



한식조리 실습

고 수 정 교수

현대적 감각으로 재해석한

<한식 조리실습 과제>

전통 한식과 한식의 지역별 특색의 내용을 토대로

전통 한식의 현대적인 재료나 조리법으로 변형한 요리, 예를 들어 퓨전 한식 요리나 건강식으로 변형한 한식
한식의 영양학적 가치와 건강에 미치는 영향 / 조리 기법 특징 등

1. 주제 선정 (어떤 전통한식요리를 현대적으로 변형할지 선택하기)
2. 연구 및 자료수집
3. 조리법 메뉴개발
4. 개발한 조리법을 바탕으로 실제 요리 스토리텔링
5. 과제 작성 (서론: 한식의 중요성과 한식 현대적 변형의 필요성 설명)
 본론: 현대적 변형의 아이디어와 변형
 결론: 한식의 미래에 대한 전망
6. 참고문헌
 - PPT로 제출하기

한국 음식문화의 형성

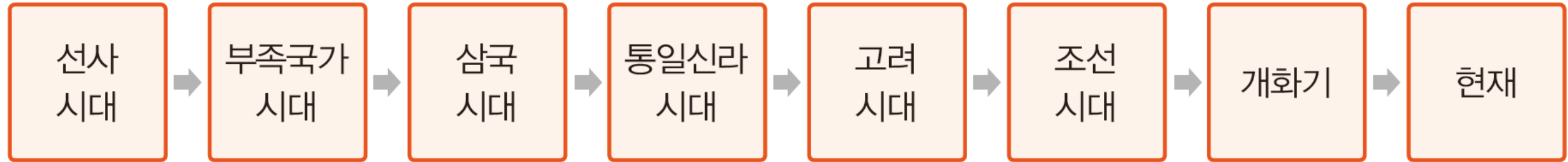
- 한국은 지리적으로 유라시아 대륙의 극동에 위치하고 있으며 삼면이 바다로 둘러싸인 반도국가
- 내륙지역은 동고서저(東高西低)의 형태를 지님으로써 동북지역의 산악지형은 잡곡류와 산채류, 서남지역의 평야지대는 벼농사가 발달되어 왔다
- 전통적으로 사계절이 뚜렷하고 7월과 8월 고온다습한 기후로 인해 벼농사를 비롯한 농경문화에 적합한 환경을 갖추고 있다
- 사회문화적 측면에서는 불교와 유교의 영향을 받은 사찰요리와 궁중 및 반가요리, 시식과 절식은 규범적 형태의 음식문화 발전을 가능하게 함

한국음식의 문화적 특징



이에따라 부재료가 다양하게 발전한 것이 우리의 음식문화

- ① 한상차림에 의한 주식과 부식이 명확하게 구분
- ② 반도국이므로 삼면의 바다에서 여러종의 **어패류가 산출**
- ③ 사계절의 변화가 뚜렷해 제철의 산출식품을 건조법, 염장법 등으로 저장하는 **저장법이 발달**
- ④ 이로 인해 김치류, 장류, 젓갈류 등의 저장 및 발효 음식이 발달
- ⑤ 탕(湯)의 문화로서 국물요리가 발달
- ⑥ 기후의 변화에 따라 **식품 재료가 다양하게 생산**
- ⑦ 약식동원(藥食同源)사상에 의한 식품재료의 쓰임새와 양념 및 고명이 다양하게 이용
- ⑧ 평야가 발달하여 **쌀농사가 주산업**, 주식으로 쌀 이용
- ⑨ 국물요리의 발달과 각 지역 고유의 향토음식이 잘 발달된 특징



- 기원전 6000년경부터 신석기시대 중반까지 만주 남부와 한반도 지역 일대에서 빗살무늬토기를 이용하고 원시적인 어로행위와 들짐승의 사냥 등 수렵·채취의 형태로 식생활을 영위하던 사람들에 의해 시작되었을 것으로 추정

- **1) 신석기시대의 수렵과 농업**

- 우리나라에서 농업이 시작된 것은 신석기 중기
- 처음에 식물생태를 관찰하여 열매 씨를 싹틔우고 파종하여 식생활이 안정되고 정착생활을 시작
- 여자들이 주도하여 농업의 발전을 이룸
- 원시농업이나 목축을 주로 하였으며, 신석기 중기경에 기장, 조, 피, 콩, 팥 등의 잡곡농사가 시작됨

- 2) 철기시대의 농경생활의 정착

- 기원전 4세기경에 철기문화가 전개되면서 농업도구가 철기로 바뀜
- 삼한지역에서 철이 생산, 철기의 생산기술이 발달하면서 농업 생산기술이 향상되고 농업이 번성
- 기원전 1만여 년 전부터 보리와 밀의 야생종을 식용
- 기원 7000여 년경부터 맥류를 본격적으로 재배
- 고기요리: 구워낸 맥적
- 시루에 찐 증숙요리: 찐 밥, 떡, 고기와 어패류의 찜요리

• 3) 한국 식생활구조의 성립기

- 삼국시대는 고구려, 백제, 신라 시대를 의미하는 식생활의 정립시대로 중농정책을 펼쳤으며, 관개시설을 개선하고 쌀의 주식화로 인해 밥상차림이 정착되는 시기
- 조선시대 이후 Well-being지향, 편의지향, 감성지향이라는 창조적인 음식문화를 만들어가고 있다

고구려

- 농업의 발달, 벼농사의 도입, 철기문화의 수용 등 대륙의 선진문화를 일찍 받아들임
- 조와 콩을 많이 재배
- 구휼제도

백제

- 중기경에 벼농사의 적지를 많이 점유
- 쌀의 주식화

신라

- 보리농사가 일반적
- 쌀밥은 부의 상징
- 고분벽화를 통해 시루 발견
- 발효식품을 상용식품으로 비치하는 관습 정착
- 구이, 찜, 나물과 같은 조리법 사용

(4) 고려시대

(5) 조선시대

(6) 근대시대

(7) 현대

- **4) 한국 식생활구조의 확립기**

- 고려 이전에 형성되었던 일상식의 기본요소와 밥상차림으로 구성된 일상식의 양식은 고려에 와서 미곡의 증산과 숭불환경을 배경으로 한 것
- 한국 김치의 전통이 확립
- 증류주법으로 양조법이 확대
- 밀가루로 만든 상화와 국수가 성찬음식으로 쓰임
- '다방'을 두고 행사 때마다 '진다례'와 '다과상'에 대한 일을 담당

• 5) 한국 식생활문화의 정비기, 개화기의 서양음식

- 조선시대는 한국 식생활문화의 전통 정비기
- 임진왜란을 전후한 시기에 도입된 고추, 호박과 같은 남방식품을 수용하여 재배에 성공함으로써 우리 음식문화 발전에 큰 동기를 이루게 함
- 주거에 온돌이 보급되면서 조선 초기까지는 식사의 양식이 입식과 좌식으로 이원적이었던 것이 일원화 됨
- 조선 중기에는 모내기의 실시로 유림문화 신장, 향토음식의 다양화를 가져옴

- **1) 한국음식의 특징**

- ① 곡물의 가공·조리법이 다양하게 발달하였다.
- ② 발효식품이 다양하게 개발되어 발달하였다.
- ③ 주식과 부식이 분리형의 일상식으로 구분되었다.
- ④ 육류의 부위별 활용 및 조리법이 발달되었다.
- ⑤ 음식의 맛이 다양하고 다양한 향신료를 사용한다.
- ⑥ 음식에 약식동원(藥食同源)의 개념이 들어 있다.
- ⑦ 시식 및 절식 풍습이 발달하였다.
- ⑧ 상차림과 식사 예법에 유교의 영향을 받았다.

- **2) 식생활제도의 특징**

- ① 대가족 중심의 가정에서 어른을 중심으로 모두가 독상이었다.
- ② 음식은 처음부터 상 위에 전부 차려져 나오는 것을 원칙으로 했다.
이는 반상차림이라는 독특한 형식을 낳게 했다.
- ③ 식사량 분량이 그릇 중심이었다.
- ④ 식후에는 꼭 송늬를 마셨다.

3) 풍속의 특징

- ① 식생활에 풍류가 있으며 그 예로써 절기음식 등에서 공동의식의 풍속과 풍류성이 발달하였다.
- ② 의례를 중히 여겼다.
조화된 맛을 중요하게 여겼으므로 조미료, 향신료의 사용이 다양하고 조리 시 손이 많이 간다.

- 1) 주식류



밥



죽·미음·응이



국수



만두와 떡국

1) 주식류

- 밥(飯)은 윗사람에게는 진지, 임금에게는 수라, 제사는 메 또는 짓메라고 각각 지칭한다
- 죽은 근래에는 병인(病人) 치료에 사용하는 환자식이나 다이어트 등에 이용되는 건강식으로 재조명되고 있으나 예전에는 기근이 들었을 때 먹는 구황식품으로 많이 이용되었다
- 만두는 밀가루 반죽을 얇게 밀어 재료와 넣는 소에 따라 종류가 다양하고 주로 북쪽지방에서 즐기는 음식이며 남쪽지방은 만두보다는 떡국이나 국수를 즐겨 먹었다

✦ 죽의 종류

용근죽	쌀을 통으로 쑹는 죽
원미죽	쌀을 반쯤 부수어서 쑹는 죽
무리죽	쌀을 곱게 갈아서 쑹는 죽
기 타	쌀(곡물) 이외에 채소류, 어패류, 육류, 견과류 등을 넣고 끓이는 죽

1) 주식류

(2) 만두와 떡국

만두의 종류	특 성
병시	수저모양과 같다 하여 병시라 하는데 소를 넣고 둥글게 빚어 주름을 잡지 않고 반으로 접어 반달 모양으로 빚고 장국에 넣어 끓인 것
편수(변씨만두)	껍질을 모나게 빚어 소를 넣어 네 귀가 나도록 싸서 찢어 찢어 여름철 만두 변씨가 처음 만들었다해서 변씨만두라고 함
규아상(=미만두)	해삼모양으로 빚어 담쟁이 잎을 깔고 찢어 찢어
어만두	생선을 얇게 저며 소를 넣어 만두모양으로 만들어 녹말을 묻혀 찌거나 삶아 건진 것
준치만두	고기와 준치살을 섞어 만두 크기로 빚어 녹말가루를 묻혀 찢어 찢어

