NOODLE PLANET

웹진 Vol.03 이탈리아의 면 세계: 파스타 문화와 맛의 여정



NOODLE PLANET

Vol.03 면사랑 누들플래닛 3월호





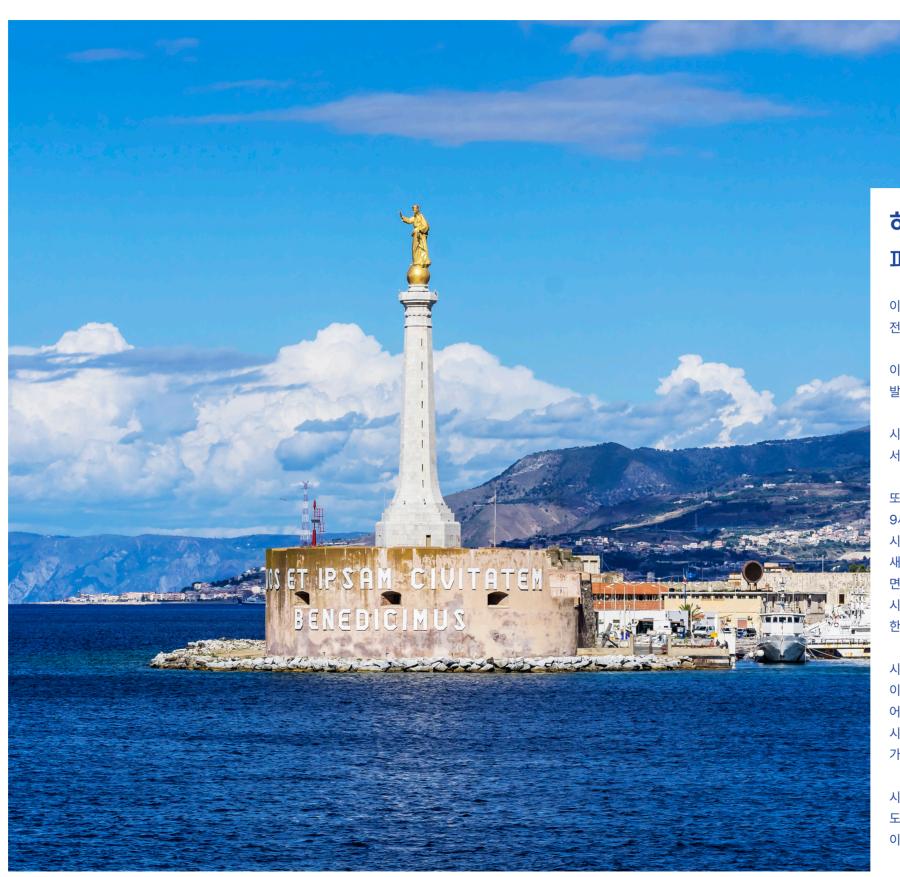
누들플래닛 2024년 3월호

발행일 2024. 03. 21 창간일 2023. 12. 23 발행처 면사랑

〈누들플래닛〉은 세상의 모든 면(麵) 이야기를 담은 정기간행물입니다.

Contents

Message from CEO	08
파스타 히스토리 앵글	10
파스타가 태어나고, 세계인의 식탁에 오르기까지	12
셰프 3인의 파스타	20
이탈리아 각 지방마다 다른 향토요리 파스타 (김밀란 셰프)	22
생면 파스타의 부흥과 트렌드 (이재훈 셰프)	26
파스타, 면이 주는 황홀감에 대하여 (장준우 셰프)	30
파스타 소스 따라 즐기는 이탈리아 여행	34
토마토 소스	36
오일 소스	38
크림 소스	40
파스타의 얼굴은 몇 개일까?	44
롱 파스타	46
숏 파스타	50
스터프 파스타	54
누들 인터뷰	56
누들 레스토랑	62
면사랑 뉴스	70



하느님의 부엌이라 불리는 파스타의 섬, **시칠리아**

이탈리아와 파스타는 뗄 수 없는 관계로 전 세계가 파스타 하면 이탈리아를 연상하기도 한다.

이탈리아 반도를 장화라고 생각하면, 발 끝 부분에 위치한 시칠리아는 지중해 최대의 섬이다.

시칠리아 요리는 이탈리아를 대표하는 음식이며 서양에서는 시칠리아를 "하느님의 부엌"이라고 부를 정도다.

또한 시칠리아는 파스타의 본고장으로 잘 알려져 있다. 9세기경 아랍인들이 페르시아와 비잔티움까지 정복하고 시칠리아까지 도착해서 이슬람의 영토를 만들었다. 새로운 문명인 아랍의 지배를 받으며 밀가루 반죽으로 만든 면이 시작된 곳이 바로 시칠리아이다. 시칠리아의 파스타가 이탈리아 본토로 널리 전파되기 시작한 시기는 한참 뒤인 15세기경으로 알려져 있다.

시칠리아인들은 한 해 평균 44kg의 파스타를 먹어 이탈리아인 평균의 1.5배, 미국인 평균의 9배에 달하는 어마어마한 파스타를 먹는다고 한다. 시칠리아 음식은 서민적인 느낌의 이탈리아 요리 중에서도 가장 서민적인 음식으로 유명한데, 싸고, 맛있기까지 하다.

시칠리아는 고대 그리스 및 로마, 아랍, 노르만, 스페인을 거쳐 도착한 다양한 식재료의 영향을 받아 독자적으로 발전시켜왔으며, 이탈리아 반도 전체에 전파하는 요리의 천국이다. 밀밭 사이로 마치 오페라의 아리아가 들릴 듯 흔들리는 바람이 느껴집니다.

파스타의 주 재료인 이 듀럼밀 밭을 지나 셰프 3인과 함께 **이탈리아 면 세계**로 여행을 떠나보는 것은 어떨까요?



Message from CEO

이탈리아는 미식의 나라이자 건강한 식재료를 사용하기로 유명한 맛의 고장입니다.

특히 이탈리아인들에게 파스타는 고대 로마시대부터 즐기기 시작하여 지금은 그들의 주식이 되었습니다.

일본의 우동이 국민 음식이자 소울 푸드(Soul Food)라면 이탈리아의 파스타가 바로 그런 음식입니다.

2024년 3월의 "누들플래닛(Noodle Planet)"은 이탈리아 파스타에 대한 흥미진진한 이야기들을 담았습니다.

이탈리아에서 공부하고 파스타를 사랑하는 3인의 미남 셰프들의 면에 대한 철학과 소개를 통해 맛있는 세계 여행을 떠나보세요.

중학교에서 1000명의 점심 식사를 책임지는 영양사 선생님의 감동적인 스토리를 담았으며 시칠리 섬에서 처음 만나 한국에서 레스토랑을 운영하고 있는 이탈리안 부부 셰프의 매장 방문 후기도 함께 실었습니다.

계속되는 기대와 응원 속에 누들플래닛을 사랑해 주셔서 감사합니다. 면에 대한 공부에 더욱 정진하겠습니다.

2024년 3월 누들플래닛 발행인 ㈜면사랑 대표 **정 세 장**

Chapter

01

파스타 히스토리 앵글

파스타가 태어나고, 세계인의 식탁에 오르기까지

파스타가 태어나고, 세계인의 식탁에 오르기까지

파스타란 무엇인가? 그 기원과 역사는? 글박현진

파스타는 밀가루와 물을 주 재료로 하여 만든 반죽을 소금물에 넣고 삶아 만드는 이탈리아 요리를 총칭하는 음식이다. 기원전 1세기부터 라자냐를 먹은 기록이 있으나 그때는 튀긴 음식으로 지금의 파스타와는 다른 음식이라고 할 수 있다. 파스타는 시칠 리아에서 나폴리로, 나폴리에서 제노바를 통해 이탈리아 전역에 전파되었고, 그 시기는 토마토 소스가 개발된 15세기 경으로 추정되고 있다. 하지만 본격적으로 파스타가 이탈리아의 주식으로 식생활 문화 전반을 차지하게 된 것은 18세기 이후 대량의 건조 파스타 제면기술이 발달된 시기이다. 그리고, 19세기 및 이탈리아 이민자들에 의해 여러 나라에 알려지기 시작했으며 오늘날에는 세계인의 식탁에 오르게 되었다.

파스타의 기원을 살펴보면 마르코 폴로(Marco Polo, 1254 ~1324)가 중국에서 베네치아를 통해 들여온 것이라는 설이 있지만 그 사실을 뒷받침할 만한 확실한 근거는 발견되지 않았다. 오히려 마르코 폴로의 중국 여행이 있기 오래 전부터 이탈리아인들은 이미 오늘날의 파스타와 유사한 요리를 먹었다는 사실을 증명하는 기록들이 전해 온다. 마르코 폴로(Marco Polo, 1254~1324)가 중국에서 파스타를 들여왔다는 가설은미국의 파스타 판매를 촉진하기 위해 식품 회사 협회가 1929년 출간한 뉴욕의 잡지 〈마카로니 저널 Macaroni Journal〉에서 나왔다. 하지만 마르코 폴로의 동방견문록에서 "라가나(lagana)"와 유사한 음식에 대해서 묘사하고 있다고 해도, 이것은 그가 잘 알고 있던 단어를 사용한 것일 뿐 파스타의 기원이라고 할 수는 없다.



이슬람의 건조 문화로부터 시작된 시칠리아 파스타

이탈리아에서 건조 파스타가 최초로 만들어지기 시작한 곳은 시칠리아로, 9~11세기 시칠리아를 지배 했던 아랍인들로부터 기술을 전수받았다고 한다.

시칠리아는 지중해의 한가운데 위치해 늘 외세의 침략에 시달렸다. 시칠리아의 역사는 여러 민족의 치 열한 패권 다툼의 역사라고 할 수 있다. 기원전 8세기에는 페니키아인과 그리스인의 통치를 받았고. 기원전 3세기에는 로마인의 지배를 받았다. 로마 제국이 멸망한 후에는 비잔틴 제국의 통치를 받았고. 다시 서기 827년에는 튀니지의 아랍인들, 즉 이슬람 세력에게 점령을 당했는데, 이들은 시칠리아주의 중심도시를 수도로 삼고 200여 년간 통치를 했다. 즉, 그로 인해 시칠리아는 이슬람 문화와 강하게 연 결되어 있고, 파스타도 그 중 하나라고 볼 수 있다. 시칠리아에 건조 파스타를 전한 것은 아랍인들 이었 을 것으로 여러 학자들이 추정하는 이유이다.

이를 뒷받침하는 내용은 이슬람의 건조 문화를 통해 엿볼 수 있다. 중동은 날씨가 덥고 건조해서 음식 을 말리기가 좋다. 또한, 아랍인들은 이동이 잦은 유목민족으로 휴대하기 편하고 오래 먹을 수 있는 건 조 음식의 문화가 발달했기 때문이다. 장기간 보존할 수 있는 건조식품 문화는 아랍의 매우 중요한 식 문화인 것이다. 시칠리아는 파스타의 주 재료인 세몰리나 듀럼 밀이 잘 자라고 물맛이 좋으며, 햇볕이 잘 들고 바람이 잘 불어 건조 파스타를 만드는 데 좋은 환경을 두루 갖추고 있다.



중국에서 아랍으로, 아랍에서 이탈리아로 이어지는 파스타로드

이탈리아에 파스타가 전해진 파스타로드는 '아랍에서 이탈리아로' 가 아니라 '중국으로 부터 아랍으로, 아랍에서 이탈리아'로 퍼졌다 는 가설이 있다. 중국은 당나라 때부터 아랍세계와 중앙아시아에서 접촉한 역사를 가지고 있고, 8세기 초에는 아랍의 군대와 당나라의 군대가 중앙아시아에서 전쟁을 한 적도 있다. 중앙아시아는 실크로 드의 주요 길목이었기 때문이다. 이런 경로로 중국의 면이 중앙아 시아를 통해 아랍에 전해졌고, 아랍의 유럽진출로 인해 지중해, 이 베리아 반도, 유럽 남서부 대서양 반도까지 전파되었을 것이다.

특히 유럽 중에서도 시칠리아는 아랍문명의 영향을 받았기 때문에 중국의 면이 아랍을 통해 시칠리아에 전해졌을 것으로 보는 것이 가능하다. 10세기 이전까지 중앙아시아의 오아시스 지대에는 페르 시아 서아시아계 이슬람 민족들이 살았고, 중국의 국수가 대중음식 으로 완전히 자리 잡았던 당나라 왕조가 이 지역에 진출해 지배를 하였다. 실크로드의 주요 무역로였던 신장 투루판 일대를 두고 한 족과 차사국이 전쟁을 벌이던 그때, 서로의 문물과 문화가 오고 갔 듯 당나라와 아랍도 마찬가지였을 것이다. 두 문명이 전쟁을 벌이 는 과정에서 중원의 문화와 아랍의 문화가 만나고 융합했을 가능성 이 있다는 얘기다.

이를 뒷받침하는 증거로 결정적 단서라 할 수 있는 것은 아랍에 '잇트리야'라는 면이 있었다는 것이다. '잇트리야'는 여러 중세시 대 아랍 문헌에서 페르시아어로 '실'이라는 의미를 가지고 있다. 11세기 초 페르시아에서 활약했던 철학자이자 의사인 '이븐 시나 980~1037년'라는 이슬람 학자는 자신의 저서에서 잇트리야는 가 죽 끈 모양을 하고 있고 발효시키지 않은 재료로 만들어지며 고기 를 넣거나 또는 넣지 않고 요리하기도 한다면서 자신의 나라에서는 잇트리야를 '리타'라고 부른다고 했다. 그런데 이 책의 저자인 이븐 시나의 고향이 바로 중국 국수문화의 강력한 영향을 받은 중앙아시 아이다.

문화인류학(식사문화, 비교문화) 농업박사를 전공하고, 교토대학 문학부를 졸업, 국립민족학박물관 교수와 관장을 역임한 문화인류 학자 이시게 나오미치 교수에 따르면 당나라 때 푸젠성과 광둥성같 은 무역도시에는 해상 실크로드를 통해 수만명의 이슬람인들이 거 주해 살고 있었다. 이 뱃길을 통해 중국의 면이 아랍으로 전해져 이 탈리아로 건너갔을 가능성도 있지만 이 루트보다는 중앙아시아의 오아시스를 하나씩 이동하는 식으로 오랫동안 육로를 통해 중국의 국수가 아랍과 페르시아로, 그리고 이곳에서 이탈리아로 전파되었 다고 추측하고 있다.

