밥이보약

우엉전

〈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?

냉장고가 없던 시절을 떠올려 봅니다. 길고 추운 겨울을 든든하게 보내려면 가으내 거둔 생강, 무, 토란 같은 작물을 얼지 않게 갈무리하고, 무나 배추는 김장해 이른 봄까지 먹습니다. 고구마 줄기, 무청이나 토란대들은 다듬어 말려서 묵나물로 즐겼습니다. 지금이야 마트에 가면 계절에 상관없이 언제나 생채소를 먹을 수 있지만요. 그런데 땅만 얼지 않으면 1월에도 캐서 먹을 수 있는 식재료가 있습니다. 바로 땅속 깊이 뿌리를 내리고 있는 우엉입니다.

우엉의 성숙한 열매를 한의학에서는 '우방자'라는 이름으로 부르며 한약재로 많이 쓰입니다. 음식으로 먹는 우엉의 뿌리는 우방근(牛蒡根)이라고 부르며 〈동의보감〉 탕액편에도 나옵니다.

"우엉 씨를 우방자 또는 서점자(鼠粘子)라고 한다. 씨의 겉껍질에 가시가 많아서 쥐가 지나가다가 걸리면 벗어나지 못하기 때문에 서점자라 이름한 것이다. 우엉 씨는 눈을 밝게 하고 풍폐(風閉)에 상한 것을 낫게 한다. 우엉 뿌리와 줄기는 상한(傷寒, 감기)이나 중풍으로 얼굴이 부은 증상, 소갈(消渴, 당뇨)로 인한 열중(熱中)을 낫게 한다."

중국 청나라 시기 의서인 〈본초비요〉에도 우방자를 소개하면서 우엉의 뿌리인 우방근의 효능을 이야기하는데요, "쓰고 차가운데, 대나무 칼로 깨끗이 깎아서 즙을 짜서 꿀과 골고루 개어 복용하면 중풍에 땀이 나는 것을 치료하는데 곧 낫는다"라고 합니다. 우엉 뿌리와 꿀을 함께 복용하라는 부분은 요리에 응용해도 좋겠습니다.