• 2) 부식(찬품)류

(1) 국(탕), 찌개(조치). 지짐이. 감정, 전골



국(탕) 국은 맑은국, 토장국, 곰국, 냉국으로 나뉘며, 국의 재료: 채소류, 수조육류, 어패류, 버섯류, 해조류 등



찌개(조치)·지짐이·감정
 조미재료에 따라 된장찌개, 고추장찌개, 맑은 찌개로 나뉘며 국물을 많이 하는 것을 지짐이라 함



전골 육류와 채소에 밀간을 하고 담백하게 간을 한 맑은 육수를 국물로 하여 전골 틀에서 끓여 먹는 음식

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(1) 찌개, 감정, 조치

- 일반적으로 국물(3) : 건지(1)의 비율은 국, 국물(2) : 건지(1)의 비율은 찌개로 구분
- 국물요리를 만들 때 건지(수육)를 이용할 경우는 물이 끓을 때 내용물을 넣어야 원형을 보존할 수 있으며 국물을 위주로 먹는 음식은 찬물부터 주재료를 넣어 조리한다

(2) 전골, 볶음

- 근래에는 즉석에서 끓여 먹는 음식을 전골이라 말하며 오늘날 가정에서도 많이 만들어 먹고 있으나 외식업에서 일품요리로 많이 사용하고 있다(불고기전골, 해물전골 등)
- 볶음요리는 가능한 바닥이 두꺼운 용기를 사용하며 팬에 열이 올랐을 때 기름을 두르고 센 불에서 단시간에 볶아내는 것이 중요하다

• 2) 부식(찬품)류

(2) 찜.선, 전.적, 구이



찜·선 여러 가지 재료를 양념하여 국물과 함께 오래 끓여 익히거나 증기로 찌서 익히는 음식



전·적 기름을 두르고 지는 조리법으로 전유어·전유아·저냐·전야 등으로 부르기도 함



구이 인류가 불을 사용할 수 있을 때부터 제일 먼저 사용되었을 원초적인 조리법

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(3) 찜, 선

- 육류, 어패류, 채소류 등의 갖은 재료를 증기를 이용하여 찌내는 음식
- 찜솥의 물 분량은 용기의 40~50%가 적당하며 고기, 생선, 채소 등은 센 불에서 찌내지만 달걀찜이나 두부찜같이 부드러운 재료를 찌 경우는 약한 불에서 찌야 부드러운 찜요리를 만들 수 있다.

(4) 나물 (숙채)

- 숙채는 채소를 끓는 물에 데쳐서 무치거나 기름에 볶은 음식으로, 가장 기본적이고 대중적인 부식류이다.
- 대부분 익혀서(1% 정도의 소금물) 사용 → 나물이 가지는 불순물의 제거, 영양적 상승효과

• 3) 부식(찬품)류

조림·초	생채·숙채	회·숙회	장아찌·장과
한과	화채·차	젓갈·식해	떡
편육·족편·묵	포	튀각·부각·자반	김치

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(5) 조림, 초

- **조림**은 기본적으로 약하게 간을 하여 중불이나 약불로 끓이다가 마지막에 센 불을 이용하여 윤기와 향미를 더해주는 조리법
- **초(炒)**는 싱겁게 간을 하여 나중에 녹말을 풀어 넣어 국물 없이 윤기가 있게 조리하는 것

(6) 전유어, 지짐

- 전(煎)은 기름을 두르고 지졌다는 뜻으로 보통은 전유어, 저냐, 전(煎)이라고 부르나 궁중에서는 **“전유화”**라고 하였다
- 부쳐 낸 전은 따뜻한 것을 겹쳐 담으면 계란 옷이 벗겨지기 때문 채반에 꺼내어 한소끔 식혀 담는다.

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(7) 구이

- 외식업에서 일품요리로도 많이 사용, 불고기(=맥적, 너비아니)
- 재료와 불의 유격은 7~10cm 정도가 적당하며 수분이 많은 재료는 센 불에서 굽고, 부피가 크거나 늦게 익는 재료는 약불에서 천천히 굽는다

(8) 적

- **적(炙)** : 육류와 채소 등을 양념하여 꼬치에 꿰어 구운 것
- **산적** : 익히지 않은 재료를 꿰어서 굽거나 지지는 것
- **누름적** : 재료를 각각 양념하여 익힌 다음 꼬치에 꿰는 것
- **지짐 누름적** : 재료를 꼬치에 꿰어 전을 부치듯이 지짐옷을 입혀서 지진 것

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(9) 회, 숙회

- 육류나 어패류, 채소류를 생것으로 혹은 살짝 데쳐서 초고추장이나 겨자집, 소금 기름에 찍어 먹는 음식
- 어류와 채소를 끓는 물에 익힌 것을 숙회, 소의 내장(간, 천엽)을 갑회라 불렀다

(10) 장아찌(장과)

- 제철 채소를 오래 저장하여 두고 먹을 수 있도록 간장, 고추장, 된장 또는 식초에 담가 놓은 것
- 장아찌로 쓰이는 재료는 마늘, 갯잎, 도라지, 더덕, 취나물, 고추 등이 주로 사용
- 근래 외식업에서도 가공식품으로 만들어 통신 판매를 많이 하고 있다

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(11) 튀각, 부각

- **튀각** : 해조류, 야채류를 기름에 튀긴 것
- **부각** : 재료를 말리거나 찹쌀풀이나 밥풀을 묻혀서 말렸다가 튀긴 반찬(고추부각, 깻잎부각, 김부각)

(12) 떡

- 곡식의 가루를 찌거나 익힌 뒤 모양을 빚어 먹는 음식(찹쌀이나 멥쌀 사용)
- 증기를 이용하여 찌는 떡(시루떡), 떡메 같은 것을 이용하여 치는 떡(인절미), 쌀가루를 반죽하여 빚어 찌는 떡(송편), 기름에 지져 내는 떡(화전)으로 분류

2) 부식류(탕 · 찬반류)

(13) 한과

- 유교사상에 기반한 제례문화
- 과일이 없는 계절에 곡물의 가루와 꿀로 과일 형태를 만들어 제사상에 올렸음
- 유밀과, 다식, 정과, 과편, 숙실과, 옛강정

(14) 음청류(화채, 차)

- 화채는 꿀이나 설탕을 탄 오미자 국물에 계절 과일 또는 꽃잎과 실백을 띄워 내는 음료 (오미자화채, 진달래화채, 원소병 등)
- 차는 전통적으로 열매, 꽃잎, 곡류, 근채류(우엉, 연근, 국화 등) 등을 이용

한국음식 상차림의 개요

상고시대

- 입식차림
- 의자에 앉아 식사
- 고배형(高杯形)의 그릇

고려시대

- 상탁 위에 음식을 담은 쟁반을 놓아 상차림

조선시대

- '좌식상'으로 고정
- 반상, 큰상을 위시하여 여러 가지 상차림의 격식 정립

1) 아침상(자리조반상·초조반상)

- **자리조반상**은 예전에 연로하신 부모님을 모시는 이가 행하는 것
- **상차림**: 편육, 동치미나 나박김치, 간장, 초장, 젓국찌개와 마른 찬(암치보푸라기, 북어보푸라기, 육포, 어포)

① 죽상

② 미음상

③ 응이상

2) 죽상 차림

- 응이, 미음, 죽 등의 유동식을 중심으로 하고 국물김치(동치미, 나박김치)와 젓국찌개, 마른 찬 등의 간이 약한 찬을 낸다
- 죽은 그릇에 담아 중앙에 놓는다

3) 반상(飯床) 차림

반가음식은 양반집안의 음식을 말한다.

반가음식은 선조 때부터 전수되는 음식이 집집마다 있다.

국물이
많은 음식



▲ 5첩 반상 반배도

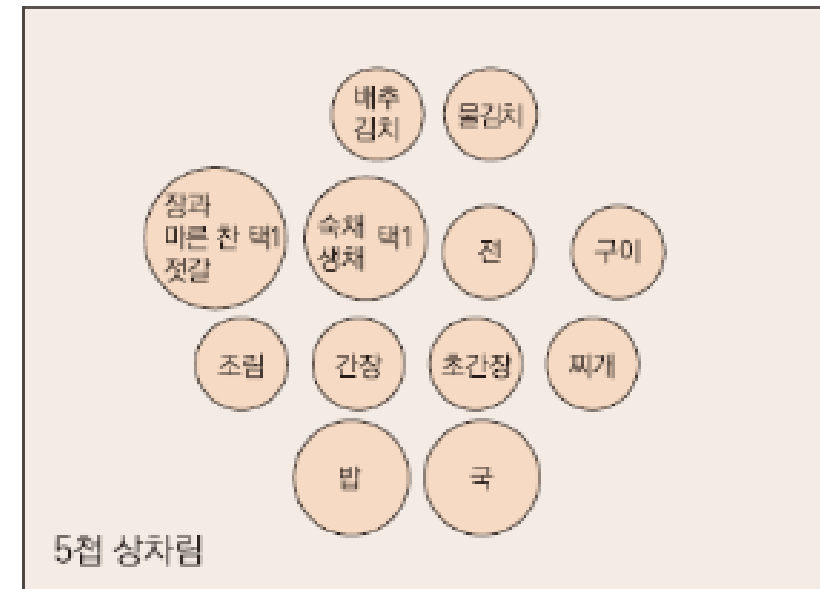
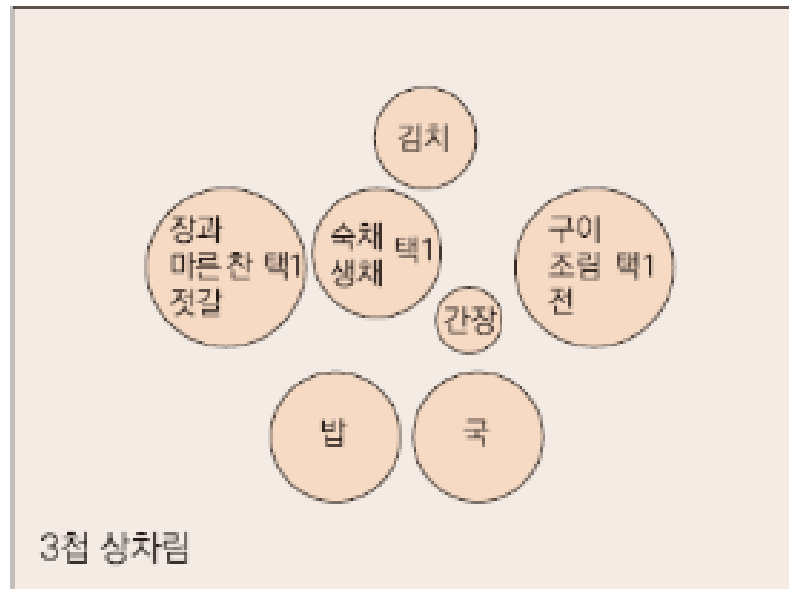
3) 반상(飯床) 차림

