

한의사의 계절 담은 식탁

가지구이, 가지 돼지고기구이

권해진 레소한의원 원장

#한의사의 계절 담은 식탁 #한의사의 밥상

〈우리 동네 한의사〉와 〈텃밭에서 찾은 보약〉이라는 책을 내고 여러 곳에 강의를 다니게 되었습니다. 강의를 가는 곳마다 '어떤 음식이 건강에 좋은가요?'라는 질문을 많이 받았습니다.

그때마다 '이 음식이 만병통치약입니다' 라고 할 수도 없어 제철 음식을 먹어야 한다는 이야기를 자주 했습니다. 한의사의 밥상에는 어떤 제철 음식이 식탁에 올라갈까요?

생물의 나고 자람을 한의학에서는 생장화수장(生長化收藏)이라는 다섯 단계로 표현합니다. 생물이 나고(生), 개체로서 성장하고(長), 질적인 변화를 거쳐 내실이 차며(化), 삶을 거두어들이며 정리하고(收), 다음 생을 대비하며 저장하는(藏) 것이지요. 이런 관점은 자연 변화에 따른 모습을 닮았습니다. 봄에 움트고, 여름에 자라며, 한여름 무더위에 내실이 깊어지며, 가을에 열매를 맺고, 겨울에는 저장하여 새로 올 한 해를 대비하니까요. 이것이 우주 만물을 이루는 오행의 기본이 되어 목화토금수(木火土金水)가 되었지요. 그리고 그 오행에는 청적황백흑(靑赤黃白黑)이라는 색도 들어갑니다. 갑자기 오행에 오색이라니 음식 이야기가 아니라 조금 무겁게 느껴지셨나요?

옛사람들은 비타민, 탄수화물, 지방처럼 영양소에 대한 개념이 없을 때 어떻게 음식을 골고루 먹었을까요? 바로 색(色)입니다. 다른 색을 가진 음식이면 다른 성분으로 몸을 이롭게 한다고 생각하여 오색이 들어간 밥상을 준비하려고 했답니다. 삶고, 굵고 끓이는 것처럼 조리법도 다르게 하고 바다, 산, 들처럼 자라는 환경 또한 다른 곳인 생물로 식사를 준비했지요.

찌는 듯한 더위에 내실이 깊어지는(化) 요즘, 밭에 가 보면 앞서 말 씀드린 오색을 모두 찾을 수 있습니다. 6월부터 꾸준히 나오는 청색(靑) 오이와 고추, 날마다 달콤함을 더해 가는 붉은 색(赤)의 토마토, 과일 가게에서 파는 것처럼 예쁘진 않아도 노랗게(黃) 익어가고 있는 참외까지 말입니다. 키가 날마다 쑥쑥 자라 손을 뻗어 따야 하는 옥수수는 이를 하얗게(白) 드러내고, 봄에 무심히 사서 심은 모종 두 개가 이렇게 많은 검은색(黑) 가지를 선물해 줄지는 아무도 몰랐지요,

이번에는 밭에서도 마트에서도 구하기 쉽고, 가격도 저렴한 가지로 요리를 해 보겠습니다. 검보라색 가지는 안토시아닌 성분이 많습니다. 안토시아닌은 보라색이나 검붉은색에 들어 있는 수용성 색소로 블루베리나 포도에도 많이 함유되어 있습니다. 안토시아닌은 세포 손상 방지 및 노화를 지연하는 항산화 작용도 하고 혈압 조절과 콜레스테롤 수치 개선에 도움을 주어 심혈관 건강에 도움이 됩니다.

가지는 〈동의보감〉에 가자(茄子)라는 이름으로 나옵니다.

‘성질이 차고 맛이 달며 독이 없다. 추웠다 열이 났다 하는 오장허로와 전신노채(傳尸勞瘵 : 현대의 폐결핵과 유사한 질병)를 치료한다. 밭에 심어서 먹는데 일명 낙소(落蘇)라고도 한다. 기를 통하게 하여 고질병이 생기게 하므로 많이 먹지 말아야 한다. 가지의 종류에는 자줏빛, 누런 가지가 있는데 남북 지방에 다 있다. 푸른 물가지나 흰 가지는 북쪽에만 있다. 약으로는 누런 가지를 쓴다. 그 밖의 것은 오직 채소로 먹는다.’

