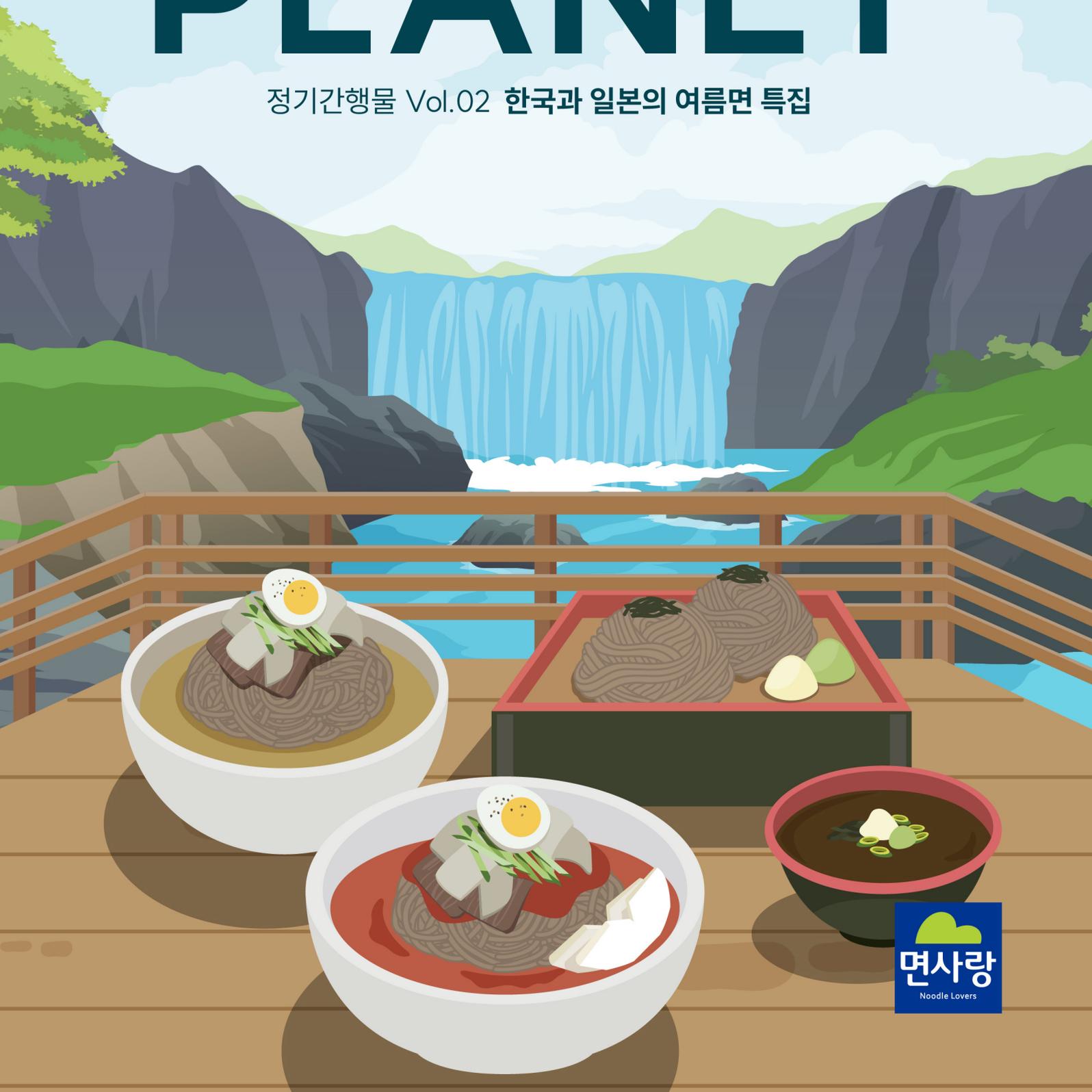


세상의 모든 면(麵) 이야기

2024년 여름호

# NOODLE PLANET

정기간행물 Vol.02 한국과 일본의 여름면 특집





누들플래닛 계간 여름호  
발행일 2024. 08. 08  
창간일 2023. 12. 23  
발행처 면사랑

<누들플래닛> 은 세상의 모든 면(麵) 이야기를 담은 정기간행물입니다.

## Contents

<b>Message from CEO</b>	<b>04</b>
<b>커버 스토리</b>	<b>06</b>
<b>01 여름면 이야기</b>	<b>08</b>
한·일·중 여름면 특징 (김성윤 기자)	10
여름에 읽는 겨울 냉면 (성계명)	14
차가운 국물의 나라, 우리나라 여름면 이야기 (박현진)	20
<b>02 일본 소바의 세계</b>	<b>26</b>
짧지만 강렬한 일본 소바의 역사 (이기중 교수)	28
일본 현지 편집장의 기고, 깊고 다양한 일본 소바의 세계 (마키 나오코)	32
일본의 3대 소바 (정의상 교수)	36
짜먹과 부먹으로 분류한 소바의 종류 (정의상 교수)	38
일본의 차소바를 소개합니다 (박현진)	42
소바, 알고 먹으면 더 맛있는 법 (은나라 작가)	46
일본인이 소바를 소리내서 먹는 이유	50
<b>03 누들 인터뷰</b>	<b>52</b>
“동아시아면류학회” 면박사 8인의 인터뷰	54
<b>04 면사랑 뉴스</b>	<b>60</b>
면사랑 뉴스	62



## Message from CEO

안녕하십니까?

땀이 뚝뚝 떨어지는 여름입니다.

택내 두루 평안 하신지요.

이번에 동봉해 드리는 책자는

누들플래닛 웹진에 담긴 내용을 바탕으로 엮은

“한국과 일본의 여름면 특집” 한정판 계간지입니다.

찌는 듯한 불볕 더위를,

즐기면서 보내는 여름으로 만들어 줄

시원한 면(麵)식 이야기를

푸짐하게 담았습니다.

면, 소스 전문기업 면사랑은

세상의 모든 면(麵) 이야기, ‘누들플래닛’을

매월 웹진으로 선보이고 있습니다.

한 그릇 면에 담긴 역사와 문화, 그 맛있는 세상을

널리 소개하고 있는 [noodleplanet.co.kr](http://noodleplanet.co.kr) 에 방문하셔서

이 세상 면(麵)에 담긴 모든 이야기를 맛보아 주십시오.

늘 면사랑과 함께하며 보내주시는 성원에 감사드립니다.

남은 여름 날, 독자 여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

2024년 8월

누들플래닛 발행인

(주)면사랑 대표 정 세 장

더위가 오면,  
여름이 오면...  
면麵의 계절이 온다

아, 이 반가운 것은 무엇인가  
이 히스무레하고 부드럽고 수수하고  
습습한 것은 무엇인가  
겨울밤 찜하니 닉은  
동티미국을 좋아하고  
얼얼한 땡추가루를 좋아하고  
싱싱한 산뽕의 고기를 좋아하고  
그리고 담배 내음새 탄수 내음새  
또 수육을 삶는 육수국 내음새 자욱한

더북한 샷방 찢찢 끓는  
아르굴을 좋아하는 이것은 무엇인가  
이 조용한 마을과 이 마을의 으젓한  
사람들과 살들하니 친한 것은 무엇인가  
이 그지없이 고담하고 소박한 것은  
무엇인가

-백석, 「국수」 중에서

\*땡추가루 : [고추가루]의 평안도 사투리  
\*샷방 : 평안도 사투리로 [샷자리를 깬 방]  
\*아르굴 : '아랫목'의 평안도 사투리

한·일·중 여름면 특징	10
여름에 읽는 겨울 냉면	14
차가운 국물의 나라, 우리나라 여름면 이야기	20

# 여름면 이야기

# 01

# 같은 듯 다른 세 나라 한·일·중 여름면

글 김성윤

한일중 세 나라는 같은 듯 다르다. 계절에 따라서  
먹는 시식(時食)이 발전했고, 여름이면 더운 밥보다는  
시원한 면 요리를 즐긴다는 공통점이 있다.  
하지만 얼마나 시원 하느냐, 즉 온도차가 존재한다.



조선일보 음식전문 기자  
김성윤

2000년 조선일보 입사 후, 기자 경력 대부분에 음식 분야를 취재해왔다. 세계슬로푸드협회가 설립한 이탈리아 미식학대학 (UNISG)에서 '이탈리아 지역별 파스타 비교 분석'으로 석사 학위를 받았다. 지은 책으로 '커피 이야기', '식도락계 슈퍼스타 32', '세계인의 밥', '이탈리아 여행 스크랩북', '음식의 가치'(공저)가 있다.

## 이가 시리도록 차가워야 제 맛, 한국의 여름면



한겨울 장독대에서 꺼낸 동치미는 지금 우리가 김치냉장고에서 꺼내는 그 맛과 다른 맛, 다른 느낌을 준다.

뭐든 확실해야 하는 한국인에게 여름 면 요리는 이가 시리도록 차가워야 한다. 대표적 여름 국수인 평양냉면이 그렇다. 육수 표면이 살얼음으로 덮여 나와야 만족하는 손님이 다수다. 냉면이 이토록 차가울 수 밖에 없는 건 본래 겨울 음식이기 때문이다. 가을에 수확한 햇메밀로 뽑은 국수를 동치미 국물과 소·돼지 등 고기 국물을 섞은 육수에 말아서 냈다.

냉면을 일부러 차갑게 식혀 먹은 건 아니다. 혹독한 이북 겨울 날씨에 자연적으로 차가워졌다. 평안도, 황해도 등 이북 출신 어른들은 “영덩이가 들썩일 정도로 뜨거운 아랫목에 앉아 냉면 육수를 들이켜면, 차가운 육수와 면발이 식도를 타고 내려가면서 몸이 부르르 떨리는 그 맛을 잊지 못한다”고 종종 말한다.

겨울이 제철이던 냉면이 여름 음식이 된 건 20세기 들어서다. 더 정확하게는 1910년대부터다. 인공적으로 얼음을 만드는 근대적 제빙기술과 얼음을 녹지 않게 보관하는 냉동·냉장시설이 1800년대 말 독일과 미국에서 개발됐고, 1900년대 초 한 반도에 소개됐다. 여름에 얼음을 구할 수 있게 되자 냉면은 사시사철 먹는 음식이 됐고, 특히 여름에 엄청난 인기를 누리게 됐다.

냉면이 여름 대표 음식으로 자리잡은 후로 한국의 여름 면 요리는 넉넉하게 담은 차가운 육수에 국수가 잠겨 나오는 스타일이 기본으로 자리 잡았다. 중국냉면, 냉소바가 그렇다. 중화냉면이라 부르기도 하는 중국냉면은 분명 중국집에서 파는 중식이지만, 정작 중국에는 없다. 중식 전문가들도 중국냉면의 기원을 딱 떨어지게 설명 못하지만, “한국 화교들이 여름에 팔려고 만들어낸 것 아닐까”라고 추측한다. 짜장면이나 짬뽕처럼 한국사람 입맛에 맞춰 토착화한 한국형 중식이라는 것이다.



일본에서는 우리처럼 썬유를 면과 함께 들어켜지는 않는다. 메밀국수 꼬트머리를 썬유에 살짝 찍어서 먹는다.

## 간장 맛으로 먹는 일본의 여름면, 국물은 마시지 않는다

메밀국수를 차가운 썬유에 말아내는 냉소바 역시 일본 본토에서는 찾기 힘들다. 물론 일본에서는 우리처럼 썬유를 면과 함께 들어켜지는 않는다. 메밀국수 꼬트머리를 썬유에 살짝 찍어서 먹는다. 메밀 고유의 풍미를 최대한 즐기도록, 썬유는 살짝 맛만 내는 정도로 자제한다. 그렇기 때문에 일본 소바집에서 내는 썬유는 한국보다 훨씬 진하고 짜다. 국물 좋아하는 한민족 입맛에 맞춰 국내에서 판매되는 소바에 나오는 썬유는 마셔도 괜찮을 정도로 심심하게 염도를 낮춘다.

일본과 중국의 여름 면 요리는 한국처럼 차갑지 않다. 일본 여름 국수는 시원한 정도다. 일본에서 여름철 가정에서 즐겨 먹는 국수를 꼽으라면 흔히 소면을 말한다. 삶아서 식힌 소면을 얼음이 들어간 달착지근한 간장을 기본으로 한 국물에 찍어 먹는다. 국물에 얼음을 넣어 시원하게 만들기는 하지만, 우리처럼 그릇을 들고 들이켜 정도로 양이 많지도 않고 차갑지도 않다.

히야시추카는 '차게 한 중국음식'이라는 뜻이지만, 한국의 중국냉면과 마찬가지로 중국에서 볼 수 없는 일본에서 개발된 음식이다. 차가운 라멘 면발에 가늘게 채 썬 채소가 올라간다. 깔끔한 간장 맛과 참깨를 넣어 고소한 맛이 대표적이다. 히야시 다누키 우동은 차갑게 식힌 우동 면을 튀김 부스러기, 미역, 채 썬 오이 등 채소와 함께 썬유의 살짝 찍어 먹는다. 하지만 국내에서 판매되는 '냉우동'처럼 차가운 육수에 풍덩 빠져 나오진 않는다.

## 삼복 더위를 이기는 음식, 중국의 여름은 면이다

중국인들은 더위를 이기는 음식으로 국수를 즐긴다. 한여름 면을 즐기는 식습관 때문에 국수 요리에 '푸멘(伏面)'이라는 이름이 붙었을 정도다. 푸(伏)는 초복·중복·말복을 일컫는 '삼복(三伏)'의 통칭이고, 멘(面)은 국수(麵)의 간체자다. 중국 여름 면 요리는 덥지 않은 정도로, 삼국 중 가장 덜 차갑다.

량면(涼面)은 특히 수도 베이징을 대표하는 여름 국수다. 참깨로 만든 소스에 산초유를 살짝 뿌리고 면을 넣은 후 채 썬 오이와 함께 비비면 완성되는 간단한 요리다. 당(唐) 고종의 황후이자 무주(武周)의 여제였던 측천무후가 입궁 전 연인과 뜨거운 국수를 먹다가 혀를 덴 이후로 국수를 차갑게 먹은 데 기원을 두고 있다고 알려지기도 했다. 재미 있지만 믿을 만 한 이야기는 아니다.

자장면(炸醬面)은 베이징에서 먹기 시작해 지금은 텐진(天津), 산둥(山東), 허베이(河北), 랴오닝(遼寧) 등 중국 북쪽 지역을 중심으로 모든 중국인에게 사랑 받는 국수다. 여름에 주로 먹는다. 기름에 볶은 된장을 각종 채소 고명과 함께 비벼 먹는다. 여름에는 채 썬 오이가 빠지지 않고 들어간다. 단맛이 거의 없고 매우 짜서 한국의 짜장면과 비슷할 거라 지레짐작해 주문했다간 낭패 보기 십상이다.

센탕얼면(鹹湯兒面)은 특히 여름에 별미인 볶음면이다. 채소를 소금에 절인 짠지 국물에 면과 파, 생강, 두부를 함께 볶는다. 벤더우먼면(扁豆爛面)은 기름에 볶은 고기와 제비콩(扁豆)에 물을 넣고 자작해질 때까지 끓인 뒤 면과 다시 볶는다. 산허유반면(三合油拌面)은 화자오(花椒)를 기름에 볶다가 간장, 참기름, 식초를 넣고 볶아 만드는 소스를 삶아둔 면과 비벼 먹는다. 기호에 따라 실파, 마늘, 땅콩, 참깨를 함께 넣고 비비기도 한다. 화자오는 얼얼하게 매운 맛을 내는 향신료로, 마라탕 양념의 주 재료다.