내용 구분	반찬 수에 포함되지 않는 기본음식						반찬 수에 포함되는 음식											
							선택 1		선택 1			선택 1						
3첩	1	1	1	1			선택 1		선택 1			선택 1						
5첩	1	1	2	2	1			선택 1		1	1	1	선택 1					
7첩	1	1	2	3	2	선택 1		1	1	1	1	1	선택 1			선택 1		
9첩	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	선택 1		
12첩	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	밥	국	김치류	장류	조치류	찜/선	전골	생채	숙채	구이	조림	전	마른반찬	장과	젓갈	회	편육	수란
								나물류										

3) 반상(飯床) 차림 배치도

- 반상을 차릴 때의 유의사항

- ① 다양한 재료를 쓴다.
- ② 조리법을 응용한다.
- ③ 색채의 조화를 살린다.
- ④ 양을 너무 많이 담지 않는다.



4) 장국상(면상, 麵床) 차림

- 면류를 주식으로 하여 차리는 상을 면상이라 하며 점심으로 많이 이용한다.
- 점심을 “낮것상”이라불렀으며, 주식으로 온면, 냉면, 떡국, 만둣국 등이 오른다.
- 부식으로는 일반적인 찬류가 제공된다.
 - **예부터 점심은 낮것이라고 하여 밥상은 안 차린다.**
 - 평일에는 아침 늦게 밥상을 받으면 점심은 요기만 하는 정도로 가벼운 음식으로 한다.
 - 손님이 오시면 온면, 냉면 등 간단한 국수상을 차린다.
 - 봄에는 국수장국, 가을에는 나박김치, 겨울에는 배추김치, 장김치, 전유어, 편육, 잡채, 누름적, 간장(뚝은 장), 초장, 과일, 약과, 화채, 식혜 등을 차린다.

5) 주안상(酒案床) 차림

- 술을 대접하기 위해서 차리는 상차림으로 안주는 술의 종류, 손님의 기호를 고려해서 준비한다
- 보통 마른안주와 전, 편육 등이 제공되고, 국물음식(매운탕, 전골)을 추가하면 좋다
 - 약주와 함께 안주를 곁들이는 상차림으로 술에 따라 안주도 달라짐
 - 기본적인 것: 전유어, 편육, 탕 등의 안주와 몇 가지 마른안주 찌개, 전골 등을 포함하여 생과일, 정과 등의 후식까지 차릴 수 있음
 - 아주 고급일 때는 구절판이 나옴

6) 교자상 차림 (잔칫상)

- 연회 상차림, 명절이나 잔치, 또는 회식 때 많은 사람이 함께 모여 식사할 경우에 차리는 상
 - 음식의 종류를 많이 하는 것보다 중심이 되는 요리를 위주로 하고, 기본 상차림에 조화가 되도록 재료선정, 조리법, 영양 등을 고려하여 몇 가지 다른 요리를 만들어 곁들이는 것이 좋음
- 명절이나 잔치, 또는 회식 때 많은 사람이 함께 모여 축하연회나 식사를 할 경우에 차리는 상
- 대개 고급재료를 사용해서 여러 가지 음식을 많이 만들어 대접하려고 할 때, 종류를 지나치게 많이 하는 것보다 조화가 되도록 색채나 재료, 조리법, 영양 등을 고려하여 다른 요리를 몇 가지 곁들이는 것이 좋은 방법

7) 돌상

- 아기가 태어난 지 만 1년이 되는 돌날이면 생일을 축하하고 앞날을 축복하기 위해 뜻 있는 음식으로 상을 차림
- 돌상의 대표적인 음식: 백설기와 수수팥떡
- 아이 생일에 수수팥떡을 해주어야 자라면서 액을 면할 수 있다고 믿는 것은 우리나라 전역에 걸친 것으로 아이가 10세가 될 때까지 생일마다 수수팥떡을 해줌

8) 큰상차림

- 큰상은 혼례, 회갑, 회년(만 70세), 회혼례(결혼한 지 61년째) 등에 차리는 상편, 숙과, 생실과, 유과 등을 높이 고여서 상의 앞쪽에 색을 맞추어 배상하고, 상을 받는 주빈 앞쪽으로 상 위에 차림되는 음식류는 계절 또는 가풍, 형편 등에 따라 다름
- 높이의 치수와 접시 수를 기수(홀수)로 하는 관습이 있었음

9) 다과상

- 식사를 겸하지 않는 간단한 손님상
- 식사 이외의 시간에 다과만을 대접하는 경우와 주안상이나 장국상 뒤에 후식으로 내는 경우가 있음
- 떡류, 조과류, 생과류와 특히 각 계절에 잘 어울리는 떡, 생과, 음청류를 잘 고려하며 계절감을 살리도록 함

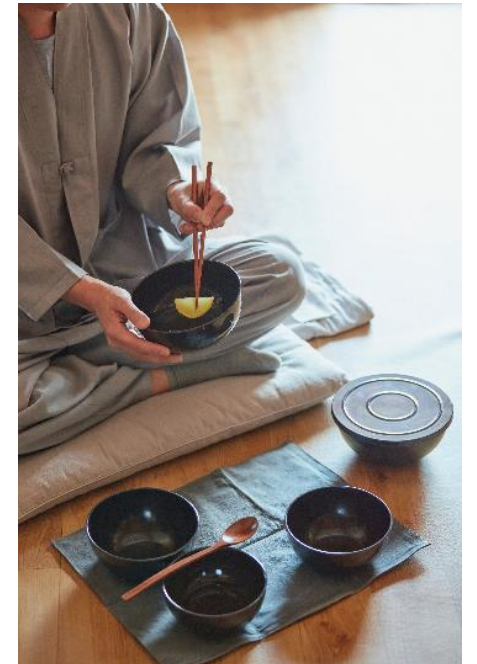
10) 제사상

- 돌아가신 조상을 추모하고, 그 은혜에 보답하는 최소한의 성의를 표시하는 것
- 제사에 쓰이는 제물을 '제수' 또는 '제찬'이라고도 함
- **제수에는 고춧가루나 마늘을 쓰지 않음**
- 제수 음식을 장만할 때에는 형식에 치우치지 말고 정성을 다하여 형편에 맞도록 하는 것이 좋음

11) 사찰음식

• 우리나라 사찰음식은 고려왕조 이후로 전해진 불교의 교리에 따른 음식이다. 사찰음식은 산짐승을 먹지 않고, **양념에 오신채(마늘, 파, 달래, 부추, 흥거)를 넣지 않아 담백하고 정갈하다.**

- 절에서 만들어 먹는 음식
- 한국음식에서는 궁중음식과 사찰음식을 특수음식으로 분류
- 일반 가정과는 달리 매우 다양한 식물성 식품을 음식의 재료로 이용
- 특히 콩제품을 많이 이용함으로써 단백질을 효과적으로 섭취
- **절에서는 우유 외에 동물성 식품**을 사용하지 않는다.
- 발우공양 식사법



사찰음식의 양념

짠맛	단맛	매운맛	신맛	고소한맛	맛 내기
간장 된장 고추장 소금	꿀 황설탕 백설탕 물엿	생강, 고춧가루, 홍고추, 풋고추, 조피잎, 조핏가 루, 후춧가루, 겨자	식초	참깨, 들깨, 참기 름, 들기름, 콩기 름 등의 식용유,	다시마, 표고버섯, 능이버섯, 참죽가 지 말린 것, 무

✓ 파나 마늘을 사용하지 않음

향기와 맛을 향상시키기 위하여 산초, 초피, 방아, 들깨즙, 다시마, 무, 늙은 호박, 과일 등을 사용



10) 향토음식

한 나라의 음식문화는 지리적·역사적인 주변환경의 영향을 받아 독특한 문화를 형성하며 발전하고, 그러한 과정에서 고유한 식생활 전통이 형성된다. 한반도는 다양한 자연환경과 정치·경제·문화 변천의 영향을 받으면서 각 지역마다 산출식품이 다양해졌다.

지역마다 식재료와 산출식품이 다양하여 그 지역의 특성에 맞는 독특한 음식들이 발전해 왔다.



음식의 맛은 그 지방의 풍토 환경과 사람들의 품성을 잘 나타낸다고 할 수 있다.

한반도는 남북으로 길게 뻗은 지형이며, 동쪽, 남쪽, 서쪽은 바다에 둘러싸이고 북쪽은 압록강, 두만강에 임한다. 동서남북의 지세 기후 여건이 매우 다르므로, 그 고장의 산물은 각각 특색이 있다.

북쪽은 산간지대, 남쪽은 평야지대여서 산물도 서로 다르다. **따라서 각 지방마다 특색있는 향토음식**이 생겨나게 되었다.

- 지금은 남북이 분단되어 있는 실정이지만 조선시대의 행정 구분을 보면 전국을 팔도로 나누어 북부지방은 함경도, 평안도, 황해도, 중부지방은 경기도, 충청도, 강원도, 남부지방은 전라도, 경상도로 나누었다.

당시엔 교통이 발달하지 않아 각 지방 산물의 유통범위가 매우 좁았다.

지형적으로 북부지방은 산이 많아 주로 밭농사를 하므로 잡곡의 생산이 많고, 서해안에 접해 있는 중부와 남부 지방은 주로 쌀농사를 한다. 북부지방은 주식으로 잡곡밥, 남부지방은 쌀밥과 보리밥을 먹게 되었다.

