

세상의 모든 면(麵) 이야기

2024년 09월 누들플래닛

# NOODLE PLANET

누들플래닛 Vol.09 이탈리아 파스타, 북부에서 남부까지



# NOODLE PLANET

Vol.09 누들플래닛  
이탈리아 파스타, 북부에서 남부까지



누들플래닛 2024년 9월호  
발행일 2024. 09. 12  
창간일 2023. 12. 23  
발행처 면사랑

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

## Contents

커버 스토리	06
Message from CEO	08
<b>Chapter 01 이탈리아의 맛을 하나로; 북부와 남부를 잇는 파스타</b>	<b>10</b>
파스타는 이탈리아 북부와 남부 통일의 음식 (김석동 전 장관)	12
이탈리아를 파스타로 통일한 펠레그리노 아르투시 (김석동 전 장관)	14
캄파닐리스모 Campanilismo의 대표선수 파스타 (김석동 전 장관)	16
<b>Chapter 02 북부에서 남부까지, 파스타 그 다양한 변주곡</b>	<b>18</b>
파스타 요리의 변주곡 (김밀란 셰프)	20
토마토 소스의 변주곡 (Giovanni Tamburrini)	30
올리브 오일의 변주곡 (강상욱 셰프)	38
알 덴테의 변주곡 (박현진)	44
<b>Chapter 03 이탈리아 누들 스토리</b>	<b>48</b>
누들 인터뷰, 파스타 공작소	50
누들 레스토랑, 브레라	54
<b>Chapter 04 누들플래닛 면사랑 뉴스</b>	<b>58</b>
면사랑 소식	60
면사랑 요리대회	62
면사랑 신제품 소개	64



이탈리아 북부와 남부,  
기후도 다르다. 문화도 다르다.  
파스타도 완전히 다르다.

## 그런 이탈리아를 하나로 만든 파스타

서로마제국 멸망 이후 이탈리아는 수많은 부족 국가로 나뉘었다가 1870년 드디어 통일국가 가 되었다. 그러나, 언어도 다르고 문화도 다르 고 모든 것이 다른 지역들은 실제적인 통일을 이루기 힘들었다.

정치적 통일과 물리적 통일은 이루어졌으나 하나 된 이탈리아에 대한 소속감을 느낄 수 있는 사상적 토대가 필요했던 것이다.

파스타는 이탈리아인들에게 민족적 정체성을 강화하는 중요한 요소였다. 이탈리아의 각 지역이 자신만의 파스타 요리를 가지고 있음에도 불구하고, 파스타라는 공통 요소가 이탈리아 전역에서 사랑받았던 것이다. 파스타는 각 지역의 차이를 넘어 하나의 이탈리아인이라는 정체성을 형성하는 데 크게 기여했다.

19세기 이탈리아 통일 운동(리소르지멘토) 과정에서, 가리발디와 같은 통일 지지자들은 이탈리아 전역에서 공통적으로 소비되는 음식, 즉 파스타를 통해 이탈리아인의 연대를 강조했으며 통일을 지지하는 감정을 확산시키는 데 도움을 주었다.

파스타는 이탈리아 지역 간 경제적 교류를 촉진하는데 일조했으며 이는 통일 후에도 지역 경제 간의 통합을 강화하는데 기여했다.

파스타는 이탈리아가 통일국가가 되는 데 있어 중요한 문화적, 사회적, 정치적 역할을 했으며 이를 통해 이탈리아인은 하나의 국가로서의 정체성을 공고히 할 수 있었다.

파스타는 이탈리아 통일의 주역이라고 할 수 있을 만큼 정서적 통일을 이루어 냈다. 이탈리아인들에게 파스타는 음식 그 이상의 의미로 민족 공동체의 상징인 것이다.



# Message from CEO

“누들플래닛(Noodle Planet)” 2024년 9월호는  
이탈리아 북부와 남부의 파스타 이야기입니다.

지역마다 완전히 다른 특색을 자랑하는  
이탈리아 파스타는  
역사적으로는 이탈리아의 정서적 통일을 이룬  
음식이자 소울푸드입니다.

이탈리아 북부와 남부 지방의 파스타가 어떻게 다르고  
소스별로 또 어떻게 다른 지 자세히 다루었습니다.

이탈리아와 한국을 오가며  
레스토랑을 운영하는 이탈리아인 변호사,  
면을 사랑하는 전직 장관님,  
여행과 맛집을 두루 섭렵하는 인플루언서,  
호텔 레스토랑의 셰프님까지  
전문 필진의 도움으로 9월호가 완성되었습니다.

파스타의 역사를 맛보고  
문화를 탐닉하는  
즐거운 시간되시기 바라겠습니다.

2024년 9월  
누들플래닛 발행인  
(주)면사랑 대표 정 세 장

Chapter 01

# 이탈리아의 맛을 하나로; 북부와 남부를 잇는 파스타

파스타는 이탈리아 북부와 남부 통일의 음식

이탈리아를 파스타로 통일한 펠레그리노 아르투시

캄파닐리스모 Campanilismo의 대표선수 파스타



# 01

*Pasta in northern and southern Italy*

# 파스타는 이탈리아 북부와 남부 통일의 음식

글 김석동 전 장관



AI를 이용하여 산맥 중심으로 그려본 이탈리아 지형 지도. 북쪽으로는 알프스 산맥이 있고 이탈리아 반도를 동서로 나누는 아펜니노 산맥이 있다.

이탈리아가 언제 분단된 적이 있었나? 글의 제목을 보면서 가장 먼저 드는 의문일 것이다. 하지만 고대 서로마제국이 멸망한 5세기 이후 롬바르드족, 프랑크왕국, 신성로마제국 등의 통치 하에 있다가 11세기 이후 황제의 권력이 약해지면서 1,000년 이상 지방 영주가 통치하는 독립적인 도시국가였다. 도시는 각각 하나의 국가로 기능했으며 정치, 경제, 문화, 종교 등 모든 분야에서 도시 중심부가 주변 농촌을 지배했다.

이들 도시국가는 중세 이후 스페인, 오스트리아, 프랑스 등의 지배를 받아왔는데 그 중에서도 오스트리

아의 지배를 받던 베네치아, 교황령의 로마, 남쪽 나폴리 왕국이 대표적 도시국가였다. 18세기말 프랑스 혁명의 여파로 이탈리아에서도 외세를 물리치고 자유민주국가를 건설하자는 움직임이 활발하게 일어났다. 도시국가로 분열되어 있던 이탈리아를 통일한 것은 사르데냐 왕국이었다. 1870년 주세페 가리발디 장군이 여러 도시국가들을 병합하고 오스트리아, 프랑스 등 외세를 물리쳐 이탈리아 국토를 통일했다. 이렇게 정치적으로는 통일을 이루었지만 병합된 남부 이탈리아 사람들의 저항감이 거셌다. '하나의 이탈리아'에 대한 소속감을 줄 수 있는 사상적 토대가 필요했던 것이다.

이탈리아 지형은 알프스 산맥이 북부 경계를 만들고, 동서를 가르는 아펜니노 산맥이 있다. 이러한 자연환경으로 이탈리아는 통일 후에도 도시 간 왕래가 쉽지 않고, 기후와 환경은 물론 문화, 언어, 생김새까지도 서로 달랐다. 하지만 한 가지 공통점은 파스타를 즐겨 먹는다는 것이었다. 빵과 치즈를 먹는 다른 나라와 달리 밀로 만든 국수, 즉 '파스타'를 먹는 민족이라는 정서적 유대감이 '하나의 이탈리아'를 만들며 진짜 통일을 이루게 된다.



# 이탈리아를 파스타로 통일한 펠레그리노 아르투시



펠레그리노 아르투시

음식 문화를 통한 이탈리아의 통일, 그 중심에는 펠레그리노 아르투시라는 인물이 있다. 그는 이탈리아 통일 후 20년 지난 1891년에 요리 책 <요리의 과학과 맛있게 먹는 방법>이라는 책을 저술했다. 자비로 출판한 이 책은 14쇄를 찍으며 이탈리아의 고전으로 자리잡았다.

당시 아르투시의 책에 따르면 파스타는 지방마다 생김새도 모두 달랐다 한다. 지방마다 구할 수 있는 재료에 따라 소스도 다양 각색에 천차 만별이었다.



펠레그리노 저서



트렌티노 알토 아디제 지방의 카레자 호수

이탈리아는 전체적으로 토지 형세에 굴곡이 심해 풍광과 기후가 변화 무쌍하다. 기후와 풍토가 크게 다른 이탈리아 각지에서 수확하는 해산물과 어패류, 고기와 육류, 채소과 곡물, 치즈, 버섯, 과일 등이 이탈리아의 식탁을 장식한다. 자연 조건과 동시에 외국의 영향 또한 이탈리아 식문화에 많은 영향을 주었다. 남부는 이슬람과 스페인의 영향을 받았고, 북부의 트렌티노 알토 아디제 지방은 주로 독일, 오스트리아, 슬라브족의 영향을 받았다. 또한 롬바르디아 지방은 스위스, 오스트리아, 프랑스, 스페인, 베네치아 등의 영향이 강했다. 피에몬테 지방의 요리에는 프랑스 요리의 세련미가 있다.

이렇듯 지방 특색이 매우 강한 이탈리아의 요리를 아르투시는 한 권의 책으로 집대성했다. 그는 어린 시절부터 이탈리아 각 지방을 다니며 기후와 풍토, 지형, 민속에 대해 접했던 사실에 도움을 받았다. 그는 저서 집필 시에 각 지방의 집을 직접 찾아 다니며 요리법을 들었다. 가정의 요리법을 우편으로 받기도 했다. 요리사와 함께 그 지방 요리를 재현하기도 했다.

이탈리아인들은 베스트셀러였던 그의 저서에서 각 지방의 음식 문화에 공통적으로 등장하는 파스타를 발견하게 된다. 지방마다 다양한 파스타가 존재한다는 사실을 알게 되면서, 이탈리아인들은 '파스타를 먹는 민족'이라는 유대감이 생기게 된 것이다.

# 캄파닐리스모(Campanilismo)의 대표선수 파스타

이탈리아의 항구도시 제노바



김석동 지평인문사회연구소 대표

2004년 재정경제부 금융정책국장,  
2005년 재정경제부 차관보,  
2006년 금융감독위원회 부위원장,  
2007~2008년 재정경제부 제1차관을 거쳐 2011~2013년 금융위원회 위원장으로 일했다. 30여 년간 우리나라 경제 성장과 안정을 위해 헌신한 정통 경제 관료 출신이다.

지은 책으로 《한 끼 식사의 행복》이 있으며, <인사이트코리아>에 '김석동이 쓰는 한민족 경제 DNA'를 연재했다.

이탈리아의 맛을 하나로, 북부와 남부를 잇는 파스타

NOODLE PLANET

바다의 진미, 산의 진미, 들의 진미가 지방마다 다른 이탈리아에는 지역마다 특산 재료를 활용한 독특한 파스타가 존재한다. "캄파닐리스모"는 향토애, 지역 유대감이라는 말로 표현할 수 있는 이탈리아 문화 정서이다. 그 대표 선수를 파스타라고 할 수 있다. 파스타에는 다양한 모양, 소스, 이름이 있으며 각 지역의 파스타는 지방, 도시, 마을과 역사적으로나 지리적으로 특색을 보이고 있다.