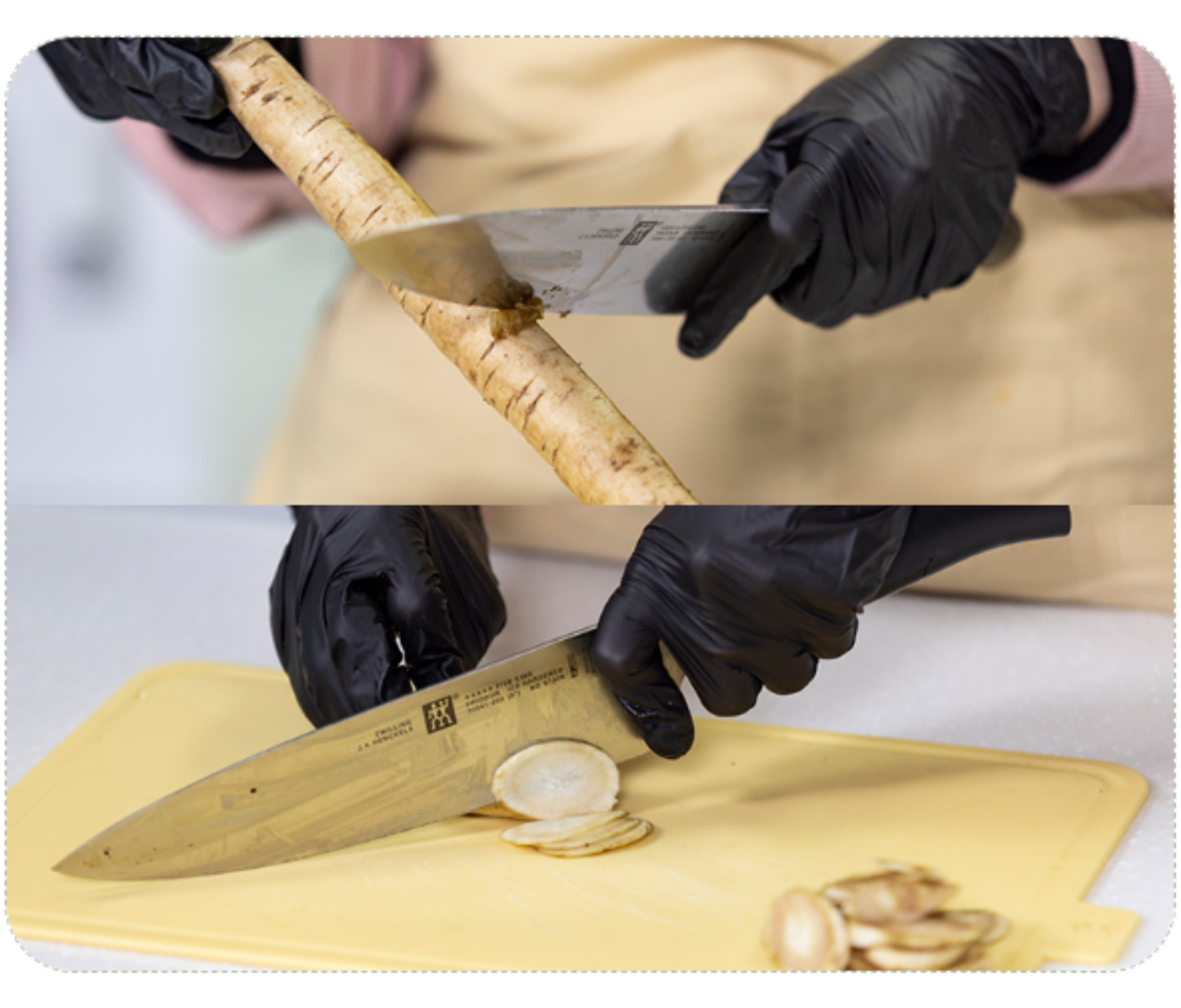
우방자만큼의 효능은 아니지만 우엉 뿌리는 성질이 차서 열을 풀어주니 감기 초기 열을 내리는 데 도움이 됩니다. 그래서인지 우엉을 볶아서 차로 만들어 마시기도 하지요. 성질이 차니 몸이 찬 사람은 한꺼번에 많이 먹는 것은 좋지 않습니다. 또한 우엉은 특유의 수용성 식이섬유(이눌린) 덕분에 장을 부드럽게 하고 변비 개선에도 도움이 됩니다. 이번 달에는 우엉 뿌리를 맛있게 먹을 수 있는 음식을 만들어 볼까요? 우엉 하면 조림을 떠올리기 쉬운데요, 달고 짠 우엉조림보다 우엉 본연의 맛을 느낄 수 있는 우엉전을 만들어 보겠습니다.