좋은 반찬이라 하면 고기반찬을 꼽으나 평상시의 찬은 대부분 채소류 중심이고, 저장하여 먹을 수 있는 김치류, 장아찌류, 젓갈류, 장류가 있다. 산간지방에서는 육류와 신선한 생선류를 구하기 어려우므로 소금에 절인 생선이나 조개류, 해 초가 찬물의 주된 재료였다. 지방마다 음식의 맛이 다른 것은 그 지방 기후와도 밀접한 관계가 있다. 북부지방은 여름이 짧고 겨울이 길어서, 음식의 간이 남쪽에 비하여 싱거운 편이고 매운맛도 덜하다. 음식의 크기도 큼직하고 양도 푸짐하게 마련하여 그 지방 사람들의 품성을 나타낸다.

반면에 남부지방으로 갈수록 음식의 간이 세면서 매운맛도 강하고, 조미료와 젓갈류를 많이 사용한다.

10) 향토음식

- ① 서울
- ② 경기도
- ③ 강원도
- ④ 충청도
- ⑤ 경상도
- ⑥ 전라도
- ⑦ 제주도
- ⑧ 황해도
- ⑨ 평안도
- ⑩ 함경도



1) 서울

- 서울은 자생 산물은 별로 없으나 전국 각지에서 나는 여러 식품이 모두 모이는 곳이다.
- 우리나라에서 음식 솜씨가 좋은 곳으로는 서울, 개성, 전주 세 곳을 꼽는다.
- 서울은 조선시대 초기부터 오백 년 이상 도읍지여서 궁중의 음식문화가 이어 지는 곳이며 양반계급과 중인계급의 음식문화에 많은 영향을 주었다.
- 양반들은 유교의 영향으로 격식을 중시하고 치장을 많이 하는 편이어서 사치스럽고 화려한 음식도 있었다.
- 서울 음식은 간이 짜지도 싱겁지도 않고, 지나치게 맵게 하지 않아 전국적으로 보면 중간 정도의 맛을 지닌다.
- 음식에 예절과 법도를 지키고 웃어른을 공경하며, 재료를 곱게 채썰거나 다지는 등 정성이 깃들어 있고, 상에 낼 때는 깔끔한 백자 에 꼭 먹을 만큼만 깔끔하게 내는 것도 특징이다.

1) 서울음식

- **설령탕**은 조선시대 동대문 밖 선농단에서 2월 상재일에 왕이 나와서 친경을 하고 제를 올리는 행사 때 생겼다고 한다.

서울의 명물음식으로 알려져 있다.

- **열구자탕**은 화통이 달린 냄비에 산해진미 재료를 넣어 끓이는 음식으로 지금은 신선로라고 한다.
 - 신선로 틀은 중국에 원형이 있는데 궁중뿐 아니라 중국에 다녀온 역관과 고관들도 틀을 들여와서 즐겼다고 한다.
- **탕평채**는 청포묵 무침으로 영조 때 탕평책을 논할 때 만들어졌다고 하여 붙은 이름이다. 봄철에 탕평채를 채썰어 볶은 고기와 데친 숙주, 미나리 등을 합하여 초장으로 무친 음식이다.

2) 경기도

- 경기도는 논농사와 밭농사가 고루 발달하여 곡물과 채소가 풍부하고, 서해안에 서는 생선과 새우, 굴, 조개 등이 많이 잡히며 한강, 임진강에서는 민물고기와 참게가 많이 잡히고, 산간에서는 산채와 버섯이 고루 난다.
- 경기미는 품질이 좋기로 유명한데 여주, 이천, 김포산이 인기가 높다.
- 고려의 도읍지였던 개성 지방의 음식은 다양하고 사치스러운 편으로 유난히 정성을 많이 들인다. 음식에 쓰이는 재료가 다양하며, 숙련된 조리기술이 필요하고, 만들기 어려운 음식과 과자가 많다.
- 경기도 음식은 소박하면서도 다양하나 개성 음식을 제외하고는 대체로 수수하다.
- 음식의 간은 서울과 비슷하여 짜지도 싱겁지도 않으며, 양념도 많이 쓰는 편이 아니다.

2) 경기도음식

소갈비구이는 조선시대부터 생긴 쇠전에 전국의 소장수가 모여들던 수원에 갈빗집들이 생기
고부터 유명해졌다.

- **조랭이떡국**은 흰 가래떡을 나무칼로 누에고치처럼 만들어서 끓인다.
- **개성모약과**는 밀가루에 참기름과 술, 생강즙, 소금을 넣고 반죽하여 납작하게 밀어서 모나
게 썰어 기름에 튀겨 조청에 졸성한 것이다.
- **개성주약**은 우메기라고도 하는데 찹쌀가루와 밀가루를 합하여 막걸리로 반죽한 다음 둥글게
빚어서 기름에 튀겨 조청에 졸친다.

3) 충청도

- 충청도는 농업이 추가 되는 지역이므로 쌀, 보리, 고구마, 무, 배추, 목화, 모시 등을 생산한다.
- 서쪽 해안지방은 해산물이 풍부하나 충청북도와 내륙에서는 좀처럼 신선한 생선을 구하기가 어려워 옛날에는 절인 자반 생선이나 말린 것을 먹었다.
- 오래전부터 쌀을 많이 생산했으며 보리도 많이 나서 보리밥을 짓는 솜씨도 훌륭하다.
- 충청도 음식은 그 지방 사람들의 소박한 인심을 나타내듯 꾸밈이 별로 없다. 충북 내륙의 산간지방에는 산채와 버섯이 많이 나 그것으로 만든 음식이 유명 하다.
- * 음식 맛을 낼 때는 된장을 많이 사용하며, 겨울에는 청국장을 만들어 구수한 찌개를 끓인다. 충청도 음식은 사치스럽지 않고 양념도 그리 많이 쓰지 않아 자연 그대로의 담백하고 소박한 맛이 난다.

3) 충청도 음식

- **어리굴젓**은 예부터 간월도가 유명하다. 서산 앞바다는 민물과 서해 바닷물이 만나는 곳으로 천연굴도 많고, 굴양식에 적합하다. 어리굴젓은 굴을 바닷물로 씻어 소금으로 간하여 2주일쯤 삭혔다가 고운 고춧가루로 버무려 삭힌다. 간월도 어리굴젓은 조선시대부터 이름이 나 있고 지금도 전국 각 지역으로 나간다.
- **청국장**을 특히 즐겨 먹어 겨울철에 콩을 삶아 나무상자나 소구리에 띄워 2~3일 후에 끈끈한 진이 생기면 빵아서 양념을 섞어서 두부나 배추김치를 넣고 찌개를 끓인다.
- **올갱이**는 맑고 얇은 개천에서 잡히는 민물 다슬기로 이것으로 된장찌개를 끓이며 삶아서 무쳐 안주로도 먹는다. 충청북도에서는 민물에서 잡히는 새뱅이, 붕어, 메기, 미꾸라지 등으로 특별한 찬물을 만든다. 피라미조림, 붕어찜, 새뱅이찌개, 추어탕이나 미꾸라지조림 등이 그것이다.

4) 강원도

- 강원도는 영서지방과 영동지방에서 나는 산물이 크게 다르고 산악지방과 해안 지방도 크게 다르다.
 - 산악이나 고원 지대에서는 논농사보다 밭농사를 더 많이 지어 옥수수, 메밀, 감자 등이 많이 난다.
 - 산에서 나는 도토리, 상수리, 찹뿌리, 산채 등은 옛날에는 구황식물에 속했지만 지금은 기호식품으로 많이 이용한다.
 - 동해에 서는 명태, 오징어, 미역 등이 많이 나서 이를 가공한 황태, 마른오징어, 마른미역, 명란젓, 청란젓 등이 유명하다.
- * 강원도 음식에는 감자, 메밀, 옥수수와 도토리, 찹 등으로 만든 것이 많다. 동해안에서 나는 다시마와 미역은 질이 좋고, 구멍이 나 있는 쇠미역은 씹을 싸 먹거나 말린 것을 튀긴다.

4) 강원도 음식

- **감자**는 보통 찌서 먹지만 삭혀서 전분을 만들어 국수나 수제비, 범벅, 송편 등을 만들기도 한다.

감자부침은 날감자를 강판에 갈아서 파, 부추, 고추 등을 섞어 팬에 부친다.

- **메밀막국수**는 지금은 춘천 막국수로 알려져 있지만 인제, 원통, 양구 등의 산촌에 서 더 많이 먹던 국수이다.

원래는 메밀을 익반죽하여 부틀에 눌러서 무김치와 양념장을 얹어서 비벼 먹지만 동치미 국물이나 꿩 육수를 부어 말아먹기도 한다.

- **쟁반 막국수**는 최근에 개발한 음식으로 오이, 깻잎, 당근 등의 채소를 섞어서 양념장으로 비빈 국수이다.

5) 전라도

- 전라도는 땅과 바다, 산에서 산물이 고루 나고 많은 편이어서 재료가 아주 다양 하고 음식에 특히 정성을 많이 들인다.
- 특히 전주, 광주, 해남은 부유한 토반이 많아 가문의 좋은 음식이 대대로 전수되는 풍류와 맛의 고장이다.
- 기후가 따뜻하여 음식의 간이 센 편이고 젓갈류, 고춧가루와 양념을 많이 넣은 편이어서 음식이 맵고 짜며 자극적이다.
- 전라도에는 발효음식이 아주 많다.
- 김치와 젓갈이 수십 가지이고, 고추장을 비롯한 장류도 발달했으며, 장아찌류도 많다.
- 전라도에서는 김치를 지라고 하는데 배추로 만든 백김치를 반지(백지)라고 한다. 무, 배추 뿐 아니라 갓, 파, 고들빼기, 무청 등으로도 김치를 담근다.
- 다른 지방에 비하여 젓갈과 고춧가루를 듬뿍 넣는 데 전라도 고추는 매우면서 단맛이 나며, 멸치젓, 황석어젓, 갈치속젓 등의 젓갈 을 넣는다.
- 김치는 돌로 만든 확독에, 불린 고추와 양념을 으깨고 젓갈과 식은 밥이나 찹쌀풀을 넣고 걸쭉하게 만들어 절인 채소를 넣고 한데 버무린다.