이탈리아 파스타의 유파를 가르는 중심은 지방 대도시다. 제노바, 볼로냐, 나폴리, 팔레르모가 옛날부터 파스타 유파의 중심지로 알려져 있다. 이들 유파의 차이는 밀, 물, 기후로 인해 생겨났다. 그리고 조리 기법, 파스타의 모양, 향신료, 소스, 음식을 차려 내는 법에 까지 차이를 만들어 낸 것이다.

이렇게 지방 중심 도시를 대표해 온 각 지방의 파스타는 전국적으로 유명세를 타게 되었다. 그러나 이탈리아에는 아직도 작은 읍내나 마을마다 파스타의 변주가 아주 풍부하게 이루어지고 있다. 지방색이 강한 이탈리아지만 파스타에 대한 자부심과 자량은 공통의 유산인 것이다.

이탈리아는 파스타를 먹는 민족을 넘어 파스타를 사랑하고 파스타로 문화, 정서를 공유한다 해도 과언이 아니다. 이렇듯 음식문화의 힘은 그 어떤 문화보다 힘이 강하다. 그리고 민족의 결속력을 단단히 묶어내는 역할을 하기도 한다.

우리 대한민국이 통일이 된다면 우리의 정서적 통일을 이루어 줄 음식은 무엇일까? 잠시 생각을 멈추었다. 그리고, 우리의 면심 麵心을 생각했다. 우리는 면요리를 사랑할 뿐 아니라 차가운 국물에 면을 말아 먹으며 즐기는 전 세계 유일의 민족이니까 말이다.



Chapter 02

# 북부에서 남부까지, 파스타 그 다양한 변주곡

파스타 요리의 변주곡

토마토 소스의 변주곡

올리브 오일의 변주곡

알 덴테의 변주곡



# 02

# 파스타 요리의 변주곡: 북부에서 남부까지

글 김밀란 셰프

내 지인 중 한 명인 어느 이탈리아 셰프의 꿈은 죽기 전 모든 이탈리아 요리를 전부 알게 되는 것이라고 한다. 그만큼 이탈리아 요리는 정말 다양하고 수 많은 요리법이 존재한다. 도로의 한 블럭 차이로 요리 스타일이 완전 바뀌어 버릴 정도라 해도 과언이 아닐 정도로 지역색이 강한 것이 이탈리아 요리가 가진 강점이다.

그런 이탈리아 요리에서 파스타가 차지하는 비중은 정말 크다. 심지어 이탈리아 요리라는 단어와 파스타라는 단어는 한국에서 동일어 처럼 사용되고 있을 정도이다. 그만큼이나 이탈리아 요리가 한국에서 뿌리 깊게 자리 잡았고 대중화 되었으며 일상생활에서도 언제든지 먹으러 갈 수 있는 하나의 선택지가 되었다는 것이 대단한 일이 아닐 수 없다.

그렇다면 파스타는 과연, 지역별로 얼마나 다른 차이를 보일까? 우리가 이탈리아 요리를 지역으로 나눌 때에는 크게 북부와 중부, 남부로 나눈다.

북부에서 남부까지, 파스타 그 다양한 변주곡



북부지역은 피에몬테, 트렌티노 알토 아디제, 롬바르디아, 리구리아, 에밀리아 로마냐 등의 지역을 포함한다.

중부는 토스카나와 마르케 지역, 로마가 있는 라치오 지역이다.

나폴리, 풀리아 등으로 나누며 시칠리아와 사르데냐 두 섬 역시 일반적으로 남부로 본다.

## Pasta in Northern Italy

부유한 이탈리아  
북부의 파스타

이탈리아 북부지역은 돌로미티 산맥이 위치한 동북부와 프랑스와 인접하고 있는 서북부로 크게 나누어 볼 수 있다. 동북부에 속하는 **트렌티노 알토 아디제**, **베네토 지역**은 척박한 환경과 산지의 영향을 받아 산의 야생환경에서 얻을 수 있는 재료들과 야생에서 얻을 수 있는 육류를 활용한 파스타가 많이 발달하였다. 베네토 지역 중에서도 바닷가에 있는 도시가 있는데 베네치아 같은 도시들은 해산물을 이용한 파스타들이 발달하였다.

반면 돌로미티 산맥을 포함하고 있는 트렌티노 알토 아디제는 알프스를 국경으로 두고 있다. 독일과 인접한 영향이 요리에 그대로 담겨있다. 곰파, 산마늘 이라고 부르는(우리나라에서는 명이) Aglio orsino(알리오 오르시노)를 이용한 페스토, 빵과 치즈, 이 지역의 특산 훈연 판체타로 만든 완자 요리 Canederli(카네데를리) 등이 유명하다.



서북부지역을 돌아보자면 우리가 흔히 알고 있는 부유한 이탈리아 지역의 이미지를 그대로 갖고 있다. 버터와 치즈, 계란을 사용하여 다양한 파스타를 만들어내고 있는데 이는 **피에몬테 지역**에서 잘 찾아볼 수 있다. 노른자만을 이용하여 만든 Tagliolini(탈리올리니)가 대표적이다. 피에몬테 지역 사투리로 Tajarin(따야린)이라고 부르는 파스타는 버터와 트러플을 이용하여 만든다. 그리고 고기로 속을 채워 만드는 Tortellini(토르텔리니)인 Agnolotti(아놀로띠)가 대표적이다. 이 아놀로띠는 보통 Cappone(카포네)라고 부른다. 거세 수탉으로 끓인 닭육수에 담아서 먹는 것이 일반적이다.

조금 더 내려와서 바닷가에 있는 **리구리아 지역**을 살펴보자. 이 지역은 **제노바**가 있는 지역이다. 당연히 바질을 이용한 페스토를 생각했을 것이다. 바질 페스토는 Trofie (트로피에) 파스타에 줄기 콩, 감자를 같이 넣고 섞어서 먹는다. 이것 외에도 해안가 지역인 만큼 해산물과 조개를 이용한 다양한 파스타 역시 존재한다. 그리고 Ragu Genovese(라구 제노베제), 즉 제노바식 라구가 유명하다. 제노바식 라구는 캐러멜라이징한 양파를 넣고 돼지고기와 함께 만든다. 제노바를 대표하는 파스타이다.

밀라노로 대표되는 **롬바르디아 지역**은 쌀이 가장 많이 생산되는 지역으로 리조또의 본고장이다. 이 곳에도 유명한 파스타로 Pizzoccheri(피초케리)가 있다. 이 파스타는 주로 메밀가루를 활용하여 면을 만든다. 주로 감자, 베르자(사보이 양배추), 녹인 버터와 치즈를 넣고 푹 익혀 만든 소스와 함께 곁들여 먹는다.



밀가루와 계란 노른자만을 사용해서 만드는 파스타 생면

버터와 트러플을 이용해 만드는 피에몬테 지역의 따야린

# 이탈리아의 수도 로마가 있는 중부지역



전세계 미트 소스의 대명사로 알려진 볼로냐식 라구



이탈리아 중부지역에서 가장 많이 발달된 라비올리 만드는 과정



일반 마늘에 비해 10배 더 큰 코끼리 마늘

이제 조금 더 내려와 중부지역으로 가보자. 중부 지역 **에밀리아 로마냐 지역**은 Ravioli(라비올리)가 가장 많이 발달한 지역이라고 해도 과언이 아니다. 이 지역 파르마 지역에서는 단호박이 나오는 시즌에 단호박을 이용한 라비올리 지역 축제가 열리기도 한다. 그 외에도 리코타와 시금치를 채워 만든 Cappelletti(카펠레띠)와 닭 육수 역시 유명하다. 그리고 이 지역에서 가장 유명한 요리는 바로 라구 볼로네제, 즉 볼로냐식 라구이다. 갈아 만든 소고기를 주 재료로 하여 만든 볼로냐식 라구는 전세계에 미트 소스의 대명사로 알려져 있다. 주로 계란을 넣어 반죽한 Tagliatelle(탈리아텔레)와 먹으며 라구를 활용한 라자냐 역시 유명한 요리 중 하나이다.

**토스카나 지역**은 넓은 평원과 산지가 적절하게 분포되어 있으며 평년기온이 포근하여 식재료가 풍부한 지역이다. 토스카나 지역 내륙지방에서는 멧돼지, 토끼, 소, 돼지 등을 활용한 다양한 라구가 존재하며 이를 활용한 파스타가 존재한다. 또한 토스카나의 발디기아나 지방에서는 Pici(피치) 파스타면이 유명하다. 피치 파스타는 손으로 밀어서 한가닥 한가닥 만들어내는 굵은 파스타로 도톰한 만큼 좋은 식감을 가지고 있다. 마치 우동면과 비슷하다. 발디기아나 지방의 특산품인 코끼리 마늘과 토마토를 이용하여 만드는 Pici all'aglio(피치 알 알리오네)는 이 지방의 유명한 파스타 요리이다.

로마가 주도로 있는 **라치오 지역!** 이 곳은 목축업이 발달한 영향으로 치즈, 특히 양과 염소 젖으로 만든 치즈를 활용한 다양한 요리들이 발달하였다. 대표적으로 Pecorino(페코리노; 양젖으로 만든 치즈)와 후추로 만든 Cacio e pepe(카초 에 페페), 거기에 Guanciale(관찰레; 돼지의 턱살이나 볼살을 절인 육가공품)를 추가한 Gricia(그리치아) 파스타가 있다. 아직도 그 기원에 대한 논란이 있는 그 유명한 Carbonara(까르보나라) 역시 이 지역의 대표 파스타이다. 그리고 Gnocchi alla romana(로마식 뇨끼)가 유명하다.

로마식 뇨끼에 대해 개인적으로 첨언하자면, 한국에서 감자 뇨끼를 팬에 지져서 로마식 뇨끼 혹은 구운 뇨끼로 많이 소개하고 있는데 이는 심각한 오류로써, 로마식 뇨끼는 감자가 아닌 세몰리나로만 만들며 팬에서 구운 후 치즈를 뿌려 그라탕하여 완성해야만 한다.



뇨끼를 만드는 과정, 하나씩 손으로 빚어낸다



# 파스타의 발상지 이탈리아 남부

NOODLE PLANET



라구와 토마토 소스, 치즈가 흘러 넘치는 나폴리 라자냐

남부지역은 건파스타의 발상지답게 건파스타 혹은 세몰리나와 물을 이용한 반죽으로 만든 파스타가 주를 이루고 있다. 계란을 반죽에 활용한 파스타 역시 사용하지만 비율로 보자면 세몰리나와 물을 섞는 반죽이 압도적이다.

라치오에서 조금 더 밑으로 내려가면 있는 캄파니아에는 그 유명한 나폴리가 위치하고 있다. 피자의 도시로도 유명한 나폴리 역시 해안가이기에 항구 도시에서 공통적으로 찾아볼 수 있는 봉골레 스파게티, 해산물 파스타를 찾아볼 수 있다.



두툼한 할머니의 손으로 오레키에테를 만드는 숙련된 모습

그리고 의외일 수도 있지만, 나폴리식 라구 역시 유명하다. 나폴리식 라구는 소고기, 살시차, 돼지고기의 다양한 부속 부위(껍데기, 머리, 족 등)를 활용하여 토마토 소스에 장시간동안 푹 삶아낸 것으로 볼로냐식 라구와는 완전 다른 스타일을 갖고 있다. 라구가 있다면 으레 그렇듯 라자냐가 존재하는데, 나폴리식 라자냐도 유명하다. 또한 소렌토, 카프리 지역에서 유명한 레몬 파스타 역시 대표적이다.