재료 소개

우엉전

- 우엉 1~2뿌리(300g)
- 물 약간
- 부침용 기름
- 찹쌀가루 10큰술
- 소금 한 꼬집

조리 방법



1

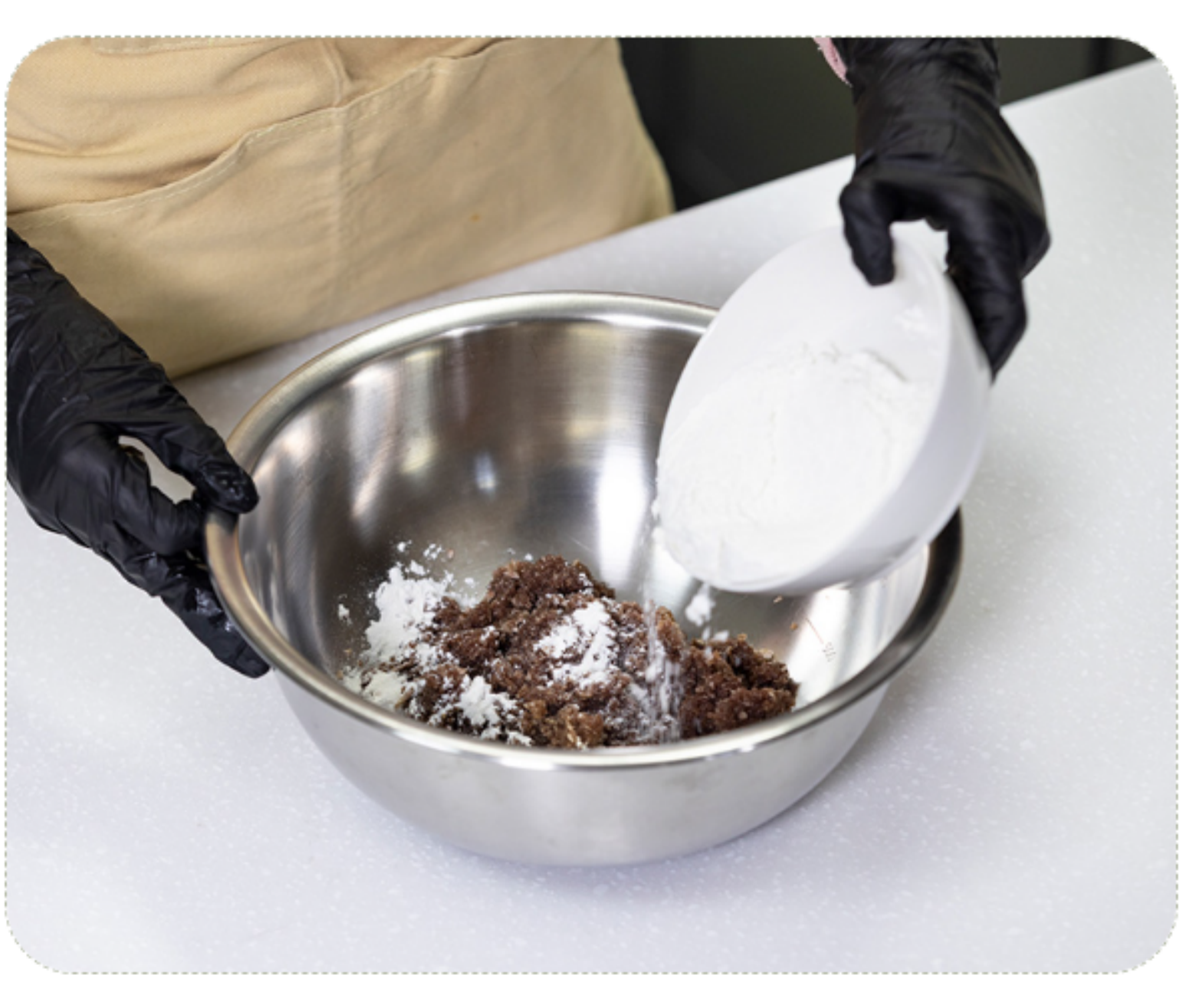
우엉 손질하기

우엉 껍질을 칼등이나 수세미로 문질러 벗긴 뒤 3~4cm 길이로 잘라 둡니다. 전 위에 하나씩 고명으로 얹을 우엉은 얇게 썰어서 5분 정도 쪄서 익혀 둡니다.