더운 여름날에도 뜨거운 면을 즐기는 중국인  
© 바이두 이미지 (百度图片)

# 여름에 읽는 겨울 냉면

글 성계명

## [ 겨울 냉면이 맛있는 세 가지 이유 ]

당대 최고의 지성들이 겨울철 냉면을 찬양하는 이유는 단순하지 않다. 힌트는 그들의 시와 노래에 등장하는 신선한 고기와 맛이 좋은 겨울 동치미 같은 제철 식재료에 있다. 현대인들은 대부분 여름철에 냉면을 찾지만 재료의 맛과 품질만 보면 여름을 냉면의 제철이라고 말하기는 어려워 보인다. 평양냉면의 주요 재료 3가지만 따져봐도 겨울 냉면 맛의 우월함을 확인할 수 있다.

**첫째, 메밀이다.** 메밀은 서늘한 기후대에서 자란다. 국산 메밀의 60% 이상이 제주도의 산 중턱, 고지대에서 재배된다. 메밀은 생장과 보관에 있어 수분과 온도에 매우 민감한 작물로 알려져 있다. 메밀은 생장 기간이 짧아 이모작을 하는데 봄과 가을에 두 번 파종하고 여름과 초겨울에 수확한다. 물과 열에 약한 메밀은 여름보다 겨울에 수확한 것의 맛과 향 등 품질이 뛰어나다. 따라서 햇메밀로 냉면을 만든다고 가정했을 때, 겨울 메밀로 만든 면이 맛이 더 좋을 수 밖에 없다. 수확 전에 비를 맞을 경우, 여름 메밀에서는 싹이 트기도 하고 자체 수분 함량이 높아 반죽이 잘되지 않거나 상태가 심할 경우, 반죽이 툭툭 끊어져서 면으로 만들기도 어려울 정도다.

**둘째, 한우의 맛이다.** 100% 소고기를 사용하는 육수를 기준으로 한우의 품질에 따른 육수의 맛은 겨울철이 월등히 뛰어나다. 평양냉면 육수의 진한 맛은 소고기의 지방과 단백질 성분인 각종 아미노산이 오래 끓이는 조리과정을 통해서 육수에 우러나는 것이다. 모든 동물이 그러하듯 소도 겨울철에 기온이 내려가면 몸에 지방을 축적한다. 겨울 한우가 감칠맛이 뛰어나고 깊은 육수를 만들어 내는 이유다. 평양냉면 매니아들은 단골집의 육수 맛을 대부분 정확하게 기억하는데, 겨울철 육수가 확실히 육향이 뛰어나고 감칠맛이 좋다고 말한다. 그래서 그들은 여름철보다 찬바람이 불기 시작하면 설레는 마음으로 단골집을 다시 찾아간다.

**셋째는 무와 배추의 맛이다.** 김장철 두 채소의 맛은 긴 설명이 필요 없다. 속이 꽉 찬 겨울 배추는 아삭하고 고소한 단맛이 나는데 약하게 절여서 냉면 고명으로 올리거나 물이 많은 김치로 담아 냉면과 함께 낸다. 배만큼 단맛이 난다는 월동 무는 무김치로 담아 고명으로 올리거나 동치미로 만들어 육수와 섞어 쓴다. 이렇게 배추와 무는 겨울 냉면의 맛을 최대치로 끌어올리는 감초 역할을 톡톡히 한다. 결국 맛으로만 보면 여름 냉면이 제철 겨울 냉면을 이기는 것은 어려워 보인다.



## [ 겨울철 냉면집 사장님의 속마음은 심히, 복잡할 수 밖에. ]

냉면집마다 사정은 다르겠지만, 여름철 냉면집은 호떡집에 불이 난 꼴이고 겨울철은 매출이 절반 가까이 떨어질 만큼 한가하다. 겨울철에 영업을 잘 되지 않아 속도 상하지만 그보다 심란한 건 냉면 맛이 가장 좋은 계절에 제철 장사를 못하는 현실 때문에 그 속이 미묘하고 더 복잡할 수 밖에 없다. 겨울철이 되면, 일년 중 냉면 맛이 가장 좋다고 열광하는 단골손님을 보면서 제일 맛있는 냉면을 더 많은 사람들이 즐기고 있지 못하다는 현실에 안타까운 마음이 끊임없이 드는 것이다. 냉면집 사장님들이 모두가 찾는 시원한 여름 냉면처럼 사랑받는 겨울 냉면의 계절을 꿈꾸는 이유가 여기에 있다.

## [ 지구 온난화의 나비효과, 21세기 봄날의 평양냉면 열풍 ]

몇 년 전부터 봄에도 낮 기온이 25도를 훌쩍 넘어가면, 벌써부터 전국 냉면집들은 주중, 주말 할 것 없이 시원한 냉면 한 그릇을 즐기려는 사람들로 북적인다. 어느 계절이나 대표음식은 있지만, 냉면만큼 한 계절의 스포트라이트를 단독으로 누리는 음식도 없다. 이미 SNS는 전국 유명 냉면집의 평양냉면 인증샷으로 가득 찼고, 각종 미식 모임들은 '선주후면'을 즐기려 냉면집을 예약하기 바쁘다. 오랫동안 사랑받던 울지로 노포의 재등장 소식에 미디어는 '왕의 귀환'이라며 울분 평랭 바람몰이를 제대로 했고 고객들은 엄청난 대기줄을 이어가며 화답했다. 올해도 그렇게 냉면의 계절, 여름은 한 걸음 빠르게 시작되었다.

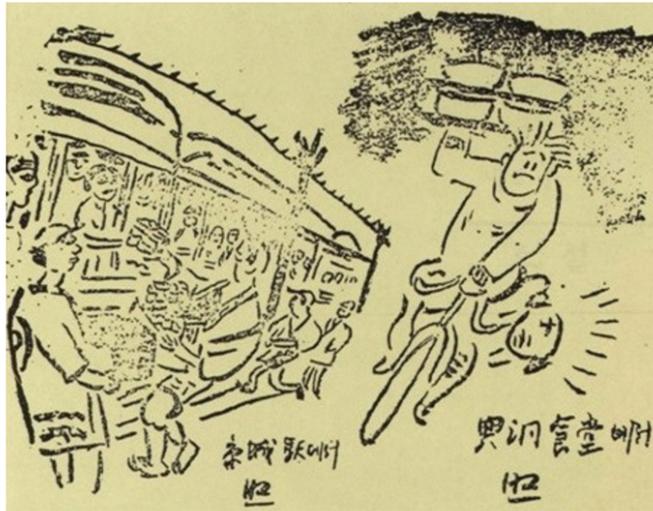


겨울 햇메밀



겨울 햇메밀을 반죽하여 바로 뽑아내는 장면 ©연합뉴스

## [ 찬샘골의 '국수'에서 1930년대 서울의 '냉면 거리'의 '최초의 배달 음식'이 되기까지. ]



우리나라 근대사 중 가장 극적인 인생을 살았던 여성화가 나혜석 (1896~ 1948)의 드로잉, 자전거를 타고 한 손으로 냉면 쟁반을 받쳐들고 라이딩하는 모습이 생생하게 그려져 있다.

1920~30년대에 이르러 전성기를 맞은 평양냉면은 더이상 겨울에만 먹는 음식이 아니었다. 겨울철에 흔히 먹던 김치나 동치미 국물은 꿩, 돼지, 소, 닭, 노루 등으로 끓인 각종 고기 육수로 대체되거나 육수와 동치미를 섞는 방식으로 발전하고 고급화 되었다. 전성기 시대의 평양냉면은 메밀 100%로 만든 면을 소고기 육수에 말아 먹는 것을 최고로 쳤는데 그때의 형

식이 백 년 후인 오늘날까지 이어지고 있다. 당시에는 한여름 더운 날씨로 인해 동치미육수, 고기육수, 고기고명 등이 상하는 일은 빈번했다. 미식가가 독어복이 무섭다고 최고의 핏감을 피하지 않듯, 사람들은 더운 여름에도 냉면집 앞에 줄을 섰고 냉면 배달부들은 자전거를 운전하며 한 손으로 냉면 그릇과 주전자를 가득 얹은 모판을 들고 골목을 누볐다.



서울의 냉면거리 사진 ©한겨레신문

산업혁명 이후 기술의 발달로 한여름에도 살얼음 낀 냉면을 즐기는 것은 당연한 일이 되었지만 '극강의 차가움을 즐기는 유일한 식문화인 냉면은' 여전히 수 백 년의 역사를 품은 미지의 세계다. 고려시대 평양의 찬샘골에서 메밀국수를 겨울 동치미 국물에 말아먹은 '국수'라는 음식에서 그 유례를 찾을 수 있다. <동국세시기>에서는 냉면을 음력 11월, 동짓달에 먹는 겨울 음식으로 소개하고 있다.

## '이랬거나 저랬거나' '냉면은 겨울에 먹는 것이다'

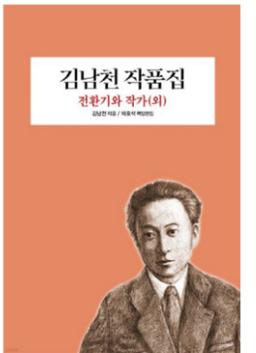
-김남천의 수필 <냉면>에서-

사계절 내내 냉면을 먹게 된 이후에도 어째서인지 각종 기록과 문헌에는 겨울 냉면에 대한 이야기가 월등히 많다. 대표적인 평양냉면 찬가로 불리는 김소저의 글 <사철 명물; 평양냉면>과 김남천의 수필 <냉면>에는 겨울 냉면 찬양으로 가득하다.

김소저는 함박눈이 내리는 날, '국수요~'하며 방문을 열고 들여놓는 타래 지은 냉면을 묘사하며 한겨울 바깥 날씨와 대비되는 펄펄 끓는 온돌방 아래쪽에 앉아 몸을 떨며 살얼음 뜯 김치국에 만 냉면 한 그릇을 맛보는 즐거움을 생생하게 그려냈다.

1938년 5월 일간지에 실렸던 소설가 김남천의 수필 <냉면>은 대표적인 평양냉면 찬가로 꼽힌다. 술을 좋아했던 그가 멍하게 방안에 있다가 불현듯 냉면 생각에 거리로 나가 친구를 만났는데, 차나 한 잔 마시러 가자는 친구에게 '차는 무슨 차, 우리 냉면 먹으러 갑시다.'하고 앞서서 냉면집을 찾았다는 일화도 담았다. '냉면은 어느 계절에 먹는 음식일까?'라고 자문하고는 '이랬거나 저랬거나 냉면은 겨울에 먹을 것이라고 생각한다'고 썼다. 웬만큼 국수 맛을 아는 사람은 한겨울에 오히려 냉면 맛을 즐겼으며 '혀를 울리는 찌르르한 전동치미 국에 메밀면을 풀어놓고 후룩 들이켜는 맛이란 다른 계절에선 찾아볼 길이 없는 훌륭한 미각'이라고 극찬했다.

일제강점기를 대표하는 시인 백석의 <국수>에서도 겨울 냉면 맛에 대한 찬양을 찾을 수 있다. 백석은 겨울 제철 식재료인 꿩고기와 동치미국으로 만든 냉면을 즐기며 '아, 이 반가운 것은 무엇인가'라고 노래했다.



평안남도 성천 출신의 소설가이자 문학평론가인 김남천(1911~1953)

이 책은 김남천의 소설과 비평 가운데 문학사적 의의가 있다고 판단되는 작품을 모은 《김남천 작품집》이다

**펼럭, '냉면 제철을 맞다',  
겨울 냉면 축제를 꿈꾸다.**

필자가 평양냉면 브랜드를 홍보하는 일을 시작하게 된 것은 3년 전 겨울, 냉면 축제를 기획한 일이 계기가 되었다. 모든 냉면집들이 꿈꾸는 겨울 냉면을 알리는 쉬운 일에 앞장선 사람들과 만나, '냉면의 날'이라는 행사를 주최했다. 평양냉면에 대한 역사와 전통을 대중에게 알리고 진짜 냉면의 제철인 겨울을 즐기는 문화를 만들고자 기획되었다. 행사는 본격적인 겨울의 시작인 동짓날에 시작해서 그 해 겨울, 냉면 매니아들로부터 뜨거운 호응을 얻었다.

전국 약 40개의 유명 냉면집들이 참여했는데 역사상 최초로 냉면집이 연합해서 겨울 냉면을 함께 홍보한 뜻깊은 일이었다. 내부 사정으로 한 해를 진행하고 현재는 멈추어 있지만, 냉면이라는 소중한 유산을 알리고 제대로 즐기자 하는 냉면인들의 마음이 멈춘 것은 아니다. 지금도 종종 함께 행사에 참여했던 냉면집 사장님들과 만나 의견을 나누며 새로운 '냉면의 날'의 부활을 꿈꾸고 있다. 대한민국이 제철 맞은 겨울 냉면을 즐기는 그날을!



제 1회 행사의 안내장이다. 1회를 마치고 아직 2회를 열지 못하고 있지만 그때 참 가했던 매장을 보니 그야말로 진짜배기만 모였다고 해도 과언이 아니다.



냉면의 날 11월 11일을 정하고 멋진 포스터를 남겨두었다. 길죽길죽 면발을 내리는 장면을 연상케하는 일러스트 위에 이냉치냉이라는 한자가 즐거움을 선사한다.



여름에 읽는 겨울 냉면



**평양냉면전문점 서관면옥 사업 및 브랜드 담당 이사  
성 계 명**

13년간 YBM Sisa, 잉글리쉬무무, 뮤엠영어 등에서 프로그램 개발자 및 교육전문강사로 근무했다. 각종 커뮤니케이션 경험을 바탕으로 시사 팟캐스트 진행자로 활동했고 이후 음악저작권사업 및 선거 캠페인 분야에서 홍보일을 시작했다. 2021년 '냉면의 날'을 기획하며 새롭게 F&B 분야에 도전했으며, 현재는 유명 평양냉면전문점의 사업 및 브랜드 담당 이사로 근무 중이다.



## 차가운 국물의 나라, 우리나라 여름면 이야기

글 박현진

시원한 우물물에 면을 씻어 건져 놓고 새에는 '한국풍'이라는 수식어를 달 정도로 콧달콤하게 비벼먹을 것인가? 시원한 콩다. 차가운 국물요리의 종주국 대한민국 물에 말아 먹을 것인가? 얼음 동동 육수의 콩국수, 막국수, 냉면이 대표적이고 막에 냉면 돌돌 감고 고명 얹어 멋드러지게 국수와 냉면은 차가운 국물로도 맛있지만 먹을 것인가? 벌써부터 입에 침이 고이는 비빔면으로도 먹을 수 있어 메뉴판을 받아 이미지가 떠오르기 시작한다. 전 세계에 아 보는 우리에게 즐거운 고민거리를 던져주는 주인공이기도 하다. 그중에서 우가운 국물 음식을 즐기는 독특한 식문화 리나라의 대표적인 여름 면인 콩국수와를 갖고 있다. 더운 날 차가운 국물 음식 막국수의 역사와 유래를 살펴보았다. 손을 먹는 건 우리에게겐 상식인데, 대부분의 가락 젓가락 번갈아 가며 음식을 집어 들 다른 나라에서 차가운 음료는 마셔도 차기도 귀찮은 여름에 차가운 국물과 함께가운 국물 음식을 먹는다는 상상은 못한 후루룩 먹을 수 있는 냉국수는 사막 같은 듯 하다. 소바를 좋아하고 소바 메뉴가 다 더위에 행복을 선사하는 하늘의 선물인 양하게 발전되어 있는 일본도 냉소바 앞 듯 하다.

