

한의사의 계절 담은 식탁 '토란국'

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?



가을에 비가 많이 내리면 과일이 달지 않고 싱거워진다고 비를 원망합니다. 그런데 토란은 가을비에 알이 찹니다. '알토란'이라는 말처럼요. 토란대가 튼튼히 올라오면 땅 아래에서는 알을 낳듯 토란이 주렁주렁 맺힙니다. 모든 텃밭 작물이 풍년일 수 없으나 올해는 수확량이 많은 토란으로 자연이 주는 행복을 누리봅시다. 토란은 고구마처럼 저장해 두었다가 겨우내 조금씩 꺼내 먹기 좋습니다. 하지만 고구마는 누구나 좋아하지만 토란은 아린 맛과 미끈거리기가 싫어 먹지 않는 사람들도 있습니다. 지역에 따라선 식재료로 쓰지 않는 곳도 있습니다.

토란은 한의학 서적에 어떻게 쓰여 있을까요?

<동의보감(東醫寶鑑)> 탕액편(湯液篇)을 보면 '우자(芋子)는 성질이 따듯하고 맛은 맵고 달며 독성이 약간 있다.'라고 합니다.

'생으로는 독이 있어 목이 막히고 가렵다. 익히면 해가 없다.'라고 하니 잘 익혀 먹으면 아무 문제가 없습니다. 토란은 여러 효능이 있지만 '음식으로 먹으면 비(脾)를 튼튼히 한다(健脾).'라는 문장만 기억하면 좋겠습니다.

<본초강목>에서는 토란이 채부(菜部)에 등장하는데 우(芋)라는 이름으로 쓰여 있으며 우내(芋芽), 우두(芋頭), 우괴(芋魁), 옥우(玉芋) 등 여러 이름이 있다는 걸 알 수 있습니다. 모우(毛芋), 노예(露薹) 같은 속명도 있고요. 이름이 여러 가지인 걸 보면 민간에서 많이 사용했던 모양입니다. 주의 사항 또한 독성에 관한 이야기인데요, '생것은 피부에 닿으면 가려움이 심하므로 반드시 익혀서 먹어야 하며 칼이나 손에 생즙이 닿으면 가려움이 생기므로 식초 물로 씻으면 완화된다.'라고 해결 방법도 적혀 있습니다.

토란 특유의 미끈거리는 성분인 '뮤신(mucin)'은 위점막을 보호해서 위염이 있는 사람의 소화를 돕는다고 합니다. 또한 토란은 약간의 독이 있으니, 피부에 직접 닿지 않도록 하고, 익혀 먹으면서 비위를 건강하게 돌보는 데 이용하면 좋겠습니다. 모든 먹을거리는 적절히 사용하면 독이 아니라 건강에 도움이 되는 보약이니 말입니다.

자, 그럼 장갑을 끼고 토란을 다듬어서 요리를 해볼까요? 이미 손질이 되어있는 토란을 사서 요리를 해도 좋습니다.

토란국

재료

소고기 국거리 200g

무 100g

토란 8~10알

대파 1대

다진 마늘 1큰술

국간장 1.5~2큰술

들기름 1큰술

정종 1큰술

소금 약간



조리 방법



물에 다시마, 표고버섯, 무, 파를 넣고 십 분간 끓인 뒤 다시마를 꺼내고 한 번 더 끓여서 기본 채수를 만듭니다.



토란은 장갑을 끼고 손질합니다. 쌀뜨물에 살짝 데치면 걸썩질 까기가 편합니다. 껍질을 깎 뒤 물에 잠시 담가 두었다가 먹기 좋은 크기로 썹니다.



손질한 한 번 더 쌀뜨물에 끓여서 속까지 익힙니다. 그리고 찬물에 다시 담가서 끈적이는 것을 씻어냅니다.



냄비에 소고기와 들기름, 정종, 국간장, 다진 마늘을 넣어 중불에서 볶습니다.



소고기 겉면이 익으면 1에서 만들어 둔 채수와, 한입 크기로 썰어둔 무를 넣어 고기가 부드러워질 때까지 뚜껑을 열어두고 끓입니다.

불은 센 불로 해주세요.



끓어오르는 거품(불순물)은 건어내 줍니다. 소금으로 간을 합니다.



고기가 부드러워지면 손질해 둔 토란을 넣고 채 썬 대파를 넣고 한 번 더 끓입니다.



토란이 부서지지 않게 그릇에 담아내면 완성입니다.

주의할 점

- ☑ 채수를 만들 때 다시마를 오래 끓이면 국물이 탁해지므로, 중간에 꺼내 주세요.
- ☑ 부족한 간은 소금으로 해야 색이 탁해지지 않습니다.
- ☑ 먹기 전에 손질해 둔 토란과 파를 넣으면 토란이 부서지는 것을 막을 수 있습니다.