2

우엉 갈기

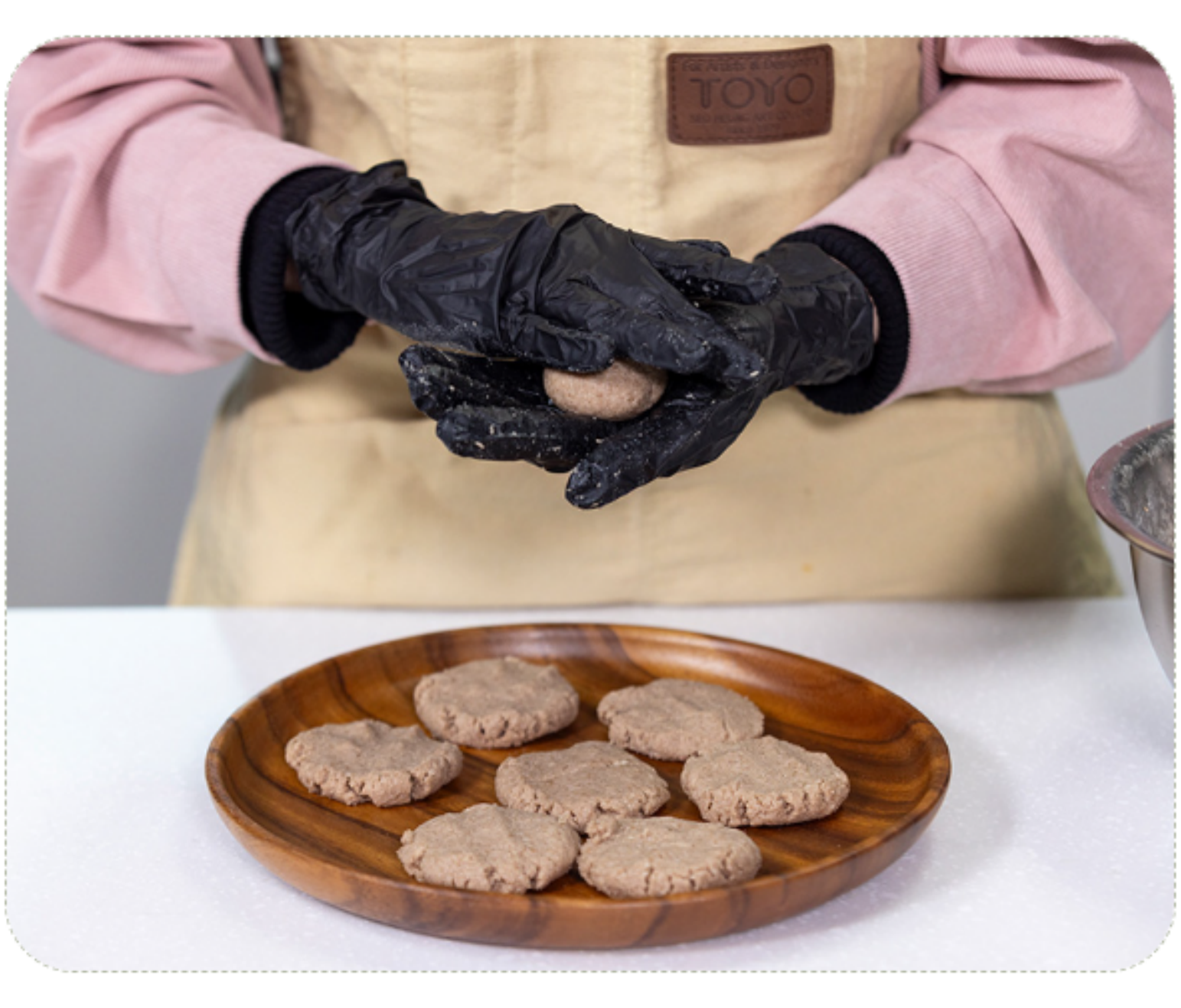
잘라 둔 우엉에 물을 아주 조금(2~3큰술) 넣고 곱게 갈아 줍니다. 약간 거칠어도 식감이 살아서 좋아요.