이제 좀 더 밑으로 내려와 풀리아에 도달하였다. 풀리아에서 가장 유명한 파스타는 단연 orecchiette(오레키에테)이다. 세몰리나와 물 반죽으로 만들어진 이 파스타는 Cime di rapa(치메 디 라파), 즉 무청과 마늘, 엔초비와 함께 먹는 것이 일반적이며 가장 유명한 파스타이다.

그 외에 풀리아에서는 식용 말미잘을 활용하여 스파게티를 만든다. 사르데냐에서도 소비되는 식용 말미잘은 Orziadas(오르지아다) 혹은 Anemone di mare(아네모네 디 마레)라고 불리는데 그 맛이 전복의 내장을 농축해 놓은 것과 같은 진한 바다 맛이 난다. 간단하게 튀겨서 먹거나 파스타 소스로 활용한다.

이탈리아 최남단의 칼라브리아에서는 페페론치노를 활용하여 모든 요리를 매콤하게 먹는 것이 특징이다. 이 곳에서는 페페론치노를 가득 넣어 스프레드처럼 발라 먹을 수 있는 햄 Nduja(은두야)가 생산되며 이를 활용한 스파게티 역시 쉽게 찾아볼 수 있다.

마지막으로 이탈리아의 보석과 같은 두 섬, 시칠리아와 사르데냐를 살펴보자. 시칠리아에서 가장 유명한 파스타를 꼽자면, 해산물을 활용한 것을 제외하고 Pasta alla norma(파스타 알라 노르마)가 있다. 튀긴 가지와 토마토 소스에 Mezza maniche(메짜 마니체)나 Paccheri(파케리)를 이용하여 만든 파스타 위에 얹어 단단하게 굳힌 Ricotta salata(리코타 살라타; 리코타를 가열하고 숙성시켜 만든 비교적 단단한 치즈)를 그레이터로 듬뿍 갈아 얹어 먹는 것이 특징이다. 이 리코타 살라타가 없다면 Norma(노르마) 파스타의 완전한 맛을 절대 느낄 수 없을 만큼 핵심 재료라고 볼 수 있다.





좁쌀 크기의 파스타 면인 쿠스쿠스는 주로 전체 요리에 샐러드와 함께 쓰인다



Spaghetti with sardine(사르디네 스파게티)

또한 시칠리아는 역사적으로 아프리카와 중동의 영향을 많이 받은 것이 특징으로 이것이 가장 잘 드러나는 요리를 꼽자면 바로 Couscous(쿠스쿠스)를 꼽을 수 있다. 세몰리나를 이용하여 만든 파스타의 한 종류로서 작은 좁쌀 크기의 면이다. 주로 차갑게 먹는 전체 요리로 활용되는 것이 특징이다.

**사르데냐**에는 척박한 환경으로 인해 화려한 요리는 없지만 투박한 요리가 발달하였는데 그 중 가장 대표적인 것이 바로 Culurgiones(쿨루르지오네)다. 라비올리의 한 종류로 빛는 모양이 마치 우리나라의 만두와 같은데 라비올리 속으로는 찐 감자, Pecorino(페코리노) 치즈와 민트를 섞어서 사용하는 것이 특징이다. 그리고 가장 유명한 스파게티 요리로 sardina(사르디나;정어리)와 야생 펜넬 줄기를 활용하여 만드는 Spaghetti with sardine(사르디네 스파게티)가 있다.

이렇게 간단하게 이탈리아 북부, 중부, 남부지역에 따른 대표적인 파스타 요리를 들여다보고 이를 통한 지역적 특성을 알아 보았다. **내륙지방에서는 각 지역 스타일의 고기를 활용한 다양한 라구가 존재하며 항구도시에서는 공통적으로 봉골레 파스타, 해산물 파스타를 찾아볼 수 있다.** 하지만 이런 지형적인 특색을 제외하고 본다면 지역별로 파스타를 만드는 재료부터 방법까지 각양각색으로 나뉘는 것이 이탈리아 파스타의 특징이자 가장 큰 매력이며, 이것이 파스타가 전세계적으로 사랑받을 수 밖에 없는 가장 큰 이유일 것이다.



**김밀란**(본명 김민석) 셰프  
이탈리아 ALMA 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) 요리 학교 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.



## 토마토 소스의 변주곡

이탈리아 북부에서 남부까지 스타일, 미식, 유산

글 Giovanni Tamburrini

90년대로 돌아가 생각해 보면 조부모와 손자의 관계가 지금보다 훨씬 더 가까웠다. 보통 이탈리아에서는 조부모가 아들 딸보다 손자를 더 사랑한다. 나는 당시 10대였던 나는 조부모님 댁을 자주 방문했고, 매주 수요일 오후 1시에는 조부모님과 항상 점심을 먹곤 했다. 나의 할아버지는 늦는 사람을 기다려 주지 않으셨기 때문에 시간을 엄수해야만 했다.

나는 할머니가 우리를 위해 만드신 요리 먹는 것을 좋아했기 때문에 한 번도 늦은 적이 없다. 스타터부터 과일, 디저트까지 풀 코스 식사였다. 음식을 한 입 먹을 때마다 나는 항상 할머니의 토마토 소스 파스타에 대해 궁금해했다. 두 파스타가 똑같아 보여도 어머니가 만드시던 토마토 소스 파스타와 맛이 매우 달랐다.

15살 정도였던 나는 그 차이의 이유를 깊이 파고들 만큼 호기심이 많지 않았다. 토마토 소스 파스타는 모든 이탈리아 가정의 가장 흔한 점심 메뉴였다. 토마토 소스 파스타는 우리에게 같은 나라에 속해 있음을 느끼게 해주는 음식 문화였으며 자부심을 갖게 만드는 메뉴이기도 했다. 그래서인지 내 머릿속에서는 두 파스타가 이렇게 다르게 맛이 날 수 있다는 것이 이해되지 않았다. 차이가 조금만 있었더라도 각자 사용하는 향신료의 양이 다르기 때문에 개인적인 레시피 차이일 것이라고 생각했을 뿐이었다. 그러나 나이가 들수록 이 차이가 개인적인 레시피의 문제가 아니라는 것을 깨달았다. 이 차이는 뿌리, 즉 나의 할머니는 이탈리아 북동부 출신이었고 어머니는 남부 출신이라는 데서 기인한 것이었다.

앞서 말했듯이, 이탈리아에서 가장 기본적이고 대표적인 요리는 토마토 소스 파스타이다. 그러나 지역에 따라 맛이 다양하게 달라지는 것이다.

가족 간의 유대를 중시하는  
이탈리아 3대가 모인  
탐부리니 가족과 식탁 세팅



이탈리아의 각 지역마다 고유한 레시피가 있겠지만, 일반적으로 이탈리아 북부와 남부라는 두 개의 큰 지역으로 구분을 하는 것이 가능하다.

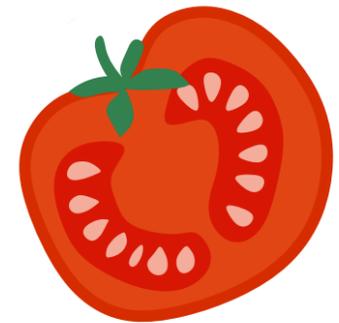
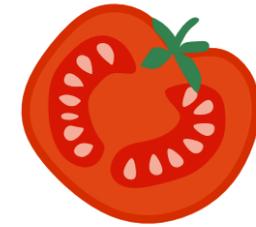
이탈리아 북부에서는, 특히 과거에는 토마토 소스의 기본 재료로 올리브유를 사용하지 않았다. 대신 돼지 지방이나 버터를 사용했다. 이는 올리브유가 이탈리아 남부의 전통적인 제품이었기 때문에 그렇다. 선택한 지방이 녹으면 셀러리, 당근, 양파를 추가했다. 이들은 “오도리”라고 불리며, 후추, 큐민 등의 향신료가 아닌, 소스에 달콤한 뒷맛을 더해주는 채소들이다. 이들이 볶아지면 토마토 소스를 넣고 졸아들 때까지 조리한다.

이탈리아 남부에서는 위에서 언급했듯이 토마토 소스의 기본 재료로 올리브유를 사용하고, 여기에 마늘이나 양파, 때로는 둘 다 함께 볶는다. 셀러리나 당근은 사용하지 않는다. 그 결과로 훨씬 덜 달콤한 소스가 만들어진다.

이 두 소스의 마지막 차이점은 허브의 사용이다. **북부에서는 마조람을, 남부에서는 오레가노나 바질을 사용한다.**

그러나 차이점은 소스에만 국한되지 않는다. 면, 즉 면발의 종류에서도 차이가 있다. 이탈리아 북부에서는 밀가루와 달걀을 섞어 반죽을 만들어 파스타 모양을 만든다. 파스타 반죽에 달걀이 포함된 것은, 이탈리아 북부 지역이 일반적으로 더 부유했기 때문에 요리사들이 달걀을 사용할 수 있었기 때문이다. 이탈리아 남부에서는 반죽을 세몰리나와 물로 만들어 파스타 모양을 만든다. 북부와 남부 스타일 파스타의 두 재료가 모두 다르다고 볼 수 있다.

파스타 모양에 대해 말하자면, 남부나 북부에서 전통적으로 사용되는 형태로 나눌 수 있다. 스파게티와 펜네는 각각 남부의 전형적인 긴 면과 짧은 면이다. 탈리아텔레(긴 납작한 파스타 면)와 마케론치니는 각각 북부의 전형적인 긴 면과 짧은 면이다.



이탈리아 북부에서 주로 사용되는 마조람



이탈리아 남부에서 주로 사용되는 오레가노



고기를 갈아 만든 북부 볼로냐식 라구 소스



고기를 덩어리로 넣어 만든 나폴리식 토마토 소스

위에서 언급한 모든 차이점은 오늘날 더 이상 그렇게 뚜렷하지 않다. 예를 들어, 북부의 모든 슈퍼마켓에서 올리브유를 찾을 수 있으며, 건강에 좋다고 여겨지기 때문에 북부 사람들도 돼지 지방 대신 파스타 소스를 요리할 때 올리브유를 사용한다.

세계적으로 유명한 볼로네제 소스는 탈리아텔레라 라자냐에 사용하는 전형적인 고기 기반 토마토 소스였으며, 사실 볼로냐는 이탈리아 북부의 첫 번째 지역 중 하나인 에밀리아-로마냐 지역의 수도이다. 소스의 기본은 기본 토마토 소스를 설명할 때 언급한 셀러리, 당근, 양파 조합을 포함한다. 남부 이탈리아에도 자체 라자냐가 있지만, 고기 기반 토마토 소스는 약간의 차이점을 가지고 있다. 가장 중요한 차이점은 셀러리나 당근을 사용하지 않고, 볼로네제 소스처럼 고기가 갈아서 사용되지 않는다는 점이다. 대신 고기가 통째로 조리된다.

토마토 소스 파스타는 전통적으로 위에 갈린 치즈를 뿌려서 제공한다. 이런 조리법은 남부 이탈리아 음식의 또 다른 대표적인 피자 마르게리타에서도 재현된다. 이 피자는 토마토 소스와 모짜렐라, 즉 남부 이탈리아의 상징적인 치즈가 들어간 요리이다.

