

제5회 내고향 페스티벌

2024 K-푸드 대한민국 발효문화대전




3.29(금) - 3.31(일) 여의도 한강둔치 특별 전시장

식품명인특별관 모집

명칭 제 5회 내고향 페스티벌, 2024 K-푸드 대한민국 발효문화대전

일시 2024년 3월 29(금) ~ 31(일), 3일간

* 여의도 봄꽃축제 동시진행

주최  동아일보  CHANNEL  동인전람

주최 농림축산식품부, 문화체육관광부,
중소벤처기업부, 한국농수산물유통공사(예정)

식품명인기업 참가혜택

* 식품명인기업 참가혜택은 인증서 보유업체에 한함



식품 명인 인증기업
참가비 30%할인



여의도 봄꽃 축제와
동시 진행을 통한 시너지



동아일보 특집기사 게재
(현장 촬영 및 인터뷰)

참가대상

- 전국 각지역 대표 발효식품 및 특산물
- 떡
- 국내 전통발효식품, 발효간편식
- 식품천연소재 및 첨가물
- 발효주(전통막걸리, 와인 등)
- 건강기능식품
- 가공 및 유제품
- 기타(가공식품 및 간편식)

2024 K-푸드 대한민국 발효문화대전



참가문의

동인전람 T. 02-848-0199 E-mail. dongin@donginexpo.co.kr

동아일보 T. 02-361-1070 E-mail. cho122@donga.com

2024 K-푸드 대한민국 발효문화대전

3.29(금) - 3.31(일) 여의도 한강둔치 특별 전시장

참고용 특집기사

“외식업체, ‘100% 국산 김치’ 제공하고 합당한 값 받아야”

김치 名人 이하연, 봄김장하던 날



봄 햇살에 쏟아지는 날, 봄김장을 하고 있는 이하연 김치 명인. [지효영 기자]



김치에 새우, 전복 등 해산물을 넣으면 감칠맛을 더할 수 있다. [지효영 기자]



맛과 맛, 영양까지 갖춘 김치는 세계가 인정받은 인류 최고 발효식품이다. [지효영 기자]

이 명인에게 김장은 채소가 나지 않는 겨울을 대비해 가을철 김치를 담그는 것인데, 왜 채소 부한 봄에 김장을 하는지 물었다. 그가 웃으며 답했다.

“김마철에는 김치 재료 값이 엄청부지르 올라요. 요즘은 비닐하우스에서 채소를 재배해 김치료를 삼게 구할 수 있지만 재가 어렸을 때는 김치를 담글 수 없는 김마철에는 장아피를 주로 조. 하지만 여름이 시작되기 전 봄김장을 넉넉하게 해두면 김마철부터 한여름까지 맛있게 먹지를 먹을 수 있어요.”

이 명인은 봄에는 김치 대신 부추와 미나리로 향긋한 맛을 더하고, 새우나 전복을 넣어 감칠맛 더하고 귀찮았다. 실담이나 매실청 등 단맛을 더하는 재료를 넣지 않아도 새우와 전복의 아미노산이 풍부해서 감칠맛이 나는 것이다.

결절이도 만들어주지 않은 이라면 김장이라는 말만 들어도 지레 겁부터 나게 마련이다. 이런 사람들은 배추 한 포기부터 시작하라고 조언했다.

그는 국가무형문화재인 ‘김치 담그기’, 그리고 2013년 유네스코 인류 무형문화유산에 등재된 ‘김장, 한국의 김치를 담그고 나누는 문화(김장문화)’의 활성화도 필요하다고 강조했다.

이 명인은 “전라도의 나주반지, 개성의 보병김치 등 각 지역의 특색이 담긴, 맛과 영양을 고루 갖춘 품격 있는 김치들이 사라지고 있다”면서 “3040세대가 김장문화를 즐기게 된다면 김치 중추국 위상이 흔들리는 것을 걱정하지 않아도 될 것”이라고 말했다.

김치는 재료 가 있으면 예로, 없으면 예로 대를 담글 수 있어 김치가 들어가는 재료가 다르고 맛도 차이가 난다. 형편에 맞게 담가 먹는 음식, 그것이 바로 김치다.

“전국의 어머니 손자만큼이나 김치 가졌수가 있고, 내 식구가 먹어서 맛있다고 하면 그 김치를 담그고 어머니가 바로 김치 명인이다.” 이 명인의 말이다.