5) 전라도 음식

- 전라도의 유명한 **젓갈**로는 추자도 멸치젓, 낙월도 백하젓, 함평 병어젓, 고흥 진 석화젓, 여수 전어젓, 영암 모치젓, 강진 꿀뚜기젓. 무안 송어젓, 옥구의 새우알 젓, 부안의 고개미젓, 어젓, 토화젓, 참게장, 갈치숙젓 등이 있다.
- **부각**은 자반이라고도 하는데 가죽나무의 연한 잎을 모아 고추장을 탄 찹쌀풀을 발라서 가죽자반을 하고, 김, 갯잎, 갯송이, 동백잎, 국화잎 등은 찹쌀풀을 발라서 말리고, 다시마는 찹쌀 밥풀을 붙여서 말린다.
- **전주비빔밥**은 원래는 돌솥이 아니라 유기대접에 담았다.
- **전주콩나물밥**은 콩나물국에 밥을 넣고 끓여 새우젓으로 간을 맞추는 뜨거운 국밥으로 이른 아침 해장국으로 인기가 있다.

6) 경상도

- 경상도는 남해와 동해에 좋은 어장이 있어 해산물이 풍부하고, 경상남북도를 크게 굽어 흐르는 낙동강의 풍부한 수량이 주위에 기름진 농토를 만들어 농산물도 넉넉하다.
- 이곳에서는 고기라고 하면 바닷고기를 가리키며 민물고기도 많이 먹는다.
- - **음식이 대체로 맵고 간이 센 편**으로 투박하지만 칼칼하고 감칠맛이 있다.
- 음식에 지나치게 맛을 내거나 사치스럽지 않고 소담하게 만들지만 방앗잎과 산초를 넣어 독특한 향을 즐기기도 한다.
- 싱싱한 바닷고기로 회도 하고 국도 끓이며, 찜이나 구이도 한다. 곡물 음식 중에서는 국수를 즐기나, 밀가루에 날 콩가루를 섞어서 반죽하여 홍두깨나 밀대로 밀어 칼로 썬 칼국수도 즐겨 먹는다.

6) 경상도 음식

- **진주비빔밥**은 화반이라고도 하는데 계절 채소를 데쳐서 바지락을 다져 넣고 무치며 선짓국을 곁들인다.
- **미더덕찜**과 **아귀찜**은 마산이 유명하다.

미더덕을 여러 채소와 함께 매운 양념으로 끓이다가 찹쌀풀을 넣어 만든다. 아귀는 무섭고 흉하게 생겼는데 살이 희고 담백 하며 꼬들꼬들하여 찜을 해먹는다. 토막낸 아귀를 콩나물과 미나리를 넣고 아주 맵게 양념하여 만든다.

- **안동식혜**는 우리가 알고 있는 식혜와는 전혀 다르다. 찹쌀을 삭힐 때 고춧가루를 풀어서 붉게 물들이고 건지로 무를 잘게 썰어 넣는다. 시큼하면서 달고 톡 쏘는 맛 이 아주 독특하다.

7) 제주도

- 제주도는 해촌, 양촌, 산촌으로 구분되어 있었는데, 양촌은 평야 식물지대로 농업을 중심으로 생활한 곳이었고, 해촌은 해안에서 고기를 잡거나 해녀로 잠수업을 하고, 산촌은 산을 개간하여 농사를 짓거나 한라산에서 버섯, 산나물, 고사리 등을 채취하여 생활하던 곳이었다.
- - 쌀은 거의 생산되지 않고 콩, 보리, 조, 메밀, 고구마가 많이 나고, 감귤과 전복, 옥돔이 가장 널리 알려진 특산물이다.
- 제주도는 근해에서 잡히는 특이한 어류가 많다.
- 음식에도 어류와 해초를 많이 쓰며, 된장으로 맛 내는 것을 좋아한다.
- 이곳 사람들의 부지런하고 소박한 성품은 음식에도 그대로 나타나 음식을 많이 장만하지 않고 양념도 적게 쓰며, 간은 대체로 짜게 하는 편이다.

7) 제주도 음식

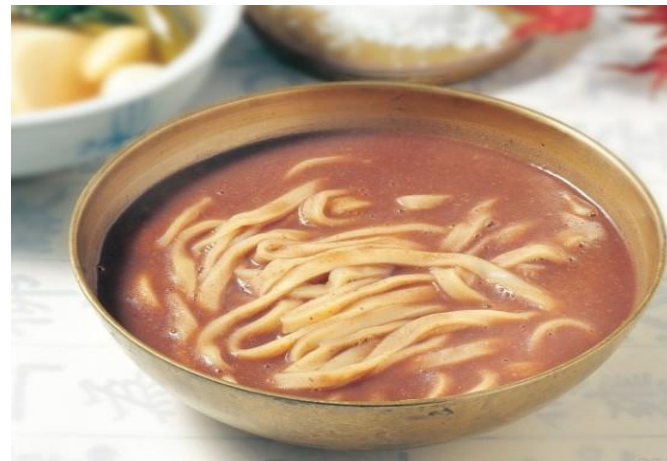
- **자리돔**은 제주도 근해에서 잡히는 검고 작은 자돔 또는 자리'라고도 한다. 자리회 는 여름철이 제철인데 비늘은 굵고 손질하여 토막을 내고 부추, 미나리를 넣고 된 장으로 무쳐서 찬 샘물을 부어 물회로 한다. 식초로 신맛을 내는데 유자즙이나 산 초를 넣기도 한다.
- **옥돔**은 분홍빛의 담백하면서도 기름진 물고기로 맛이 아주 좋다. 싱싱한 옥돔에 미역을 넣어 국을 끓이고, 소금을 뿌려 말렸다가 구워 먹는다.
- **갈치**는 회도 치고 토막을 내어 늪은 호박을 넣고 국을 끓이면 은색 비늘과 기름이 뽕뽕 뜨는데 맛이 아주 좋다.
- **전복**은 회도 하지만, 불린 쌀을 참기름으로 볶다가 전복의 싱싱한 푸른빛 내장을 함께 섞고 물을 부어 끓인 다음 얇게 썬 살을 넣어 전복죽을 끓이면 색도 파릇하고 향이 특이하면서 아주 맛있다

8) 황해도

- 북쪽 지방의 곡창지대인 연백평야와 재령 평야는 쌀과 잡곡 생산량이 많고 질도 좋다.
 - 특히 조를 섞어서 잡곡밥을 많이 해 먹는다.
 - 곡식의 종류도 많고 질이 좋으며 이 양질의 가축사료 덕에 돼지고기와 닭고기의 맛이 독특하다.
 - 해안지방은 조 석간만의 차가 크고 수온이 낮으며 간척지가 발달해 소금이 많이 난다.
- 황해도는 인심이 좋고 생활이 윤택한 편이어서 음식을 한번에 많이 만들고, 음식에 기교를 부리지 않으며 맛이 구수하면서도 소박하다.
- 송편이나 만두도 큼직하게 빚고, 밀국수도 즐겨 만든다. **간은 별로 짜지도 싱겁지도 않으며, 충청도 음식과 비슷하다.**

8) 황해도 음식

- **남매죽**은 팔을 무르게 삶아 찹쌀가루를 넣어 팔죽을 끓이다가 밀가루로 만든 칼국 수를 넣고 끓이는 죽인데 특이하게 국수가 들어 있다



9) 평안도

- 평안도는 동쪽은 산이 높아 험하지만 서쪽은 서해안에 면하여 해산물도 풍부하고 평야가 넓어 곡식도 많이 난다.
- 예부터 중국과 교류가 활발하여 성품이 진취적이고 대륙적이다.
- 따라서 음식도 먹음직스럽게 크게 만들고 푸짐하게 많이 만든다. 크기를 작게하고 기교를 많이 부리는 서울 음식과 매우 대조적이다.
- 곡물음식 중에는 메밀로 만든 냉면과 만두 등 가루로 만든 음식이 많다.
- 겨울이 특히 추운 지방이어서 기름진 육류 음식도 즐기고 밭에서 나는 콩과 녹두로 만든 음식도 많다.
- **음식의 간은 대체로 심심하고 맵지 않다.**
- 평안도 음식으로 가장 널리 알려 진 것은 냉면과 만두, 녹두 빈대떡 등이다. 지금은 전국 어디에서나 사철 냉면을 먹을 수 있지만 본고장에서는 추운 겨울철에 먹어야 제 맛이라고 한다.

9) 평안도 음식

- **굴림만두**는 껍질 없이 만두소를 둥글게 빚어서 밀가루에 여러 번 굴려서 껍질 대신 밀가루옷을 입힌다. 이를 굴림만두라고 하는데 만두피로 빚은 것보다 훨씬 부드럽고 맛있다.

- **어복쟁반**은 화로 위에 커다란 놋쇠쟁반을 올려놓고 쇠고기 편육, 삶은 달걀과 메밀 국수를 한데 돌려 담고 육수를 부어 끓이면서 여러 사람이 함께 떠먹는 음식이다.

일종의 온면이다. 편육에 적합한 부위는 소의 양지머리, 유설, 업진, 유통살, 지라 등으로 무르게 삶아서 얇게 썰고 느타리와 표고버섯은 채썰어 양념하고, 배 채도 넣는다.