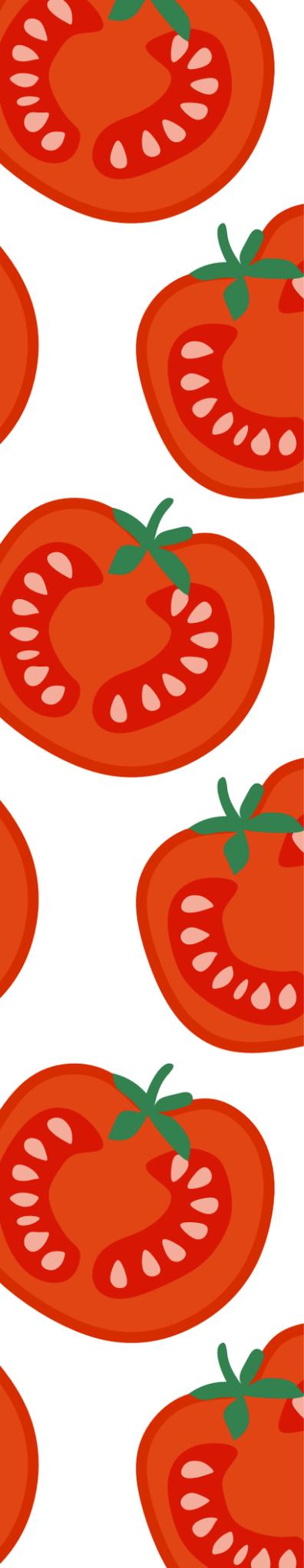
남부에서 태어나 자란 남부 사람으로서, 북부 출신의 할머니가 있다는 것은 음식 (특히 전통적인 이탈리아 가정식 음식)에 대해 많은 지식을 얻는 데 큰 이점이 되었다. 두 할머니 중 한 분만 언급한 이유는 다른 한 분은 내 어머니와 같은 스타일로 요리하시기 때문이다. 어머니와 할머니는 모두 남부 출신이니까... 아이러니하게 들릴 수 있지만, 이 할머니의 토마토 소스는 어머니가 만든 것과 다르다. 어머니가 그녀의 어머니에게서 배웠음에도 불구하고 말이다.



### Giovanni Tamburrini (지오반니 탐부리니)

이탈리아 남부에서 태어나 자란 탐부리니 박사(법학 석사 및 박사)는 법률 분야에서 전직 학자였다. 그는 한국 고려대학교에서 3년간 경영 윤리 및 법을 가르친 후, 2015년 서울에 이탈리아 레스토랑인 Brera를 설립했는데 그 이유는 제대로 된 이탈리아인 파스타를 만들고 한국인들에게 맛있게 하기 위해서다. 현재 그는 서울과 이탈리아를 오가며 주로 식재료, 품질 관리, 마케팅, 연구개발(R&D), 대외 홍보 역할을 담당하고 있다.

Dr. Tamburrini(LLM and Ph.D) is a former academic in the legal field. After teaching business ethics and law in Korea for 3 years, in 2015 he decided to establish an Italian restaurant in Seoul: Brera. Nowadays his role in the company is mainly quality control, marketing, R&D and public relation.



Back in the 90' the relationships between grandparents and grandkids were much closer than what they seem to be today. In Italy, they indeed say grandparents love grandkids more than their own sons and daughters. As a grandkid who was teenager in those days, I can personally witness such situation. In fact, while I would visit my grandparents house anytime of the day and any day of the week, I used to have an established lunch every Wednesdays at 1pm. My grandfather would not wait any minute longer, hence I had to be very punctual.

I have never been late because I loved eating what my grandmother cooked for us. It was a full course meal, from starters to fruits and desserts. While enjoying every single bite the food, I have always wondered about her tomato sauce pasta: it tasted very different from the tomato sauce pasta my mother used to make, even though both the pastas would look the same.

I was around 15 years and not so curious to investigate about the reasons the pastas had different flavors. Tomato sauce pasta is the most common lunch dish for every Italian family, one of the few things that makes us to be proud and to feel we belong to the same nation. In my mind, it just didn't make sense they could taste so different. If the difference was just little, I would just think it was a matter of personal recipe where each of us might use a different amount of the same or similar spices. Yet, the older I got, the better I understood it was not a matter of personal recipe. Rather, it depended on the roots: my grandmother was from the northern east region of Italy, while my mother is from the south. As I said, the most basic and typical Italian dish is the tomato sauce pasta; yet, depending on where you eat it, you will come across a different taste.

While every single sub-region of Italy would have its own recipe, it is still possible to introduce a general distinction between the two macro-areas of North and South.

In the North of Italy, especially in the past, cooks would not use olive oil as base for the sauce. They would rather use pork fat or butter. This can be explained by the fact the olive oil is a product which is typical from the south of Italy. Once melted the fat of their choice, they would add celery, carrots, and onions. These are called "odori"; they are not actually spices like pepper, cumin, etc...but vegetables that give to the sauce a sweet aftertaste. Once they get toasted, the tomato sauce is added and cooked till reduced.

In the South of Italy, as mentioned above, the base of the sauce is represented by the olive oil in which you blond either garlic or onion, or sometimes both together. No celery, and no carrots. The result is obviously a less sweet sauce.

One last difference between the two sauces is the use of the herbs : in the north marjoram in the north and oregano or basil in the south.

But it is not only about the sauce. It is also about the pasta, i.e. about the kind of noodle. In the north of Italy, the dough from which you obtain the pasta shapes includes flour and eggs. The presence of the eggs in the pasta dough has been explained by the fact norther parts of Italy have normally been wealthier and cooks could afford to use eggs for making pastas. In the south of Italy, the pasta shapes are typically obtained from a dough made of semolina and water. As you can notice, both the two ingredients of the north and south style pastas are different.

Talking about pasta shapes, even these can be categorized as traditional from the south or north: spaghetti and penne are two typical long and short shapes respectively from the south; tagliatelle (long flat pasta strings) and maccheroncini are typical long and short shapes respectively from the north.

All the differences mentioned above are obviously not so evident anymore; in fact, just as an example, you can find olive oil in every supermarket in the north; actually, because it is considered healthier, even people from the north use olive oil as fat to cook pasta sauce instead of the pork fat.

The world-wide famous Bolognese sauce, a sauce you can use for tagliatelle or for lasagnas, represented a typical meat-based tomato sauce from the north. In fact, Bologna is the capital of Emilia-Romagna region that is one of the first northern regions of Italy. The base of the sauce includes the carrots, celery, onions combination as I have described when talking about the basic tomato sauce. Mind you, even the south of Italy has its own lasagna...but of course, the meat-based tomato sauce presents some differences. The most important of these are the fact that no celery or carrot is used and the fact that the pieces of meat are not grounded as it happens in the bolognese sauce; rather they are cooked in their whole entirety.

The tomato sauce pastas are traditionally served with a shower of grated cheese on the top : these exact flavors are indeed reproduced by another staple of Southern Italian food, the pizza margherita, this one involving tomato sauce and mozzarella...which is an iconic Southern Italian cheese.

As a guy from the south, born and grown in the south, having had a grandmother from the north has been an enormous advantage in terms of getting expertise on food, especially in traditional Italian comfort food. I have mentioned only one of the two grandmothers because the other one cooks the same style my mother does, being a mum and daughter from the South. As ironic as it might sound, the tomato sauce from this grandmother still differs from the one that my mum makes, even though my mum herself learned from her mother.



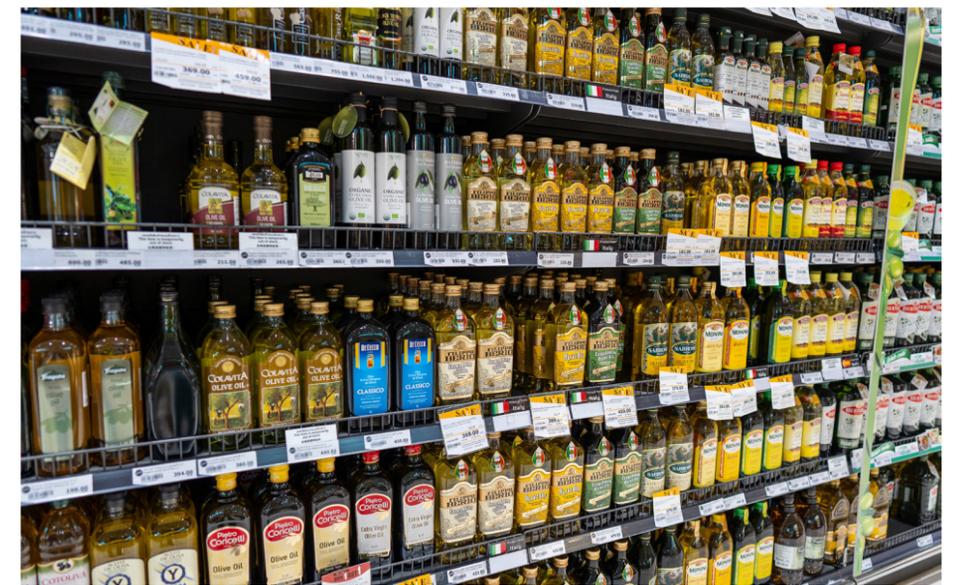
## 올리브 오일의 변주곡

이탈리아 북부에서 남부까지, 이탈리아 요리 그 자체

글 강상욱 셰프

한국 요리사로서 이탈리아 셰프와 대화를 하거나 요리책을 읽다 보면 올리브 오일에 관한 집착을 느끼는 순간이 있다. 겨우 오일 하나 가지고 '굳이 이렇게까지?'라는 의문이 들 정도로 말이다. 특정 올리브 오일을 강조한다든지, 아니면 특정 요리에 어울리는 올리브오일의 종류를 분류할 때, 결정적으로 이탈리아산 올리브오일을 사용하지 않았다는 이유로 갑자기 목소리가 높아지면서 **"이건 이탈리아 요리가 아니야!!"**라고 일갈하는 순간 등이다. 흥미로운 것은 같은 유럽 출신인 프랑스 셰프 들은 트러플 같은 고가 식자재가 아닌, 본인 나라의 오일을 사용하지 않았다는 이유로 '이 요리는 프랑스 요리가 아니다'라는 소리는 하지 않는다는 점이다.

내가 처음으로 이탈리아 셰프와 인연을 맺었을 때였다. 그는 처음으로 한국에 와서 한국에서 구할 수 있는 식재료로 본인의 메뉴를 만드는 것에 정신이 없었다. 대부분의 식자재는 대체재를 찾아서 맛을 조정 하였지만 몇몇 식자재와 올리브 오일 만큼은 절망에 가까운 감정을 토로하곤 하였다. 그 당시 올리브 오일이라는 식자재는 일반 마트 등에서 찾는 것은 거의 불가능하였고 수입 식자재 전문점이나, 혹은 고급 레스토랑에만 소량의 제품이 입고 되었기 때문이다. 그 중에서 '그나마' 가장 고급인 올리브 오일을 엄청나게 사용하였지만, 그 오일을 그램(g) 당 가격으로 환산 및 원가율 계산 후 한숨을 쉬며 올리브 오일의 양을 눈에 띄게 줄였다. 그러면서 들릴락 말락 한 소리로 "한국에서 진정한 이탈리아 요리를 만드는 것은 불가능할 거 같아"라고 말했다.



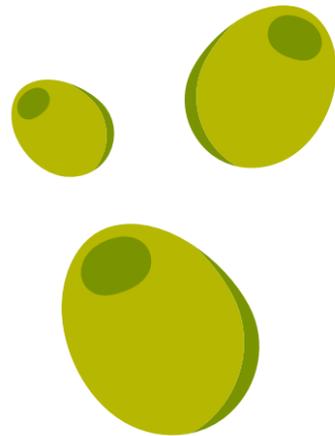
이탈리아 식재료를 쓰지 않으면 이탈리아 요리가 아니라고 하는 이탈리아 사람들은 올리브 오일 종류만 해도 엄청난 수를 자랑한다



ONAOO는 올리브 오일 테스트 교육 및 인증기관 중 하나이다

이처럼 이탈리아에서 올리브 오일이라는 것은 단순한 식재료가 아닌 이탈리아의 문화와 정체성의 '영혼'이고 이탈리아 요리 그 자체로 매우 중요하게 여겨진다. 고대 그리스에서는 올리브 오일을 '액체로 된 금'이라고 표현하였던 기록이 있었을 정도로 역사적으로, 그리고 문화적으로 중요한 식자재이다.