### 한국의 독특한 여름면, 콩국수는 언제부터 먹었을까?

콩은 우리 민족의 중요한 단백질 공급원으로 예로부터 그 쓰임을 제대로 받고 있는 귀한 재료이며 콩국수는 단백질과 지방질을 섭취할 수 있어 땀을 많이 흘리는 여름철에 몸을 보해주는 좋은 음식이다. 콩을 간 물에 국수를 말아서 먹는 방법은 일본이나 중국에는 없는 한국만의 독특한 식문화이다. 우리나라에서 콩국수를 먹기 시작한 시기는 정확히 알려져 있지 않다. 그러나, 1680년경의 조리서인 『요록(要錄)』에는 태면(太麵)이라는 이름으로, 1800년대 말에 나온 저자미상의 조리서 『시의전서(是議全書)』에 깨국수와 함께 '콩국'이라는 명칭으로 등장한다. 한국

민족문화대백과 사전에 따르면 콩국수가 서민들의 기호식품으로 뿌리를 내린 것은 이익(李瀾)의 『성호사설(星湖僿說)』에서 그 근거를 찾을 수 있다고 한다. "좋은 곡식으로 만든 맛있는 음식은 다 귀현(貴顯 : 존귀하고 현달함)한 자에게로 돌아가버리고 가난한 백성이 얻어먹고 목숨을 잇는 것은 오직 이 콩뿐이다."라고 전제한 뒤, "멧들에 갈아 정액만 취해서 두부로 만들면 남은 찌끼도 얼마든지 많은데 끓여서 국을 만들면 구수한 맛이 먹음직하다."라고 콩의 이용법을 설명하고 있다고 전한다. 조선 시대 기록에 양반들은 잿을 갈아 만든 국물에 면을 말고, 서민들

은 콩을 갈아 만든 국물을 면에 말았다는 기록이 있다고도 한다. 잿이나 콩을 갈아낸 국물에 국수를 말아 먹을 생각을 어떻게 했을까? 어쩌면 일찍부터 발달된 우리나라 멧들의 힘이 아니었을까? 콩이나 면은 다른 문화권에서도 흔히 먹어온 식재료지만 콩국물에 면을 말아 먹는다는 개념은 의외로 찾기 드물다. "콩을 물에 불려 살짝 데쳐서 가는 체에 밭쳐 소금으로 간을 맞춘 다음 밀국수를 말고, 웃기는 밀국수와 같이 한다."라고 19세기 조리서인 『시의전서(是議全書)』에는 조리법이 기록되어 있다.

\* 여기서 웃기란 음식의 모양과 빛깔을 아름답게 꾸며 식욕에 도움을 주는 식품을 말한다. 고명 또는 꾸미라는 것은 알지단·미나리초대·석이버섯·표고버섯·실백·은행·호두·실고추·통깨·완자 등으로 음식의 일부분을 차지하면서 장식하는 것이고, 웃기는 음식의 윗부분을 전체적으로 덮어서 장식하는 것이라고 한다.

## 참고문헌

한국민족문화대백과사전, <경향신문>1987년 8월 21일자

<동아일보>1975년 7월 30일자, 『성호사설(星湖僞說)』

『한국의 맛』 (강인희, 대한고과서주식회사)

근현대시기 수필가 조풍연(趙豐衍)에 의하면 콩국수라는 이름은 최근에 들어 새로이 만들어진 이름이고 원래 콩국으로 불렸다고 한다. 그는 소년 시절을 회상하며 큰 통에 콩을 간 물을 담아 얼음을 띄워 파는 상인이 동네 골목에 와서 '시원하고 맛 좋은 얼음에 콩국을 사요오'라고 외치며 콩국을 팔곤 했는데 아낙네들이 저마다 그릇을 들고 나왔다고 한다. 면은 냉면국수 등 취향에 따라 골라서 먹을 수 있는데 국수집에서 뽑아주는 우동이 가장 좋다고 했다. 콩국수가 본격적으로 확산된 시기는 1960~1970년대 정부가 강력하게 추진했던 혼분식(混粉食) 장려정책과 맞물렸다. 그 당시 박정희(朴正熙) 전 대통령이 수원 새마을지도자 연수원에서 콩국수 점심을 먹는 사진이 신문에 실리기도 했다. 또한, 1970년대 한국에 처음 등장한 믹서기도 콩국수의 확산에 한 몫을 했다고 볼 수 있다. 콩국을 만들기 위해서 멧돌에 콩을 갈아서 다시 체에 걸러내는 수고를 했으나 믹서기의 등장으로 순식간에 콩국을 만들 수 있었던 것이다. 오래전부터 지금까지 콩국수는 여름 더위에 지친 현대인의 체력을 보강할 수 있는 보양식이었던 것은 사실이다.



박정희 대통령이 콩국수 먹는 신문기사  
©네이버 블로그 바베큐 마스터



## 참고문헌

한국민족문화대백과사전

이병기(2017), "음식명(飲食名)에 붙는 접두사(接頭辭) '막-'에 대하여", 한국어문교육연구회

춘천 백년사

## 지금 막 만들어서 막국수, 대충 막 갈아서 막국수

막국수 이름에 대한 설은 크게 2가지가 있다. 먼저는 주문이 들어오자마자 '지금 막 만든 국수'라는 뜻에서 막국수라고 불렸다고 하는 설이다. 막국수, 막걸리, 막과자 등 음식명에 들어간 '막-'에 대하여 쓴 이병기의 2017년 논문이 있는데 여기서도 '만든 지 얼마 되지 않은'의 의미의 '막' 쪽에 의미를 두고 있다. 또 하나의 설은 '그냥 대충 갈아서'막국수라는 것이다. 우리가 알고 있는 막국수의 색이 검은 이유와도 같다. 제대로 제분하는 것은 돈과 공수가 드니 그냥 대충 갈아서 먹는 게 막국수였다는 이야기다.

막국수는 화전민과 관련이 있다. 메밀은 척박한 땅, 양분을 제대로 주지 못하는 땅에서도 잘 자라는 작물이다. 화전으로 땅을 일구고 3년~4년 후에 땅이 척박해지면 메밀 씨를 뿌리고 그 메밀로 국수를 해먹은 것이다. 막국수는 화전민들이 끼니를 때우려고 뽑은 거친 국수였다. 막국수의 유래에 관하여 <춘천 백년사>에 자세한 내용이 나온다. 19세기 말 을미사변을 계기로 춘천 지역에 의병들이 일어났고 이들은 일본군을 피해 가족과 함께 깊은 산으로 들어가 화전을 일구었다. 조, 메밀, 콩으로 연명한 것이다. 그들이 수확한 메밀을 읍내로 들고 나와 팔기 시작하면서 춘천에 메밀을 이용한 막국수가 자리잡았다고 한다. 하지만 화전민이 많았던 춘천이 막국수의 원조는 아니다. 1980년대 초반까지만 해도 막국수는 강원도 지방 사람들만 아는 음식이었다. 원래는 다소 기름진 닭고기 육수를 부어 먹다가 전국적으로 유명해지면서 보편적인 동치미 육수로 바뀌었다. 1990년대 초반까지는 동치미 육수보다 닭고기 육수를 사용하는 막국수집이 더 주류였으며, 이를 잊지 못하는 강원도 사람들도 많다고 한다.

지금 막 만들어서이든 대충 막 갈아서이든 우린 여름이면 막국수를 찾게 된다. 지금 막 더워지기 시작했으니 이제 막 막국수의 계절이 온 것이다.



## 비빔국수도 빼면 안되는데...

우리나라 비빔국수는 조선 후기 연중행사와 풍속을 설명한 『동국세시기(東國歲時記)』·조선 말기에 나온 요리책 『시의전서(是議全書)』·부녀들이 알아두어야 할 것들을 1908년 순 한글로 필사한 『부인필지(夫人必知)』 등에 기록되어 있다. 원래는 '국수비빔' 또는 '골동면(骨董麵)'이라고 했으며 골동이란 뒤섞는다는 뜻을 가지고 있다. 조선 조 정조의 어머니였던 혜경궁 홍씨의 회갑연을 기록한 『원행을묘정리의궤(園幸乙卯整理儀軌)』에 보면 "골동면"이란 국수가 나온다. 골동면은 궁중에서 먹었던 음식으로 메밀국수에 쇠고기, 돼지고기, 배, 버섯, 밤, 채소 같은 여러 가지 재료를 넣어 간장 양념에 비벼 먹었던 것이다. 원래 골동(骨董)은 "오래되었거나 희귀한 옛날의 기구나 예술품"을 말하는데 또 다른 뜻으로는 "여러 가지 자질구레한 것이 한데 섞인 것"을 말하기도 한다. 비빔밥의 또 다른 이름이 골동반인 것 역시 같은 맥락이다. 《부인필지(婦人必知)》에는 골동면 조리법이 자세히 소개되어 있다. 조선시대의 골동면은 지금 우리가 즐겨먹는 새콤달콤하고 매콤한 비빔국수와는 조금 다른 것이며 특히 골동면은 요즘 비빔국수처럼 밀가루 국수가 아니라 메밀가루로 만든 것에 차이가 있다.

마른 국수를 삶아 건져 물기를 뺀 다음 준비한 재료들을 섞어 간장·참기름·깨소금·설탕 등을 넣고 비빈 다음 그릇에 담고 위에 지단·실고추·볶은 식이버섯채 등을 얹는다. 메밀국수·밀국수 등 어느 것이나 이용할 수 있고, 비빔 재료도 계절과 기호에 따라 쓸 수 있다. 겨울철에는 순 메밀국수에 김치를 섞어서 비비기도 한다. 비빔국수는 동짓달에 먹는 시식(時食)이며, 점심 때 손님대접을 할 경우 알맞은 음식으로 맑은 국인 완자탕이나 맑은 장국을 곁들이고, 국물이 많은 동치미나 나박김치를 차려 놓으면 더욱 좋다고 한다. 국수를 비비지 않고 대접에 담아 위에 여러가지의 재료를 색색으로 얹어서 상에 올리는 방법도 있다. 함흥의 회냉면도 비빔국수의 일종인데, 감자 녹말로 국수를 만들어 국숫발이 질기고 오돌오돌 하며, 육회나 생선회 등을 곁들여 고명으로 얹어 얼큰하게 비벼낸 것이 특징이다.

그 옛날 선조들의 골동면을 즐길 수 있는 면 맛집들도 속속 등장하고 있으며, 우리 어머니가 찬물에 국수를 헹구어 꼭 짜서 고추장 양념과 김치나 시원한 야채들을 섞어 만들어 주셨던 비빔국수가 생각난다.

## 참고문헌

『동국세시기(東國歲時記)』

『시의전서(是議全書)』

『한국요리문화사(韓國料理文化史)』 (이성우, 교문사, 1985)

『한국음식(韓國飲食)』 (윤서석, 수학사, 1980)



집집마다 다른 레시피로 우리의 여름을 매콤새콤달콤하게 해주는 비빔국수



서관면옥에서 판매하고 있는 골동면  
조선시대 문헌을 공부하여 제대로 해석했다는 평가를 받고 있다



누들플래닛 편집인  
**박 현 진**

IMC 전문 에이전시 '더피알'의 PR본부장이자 웹진 <누들플래닛> 편집인을 역임하고 있는 박현진은 레오버넷, 웰컴퍼블리시스, 화이트 커뮤니케이션즈, 코래드 Ogilvy & Mather에서 근무하며 20년 동안 100개 이상의 브랜드를 경험했다. 켈로그, 맥도날드, CJ제일제당, 기린프로즌나마, 하이트진로 등 국내외 다수 식품 기업의 광고 커뮤니케이션을 진행하였으며, 한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당할 이력이 있다.

짧지만 강렬한 일본 소바의 역사	28
일본 현지 편집장의 기고, 깊고 다양한 일본 소바의 세계	32
일본의 3대 소바	36
찍먹와 부먹으로 분류한 소바의 종류	38
일본의 차소바를 소개합니다	42
소바, 알고 먹으면 더 맛있는 법	46
일본이 소바를 소리내서 먹는 이유	50

# 일본 소바의 세계

# 02

# 짧지만 강렬한 일본 소바의 역사

클 이기중 교수

## 메밀도 소바, 메밀국수도 소바

일본 고유의 면요리라 할 수 있는 소바는 곡물인 메밀,  
또는 음식인 메밀국수를 뜻하는 일본어이다.

그 어원을 살펴보면 곡물인 소바는 삼각형 모양으로  
끝이 뾰족하게 생긴 열매인데 이 열매의 생김새에서  
'뾰족한 것, 귀통이, 모서리'라는 의미의 일본어  
소바를 그대로 열매 명칭으로 사용했다.

예전에는 밀인 고무기와 구별해서 메밀열매를  
소바무기라고 불렀으며 (무기는 원래 보리를 뜻하는 말),  
무로마치시대부터 소바로 줄여 부르기 시작했다.

메밀국수 또한 예전에는 소바키리라고 불렀으며  
에도시대 말기부터 소바로 줄여 부르기 시작했다.  
이같은 과정을 거쳐 현재에 와서는 곡물인 메밀도  
요리인 메밀국수도 모두 소바로 불리게 되었다.

## 메밀의 원산지

메밀의 원산지에 관해서는 여러 가지 설이 있지만, 지금으로부터 약 3,500년 전 일본의 조몬시대(時代, 기원전 8000-300) 후반에 중국의 삼강지역(원난성, 쓰촨성, 동티베트 경계 영역)에서 한반도를 거쳐 대마도를 중계점으로 규슈 지역에 들어와, 일본 열도로 북상했다는 설이 유력하게 받아들여진다. 또 다른 설은 메밀이 중국 북부, 시베리아, 연해주, 홋카이도를 통해 들어와 일본 열도로 남하했다고

추정한다. 일본에서 메밀에 관한 기록은 《고사기(古記)》(712)나 《일본서기(日本書紀)》(720)에도 등장한다. 거친 땅에서도 잘 자랄 뿐더러 생육기간이 짧은 메밀은 예로부터 배고픔을 달래주는 귀중한 구황작물이었다. 일본인은 국수 형태로 먹기 전부터 여러 형태로 메밀을 먹었다. 죽으로 섞 먹기도 했고 (소바카유즈(蕎麥粥), 잡곡 형태로 쌀과 섞어 밥을 지어 먹다가

하면(소바고메즈(蕎麥) 물로 반죽한 메밀가루를 동글게 빚어 익혀 먹었다(소바가키즈(蕎麥飴) 메밀 반죽에 채소절임이나 팥을 넣어 떡으로 빚어 먹기도 했다(소바꼬치즈(蕎麥餅). 하지만 식감이 거칠고 반죽하기도 힘든 메밀은 가난한 자들의 음식이었으며, 야마나시(山梨)현이나 나가노(長野)현처럼 쌀과 밀을 재배하기 힘든 산간 지역의 음식이었다.