약으로 사용하는 가지는 누런 가지이고 그 밖의 것들은 오직 채소로 먹는다고 하니 저희는 가지의 고유 성질인 ‘성질이 차고, 맛이 달며, 독이 없다’만 참고 하면 되겠습니다.

가지는 수분 함량이 높아 구워서 수분만 날린다면 영양소 손실을 줄이고 본연의 맛과 식감을 살릴 수 있습니다. 가지는 굵거나 튀기거나 하는 다양한 조리법으로 즐길 수 있지만 기름기 없이 구워서 양념장을 뿌려 먹으려고 합니다. 성질이 차다고 하니 양념장에는 매운 청양고추와 다진 마늘을 넣어 음양의 조화를 맞추어 볼까요?

가지구이

재료

가지 한 개

대파

빨간 고추

참기름

양조간장

액젓

마늘

청양고추

깨소금

들기름

조식간장

고추청 또는 매실청



조리 방법



가지를 0.8~1센티미터 두께 정도로 길게 썰어 둡니다. 껍질이 많은 부분은 사용하지 않습니다. 기름을 두르지 않은 팬에 앞뒤로 구워 수분을 날려 줍니다. 불이 세면 가지가 검게 변하니 약불에 굽습니다.

2

다진 마늘 한 숟가락 반, 다진 대파 두 숟가락, 다진 청양고추 한 숟가락, 다진 빨간고추 한 숟가락, 깨소금 한 숟가락, 양조간장 두 숟가락, 조식간장 한 숟가락, 액젓 한 숟가락, 고추청 또는 매실청 두 숟가락, 맛술 한 숟가락, 참기름 한 숟가락, 들기름 한 숟가락을 넣어 양념장을 만듭니다.

3



고루 섞은 양념장을 구운 가지 위에 발라 줍니다.

+

가지구이만 먹기에 허전하다면 돼지고기를 곁들여 보세요. 가지구이 양념장만 조금 넉넉히 만들면 됩니다.



가지 돼지고기구이

가지도 성질이 찬데 돼지고기 또한 성질이 차갑습니다. 그래서 중국 요리에 가지 돼지고기 요리는 매운 고추기름을 사용합니다. 우리는 청양고추가 들어간 양념장을 쓸 겁니다.

재료

돼지고기 목살 반 근

양파 한 개

풋고추 두 개

소금

가지 구이 양념장

가지 세 개

당근 반 개

물 한 컵

후추 약간



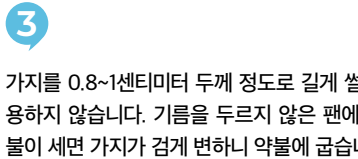
조리 방법



감자는 껍질을 벗기고 채를 썰어 둡니다.(갈아서 만들어도 됩니다.)



여러 가지 채소와 과일을 씻어 손질합니다. 여기서는 깻잎과 토마토, 블루베리를 사용했지만 파프리카, 바질, 루콜라, 고추 등 냉장고에 있는 재료를 마음껏 사용하세요.



가지를 0.8~1센티미터 두께 정도로 길게 썰어 둡니다. 껍질이 많은 부분은 사용하지 않습니다. 기름을 두르지 않은 팬에 앞뒤로 구워 수분을 날려 줍니다. 불이 세면 가지가 검게 변하니 약불에 굽습니다.



채 썬 감자에 소금을 넣고 섞습니다. 소금은 간을 하기 위한 것도 있지만 감자의 수분을 없애는 목적도 있습니다. 수분이 많으면 감자끼리 붙지 않아 모양이 흐트러집니다.



시간이 조금 지나면 감자에서 물이 생기는데 이때 손으로 감자를 짜서 따로 둡니다.



감자가 노릇노릇해지면 뒤집어서 뚜껑을 닫고 조금 더 익힙니다.



감자가 다 익었으면 피자 치즈를 먼저 올리고 그 위에 준비한 채소와 과일들을 올립니다. 초록 깻잎, 빨간 토마토, 검은 블루베리처럼 여러 색들이 입맛을 당기게 한답니다.



토픽 위에 다시 치즈를 뿌리고 녹을 때까지 잠시 뚜껑을 덮어 약불로 굽습니다.



치즈가 녹아 토픽이 잘 고정되면 접시에 옮겨 담습니다.