현재 올리브 오일의 중요성은 매년 각지에서 열리는 다양한 축제와 행사에서도 확인할 수 있다. 심지어 여러 가지의 올리브 오일을 맛보고 평가하는 전문 감정사도 있다. 감정사로서 정식 인증을 받기 위해서는 공인된 시험을 통과해야 하고 이들은 올리브 오일을 평가하고 등급을 매긴다. 이처럼 이탈리아에서는 엄격한 품질 관리로 우수한 올리브 오일을 지속해서 생산하고 유지한다.



이탈리아의 남과 북은 요리, 기후 및 경제와 문화 등이 여러 차이를 보이는데 올리브오일도 마찬가지다. 우선 기후와 일조량 등의 복합적인 원인으로 인해 지역별로 재배되고 있는 올리브 나무의 차이가 있다. 이탈리아는 다양한 올리브 품종을 자랑하는 나라로, 약 500여 가지의 올리브 품종이 있다. 이러한 다양성은 이탈리아의 여러 지역의 미세 기후에 따라 다른 올리브가 재배되고 다양한 올리브가 나올 수 있는 원천이 된다. 그리고 이는 올리브 오일의 개성 있는 특성과 맛으로 나타난다.

올리브 오일의 맛과 향에 큰 영향을 미칠 수 있는 요소들은 온도와 일조량, 강수량, 바람, 수확시기 등이 있다. 높은 온도는 올리브의 성숙과 폴리페놀(항산화 물질)의 함량을 증가시킬 수 있다. 폴리페놀은 올리브 오일의 쓴 맛과 매운 맛을 결정짓는 중요한 성분이다. 그리고 일조량이 높으면 열매의 당도와 향미가 증가하게 된다. 적절한 강수량 또한 중요하다. 과도한 강수량은 올리브 오일의 맛을 희석하며 적은 강수량은 쓴 맛이 강해질 수 있다. 적절한 바람은 올리브 오일의 수분을 증발시켜 당도와 향미를 증가시키는데 도움을 줄 수 있다. 마지막으로 수확시기이다. 일찍 수확한 올리브는 더 높은 폴리페놀 함량을 가지며, 쓴 맛과 매운 맛이 강해진다. 반대로 늦게 수확한 올리브는 부드럽고 과일 향이 풍부해진다.



## 남부지역의 대표적인 올리브 품종

일반적으로 남부지역은 따뜻한 기후와 풍부한 일조량 덕분에 강렬하고 풍부한 맛의 올리브 오일을 생산한다. 그래서 전반적으로 강렬한 쓴 맛과 매운 맛이 특징이다. 이탈리아 남부에서 올리브 오일을 마셔보고 가장 놀랐던 점은 올리브 오일에서 매운 맛이 나온다는 점이었다. 먹기 전까지는 오일에서 매운 맛이 난다는 것이 어떠한 느낌인지 상상조차 하지 못했다. 매캐하기까지 한 올리브 오일을 먹으면서 적응이 안되었던 한국 사람은 나 뿐만이 아닐 것이다.



### 1. 코라티나(Coratina)

풀리아 지역의 높은 폴리페놀 함량으로 유명하다. 이는 강한 쓴 맛과 매운 맛이 느껴진다는 소리이다. 풀바디의 강렬한 맛과 향을 가지고 있다.



### 2. 오글리아롤라(Ogliarola)

풀리아와 바실리카타 지역으로 부드럽고 섬세한 과일 향이 특징이다. 그리고 헤이즐넛 같은 견과류 향이 난다.

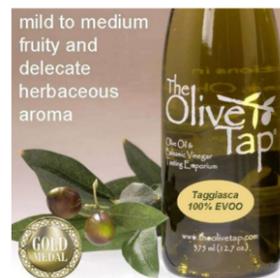


### 3. 노첼라라 델 벨리체 (Nocellara del belcìe)

시칠리아 지역으로 강한 과일 향이 특징이다. 신선한 사과, 토마토, 녹색 아몬드와 같은 향이 두드러진다.

## 북부지역의 대표적인 올리브 품종

북부지방은 일조량이 남부에 비해 적고 강수량이 더 많아 올리브 나무가 천천히 자라는 경향이 있다. 거기에 습하고 온화하여 올리브 나무가 스트레스를 덜 받게 한다. 이는 폴리페놀의 함량을 낮추어 부드럽고 섬세한 맛을 만든다. 그래서 과일 향과 아몬드, 허브, 꽃등의 향이 은은하게 나온다. 북부지역의 대표적인 올리브 품종은 다음과 같다.



### 1. 타지아스카(Taggiasca)

리구리아지역으로 작은 크기와 부드러운 맛이 특징이다. 과일 향과 아몬드와 허브, 꽃향기 등이 느껴진다.



### 2. 카살리바(Casaliva)

롬바르디아와 베네토 지역으로 부드럽고 섬세한 맛을 가지고 있다. 과일 향, 아몬드, 허브의 향이 느껴진다.



### 3. 프란토이오(Frantoio)

토스카나 지방에 주로 재배된다. 균형 잡힌 맛과 향으로 과일, 아티초크, 허브의 향이 느껴진다.



올레아토는 시칠리아에서 커피에 올리브오일을 한 스푼씩 넣어 마시는 풍습에 영감을 받았다고 한다.

이런 다양한 향의 올리브 오일이 파스타와 잘 어울리게 하려면 어떻게 해야 할까? 정답은 '열을 가하지 않은 상태에서 섞는다'이다. 올리브 오일에 있는 향기 물질은 기본적으로 휘발성이 있기에 코로 느낄 수 있다. 그런데 향기 물질은 1nm(나노미터)의 아주 작은 크기로 인하여 열을 가하면 그 향이 쉽게 공중에 흩어져 사라진다.

그렇기 때문에 고급 올리브오일은 파스타 조리의 가장 마지막에 불을 끄고 넣은 후 면과 함께 잘 섞어 주는 것이다. 만테까레(mantecare)라고 불리는 이 테크닉은 파스타 소스와 면에 일체감을 주는 동시에 환상적인 올리브 오일의 향을 느낄 수 있게 하여 파스타의 만족감을 증폭시킨다.

재미있는 점은 특성을 고려하지 않은 무조건적인 고급 올리브 오일 사용은 오히려 부정적인 결과가 나올 수 있다는 것이다. 이탈리아에서 가져온 남부의 고급 올리브 오일로 만든 시저 드레싱은 선명한 녹색의 아름다운 색이었지만 역해서 도저히 먹지 못하는 결과물이 나왔다. 그 당시는 이해를 할 수 없었지만 지금 생각해 보면 메케한 올리브오일의 향이 시저 드레싱 맛의 밸런스를 깨뜨리지 않았나 싶다.

얼마 전에 들린 스타벅스에서는 시칠리아산 올리브 오일로 만든 품이 올라간 커피를 팔고 있었다. 개인적인 호불호를 떠나서 커피에도 올리브오일이 어울릴 수 있다는 이야기이고, 많은 특성을 지낸 올리브 오일을 적재적소에 잘 활용하면 이탈리아 요리를 더욱 돋보이게 만들 수 있다는 의미일 것이다.



**강상욱** 셰프  
경기대학교 외식조리학과 전공 후 동 대학원에서 석사 졸업

IL CUOCO (Italian Culinary Institute) 에서 교육 수료

17년 경력의 베테랑, 현재 롯데호텔 Main Head Chef로 재직중이다.

Brunch에 요리에 대한 전문적인 글을 연재하고 있다.



# 알 덴테의 변주곡

## 이탈리아 북부에서 남부까지

### 알 덴테는 알 단테가 아니다

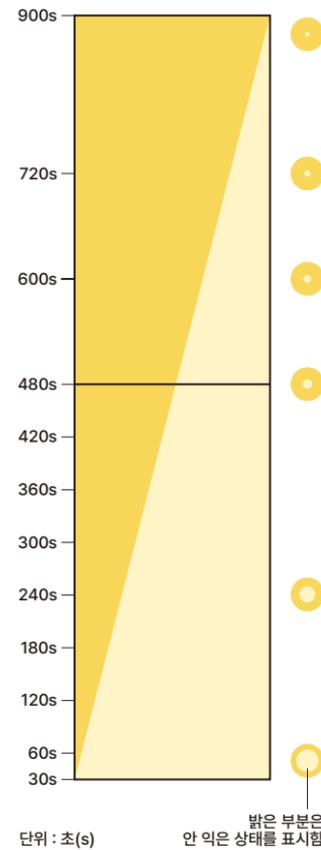
알 덴테(al dente)는 파스타에서 씹는 맛이 느껴질 정도로 덜 익은 상태를 뜻한다. 알 덴테(Al dente)는 '이빨로', '치아로' 라는 뜻이다. 점차 이탈리아 요리에서 '씹었을 때 단단함이 느껴질 정도로 설익은 상태'를 의미하게 되었다.

알 덴테로 익힌 파스타를 잘라 단면을 보면 덜 익은 부분이 가운데 부분에 얇게 심처럼 남아 있는 것을 확인할 수 있다. 덜 익은 부분의 심이 사라질 정도로 잘 익힌 정도를 코투라(cottura), 더욱 충분히 익힌 상태는 벤코토(Ben cotto) 라고 한다.

삶아지는 면의 확대 단면을 분석해 보면 처음 몇 초에서부터 이후 완전히 익을 때까지 면의 바닥에 물이 침투하는 것을 볼 수 있다. 단면 안의 흰색이 바로 '아직 덜 익은 상태'를 나타내는데 900초 정도 동안 점차 그 크기가 작아진다. 작은 흰 점이 눈으로 보이는 단계 까지가 알 덴테다.

그런데 마이리틀 텔레비전이라는 방송 프로그램에서 백종원씨가 '알 단테'라고 소개하면서 종종 '알 단테'라는 말이 잘못 쓰이기도 한다. '알 단테'

라는 말은 세상에 존재하지 않는다. '안단테'라는 음악용어와 '알 덴테'가 잘못 섞여서 '알 단테'라는 조합이 이루어진 것이 아닐까 추측해 본다.



단위 : 초(s)      밝은 부분은 안 익은 상태를 표시함  
스파게티를 삶는 도중 익힘 정도의 단면도



# 알 덴테를 먹어보면 알덴테...

글 박현진

## 알 덴테에 대한 이탈리아 북부와 남부의 차이



이탈리아 노점에서 파스타를 손으로 먹는 사람들의 빛바랜 사진

알 덴테는 이탈리아 남부 나폴리 지역에서 건면을 대량 생산하면서부터 전국으로 퍼졌다. 알 덴테는 당시 스파게티를 먹는 문화와도 관련이 있다고도 한다. 나폴리 길거리에서는 스파게티 포장마차가 많았다. 거리에서 그냥 솥을 놓고 석탄이나 장작으로 불을 때서 스파게티를 삶고 마늘과 기름, 소금을 듬뿍 뿌려서 팔았다. 이때 손으로 그냥 국수를 먹었다. 그러니 삶은 후 어느 정도 시간이 흘러 국수가 손으로 잡을 수 있는 온도에 이르러야 했다. 이렇게 하면, 폭 삶은 국수는 퍼져서 먹을 수 없게 되어버린다. 점차 요리사들은 국수를 덜 삶아서 좀 놔두어도 퍼지지 않도록 조절했다. 이런 관습이 알 덴테를 만들었다는 말도 있다.

