및 천연 토코페롤이 풍부해서 정력뿐만 아니라 시력에도 좋아 남녀노소 모두의 사철 건강식으로 좋으며 또한 암세포를 이기는 힘을 준다고 한다. 파란 껍질이 아니라 폭 익은 노란 껍질에 씹으니 향이 잘 어우러져 더욱 맛있으면서도 입안에서 살살 녹았다. 복분자주를 선운산 근처에서 마시면 다음날 숙취가 별로 없다고 한다.



● 남원 흑돼지 허브 삼겹살

매년 오월마다 철쭉으로 붉게 물들어 천상화원을 이룬다는 남원 바래봉. 지난 5월 위원들과 바래봉을 올라 본 철쭉도 좋았지만 내려와서 먹은 운봉읍의 흑돼지 삼겹살 역시 일품이었다. 일반 돼지보다 성장 속도가 느려 일반 농가에서 환영받지 못한다는 토종 흑돼지. 하지만 일반 돼지에서 맛볼 수 없는 육질의 쫄득한 고소함과 바삭함이 가히 최고였다. 생고기 삼겹살에 허브를 뿌려서 신선함과 허브향은 덤.



● 전주 민어탕

‘복더위에 민어탕이 일품(一品), 도미탕이 이품(二品), 보신탕은 삼품(三品)’이라는 말이 있을 정도로 민어는 여름이 제격이다. 민어는 여름에 산란을 하려고 살이 오를 대로 오르기 때문이다. 민어는 육질이 단단하고 아미노산이 풍부하며 맛이 달고 성질이 따뜻해서 특히 삼복더위에 지친 기력 회복에 좋다고 한다. 전북 고유의 보양식은 아니지만 심리 끝나고 들르게 되는 민어탕집이 유명해서 소개하고자 한다. 늦게까지 당사자들과 실랑이를 벌이다 간신히 합의시킨 후 위원, 직원들과 기운 보충하러 자주 가는 식당. 외진 위치와 허름한 간판, 좁은 식당 내부와 부실한 냉난방에도 불구하고 우리의 힐링 푸드 민어탕이 기다리기 때문. 얼큰 시원한 국물과 함께 찹지고도 단단한 생선살을 먹다보면 이마에 땀이 맺히면서 어느새 뚝배기는 바닥을 드러낸다. 한옥마을에서 가까우니 타 지역 계신 분들은 전주 오시면 꼭 한번 드시길.