중국의 당나라 시대

중앙아시아 페르시아 서아시아계 이슬람민족에게 국수가 전해진 것으로 추정

아랍의 유럽 진출

튀니지의 아랍인들 시칠리아 섬 지배로 파스타 전파

나폴리 건조 파스타 대량생산

이탈리아 전역과 세계로 전파

중국 당나라와 중앙아시아 아랍인들의 전쟁의 역사 속에서 면이 전파된 것이라는 주장이 가장 힘을 받는 가설이다. (출처: KBS 다큐멘터리 누들로드)

이탈리아가 파스타의 종주국으로 자리잡게 된 배경

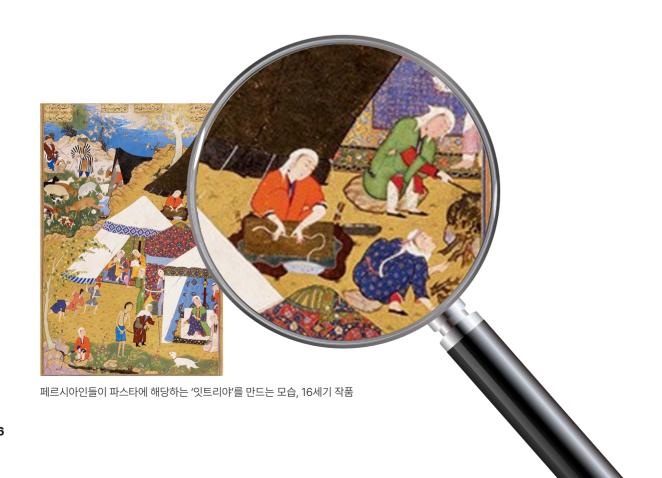
시칠리아는 아랍 지배 시대인 9세기경 이미 파스타를 제조하고 있었던 기록이 있으며, 이후 이탈리아 전역으로 파스타 제조 기술이 퍼지게 되었다.

시칠리아에서 시작된 파스타 제조 기술은 중세를 거치면서 이탈 리아의 다른 주요 항구 도시들, 특히 제노바와 나폴리로 확산되었 다. 이 지역들은 무역과 항해 활동이 활발했기 때문에 파스타 생산 에 필요한 원료의 수입 및 완성된 파스타의 수출에 유리한 위치였 다. 제노바와 나폴리는 각각 북부와 남부 이탈리아의 파스타 문화 를 대표하는 중심지로 발전했으며, 이들 지역은 다양한 형태와 레 시피의 파스타를 개발하는 데 중추적인 역할을 했다.

나폴리는 특히 건조 파스타의 대량 생산으로 유명해졌고, 이 지역의 기후 조건이 건조 파스타 생산에 매우 적합했기 때문에, 나폴리는 건조 파스타 산업의 중심지로 자리 잡았다. 이렇게 이탈리아 내에서 파스타 생산과 소비가 확산되면서 파스타는 이탈리아 식문화의 상징적인 요소 중 하나가 되었다.



이븐 부틀란(Ibn Butlan)의 타퀴눔 사니타티스 (Tacuinum Sanitatis)의 삽화, 중세 유럽 여인들이 파스타를 만들고 건조하는 모습의 작품이다.





지중해의 바람과 듀럼 밀 곡창지대의 협업, 이탈리아 파스타

파스타가 이탈리아 남부 나폴리(Naples)에서 더욱 발전하게 된 이유는 첫째, 나폴리 인근에서 건조 파스타를 만들기에 적합한 규럼 밀이 많이 생산된다는 것이다. 둘째는 맑은 날이 많고 바람이 잘 통해 면을 건조하기에 좋은 기후를 가지고 있었다는 것이며 셋째는 나폴리에서 획기적인 제면 기술의 발달이 이루어졌다는 것이다. 그 중 하나가 17세기에 나폴리에 등장한 '나사식 압출기'였다. 나폴리에서 최초로 이 나사식 압출기를 사용해 파스타를 대량생산하면서 나폴리는 건조 파스타 생산의 중심지로 떠올랐다.

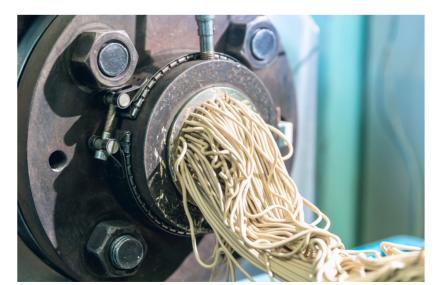
ETD/F

그리고 다시 19세기 후기에 증기기관을 이용해 더 많은 건조 파스타를 생산하고 상품화하면서 나폴리는 파스타의 명산지 가 되었다. 19세기 말 나폴리 풍경을 담은 사진이나 그림을 보 면 파스타 공장에서 건조하기 위해 나무틀에 내걸은 파스타가 거리를 점령하고 있다. 인류 최초로 대량 가공된 식품인 파스타 대량생산 역사의 탄생인 것이다. 그리고 그 비결인 '건조'를 통 해 면의 산업화라는 국수의 대혁명을 이끌어 낸 것이다.

지중해의 건조한 바람과 따뜻한 햇빛, 듀럼 밀의 곡창지대 이모든 조건이 이탈리아의 파스타를 만들고 발전시켜 왔다. 오늘날 이탈리아가 파스타의 종주국으로 인정받게 된 이유다. 거기에 이탈리아 각 지방의 식재료가 파스타를 다양하게 만들어 내며 풍성한 파스타 식탁을 만들었다.

* 참고문헌

- 1) 인사이드 아시아 「누들로드」 _ KBS 누들로드 제작팀 이욱정 지음
- 2) 「맛있는 세계사」 음식, 인류 역사 1만 년을 가득 채운 그 달콤 쌉싸래한 이야기 _ 주영하 지음
- 3) 「프로를 위한 파스타의 기술」 Nishiguchi Daisuke / Koike Noriyuki / Sugihara Kazuyoshi 지음
- 4) 「파스타에서 이탈리아를 맛보다」 권은중 지음
- 5) 「김밀란 파스타」 김밀란 지음



위 사진은 현대 파스타 공장에서 뽑아내는 압출방식이다. 나폴리에서는 나사식 압출기가 17세기에 등장하여 획기적인 대량생산 방식으로 파스타의 전성시대를 맞이하게 되었다.





1895년경 나폴리 파스타 공장에서 면을 건조 시키는 장면 ⓒ lifeinitaly web.

Chapter

02

셰프 3인의 파스타

- 01. 이탈리아 각 지방마다 다른 향토요리 파스타 (김밀란셰프)
- 02. 생면 파스타의 부흥과 트렌드 (이재훈 셰프)
- 03. 파스타, 면이 주는 황홀감에 대하여 (장준우 셰프)

이탈리아 각 지방마다 다른 향토요리 파스타

글 김밀란 셰프

우리는 파스타 라는 말을 들으면 어떤 것이 머리 속에 가장 먼저 떠오를까? 대중적으로 흔하게 알려진 알리오 올리오, 봉골레, 까르보나라 같은 파스타 요리들이 많이 떠오를 것이다. 가만 보면 이 요리들은 모두 공통점을 한가지 갖고 있다. 바로 기다란 면형태인 스파게티로 만든 요리라는 점이다.

불과 십 몇 년 전만 하더라도 이탈리아 요리를 대표하는 파스타를 우리들은 스파게티로 불렀다. 당시에 소개된 파스타 요리들은 대부분 스파게티를 이용한 요리들이었고 이로 인해 대중들에게 이탈리아 요리란 스파게티라는 등식이 성립되었던 것이다. 이후 시간이 흐르고 등장한 mbc 드라마 파스타는 이미 인기가 많았던 이탈리아 요리를 광풍이라는 수식어가 전혀 모자라지 않을 정도로 대중들에게 유행 아닌 유행을 일으켰다.

지금까지도 알리오 올리오가 이탈리아 파스타 요리의 아이콘으로 자리잡아 있음을 생각한다면 정말 대단한 인기였다. 드라마 파스타는 다양한 파스타 요리들을 대중들에게 이탈리아 요리를 조금 더 친숙하게 느끼게 만들었다. 기다란 면 형태의 스파게티, 링귀네 이외에도 극중 이현욱과 오세영의 갈등이 정점으로 치닫는 부분에서 등장하는 라비올리는 아마도 시청자들의 새로운 관심을 이끌어냈을 것이라 생각한다. 이렇듯 우리가 가진 이탈리아 요리, 특히 파스타에 대해 갖고있던 닫힌 시야는 시간이흐르며 점점 열려갔으며 수많은 이탈리아 레스토랑이 새로 등장하고 발전하며 셰프들은 다양한 파스타 요리를 대중들에게 선보이려 많은 노력을 했다. 파스타는 이탈리아를 대표하는 요리 중 정점에 있으며 전세계적으로 사랑받는 베스트 셀러이자 스테디 셀러이기도 하다.

춰 다양하게 현지화 된 파스타 요리들도 존재한다. 그렇다면 이탈리아 본토에서의 파스타는 어떤 차이점이 있을까? 이탈리아는 통일이 된 지 얼마 안된 국가이다. 그만큼 아직도 강한 지역색이 남아 있으며 각 지역간 갈등 역시 봉합되지 않은 채 남아있다. 강한 지역색 만큼이나 각 지역간 요리들은 굉장히 많은차이가 있다. 이 차이는 인접한 지역에서는 비슷한 요리 스타일이 반복되다가 어느 일정 구역을 넘어서면 180도 다른 요리가튀어나오는 식이다. 다양한 지역만큼이나 정말 수많은 요리들이 있으며 이탈리아 요리사들 조차 이 광대한 모든 이탈리아 요리를 완전히 알 수 없을 정도이니 이탈리아 요리의 다양함에 혀를 내두르게 된다.

그만큼 다양한 변형이 이루어지기도 하고 각 나라에 환경에 맞

파스타 역시 마찬가지이다. 이탈리아는 역사적으로 크게 북부와 남부로 문화적, 정치적으로 갈라져 있었으며 이는 식 문화역시 북부와 남부로 크게 구분할 수 있음을 뜻한다. 우리가 흔히 알고 있는 이탈리아 북부는 주로 계란과 밀가루를 이용하여만드는 생(生) 파스타, 남부는 밀가루와 물을 이용하여만드는건(乾) 파스타로 구분하는 이분법은 엄밀히 말하면 반은 맞고반은 틀리다.

물론 크게 본다면 이탈리아 남부를 주축으로 건(乾) 파스타가 발전한 것은 맞지만 이는 기후와 지역적인 요인으로 경질 밀인 세몰리나의 재배 및 수입이 수월하였던 요인 때문인 것이며 이탈리아 남부는 건(乾) 파스타만 먹는 것 역시 잘못된 인식이다. 이탈리아 파스타를 생(生) 파스타, 건(乾) 파스타로 구분하는 것은 이를 건조했는지 아닌지를 기준으로 나눈 것일 뿐이며, 엄밀히 말하자면 계란이 들어간 파스타와 아닌 파스타로 구분하는 것이 조금 더 정확하다고 말할 수 있다.

그렇다면 이탈리아 남부는 건(乾) 파스타를 먹는다는 인식은 어떻게 생겨난 것일까? 그것은 파스타가 생산된 16세기로 거슬러 올라가야만 한다. 파스타의 생산에 대한 역사적인 기록은 가족 운영 파스타 공장이 등장했던 16세기 말부터 찾아볼 수있으며, 파스타 자체는 17세기까지 흔한 음식은 아니었다. 하지만 나폴리 왕국을 강타했던 기근 이후에 백금(Oro bianco)이라고 불리는 압출 공정의 발명되며 저렴한 생산가를 형성하게 되었다. 이 발명과 함께 풍부한 단백질을 갖고 있는 세몰리나 밀의 영양학적인 특성이 맞물려 파스타는 대중적인 음식으로 자리잡게 된 것이다.





이탈리아 밀라노 미슐랭 2스타 레스토랑에서 근무하는 ⓒ 김밀란 셰프

22

NOODLE PLANET

특히 건조를 도와주는 적절한 습도와 햇빛, 바람을 가진 이상 적인 기온의 나폴리 공국 지역은 오늘날 우리가 건파스타로 알 고 있는 형태의 파스타 생산을 위한 최적의 조건을 갖고 있었 고 이로 인해 캄파니아 지역의 그라냐노(Gragnano)는 파스타 생산의 정점에 있었다. 현재 유럽연합의 원산지 표기 및 보호 정책을 통해 이탈리아 그라냐노 파스타는 원산지 지정 보호제 (DOP)의 한단계 아래 단계인 지리적 표시 보호제(IGP)에 등 록되어 있다.

지금도 이탈리아에서는 건(乾) 파스타를 지칭할 때, 반드시 세 몰리나 물과 물만으로 만들 것을 법적으로 지정하였으며 이외 의 첨가물이 들어간 경우는 특수 파스타로 분류하며 듀럼밀 세 몰리나 파스타라는 단어를 붙이고 사용된 첨가물을 꼭 표기하 도록 강제하고 있다. 하지만, 이탈리아 남부지역에도 우리가 흔 히 말하는 생(生) 파스타는 존재한다. 다만 세몰리나 밀과 물을 이용한 반죽 방식이 주를 이룰 뿐이며 그 파스타 종류는 수 백가 지에 이를 정도이다.





우리나라 칼국수처럼 반죽을 썰어 만드는 딸리아텔레(탈리아텔레) 보통 투움바 파스타에서 먹어 본 파스타 면을 생각하면 쉽다.

반면 생파스타는 어떤 것일까? 이탈리아에서 생(生) 파스타를 크게 두가지로 분류하며 그 중 하나가 우리가 흔히 생(生) 파스타로 알고 있는 계란 파스타(Pasta all'uovo)이다. 계란 파스타는 반드시 계란 파스타 라는 명칭으로만 판매를 하도록 식품법으로 제정하고 있으며 이 외에 다른 생(生) 파스타는 법적으로요구되는 조건을 충족하여 생산된 밀가루와 물 반죽으로 만들어진 파스타를 지칭한다. 그렇기 때문에 계란이 들어간 파스타를 생(生) 파스타로 지칭하는 것은 반은 맞고 반은 틀린 것이다.

물론 계란으로 반죽한 파스타가 이탈리아 북부를 중점으로 발달한 것이 사실이고 이로 인해 생(生) 파스타는 계란을 넣어 반죽한 것이다 라는 오해가 생겨났을 것이다. 건(乾) 파스타 종류에도 계란을 넣어 반죽한 계란 파스타를 건조 시킨 파스타가 있기 때문에 우리가 생각하는 생(生) 파스타, 건(乾) 파스타의 분류는 건조했는지 아닌지의 여부를 중점으로 분류하는 것이 올바른 것이다.

계란 노른자 반죽으로 만든 파스타 생면 ⓒ 김밀란 셰프 건파스타(왼쪽)와 생파스타(오른쪽) ⓒ 김밀란 셰프 이탈리아산 세몰리나 밀가루 ⓒ 김밀란 셰프 이탈리아는 앞서 말했듯 통일 전 여러 지방국가로 분열되어 있었고 각 지방마다 다른 기후와 환경, 식재료 등 여러 요인으로 다양한 형태의 파스타가 발전을 했다. 지리적으로 독일, 오스트리아와 인접하고 있으며 알프스 산맥을 끼고 프랑스 와도 역사적으로 밀접했던 이탈리아 북부는 전통적으로 부유한 경제 상황을 바탕으로 다양한 요리들이 발전 했으며 사실 파스타 요리는 귀족 음식 이라기 보다는 서민 음식에 더 가까웠다. 서민음식에 가까웠다 한들, 경제적으로는 남부에 비해 풍족했던 것이 사실이기 때문에 계란을 이용한 파스타 반죽으로 만든 파스타가 바탕을 이룬다.