건파스타를 주로 먹는 이탈리아 남부에서는 알 덴테로 조리하는 것을 선호하지만, 생면을 주로 사용하는

이탈리아 북부에서는 일반적인 면 요리처럼 폭 익혀서 조리했다. 파스타 생면의 경우에는 촉촉한 밀가루 반죽의 형태가 유지되어 알 덴테로 익히는 것 보다 폭 익혀서 먹었던 것이다. 이탈리아 북부의 유명 건파스타 제조업체 펠리체티는 삶는 시간을 코투라만 표기하고 있다.

하지만 최근에는 이탈리아 전국적으로 알 덴테 익히기로 요리해 먹는다. 파스타 공작소의 저자 노순배 셰프에 따르면 생면 또한 건조 시간을 길게 하여 면의 꾸덕함을 만들고 알 덴테 식감으로 익혀 먹는다고도 한다. 생면은 날 밀가루가 들어 있으므로 덜 익히는 정도(알 덴테)를 조심스러워 할 뿐이다. 생면의 알 덴테는 익히는 정도로 조절할 수 있지만, 반죽 상태로도 조절하기도 한다. 물을 조금 넣어 단단하게 반죽하면 더 쫄깃하고 딱딱한 맛을 표현할 수 있다.



1660년 나폴리 화가인 루카 조르다노도가 그린 작품 '파스타 먹는 사람' (프리스턴 대학 소장 중)

## 오래 씹고 꼭꼭 씹고 끝까지 씹으면 알 덴테



듀럼 밀을 수확한 알갱이

알 덴테로 익힌 파스타의 장점은 오래 씹을 수록 밀의 향이 입안에 퍼진다는 점이다. 오래 씹어서 침의 분비를 촉진하고, 씹는 맛을 강조하면서 알 덴테의 씹는 맛이 즐거워진다. 또 다른 알 덴테의 장점은 소스와 버무렸을 때 최상의 맛을 낸다는 것이다. 알 덴테로 삶은 파스타의 표면을 현미경으로 확대해 보면 그물 구조로 되어 있다. 이 그물 구조가 중요한 이유는 소스와 오일이 스며 들어 면에 맛이 베어들게 하는데 중요한 역할을 한다. 면과 소스가 따로 되지 않도록 만들어 주는 결정적 역할을 하기 때문이다. 면과 소스가 잘 엉기게 되는 역할을 하여 맛을 훌륭하게 하는 에멀전 현상을 만드는데 도움을 준다는 뜻이다.

그런데 식감 말고 영양의 문제도 있다. 파스타는 밀가루 중에서도 글루텐 함량이 높은 듀럼 밀가루로 만든다. 파스타의 재료가 되는 밀가루는 듀럼밀을 제분

한 세몰리나이다. 흰 빵을 만드는 밀가루는 밀을 고도로 정제하여 아주 가는 입자로 제분하지만, 세몰리나는 입자가 굵어 단백질과 녹말 입자가 파괴되지 않고 많이 남아 있다. 듀럼 밀을 알 덴테로 먹으면 몸속에서 좀 더 천천히 분해되고, 혈당수치 급상승을 막을 수 있다. 그렇다면 스파게티 1인분(170그램)의 혈당지수는 얼마나 될까? 놀랍게도 겨우 41로 저혈당지수 식품으로 분류된다. 마카로니 한 컵(140그램)의 혈당지수도 겨우 45 정도이다.

파스타를 알 덴테 까지만 익히면 좋은 이유는 녹말 입자가 일부 그대로 남아 있어 혈당지수가 높아지지 않기 때문이다. 그동안 탄수화물에 대한 오해로 파스타를 참아왔다면 알 덴테로 삶아서 요리해 보자. 그리고, 마음껏 즐기되 오래 씹고 꼭꼭 씹고 끝까지 씹기를 당부해 본다.

[참고서적]

- 셰프 안토니오의 파스타 (안토니오 심 저 / 도서출판 대가)
- 파스타로 맛보는 후룩후룩 이탈리아 역사 (이케가미 슌이치 저 / 돌베개)
- 프로를 위한 파스타의 기술 (니시구치 다이슈케, 코이케 노리유키, 수기하라 카즈요시 저 / 그린북)
- 파스타 공작소 (노순배 저 / 책과나무)
- 푸드 사피엔스 (가이 크로스비 저 / 북트리거)



박현진 누들플래닛 편집인

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 담당한 이력이 있다.

Chapter 03

# 이탈리아 누들 스토리

누들 인터뷰, 파스타 공작소

누들 레스토랑, 브레라



# 03



**주소**  
서울 마포구 월드컵북로42가길 24 102호  
(디지털미디어시티역 2번 출구에서 383m)

**영업시간**  
월~토 11:30~21:00 (라스트오더 20:00)  
14:00~17:30 브레이크타임  
매주 일요일 휴무

**연락처**  
0507-1333-6460

**인스타그램**  
@alfonso\_pasta

**1. 간단한 자기 소개 부탁드립니다.**

23년 전 이탈리아 요리학교 ICIF 졸업 후 국내 일반 이탈리아 레스토랑, 서울 특급 호텔 이탈리아 레스토랑에서 10년 이상 근무하며 경력을 쌓고 저만의 식당 겸 공방을 오픈하여 상암동에서 6년 동안 파스타 공작소를 운영하고 있는 셰프 알폰소, 노순배라고 합니다.

**2. 인테리어가 너무 독특합니다! 파스타 공작소라는 이름답게 아주 많은 도구들이 진열되어 있네요.**

파스타 바에서 판매하는 생면 파스타를 만드는 도구들입니다. 오래된 조리도구는 진열용으로 걸어 두었습니다. 일부는 이탈리아 모데나(거래처)에서 일부 샀고 생면 파스타 미식 기행 중 베희시장 등에서 사들인 것들로 파스타 공작소에 걸어두며 수업에 사용하고 있습니다. 앤트 조리도구를 수집하는 취미로 갖고 있어서 매년 이탈리아에서 사오고 있습니다.



이탈리아의 기억과 이탈리아의 맛이 곳곳에 베어 있는 파스타 공작소 전경. 노순배 셰프의 작은 실험실이라고 할까? 매주 월요일마다 클래스가 열리는데 79기까지 배출했다고 한다.

# 재야의 고수가 나타났다 파스타 공작소 노순배 셰프 인터뷰

상암동 월드컵 경기장을 지나 아파트 사이 작은 골목에 파스타 공작소를 차리고 파스타 요리법을 강의하며 레스토랑을 운영 중인 노순배 셰프를 만났다.

파스타에 대한 많은 지식과 풍부한 경험을 갖고 있는 그의 강의에는 셰프들이 찾아 와서 배운다.

혼자 책 쓰고, 혼자 가르치고, 혼자 요리하는 것을 좋아해서 그저 조용히 아는 사람만 찾아오는 곳으로 지내고 싶다는 그의 내공을 인터뷰한 소중한 시간이었다.

**노순배**

'파스타 공작소' 셰프

경기대학교 관광대학 조리과학과 졸업  
세종대학교 관광대학원 졸업  
이탈리아 ICIF 졸업  
Atavolaconlochef(로마 피자 스쿨) 수료  
나폴리 Oasis 근무, 파비아 Sasseo 근무  
볼로냐 La Voglia Matta 근무  
라벤나 Nuova Piazza 근무  
바르셀로나 IL Cipirones 레스토랑 근무

배재대학교 외식산업학과,  
세경대학교 호텔조리과,  
청강문화 산업대학 외래 강사 역임  
백석 예술대학교 겸임교수 역임  
이탈리안 요리학원 IL Cuoco 외래 강사 역임  
저서로 『이탈리아 조리 용어 사전』,  
『분자 미식학의 이해』,  
『알폰소의 파스타 스토리아』,  
『알폰소 셰프의 이탈리아  
야식 따라잡기』 등이 있다.

**3. 모든 면을 직접 만들어서 사용하신다고 들었습니다. 어떤 방식으로 제면 하시는 지 이야기를 들려주세요!**

긴 면들은 판매량이 많아서 반죽기로 반죽 후 숙성을 거쳐 스펀리아트리체(제면기)로 내려서 만들어 지지만, 숯 파스타인 라비올리, 오레키레테, 가르가넬리, 뇨끼 등은 손 반죽 후 직접 하나씩 하나씩 수제로 직접 만들어 내고 있습니다. 하나씩 만들 때는 시간과 노력이 아주 필요한데요. 제면해야 하는 시간이 가장 힘든 시간인 것 같습니다. (판매가 부진해도 뺄 수 없는 것은 찾는 마니아분들이 있으셔서) 또한 손 반죽할 때는 글루텐이 충분히 잡혀야 하므로 손바닥으로 반죽을 밀고 접기를 반복하면서 만들어지기 때문에 체력적으로 힘들 때가 많습니다.



1. 파스타 면을 스펀리아트리체(제면기)로 뽑고 나면



2. 사이즈를 맞추어서 잘라내고



3. 빗처럼 생긴 도구(삐띠네)에 올려 놓고 하나씩 파스타(가르가넬리)를 말아 올린다.



4. 말아 올린 파스타를 건조대에 올려 잠시 말리는 작업을 거친다.

**4. 생면 파스타와 건면 파스타의 가장 큰 차이점은 무엇 일까요?**

생면과 건면은 식감과 조리법에 분명 차이가 있습니다. 생면은 건면에 비해서 부드럽고 수분이 많아 소화가 잘되는 것 같습니다. 생면 종류에 따라 씹는 식감이 독특하더라고요. 밀에 물을 이용해서 반죽한 파스타는 부드럽고 쫄깃한 식감, 달걀을 넣어 반죽한 면들은 부드럽고 딱딱해서 씹는 식감이 다양함을 느낄 수 있죠. 생면 조리법의 생면은 단 시간에 요리해야 합니다. 빨리 퍼질 수 있어서 소스에 넣어 볶는 시간이 짧아야 해요. 생면은 위장질환이 있어 소화가 잘 되지 않는 분들에게는 권장해 드립니다. 단점은 조리 후 손님에게 제공했을 때, 수분이 많아서 빠르게 불고 퍼지는 단점이 있고 소스와 엉겼을 때 굳어버리는 점이 있습니다. 그래서 되도록 빠르게 즐기는 것을 권장합니다.



뽑아 놓은 생면은 틀에 올려 놓고 건조하거나 말리는 도구에 걸어서 건조한다

**5. 이탈리아 현지 맛을 재현하기 위한 노력은 어떤 것들이 있을까요? 현지의 식재료와 다른 점이 있을 텐데, 어떻게 공수하시는지, 식재료 선택 시 중요하게 생각하시는 기준에 대해서도 궁금합니다.**

현지의 제품을 기본으로 한국적인 재료를 가미해서 조금 풀어내는 작업을 합니다. 현지 수입된 버섯 페스토에 국내산 버섯으로 페스토를 만들어 섞어 과하지 않게 현

지 맛을 온화한 맛, 신선한 맛으로 변화시켜서 사용하고 있습니다. 현지 수입된 공산품 제품을 이용하면서 한국 입맛에 적합하도록 풀어서 만들어냅니다. 현지의 채소 등은 쉽게 구할 수 없는 것들이라 여러 경험과 시행착오를 거쳐 파스타에 맞는 채소를 찾아 매칭을 하고 있습니다. (cime di rapa 등은 참나물로 대체) 이탈리아 요리에 맛 내는 양념에 대해서는 타협은 없습니다. 치즈, 올리브유, 양념들은 꼭 맛난 재료만으로 사용해야 함을... 원가가 상승한다 해도 대체품으로 타협하지 않는다는 것이죠. 그래야만 이탈리아 현지식의 맛이 난다고 생각합니다.