10) 함경도

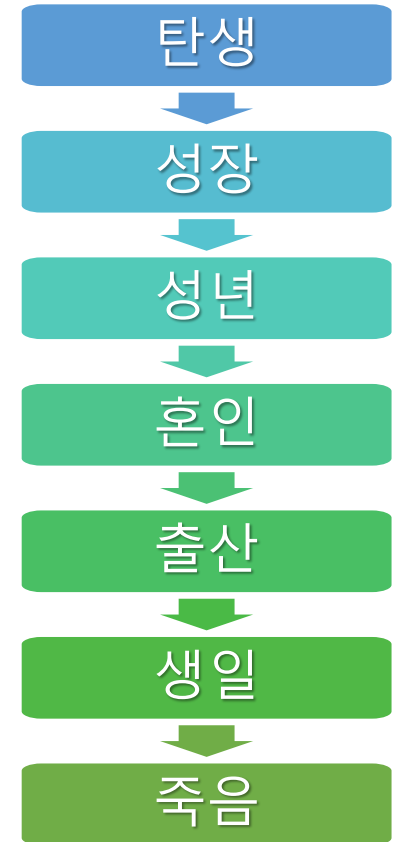
- 함경도는 백두산과 개마고원이 있는 험한 산간지대가 대부분이다.
- 동쪽은 해안 선이 길고 영흥만 부근에 평야가 조금 있어 논농사보다는 밭농사를 많이 한다.
- 특히 콩의 품질이 뛰어나고 잡곡 생산량이 많아 주식으로 기장밥, 조밥 등 잡곡밥을 많이 짓는다.
- 동해안은 세계 삼대 어장에 속하여 명태, 청어, 대구, 연어, 정어리, 넙치 등 어종이 다양하다.
- 감자, 고구마도 질이 우수하며 이것으로 녹말을 만들어 여러 음식에 쓴다. 녹말을 반죽하여 국수틀에 넣고 빼서 냉면을 만들기도 한다.
- **음식의 간이 싱겁고 담백 하나 고추와 마늘 등의 양념을 많이 쓰기도 한다.**

10) 함경도 음식

- 함경도 **회냉면**은 본고장에서는 감자녹말로 반죽하여 빼낸 국수를 삶아서 매운 양념으로 무친 가자미를 위에 얹는다고 한다.
 - 지금은 새콤달콤하고 새빨갭게 무친 홍어회를 많이 쓰지만 동해안 지방에서는 명태회를 쓰기도 한다.
- **가릿국**은 고깃국에 밥을 만 탕반의 일종으로 본고장에서 오래전부터 음식점에서 팔던 음식이라고 한다.
 - 사골과 소의 양지머리를 푹 고아서 육수를 만들고 삶은 고기는 가늘게 찢는다.
- **가자미식해**도 회냉면과 더불어 널리 알려진 음식으로 새콤하게 잘 삭은 것은 술안주나 밥반찬으로 일품이다.
 - 손바닥만한 크기의 가자미를 씻어 소금에 살짝 절여서 꾸득꾸득 말려 토막을 낸다.
- **조밥**은 짓고, 무는 곱게 채썰어 절여서 물기를 짜고 가자미와 합하여 고춧가루, 다진 파와 마늘, 생강을 넉넉히 넣고 엿기름가루를 한 데 버무린다.

1. 의례음식

- **일상의례**: 사람이 태어나서 죽음에 이르기까지 그때그때 적절한 시기에 맞는 의례를 행하는 것으로 생애 모든 의식을 말함
- **음식의례**: 각 의례마다 의미를 상징하는 특별한 상차림이 있음



1) 출산 의례

- 출산의례는 자녀에 대한 기원과 수태과정 그리고 출산 자체와 출산 직후의 인간 생애 최초의 의례로 새로운 생명의 탄생에 관한 의례

1.삼신상



아기가 태어나면 목욕을 시킨 후 삼신상을 준비한다.

아기를 점지해 주는 세 신령에게 감사의 의미로 올리는 상.

* 한편 산모에게는 첫국밥을 대접한다. 첫국밥은 흰밥과 소고기 미역국으로, 산모에게 이것을 삼칠일까지 대접한다. **첫국밥을 준비할 때는 아기의 수명장수(壽命長壽)를 기원하는 뜻에서 쌀은 9번을 씻고, 미역은 접거나 끊지 않은 긴 장곽으로 끓이는 것이 관례이다.**

삼칠일음식



출산 후 셋째 칠일이 되는 날이다. 삼신에게 흰밥과 미역국을 올려 감사를 드리고 금줄을 걷는다. 일가친척과 이웃이 찾아오면 미역국과 밥을 대접한다. 외가에서 누비포대기·찰떡·시루떡 등을 해오는 풍속이 있다.

1) 출산 의례

2. 백일상



- 백일잔치는 먼저 아침에 삼신상(三神床)을 차리는 것에서부터 시작된다.

삼신상에는 미역국과 흰밥이 차려지며, 산모(產母)나 아기의 할머니는 삼신상 앞에 단정히 앉아 아기의 건강과 수명과 복을 빈다.

‘백(百)’이라는 숫자에는 완전·성숙 등의 뜻이 있으므로 위태로운 고비를 다 넘기고 신생아가 사회화 단계에 들어가는 뜻에서 축하하였다.

백일상에는 여러 종류의 떡과 과일 및 음식이 풍성하게 차려지며, **아기의 장수와 복을 비는 뜻으로 흰 실타래와 쌀**이 놓여진다.

3. 돌상

-
- A still life arrangement of various Chinese delicacies. In the center is a whole roasted duck, its skin glistening. To its left is a bowl of white rice topped with a piece of duck. To its right is a bowl of small, round, brown dumplings. Behind the duck is a square cake with white frosting and two small dark decorations. To the right of the cake is a bowl of white rice. In the foreground, an open book with Chinese characters is visible, with a brush resting on it. The entire scene is set against a blue background.

1) 출산 의례

4. 책례



- 책례(冊禮)는 아이가 서당에 다니면서 책을 한 권씩 땔 때마다 행하던 의례로, 지금은 없어진 풍속 중의 하나이다.
- 책례의식은 어려운 책을 끝냈다는 축하와 격려의 뜻으로 책례 떡을 만들어 선생님과 친지들이 함께 나누어 먹었다. 그런데 이 때 만들던 책례 떡은 백일상과 돌상에 올리던 것과 같은 예쁘고 작은 모양의 오색송편이었다.
- **오색송편**을 올리는 이유는 우주의 만물을 형성하는 오기와 오행을 근거로 갈색을 들어 빚어 만물의 조화를 나타낸다고 하였으며, 소를 채우는 것은 지식을 채우며, 소를 넣지 않는 것은 넓은 마음을 가지라는 의미

2) 관례

의미: 사회적으로 책임이 인정되는 나이에 행하는 의례로 아이가 성장하여 가족의 일원만이 아니라 사회의 일원으로 어른이 되었다는 **성년식(成年式)**에 해당

15세 이상이 되면 어른이 되었음을 상징하는 의식을 행하는데, 이것이 **관례(冠禮)**이다.

남자가 땋았던 머리를 빗겨 올려 상투를 틀어 올리고 관을 쓴다고 하여 붙여진 것인데, 여자의 경우도 포함된다. 그러나 여자의 경우는 땋았던 머리를 올려 족을 찌고 비녀를 꽂는다고 하여 **계례(笄禮)**라 하였다.

<관례 때의 상차림>

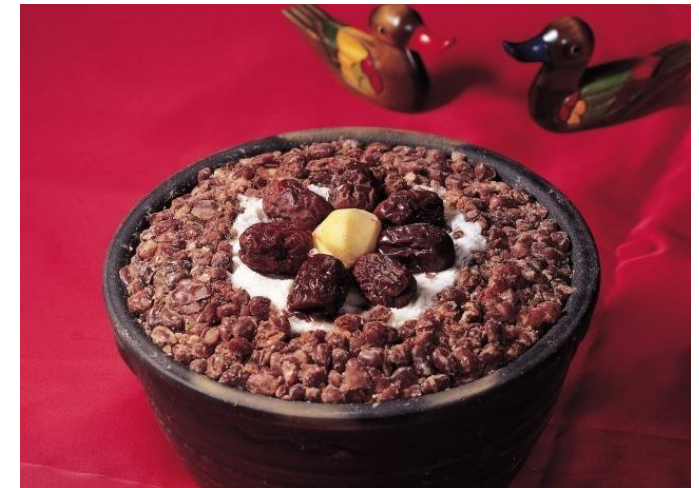
- 남자의 경우: **간단한 술상**으로 이때 처음 술을 마시게 됨
- **여자의 계례상**: 차와 한과류를 올린 다과상이 주로 차려짐

현재에는 만20세가 되는 해의 5월 셋째주 월요일을 성년의 날이라 하여 성년식이 진행되기도 잔칫상은 술을 비롯한 여러 가지 안주용 음식과 국수장국·떡·조과·생과·식혜·수정과 등으로 차려진다.



3) 혼례

- 남녀 한쌍이 합하여 한 가정을 이루는 때 행해지는 의례로 개인 간의 결합과 양가(兩家)라는 가족집단이 인연을 맺어 가정이라는 사회적 조직체를 형성하는 공인의 성격을 가진 의례절차
- 혼례를 진행하는 과정에서 의미 있는 상차림과 음식이 차려지는데 혼례를 치르기 전 함이 오고 갈 때 양쪽 집에 **봉치떡**을 상에 올려 함을 올려 놓도록 함
- 혼례를 치른 이후에 시부모님께 인사드릴 때 폐백상을 차림
- 혼례음식은 **봉채떡·교배상·폐백·큰상** 등으로 구별되며, 이들 음식은 각기 다른 의식에 쓰이는 만큼 그 음식의 양식도 다르다.



3) 혼례

1. **봉채떡**: 납폐 의식을 행할 때 혼서(婚書)와 채단(綵段)이 담긴 함을 받기 위해 신부 집에서 만드는 떡이다. 이 떡은 흔히 ‘봉치떡’이라고도 한다. 찹쌀 세 되와 붉은 팥 한 되로 시루에 2켜만 안쳐 위 켜 중앙에 대추 7채를 둥글게 모아 놓고 함이 들어올 시간에 맞추어 찢 찹쌀 시루떡이다.
2. **교배상**: 초례 의식을 치르기 위하여 마련하는 상이다. 교배상을 차릴 때는 우선 맨 앞줄에 대추·밤·조과를 각각 두 그릇씩 배설한다. 이어 그 뒷줄에 황색 대두 두 그릇, 붉은 팥 두 그릇, 달떡 21개씩 두 그릇을 놓고, 색편으로 암수 한 쌍의 닭 모양을 만들어 수탉은 동쪽에, 암탉은 서쪽에 각각 배설한다.
3. **폐백**: 현구고례(見舅姑禮)[신부가 시부모를 비롯한 시댁의 여러 친척에게 인사드리는 예]를 행할 때 신부 측에서 마련하는 음식이다. 폐백은 지역에 따라 다소 차이가 있기는 하지만 김제 지역에서는 대추와 편포를 사용한다.
4. **큰상**: 초례를 치른 신랑·신부를 축하하기 위하여 여러 가지 음식을 높이 고여 차리는 상이다. 이 큰상은 혼례 뿐만 아니라 회갑·회년·회혼 등의 축의 때에도 차리는 것으로, 한국의 상차림 중 가장 성대하고 화려하다.
5. **이바지**: 예전에 신랑과 신부를 맞이하는 양가에서 큰상을 차리고 이를 사돈댁에 보내는 풍습을 상수라 하였다. 현재는 상수 또는 봉송 돌린다는 용어가 이바지 음식으로 변했다. 이바지 풍습은 지방마다 다르다. 김제 지역에서는 신혼여행을 다녀온 신부가 시댁에 들어가면서 떡·과일·고기·전 등의 음식을 가지고 인사를 간다.