물론 계란 파스타 이외에도 밀가루와 물을 이용한 생파스타 역시 다양하게 존재한다. 우리가 생파스타 하면 떠올리는 가장 대표적인 이미지인 딸리아뗄레는 우리나라의 칼국수와 비슷한 형태인데, 이는 기본적으로 파 스타를 반죽하여 얇게 밀어낸 파스타 시트에서 파생된 종류의 파스타이다. 얇게 밀어낸 파스타 시트에서 파 생된 다른 종류의 파스타는 얇게 잘라낸 딸리올리니, 딸리아뗄레와 유사하지만 약간 더 폭이 좁은 페투치니, 폭이 넓은 파파르델레, 파스타 시트 자체를 사용하는 라자냐, 그리고 속을 채워 만드는 '속 채움' 파스타인 다 양한 라비올리 종류가 있다.

이탈리아 파스타 요리는 단순히 북부 남부로만 구분하기엔 그 종류가 너무 다양하다. 게다가 다양한 지리적, 문화적, 기후적인 요소들에 영향을 받아 탄생한 파스타 요리들이 너무나 많기 때문에, 북부 지역인데도 항구 지역이라면 해산물을 이용한 파스타 요리들이, 남부 지역인데도 내륙에 가깝다면 육류를 이용한 파스타 요리 들이 존재한다. 가장 유명한 육류 파스타인 라구 역시 볼로냐 뿐만 아니라 리구리아식, 토스카나식, 나폴리식 이 존재하며 우리가 아는 봉골레나 해산물 파스타는 항구를 끼고 있는 바닷가 도시라면 북부, 남부 상관없이 어디든 존재하는 것이 바로 그 증거이다.



김밀란 (본명 김민석) 세프 이탈리아 AIMA 요리학교 졸업 / 이탈리아 밀라노 미슐랭 2스타 셰프

누구보다도 파스타에 진심. 삼시세끼 파스타만 먹을 정도로 파스타에 미쳐 살았다. 내가 만든 파스타가 더 맛있길 바라는 마음, 더 잘 만들고 싶은 욕심에 모은 돈 끌어 모아 이탈리아로 직행했다. 알마(ALMA) 요리학교 졸업 후 현재는 이탈리아 미슐랭 2스타 레스토랑에서 7년 째 셰프로 일하며 여전히 맛있는 파스타를 만들기 위해 노력하고 있다. 동시에 20만 구독자들의 랜선 요리 형님 (김밀란)으로 활약하며 영상을 통해 그간의 내공을 분출하는 중이다. 누구나 실패 없이 맛도 영양도 듬뿍 담긴 파스타를 즐길 수 있도록, 이탈리아 본토의 맛을 당신의 식탁에 전달하고자 한다. 저서로는 <김밀란 파스타>, <김밀란 리조또>가 있다.

셰프 3인의 파스타 02

생면 파스타의 부흥과 트렌드

글 이재훈 셰프

이탈리아는 나를 단단하게 성장 시켜준 은인이면서 동시에 마음을 약하게 만드는 존재이다. 유학 시절 꿈을 생각하며 수련하던 곳 이면서도 외로움이 밀려 오는 수많은 밤들도 있었다. 한국에 돌아와 식당을 운영하다가 7년이 흐른 어느 때쯤 그 곳이 그리워 무작정 찾아갔던 날을 기억한다. 그 곳엔 신기하도록 변함없이 똑같은 모습의 이탈리아가 있었고, 함께 일했던 스테파노, 파비오, 마르코, 페데리코, 판티도 그대로 있었다. 추억과함께 떠오르는 이탈리아의 냄새, 토스카니의 언덕과 나무들, 시원한 저녁 바람도 그대로 있었다. 나에게 파스타란 바로 그 이탈리아의 그리운 기억이자 간직하고 싶은 감각의 추억이다.

NOODLE PLANET

어디를 가도 어디를 가도 쉽게 찾을 수 있는 파스타는 이제 세계에서 가장 인기있는 면요리이자 요리라 할 수 있다. 흔히 스파게티라고 불리는데 사실 파스타는 반죽한 면의 모든 종류를 뜻하고 있다. 이탈리아 단어 Pestare(반죽하다)에서 비롯된 파스타는 지금도 새로운 종류가 나오고 있으며 대중적인 면의 종류도 셀 수 없이 많다. 면의 종류에 따라서 각양각색의 요리법이 존재하며 각지역의 특산물과 어우러져 최고의 맛을 선사하다

면은 크게 건(乾)면과 생(生)면 그리고 속을 채운 형태로 나눌수 있다. 건(乾)면은 우리가 흔히 알고 있고 시중에서 가장 쉽게 구매할 수 있는 면의 종류이다. 우리나라에서는 스파게티의 점유율이 면 중에서 80% 이상을 차지하고 있지만 정작 이탈리아 현지에서는 20% 내외만 소비 되고 있다. 그만큼 아직 한국에는 덜 알려져 있는 면의 종류가 많이 존재한다. 건(乾)면의모양은 주로 사물을 본 따서 이름을 만들어 내는 경우가 많다. 끈을 의미하는 단어 스파고에서 유래된 스파게티, 머리카락이란 뜻의 가장 얇은 면 카펠리니, 기타줄 같은 도구를 통해 만든다고 해서 키타라, 펜의 끝 모양을 닮은 펜네, 나비 모양의 파르팔레, 조개 모양을 닮은 콘킬리에, 귀 모양의 오레키에테 등 모양을 보고 만들어내는 경우가 많다.

이탈리아에서는 이런 다양한 모양의 면을 1%내외의 소금을 첨가한 물에 삶아내고 파스타를 완전히 익히는 것이 아닌 면을 갈랐을 때 심지가 살짝 남아있는 알 단테 상태로 만들어 낸다. 다만이 알 단테도 날것에 가까운 알 단테부터 부드러운 알 단테가 있다는 것을 이해하고 자유롭게 즐길 수 있는 마음이 더 중요하다고 생각한다.

생生면의 경우 아주 최소한의 재료를 넣어 맛을 만들어 낸다. 밀가루 계란 물소금 올리브유를 반죽하여 덩어리를 만들어 준후면을 만들어 준다. 반죽이 탄력성을 가지려면 글루텐이 적절히함유되어 있어야 하는데 글루텐은 글루테닌과 글리아딘으로 구성된다. 글리아딘은 원래 상태로 돌아가려는 성질이 적어 그 상태로 유지하기 쉬운 성분이다. 파스타 반죽을 만들어 늘렸을 때, 그상태를 유지하기 쉬운 것은 다른 밀가루보다 글리아딘의 함량이 높기 때문이다. 그래서 파스타 반죽에는 제빵용 밀가루보다 크스타 전용의 이탈리아 밀가루(듀럼밀)를 사용한다.



취향에 따라 휴지를 하는 경우도 있고 반죽을 할 때 야채의 즙이나 먹물 버터 등을 넣 어 각양각색의 면을 만들어 낸다. 특히나 생(生)면은 준비한 양, 보관상태, 계절 등에 따라 같은 레시피라도 조금씩 차이가 생겨난다.

음식을 파는 식당에서는 정확한 계량을 통해 반죽 및 제면을 하지만 현지 이탈리아인 들은 대충 눈대중을 통해 반죽을 만들어 낸다. 그야말로 손맛인 것이다. 우리 어머니 들의 칼국수처럼 생면 파스타는 손끝의 감각과 눈대중이 중요한 대목이다.

이 반죽을 통해 전동 밀대 혹은 밀대로 밀어내어 스파게티, 탈리아텔레, 라자냐, 타야 린 등의 면을 만들어 낼 수 있다. 또한 이 반죽을 얇고 길게 뽑아 내고 속을 채워 토르 텔리니, 아뇰로티, 라비올리 등의 만두형의 요리를 만들어 낼 수 있다. 들어가는 속 재 료는 치즈, 고기, 야채, 해산물 등 지역에 따라 다양한 재료들이 채워지곤 한다. 이렇 게 만들어진 수 많은 건(乾)면과 생生면들은 토마토소스, 오일소스, 버터소스, 크림 이 첨가된 소스, 육수를 이용한 소스 등 수 많은 소스와 재료들과 합쳐지게 된다.

소스에 삶은 면을 넣어 다시 가열하여 소스에 면이 베이게 하는 조리법, 삶아 놓은 면 에 만들어진 소스를 부어 가볍게 비벼내는 조리법, 소스와 면을 섞어낸 후 오븐에 구 워 내는 조리법 등 한그릇의 접시가 완성될 때까지 수많은 선택이 필요하다. 잘 삶아 낸 스파게티와 올리브유만 버물어 내는 값싼 요리부터 트러플을 면 반죽에 넣고 면을 만든 후 요리해 접시에 담아내고 다시 트러플과 금가루까지 듬뿍 뿌려낸 요리까지 파 스타는 가격까지 천차만별이다.

생(生)면 파스타는 건(乾)면에 비해 더 많은 공정과 시간, 노력이 필요하다. 좋은 재 료를 정성껏 반죽하고, 쉬었다가 다시 반죽한다. 하지만, 그 공정에 드는 인건비와 노 동력 때문에 생(生)면 파스타를 주력으로 하는 레스토랑은 많지 않은 것이 사실이다.

하지만 다양하고 폭넓은 경험을 중시하는 '요즘 젊은 친구들'을 중심으로 생(生)면 파 스타 레스토랑의 형태도 다양해지고 있다. N개의 목적, N개의 취향을 장착한 MZ세 대들이 한 가닥 한 가닥 장인정신이 깃든 생生면 파스타 미식 카테고리를 부흥시키고 있다. 파스타 생(生)면 오마카세, 생生면 파스타 Bar 등 다채로운 구조의 레스토랑이 새로운 트렌드가 되고 있는 것이다.

나는 지금까지 수 만그릇의 파스타를 만들어 냈다. 매일매일 면을 반죽하고 삶아 내고 반복함이 어쩌면 일 상이 되어 버렸다. 조금 덜 익어도 좋고 조금은 많이 익어도 좋다. 파스타 한그릇을 휘파람을 불며 준비하는 하루는 당신에게 일상의 행복을 선사할 것이다.

나는 오늘도 나의 주방에서 파스타를 만들며 그 때 그 이탈리아의 소리들을 기억한다.

아침마다 들려오던 본조르노!

손님이 들어오면 홀에서 들려 오던 차오~보나세라!

깜짝 놀라 소리치며 하는 **맘마미아~!**

그리고 나의 이름 **레오나르도!**

그 중에서 가장 그리운 친구는 지금 그 곳에 없는 나의 자전거 로시난테! 하지만 기억한다. 로시난테와 함께 했던 나의 이탈리아, 나의 파스타!





이탈리아 요리 명문인 ICIF를 최우수 성적으로 졸업하고 현지 식당 뿐만 아니라 국내 유명 식당에서 경험을 쌓았다. 또한 각종 쿠킹 클래스와 행사 뿐만 아니라 잡지와 방송국에서 섭외 1순위로 꼽을 만 큼 다양한 재능과 요리에 대한 철학을 가지고 있다. 현재 이재훈 컴퍼니(까델루뽀, 에노테카 친친, 비 스트로 친친, 진심선농탕)의 대표로 있다.

효자동의 맛집을 꼽으라고 하면, 빠지지 않고 등장하는 '까델루뽀'는 이재훈 셰프가 운영하는 이탈리아 식당이다. 특이하게 한옥에서 이탈리아 요리를 하고 있는 그의 요리를 먹어 본 이라면, 누구나 빙그레 미소를 띠며 행복한 맛이라고 엄지를 세운다.

SBS 「웰빙 맛 사냥」 / KBS 「성공예감」 / 올리브TV 「글로벌 테이스티로드」 / KBS 「생생 정보통」 / MBC 「생방송 오늘 저녁」 / jtbc 「냉장 고를 부탁해」 / EBS 「최고의 요리비결」 등 다수의 방송 프로그램에 출연하였고부산원아시아 페스티벌 초청 셰프 / 한국 장사랑 페스티 벌 초청 셰프 / 세계 뮤직 푸드 페스티벌 초청 셰프 / EU SPS 초청 셰프 / 에이미쿠킹, 현대카드, 포잉 쿠킹 클래스 강의 / 세종대 초빙 강사 / LG 시그니처 키친 헤드 셰프 / 평창 VIP 디너 셰프 등의 경력을 갖고 있다.



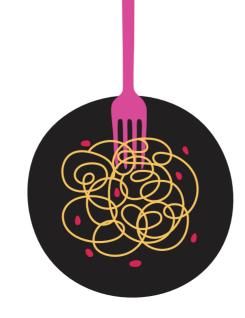
셰프 3인의 파스타 03

파스타,면이 주는 황홀감에 대하여

글 장준우 셰프

돌이켜보면 이게 다 파스타 때문이다. 기자 일을 그만두고 무작정 이탈리아로 날아가 요리를 배우고, 운 좋게도 음식에 대한 글을 쓰면서 요리하며 먹고 살고 있는 게 말이다. 한 사람의 인생에 한낱 면 요리가 이토록 큰 영향을 미칠 수 있다고 생각하니 오싹해 지지만 사실이다. 어느 날 우연히 맛 본 파스타가 너무 감동적 이었다든가, 어머니가 만들어준 파스타를 어릴 적부터 좋아했다는 것 같은 그런 극적인 사연은 없었다. 오히려 생존과 연관된 처절함이 발단이었다.

대학 시절부터 자취를 하게 되면서 생긴 골칫거리 중 하나는 먹는 일이었다. 밖에서 충분히 사 먹을 정도로 주머니 사정은 넉넉지 않았고, 그렇다고 매 끼니를 만들어 먹는 것도 혼자 사는 게으른 남자에겐 쉽지 않았다. 자취를 해본 사람이라면 안다. 어머니가 계신 집에 있을 땐 마치 마법처럼 냉장고 속 반찬이 단 한 번도 바닥을 보이지 않고 늘 가득 채워졌는데 집을 떠나면 냉장고는 더 이상 기적을 부리지 않는다는 걸. 그럴싸한 집밥처럼 준비해 먹으려면 꽤 많은 수고가 필요하다. 일단 밥을 지어야 하고, 적어도 서너 가지 이상의 반찬을 준비해야 한다. 밥 그릇, 국 그릇, 반찬 용기 등 그릇을 많이 쓰니 뒷정리도 번거롭다. 혼자 사는이십 대 게으른 남학생에겐 집밥 스타일의 끼니란 거의 불가능에 가까운 미션이다.