**6. 한국 면 요리 중, 가장 좋아하는 메뉴와 이유를 알려주세요. 그리고 한국의 면요리와 이탈리아 면요리의 차이점을 알려주세요!**

저는 평양냉면을 좋아합니다. 특히 고깃국물과 동치미 국물을 섞어서 만들어낸 짭조름하면서 시원한 국물에 말아 먹는 깔끔하고 담백한 냉면을 좋아합니다. 이탈리아의 비슷한 요리는 토르텔리니 인 브로도(tortellini in brodo)라고 하는 요리인데, 완자 넣어 만든 라비올리에 진한 고깃국물에 넣어 먹는 볼로냐의 대표적인 요리가 있는데... 한식의 만둣국과 유사하다고 볼 수 있네요. 조리법의 차이점이 있다면, 이탈리아 파스타는 팬 조리법(IN PADELLA), 인 브로도(IN BRODO), 그라탕(GRATINATI) 등으로 분류를 하는데 특히 면을 준비된 소스에 넣어서 볶아내는 팬 조리법이 한식 면 요리와의 차이점입니다. 식감에도 차이가 있습니다. 이탈리아 사람들은 생면도 알 덴테(AL DENTE)로 즐길 정도로 딱딱한 식감을 선호합니다. 건면·생면 상관없이 긴 면, 짧은 면, 라비올리 모두 그렇습니다. 이탈리아인들은 예로부터 딱딱한 빵을 즐기는 민족이었고, 듀럼 밀의 영향을 받았습시다. 한국 사람은 쫄깃한 식감을 즐기고 이탈리아 사람들은 딱딱한 면발을 즐깁니다. 덜 익힌 면을 오래 씹다 보면 뒤끝에서 밀의 고소한 맛을 느낄 수 있다고 합니다.

**7. 신메뉴 개발도 자주 하시는 편 이신가요? 그렇다면 그 메뉴 개발 과정은 어떻게 이루어지는지 궁금합니다.**

메뉴 개발은 3~4개월 정도 1~2가지씩 추가하고 저조한 메뉴는 제거하는데요. 이탈리아 파스타 기행 중에 벤치마킹을

합니다. 여행 후에 괜찮은 메뉴를 나름대로 해석해서 추가하는 편이죠. 그렇지 못한 상황일 때는 오랫동안 이탈리아 요리를 했던 경험을 바탕으로 재해석해서 메뉴에 변화를 줍니다. 볼로냐 여행 중 인상적이었던 라비올리를 메뉴에 넣고, 나폴리 여행 중에 쫄깃한 식감이 인상적이었던 쉬알리테엘리(Scialatielli)를 메뉴에 넣는 등 인상 깊었던 기억을 바탕으로 메뉴를 개발해 냅니다.

**8. 셰프님께서 가장 존경하는 셰프님 또는 음식 관련 인물이 있다면 소개 부탁드립니다.**

이탈리아 요리 기초와 이탈리아 요리 강의 기법을 안토니오 심 셰프님에게 배웠고 파스타 맛 내는 비법을 오래 전 소르티노 셰프님에게 배웠습니다. 그 후에는 나름 저만의 파스타 메뉴를 다양화하고 있습니다.

**9. 파스타 공작소를 찾는 고객들에게 전달하고 싶은 메시지가 있을까요? 파스타 공작소의 장기적인 목표와 비전이 궁금합니다!**

작은 파스타 공방을 천천히 돌아봐 주세요. 이탈리아 감성을 느낄 수 있는 소품을 보고 이탈리아 작은 마을을 동경하거나 회상할 수 있는 편안한 생면 파스타 한 그릇 할 수 있는 공간이 되길 바랍니다. 이탈리아의 생면 파스타를 한 그릇 드실 수 있는 곳이라는 소문이 났으면 좋겠고, 일본의 허름한 라면 집 주인장들처럼 사복사복 70살까지 저만의 파스타 공작소 공간을 만들어 갈 수 있었으면 좋겠습니다.

**10. 파스타 공작소의 향후 계획이 궁금합니다. 추가 지점 오픈 계획이 있으신가요?**

추가 지점 계획은 없습니다. 다만 시간이 지나면 동해안의 관광지인 어느 바닷가 근처에 파스타 공작소를 파스타 박물관 식당으로 꾸미고 싶은 계획을 하고 있습니다.

그래서 일까? 파스타 공작소의 파사드는 답 블루의 색을 칠했다. 바다를 동경하는 셰프의 바람 인 듯 하다. 바닷가에서 갓 잡아낸 신선한 재료들로 이탈리아 파스타를 요리하고 싶은 그의 소망이 이루어 진다면 파스타 한 그릇 후루룩 먹고 남은 이야기들을 나누고 싶다.



이탈리아 음식 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 바로 파스타 (Pasta)다. 도입 초기 스파게티 형태의 파스타가 가장 먼저 소개되면서 다양한 파스타 종류를 통칭하는 '파스타'라는 개념보다는 이미 익숙해진 '스파게티'라는 단어가 더 널리 알려지며 파스타를 스파게티와 동일시하게 되었다. 하지만 이제는 다양한 파스타 종류와 그에 어울리는 소스는 물론이고 지역별 파스타의 특징까지 알 정도로 많은 사람들의 식견이 넓어졌다. 생면과 건면을 선택해서 즐기는 수준에 이르렀다. 피자과 함께 이탈리아 요리를 대표하는 음식으로 한국인들에게 가장 인기 있는 파스타 수많은 맛집들 중에 저렴한 가격에 푸짐함을 빼놓을 수 없는 미술랭 인증 맛집이 있어 찾아봤다.

정통 이탈리아 스타일의 화덕피자와 생면 파스타들로 구성된 이곳은 직접 만든 생면은 도톰하고 밀도가 있어 그 쫄득함이 특별했다.

현지 느낌 물씬 나는  
생면 파스타 맛집

브레라  
(brera)



지오반니 탐부리니 (Giovanni Tamburrini)는 이탈리아인으로, 국제 변호사 출신이다. 현지의 맛을 고스란히 재현해 이탈리아 사람들은 물론이고 외국인 손님들의 발걸음도 꾸준히 이어지고 있는 이탈리안 생면 파스타 맛집이다.

**브레라의 대표 메뉴 중 하나인 '라자냐'는 지오반니의 할머니가 요리하던 레시피를 그대로 가져와 만든 요리로 이탈리아 가정식 느낌을 느낄 수 있는 곳이었다.** 몇 해 전까지 그가 직접 요리했으나 지금은 이탈리안 셰프가 요리하고 외국인들이 서빙을 하는 이탈리아 현지 바이브를 그대로 느낄 수 있는 브레라(brera). 입구에 미술랭

가이드, 블루리본 서베이 등 맛집 인증 스티커가 가득 붙은 문을 열면 레드 컬러 포인트의 산뜻한 분위기가 우리를 맞아준다. 이탈리아 현지만큼 완성도 높은 이탈리아 음식을 선보이며 3년 연속 미술랭 가이드 레스토랑에 선정되기도 했다.

하지만 지극히 평범하고 오히려 살짝 어수선한 분위기지만 특이한 건 사장님도, 주문을 받는 사람도 외국인이고, 손님들마저 거의 대부분 외국인이다. 심지어 메뉴판도 전부 영어로 되어있다. 하지만 겁먹을 필요는 없다. 당당하게 한국말을 해도 찰떡같이 알아들으며 한국말도 잘해서 편하게 주문할 수 있다.

주소  
서울 중구 동호로17길 295  
영업시간  
매일 11:00~23:00  
연락처  
02) 2236-0770  
주차정보  
주차장이 따로 마련되어 있지 않아 근처 버티공영주차장이나 좀 더 위쪽 성곽공영주차장을 이용해야한다. 서울 지하철 6호선 버티고개역 1번 출구에서 도보 2분거리로 대중교통을 타고 방문하는 것을 추천한다.



**봉골레 (vongole)**

브레라의 파스타 메뉴 중 가장 인기 있는 메뉴인 '봉골레 (vongole)'는 바지락을 듬뿍 넣고 만든 오일 파스타다. 조개 국물을 기본으로 하는 봉골레는 깔끔하고 담백한 맛이 특징이다. 현대 브레라의 봉골레는 물이 자박한 한국식 봉골레와는 다르게 면 자체에 오일 소스가 배어있어 풍미가 좋았으며 특히 직접 뽑은 생면을 사용해 오동통하면서도 쫄깃한 식감이 일품이었다.



**까르보나라 (Carbonara)**

이탈리안 레스토랑에 왔으니 제대로 된 '까르보나라 (Carbonara)'는 맛 봐야지! 크림소스가 가득한 까르보나라를 생각한다면 원조는 계란과 치즈의 고소한 맛과 함께 후추의 강한 향이 특징이다. 이탈리아 로마에서 시작된 전통방식 그대로의 맛을 즐기고 싶다면 '스파게티 알라 까르보나라'도 꼭 맛보자.



**탈리아텔레 볼로네제(Tagliatelle Bolognese)**

페투치네보다는 조금 더 넓고 얇은 납작 파스타인 탈리아텔레는 라구소스 등 진한 소스가 잘 어울리는 면이다. 쫄깃한 납적면에 다진 고기와 토마토로 맛을 낸 볼로네제 소스의 조합이 훌륭했던 '탈리아텔레 볼로네제 (Tagliatelle Bolognese)'도 추천한다.



이탈리아에서 공수해온 밀가루로 매일 직접 제면해서 사용한다는 이곳은 제면하는 시간을 맞추지 못해 실제로 제면 과정을 볼 수는 없었지만 사용하는 제면기와 함께 주방을 돌아볼 수 있었다.

화덕에서 갓 구운 피자는 늘 기대를 저버리지 않는다. 거기에 이탈리아산 밀가루와 치즈, 올리브 오일, 시칠리아에서 자라 극강의 맛을 자랑하는 토마토소스까지 직접 공수한 재료들로 만들어 낸 음식은 주방에서부터 느껴졌다. 이번에 맛을 보진 못했지만 사장님의 이름을 딴 지오반니(GIOVANNI) 피자에 이탈리아 페로니 맥주를 곁들이면 더할 나위 없는 조합으로 정말 이탈리아에서 먹어본 피자 맛이 날 정도라고 한다.



**푸타네스카(puttanesca)**

'푸타네스카(puttanesca)'는 직역하면 매춘부 스파게티로 유럽에서는 초창기 토마토를 먹으면 죽는다는 전설 때문에 토마토를 꺼려 식용하지 않고 악마의 열매로 부르며 거의 관상용 식물로만 삼았는데, 이것저것 가리지 않는 매춘부들이 값싼 토마토로 스파게티를 만들어 먹어 그렇게 이름 붙여졌다고 한다. 안초비나 케이퍼 때문에 자극적인 맛이 나서 비유적 의미로 붙였다고도 하고, 밤 늦게 일하고 낮에 쉬는 화류계 여성들이 장 보기가 어려워 보존이 용이한 절인 안초비, 올리브나 케이퍼를 사서 조리한 것이라는 의견도 있는 이 파스타도 맛볼 수 있다. 시고 떫고 맵고.. 다양한 맛을 즐길 수 있는 강렬한 어른 입맛의 파스타였던 '스파게티 알라 푸타네스카'도 별미다.