삼각형 모양의 끝이 뾰족한 열매, 메밀

## 소바가 '면'이 되다

밀가루로 만든 국수는 9~10세기 문헌에 처음 나타나지만, 메밀로 만든 국수가 등장한 것은 이보다 상당히 늦은 15~16세기다. 앞서 말했듯 메밀국수는 원래 '소바키리'라고 불렀다. 소바키리의 발상지에 관해서는 두 가지 설이 있다. 하나는 신슈(信州)설이다. 1645년 간행된 서적 <모취초(毛吹草)>를 보면, 신농국(시나노노쿠니)의 명물로 소비키리가 언급된다. 신농국은 오늘날 신슈 지역을 가리키는 옛 지명이다. 다른 하나는 고슈(甲州)설이다. 고슈는 나가노현과 도쿄도 사이에 자리한 야마노시현의 북동부에 있는 도시다. 일본 고전을 연구하는 학자인 아마노 사다카게가 1704년경에 쓴 <잡록>에 "소바키리는 고슈에서 시작되었다."고 기록되어 있다. 이 밖에 오사카 발상설이나 교토 발상설도 있다. 어쨌든 소비키리가 에도(옛 도쿄)가 아닌 다른 지역에서 시작된 것만은 확실하다.

국수 형태의 소바, 즉 소비키리에 대한 가장 오래된 기록은 《정승사문서》에 나온다. 《정승사문서》는 나가노현 기소군의 고찰 조소지에 전해지는 문서로, 그 내용을 보면 1574년 불전의 수리공사 후 준공을 축하하는 잔치에서 "긴에이(金永)이라는 사람이 소비키리를 대접했다."라고 쓰여 있다. 메밀을 소바가키 형태로 먹던 당시에, 소비키리가 결혼식이나 선달그믐 같은 축일에 먹는 특별 음식이었음을 알 수 있다. 17세기 초 다가신사의 승려가 쓴 《자성일기》에도 소비키리가 등장한다. "1614년 2월 3일에 소바를 먹었다."라는 기록이 있어. 당시 소비키리가 쇼진(精進)요리, 즉 사찰음식이었음을 짐작할 수 있다. 일설에 따르면, 승려들이 즐겨 먹던 소바가 점차 일반인에게 전해졌다고 한다. 오늘날에도 일본 사찰 앞에 소바집이 즐비하게 서 있는 모습을 볼 수 있는데, 이곳 소바는 '몬젠소바'라고 불리면서 참배객의 음식으로 정착했다.

사찰의 유명한 메밀국수를 재현하는 소바축제의 한 장면



## 에도의 패스트푸드, 소바

일본에서 밀가루로 만든 국수는 9-10세기 문헌에 처음 나타나지만, 메밀로 만든 국수인 소바(蕎麦/そば)가 등장한 것은 이보다 상당히 늦은 15-16세기다. 이후 소바 문화가 발달한 것은 에도(江戸)시대였다. 1603년, 도쿠가와 이에야스(徳川家康)는 전국(戰國)시대를 마감하고 에도 막부를 세워 초대 쇼군(將軍)(막부 수장)이 된다. 이때부터 에도(오늘날의 도쿄)는 무가(武家)를 중심으로 한 도시로 새로 태어나게 된다. 1800년대 초반에는 에도 인구가 급격하게 늘어나 100만 명에 이르러 세계 최고의 인구 과밀 도시가 된다. 늘어난 인구에 따라 소바의 수요도 증가했다. 에도 초기의 소바는 메밀가루에 아무것도 섞지 않은 100퍼센트 메밀면으로, 이런 반죽은 끈기가 없어 물에 삶으며 풀어져 버렸기 때문에 주로 찌서 먹었다. 밀가루를 섞기 시작한 것은 18세기 초인데, 일설에 따르면 조선인 승려가 메밀 반죽에 밀가루 섞는 기술을 일본에 전해주었다고 한다. 어찌 됐던 이제 밀가루가 섞여 끈기가 생긴 메밀 반죽을 밀대로 밀어 칼로 가늘게 썰 수 있게 됐는데, 이를 '자른 소바'라는 의미로 '소바키리(蕎麦切り)'라고 부르기 시작한 것이다. 먹는 방식도 바뀌었다. 원래 소비키리는 소멘(素麺)처럼 '모리'라는 작은 그릇에 담긴 장국(쯔유)에 찍어 먹는 면이었는데, 에도시대에 야타이(포장마차)가 유행하면서 면에 국물을 끼얹어 먹는 방식이 유행했다. 야타이 소바 장수들은 면을 미리 삶아 놓았다가 손님이 오면 끓는 물에 데쳐 물기를 뺀 후 국물에 부어 내주었다. 이렇게 국물을 끼얹어 파는 소바를 '가케소바'('가케'는 '끼얹다'라는 뜻)라고 불렀다. 가케소바는 재료를 준비하기도 편하고, 간단하게 먹기도 좋고, 값도 저렴했기 때문에 에도시대의 패스트푸드이자 서민 음식으로 정착했다.

에도시대 소바가게의 모습



## 소바 르네상스

이처럼 에도의 '이키'('에도코'라고 불리는 에도내기 특유의 미의식을 뜻하는 말)문화와 결부되면서 널리 퍼져 나가던 소바 문화는 메이지유신 이후 쇠락의 길로 접어들었다. '문명 개화' 풍조속에서 소바가 옛 것 중 하나로 경시됐기 때문이다. 여기에 불을 지핀 것은 1888년 시판된 기계식 제면기였다. 모든 소바집에서 기계로 소바 반죽을 하기 시작했다. 문제는 기계로 반죽하려면 밀가루를 다량 넣어야 한다는 데 있었다. 밀가루 대 메밀가루 비율이 3:7이면 고급 소바, 5:5면 보통 소바로 여겨지는 상황이 한동안 이어졌다. 더욱이 제2차 세계대전 중 식량난이 벌어지자 대용식으로 취급됐던 소바는 그 맛이나 문화를 논할 상황이 아니었다. 자연히 손으로 반죽한 '데우치'나 메밀가루만으로 만든 '기코우치'같은 말도 사라졌다.

데우치 소바가 부활한 것은 전후 일본사회 부흥이 한창이었던 1970년대 들어서다. 그 이유 중 하나는 아이러니하게도 인력난이었다. 당시 일본 경제가 고도성장기에 진입하면서 소바집에서 장인을 구하려 해도 나서는 이가 없었다. 이에 위기감을 느낀 소바 업계가 소바를 고급화 하는 것 말고는 방법이 없다고 생각하고서 데우치 소바를 되살리기 시작한 것이다. 이는 밀가루와 메밀가루 비율이 2:8인 '니하치소바'에 불과했지만 종래의 소바에 비하면 맛이 뛰어났다. 이렇게 부활한 데우치 소바는 '소바의 뉴웨이브(new wave)' 또는 '소바 르네상스'로 불리면서 세간의 주목을 받았다.



전남대 문화인류고고학과 교수/  
서울대 인류학과 겸임교수

## 이 기 중

새롭고 색다른 음식을 찾아 세계를 누비는 '푸드 헌터(Food Hunter)'이자 식도락가다. 수년간 '한국의 맛 연구회'와 궁중음식연구원에서 서울 반가음식과 궁중음식을 전수받았으며, 맥주에 관한 해박한 지식을 지닌 맥주통(通)이기도 하다. 그동안 140여개 나라를 여행했고, 여행과 음식에 관한 활발한 강연과 저술 활동을 펼치는 '지적 보헤미안'이다.

여행 작가로서 <동유럽에서 보헤미안을 만나다>, <북유럽 백야 여행>, <남아공 무지개 나라를 가다>를 냈고, 술과 음식에 관한 책 <유럽 맥주 전문록>, <맥주 수첩>, <크래프트 비어 펍 크롤>, <일본, 국수에 탐닉하다>, <위스키 로드>, <위스키에 대해 꼭 알고 싶은 것들>, <밥 먹으로 일본 여행>등을 펴냈다.

# 일본 현지 편집장의 기고, 깊고 다양한 일본 소바의 세계

글 마키 나오키 (牧 奈央子)

## 서서 간단하게 먹는 소바 가게부터, 수제로 만든 고급 소바까지, 깊고 다양한 소바의 세계

일본인에게 "소바"란 면류인 "메밀국수"를 의미한다. 세계 여러 지역에는 메밀을 그대로 먹는 곳도 많지만, 일본인에게 소바란 메밀가루를 물로 반죽하여 가늘게 자른 면을 의미한다. 이 메밀국수는 대표적인 일본 음식이며, 그 종류와 특성은 매우 다양하다.

소바의 원료인 메밀은 건조함에 강한 식물로, 남북으로 기후 차이가 있는 일본에서도 여러 각지에서 재배되어 왔다. 특히 나가노현의 "신슈소바"가 유명하지만, 전국 각지에는 다양한 "지역 소바"가 존재한다. 지역산 원료를 사용하는 것이 지역 소바의 강점이지만, 그것 뿐만 아니라 제조 방법이나 먹는 방법에 특징이 있는 경우도 많다. 예를 들어, 이와테

현의 "완코소바"는 한 입 분량의 소바가 들어간 작은 그릇이 계속 제공되며, 빈 그릇이 쌓여간다. 니가타현의 "헤기소바"의 경우에는 해조류를 반죽에 넣어 한 입 크기로 만들어 길쭉한 그릇에 나란히 담아 내어 놓는다. 시마네현의 "이즈모소바"는 둥근 삼단 겹침 그릇에 담겨 나오고, 효고(兵庫)현 도요오카(豊岡)시에 위치한 이즈(出石)에는 한 입씩 접시에 담아 나오는 '사라소바(皿そば)'라는 명물 소바가 있다. 각 지역별로 독특하게 소바를 먹는 방법이 각 지역 소바의 매력을 더해준다. 그야말로 일본 소바의 세계는 무궁무진하다.

## 다양한 컬러로 눈과 입을 모두 즐겁게 하는 소바



먹는 방법 뿐만 아니라 면 자체에도 각각의 특징이 있다. 메밀의 중심 부분만을 사용한 메밀가루로 만든 "사라시나 소바"는 흰색이고, 메밀을 껍질째 갈아 만든 "히키구루미" 메밀가루를 사용하면 검은색의 소바가 된다. 밀가루와 메밀가루의 비율에 따라서도 달라진다. 밀가루 20%, 메밀가루 80%의 "니하치 소바"가 일반적이지만, 최근에는 메밀가루를 100% 사용한 "주와리소바"가 많은 인기를 얻고 있다. "차(茶)소바"의 경우에는 녹차 잎을 가루로 만든 말차를 소바와 함께 반죽하여 선명한 녹색을 띤다. 이외에도 지역 특산품을 반죽에 넣은 다양한 소바가 있으며, 벚꽃을 넣어 반죽한 분홍색 소바, 유자를 사용해 노란빛을 띤 소바, 차 소바와 같은 녹색이지만 미역이나 다시마 등의 해조류를 넣은 것도 있다. 이러한 소바는 장기간 보관할 수 있는 건면으로 만들어져, 특정 지역의 기념품으로 판매되기도 한다.

- 사라시나 소바 : 메밀껍질을 벗겨 만들어 면발이 하얗다
- 검은색 면의 야부소바
- 분홍색 벚꽃소바 ©니키월드
- 교토 우지의 명물 차소바
- 노란색 빛깔의 유자소바
- 100% 메밀면으로 만든 주와리소바

## 소바를 좋아하는 사람은 사계절 내내 차가운 소바를 선호한다.

소바는 따뜻한 국물과 차가운 국물 모두에 찍어 먹을 수 있다. 여름에는 "자루소바"라고 하여 자루 위에 소바를 담아 차가운 국물에 찍어 먹는 것이 일반적이지만, 실제로 "자루소바는 여름에만 먹는 것은 아니다. 소바를 좋아하는 사람들은 겨울에도 차가운 소바를 선호한다. 소바는 차가울 때 가장 맛있는 상태이기 때문이다. 그리고 소바를 다 먹은 후에 진한 국물에 소바를 삶은 물인 "소바유"를 넣어 마시는 것은 소바를 제대로 즐길 줄 아는 사람만의 전통적인 방법이라고 알려져 있다.

소바만을 먹고 나면 허기진다는 느낌이 드는 경우가 많기 때문에, 소바에는 튀김이 따라오는 경우가 많다. 새우나 제철 야채 튀김을 세트로 한 자루소바를 "텐자루"라고 한다. 이 외에도 교토에는 달게 조린 청어를 따뜻한 소바에 얹어 낸 "니싱소바" 등도 있어, 소바에 곁들이는 재료에서도 지역적 특색이 드러난다.

튀김과 소바가 함께 나오는 텐자루 / 교토의 명물, 청어가 들어간 니싱소바



이와테현의 완코소바



시마네현 이즈모의 와리코 소바



효고현 이즈시의 사라소바

## 다양하게 변신하는 퓨전소바

유명한 일본 전통 요리 중 하나인 소바는 최근 다양한 퓨전 메뉴들도 등장하고 있다. 메밀가루를 100% 사용한 소바를 제공하는 외식업계에서도 토마토 소스나 제노베제 소스를 소바에 곁들여 파스타처럼 즐기는 메뉴가 등장했다. 소바의 풍미와 마늘이 잘 어우러진 이탈리아풍의 소스는 의외로 좋은 궁합을 선보인다.

## 소바를 먹는 다양한 방법

외식업계에서 소바는 현재 500엔의 저렴한 소바부터 2000엔이 넘는 고급 소바까지 다양하게 분류된다. 500엔 짜리 "서서 먹는 소바"의 경우 의자가 없는 매장의 카운터에서 말 그대로 서서 먹는 가벼운 식사다. 주문 후 30초 만에 딱딱 제공되며, 5분이면 후루룩 먹을 수 있어 바쁜 직장인에게 시간 절약으로 큰 도움이 된다. 고급 소바의 경우 대부분 "수제 소바"로 소바 장인이 가게 안에서 직접 소바를 만든다. 소바는 "갓 갈아낸, 갓 반죽한, 갓 삶은" 것이 가장 좋다는 말이 있듯이, 이런 소바를 제공하는 가게는 고급 소바로 분류된다.



10 소바 매장 앞 메뉴보드



10 소바의 자루소바 (500엔)

## 일반 가정식 소바



일반 가정에서 먹는 소바의 경우에는 주로 건면이 중심이 된다. 가정에서 소바를 처음부터 만들어 먹는다는 것은 웬만큼 소바를 좋아하지 않으면 할 수 없는 일로, 대부분의 가정에서는 건면의 소바를 삶아서 먹게 된다. 그 소바를 어떤 방식으로 먹을지는 각 가정의 입맛 취향에 달려 있다. 일반적인 고명인 파나 와사비 이외에, 각 가정만의 특별한 고명이나 국물이 있을 것이다. 그것은 그 가정만의 방식이니 타인은 알 수가 없다.

일본 가정에서 소비하는 소비하는 건면, 냉동면, 생면이다



66

일본의 소바는 한 마디로

요약할 수 없는 깊이 있는 음식이다.

일본에서 소바를 먹으려고 할 때,

소바를 좋아하는 사람에게

좋은 가게를 추천 받는 것은

삼가래 주길 바란다.