특별히 면 요리를 선호하는 타입은 아니었다. 대부분의 '좋아하지 않음'은 정말 좋은 걸 경험하지 못했을 때 갖는 선험적 편견에서 비롯된다. 나에게 면 요리는 싫지는 않지만 그렇다고 너무좋아하지도 않는 그런 존재였다. 딱히 맛있는 파스타를 맛 본경험이 없었는데 어느 날 무슨 바람이 불었는지 가난하고 게으른 그 자취생은 파스타를 한번 만들어 보기로 했다. 요즘이야손가락질 몇 번이면 맛있는 파스타 만드는 법을 어렵지 않게 찾을 수 있지만 그 때는 정보가 너무 없었다. 하지만 이것 저것 여러 재료를 넣어 가며 만든 파스타의 맛은 꽤 먹을 만 했다. 파스타를 만드는 방법이야라면을 끓이는 것과 별반 다른 게 없지만 훨씬 만드는 재미가 있었다.아마 그 때 처음으로 스스로 요리라는 걸해 보았고, 그 결과물이 맛있었을 때 얻는 즐거움을 느꼈던 것 같다. 요리하는 즐거움의 세계로 가는 길을 터준 게 바로파스타였던 셈이다.

파스타를 비롯한 면 요리는 면 자체만으로 요리가 되지 않는다. 소스나 국물이 더해졌을 때 하나의 요리로 완성된다. 다르게 생각해 보면 면과 소스만 있으면 다른 게 필요 없다는 말과 같다. 반찬을 여러 개 구비해 두지 않아도 되고 무엇보다 물을 끓일 냄비와 팬, 그리고 접시 하나만 있으면 된다. 뒷정리도 깔끔하다. 입맛대로 요리해 먹는 재미도 있고, 간편하고, 그리고 집 밥보다 뭔가 있어 보인다는 무형의 만족감도 선사해 준다. 뭔가 많은 걸 넣지 않아도 일단 잘 말아 놓으면 그럴싸해 보인다. 그렇다 보니 누군가 초대해서 같이 먹기에도 좋다. 이보다 더 적합한 자취 요리가 또 있을까.

직장을 다니게 되면서도 파스타는 집에서 해 먹는 유일한 요리였다. 그러다 문득 이런 생각이 들었다. 그 동안 수 없이 만든 파스타들이 과연 제대로 된 파스타였을까. 애초에 제대로 된 파스타라는 게 무엇일까. 파스타에 관한 정보를 수집하고 공부해보아도 호기심은 쉽게 충족되지 않았다. 급기야 파스타의 고장이탈리아에서 파스타를 제대로 배워 보고 싶다는 결론에 다다르게 됐다. 지금 생각해 보면 여행을 가서 쿠킹 클래스를 듣고오면 될 걸 굳이 직장을 그만두고 갈 필요까진 없었던 것 같은데 그 때는 그게 유일한 선택지였다. 그토록 고대했던 진짜 파스타와 마주하게 될 기대로 부푼 나는 그렇게 파스타의 본고장으로 날아갔다.

이탈리아 요리학교에서 짧은 시간 동안 각지의 대표 파스타를 직접 만들어보고 맛을 보았다. 아마도 원래부터 요리사 였다면 파스타의 기술적인 부분, 그러니까 면과 소스는 어떻게 조리해 야 하는지, 어떤 재료의 조합이 맛을 내는지에 더 관심을 가졌 었겠지만 이전 직업 때문인지 파스타가 가진 문화적 배경에 오 히려 더 매료되었다. 왜 이 지역과 저 지역의 파스타 스타일은 다른 지, 왜 이 지역에서는 이런 재료가 사용되는지,어째서 면 의 형태가 다른 지가 궁금했다. 그 동안 알고 있던 파스타가 이 탈리아의 역사 문화적인 맥락에서 어떤 지위를 누렸고 전통이 어떻게 현대에 와서 변형되고 또 보존 되었는지 공부하는 적은 파스타를 만드는 것 못지 않은 즐거움이었다.



전 세계 슈퍼마켓에 가면 빠지지 않고 있는 게 바로 파스타 면이다. 자국 요리를 제외하고 집에서 가장 많 이 만들어 먹는 음식이 파스타이기도 하다. 클래식한 정통 이탈리아식 파스타를 재현하는 것도 의미가 있 지만 파스타의 진정한 매력은 어떤 형태로든지 현지 의 식재료나 음식과 결합되어 익숙하면서 이국적인 요리를 쉽게 만들어 낼 수 있다는 데 있다. 미국식 파 스타, 스페인식 파스타, 한국식 파스타, 일본식 파스 타 등 이탈리아 사람들이 보면 기겁할 수 있지만 현지 의 식문화와 결합되어 사람들에게 즐거움을 주는 파 스타의 포용력은 무궁무진하다.

흔히 해외에서 변주된 파스타를 퓨전 파스타, 현지식 으로 재해석된 파스타 등으로 부르지만 넓은 의미에 서 정통이나 오리지날리티는 해외에서는 큰 의미를 지니지 못할 수 있다. 이탈리아 파스타가 가진 진짜 힘은 이탈리아의 식재료에서 비롯되기 때문이다. 이 탈리아 밖으로 나오는 순간 파스타는 정통성을 잃는 다. 이탈리아가 고집하는 정통이란 이탈리아산 치즈, 이탈리아산 건조 파스타, 이탈리아산 엑스트라 버진 올리브 오일, 이탈리아산 토마토홀 등 반드시 '이탈리 아 식재료를 사용한' 요리여야 한다. 이탈리아의 것이 아닌 게 들어가는 순간 정통성은 혼탁해 진다. 정통성 의 강조는 이탈리아 사람들의 음식에 대한 자부심의 발로이면서 동시에 농산물과 식재료 수출을 위한 마 케팅의 일환이기도 하다. 얄밉지만 인정할 건 인정할 수밖에 없다. 전 세계 어디를 가도 적어도 이탈리아 음식은 늘 맛볼 수 있으니 말이다.

역설적이게도 제대로 된 파스타를 배우기 위해 이탈 리아에 다녀왔건만 요즘은 예전만큼 파스타를 자주 만들어 먹진 않는다. 어설프게 배워 와서 잘 할 순 없 어도 어떤 게 잘못한 것인지는 아는 눈이 생겨버린 탓 일까. 현지에서 맛보며 생긴 기준이 오히려 발목을 잡은 걸까. 잘 모를 땐 여러 가지 식재료로 실험도 하

고 기준이나 규칙에 얽매이지 않고 자유롭게 파스타 를 만들었다. 지금 생각하면 부끄러운 수준이지만 요 리가 즐거웠고 파스타를 먹고 나누는 일은 몹시 황홀 했다. 아무 것도 없는 주방에서 두 세 가지 재료로 만 든 어설픈 파스타였지만 주린 배를 채우는 끼니로도, 친구와 함께 하는 안주로도, 특별한 날을 기념하는 특 식으로 한 시절을 채워준 오랜 친구 같은 존재이기도 했다. 가끔 그 때 만든 말도 안 되는 파스타가 그립다 는 지인들이 종종 있다. 그냥 하는 말 이겠지 하며 웃 어 넘기지만 스스로도 그 때의 파스타가 문득 그리워 진다. 오랜만에 소매를 걷어 올리고 파스타를 말아야 겠다.

이탈리아 현지 파스타 재료들을 판매하는 상점







있다. [마이 리틀 텔레비전]과 [수요미식회], [선을 넘는 녀석들] 등에 출연했다.

파스타 소스 따라 즐기는 이탈리아 여행

01. 토마토 소스

02. 오일 소스

03. 크림 소스

파스타는 면의 종류만 해도 350가지에 이른다. 그런데, 여기에 각 지방의 식재료와 함께 다양하게 발전해 온 소스까지 수 만가지로 변신할 수 있는 매력적인 파스타 요리! 대표적인 파스타 소스 종류에 대해 알아보고 지방마다 특색이 다른 파스타 요리와 그 배경 지식을 알고 나면 파스타를 고를때 더욱 설레이지 않을까?



01. 토마토 소스

TOMATO SAUCE

토마토의 원산지는 남미와 중앙아메리카로 16세기에 스페인 정복자들이 중앙아메리카를 정복하면서 토마토를 유럽으로 가져갔고, 스페인을 통해 유럽 전역으로 퍼져나가기 시작했다. 하지만 실제로는 피자와 파스타로 이탈리아가 유럽의 토마토 종주국처럼 되어 있다. 15세기에 토마토가 이탈리아에 전해졌지만 18~19세기에 이르러 소금과 바질 잎을 넣고 끓여 만든 토마토 소스를 파스타에 넣어 먹기 시작했다.

이탈리아 남부 지방에서 자라는 독특한 모양의 토마토, 왼쪽부터 '쿠오레 디 부에' '피에놀로' '산마르자노' 순이다.

뽀모도로는 이탈리아어로 토마토(황금사과)를 의미한다. 토마토가 유럽에 처음 소개되엇었을 때 황금색이었기 때문에 붙여진 이름이다. 관상용으로 기르던 토마토를 요리로 만들어 먹기 시작한 곳은 이탈리아 남부 사람들이다. 이탈리아 남부의 화산 토양은 미네랄이 풍부하고 배수가 잘 되며, 토마토 같은 식물에 필요한 영양소를 충분히 제공한다. 또한, 지중해 기후의 영향을 받아 겨울은 온화하고 여름은 건조하며 햇볕이 충분해 토마토가 당분과 산을 적절하게 축적하도록 하여 맛이 더욱 진하고 풍부하게 만든다. 나폴리 지역의 특산품인 '피에놀로'와 '산마르자노'는 독특한 모양과 강렬한 맛으로 유명한데 신맛도 덜하다. 그런 이유로 나폴리에서는 토마토 소스가 유난히 발달했고, 뽀모도로 또한 나폴리에서 유래했을 것이라고 본다. 뽀모도로는 이탈리아요리의 기초가 되는 소스로 양파를 올리브유에 볶고 월계수잎 등 향신료를 추가하여 토마토가 페이스트 상태가 될 때까지 볶아낸 것을 의미한다. 잘 어울리는 면은 특별히 따로 없다. 파스타의 모든 면이 뽀모도로와 어울린다고 보면 좋겠다.

* 한편 뽀모도로와 유사한 마리나라 marinara 소스는 포모도로와 같이 토마토를 기반으로 하지만, 마늘과 허브의 맛을 더 강조하고 때로는 보존성을 높이기 위해 추가 재료를 사용하는 반면, 뽀모도로 는 신선한 토마토의 맛을 중심으로 한 비교적 단순하고 신선한 특성을 지닌다.



Spaghetti all' Pomodoro ; 메뉴의 담음새는 마리나라 소스와 구분하기 힘들 정도로 비슷하다.

TOMATO SAUCE

OIL SAUCE
CREAM SAUCE



2. 볼로네제 Bolognese

라구 소스의 일종으로, 북부 이탈리아의 볼로냐에서 유래했다. 볼로냐 지역은 평지와 산악 지대가 혼재되어 있고 땅은 유기질이 많아 목초지가 풍부하다. 이로 인해 목축업이 발달된 지역으로 소고기는 물론, 돼지고기, 양고기, 가금류까지 다양하게 생산하고 있다. 따라서 이 지역에서는 고기와 토마토가 풍부하게 이용될 수 있었고, 이것이 볼로네제 라구 소스의 주요 재료로활용되었다. 역사적으로 볼로네제 소스는 이 지역의 역사와 문화적인 영향을 반영하고 있으며 고기와 토마토를 사용하여 풍부하고 맛있는 요리를 만드는 전통이 있었을 것으로 예상된다. '볼로네제'라는 말은 '볼로냐의~' 란뜻이니 "볼로네제 라구 소스"라는 말은 '볼로냐 지역 방식의 고기 기반 소스'라는 말이 된다. 볼로네제 소스에 잘 어울리는 면으로는 조금 넓고 납작한 면이 어울리는데 페투치네, 탈리아텔레, 파파르텔레 등이 있다.

3. 아라비아따 Arabiata

아라비아따 소스는 토마토소스로 만든 스파게티지만 강렬한 매운 맛이 특징이다. 이태리어로 '화가 난, 분노의' 라는 뜻이 있고 '맵다. 강렬하다'의 의미도 있다. 아라비아따 소스의 정확한 유래는 일반적으로 남부 이탈리아 지역에서 발전되었다고 알려져 있다. 특히 시칠리아 지역이 이 소스의 유래지로 알려져 있는데 시칠리아는 이탈리아 남부에 위치하고 있으며, 지중해의다양한 식재료와 향신료가 풍부한 지역이다. 이런 지역적 특성으로 인해 아라비아따 소스와 잘 어울리는 식재료들을 쉽게 구할 수 있었고, 이를 활용하여 이탈리아 요리 문화에 이 소스가 발전되었다고 한다. 따라서 아라비아따소스의 유래지로는 주로 시칠리아 지역이 지목되고 있다. 아라바아따는 모든 면에 잘 어울리는 소스이나 구멍이 뚫린 펜네, 리가토니 등이 잘 어울린다.



Fettuccine alla Amatriciana

4. 아마트리치아나 Amatriciana

토마토를 주 재료로 해서 관찰레라고 하는 햄과 페코리노 치즈, 마늘이 들어 간 꽤 전통적인 로마식 토마토 소스다. 아마트리치아나 소스는 이탈리아의 중부지역인라치오(Lazio) 주에 위치한 아마트리체(Amatrìce)라는 작은 마을에서 유래되었다. 아마트리치아 소스는 이 지역의 전통적인 소스 중 하나다. 토마토, 양파, 페퍼, 올리브 오일, 그라나 파다노 치즈 등을 사용하여 만들어지는 소스로, 특히 스파게티와 함께 많이 즐겨 먹는다. 이 소스는 이탈리아의 다른 지역에서도 사랑받고 있으며, 전통적인 이탈리아 요리의 한부분으로 자리 잡고 있다. 아마트리치아나 소스는 구멍이 뚫린 펜네, 리가토니, 부가토니 등이 잘 어울리고, 푸실리, 스파게티 면에도 잘 어울린다. 소스를 넉넉히 준비하는 것이 좋다.



02. 오일 소스

OIL SAUCE

이탈리아 요리는 신선한 재료의 맛을 최대한 살리는 것을 중요하게 여기는데 올리브오일은 그 자체로도 맛이 좋고 다양한 요리에 사용될 때 재료의 맛을 향상시킬 수 있어, 이탈리아 요리에 있어 필수적인 요소이다. 건강한 지중해 식단의 주재료 올리브 오일 베이스의 대표적인 소스 3가지를 살펴보자.

올리브 나무만 약 5억 그루가 있는 유럽은 전 세계 생산량의 3/4 이상을 차지하고 있고 이탈리아는 총 185,000,000그루의 올리브 나무를 보유하고 있어 세계 2위의 올리브 나무 보유국이다.

