



돈(錢)을 따지지 않고 먹는 바다의 깨소금 '가을 전어'

가을철 대표 별미 전어(錢魚)는 '하도 맛이 있어 살 때 돈을 따지지 않는다'고 해서 이름에 돈 전(錢) 자가 들어갔다고 한다. 월동준비를 위해 살이 통통하게 오른 가을 전어는 지방함량이 높아 육질이 부드럽고 고소하다. 특히 가을 전어는 뼈째 썰어 먹거나 무침, 구이 등 다양한 맛을 즐길 수 있고 칼슘, 단백질, 지방 등이 풍부해 가을 보약이라고 해도 손색이 없을 정도다. 전어는 남해안과 서해안 일대에서 많이 잡히는데 미식가들 사이에서는 서해안 깻벌전어의 맛을 최고로 친다. 글 서창석 그림 주영휘



FOOD 1 전어회

전어를 먹는 방법은 회, 무침, 구이, 탕, 젓갈 등으로 다양하다. 그 중에서도 전어회는 여느 생선회와는 또 다른 별미 중의 별미다. 전어회는 전어의 고소함이 뽀얗까지 배어 있기 때문에 뼈째로 썰되 투박하다 싶을 정도로 썰어야 특유의 찰지고 고소한 맛을 느낄 수 있다. 또한 고소함을 위해 다진 마늘, 고추, 참기름 등을 섞은 된장을 찍어 먹어야 제 맛이다. 전어회를 쌈으로 먹을 때는 상추보다는 비린내를 잡아주는 깻잎이 어울리며 영양학적으로는 전어가 산성이기 때문에 알칼리성인 다시마와 궁합이 잘 맞는다.



FOOD 2 전어회무침

전어회가 느끼하다면 무침으로 먹어 보자. 잘게 썬 전어회에 다진 마늘과 양파, 무, 깻잎, 미나리, 오이 등 각종 채소와 새콤달콤한 초고추장을 넣어 버무린 전어회무침은 맛은 물론이고 풍부한 채소까지 더해져 영양학적으로 균형이 잡힌 보양식이 된다. 어느 지역에서는 콩가루를 뿌리기도 하는데, 보고만 있어도 군침이 도는 전어회무침에 밥과 참기름을 넣고 쓱쓱 비비면 새콤달콤하면서도 고소한 맛이 일품인 전어회무침 비빔밥이 된다. 어느 미식가는 전어회를 쌈으로 먹을 때 전어회무침 비빔밥을 쌈장 대용으로 쓰기도 한다.