**치오치아라(Paccheri Alla Ciociara)**

쫄깃한 식감과 고유의 풍미가 좋았던 파케리 면은 크고 넓은 튜브모양의 파스타로 면 자체가 두껍고 질감이 있어 씹는 맛이 매우 좋다. 알 덴테로 조리했을 때 그 식감이 두드러지는데 역시나 제대로 알 덴테의 식감을 즐길 수 있었다. 진한 토마토 소스와 홈메이드 소시지를 넣은 풍부한 소스를 흡수해 맛을 극대화 할 수 있는데 녹진하고 쿼퀴한 치즈까지 더한 '파케리 치오치아라(Paccheri Alla Ciociara)'도 너무 만족스러웠다.

**이탈리안 가정식 레스토랑 브레라(brera)는**

저렴한 가격에 푸짐함을 빼놓을 수 없는 **미슐랭 인증 맛집**이다.

누구나 호불호 없이 즐길 수 있는 맛부터, 와인과도 페어링이 좋아 특별한 날에도 일상적인 날에도 함께 하기 좋다.

가성비 좋은 와인 리스트가 준비되어 가볍게 와인을 즐기니 편하게 찾아봐도 좋겠다.



**은나라**

여행 / 맛집 인플루언서

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.

Chapter 04

# 누들플래닛 면사랑 뉴스

면사랑 소식

면사랑 요리대회

면사랑 신제품 소개



# 04

웰스토리 우수 협력사들이 모인 비수도권 최초 B2B 식음박람회

## 면사랑, '2024 푸드페스타 in 부산' 참가로 영남권 식자재 시장 입지 강화



(주)면사랑은 지난 8월 21일 부산 벡스코에서 열린 '2024 푸드페스타 in 부산(이하 푸드페스타 부산)'에 참가해 영남권 시장 공략에 박차를 가했다. 푸드페스타 부산은 삼성 웰스토리가 우수 파트너사를 초청해 푸드테크 기술과 조리 공정을 간소화하는 다양한 상품을 선보인 비수도권 최초의 B2B 식음박람회다. 면사랑은 우수 파트너사로 참여해 큰 주목을 받으며 이번 행사를 성공적으로 마무리했다.

특히 면사랑이 시식 행사에서 선보인 '평양냉면'은 구수한 밀의 맛과 향으로 전통 냉면의 깊은 맛을 선사했으며, '동치미냉면육수'는 국내산 무를 포함한 7가지 재료로 만들어져 시원하고 깔끔한 맛을 자랑했다. 또한, 무, 양파, 마늘 등 신선한 생야채가 듬뿍 들어간 '냉면장'은 새로운 맛의 경험을 제공하며 행사장을 찾은 관람객들의 입맛을 사로잡았다.

면사랑은 이번 푸드페스타 부산에서 1,000명 이상의 협력사와 고객사, 업계 관계자들을 대상으로 스테디셀러로 자리 잡은 다양한 면·소스·고명 제품을 소개했다. 또한 B2B 고객들과의 1:1 상담을 통해 영남권에서의 새로운 비즈니스 기회를 적극적으로 모색하는 시간도 가졌다.

한편, 면사랑은 '2024 푸드페스타 부산'에서 '최우수상'을 수상하며 브랜드 위상을 더욱 높였다. 면사랑은 2022년 푸드페스타에서 '최우수상', 2023년 '우수상'을 수상했으며, 2024년 4월 서울 양재에서 열린 푸드페스타에서도 우수상을 받으며 3년 연속 수상의 영예를 안았다.



지역 아이들의 건강한 성장을 위한 나눔

## 면사랑, 진천지역 아이들 위한 학교폭력 예방 뮤지컬 후원 협약 체결



컬 지원이 추가됐다. 협약식에는 면사랑 정세장 대표와 충청북도 진천교육지원청 서강석 교육장, 지역 초·중학교 9곳의 교장 및 대표자들이 참석해 학교폭력 예방 의지를 다졌다.

뮤지컬 공연은 학교폭력 예방을 주제로 9월 중순부터 11월 말까지 진천지역 초·중학교를 순회하며 진행될 예정이다. 이 공연은 학생들에게 학교폭력의 심각성과 예방의 중요성을 알리고, 건강한 관계 형성을 지원하는 교육적 프로그램으로 기획됐다.

이번 후원은 면사랑 나눔회의 기부 활동의 일환으로, 이를 통해 면사랑은 진천지역 아동과 청소년들이 보호받으며 건강하게 성장할 수 있는 환경 조성에 기여하고자 하는 의미다.

(주)면사랑은 28일 충청북도 진천교육지원청과 학교 폭력 예방 뮤지컬 후원 협약을 체결했다고 밝혔다. 이번 협약은 진천지역 어린이들에게 안전하고 풍부한 교육 환경을 제공하기 위한 사회공헌활동의 일환으로 기획됐다.

이번 협약은 2023년 진천교육지원청과의 오케스트라 지원 협약에 이어, 학교폭력 예방을 위한 뮤지

소비자와 함께하는 건강한 요리대회

# 면사랑, '녹차메밀소바 랜선요리대회' 성황리 종료



**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 네이버폼 접수하면 참여 완료!

순위 선정 기준

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

해당 게시물에 나오는 레시피를 보고 가장 마음에 드는 요리의 레시피명과 이유를 적어주세요!  
 총 10명을 선정하여 꾸밈한 경품을 드립니다. ♡

요리대회 미참여자를 위한 **감사 이벤트**

(주)면사랑이 지난 7월 16일부터 8월 25일까지 진행한 '녹차메밀소바 랜선 요리대회'가 성공적으로 마무리됐다.

이번 대회는 신제품 '녹차메밀소바'와 '녹차메밀면'의 출시를 기념해 녹차메밀면을 활용한 다양한 레시피를 발굴, 소비자들이 무더운 여름을 더욱 건강

하게 보낼 수 있도록 돕고자 기획됐다. 또한 항산화 성분과 식이섬유가 풍부한 슈퍼푸드인 '녹차메밀면'을 활용한 다양한 건강 레시피를 알려 많은 소비자들 건강을 즐기는 것을 돕기 위해 마련되었다. 대회 결과, 총 93명의 소비자들 참여해 131개의 창의적인 요리를 선보였으며, 건강한 레시피(40%), 창의성(40%), 정성(20%) 등을 종합적으로 평가하여 우승자를 선정했다.

심사 결과 1위는 마와 명란을 활용한 '마&명란 녹차메밀소바'로 건강하고 창의적인 요리를 선보여 비스포크 냉장고의 주인이 됐다. 2위는 면으로 독창적인 플레이팅을 구현한 '녹차메밀소바 유자참깨드레싱 샐러드', 가리비를 활용해 전문 셰프급 요리를 선보인 '광동식 녹차메밀 가리비찜'이 차지했다. 이들에게는 경품으로 삼성 비스포크 식기세척기가 주어졌다. 이 외에도 '녹차김말이', '비건 메밀초면', '참깨 메밀면 샐러드' 등 다양한 레시피가 접수됐으며, 3위 10명에게는 면사랑 냉동 간편식 8종, 인기상 30명에게는 면사랑 실온팩 베스트 3종 등 총 500만원 상당의 풍성한 경품이 증정됐다.

면사랑은 이번 대회를 통해 소비자와의 접점을 더욱 확대했으며, 추후 냉동단품면을 활용한 다양한 이벤트도 선보일 계획이다. 한편, 면사랑 녹차메밀면(냉동)은 쿠팡, 컬리, 면사랑 공식 네이버 스마트스토어에서 구매 가능하며, 요리대회 참여작은 면사랑 인스타그램에서 확인 가능하다.



랜선요리대회 수상작

랜선요리대회 참여작

다가수제면 방식의 촉촉하고 탄력 있는 면발

# 소비자 니즈 반영한 소용량 '사누끼 우동면' 5입팩 출시



(주)면사랑이 일본 가가와현(사누끼)식 우동 면발을 재현한 소용량 '사누끼 우동면' 5입팩을 출시했다. 이번 소용량 제품은 소비자들의 의견을 반영해 기존 제품보다 소용량으로 출시된 것이 특징이다.

이번 신제품은 면사랑의 독자적인 다가수제면 방식으로 만들어져 일반 우동면보다 수분을 많이 포함해 촉촉한 식감과 탄력 있는 면발을 자랑한다. 일본 가가와현에서 유래한 전통 사누끼 스타일을 구현하여, 쫄깃하면서도 부드러운 식감이 특징이다. 면사랑은 이러한 전통을 현대적인 제조 기술과 접목시켜 집에서도 마치 일본 현지의 우동을 맛보는 듯한 경험을 선사할 수 있는 제품을 선보였다.

여기에 면사랑의 가쓰오 우동장국 등 다양한 소스류와 함께 조리하면 가쓰오 우동, 볶음 우동 등 다채로운 요리에 활용해 고급스러운 우동 요리를 만드는데 제격이다. 또한 소비자의 니즈를 반영해 면사랑은 기존 8개입이었던 제품 구성을 5개입으로 개별 소포장하여 소량 구매를 원하던 고객들의 만족도를 높였다.

소용량 '사누끼 우동면'은 면사랑 공식 네이버 스마트스토어에서 4,980원에 구매 가능하며, 9월 말 쿠팡, 컬리에서도 만나볼 수 있다. 이후 주요 마트와 할인점으로 판매처를 확대할 계획이다.

NOODLE PLANET

다양한 요리에 활용 가능한 다목적 비빔장

# 면사랑, 맛있게 매콤한 '만능 비빔장' 신제품 출시



(주)면사랑이 맛있게 매콤한 '만능 비빔장'을 선보이며 소스류 제품 라인업을 확장했다.

이번 신제품은 면과 어울리는 소스를 자체 공장에서 직접 생산하여 맛과 고품질을 균일하게 유지하는 소스 제품이다. 신선한 과일과 야채에 태양초 고추장을 더해, 매콤하면서도 깊은 풍미가 특징이다. 특히 배, 양파, 생강, 파, 마늘 등 5가지 재료가 어우러져 자연스러운 단맛과 매콤함이 조화롭게 어우러지는 것이 특징이다.

만능 비빔장은 맛과 활용성, 편리함의 삼박자를 갖춘 다목적 소스다. 비빔국수, 냉면, 쫄면과 같은 전통적인 면 요리에 적합하며, 그 외에도 막국수, 비빔 칼국수, 골뱅이 무침, 비빔 만두 등 다양한 비빔 요리에 폭넓게 사용할 수 있다. 또한 면 요리를 더욱 쉽고 특별하게 즐길 수 있게 만드는 만능 소스로 면사랑의 대표적인 제품군인 건면, 생면, 냉동면과 함께 사용할 때 최상의 조화를 이룬다. 이렇듯 '만능 비빔장'을 통해 다양한 레시피에 활용할 수 있어 누구나 수준 높은 요리를 완성할 수 있도록 돕는다.

'만능 비빔장'은 면사랑 공식 네이버 스마트스토어에서 6,980원에 구매 가능하며, 9월 중 쿠팡, 컬리에서도 만나볼 수 있다. 한편, 면사랑은 '만능 비빔장' 출시를 통해 프리미엄 소스 시장에서의 입지를 더욱 확대할 예정이다.

면사랑 뉴스



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