1. 알리오 올리오 Aglio e Olio

정확한 명칭은 알리오 에 올리오 Aglio e Olio 직역하면 'Garlic and Olive oil(마늘과 올리브유)'이다. 아브루초 지역에서 시작된 요리로 원래 값비싼 재료에 접근할 수 없었던 이탈리아 농민들은 그들의 정원과 밭에서 쉽게 구할 수 있는 재료를 사용했다고 한다. 여기에는 마늘



Spaghetti alla aglio e olio

과 올리브유 2가지 재료가 포함된 것이다. 마늘을 편 썰거나 다진 것을 올리브유에 볶아 향을 우려내고, 이에 면수를 더해 유화 (乳化, emulsion)시킨 소스를 면에 버무려 먹는다. 우리나라에서는 2010년 드라마 '파스타'를 통해 많이 유명해진 메뉴. 일부 레스토랑에서 많은 재료를 섞어서 판매하지만 이탈리아인들에게 알리오 올리오는 "마늘, 올리브유, 소금, 페퍼론치노" 외에 다른 재료들이 들어간다고 하면 치즈 정도일 것이다. 알리오 올리오에 어울리는 면은 주로스파게티이며, 스파게티 보다 조금 더 얇은 페델리니 Fedelini도 잘 어울리는 파스타 면의 종류이다.

OIL SAUCE CREAM SAUCE



Spaghetti alle vongole

2. 봉골레 Vongole

봉골레는 조개를 뜻하는 이탈리아어로, 조개 국물을 기본으로 깔끔하고 담백한 맛이 일품인 인기 메뉴다. 봉골레 파스타는 이탈리아의유명한 항구 도시인 베네치아에서 스파게티 면과 치즈에 싫증을 느낀 어부들이 바지락, 모시조개, 백합 등 신선한 조개를 넣어 먹은 것에서 유래됐다고 한다. 한국에서 파는 봉골레 파스타에는 모시조개를 쓰는 것이 일반적이지만, 본고장인 베네치아에서는 아무 조개나다사용한다고 한다. 이탈리아에서 봉골레를 주문하면 가게마다 다른조개를 사용하는 것을 볼 수 있다. 국내에서 흔히 먹는 조개 중에서 봉골레 파스타에 어울리는 조개는 모시조개, 바지락, 백합, 홍합,동국, 꼬막, 굴 등이 있다. 국물이 시원한 가리비도 좋은 재료가 된다. 보통 굴과 가리비를 제외하면 조개의 껍질이 있어 화이트 와인과 같이 소스를 만드는 것이 정통이다. 봉골레와 잘 어울리는 면은스파게티나 링귀니 면이다. 봉골레 소스가 면에 잘 베이고 잘 어울리는 것이 중요하며 페투치니나 파파르텔레도 사용될 수 있지만, 전통적으로는 스파게티가 많이 사용된다.



Basil Pesto

3. 바질 페스토 Basil Pesto

페스토는 영어의 Paste 즉 '빻다'라는 어원을 가진다. 바질 페스토 는 이탈리아 리구리아(Liguria) 지역을 얘기할 때 절대로 빼 놓을 수 없는 것 중 하나이다. 리구리아 지역의 해풍을 맞으며 자란 바 질은 한국의 포항초 시금치처럼 이 지역의 특산품 중 하나다. 그렇 듯 자연스럽게 바질을 이용한 여러 요리들이 탄생했는데 바질 페스 토가 대표적이다. 전통적인 바질 페스토는 대리석으로 만든 절구 에 바질과 올리즈, 파르미지아노 레지아노, 페코르노 사로도(사르 데냐 페코리노 치즈), 잣, 마늘을 넣고 빻아서 만든다. 대리석 절구 를 사용하게 된 배경은 리구리아 지역에서 대리석이 채굴되기 때문 이다. 페스토 제노베제 혹은 페스토 알라 제노베제로 불리는 파스 타로 우리가 알고 있는 그 바질 페스토 파스타이다. 페스토 파스타 는 후라이팬에서 볶거나 익혀 먹지 말아야 한다. 면을 삶고 난 후 비 가열된 페스토를 섞어서 비비는 것이 맞다. 바질 페스토 소스에 어 울리는 파스타 면은 트로피에(Trofie), 스파게티(Spaghetti), 펜 네(Penne), 리가토니(Rigatoni) 등이 있으며 그 중에서도 작고 꼬 불꼬불한 모양의 트로피에 면은 모양이 소스를 잘 잡아내 입안 가득 풍미를 느낄 수 있게 해주어 페스토의 발상지인 이탈리아 리구리아 지방에서 제공되는 전통적인 조합이다.



NOODLE PLANET



03. 크림 소스 **CREAM SAUCE**

치즈나 우유 또는 크림을 넣어 하얀 소스로 만든 것을 통칭한다. 우리가 쉽게 접할 수 있는 크림소스 파스타와는 달리 이탈 리아의 크림소스는 절인 돼지고기인 판체타와 계란 노른자, 페코리노 로마노 치즈로만 만들어 먹는 게 일반적이다. 이탈리 아에서는 우유나 크림 같은 재료를 섞지 않는 것이다.

1. 까르보나라 Carbonara

까르보나라 소스는 기본적으로 계란, 파르미잔 치즈, 파슬리, 후추 등의 재료 를 사용하여 만든다. 종종 파채를 더하여 풍미를 더하는데 이러한 재료들이 로마와 라치오 주에서 널리 사용되었고, 이 지역에서 까르보나라 파스타가 발 전되었을 것이라 전해지고 있다. 이탈리아의 원래 레시피는 관찰레(이탈리안 베이컨)와 페코리노 로마노 치즈만 사용하거나 파르미지아노와 레지아노 치 즈를 일정 비율로 섞어 쓴다. 관찰레는 편의상 판체타로 대체하기도 한다. 사 실 양젖 치즈인 페코리노 로마노와 염장육인 관찰레를 쓴 카르보나라 대신 우 리나라에서 파마산 치즈 가루와 베이컨으로 대체한 경우와는 맛이 많이 다르 다. 베이컨 등 대체 재료를 쓰는 레시피는 아메리칸 카르보나라라고 하여 정 통 이탈리안 레시피가 아니라고 보면 된다. 까르보나라 소스와 잘 어울리는 면으로는 스파게티나 페투치니가 주로 사용된다. 이 두 종류의 파스타 면은 소스를 잘 달라붙게 하고, 크리미한 소스의 풍미를 잘 살려준다. 또한, 리가토 니(Rigatoni)나 파파르델레(Pappardelle)와 같이 크기가 크고 질감이 있는 파스타 면도 잘 어울린다.







TOMATO SAUCE OIL SAUCE **CREAM SAUCE**

2. 알프레도 Alfredo

알프레도 소스는 정말 할 말이 많다. 알프레도 파스타는 전 세계적으로 인기 있는 이탈리아식 파스타 요리지만, 이탈리아 내에서는 전통적인 이탈리아 음식으로 여겨지 지 않는 경우가 많다. 원래의 알프레도 소스는 20세기 초 로마의 한 식당에서 알프레도 디 렐리오에 의해 만들어졌 다. 레시피는 매우 간단했으며, 오직 버터와 파르미지아 노-레지아노 치즈만을 사용하여 만들었다. 출산으로 입 맛을 잃은 아내를 위해 만들었는데 아내가 입맛을 되찾았 고 알프레도의 식당에도 메뉴를 판매했다고 한다.

그런데 이 소스는 이탈리아에서는 유명하지 않고 미국에 서 인기를 굉장히 많이 얻었다. 영화배우 더글라스 페어 뱅크와 메리 픽포드가 이탈리아로 신혼여행을 갔다가 이 파스타를 먹고 반해 레시피를 배워서 할리우드에 전파하 기 시작했던 것. 이 요리가 북미로 건너가면서 헤비 크림 이 추가되는 등 레시피가 크게 변형되었고 이러한 변형은 많은 이탈리아인들이 전통적인 이탈리아 요리로 받아들 이지 않는 주된 이유가 되었다. 알프레도 소스와 함께 사 용되는 파스타 면은 주로 파파르델레(Pappardelle)이 다. 넓고 폭이 좀 있는 면으로, 크리미한 소스를 잘 감싸 준다. 펜네(Penne)나 피오레(Piore) 같이 중간 크기의 면도 알프레도 소스와 잘 어울린다.

Fettuccine al Alfredo

NOODLE PLANET

이탈리아 지역 별 파스타





1. 페스카토레 Pescatore

'어부'를 의미하는 페스카토레는 이탈리아 북부 페스카토레섬에서 유래, 토마토소스에 홍합, 오 징어, 바지락 등 풍부한 해산물을 넣어 만든다.



2. 페스토 Pesto

리구리아(Liguria) 의 해풍을 맞으며 자란 바질, 마늘, 올리브유로 만든 페스토 소스에 스파게티, 펜네, 링귀니와 조화롭다.



3. 푸타네스카 Puttanesca

나폴리 이스키아섬에서 유래되어 토마토, 블랙 올리브, 양파, 안초비 케이퍼를 넣은 강렬한 맛으 로 스파게티 면화 조화를 잘 이룬다.



4. 아라비아따 Arabiata

시칠리아에서 유래, 토마토 소스 베이스에, 진한 풍미의 구아날레, 페코리노 로마노에 매운 페페 론치노의 조합으로 강렬한 맛이 난다. 모든 면에 잘 어울리는 소스이나 구멍이 뚫린 펜네, 부가티, 리가토니 등이 특히 잘 어울린다.





5. 봉골레 Vongole

봉골레 파스타 유래는 이탈리아 항구지방 베네 치아에서 어부들의 식사였는데, 갓 잡아온 신선 한 조개를 넣고 요리하면서 탄생됐다. 롱 파스타 인 스파게티, 링귀니, 페투치니, 파파르텔레 면과 어울린다.



6. 볼로네제 Bolognese

땅의 유기질이 풍부하고 목축업이 발달한 볼로 냐 지역의 볼로네제 소스는 고기가 섞인 대표적 인 토마토 소스다. 페투치네, 탈리아텔레, 파파르 텔레 면과 잘 어울린다.



7. 알리오올리오 Aglio e olio

올리브산지로 유명한 아브루초 지역에서 발달한 레시피로, 값비싼 재료에 접근할 수 없었던 농민들 이 주변에서 쉽게 구할 수 있는 재료로 간단히 만들 었다. 스파게티, 페델리니 면과 조화를 잘 이룬다.



8. 아마트리치아나 Amatriciana

이탈리아의 중부내륙 라치오주에 위치한 아마트 리치에서 유래되었다. 목축업이 발달되어 관찰 레와 토마토소스로 만들어지는데, 구멍이 뚫린 펜네, 리가토니, 부가토니 등이 잘 어울리고, 푸 실리, 스파게티 면에도 잘 어울린다.



9. 까르보나라 Carbonara

로마(Rome)를 비롯한 라치오(Lazio) 주에서 발전되었다고 한다. 이탈리아 중부지방의 광부 들이 주로 만들어 먹었다고 해서 이름도 '석탄' 이라는 뜻이다. 스파게티, 페투치니, 리가토니 (Rigatoni), 파파르델레(Pappardelle)와 잘 어 울린다.

Chapter

04

파스타의 얼굴은 몇 개일까?

생파 건파 롱파 숏파 속파





생파 건파 롱파 숏파 속파 글박현진

파스타 면은 천의 얼굴이라 불리울 만큼 종류가 다양하고 요리법도 무궁무진하다. 이탈리아에서 파스타는 단순히 가늘고 긴 면이 아니라 밀가루 반죽으로 만든요리 전체를 말한다. 크게는 반죽의 성질에 따라 건면과 생면으로 나뉘고 길이, 국기, 모양에 따라 수백가지에 이른다. 지역의 사정에 따라 역사적, 문화적 맥락에 따라 변하고 재창조되는 파스타의 세계는 무궁무진하다. 파스타는 그렇게 자유롭게 변하고 또 변한다.

파스타를 구분하는 가장 큰 카테고리는 생면 파스타와 건면 파스타라고 볼 수 있다. 보통 쉽게 우리가 접할 수 있는 파스타는 건면 파스타로 파스타면이 바싹 말라서 딱딱하게 시중에 유통되는 파스타면이다. 유통도 쉽고, 기계로 만들 수 있기 때문에 종류도 매우 다양하다. 생면 파스타는 최근 새로운 외식 트렌드로 떠오르고 있는데 손으로 직접 반죽해서 하루나 이틀 안에 파스타로 만들어 먹는다. 두파스타 반죽의 차이는 달걀이 있고, 없다의 차이라고도 할 수 있다. 대부분 건면파스타는 밀과 물로 반죽을 하고, 생면 파스타는 밀과 달걀을 넣어서 반죽한다.

또 다른 카테고리로는 파스타의 길이와 모양에 따라 크게 3가지로 구분한다. 롱 파스타(Long Pasta), 숏 파스타(Short Pasta), 속을 채운 스터프트 파스타 (stuffed Pasta)이다.



Long Pasta Shapes



첫번째 롱 파스타는 우리가 주로 알고 있는 스파게티(Spaghetti)가 대표적이며 두께에 따라 명칭이 다르다. 두께가 2mm인 스파게토니(Spaghettoni), 두께가 1.6mm 정도인 스파게티니(Spaghettini), 두께 1.3mm ~ 1.5mm정도인 페델리니(Fedelini)로 나뉜다. 카펠리니(Capellini)는 가장 가늘고 하늘하늘한 파스타로, 가느다란 머리카락이란 뜻의 'angel hair'라고도 불리며 지름이 1mm 이하에서 작게는 0.5mm까지도 간다. 둥지 모양처럼 동그랗게 말아 놓은 형태로도 판매된다. 부카티니(Bucatini)는 "구멍이 뚫린"이라는 뜻의 bucato에서 유래된 이름처럼 가운데에 구멍이 뚫려 관처럼 생긴 면이다. 겉에서 보면 매우 두껍지만 구멍 덕분에 익는 시간이생각보다 짧다.



키타라(chitarra) 면의 단면 왼쪽이 생면, 오른쪽이 건면이다 ⓒ 김밀란 셰프







기타줄 모양의 틀에서 스파게티 알라 키타라(spaghetti alla chitarra)를 만드는 독특한 장면

롱 파스타 중 납작한 면의 종류로는 대표적으로 페투치네(Fettuccine), 탈리아텔레(Tagliatelle), 파파르델 레(Pappardelle), 링귀네(Linguine)가 있다. 계란 들어가고 납작한 파스타. 말린 것은 폭 6mm, 두께 1mm 정도 된다. 면이 커서 삶는데 오래 걸리는 편이고 모양이 칼국수와 비슷하지만 맛은 전혀 다르다.