4) 회갑례

- 회갑례는 자식이 부모님이 오래 사신 것을 축하드리는 의례로 부모님의 60회 생일에 손님을 모시고 잔치를 하는 것을 말하며 **수연례(壽宴禮)**라고도 함
- 회갑상에는 주로 떡과 한과류를 높이 쌓아 올려 고임 음식으로 차리는데 이는 조선시대 유교 사상의 영향으로 음식을 쌓아 올리는 높이가 자식들의 효심을 나타낸다고 생각하기 때문

회갑례 상차림



회갑상의 기본음식

1. 유밀과 - 약과, 만두과, 모약과, 타래과 등
2. 다식 - 송화다식, 흑임자다식, 녹말다식, 검은깨다식, 황률다식, 청태다식 등
3. 유과 - 빈사과, 세반연사, 매화현사, 약과, 매작과
4. 강정 - 깨강정, 매화강정, 세반강정, 엿강정
5. 당숙 - 옥춘당, 팔보당
6. 실과 - 사과, 굴, 배, 생률, 감
7. 건과 - 대추, 호두, 은행, 밤, 꽃감, 실백(잣)
8. 정과 - 연근, 생강, 유자, 청매, 동아, 모과정과 등
9. 어물 - 문어, 어포, 건전복, 도미, 해삼
10. 적 - 닭, 화영적, 육적
11. 전유어 - 호박전 등 채소, 생선, 우육, 돈육 등
12. 편 - 각색편(백편, 꿀편, 승검초편), 찰떡, 주악, 꽃떡, 웃기떡 등
13. 기타 - 조기, 홍어, 숭어

5) 상례

- 사람이 죽음을 맞고 가족들이 장례를 치르면서 근친들이 일정 기간 슬픔을 다해 죽은 이를 기리는 의식 절차
- 일생의 통과 의례 중 출생이 시작 의례라면 상례는 마지막 의례
- 상례에 따르는 음식은 조석상식, 사자밥(死者飯) 등이 있으며 메(밥)와 갹(국), 전, 적, 나물, 포, 떡, 한과류 등을 올림



사자밥 使者밥 :

초상난 집에서 죽은 사람의 뉘를 부를 때 저승사자에게 대접하는 밥. 밥 세 그릇, 술 석 잔, 벽지 한 권, 명태 세 마리, 짚신 세 켤레, 동전 몇 닢 따위를 차려 담 옆이나 지붕 모퉁이에 놓았다가 발인할 때 치운다.

5) 상례

부모님이 수를 다하여 운명하게 되면 자손들은 경건하고 엄숙하게 예를 갖추어 의식 절차에 따라 장사를 지내게 되는데, 이것이 상례이다. 일생 의례 가운데서 가장 마지막 의례라는 점이 특징이다. 상례에 따르는 음식은 상례 중에 올리는 전과 조석상식으로 나눌 수 있다.

1. **전**: 전이란 장례 전에 영좌 앞에 간단한 음식을 차려 놓는 예식이다. 이때 차리는 음식은 주·과 정도이고, 집안에 따라 포를 더 놓기도 한다.

2. **조석상식**: **‘죽은 조상을 섬기되 살아 계신 조상 섬기듯 한다.’**는 의미에서 아침저녁으로 올리는 상식이다.

조석상식은 상례 중에는 물론 장사를 치른 뒤에도 탈상할 때까지 만 2년간을 올린다.

이때 올리는 음식은 산사람의 조석 밥상처럼 밥·국·김치·나물·구이·조림 등으로 한다.

6) 제례

제례란 죽은 조상을 추모하여 지내는 의식 절차이다.

- 제례는 다른 어떤 의식보다도 그 절차가 까다로운 만큼 여기에 따르는 음식 또한 까다롭고 그 가짓수도 만만치 않다.
- 이것은 돌아가신 뒤에도 효를 계속한다는 의미가 담겨 있기 때문이다. 제사의 종류로는 차례·기제·시제[묘제]·시조시향제·불천위 제사 등이 있다.
- 제사에 사용되는 음식을 제수라고 하며, 제사상에 제찬을 배열하는 것을 진설이라고 한다.
- 제수는 주·과·포가 중심이 되며, 떡과 밥·갱·적·전·김치·식혜 등을 올리고 찬물을 놓는다.
- 제사상에 올리는 음식은 지방이나 집안 마다 각기 다르다. 그래서 **‘남의 집 제사상에 감 놔라, 대추 놔라 한다.’**라는 속담도 있다.

6) 제례

- 예(禮)를 모든 것의 근본으로 하는 성리학(性理學)에 바탕을 둔 『주자가례』는 조선 500년 동안 효 사상을 보편화 하는 데 중요한 역할
- 사람이 조상에게 제사 지내는 까닭은 **효(孝)**를 계속하기 위함이며, 효란 자기 존재에 대한 보답
- **묘제(墓祭)**: 시조 이하 모든 조상들의 묘소에 가서 지내는 제사
- **한식성묘(寒食성묘)**: 24절기 중 청명 다음날로 동짓날로부터 105일째 되는 날 묘역을 살펴보고 사초를 함



1) 궁중음식

- 궁중음식으로는 왕족의 일상적인 일상식과 의례와 연향에 따르는 특별한 음식과 상차림이 있다.
- 조정이나 왕가 및 개인적인 의례에 치르는 음식이 구분되었고, 음식을 만드는 법과 음식을 진설하는 법도 제도화 되어있었다.

2) 궁중음식의 특징

- ① 식재료가 다양하였다.
- ② 계절음식이 발달하였다.
- ③ 고임새 음식이 발달하였다.
- ④ 뛰어난 조리인이 음식을 만들었다.
- ⑤ 육류음식이 발달하였다.
- ⑥ 장을 다양하게 사용하였다.
- ⑦ 상차림의 종류가 다양하다.
- ⑧ 담담한 맛을 내고 강한 향신료를 쓰지 않고 매운 찬, 냄새가 나는 찬은 별로 없었다.
- ⑨ 재료 선택이 까다롭고 모양이 바르지 않은 채소나 생선은 쓰지 않고, 재료의 부위 중에서도 맛있는 부분을 골라 사용하였다.
- ⑩ 조리용어가 다르다.
- ⑪ 상차림과 식사예법이 엄하다.



고종과 순종의 수라상(대원사)

1. 수라상



- 궁중에서 수라상은 아침 10시, 저녁 5시 두 차례 올린다.
- 평상시의 수라상은 수라간에서 주방상궁들이 만들어 왕과 왕비께서 각각 동온돌과 서온돌에서 받으시며 결코 겸상하는 법이 없다.
- 멀리 떨어진 안소주방(왕과 왕비의 조석 수라상을 관장하며 주식에 따르는 각종 찬품을 맡아 함)에서 음식을 만들어 운반하므로 음식이 차가워지면 퇴선간에서 다시 데워 수라상에 올린다.
- '수라'라는 말은 [고려 원종](#) 때 전해진 [몽골어](#)로, 음식을 뜻하는 '술라'에서 온 것으로 보고 있다.

2. 수라의 찬품과 기명

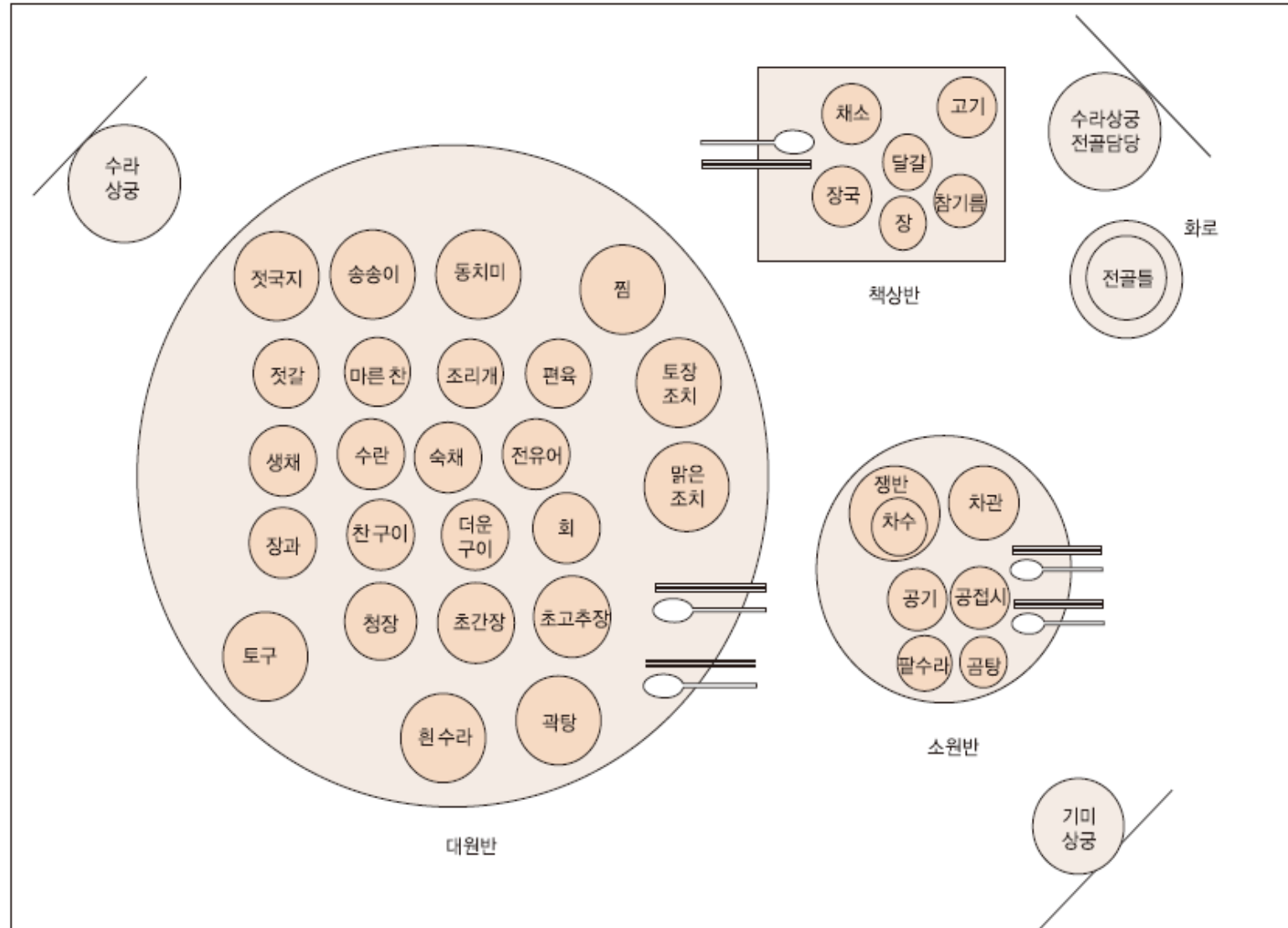
궁중의 음식명			일반음식명	기명
기본 음식	수라	흰 밥, 붉은팥밥(2가지)	밥, 진지	수라기, 주발
	탕	미역국, 곰탕(2가지)	국	탕기, 갱기
	조치	토장조치, 젓국조치(2가지)	찌개	조치보, 독배기
	찜	찜(육류, 채소, 생선)	찜	조반기, 합
	전골	전골(재료, 전골틀, 화로 준비)	전골	전골틀, 합, 종지, 화로
	김치류	젓국지, 송송이, 동치미(3가지)	김치, 깍두기	김치보, 보시기
	장류	청장, 초장, 윤집, 겨자집 중(3가지)	장, 초장, 초간장, 초고추장, 겨자즙	종지