3

반죽 만들기

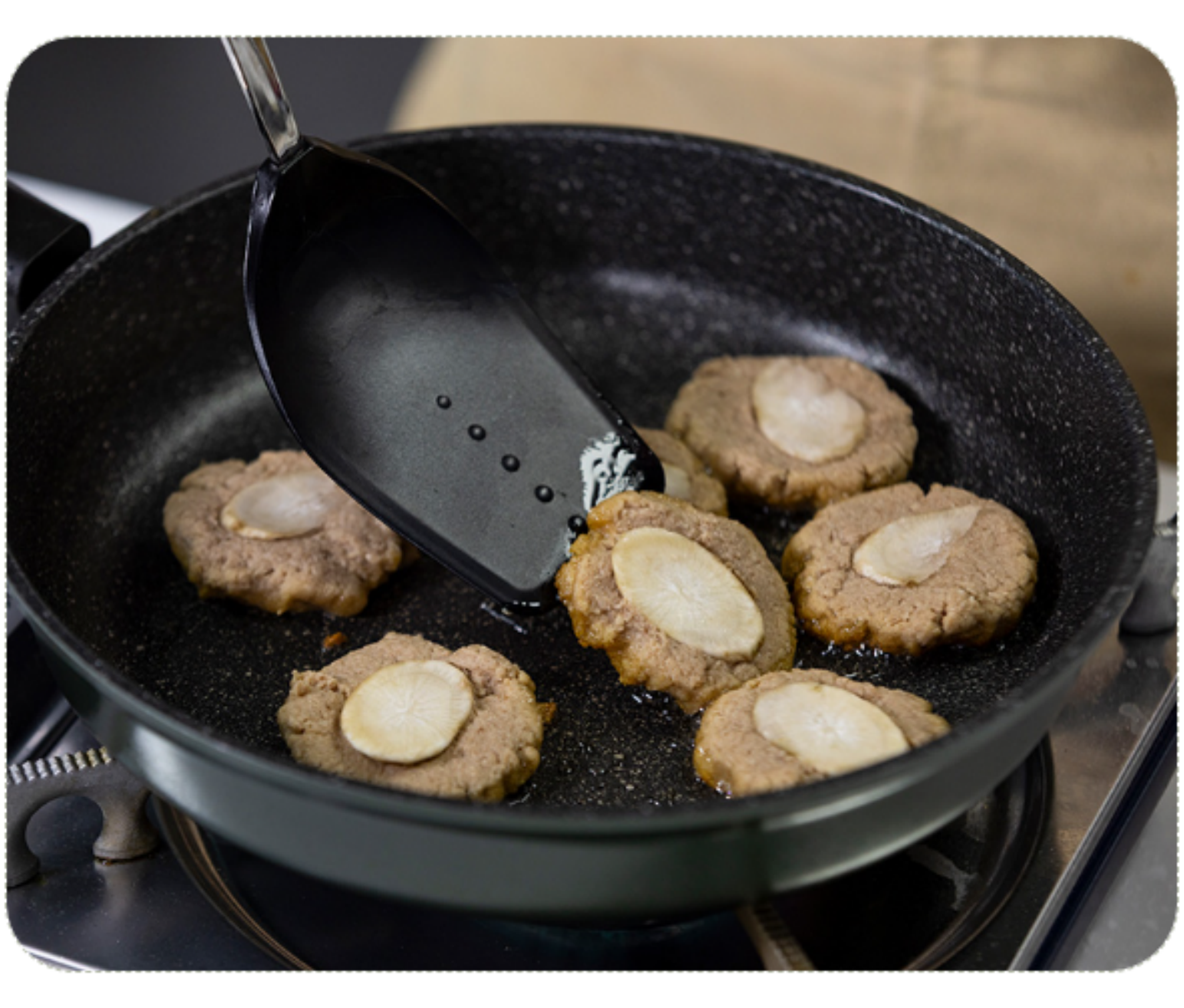
갈아 놓은 우엉에 찹쌀가루를 넣고 반죽합니다. 여기에 소금 한 꼬집을 넣어 간을 맞춥니다. 반죽은 동그랗게 뭉쳐 만들 수 있을 정도로 되게 만듭니다.



4

모양 내기

동그랗게 만든 반죽을 눌러서 한입 크기로 만들어 두고 그 위에 미리 쪄 둔 우엉을 하나씩 올립니다.



5

굽기

팬에 기름을 아주 얇게 두르고 만들어 둔 우엉전 반죽을 올립니다. 약불 또는 중약불에 천천히 구워야 반죽이 익으면서 쫀득해져요. 가장자리가 살짝 노릇해지면 뒤집어서 마저 굽습니다.

6

완성

우엉전의 약한 쓴맛이 싫다면 꿀이나 조청을 발라 먹어도 됩니다.