탈리아텔레(Tagliatelle)는 페투치네를 좀 더 얇게 만든 것으로 페투치네가 어느정도 굵은 국수라면 이건 매우 얇은 라자냐를 길게 잘라놓은 거라고 보면 된다. 반죽을 하고 얇게 펼친 다음에 칼로 썰어 내는 과정이 칼국수와 거의 비슷하다. 칼국수와 마찬가지로 탈리아텔레 역시 씹는 감촉이나 질감도 상당히 좋은 편이다. 탈리아텔레 파스타는 길면서도 스파게티보다 넓은 표면적을 가지며, 더 많은 소스를 묻혀서 먹을 수 있다는 특징이 있다. 파파르델레(Pappardelle)는 탈리아텔레와는 반대로 페투치네를 좀 더 굵게 만든 것이다. 면의 넓이를 부등호로 표시하자면, 탈리아텔레 <페투치네<파파르델레 순으로 넓어진다. 링귀네(Linguine)는 생긴 건 페투치네하고 비슷하게 납작한 모양인데, 면발의 굵기는 딱 스파게티 면을 눌러놓은 듯한 정도로 가늘다. 작은 혀라는 이탈리아어에서 온 이름이다.

롱 파스타 중 독특한 유래를 갖고 있는 이름이 키타라는 기타 줄 모양의 틀에서 면을 뽑은 데서 이름이 유래했다. 스파게티 알라 키타라(spaghetti alla chitarra)는 이탈리아 아브르초주(州) 식의 전형적인 계란을 넣은 스파게티 면이다. 마케로니 알라 키타라(maccheroni alla chitarra)로도 불린다.





두번째로 숏 파스타는 그야말로 짧다.

짧다 못해 면으로 보기 어렵다 싶은 형태도 있다. 대표적인 3대 숏 파스타는 펜네, 푸실리, 파르팔레가 있다.



펜네 (Penne)

'펜네'라는 이름은 펜촉을 뜻하는 'penna' (펜나)의 복수형이다. 끝이 마 치 펜촉처럼 30도 각도로 잘려 있고, 4~5센티미터 정도의 길이이다. 큼지막한 구멍이 뚫린 파이프형 구조로 소스가 잘 배어들어서 소스를 충분히 먹는 취향의 사람들에게 적절하다. 뜨거운 소스는 물론 차가운 소스에도 잘 어울려서 샐러드를 겸하는 냉파스타 요리에도 쓸 수 있다.



푸실리 (Fusilli)

나선형 모양의 파스타. 북미 지역에서는 로티니(Rotini)라고 불린다. 이 름의 의미는 실뭉치이다. 말그대로 실뭉치처럼 생긴 파스타이다. 쫀득 한 식감이 좋고 어느 소스에 매치 시켜도 잘 어울린다. 또한 면을 포크로 감아 신경 써서 먹어야 하는 롱 파스타와는 달리 숟가락으로 퍼먹거나 포크로 간편하게 찍어먹을 수 있기 때문에 간식거리를 만들 때 자주 쓰 인다. 모양이 예쁜 숏 파스타 답게 파스타 샐러드의 단골 재료이기도 하다.



파르펠레 (Farfalle)

나비 모양 또는 리본 모양으로 생긴 파스타로 이탈리아로 '나비 넥타이' 라는 의미다. 파르팔레는 크기가 다양한 대신 모양만큼은 동일하다. 큰 것은 파르팔로네, 작은 것은 파르팔리네라고 부른다. 소스를 많이 묻힐 수 있는 모양을 하고 있어 오일 소스보다는 육류나 크림을 넣은 소스와 잘 어울린다.



Rigatoni

리가토니(Rigatoni)는 줄무늬가 있는 원통형 쇼트 파스 타로 면이 굵고 넓어 속을 채워 넣는 파스타를 만들 때 사 용되기도 한다.



Fregola

프레골라(Fregola)는 쿠스쿠스보다 조금 더 큰, 쌀알 같은 알갱이 모양의 뭉그러진 파스타로 비빈다는 뜻의 fregare 에서 기원한만큼 비비면서 소스와 잘 유화시키기 좋다.



Macaroni

마카로니(Macaroni)는 우리가 샐러드로 많이 먹는 파스타로 유명하다. 맥앤치즈라는 메뉴로 젊은 층의 사랑을 받고 있으며 부대찌개에서도 종종 발견된다.



)130

오르초(Orzo)는 쌀알 모양의 파스타로 정말 쌀과 흡사하게 생겼다. 실제로 쌀과 거의 같은 방식으로 조리해도된다! 때문에 이탈리아에서는 동양 음식을 만들 때 이를사용하기도 한다.



Couscous

쿠스쿠스(Couscous)는 북아프리카 등지에서 먹는 좁쌀 처럼 작은 모양의 밀가루 반죽으로 쉽게 말해 밀가루로 만 든 좁쌀 맛이 나는 파스타이다. 주로 타진이나 중동식 볶음 음식 등을 가볍게 비벼 먹는다. 현지 뷔페에서는 밥 같은 주식보다는 샐러드와 같은 테이블로 분류된 게 많다.



Ruote

루오테(Ruote)는 수레바퀴 모양의 파스타로 로텔레 (Rotelle)라고도 한다. 라구, 알프레도 소스와 잘 어울린다. 모양이 매우 복잡하기 때문에 산패가 빨라, 만든 지 1년 이상 지나면 섭취하지 않는 것이 좋다.



Paccheri

파케리(Paccheri)는 큰 튜브 모양의 파스타. 레시피를 찾아보면 파케리에 소를 채워서 요리하는 레시피를 많이 찾아 볼 수 있다.



Orecchiette

오레키에테(Orecchiette)는 작은 귀라는 뜻 처럼 적혈 구모양의 파스타로, 채소 소스가 가장 잘 어울리는 조합 이라고 할 수 있다. 단순한 형태로 건조가 쉬워서 기근 등 을 대비하여 대량 생산해 보관 할 수 있게 한다.



제멜리(Gemelli)는 꽈배기모양 파스타로 이탈리아어 로는 쌍둥이를 의미한다. 두 파스타 면이 엉켜 있는 게 아니고 한 가락이 S자로 되어 있어 반대로 다시 꽈배기 모양처럼 돌려 말은 것이다.



Tubetti

투베티(Tubetti)는 작은 관 모양 파스타로 마카로니와 비슷하지만 더 짧고 작은 것이 특징이다.



Stellini

스텔리니(Stellini)는 별 모양 파스타로 크기가 숏 파스 타들 중에서도 작은 편이다. 별을 뜻하는 라틴어 stella 에서 따온 것 아닐까 추측되며 스프에 넣어먹는 장면을 영화나 드라마에서 자주 볼 수 있다.



Conchiglie

콘킬리에(Conchiglie)는 조개 모양 혹은 소라 껍데기 모양의 파스타로 안쪽 공간이 넓어서 소를 채워서 요리하 기도 한다. 소스가 듬뿍 채워져 훌륭한 파스타 맛을 즐길 수 있다.

Stuffed Pasta Shapes

세번째로 스터프 파스타는 만두처럼 속을 채우는 파스타로 우리의 만두처럼 반죽을 얇게 밀어 소를 채운 후 뜨거운 물에 익혀 소스에 버무려 먹는다. 만두형 파스타는 형태나 크기에 따라 라비올리, 토르텔리, 카펠레 티 등으로 부르며 지방에 따라 속재료나 모양이 다양하다.



실제로 만들어진 뇨끼 생면, 뇨끼를 만들 때 쓰는 도구 ⓒ 김밀란 셰프



면사랑의 수입 파스타 **몰리자나** (La molisana)

100년 전통의 이탈리아 대표 프리미엄 파스타 브랜드로 이태리 남부의 고단백 밀 '듀럼 세몰리나'의 밀알을 직접 갈아 만들어 14% 이상의 고단백질과 칼슘, 미네랄 이 함유되어 영양이 풍부, MATESE 산의 청정수와 저속반죽을 통해 세몰리나 고 유의 알덴테 식감을 살린 씹을수록 도고한 맛과 향의 파스타이다. 스파게티니, 링 귀네, 파팔레, 펜네, 푸실리 등 다양한 파스타 라인업을 갖추고 있다.

라자냐 (Lasagna)



넓고 얇게 뽑은 파스타 면을 층층이 쌓아 익혀 만드는 이탈리아 요리로, 파스타 종류 가운데 가장 큰 것에 속한다. 이탈리아 중북 부에선 계란과 밀가루로 만드는 생라자냐면을 주로 사용하며, 남 부에선 세몰라로 만든 건라자냐면을 주로 사용한다. 이탈리아의 라자냐는 지역적으로 다양한 스타일로 만들고 있다.

토르텔리니 (Tortellini)



이탈리아풍 만두라고 할 수 있다. 주로 치즈가 안에 들어있으며, 경우에 따라 돼지고기를 넣 기도 한다. 일반적인 만두를 기대하고 먹었다가 의외의 식감에 놀랄 수 있다. 좀 큰 녀석은 토르 텔로니라고 한다.

뇨끼 (Gnocchi)



이탈리아어로 '덩어리'를 뜻한다. 반죽을 경단처럼 둥글게 빚은 형태의 파스타로 우리네 옹심이와 유사한 셈인데, 쫄깃함을 추구하는 옹심이와 달리 뇨끼는 부드러움을 추구하고 감자 전분을 쓰는 것 외에도 치즈, 단호박, 시금치 등다양한 재료의 맛을 추구한다. 감자와 밀가루를 섞어 반죽해 만드는 감자 뇨끼(gnocchi di patate)가 유명하다.

라비올리 (Ravioli)



토르텔리니와 함께 이탈리아풍 만두라고 할 수 있다. 토르텔리니에 비해 크기가 큰 편이고, 그만큼 재료도 다양하게 들어간다. 속에 치즈나 햄을 넣기도 하고, 야채를 넣기도 한다. ravioli는 둘러싸다의 의미를 지 닌다.

루마케 (Lumache)



달팽이 모양의 파스타. 아스파라거스와 함께 먹는 달팽이 껍질 모양의 오래된 파스타. 면의 속이 비어 있어 표면적이 넓기 때문에 소스가 잘 묻어 풍부한 맛을 즐길 수 있는 것이 특징이다.

Chapter

05

매일매일 감탄이 연속으로 나올 정도로 너무 맛있어요!

중학교 마지막 1년 동안 가장 기억에 남고 따뜻하고 맛있는 밥을 만들어 주셔서 감사해요!

중학교는 거의 급식 먹는 낙으로 살았는데...

쌤 덕분에 정말 학교에 밥 먹는 낙으로 오는 것 같아요

항상 영양 가득한 점심메뉴를 짜주셔서 감사합니다



명일중학교 <mark>김다혜 영양사 선생님</mark>

2024년 3월 새 학기부터 서울시 강동구 명일중학교에서 근무하시는 김다혜 선생님은 6년 경력의 영양사 선생님이다. 초등학교부터 중학교, 고등학교에 모두 근무하신 경험이 있어 학교별로 특징을 비교해 주시고, 급식에 얽힌 재미난 이야기와 감동적인 이야기, 또 가끔 속상한 이야기도 함께 들려주시는 등 인터뷰에 응 해 주시고 바쁘신 중에 시간을 허락해 주신 선생님께 감사의 마음을 담았다.

항상 맛있는 급식을 해주신 김다혜 영양사 선생님께

누들 인터뷰

NOODLE LOVERS INTERVIEW

"중2병 비켜! 급식 나가신다!"

급식의 은혜는 하늘 같아서 받아서 먹을수록 높아만 지네~~~

스승의 은혜라는 곡의 가사를 바꿔도 어색하지 않을 만큼

학생들을 위한 선생님의 찐 사랑을 느끼게 되는 소중한 시간이었다.

1.영양사로 근무하신 기간이 얼마나 되셨나요? 영양사의 길을 걷게 된 계기를 알 수 있을까요?

6년 차 되었습니다. 고3 때 진학상담을 하는데 혼자 있는 걸 좋아한다면 영양사를 하는 건 어떻겠냐는 제안을 받았습니다. 영양사는 사무실을 혼자 쓸 수 있다고요.
그때는 그 뜻이 모든 일을 다 혼자 책임져야 한다는 것도 모르고 식품영양학과에 진학했습니다. 대학 실습에서 현실을 알게 되었지만 막상 시작해 보니 많은 일도금세 익숙해지고 해보고 싶은 메뉴가 너무 많더라고요. 밖에서 맛있는 거 먹으면 "애들도 한 번 먹여볼까?" 그런 생각이 먼저 나고, 식단에 넣어서 학생들이 좋아하면도 신나고... 그러다 보니 이 일이 점점 더 좋아지고 계속하고 싶어졌습니다.

2. 영양사님의 하루 일과가 궁금합니다. 간단히 소개 부탁드릴게요.

오전 7시 30분에 출근하자마자 식자재 검수하고, 8시에 당일 조리과정 및 주의사항에 대해 아침 조회를 합니다. 조리사님들이 전 처리하시는 동안 거래명세서 등 서류작업을 하고, 혹시 그날 발주와 다르게 들어오거나 입찰 제품과 다른 게 들어온 것이 있으면 반품 및 교환을 합니다. 10시~10시 30분에는 주방에서 조리가 안전하고 위생적으로 진행되고 있는지, 계획대로 흘러가고 있는지, 너무 빠르거나 느리게 진행되는 것은 않은지 확인하고 지시합니다. 11시에는 검식檢食을 하고 11시 30분부터 교직원들 식사가 시작됩니다. 점심 배식을 끝내고 오후에는 각종 공문 처리, 다음 날 누락된 발

주는 없는지, CCP 확인, 재고조사, 소모품 등 확인하여 익일 급식을 준비한 후에 15시 30분에 퇴근합니다. 매 일 진행되는 업무 외에 틈틈이 다음 달 식단 작성 및 입 찰 준비, 업체별 견적을 받고 지출, 마감 업무를 하죠.

3. 청소년기에 접어든 학생들이니 메뉴 구성에 많은 노력을 하실 텐데요, 주로 어떤 방법으로 구성하고 주의사항은 어떤 게 있는지요?

학교 급식의 영양은 주간 단위로 맞추게 되어 있습니다. 특식이 있는 날을 먼저 배치하고 중심을 잡는데 앞뒤로 소, 돼지, 어패류가 중복되지 않도록 메인 재료들을 배 치한 후에 주찬-국-부찬-후식 순으로 식단을 작성해요. 식단을 다 작성한 후에는 국이 겹치지 않는 지, 연속으 로 된장국이 나가지는 않는지, 조리 방법이 겹치지는 않 는지 확인합니다. 튀김류가 2회 미만으로 제공되고 있 는 지, 과일은 주 1회 이상 나가고 있는 지도 확인해요. 영양 방면으로는 특식으로 제공되는 메뉴가 과하다 싶 은 주간에는 다른 날 살짝 힘을 빼고 가볍게 나가도록 조절합니다. 만약 칼슘이 부족한 주간에는 '칼슘 강화 찹쌀' 등을 밥에 섞어 부족한 영양소를 보충해 주고요. 식단 구성에서 특히 신경 쓰는 부분은 조리 방법, 재료, 모양, 색감 등이 중복되지 않는 것입니다. 어떤 날은 다 채 썰고 어떤 날은 다 네모나게 썰고 그럴 때도 있거든 요. 도 어떤 날은 식판이 빨간색 일색이고, 또 어떤 날은 하얗기만 해요. 그래서 배색에도 신경 써서 구성하려고 합니다.