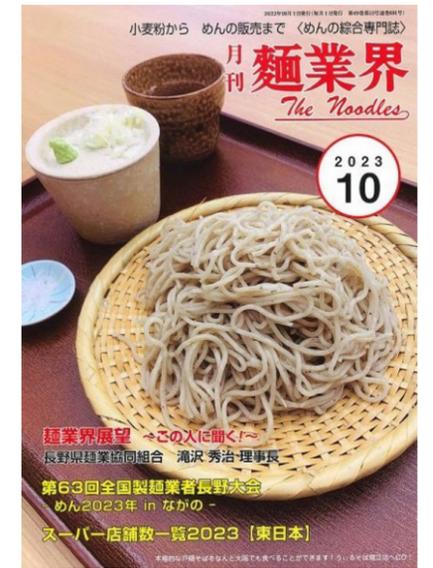
소바를 좋아하는 사람이

소바에 대해 이야기하기 시작한다면

언제 끝이 날지

아무도 모를 것이기 때문이다.

99



마키 나오키 씨가 편집장을 역임했던 일본의 「월간 면업계」, 2023년 10월호



### 마키 나오키 (牧 奈央子)

국립민족학박물관 편집실 근무  
2006년부터 17년 동안 「월간 면업계」 편집장 역임  
2024년부터 프리랜서 작가로 활동

마키 나오키는 교토시에서 태어났으며, 국립민족학박물관 편집실에서 일한 후, 2006년부터 17년간 「월간 면업계」의 편집장으로 일했다. 2024년부터는 독립하여 프리랜서 작가로 활동하고 있다.

# 일본의 3대 소바 & 썩먹과 부먹으로 분류한 소바의 종류

글 정의상



現 조선대학교 일본어과 교수

정 의 상

일본 오사카 국립대학 대학원 일본학과 문학박사  
(현대 일본어학 전공)

前 한국일본어통번역학회 회장 / 한국일본어학회 기획이사  
한국관광공사 일본사업부 심사위원 및 자문위원

## 일본의 3대 소바

첫 번째 토가쿠시 소바. 토가쿠시 소바는 나가노현 북부에 위치했던 토가쿠시 마을의 명물 소바를 말한다. 지금은 나가노시로 편입된 토가쿠시 마을의 토가쿠시산은 수도자들이 많이 모여드는 곳으로, 수도자들이 산으로 들어오면서 휴대음식으로 소바를 가져온 게 토가쿠시 소바의 유래가 되었다고 한다. 당시 소바는 수제비나 떡과 비슷하여 만들기도 휴대하기도 비교적 용이했다. 현재의 토가쿠시 소바는 면을 삶아 찬물에 행귀 물기를 거의 빼지 않은 채 원형의 큰 자루에 한입 크기로 보통은 다섯 개를 올려놓는데 이는 토가쿠시 마을에 신사가 다섯 개 있기 때문이라고 한다. 토가쿠시 소바의 특징은 소바의 열매 속껍질을 벗기지 않고 갈아 만든 메밀가루로 반죽한다. 메밀국수를 한 다발씩 말발굽 모양으로 만들어 원형 대나무 소쿠리에 담아 낸다. 김가루를 뿌리지 않고, 매운맛이 강한 무를 곁들인다.



토가쿠시 소바 ©난짱

음식의 역사와 문화에 관심이 많고, 직접 요리를 만들며 전문지식까지 갖춘 일본문학 박사인 정의상교수는 일본어를 통해 일본의 여러 문헌들을 접하고 공부하며 일본의 면류 세계를 탐험해 온 지식인이다.



이즈모 지역의 와리코 소바

두 번째 소바는 시마네현 이즈모 지역의 이즈모 소바. 보통 소바는 쓰유에 소바 면을 찍어 먹지만 이즈모 소바는 쓰유를 소바 면 위에 부어 섞어 먹는다. 이즈모 소바의 가장 대표적인 것이 와리코소바이다. 와리코 소바는 이즈모 지역의 명물 향토요리이며, 와리코는 소바를 담은 둥근 찬합을 의미한다. 와리코 소바는 기본적으로 1인분에 둥근 찬합이 3단 나오는데 경우에 따라서는 5단, 또는 7단까지 나오기도 한다. 와리코 소바는 먹는 방법이 조금 특이하다. 먼저 가장 위의 1단에서는 잘게 썬 파나간 생강, 김가루, 가다랑어포 등을 개인 취향에 따라 올리고 진한 소바 쓰유를 부어 잘 섞어서 어느 정도까지 먹는다. 2단 찬합에서는 1단에 남은 소바를 붓고 섞어서 먹는다. 이러한 식으로 반복해서 먹으면서 약간 싱거우면 쓰유를 더 넣기도 하고 취향에 따라 파나 김가루 등을 더 올리기도 한다. 그리고 소바 면을 삶은 물인 소바유를 마지막 찬합에 부어 남아 있는 쓰유와 잘 섞어서 마시면 끝난다.

일본어를 통해 쌓아온 일본 음식 문화에 대한 강의를 준비중이며, 그 열정과 지식 수준이 남다른 것을 책을 통해 알 수 있다. 일본어 공부에 대한 수많은 책을 저술하였으며 베스트셀러 또한 많이 있다. 그 중에서 일본 음식에 대한 해박한 지식을 담은 『문화로 맛보는 맛있는 일본 요리』는 일본 음식문화에 대한 궁금증을 한 번에 해결할 수 있는 책으로 추천할 만하다.



완코 소바를 먹는 장면이 이색적이다 ©일본관광청(JNTO)

세 번째 소바는 이와테현의 명물인 완코 소바. 완코 소바에서 완코란 목재로 만든 그릇을 뜻하는 이와테현의 방언이다. 완코 소바는 다른 소바와 달리 먹는 방법이 좀 독특하다. 뜨거운 소바 쓰유에 적셔 약간 간이 된 소바를 큰 그릇에 미리 담아 두었다가 점원이 손님이 먹을 작은 공기에 한 입 또는 한 젓가락 정도의 양으로 넣어준다. 그리고 손님이 공기를 비울 때마다 새로운 공기에 소바 면을 똑같은 양으로 반복해서 넣어준다. 다 먹은 공기를 옆에 쌓아 올리는데 배불러서 더 먹지 못할 때 손님이 공기 뚜껑을 덮어 식사가 끝났음을 알린다. 이러한 식사법은 예전에 이 지역에 찾아온 손님 모두에게 골고루 따뜻한 소바를 대접하기 위해서 적은 양의 소바 면을 많은 공기에 나누어 제공하면서 시작되었다. 따라서 처음부터 끝까지 천천히 맛을 즐기며 먹는 것이 완코 소바를 맛있게 먹는 방법이라고 할 수 있다. 완코 소바는 얼마나 먹을 수 있는 지로 옆사람과 승부를 하고 싶어 지는 요리이기도 하다. 보통 여자는 평균 30~40공기, 남자는 50~60공기 정도 먹는다고 하는데 가게에서 정해 놓은 일정 그릇 이상을 먹으면 기념품을 주거나 기념으로 몇 공기를 먹었는지 목판에 새겨 주는 가게도 있다.

# 부면? VS 짜면?

평평한 접시에 담아 먹던 소바기리는 원래 쫄음을 듬뿍 찍어 먹었다.

그러나 에도시대 중기에 접어들면서 한 젓가락씩 찍어 먹는 것을

귀찮게 생각한 성질 급한 에도 사람들이 고안해낸

소바에 쫄음을 뿌려(부어) 먹는 방법, 즉 붓카케소바가 유행하기 시작했다.

그러자 소바를 팔던 가게에서는 기존에 쫄음을 찍어 먹던 소바기리와

쫄음을 면 위에 부어 먹는 붓카케소바 두 종류를 함께 팔았다.

그러면서 손님들이 주문할 때 헛갈리지 않도록

종래에 평평한 그릇에 담아 쫄음에 찍어 먹던 소바를 '(그릇에) 담는다'는

의미의 모리라는 말을 붙여 모리소바로 부르게 되었다. 모리소바라는 명칭이 탄생

한 에도시대 중기 이후, 소바를 팔던 가게 중 한 가게가 차별화를 꾀해

대나무로 엮은 발을 깐 자루에 소바를 담아 팔면서 자루소바라는 명칭도 생겨났다.

01

## 가케소바 (かけそば)

국물을 부어 먹는 소바의 기본이라 할 수 있다. 가케는 '끼었다, 붓다' 정도의 의미로, 가케소바는 소바면을 그릇에 담고 뜨거운 장국을 부어 먹거나, 따뜻한 장국에 면을 말아 먹는 소바입니다. 가케소바는 온소바가 일반적이지만 냉소바로 먹기도 한다.



소바면을 그릇에 담고 뜨거운 미소시루(장국)를 부어 먹거나, 따뜻한 미소시루에 면을 말아 먹는 가케소바

02

## 덴푸라소바 (天ぷらそば)

덴푸라소바는 소바에 미소시루를 부은 가케소바 위에 덴푸라를 올려놓은 소바이다. 일반적으로 올라가는 덴푸라는 새우튀김을 올려놓는다.



소바에 미소시루를 부은 가케소바 위에 덴푸라를 올려놓은 덴푸라소바

속이 비어있는 튀김 부스러기(덴카스)가 올라가는데 덴카스가 너구리의 볼록한 배를 닮아 다누키소바라 부른다

03

## 기츠네소바 (きつねそば)

따뜻한 가케소바에 달달하게 조려 얇게 썬 유부, 즉 아부라아게를 올린 소바이다. 여우가 유부를 좋아한다는 이유 또는 유부의 색이 여우와 비슷하다고 해서 붙여진 이름이다.



따뜻한 가케소바에 달달하게 조린 유부(아부라아게)를 올린 기츠네소바

04

## 다누키소바 (たぬきそば)

다누키는 '너구리'를 의미하며, 다누키소바에는 속이 비어 있는 튀김 부스러기가 올라간다. 튀김 부스러기는 일본어로 덴카스 또는 아게다마라고 하는데, 덴카스가 올라간 소바를 다누키소바라 부르는 이유는 튀김 부스러기인 덴카스가 너구리의 볼록한 배를 닮았기 때문이다. 보통은 따뜻한 쫄음과 함께 먹지만 차갑게 한 히야시 다누키소바도 있다. 덴카스와 파 이외에는 재료다운 재료가 들어가지 않는다. 즉 재료라는 뜻의 '다네'와 빠지다는 뜻의 '누키'를 합쳐 다네누키라고 부르다가 이것이 줄어서 다누키라고 부르게 되었다는 설도 있다.



05

## 츠키미소바 (つきみそば)

츠키미소바는 뜨거운 가케소바 위에 날 달걀이 올라가는 소바이며, 츠키미는 '달 구경'을 뜻하는 말로, 달걀 노른자가 달처럼 동그랗다 해서 붙여진 명칭이다. 츠키미소바는 대부분 온소바로 먹지만, 드물게 냉소바로 즐기는 경우도 있는데 이때는 노른자를 반숙으로 올린다.



츠키미우동처럼 뜨거운 가케소바 위에 날 달걀이 올라가는 츠키미소바

06

## 가모난소바 (かもなんそば)

가모난소바는 오리고기인 '가모'와 '파'하면 떠오르는 '난반'과 '소바', 세 단어의 합성어를 줄인 말로, 가모난반소바라고 하고, 난반소바라고도 한다. 가모난소바는 오리고기와 파가 올라간 따뜻한 가케소바다. 오리고기인 가모 대신 닭고기인 도리를 사용하면 도리난소바라고 한다.



오리고기인 가모, 파하면 떠오르는 난반과 소바, 세 단어의 합성어를 줄인 가모난소바

01

### 모리소바 (盛りそば)

모리소바는 먼저 소바만 먹어 메밀의 향을 느끼고, 다음으로 쓰유만 살짝 입에 넣어 쓰유의 농도를 가능하고 본격적으로 먹는다. 더 맛있게 먹기 위해서는 한 번 젓가락으로 집은 면의 3분의 1정도만 쓰유에 찍어 후룩 소리를 내면서 소바의 은은한 향을 즐기는 게 이상적이다. 또한 젓가락으로 한번 집은 면은 도중에 면을 잘라 먹지 않고 모두 먹는 것이 기본이다.



쓰유에 소바를 찍어 먹는 가장 기본적인 모리소바

03

### 세이로소바 (せいりそば)

세이로는 대나무나 나무로 짜서 만든 나무짚기를 말한다. 에도 시대 초기, 소바면을 평평한 접시에 담아 내놓으면서 모리소바가 탄생하였고, 얼마 지나지 않아 나무 짚기인 세이로에 소바면을 담는 것이 유행했다. 당시에는 소바를 삶지 않고 세이로라는 나무 짚기에 찌서 먹었는데, 찌 소바를 그대로 세이로에 담아 팔면서 짚기 이름을 따서 세이로소바라고 부르게 되었다.



세이로소바의 세이로는 대나무나 나무로 짜서 만든 짚기를 말한다

05

### 오로시소바 (おろしそば)

오로시는 '무를 강판에 간 것'을 뜻하는 말로, 기본 소바인 자루소바나 모리소바와 같은 차가운 소바 위에 간 무가 잔뜩 올라간다. 자루소바나 모리소바를 시켜도 보통은 쓰유에 오로시를 곁들여 먹게 나오지만, 오로시소바를 시키면 훨씬 많은 양의 오로시가 나온다. 보통 오로시를 섞은 쓰유에 찍어 먹지만, 오로시와 쓰유를 소바 위에 부어 잘 섞어서 먹기도 한다.



자루소바나 모리소바와 같은 차가운 소바 위에 간 무가 올라가는 오로시소바

07

### 가모세이로 (かもせいり)

가모는 '오리'를 뜻하며, 가모세이로는 나무 짚기인 세이로 위에 담아 내놓은 차가운 메밀면을 오리 고기 조림이 들어간 따뜻한 쓰유에 찍어 먹어 추운 날씨에 제격이다. 오리 기름에서 배어나오는 진한 향과 감칠맛이 소바면과 잘 어울린다.



세이로(나무 짚기) 위에 담아 내놓은 차가운 메밀면을 오리고기 조림이 들어간 따뜻한 쓰유에 찍어먹는 가모세이로소바

02

### 자루소바 (ざるそば)

자루소바는 모리소바 위에 채 썰 듯 잘게 썬 김을 올려놓은 소바요리를 말한다. 현재의 모리소바와 자루소바는 쓰유의 차이 없이 소바 위에 잘게 썬 김가루가 있으면 자루소바, 김가루가 없으면 모리소바라고 한다. 보통은 김이 올라가는 자루소바 쪽 가격이 아주 약간 비싸다.



쓰유에 소바를 찍어 먹는 가장 기본적인 모리소바 김가루가 있으면 자루소바, 없으면 모리소바

04

### 덴세이로소바 (天せいりそば)

덴자루소바, 덴모리소바라고도 하는 덴세이로소바는 1950년대 도쿄에 있는 무로마치 스나바라는 소바 전문점에서 팔기 시작한 소바다. 세이로소바에 덴푸라가 한 세트 나오기에, 세이로소바 앞에 덴푸라를 의미하는 덴을 붙여 덴세이로소바라는 명칭이 붙게 되었다.



세이로 소바에 덴푸라가 한세트로 나와 덴세이로 소바

06

### 도로로소바 (とろろそば)

도로로는 참마를 갈아 걸쭉한 상태로 만들어 놓은 것이다. 도로로소바는 보통 차가운 소바 위에 도로로와 달걀 노른자를 차례로 올려 잘 섞은 후 잘게 썬 파, 김가루, 와사비를 곁들인 쓰유에 찍어 먹지만, 도로로와 달걀 노른자를 넣어 섞은 혼합 쓰유에 면을 찍어 먹는 경우도 있다. 또 오로시소바와 마찬가지로 때에 따라서는 간 참마와 달걀 노른자를 올린 소바면에 쓰유를 끼얹어 먹기도 하는데, 두 쪽 모두 참마 특유의 점성으로 부드러우면서도 입에 착 달라붙는 식감을 느낄 수 있다. 도로로소바는 일반적으로 냉소바로 먹지만 온소바일 경우에는 아мага케 소바라고도 한다.