- 12첩반상 차림으로 흰밥과 붉은 팥밥, 미역국과 곰탕 및 조치, 전골, 젓국지 등의 기본 찬품과 12가지 찬물들로 구성
- 기본음식: 흰밥과 팥 삶은 물로 지은 찹쌀밥인 붉은 팥밥 두 가지 중 선택
- 탕: 미역국과 곰탕 2가지를 모두 탕기에 담아 올려 선택할 수 있도록 준비
- 조치는 토장조치와 젓국조치 2가지를 조치보에 담고, 이 외에 찜, 전골, 침채류, 장류 등이 기본음식

3. 수라의 찬품과 기명

찬품 (12첩)	더운 구이	육류, 어류의 구이나 적	구이, 산적, 누름적	쟁첩
	찬 구이	채소, 김의 구이나 적	구이, 적	쟁첩
	전유화	육류, 어류, 채소의 전	전유어, 저냐, 전	쟁첩
	편육	육류 삶은 것	편육, 수육	쟁첩
	숙채	채소류를 익혀서 만든 나물	숙채(나물)	쟁첩
	생채	채소류를 날로 조미한 나물	생채	쟁첩
	조리개	육류, 어패류, 채소류의 조림	조림	쟁첩
	장과	채소의 장아찌, 갑장과	장아찌	쟁첩
	젓갈	어패류의 젓갈	젓갈	쟁첩
	마른 찬	포, 자반, 튀각 등의 마른 찬	포, 튀각, 자반	쟁첩
	별찬(1) 별찬(2)	육, 어패, 채소류의 생회, 숙회	회	쟁첩
	별찬수란	수란 또는 다른 반찬	-	쟁첩
차수	차수	송늬 또는 곡물차	송늬	다관, 대접

4. 수라상 반배도 (12첩 반상)



5. 수라상 예법

- 임금님은 수라상을 받으면 먼저 앞의 숟가락을 들고 대원반 가장 뒷줄의 오른쪽에 놓여 있는 동치미 국물을 한 수저 떠 마신 다음 수라기에서 밥을 한 술 떠놓고 계속 국을 한수저 떠서 같이 먹는다.
- 홍반 잡숫기를 원하시면 백반과 미역국자리에 홍반과 곰국을 바꾸어 놓는다.

6. 수라상의 기미(氣味)

- 왕이 수라를 드시기 직전에 옆에서 시좌하고 있던 기미상궁이 먼저 음식 맛 보는 것을 “기미를 본다”고 함
- 기미는 맛의 검식이라기보다 독의 유무를 검사하는 것이었으나 의례적인 것이 됨

궁중에서 평상시의 일상식은 보통 하루 5회이다.

즉 초조반初朝飯, 조수라朝水啖, 낮것, 석수라夕水啖, 야참夜食이다.

7. 초조반상

- 이른 아침 7시 전에 드시는 조반이므로 **초조반** 또는 **자릿조반**이라고 함
- 상을 차릴 때에는 죽, 미음, 응이 등을 합에 담아 왼쪽에 놓고 덜어 먹을 수 있게 빈 공기를 오른쪽에 놓음

8. 낮것상

- 오후 1시 또는 2시경에는 면을 위주로 한 간단한 다과상이나 죽, 응이 등의 유동식으로 간단하게 마련

9. 면상

- 탄일이나 명절 등 특별한 날에는 면상인 장국상을 차려 손님을 대접
- 면상에는 여러 병과류와 생과, 면류, 찬물을 한데 차림
- 주식으로는 밥이 아니고 온면, 냉면 또는 떡국이나 만두 중 한 가지를 차리고, 찬물로 육회, 편육, 전유화, 신선로 등을 차림

10. 미음상

- 여행길에 또는 병이 생겼을 때 몸보신을 위하여 올려졌던 것
- 미음, 고음, 각색정과 3기를 올리는 것이 미음상의 원칙
- 병약한 사람에게 국물이 진한 곰국과 미음, 여기에 곁들여 후식으로 각색정과를 올림

11. 반가상

- 현대의 다과상으로, **조다소반과**와 **야다소반과**는 수라상을 전후해 아침저녁에 받는 다과상이라
는 뜻
- 똑같은 조다소반과 야다소반이라도 혜경궁 홍씨의 상에는 12~19기, 정조의 상에는 7~11기의
찬이 차려졌는데 왕보다 어머니의 상을 더 높게 하여 예와 효를 중시하는 조선시대의 법도를
잘 보여줌



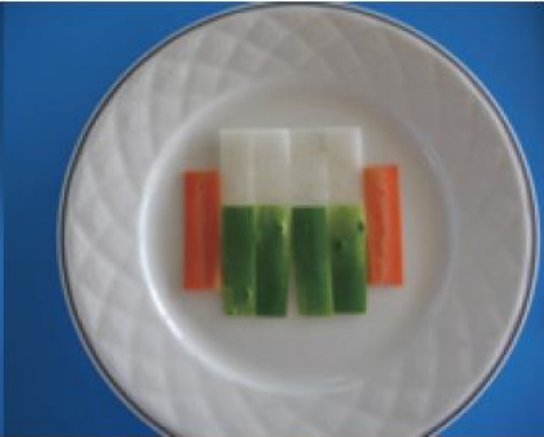
1) 한국음식 기초 썰기

채 썰기	다져 썰기	어슷 썰기	둥글게 썰기
국수류 혹은 나물류의 부재료로 사용하는 썰기법으로 채 칼보다는 조리용 칼로 써는 것이 풍미를 살릴 수 있다.	양념에 넣어 사용하거나 다진 생선류 혹은 다진 육류에 부재료로 사용한다. 근래 대용량 조리 시 기계를 이용하는 경우가 많은데 작업량에 부담이 될 수 있으나 가능한 칼로 다지는 것이 즙액의 풍미를 느낄 수 있다.	생선찌개나 나물류를 무치는데 사용하는 썰기법이다.	무침류나 볶음용으로 많이 이용한다.
			

1) 한국음식 기초 썰기

나박 썰기	돌려깎기	네모 썰기	막대 썰기
살짝 볶아서 무치거나 나박 김치용으로 음식을 만들 때 사용한다.	오이나 당근의 씨나 심을 제거할 때나 채썰어 사용할 때 사용하는 썰기법이다.	크기에 따라 용도를 달리하나 볶거나 오래도록 끓이는 요리에 사용한다.	부재료로서 무침용으로 사용하거나 말려서 사용할 때 이용하는 썰기법이다.
			

1) 한국음식 기초 썰기

얇팍 썰기	은행잎모양 썰기	마름모 썰기	골패 썰기
얇게 썰어 무치거나 볶음용, 전골용으로 사용한다.	찜류나 조림류 등에 모양내어 익힌 후 고명 등으로 사용한다.	얇게 썰어 고명으로 많이 사용한다.	무침용이나 볶음용 전골류 등에 많이 이용한다.
			

1) 한국음식 기초 썰기

너붓 썰기	눈썹 썰기	마구 썰기	밤톨 썰기
얇게 썰어 전골용 조림류에 많이 사용한다.	씨를 제거한 후 볶음용이나 무침류에 많이 사용한다.	찜류나 튀김류에 부재료로 많이 이용한다.	찜류나 조림류 등 오래도록 열을 가하는 조리기에 사용한다. 조리 시 각진 부분이 부서질 염려가 있으므로 모서리를 다듬어준다.
			

4) 한국음식의 고명(Garnish)

건/ 생 표고버섯	황백 지단	목이버섯	석이버섯
칼국수, 비빔면 등에 사용	마름모꼴은 만둣국이나 갈비찜, 채썬 것은 국수류, 잡채 등에 사용한다.	볶음류 등에 볶아서 사용한다.	채를 썰어 알짬류, 국수류 등에 사용한다.
			
은행	실고추	건대추	통자
볶은 후 갈비찜 등의 고명으로 이용한다.	나물류나 조림류 등에 이용한다.	음청류나 한과류, 화전류 등에 사용한다.	무침류나 구이류 등에 통으로 혹은 다진 후에 사용한다.
			

4) 한국음식의 고명(Garnish)

간 호두	호박씨 / 해바라기씨	알쌈	미나리초대
볶음류, 냉채류 등에 사용한다.	볶음류, 냉채류 등에 사용한다.	신선로 등 고급음식에 사용한다.	만둣국 등 탕류에 사용한다.
			

고기 완자	채썬 고기
탕류, 볶음류 등에 이용한다.	탕류, 볶음류 등에 이용한다.
	