4. 많은 양의 음식을 한꺼번에 만드실 텐데 어떻게 계량을 해서 정량을 만드는지 궁금합니다.

보통 한식 메뉴들이 나갈 때에는 비율에 맞춰서 양념장을 미리 만듭니다. 가정에서는 흔히 밥숟가락으로 계량을 하지만 단체급식에서는 국자를 사용합니다. 양이 많기 때문에 재료에 바로 양념류를 넣게 되면 골고루 양념이 베이지도 않고 재료가 쉽게 부서지기 때문에 꼭미리 양념장을 만들어서 조리하게 됩니다. 자주 나가는메뉴들은 어느 정도 양을 알기 때문에 따로 얼만큼 만들어달라는 지시를 하지 않지만 처음 나가는메뉴나 조리 실무자 분들께 다소 생소할 수 있는메뉴는 제가 비율을 미리 적어드립니다.예를 들면 고추장 1국자, 간장 1/3국자, 설탕 1/2 국자 이런 식이죠.



5. 한정된 예산으로 건강한 식단을 구성한다는 것이 쉬운 일은 아닐 것 같습니다. 본인 만의 노하우가 있을까요?

학교 급식은 정해진 기준이 까다로워 영양사 마음대로 저렴한 재료들을 사용할 수가 없어요. 고기도 정해진 원산지 및 등급에 맞추어 사용해야 하고 국내산을 우선 사용해야 하기 때문입니다. 그래서 저는 수제 메뉴를 자주 이용합니다. 수제 돈가스, 수제 피자, 수제 피클, 수제 드레싱 등등 수제로 하면 단가가 엄청 차이가 나 진 않더라도 조금씩 아껴서 다른 메뉴 하나 더 할 수 있 고 그렇습니다.

6. 급식 메뉴 중 아이들이 특별히 좋아하는 메뉴가 있을 까요?

아이들은 면 종류를 특히 많이 좋아합니다. 아기 때 이 유식 끝나면 면을 먹기 시작하잖아요. 그래서 그런지 쫄면, 자장면, 우동, 스파게티, 당면 등 면을 엄청 좋아 해요. 특식으로는 립, 피자, 치킨과 같이 외식으로 먹는 것들을 특식이라고 생각합니다. 한식은 집 밥 느낌이라 학생들이 특별하게 생각하지 않아요. 아니면 후식 종류 에 힘을 주는 것도 방법입니다. 사실 학생들은 본인이 좋아하는 후식만 나와도 오늘 무슨 날이냐고 묻곤 하거 든요.

많은 양의 배식을 위해서는 학생들의 자리가 중요하다. 삼삼오오 모여서 먹기보다는 정해진 자리가 있어야 배식이 순 조롭기 때문이다. 사진은 명일중학교 급식실의 전경이다.

f 8





김다혜 선생님께서 면사랑 제품으로 만든 급식 식단 사례 (제공:김다혜 선생님)

7. 요즘 아이들 급식 식단이 많이 변화하는 것 같은데 면과 밥의 제공비율이 어느정도 되나요?

비율로 따지면 20%정도, 밥은 80%정도로 제공합니다. 면은 주 1회 정도 에요. 그렇지만 면이 주식으로 나가는 건 한 달에 1~2회 정도이고 나머지는 찜닭에 당면을 섞거나, 쫄면이나 볶음우동같이 부찬 종류로 제공합니다.

8. 평소에 즐겨 사용하시는 면사랑 제품이 있을까요?

면사랑 냉동 중화면 + 해물 매운맛 소스+볶음용 굴 소스_볶음 춘장을 자주 사용합니다. 여기에 채소와 해물을 넣으면 사천 해물 자장면이 되는데 아이들이 이거 엄청 좋아합니다! 평소에 먹던 짜장면과는 색다르기도하고 매운맛이 들어가서 느끼하지도 않아서 끝도 없이들어가나 봐요.영양사를 처음 시작할 때 면사랑 레시피북을 참고로 했는데 그때 볶음 춘장 소스가 있다는 걸처음 알았고, 면사랑 볶음 춘장으로 사천 해물 자장면을 해서 아이들 반응이 폭발적이었던 게 기억나요.

9. 학생들에게 파스타가 영양학적으로 좋은 이유가 있다 면 어떤 점일까요?

파스타면은 듀럼밀로 만들어지는데요. 듀럼밀은 입자가 거칠어 소화과정에서 천천히 분해가 됩니다. 소화흡수과정이 오래 걸리기 때문에 혈당이 다른 탄수화물에

비해 천천히 올라가고, 단백질함량도 15% 정도로 다른 곡물에 비해 높은 편입니다. 흔히 다이어트를 할 때 GI 지수를 따져봐야 한다고 하는데요. 파스타면은 GI 지수가 40~60정도로 낮은 편에 속한다고 할 수 있습니다. (통밀 식빵, 고구마, 콩, 견과류 등과 같이) 여기까진 영양학적 이유인데, 사실 스파게티 소스에 채소를 많이 섞어도 학생들이 골라내지 않고 잘 먹는다는 점이제일 좋은 점 아닌가 싶습니다.

10. 옛날에는 파스타가 부찬으로 많이 쓰였던 것 같은데 요즘은 주찬으로 많이 하시는지요? 파스타 메뉴에 대한 학생들 반응도 궁금합니다.

요즘은 메인 메뉴로도 많이 나가는 추세입니다. 예전에는 부찬으로 밥과 함께 제공을 했는데 요즘에도 물론그런 학교들이 있지만 제 개인적인 생각으로는 그러면학생들이 면만 먹고 밥을 다 버려서 잔반이 많이 나옵니다. 그래서 메인 메뉴로 파스타를 하는 편이고, 학생들도 그런 날 특식이라며 좋아하고, 기호도 조사 때 꼭빠지지 않는 메뉴이기도 합니다. 아이들이 크림소스를좋아할 것 같지만 사실은 토마토소스가 제일 좋아요. 가장 무난하면서도 거의 모두가 먹을 수 있어요. 크림소스는 우유 알레르기도 있고 해서 많이 사용하지는 않아요.





11. 초등학교, 중학교, 고등학교 모두 특징이 있을 텐데 어떻게 다른 지 말씀해 주세요.

초등학교는 요즘 아이들이 아토피도 많고, 알레르기로 인해 식재료 선택과 구분을 잘 해야 해요. 학기 초에 알 레르기 조사 먼저 하고, 급식과 배식에도 모두 구분을 해주는 등 신경을 많이 써야 합니다. 어린 자녀들이다 보니 어머니들의 걱정도 많고, 전화도 많이 주시는 편 이세요. 반면에 중학생들은 주면 주는 대로 너무 잘 먹 어주는 편이에요. 고등학생들은 자기 본인의 취향이 정 확해서 메뉴에 대한 요청이 디테일하게 접수되기도 하 죠. 호불호가 강해서 의사 표현도 분명하게 하고, 가끔 은 속상한 말도 듣지만 또 다른 친구들은 너무 감사하 다고도 표현하기도 합니다. 저는 중학교 급식이 까다롭 지 않은 편이라고 생각해요.

12. 면사랑에 특별히 요청하고 싶으신 소스류나 다른 내용이 있으세요?

파스타나 면 종류는 단체 급식이다 보니 면이 불기도 하는데 오일 종류의 소스류를 만들어 주시면 좋겠습니다. 오일류는 면이 덜 불거든요. 요즘 아이들이 들기름 막국수도 잘 먹어요. 또 대량 밀키트가 있으면 좋겠어요. 용량을 계량하기 힘든 경우가 있거든요. 알리오 올리오 소스가 있으면 좋을 것 같아요.

13. 마지막으로 영양사 업무를 하시면서 가장 기억에 남는 일이 있다면 말씀해 주세요. (에피소드)

한 번은 생크림을 휘핑된 걸 짤주머니에 들어있는 등급을 시켰는데 업체에서 생크림이 그냥 우유 팩에 들어온 거 들어온 거예요. 근데 이제 그게 유통기한이 짧아가 지고 교환도 안 된다 그러고 당장 짤주머니에 들어 있는 생크림 납품된다는 업체도 없고... 난감했죠. 그래서 옆에 있는 프랜차이즈 빵집에 가서 휘핑기를 빌려와 다소독하고 휘핑 다 해가지고 나간 적이 있어요. 위생이랑 유통기한이 너무 중요하죠. 그리고 가장 보람을 느낄 때는 학생들의 편지를 받을 때나 학생들이 졸업한후에 찾아올 때예요. 한번은 아이들이 3년 동안 우리를 먹여 주었으니 영양사 선생님 밥을 사드리고 싶다고찾아와서 진짜 밥을 사더라구요. "이번엔 우리가 밥 먹여 드릴 게요" 하면서요. 사회생활하고 돈 벌어서 밥을 사먹어 보니까 그동안 얼마나 맛있는 밥을 잘 먹었는지 알겠다고 하면서요. 그럴 때가 가장 행복합니다.

Chapter

06

누들 레스토랑

NOODLE RESTAURANT

서울 상수동 **츄리츄리**





추리츄리



시칠리 섬 분위기의 인테리어 (사진 출처 : slds2)

마포구 상수동에 자리한 이탈리안 레스토랑 츄 리츄리는 예약 전화를 받을 때 부터 범상치 않다.

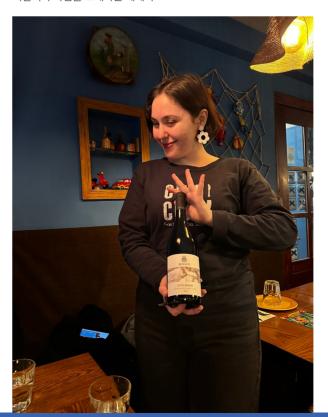
앗! 이탈리아 억양의 영어가 들려오고 순간 당황하게 된다. 하지만, 간단한 한국어로도 통화가 가능하니 놀라지 않아도 될 것 같다. 4명의자리를 예약하고 들뜬 마음으로 무엇을 먹을까고민하며 츄리츄리로 향한다.

상수동 맛집 골목에 빛 바랜 간판이 있는 츄리츄리는 2층이다. 올라가는 계단과 복도부터 이탈리아의 공예품과 아트, 식재료 등으로 채워져 있고 '감베로 로쏘(Gambero Rosso)' 가이드를 수년째 수상하고 있다. '감베로 로쏘'는빨간 새우라는 이탈리어로, 이탈리아의 미슐랭 가이드로 유명하다. 국경을 넘어 이탈리아 현지의 맛을 즐길 수 있는 곳들을 선정하며 파인 다이닝, 비스트로, 피자전문점, 와인바부문으로 나눠 각각 포크, 새우, 피자 조각, 와인병의 개수로미슐랭 가이드 별의 개수처럼 평가한다. 파인다이닝 부문에서 츄리 츄리는 2023년, 2024년 연속으로 포크를 2개 받았다. 츄리츄리는 빌라 산디(Villa Sandi)가 선정한 'Best Contemporary Wine List'에도 선정됐다. 우리가 이탈리아 여행을 할 때도 '감베로 로쏘' 가이드를 참고하면 제대로 된 이탈리안을 메뉴를 즐길 수 있겠다는 생각이 스쳤다.

고, '인문식당'으로 선정되기도 했다. '인문식당'은 BBC 굿 푸드 코리아 매거진이 선정하는 가이드이며 음식이 사람들에게 주는 소중한 공통적 가치는 "우리를 행복하게 하는 것"이라 믿으며 전문가들의 추천과 고객들의 평판을 고려해 [인문적]으로 선정된 식당을 말한다. 음식을 귀하게 여기고 좋은 식재료를 만드는 "좋은 생산자"의 가치와 소중함을 전하는 식당으로 인정받은 것이다. 이토록 많은 상을 받고 고객을 행복하게 하는 식당이라니 음식을 대하기 전부터 기대와 경건함으로 마음이 꽉 차오르며 두근거린다.

추리츄리는 이탈리아 시칠리 섬의 오래된 노래 깐쪼네의 제목이다. 뜻은 "Flowers Flowers"로 츄리~츄리~로 시작하는 강렬한 도입부가 인상적인 노래다. 매장은 작고 아담하며메뉴는 주로 파스타가 많다. 주방은 부부가 맡아서 운영하는데 남편 엔리코는 파스타와 메인 요리를 담당하고, 아내 피오레는 전채요리와 포카치아, 디저트를 담당한다. 두 분은시칠리 섬에서 처음 만나 인연을 맺었다고 한다. 홀 써빙은







본격적으로 메뉴 설명에 들어가기 전에 물병을 찍지 않을 수가 없었다. 물 한 잔에도 이탈리아가 느껴질 정도라고 할까?

이탈리아 MZ세대인 테레사가 하고 있는데 유쾌하고 즐거운 성격으로 손님들에게 인기 만점! 남자 친구가 한국인이라한국말도 곧잘 해 소통에 불편함이 없다. 엔리코는 한국에서이탈리아 식당 식자재 등 컨설팅 업무를 하다가 한국에 정착하여 셰프의 길을 걷고 있고, 아내인 피오레는 남편을 따라한국에 왔다. 두 분은 종로구청에서 혼인신고를 했다고 말하면 상수동은 젊은 친구들의 활기가 느껴지는 홍대 근처로 보증금이 비싼 다른 지역, 특히 청담동 같은 곳은 가기 힘들다고 너스레를 떨었다.

우리가 매장에 들어섰을 때 몇몇의 외국 분들이 식사 중이었는데 이탈리아 손님들이었던 듯했다. 매장 곳곳에는 이탈리아, 특히 시칠리 섬을 느낄 수 있는 장식들이 많고 물병 하나, 접시 하나 모두 이탈리아에서 직접 공수해 왔다고 한다.



메뉴를 주문하면 볶은 올리브와 함께 포 카치아가 식전 빵으로 제공된다. 처음부 터 다르다. 포카치아는 바삭하고 톡톡하 며 볶은 올리브는 뭔가 다른 풍미가 느껴 지는 독특한 향이 있다. 그리고, Starter 메뉴인 Parmigiana di Melanzane는 오븐에서 구워 낸 가지요리로 바질, 토마 토 소스, 치즈가 어우러져 남은 소스를 포 카치아와 함께 먹으면 잘 어울린다.