차가운 소바면 위에 간 참마를 올려 먹는 도로로소바

08

### 가와라소바 (瓦そば)

가와라는 '기왓장'을 뜻하며, 가와라소바는 뜨겁게 달궜진 기왓장 위에 소바를 올려 바삭하게 구워 먹는 아мага치현 시모노세키시의 향토 요리다. 소바 위에 소고기, 달걀지단, 새우 등을 올려 바삭하게 구운 다음 김가루, 레몬과 모미지 오로시, 즉 홍고추 무즙을 넣은 새콤한 쓰유에 살짝 찍어 먹는다.



뜨겁게 달궜진 기왓장 위에 소바를 올려 바삭하게 구워 먹는 아мага치현 시모노세키시의 향토요리, 가와라소바

# 일본의 차茶소바를 소개합니다

녹차향, 다이어트, 식감,  
항산화 다 잡았다.

글 박현진

녹차를 마실 때 약간의 쓴맛과 떫은맛을 느낄 수 있는데 그것은 차의 주성분인 카테킨(catechin) 때문이다. 대표적인 항산화 성분인 폴리페놀의 일종인 카테킨은 흔히 다이어트에 효과가 있다고 알고 있지만, 이외에도 다양한 효능이 있어 많은 과학자가 그 기능성에 주목하고 있다. 카테킨은 노화와 발암물질 생성에 원인이 되는 활성산소를 억제하고 세균에 대한 저항력 강화와 정장작용, 해독작용 등에 효과적인 것으로 알려졌다. 활성산소는 채소나 과일, 차 등을 통해 카테킨과 같은 항산화 물질을 섭취하는 것이 중요하다고 알려져 있다.

녹차의 카테킨은 성인병 및 암 예방에 관계하는 항산화성, 항돌연변이, 콜레스테롤 저하, 지방흡수억제, 항균작용, 혈압상승억제, 항알레르기 등의 생리활성 기능이 밝혀지며 산화방지제, 화장품, 소취제, 치약 등에도 이용하고 있다. 여름 더위를 잊게 해주는 향긋한 녹차향과 쫄깃탱글한 식감, 다이어트와 항산화작용까지 녹차소바는 그야말로 슈퍼푸드 아닐까 한다. 녹차 산지로 유명한 일본의 시즈오카와 우지의 녹차소바를 맛보러 떠나보자.

## 녹차 왕국 시즈오카현의 녹차소바

녹차는 일본의 가장 대표적인 제품 중 하나이다. 녹차는 1700년대 후반 과세의 한 형태로 사용될 정도로 귀한 상품이었다. 가장 두드러진 차 지역 중 하나는 시즈오카 현으로, 차 재배의 오랜 역사를 가지고 있다. 1200년대부터 시작된 것으로 추정된다. 수백 년의 제작 경험을 가진 시즈오카의 차는 세계에서 가장 훌륭한 차 중 하나로 알려져 있다. 시즈오카는 일본에서 가장 큰 차 생산 지역으로, 약 40%의 차가 현에서 생산되고 있다. 2016년 세계 녹차 경연대회에서 시즈오카 차 농장이 일본을 위한 Grand Gold 및 Gold 경상의 대부분을 차지했을 정도로 품질과 혁신에 진심인 지역이다.



시즈오카현의 녹차밭,  
후지산이 보이는 이 광경은  
관광객들에게 매우 인기가 높다



시즈오카현 공식블로그에 따르면 “차라고 다 같지만은 않다”라고 그들의 차에 대한 열정을 드러낸다. 시즈오카현의 지형은 차 재배에 이상적이다. 풍부한 화산 토양과 맑고 신선한 물을 가진 많은 강, 그리고 일부 차밭은 후지산을 잘 볼 수 있다. 시즈오카의 어떤 지역은 더 많은 햇빛을 받을 수 있고, 다른 지역은 극심한 기온 차이를 보일 수 있는 반면, 다른 지역은 아침 늦게까지 안개에 덮여 있다. 재배 및 생산 방법 뿐만 아니라 수확 시기까지 이러한 모든 요소들은 각 녹차 농장에 따른 독특한 맛의 차이를 보여준다.

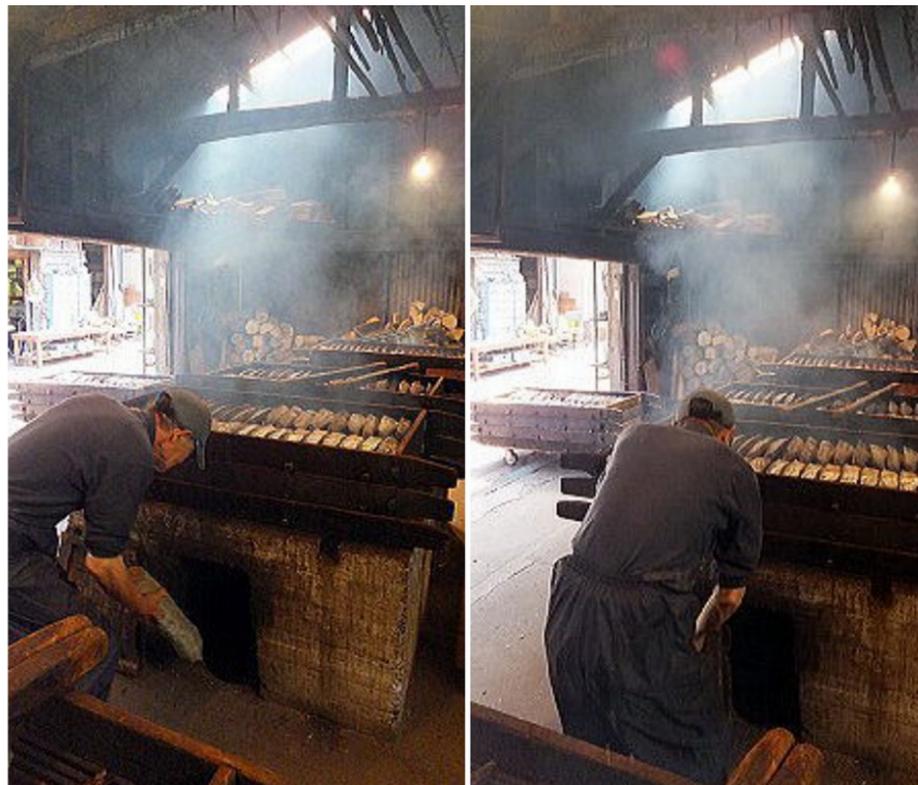


시즈오카현의 차소바는 쫄깃탱글한 면발에 녹차향이 배어 있어 그 맛이 일품이다  
©시즈오카현 공식블로그

시즈오카현의 특산물 '차소바'를 맛보는 시간! 차소바는 메밀가루에 '찾가루'를 섞어 만든 메밀국수다. 시즈오카현을 찾는 관광객들에게 '꼭 먹어봐야 하는 현지 음식 1위'로 꼽히는 차소바는 쫄깃한 식감과 은은한 녹차 향이 매력적인 면요리이다. 최고의 녹차 산지에서 따낸 찻잎을 가루로 만들고 메밀반죽과 혼합하여 만드는 면에는 쫄깃함과 탱글함에 녹차의 향이 배어 있어 입안 가득 녹차 향이 퍼진다. 시즈오카현의 소바 쓰유를 위해 직화방식으로 만드는 테비야마 가스오부시는 전통방식 그대로 만들기로도 유명하다.

짧은 글 속에 시즈오카현의 녹차이야기를 다 담을 수 없을 만큼 시즈오카의 녹차 이야기는 파도파도 끝이 없다. 나중에 기회가 된다면 더 깊이 다뤄 보기로 한다.

테비야마 가스오부시: 직접 불을 때서 건조시키는 전통적인 테비야마 방식으로 만든 가스오부시를 사용한 소바 쓰유가 일품이다 ©시즈오카현 공식블로그



우지가와 료칸의 차소바 ©Japantravel by navitime

일본에는 시즈오카현 외에도 차소바로 유명한 곳이 많은데 유명한 차 생산지인 교토의 우지를 빼놓을 수 없다. 특히, 우지의 녹차소바는 그 맛이 최고라고 한다. 녹차소바를 먹기 위해 여행을 간다는 사람이 있을 정도이다. 이 요리를 파는 가게들은 도시 곳곳에 있다. 보도인 오모테산도를 따라 가는 것을 추천한다. 이곳에는 손으로 직접 국수를 만들고 자르는 모습을 구경할 수 있는 가게가 여러 군데 있다. 우지에는 유명한 료리료칸이 많고, 료리료칸에서 파는 녹차소바를 맛볼 수 있다. 보도인 오모테산도 초입에 위치한 우지가와 료칸의 점



보도인 오모테산도의 생차소바 간판 ©TOMMY LEE



소바쓰유에 차소바 면을 찍어 먹는 Cut ©TOMMY LEE

심 세트는 1,500엔 정도인데 많은 사람들이 적극 추천하는 메뉴다.

오차츠키를 메밀면에 부어 먹는 녹차소바와 면 반죽에 녹차가루를 섞어 만드는 녹차소바 두 종류를 모두 녹차소바라고 한다. 이번 호는 녹차 메밀면을 맛보고 즐기는 시간이었다고 보면 좋겠다. 면발이 더 탱글하고 면 자체에 녹차향이 배어 있으니 면을 사랑하는 사람들에게 녹차소바 면은 그야말로 새로운 세계가 될 것이다.

일본의 차소바를 소개합니다

누들플래닛 편집인  
박현진



IMC 전문 에이전시 '더피알'의 PR본부장이자 웹진 <누들플래닛> 편집인을 역임하고 있는 박현진은 레오버넷, 웰컴퍼블리시스, 화이트 커뮤니케이션

즈, 코래드 Ogilvy & Mather에서 근무하며 20년 동안 100개 이상의 브랜드를 경험했다. 켈로그, 맥도날드, CJ제일제당, 기린프로즌나마, 하이트진로 등 국내외 다수 식품 기업의 광고 커뮤니케이션을 진행하였으며, 한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당할 역력이 있다.



수제소바 반죽을 밀고 펴놓은 상태로 썰어서 제면하는 전통 방식이다.

# 알고 먹으면 더 맛있는 법 '소바' 이렇게 먹어보자

글 여행/맛집 인플루언서 은나라

무더운 여름철 입맛 나게 하는 음식으로 일본 전통의 메밀국수 요리, '소바(そば)'는 메밀 혹은 메밀국수를 통칭하는 말로 우리에게 익숙한 평양냉면·막국수와 함께 무더위를 식혀줄 시원한 음식으로 인기를 끌고 있다. 최근 항산화와 영양성분 등으로 '슈퍼푸드'로 주목받고 있는 식재료이기도 하다.

몸에도 좋다면 100% 순 메밀이 더 좋지 않을까 싶지만 밀가루와 메밀가루를 2:8 비율로 반죽해서 만드는 니하치 소바가 면의 탄력감과 메밀 향을 느끼기에 가장 적합하다고 알려져 있다. 또한 소바는 검은색이며 메밀함량이 높을수록 색이 진하다고 생각하기 쉬운데 이는 사실과 다르다.

소바면은 소바가루를 반죽해 만든다. 소바가루를 만들 때 메밀껍질을 벗겨내지 않고 그대로 사용하면 우리에게 익숙한 짙은 색의 소바가 된다. 대신 메밀껍질을 제거하고 만들면 마치 국수처럼 희고 탄력이 있어 함량과는 상관없이 껍질의 유무에 따라 달라짐을 알 수 있다.



메밀껍질을 벗겨내고 반죽하면 이처럼 하얀색의 소바면이 탄생한다.



같은 듯 다른 자루소바(左)와 모리소바(右). 김을 얹은 면을 썬우에 찍어 먹는 자루소바이다

소바는 크게 찬 소바와 뜨거운 소바로 나뉜다. 찬 소바는 '자루(죽채반)'에 건진 면을 썬우에 찍어 먹는 모리소바(もりそば), 김을 뿌린 면을 썬우에 찍어 먹는 자루소바(ざるそば), 자루소바에 덴푸라를 얹은 텐자루소바 등이 있다. 뜨거운 소바는 따뜻한 국물을 부어서 우동처럼 먹는 카케소바, 여기에 튀김 부스러기를 곁들여 얹어서 먹는 타누키소바, 튀김을 얹어서 먹는 덴푸라소바 등이 있다.

그렇다면 모리소바와 자루소바는 어떤 차이는 있을까? 한국에서는 일본의 자루소바를 흔히 '판메밀'이라고 부르기도 하는데 '자루(ざる)'에 메밀을 담아 내놓아 '자루소바(ざるそば)'라는 이름이 붙었다고 한다. 그릇에 담는다는 뜻의 모리소바와 자루에 담은 자루소바는 담는 그릇과 김을 올렸는지 여부에 따라 서민과 상류층의 음식으로 분리했다고 한다. 그렇다 보니 아무래도 서민들이 먹었다는 모리소바보다 자루소바는 더 좋은 질의 메밀가루를 사용해 조금 더 고급스러웠다고 한다.

## 소바에 대해 알아봤으니 이제 맛있게 먹는 법에 대해 알아보자.

### 소바는 뭐니뭐니해도 구수한 메밀의 향을 즐기는 게 기본!



자가제면으로 갓 뽑아낸 소바면

그렇다면 아무것도 묻하지 않고 메밀 본연의 구수한 풍미를 즐겨보자. 그리고 약간의 소금으로 메밀의 은은한 단맛을 끌어 올려도 좋다. 맛 중에 가장 반응속도가 빠른 맛이 바로 짠맛으로 소금을 더하면 극강의 메밀 향과 맛을 즐길 수 있다는 점에서 좋은 방법 같다. 하지만 우리나라에서는 매우 낮은 방법으로 보통은 썬우를 찍어 먹는 게 대부분인데 그것도 꼭 담그는 게 아니라 썬우의 맛이 입술에 닿을 정도로 소량의 썬우를 면에 발라 먹는 방법으로 즐긴다고 한다.

메밀은 생산지, 생산 후 보관 기간, 보관 방식, 제분 방식, 반죽, 삶은 시간은 물론이고 그날의 온도와 습도에 따라서도 맛의 차이가 날만큼 민감한 식재료로 그래서 직접 제분하고 자가제면을 하는 이유이기도 하다.

그날의 소바와 썬우 컨디션을 본다는 느낌으로 살짝만 맛보기! 그게 힘들다면 면의 3분의 1정도만 살짝 담그는 정도가 딱 좋은 밸런스라고 한다.



온천계란, 아채, 유부, 튀김 부스리기 등 푸짐하게 올린 고풍을 골고루 비벼서 먹는 타누키 소바  
신선한 레몬을 주문 즉시 짜서 만든 상큼하고 시원한 레몬소바

**곁들임 재료들로 다양한 풍미를 즐겨보자.**

기본적으로 양념의 역할은 맛의 포인트를 주고 부족한 영양소를 채워주거나 소화를 돕는 용도로 파와 와사비 그리고 간 무 정도 일 것이다. 파는 메밀에 풍부한 비타민 B1 흡수를 돕고, 와사비는 살균 작용을 하며, 매운맛의 무는 소화를 돕고 소바가 지닌 단맛을 끌어낸다고 한다.