이 명인의 바람대로 대한민국 집집마다 ‘우리 김치 맛’을 자랑하는 날이 어서 오길 바란다.

김마철 대비하는 봄김장

* 주간동아 특집기사 링크 : <https://weekly.donga.com/economy/article/all/11/2651623/>

쌀누룩 名人 이인자 “쌀 발효음식이 면역력 높은 밥상 만든다”

발효되면서 생성된 유익균, 장을 건강하게 만들어

일본에서 전수받은 쌀누룩 비법



쌀누룩 명인 이인자 씨. 쌀누룩은 일본에서 전수받은 비법을 따라 하고 있다. [사진 제공 - 내오이마주]



소금누룩을 생산해 배양된 배양액이 없다. [사진 제공 - 내오이마주]

이 명인은 일본에서 2013년에 돌아와 2년간 우리나라 환경에 맞는 쌀누룩을 연구하던 끝에, 지방을 분해하는 리파아제 등 3대 소화효소 외에 100여 종의 효소가 들어 있다. 누룩으로 만든 음식은 독특한 풍미가 있는데, 이 명인은 이 풍미를 감칠맛이라고 부른다. “쌀누룩 면역력을 높이는 효과가 있다고 알려지면서 코로나19 사태 이후 매출이 늘었어요. ‘집콕’으로 삼시 세끼를 집에서 요리해 먹다 보니 실담이나 조미료를 넣지 않는 쌀누룩, 간장누룩 등 쌀누룩 천연조미료가 인기 있는 것 같습니다.”

미각에는 다섯 가지 맛, 즉 단맛, 신맛, 매운맛, 짠맛, 쓴맛 외에 제6의 미각이라고 한다. 누룩으로 만든 음식은 독특한 풍미가 있는데, 이 명인은 이 풍미를 감칠맛이라고 부른다. “쌀누룩 천연조미료를 요리에 넣으면 효소 작용으로 재료 본래의 맛이 나고 풍미, 살균이나 화학조미료를 넣지 않아도 돼 건강한 요리를 만들 수 있고 감칠맛까지 나기 딱히 요리 조보자들 사이에서 반응이 좋”고 전했다.

쌀누룩은 쌀을 찌고 밥에 누룩을 번식시켜 만든다. 이 쌀누룩은 된장, 간장, 맛술 등을 제조할 때 사용되는데, 이 명인은 “쌀누룩 속 풍부한 효소가 건강한 밥상을 만든다”고 말했다. 쌀누룩에는 탄수화물을 포도당으로 분해하는 아밀라아제, 단백질을 아미노산으로 분해하는 프로테아제, 지방을 분해하는 리파아제 등 3대 소화효소 외에 100여 종의 효소가 들어 있다. 이들 소화 효소만 아니라 영양분을 몸속으로 빠르게 전달해 혈액 순환을 원활하게 해 해소도 돕는다. 이렇게 흡수된 영양분은 장에 부담을 주지 않고 장내 환경을 건강하게 만든다. 면역세포의 70%가 집중된 최대 면역기관인 장이 건강한 면역체도 발달이 좋아지는 것은 당연하다.

소금누룩의 나트륨, 일반 소금의 4분의 1 이하



“소금누룩 먹는 비율을 줄여주는 제품들. [사진 제공 - 내오이마주]

쌀누룩을 일상에서 쉽게 섭취하는 방법은 바로 소금누룩이나 간장누룩 등 누룩으로 만든 천연조미료를 요리에 사용하는 것이다. 소금누룩은 쌀누룩에 소금과 물을 섞어 2차 발효·숙성시킨 것으로, 일반 소금과 비교할 때 나트륨 함량이 4분의 1 정도도 낮다.

이 소금누룩을 사용하면 모든 요리를 저염으로 만들 수 있어 건강에 도움이 된다. 특히 육류나 생선 요리에서 소금누룩을 발라두면 두린내가 없어지고, 누룩이 발효 작용을 해 육질이 부드러워지면서 풍미가 더해진다. 소금누룩을 발라두면 육류나 생선으로 만든 요리는 그 어떤 조미료를 넣은 것보다 깊은 감칠맛이 난다.

* 주간동아 특집기사 링크 : <https://weekly.donga.com/culture/article/all/11/2507059/>