볶은 올리브와 포카치아 (사진 출처 : slds2)



그리고 우리가 기다리고 기다리던 파스타 메뉴들이 하나 둘 선을 보이기 시작한다. 첫 번째로 Alla Carrettiera는 시칠리아 전통 면으로 면이 일반 스파게티보다 조금 굵고 씹히는 식감이 좋다. 이탈리안 엑스트라 버진 올리브 오일, 이탈리안 칠리, 안초비, 브래드 크럼블이 조화를 이룬다. 두번째로 나온 메뉴는 "Ravioli Ricotta e Porcini in salsa di Tartufo bianco" 이름이 길다. 포르치니 버섯과 이탈리안 리코타 치즈가 들어간 라비올리(이탈리아식 만두)에 트러플 소스가 빛을 발하는 메뉴다. 라비올리 면은 직접 반죽을 하는 생면으로 부드러우면서도 탄탄한 면이다. 소스의 풍미가 일품이다. 세번째 메뉴는 "Spaghetti alla Chitarra* Gamberoni e Pistacchio" 홀을 담당하고 있는 테레사의 추천 메뉴다. 피스타치오 페스토와 비스크 소스가 어우러진 스파게티면과 새우가 시칠리의 바다 내음이 나는 느낌 이랄까? 면은 우리가 알고 있는 스파게티보다 아주 약간 굵은데 이탈리아 식재료상을 통해 수입해 온 이탈리아산 면이라고 한다. 그리고, 남부 이탈리안식 라구소스, 베샤벨, 이탈리안 모차 렐라가 어우러진 라쟈나가 포만감과 맛을 모두 느끼게 해 주었다.

Ravioli Ricotta e Porcini in salsa di Tartufo bianco, Spaghetti Alla Carrettiera 츄리츄리는 거의 모든 식재료를 이탈리아에서 들여오는데 단한 가지 쌀은 이천 쌀을 쓴다고 한다. 아란치니로 유명한 칠리 칠리의 맛에 우리나라의 쌀이 특별히 기여하고 있는 것. 그 만큼 모든 식재료에 진심이라는 생각과 함께 엔리코, 피오레 부부의 진정성이 느껴진다. 괜히 '감베로 로쏘(Gambero Rosso)' 포크 2개 레스토랑이 아닌 것이다.

그리고 츄리츄리에서 꼭 맛보기 권하는 메뉴는 디저트로 시칠리 식당의 대미를 장식하는 까놀리 Cannoli다. 영화 <대부 >에 나오는 그 까놀리를 반드시 손으로 집어 먹으라는 엔리코와 테레사의 주문이 이어진다. 칼로 자르지 말라는 얘기다. 시칠리 스타일 디저트로 밀가루에 계피가루를 섞어 반죽해서 동그랗게 잘라 튀겨

내고, 그 안에 리코타치즈를 채워 넣은 것 인데 바삭한 과자와 촉촉한 치즈크림이 입안에서 춤을 추는 듯 황홀하다. 영화 < 대부> 1편에서는 클레멘자가 폴리를 암 살할 때 자동차에서 까놀리 상자를 꺼내 는 장면이 나오고, 3편에서는 오페라 극 장에서 돈 알코베로를 독살할 때 쓰인다. "총은 놔두고 까놀리는 가져와 Leave the gun, Take the cannoli"라는 유명 한 대사가 있다. 그 까놀리를 먹으며 영 화를 떠올리니 이탈리아의 진수를 맛보 는 기분이다. 츄리츄리는 이탈리아 여행 을 다녀온 듯 이탈리아 남부 가정식 요리 에 흠뻑 취하게 하는 행복한 미식의 장소







 ϵ

상수동 츄리츄리 이탈리안 셰프 부부 Mini Interview



시칠리섬의 그물을 배경으로 인터뷰에 응해주신 엔리코 올리비에리, 피오레 올리비에리 부부

아~ 이탈리아의 시칠리아는 사랑의 섬으로 유명한데 두 셰프님의 사랑도 만만치 않음을 느낄 수 있었다. 지중해의 온화한 날씨와 시원하고 건조한 바람, 그리고 건강하고 맛있는 요리가 그 사랑의 재료가 아니었을까... 우리는 츄리츄리의 문을 열고 다시 한국으로 돌아가는 기분이었다. 짧지만 강렬한 이탈리아 시칠리로의 여행이었던 것이다.

1. 한국에는 언제 오셨나요? 처음부터 레스토랑을 시 작하셨나요?

2008년에 엔리코가 먼저 한국에 왔어요. 이탈리안 레스토랑 컨설팅을 하고 식재료를 공급하는 업무로 왔지요. 그러다 한국에 정착하고 2014년 9월에 한국 최초의 이탈리아 시칠리아식의 레스토랑을 오픈했어요.

2. 그럼 아내분과 결혼하신 후에 한국으로 오신 건가요? 아뇨^^ 제가(엔리코, 남편) 먼저 왔고, 피오레(아내)를 제가 한국에서 함께 살자고 프러포즈 했어요. 피오레 는 관광비자로 3번 왔다가 "종로구청"에서 혼인신고 했지요.

3. 두 분은 어디서 만나셨나요?

시칠리 섬에서 처음 만났어요. 엔리코는 로마, 피오레는 시칠리 출신인데 시칠리에서 가족들이 시칠리안 레스토랑을 운영했죠. 시칠리 섬은 우리에게 아주 특별한 곳이랍니다.

4. 시칠리 스타일의 특징이 있을까요?

아주 많죠. 시칠리는 이탈리아의 맨 끝에 있는 섬이고 옛날부터 다른 국가들의 여러 문화를 받아들일 수 있 는 길목이기도 해요. 주로 아랍과 프랑스, 스페인, 그 리스의 많은 식재료와 요리 등의 영향을 받고 이탈리 아식으로 발전한 거죠. 아란치니처럼 쌀로 만든 요리 가 아랍의 영향을 받았죠. 아란치니는 주먹밥을 튀겨 냈다고 할 수 있는데 여행 중에도 오래 보관이 가능해 먹기 좋아요.

5. 식재료는 주로 어떻게 구입하시나요?

이탈리안 레스토랑에서 제일 중요한 게 바로 식재료입니다. 이탈리아산 식재료로 만든 게 아니면 이탈리아 요리라고 할 수 없어요. 저희는 거의 모든 식재료를 이탈리아에서 수입합니다. 단, 쌀을 빼고요. 쌀은 한국의 이천 쌀이 최고예요. 이탈리아 쌀은 수입이 안되는 것도 있지만 품질이 매우 좋아서 쌀은 이천 쌀을 씁니다.

6. 라구소스 라자냐를 시켰는데 느끼하지 않고 소스의 풍미가 아주 좋았습니다. 소스 만드는 비법이 있나요? 돼지고기와 소고기를 시칠리아산 토마토 홀과 양파, 당근, 샐러리를 화이트 와인과 함께 4~5시간 푹 꿇여서 만들거든요. 채소와 고기가 믹스되면서 느끼하지 않고 담백한 소스가 완성됩니다.

7. 상수동에 레스토랑을 오픈하신 이유가 있을까요? 상수동은 홍대와 아주 가깝죠. 홍대는 젊은 사람들이

많아서 생생하고 아티스트들이 많이 있는 곳이라 매력 적이에요. 그리고, 월세랑 보증금도 저렴한 편이죠. 청 담동 같은 곳은 보증금이 너무 비싸서 못 가요:)

8. 레스토랑 이름 츄리츄리 뜻이 있나요?

아내 이름이 피오레인데 꽃이라는 뜻 이에요. 시칠리 아어로 꽃이 츄리츄리라서 아내 이름을 따서 레스토랑이름을 지었습니다.



#츄리츄리 #이탈리안세프 #이탈리안남부가정식 #홍대맛집 #파스타맛집 #감베로로쏘가이드 #까놀리 #라비올리 #라자냐 #상수동파스타 #홍대파스타 #인문식당 #블루리본파스타

서울, 마포구 상수동 314-3 2층 (독막로 15길 3-13) www.facebook.com/churichuriseoul

왼쪽부터 피오레, 엔리코, 테레사. 이탈리아로 음식 여행을 떠나는 행복을 선사해 준 분들이다.







NOODLE LOVERS NEWS

"직화로 구워낸 불닭과 쫄깃한 면에 K-매운맛이 더해졌다"

면사랑, 진짜 불닭을 올린 직화불닭면 신메뉴 2종 출시



면·소스 전문기업 (쥐)면사랑이 매운맛을 즐기는 MZ 소비자를 위한 가정간편식 신메뉴 2종인 '직화불닭면' 과 '직화크림불닭면' 을 출시했다.

이번 신제품은 진짜 닭다리살 100%로 양념해 만든 큼지막한 불닭 토핑에 쫄깃한 중화면과 맛 있게 매운 소스를 더했다. 조리법 또한 간편해 전자레인지 조리만으로 든든한 면 요리가 완성 된다.

큼직한 불닭 토핑은 양념된 닭을 직화로 직접 구워내 불맛이 살아있고, 닭다리살만을 이용해 부드러운 식감을 즐길 수 있다. 면사랑의 제면 노하우인 다가수숙성 방식의 연타면발 기술로 만들어 탱탱하고 쫄깃한 면발은 기름에 튀겨내 는 유탕면과 달리 살아있는 식감을 제공한다. 이번 신제품은 다양한 취향에 따라 즐길 수 있 도록 맛있게 매운 직화불닭면과 부드럽게 매콤 한 직화크림불닭면 2종으로 제품을 출시한다. 직화크림불닭면은 프랑스산 고급 휘핑크림을 넣어 고소한 맛이 인상적인 매운 로제소스를 적 요해다

또한 기존 면사랑 용기 대비 플라스틱 사용량을 51% 감량한 전자레인지 전용 용기를 새롭게 적용해 조리시간도 단축시켜 편리함은 물론, 에너지 사용량도 줄였다.





면사랑 **직화불닭면**

면사랑 **직화크림불닭면**

"트렌디한 인기 맛집 마제소바를 집에서도 간편하게"

면사랑, 신제품 '마제소바' 출시 코스트코 입점

(쥐)면사랑의 일본식 비빔면 마제소바가 신제품 출시와 동시에 코스트코에 입점한다. 인기 맛집에서 즐길 수 있는 '정통'마제소바를 간편식으로 구현했다.

이번 신제품은 면사랑의 30년 제면 노하우인 연타제면 방식으로 만들어져 부드럽고 쫄깃한 면에 감칠맛이 일품인 특제 마제소스와 풍부한 토핑까지 더해져 트렌디한 마제 소바를 집에서 손쉽게 맛볼 수 있다.

면사랑의 마제소바는 진한 감칠맛이 일품인 두반장 베이스의 소스를 기반으로 풍부한 맛을 느낄 수 있으며, 고기의 맛과 식감을 그대로 구현한 대체육을 토핑으로 넣고 비빔 소스와 김깨고명의 양을 넉넉히 구성했다. 거기에 기호에 맞게 조절하여 먹을 수 있는 다시마 식초까지 포함되어 있어 별도의 재료준비가 필요없는 특징을 가지고 있다.

또한 면, 소스, 고명이 한 팩으로 구성돼 있을 뿐만 아니라 실 온 보관이 가능한 제품으로 편의성을 제공한다. 4월초부터 전국 코스트코 매장에서 만나 볼 수 있으며, 1박스 6개입으 로 구성돼 있다.

앞서 면사랑은 지난해 2월 코스트코 전용 제품 '남해멸치 칼 제비'를 선봬 인기를 끌었다. 이 제품은 부드럽고 쫄깃한 생수제비와 생칼국수에 국내산 남해 멸치 육수가 조화롭다는 평가를 받았으며, 작년 하절기에도 월 평균 1만 2000박스이상 꾸준히 판매되며 인기상품으로 자리 잡은 바 있다.





면사랑 마제소바

"다양한 소스 라인업의 B2B 신제품 출시"

면사랑, 직접 개발한 '칠리피클' 활용한 스위트 칠리소스 출시



면사랑 스위트칠리소스

면사랑이 B2B 신제품으로 스위트칠리소스를 선보였다. 다양한 소스 라인업을 통해 고객들에게 다채로운 맛과 편의성을 제공하려는 의미다.

스위트칠리소스는 면사랑이 직접 개발해 만든 '칠 리피클'을 사용한 칠리소스다. 매콤달콤한 홍고추 가 살아 있어 월남쌈, 튀김, 육류 요리에 다양하게 활용이 가능하며, 풍부한 맛과 향을 즐길 수 있다. 또한, 이번 신제품은 스파우트 타입의 용기에 담겨 있어 마지막까지 짜내 효율적으로 쓸수 있는 편리 함과 실용성, 효율성까지 겸비했다.

면사랑의 B2B 제품들은 면 이외에도 다양한 소스와 육수 라인업을 갖추고 있다. 맛은 물론 조리의 편의성까지 높여주며, 인건비 절감 등 운영 효율을 높여 준다.

면사랑의 고은영 상무는 "면은 물론 다양한 소스와 육수의 라인업으로 B2B 시장에서 도 확고한 위치를 확립하고, 국내외 식품 산업의 성장을 견인하는 데 중요한 역할을 할 것"이라며, "고객 만족을 최우선 가치로 삼고, 지속 가능한 성장을 추구함으로써 국내외 시장에서의 입지를 더욱 강화해 나갈 계획"이라고 전했다.



"면사랑과 꿈과 희망을 노래해요" 어린이와 함께 하는 예술문화활동

2024 면사랑 어린이 동요사랑 합창제 참여자 모집





면·소스 전문기업 ㈜면사랑이 한국메세나협회, 한국초등학교합창연합회, 스테이지원과 함께 '2024 면사랑 어린이 동요사랑 합창제'를 개최 한다. 면사랑 어린이 동요사랑 합창제는 어린이 정서함양을 위해 2023년부터 시작된 ㈜면사 랑의 사회공헌 활동이다. 20명 이상 60명 이내로 구성된 전국 초등학교 교내 합창단을 대상으로 하는 이번 합창제는 어린이 합창단이 함께 동요를 부르며 자신을 표현하고, 친구를 배려하는 협동심을 키우는 소중한 경험이 되길 바라는 취지에서 마련됐다. 지난해제 1회 개최 행사엔 28개 초등학교 총 1,050여명의 어린이가 예선에 참가하며 열띤 경연을 펼친 바 있다.

올해 참가신청은 3월 14일부터 6월 28일까지 2024 면사랑 어린이 동요사랑 합창제 홈페이지 (www.noodleloversccf.com)에서 등록할 수 있다. 예선은 영상 심사로 진행되며, 접수일 기준 1개월 이내에 촬영된 5분 이내 지정곡 1곡을 부르는 합창 영상을 신청자 개인의 유튜브 계정에 업로드 한 후 해당 링크 주소를 신청서에 기재하면 된다.

최우수상 1팀 300만 원, 우수상 2팀 각 200만 원, 장려상 5팀 각 100만 원 등 총 1200만원의 상금이 수여된다. 함께 즐기는 축제의 의미를 담기 위해 상의 명칭을 기존 대상, 금상, 은상, 동상에서 최우수상, 우수상, 장려상으로 변경하고 상금의 차이 또한 줄였다.





세상의 모든 면(麵) 이야기 면사랑 누들플래닛 웹진



면을 사랑한다면 '구독'하세요