와사비와 파도 쓰유에 넣어 먹는게 대부분인데 원래는 메밀에 매번 조금씩 올려 먹는 게 맛있게 먹는 방법이라고 한다. 또한 쓰유 없이 메밀과 양념만으로 먹어보는 것도 각각의 원재료의 향과 와사비와 파도 쓰유에 넣어 먹는게 대부분인데 원래는 메밀에 매번 조금씩 올려 먹는 게 맛있게 먹는 방법이라고 한다. 또한 쓰유 없이 메밀과 양념만으로 먹어보는 것도 각각의 원재료의 향과 맛을 즐길 수 있는 좋은 방법이라고 한다.

**소리도 맛이 있다?  
그야말로 면은 면치기가 진리다.**

메밀의 향을 보다 깊게 즐길 수 있는 방법으로 몇 번 정도 씹어 삼키는 방법을 추천한다. 비교적 소화가 잘 되는 재료라 그런 방법으로 먹어도 전혀 문제가 되지 않는다.

일반적으로 식사할 때 먹는 소리를 내지 않는 것이 기본이지만 메밀은 오히려 후루룩 소리를 내며 먹어야 공기와 함께 진한 메밀의 고소한 향과 풍미를 제대로 즐길 수 있다고 한다. 반대로 소리를 내지 않으려고 입안에 면을 밀어 넣거나 끊어 먹으면 그 맛을 느낄 수 없다고 하니 소바를 맛있게 먹고 싶다면 후루룩 소리와 메밀 특유의 향까지 즐겨보자.



소바를 끓이고 난 물인 소바유, 수용성 루틴이 풍부하게 녹아 있다.

**‘찍먹’ 타입도 있지만 국물을 부어서 나오는 ‘부먹’ 타입의 소바도 있다.**



교토의 명물, 니싱소바

소바 위에 어떤 토핑을 얹는지에 따라 간장과 설탕으로 맛을 낸 아부라이게(油揚げ:두부를 얇게 썰어 기름으로 튀김 유부)를 올린 ‘키투네(きつね)’, 아게다마(揚げ玉:밀가루를 기름으로 튀김 부스리기)를 토핑한 ‘타누키(たぬき)’, 채소와 어패류 텐뿌라(天ぷら:튀김)를 더한 ‘텐뿌라(てんぷら)’, 토로로(とろろ:마를 갈아 점성을 살린)를 올려 먹는 ‘토로로(とろろ) 소바’ 등 그 종류도 다양하다.

특히나 교토의 명물로 말림과 훈제를 반복하고 미림에 조려낸 청어를 올린 니싱소바(にしんそば)는 온소바로 국물과 면 그리고 청어와의 조화가 남다르다.

**그래서 오롯이 면의 풍미를 즐기며 먹는 자루소바도 맛있지만 토핑 가득한 소바로 풍부한 맛을 즐길 수도 있다. 소바는 식재료 본연의 맛을 제대로 느끼는 것이 가장 맛있게 먹는 방법이 아닐까 싶다. 무더위에 지친 입맛 되살려주는 ‘소바’ 맛있게 즐기고 건강한 여름을 나자!**



**여행/맛집 인플루언서  
은 나 라**

전세계 여행과 유명맛집을 리뷰하는 파워블로거이자, @eunnara\_traveling /@lulurala\_eunnara 인스타그램에서 활발하게 활동 중이다. 서울시는 물론 미국/호주/태국/일본/괌/사이판 관광청 및 포시즌스/리츠칼튼... 터키항공/에어아시아 등 전세계 여러 호텔,항공사와도 협업하며, 가장 트렌드한 여행/맛집 정보를 전달해오고 있다.

# 日本のそば

## Soba in Japan



## 일본인이 소바를 소리내서 먹는 이유



일본인은 면요리, 특히 소바를 먹을 때, 대부분 후루룩 후루룩 소리를 내면서 먹는다. 이런 식사법은 외국인들 눈에는 매너가 없다고 느껴질 수도 있을 것. 그러나 젓가락만 사용해서 면을 먹어야 하다 보니 입안으로 면을 빨아올릴 수밖에 없었을지도 모를 일이다. 이런 소바의 식사법에 대해 일본인들은 '소바는 공기와 함께 입안으로 빨아 들이면 더 깊고 진한 소바의 풍미를 느낄 수 있다'고 한다. 소바의 향을 느끼기 위해서는 빨리 입안으로 넣어야 한다는 것이다.

반대로 소리를 내지 않으려고 억지로 입안에 면을 밀어 넣거나 면을 끊어 먹으면 오히려 소바의 풍미를 느끼기 어렵다는 것. 소바를 먹을 때 후루룩 소리를 내면서 먹으면 면과 함께 공기가 함께 들어와서 코로 나가기 때문에 메밀면 특유의 고소한 향기가 더욱 많이 난다고 한다. 영국 심리학자의 연구에 따르면 소리를 내면서 음식을 먹었을 때 소리를 내지 않고 먹었을 때보다 뇌가 15%정도 더 맛있다고 인식한다는 연구 결과도 있을 정도로 과학적인 근거도 있다고 할 수 있다. 소바 한 자루 후루룩 후루룩 소리 내며 먹을 때 우리의 여름이 조금 시원해질 것 같다.





# 동아시아면류학회 면박사 8인의 인터뷰

## 동아시아면류학회 면박사님들을 만나다

페이스북 누들 커뮤니티의 양대산맥(?)  
에는 면식범과 동아시아면류학회가 있  
다. 면식범은 회장님의 인터뷰를 먼저 실  
었고, 드디어 동아시아면류학회의 우수  
참여자님들을 만나게 되었다.

장소는 총무로 '낙원의소바'였다. 회원님들이 워낙 면에 있어  
서 미식의 달인들이자 면박사님들이어서 낙원의소바 사장님  
을 이미 알고 있었다. 알고 보니 낙원의소바 사장님도 동아시아  
면류학회 회원이었다.

면에 대한 각자의 의견과 소견이 넘쳐나고 처음 만나는 분들  
이라고 믿겨지지 않는 즐거움이 있었다. 역시 맛있는 음식은  
사람의 마음을 열게 하고, 같은 취미를 갖는 사람들은 서로를  
알아보는 듯 하다.



8분의 동아시아면류학회 회원님들과 블로거 한 분의 유쾌하고 즐거운 시간이 후루룩 지나갔다



자리를 옮겨 이야기가 그치지 않는 면박사님들의 면담회, 낙원의소바 사장님도 함께 했다



### 도예작가 고두안 회원님

그릇을 만들고 가르치는 도예전문가, 짧은 대답 속에 면에 대한 깊은 내공을 느낄 수 있는 전문가이다.

면을 진심으로 좋아하는 사람들과 정보 공유를 위해 동아시아면류학회에 가입했다. 우리나라에서 안 먹어 본 면요리가 없을 정도로 면에 대한 해박한 지식을 갖고 있다.

면요리 중에서는 일본 면요리를 가장 좋아한다. 생각보다 종류가 많아 골라먹는 재미가 있다고 한다. 굵기나 익힘정도도 선택할 수 있는 것도 한 몫 한다는 말 속에 그의 면요리 내공이 도예만큼이나 깊지 않을까 잠깐 생각을 멈추게 된다.

면요리를 자주 해먹는다. 면요리 노하우로 가장 쉬운 방법은 기존에 나와있는 소스를 혼합해서 만들어 먹는다. 현지에서 면이나 소스를 구매해 사용하기도 한다고 한다. 많은 나라를 여행하며 면을 즐기며 만들어 먹는 진정한 면박사의 면모를 보인다. 면사랑의 사누끼 우동면과 냉면을 먹어봤다. 품질이 우수하다고 한다.

한국에서의 면요리 제품들은 다양하지 않다는 생각이다. 라면을 봐서도 해외에서는 굵기와 식감, 종류도 너무 다양해서 선택의 폭이 넓은 반면, 한국 제품에는 규정된 무언가가 있는 것 같다. 국수를 보더라도 다양한 면이 분명 있음에도 시판되는 제품에는 어김없이 소면이 들어가는 것 처럼. 아마도 대중성을 고려해서 이지 않을까 싶다. 더 다양한 면과 소스가 있어서 소비자의 선택 폭이 넓어졌으면 한다. 특히 소스.



### 공학박사이자 공간설계 전문가 김인현 회원님

인터뷰를 위해 경주에서 서울까지 찾아 온 진정한 면러버, 그의 면사랑은 특정 국가를 넘어서는 '사해동포주의'라고 한다.

공간정보분야 SW개발을 하는 회사 대표. 면을 너무 사랑해서 폐북에서 우연히 알게 된 동아시아면류학회에 가입하게 되었다. 약간은 장난스런 모습의 학회가 참 좋다. 면에 대한 허언과 사랑이 어우러져서 인간적인 모습을 보여주는 학회... 사랑하지 않을 이유가 없다.

면요리는 편견 없이 모든 종류를 사랑하고 즐긴다. 한국, 일본, 베트남, 태국, 중국, 대만, 이탈리아 면요리 모두 좋아하고, 이북식 평양냉면도 좋아한다. 면에 대한 사랑은 특정 국가를 넘어서는 '사해동포주의'라고 말한다. 맛만 좋으면 노포든 고급식당이든 가리지 않는다.

맛집 찾기 꿀팁은 유튜브, 네이버지도 평가 일기, 다음지도의 평점을 종합적으로 고려한다고 한다. 요즘은 유튜브의 영향이 크다.

공학박사이자 교수님이신 김인현 회원님은 면에 대한 탐구정신이 매우 강하고, 모든 회원님들의 맛 평가 등을 주도하며 분위기를 리드해 주셨다. 면사랑 제품을 많이 먹어보았지만 다 먹어보진 못했다는 말씀을 들으니 어디까지 먹어보실지 매우 궁금해졌다. "모두가 그렇듯 면을 좋아하는 분들은 면사랑 제품을 사랑하지 않을 수 없을 것이다" 라며 엄지척을 해 주신다.



### 전시 홍보를 하고 있는 면러버 김주연 회원님

미적 센스와 면사랑이 넘치는 MZ 회원님, 면사랑 소면이 집에 쌀처럼 떨어지지 않고 항상 준비되어 있다고 한다.

전시 홍보 업무를 담당하며 우리가 좋아하는 많은 캐릭터의 팝업스토어 등을 진행한다. 동아시아면류학회는 면 요리에 대한 정보를 찾아 검색하다가 알게 되었다고 한다.

면요리는 혼자 먹을 때도, 또 누군가와 함께 할 때도 다양한 가격대와 분위기로 선택할 수 있어서 좋아한다. 우리나라의 평양냉면을 가장 좋아한다. 평냉은 복잡하지 않으면서도 풍부한 맛과, 문화 등 여러 주제의 이야기를 만들어내는 매력이 있다고 말한다. 혼자 먹어도 기분 좋고, 함께 먹어도 대화의 장이 펼쳐져서 좋다고 한다. 면을 즐기는 분위기 속에서 오고 가는 사람들의 대화를 즐기기도 한다.

특히 면사랑 소면이 집에 쌀처럼 항상 준비되어 있다고 한다. 부모님께서 잔치국수로 자주 만들어 드시기 때문이다. 오랫동안 면사랑을 구매해온 이유는 어디 하나 거스르지 않는 편안한 맛이 있기 때문이다.

집에서 하는 면요리의 고명팁을 소개하자면 각자의 집안표 나물이나 김치를 면과 함께 시식해 볼 것을 권한다. 밀반찬을 국수에 얹으면 의외의 조합을 찾는 재미가 있다고.



### 잡지사 대표를 역임한 편집인 박미선 회원님

열심히 일하고 매일매일 달렸던 잡지사 대표에서 매일매일 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 고민하는 4인 가족의 대표가 되었다.

자신을 먹고 (술)마시는 것을 아까워하지 않는 중년 아줌마라고 소개한다. 현재 열심히는 아니지만 일을 하고 있다. 잡지 발행인으로 편집인으로 바쁘게 살다가 지금은 남편 딸 아들 4인 가족 체제 하에서 매일매일 무엇을 먹을까 무엇을 마실까를 고민하며 지내고 있다. 동아시아면류학회 커뮤니티에는 2021년 3월쯤 가입했다. 가족들이 먹는 것에 대한 관심이 많은 데다가 당시 코로나 팬데믹 기간에 집밥 레시피 개발에 혹시라도 도움이 될까 하는 생각에 가입하게 되었다.

면요리를 좋아하기는 했지만 가장 좋아했던 것까지는 아니었는데 면류학회에 가입하면서 다양한 면요리를 알게 되었고 그 무궁무진하고 면요리의 세계에 빠지게 되면서 면요리를 더욱 좋아하게 된 거 같다.

한국의 면요리를 제일 좋아한다. 냉면 라면 막국수 잔치국수 칼국수 짜장면(중화요리?) 등을 두루두루 다 좋아하지만 특히 제일 좋아하는 면요리는 고속도로 휴게소에서 먹는 우동이라고 한다. 예전에 한참 일할 때 지방출장을 많이 다녔는데 바빠서 아침도 못 먹고 배고픈 상태에서 잠시 들르는 고속도로 휴게소 우동은 맛있을 수 밖에 없었다. 그 중 경부고속도로 하행선 안성휴게소 우동을 제일 자주 먹었던 것 같다. 고추가루 조금 넣고 단무지랑 같이 먹는 우동은 일부러라도 고속도로를 타게 하는 맛이 라고 한다.

역시 맛있는 요리에는 추억의 순간이 늘 함께 하는 것 같다. 오늘 우리가 함께 먹었던 소바처럼 말이다.



### 컬러풀잡 어유경 회원님

헤어도 컬러풀, 하는 일도 컬러풀  
복잡미묘한 면요리의 매력에 빠져 여기까지 오다.

어유경 회원은 하는 일이 다양하게 많아서 스스로 컬러풀잡 피플이라고 소개한다. 태어날때부터 면러버가 아니었을까... 언제 부터 면요리를 좋아했는지 기억도 안 날 만큼 면요리를 사랑한다.

면요리 중에서는 우육탕과 냉면을 가장 좋아한다. 진하게 우려낸 육수를 좋아하기 때문이고 매운맛은 그리 좋아하지 않기 때문에 재료 본연의 맛이 나는 면요리를 좋아한다. 그리고 장시간 우려낸 육수의 매력 또한 좋아한다. 면 요리의 매력은 면발의 "탄성"과 육수의 "복잡미묘한 맛 표현"에 있다고 생각한다.

면 요리 맛집을 찾을 때 자가제면과 육수를 직접 만드는가 2가지 부분을 가장 먼저 본다. 맛집 탐방의 꿀팁은 따로 없다. 면은 언제나 옳기 때문이다. 고깃집 후식냉면의 매력과 한 그릇 2만원 짜리 한우 육수 냉면은 각기 다른 매력 포인트를 가지고 있다고 생각한다.

면사랑 제품을 자주 애용하고 있다. 특히 장국소스! 완전 간편하게 맛을 내준다. 면사랑에서 우육면이 나오면 당장 사서 흡입할 계획이다.



### 콘텐츠 회사 대표 이주영 회원님

고수 중의 고수, 외식업계 마당발  
모르는 것 빼고 다 아는 최고의 선수가 등장했다.

