

한국요리 조리법: 오미자화채

화채(花菜)는 시원한 국물에 과일이나 꽃을 넣어 마시는 음료로 한국인들이 음식으로 더위를 쫓는 방법 가운데 하나이다. 19세기 말의 한글 조리서 '시의전서(是議全書)'에는 장미, 앵두, 산딸기, 복숭아 등을 이용한 다양한 화채 조리법이 적혀 있다. 순조 29년 '진작의궤(進爵儀軌: 조선시대 궁중잔치를 기록한 의궤)'(1829)에도 화채에 대한 재료가 소개되어 있다.

화채용 국물을 만들 때 가장 많이 사용되는 재료가 오미자이다. 오미자화채는 오미자를 우려낸 과즙에 꿀이나 설탕을 넣고 배를 모양내어 띄워낸 음료로 특유의 강한 신맛이 피로회복과 갈증해소를 도와 지친 몸과 마음에 활력을 주는 여름 음료다.

오미자(五味子)는 맵고, 쓰고, 달고, 시고, 떫은 다섯 가지 맛이 난다 해서 이름 붙여진 붉고 작은 열매다. 물에 담가 두면 진달래색의 고운 즙액이 우려져 나오며 색이 고와 떡이나 한과에 물을 들일 때 천연염료로 쓰이거나 음청류, 전통주, 과편류에도 이용된다. 오미자는 자양강장, 거담 진해작용, 갈증 해소에 도움이 되고 땀과 설사를 멈추게 하며 폐의 기능을 돕는 효능이 있다.



▲ 오미자화채는 오미자를 우려낸 국물에 물이나 설탕을 넣고 차게 해서 배를 모양내어 띄어낸 음료이다. 이 음료는 폐의 기능을 돕고 기침이나 갈증 해소에 도움을 준다.

** 재료 및 분량

오미자 20g(1/5컵), 끓여 식힌 물 400g(2컵)

설탕 36g(3큰술)

꿀 38g(2큰술)

배 125g(1/4개)

잣 3.5g(1작은술)



▲ 화채 국물을 만드는데 가장 많이 사용되는 재료인 오미자(五味子)는 맵고, 쓰고, 달고, 시고, 뚝은 다섯 가지 맛을 지닌 붉고 작은 열매다.



▲ 오미자에 물을 붓고 12시간 정도 두면 붉은 색이 도는 즙액이 우러나온다. 이 즙액은 색이 고와 떡, 한과 등을 물들이거나 음청류, 전통주 등에도 사용된다.

** 재료 준비

1. 오미자는 표면의 잡티 등을 깨끗하게 씻은 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
2. 오미자에 물을 붓고 12시간 정도 두었다가 면보에 걸러 오미자국물을 만든다.
3. 잦은 고깔을 떼고 면보로 닦는다.

**** 만드는 방법**

1. 오미자국물에 설탕과 꿀을 넣어 화채국물을 만든다.
2. 배는 껍질을 벗겨서 두께 0.2cm 정도로 썰고, 배꽃 모양으로 만든다.
3. 그릇에 화채국물을 담고, 배와 잣을 띄워 낸다.

윤소정 코리아넷 기자

사진 전한 코리아넷 기자

협조 한국전통음식연구소

arete@korea.kr



▲ 얇게 썰은 배를 꽃모양 틀로 찍어 고명을 만든다. 취향에 따라 다른 과일을 이용해도 좋다.



▲ 오미자를 12시간 정도 물에 넣고 우려내어 만든 국물에 설탕과 꿀을 넣고 화채국물을 만든다.



▲ 그릇에 화채국물을 담고 배와 잣을 고명으로 띄워 낸다.