다양한 인터넷 커뮤니티들 중 동아시아면류학회는 국수를 좋아하고 좋은 음식과 업장을 소개한다는 본질에 항상 근접해 있다 생각해 가입하게 되었다.

어느 식당이나 식당이 추구하는 목표점과 실제 운영이 일치하는, 한마디로 "먹은 보람이 있는 식당"을 선호한다. 사골칼국수나 장칼국수는 가게의 서비스 매너나 외양이 다소 투박하더라도 좋다. 꼬릿한 가운데 깊은 감칠맛이 나는 국물에 쫄깃한 칼면이 넉넉히 말아져 나오는 푸근함이 있어야 할 것. 사누키면을 내는 우동집이라면 밀가루, 소금과 물 반죽만으로 탄력 있는 면을 뽑을 수 있느냐, 붓카케나 츠키미 등 최소한 그 면을 방해하지 않는 선에서 깔끔한 쓰유를 낼 수 있느냐가 포인트라고 한다.

일본인이 우동 잘 뽑는 것이나 중국인이 만두 잘 빚는 것은 너무나 당연한 일이기 때문에 한국인으로서 현지의 음식문화를 전수 받아 현지의 요리를 충실히 재현하거나 혹은 한층 더 발전된 모습을 보여주는 식당이 인상깊은 업장이라 생각한다.

면사랑 브랜드는 납작우동이나 수제비 칼국수 칼제비 우동 등등의 나온 종류는 다 먹어보았다. 대중브랜드로서 지금 정도의 품질과 가격, 포지셔닝으로 아주 적절하고 훌륭하다고 생각한다. "꾸준함"이란 정말 어려운 일인데 계속해서 한 분야를 깊이 있게 연구하고 제품을 출시한다는 데 존경심을 표현하고 싶다. 일반소비자와 오피니언 리더 그룹에 전달하는 각각의 접착점을 계속 시도하고 만들어야 한다고 생각한다.



### 생명공학 연구원 한화정 회원님

밥보다 면, 쌀보다 밀을 사랑하는 진정한 면러버  
면요리는 늘 특별한 별식의 느낌이며 한그릇의 예술같다고 한다.

면을 좋아하는 가장 큰 이유 중 하나는 촉촉한 식감 때문이다. 라면 짬뽕 칼국수처럼 국물이 있는 면은 말할 것도 없거니와, 비빔면류 조차도 밥보다는 촉촉하니까. 세상에서 가장 바보 같은 말이 "먹어 봤자 아는 맛"이라는 말이라고 생각하는 사람이다. 얼마나 새롭고 맛있는 세계가 있는지 모르기 때문이라고 한다.

독특한 점은 맛집을 잘 검색하지 않는다고 한다. 지나가다가 느낌이 좋은 집에 들어가는 식인데, 대체적으로 실패하는 일은 드문 편. 인테리어와 간판을 통해 가게의 경영 철학이나 센스를 엿보고, 가게 밖으로 풍기는 냄새(?)를 중요하게 생각한다.

요리를 배운 것도 아니고, 잘 알지도 못하는 본인에게 동아시아면류학회는 꼭 필요한 커뮤니티라고 한다. 주어진 조건에서 주어진 재료로 맛있고 즐겁게 먹는 것, 내 글에 좋아요 해 주시는 분들은 그런 분 들인 것 같다. 요리 초보, 독신자, 자취생 같은 분들이다.

면사랑 제품은 즉석 면 패키지 제품을 주로 먹는다. 맛있기도 하고 간단해서 좋다. 오늘처럼 좋은 자리 마련해 주셔서 감사하고, 다양한 외국 맛 제품 개발 많이 많이 부탁드립니다!



### 이러닝 교수 설계자 한호녀 회원님

열심히 일하고 매일매일 달렸던 잡지사 대표에서 매일매일 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 고민하는 4인 가족의 대표가 되었다.

동아시아면류학회 커뮤니티는 우연히 추천 목록에 떠서 호기심 반 궁금증 반의 마음으로 가입하게 되었다. 온라인 커뮤니티 특성이 익명성을 무기(?)로 글도 함부로 쓰고 눈살 찌푸려지는 일도 경험하는데 커뮤니티 자체가 학회라는 이름에 걸맞게 진중하고 다들 좋은 글만 쓰니 좋았다.

임신하고 입덧이 심했을 때 동네 흥두개 칼국수 한끼로 연명했던 기억이 난다. 뭔가 화려하지 않아도 국물 한입, 소면 한 젓가락에 걸절이 김치까지... 세상에 비싸고 화려한 음식보다 만족감이 크다. 칼국수는 뭔가 배부르게 먹고 싶을 때 가족 식사 메뉴로 즐겨 찾고 해물 많이 들어간 칼국수 좋아한다.

맛집을 찾을 때는 오래되어 보이는 가게를 찾는 편이다. 시간이 지나서 노후화 등으로 위생이나 화장실 위치 등이 좀 아쉬워도 오랜 시간 동안 유지해왔다는 것은 적어도 맛이 보장된다는 반증이 아닐까 싶어서 자주 찾게 된다.

쿠O에서 면사랑 잔치국수 냉동제품 사먹었는데 물만 잘 맞춰 넣으면 푸짐한 국수가 되니 좋았다. 고명 준비하지 않아도 푸짐하게 먹을 수 있어서 종종 사먹게 된다.

음식은 단지 생명을 유지하고 배를 불리는 차원이 아니라 지금은 사람들과 교류하고 또 그 나라나 지역 문화의 결정체라고 생각한다. 음식의 유래나 역사 이런 부분도 함께 생각하고 찾아본다면 같은 음식을 먹어도 더 맛있고 기분 좋게 먹게 되지 않을까 생각한다. 면사랑 누들플래닛은 그런 의미에서 큰 역할을 해주는 면의 교과서 같다.

04

도전하는 젊음은 아름답다” K-클래식 유망주들의 첫 합동공연!

## 면사랑 신진 유망 연주자 수상자 연주회 성료



면사랑이 지난 7월 21일 예술의전당 IBK챔버홀에서 '면사랑 신진 유망 연주자 수상자 연주회'를 성황리에 개최했다. 이번 연주회는 면사랑이 지속적으로 후원해 온 젊은 연주자들의 성과를 축하하고 그들의 지속적인 성장을 응원하기 위해 마련된 자리이다.

식품업계가 다양한 문화마케팅으로 소비자와의 스킨십을 강화해 나가고 있는 가운데 면사랑은 '음악'을 주제로 한 사회공헌활동(CSR) 활동을 진행, 음악계의 지속적인 발전을 위해 지원하고 있다.

지난 2023년 처음 시작한 '면사랑 신진 유망 연주자상'은 한국메세나협회와 함께 한국 클래식 음악계를 이끌어갈 차세대 유망주를 매년 3인씩 발굴하여, 인당 1천만 원씩 최대 3년간 지원하는 문화적 사회공헌 프로젝트이다.

이번 연주회는 면사랑이 후원하는 제1~2기 신진 유망 연주자들이 국내 관객들 앞에서 처음으로 함께 공연하는 자리로, 면사랑 임직원과 관계자 등 400여 명의 관객이 참석해 현장의 열기를 더했다. 이번 공연에 진천 교육청 관계자 및 진천여자중학교 선생님 및 학생들도 초대하여 더욱 의미 있는 시간을 가졌다.

면사랑 신진 유망 연주자 제 1기 수상자인 피아니스트 김도현(부조니 국제 콩쿠르 2위), 바이올리니스트 정주은(윤이상 국제 콩쿠르 2위), 첼리스트 이유빈(다비드 포퍼 콩쿠르 1위)을 비롯해, 제 2기 수상자인 첼리스트 정우찬(퀸 엘리자베스 콩쿠르 입상)이 특별 출연으로 함께했다. 이번 연주회는 쇼팽의 발라드 3번을 시작으로, 크라이슬러, 슈만, 헨델/할보르센, 바흐의 무반주 첼로 모음곡 6번, 브람스의 피아노 트리오 1번 등 다양한 장르의 클래식 음악으로 구성되어 큰 호응을 얻었다.

30년 전통 면 장인 기업, AI 숯품 영상으로 Z세대와의 소통 강화

## 면사랑, AI기술과 신선한 만남 여름면 캠페인 영상 대공개!



면사랑 여름 캠페인 '<아이스플래닛>누들 히어로즈(좌) 및 <메밀섬의 보물> 메밀즈 3형제(우) 영상이 생성형 AI기술로 생동감있게 구성됐다

면사랑이 무더위를 날리는 시원한 AI(인공지능) 광고 영상을 공개하며 Z세대를 타겟으로 한 숯품 영상으로 온라인 소통에 적극 나섰다. 전통적인 면의 맛과 건강을 추구하는 면사랑이 이번에는 디지털 네이티브 세대를 위해 AI기술을 활용한 새로운 크리에이티브를 선보인 것이다.

이번 캠페인은 생성형 AI기술을 접목하여 Z세대의 호기심과 감성을 자극하기 위해 기획됐으며, 면사랑이 선보여온 '누들플래닛' 세계관으로 탄생한 여름면(麵) 캐릭터들이 AI기술을 통해 생동감 넘치는 영상으로 재탄생한 것이 특징이다.

먼저 공개된 <아이스플래닛>누들 히어로즈'는 폭염 마왕과 맞서는 누들 히어로즈의 활약을 그린 영상으로, 여름면 '평냉이' 폭염을 날려버리는 이야기를 풀어낸다. '평양 물냉면'의 탱글탱글한 메밀국수와 국내산 무를 비롯해 7가지 국내산 재료가 들어간 동치미 육수가 AI 기술로 생동감 있게 구현되어 소비자들 이 제품의 주요 특징을 보다 쉽게 이해할 수 있도록 돕고 있다.

누들플래닛 AI 영상은, 기존의 영상 제작 방식에서 구현하기 까

다로운 시각 효과(VFX)를 AI를 적극 활용하여 환상적인 장면들을 연출했다. 또한, 메밀과 녹차 재료 및 면요리 연출 이미지를 실제와 유사하게 구현하고 이미지 인페인팅과 초해상도 업스케일링 제작 기법을 적용해 영상의 전반적인 품질을 향상시켰다.

이어서 '<메밀섬의 보물> 메밀즈 3형제'는 면사랑의 신제품 '녹차메밀소바'를 소개하는 영상으로, 청정 자연 메밀 섬에서 메밀을 재배하고 녹차를 더해 맛있는 녹차메밀소바를 만드는 과정을 담고 있다. 메밀즈 3형제는 면사랑 실온팩면의 대표 메밀면 간편식 시리즈인 '녹차메밀소바', '메밀소바', '들기름 메밀 국수'를 각각 캐릭터화 했다.

면사랑은 이번 캠페인을 통해 Z세대와의 소통을 강화하고 브랜드 인지도를 높이며, AI기술을 활용한 혁신적인 마케팅 전략을 이어갈 예정이다. 한편, 면사랑 누들플래닛은 2022년 2D 캐릭터로 시작해, 2023년에는 인스타그램과 웹드라마를 선보이며 누적 조회수 20만회 이상의 좋은 반응을 얻은바 있다. 올해 시대에 맞춰 AI기술을 더한 완성된 AI광고 영상은 면사랑 공식 SNS 및 유튜브 채널을 통해 확인할 수 있다.

슈퍼푸드 녹차메밀소바와 함께 건강한 여름나기 준비하세요!

## '녹차메밀소바 랜선요리대회' 개최



**비스포크 냉장고의 주인을 찾습니다!**

접수 기간 2024. 7. 16(화) ~ 8. 15(목)  
 당첨 발표 2024. 8. 30(금)  
 참여 방법

- 1 녹차메밀면 or 녹차메밀소바를 구매한 후, 자유롭게 요리하며 사진/영상을 찍어주세요.
- 2 면사랑 계정을 팔로우 및 태그하고 필수 해시태그와 함께 인스타그램에 업로드 해주세요.
- 3 프로필링크를 통해 네이버를 접속하면 참여 완료!

순위 선정 기준

건강한 레시피 40%	창의성 40%	정성 20%
-------------	---------	--------

요리대회  
 참가자 이벤트를  
 남겨주세요!

해당 게시물에 나오는 레시피를 보고 가장 먹어보고 싶은 요리의 레시피명과 이유를 적어주세요!  
 총 10명을 선정하여 푸짐한 경품을 드립니다.



푸드 인플루언서들과 함께 개발한 녹차메밀소바의 다양한 레시피

면사랑은 7월 16일부터 8월 15일까지 소비자와 함께 하는 '녹차메밀소바 랜선요리대회'를 개최한다.

이번 행사는 신제품 '녹차메밀소바'와 '녹차메밀면'의 출시를 기념해 녹차메밀면을 활용한 다양한 레시피를 발굴, 소비자들이 무더운 여름을 더욱 건강하게 보낼 수 있도록 돕고자 기획됐다.

이번 이벤트는 참가자들이 녹차메밀소바를 활용해 상큼하고 시원하게 즐기는 '여름요리', 모두 함께 즐길 수 있는 '가족요리', 야외에서 간편하게 즐기기에 좋은 '캠핑요리' 주제 중 선택해 자신만의 창의적인 요리를 선보이면 된다. 이에 앞서 푸드 인플루언서들과 함께 개발한 녹차메밀소바의 다양한 레

시피를 공유해 소비자들이 쉽게 녹차메밀소바 요리를 즐길 수 있도록 하고, 이벤트 참여를 도울 계획이다.

당첨자는 8월 30일 면사랑 공식 인스타그램에서 발표되며, 이들에게는 ▲삼성 비스포크 냉장고 (1명) ▲삼성 비스포크 식기 세척기(2명) 등 총 500만원 상당의 풍성한 경품이 주어진다. 랜선요리대회를 기념해 제품 할인 이벤트도 진행한다. 네이버 면사랑 공식 브랜드 스토어에서 실은 녹차메밀소바와 냉동 녹차메밀면 제품들을 최대 27% 할인한다.

## 면사랑, 트렌디한 간편식 4종으로 MZ세대 입맛 공략 나선다



냉동용기면 신제품 (위) 마제소바, 마라로제떡볶이, (아래) 투움바파스타, 로제파스타

면사랑이 MZ세대에게 인기 있는 트렌디한 메뉴 4종을 '냉동 용기면 간편식'으로 출시한다.

이번 신제품은 마제소바, 마라로제 떡볶이, 투움바 파스타, 로제 파스타로, 각기 다른 매력과 풍미를 자랑한다.

'마제소바'는 일본의 전통 비빔면으로, 두반장을 활용한 강렬한 맛이 2030 세대에게 큰 인기를 끌고 있으며, 한국에서도 MZ세대 사이에서 트렌디한 요리로 자리잡고 있다. 중독성 있는 '마라로제 떡볶이'는 알싸한 마라와 부드러운 로제 소스가 만나 매콤하면서도 부드러운 맛을 자랑하며, 10대와 20대를 중심으로 꾸준한 사랑을 받고 있다. 또한, 유명 레스토랑의 인기 메뉴인 '투움바 파스타'와 '로제 파스타'도 전자레인지 조리만으로 간편하게 즐길 수 있도록 냉동 용기면 타입으로 출시된다.

냉동용기면 신제품 라인업은 네이버 면사랑몰을 시작으로 쿠팡, 컬리 등 주요 온라인 판매 채널에서 만나볼 수 있다.



세상의 모든 면(麵) 이야기  
면사랑 누들플래닛 웹진



면을 사랑한다면 '구독'하세요



[noodleplanet.co.kr](http://noodleplanet.co.kr)