

세상의 모든 면(麵) 이야기

2025년 6월 누들플래닛

NOODLE PLANET

누들플래닛 Vol.14 여름의 그늘, 한 그릇의 소바



NOODLE PLANET

Vol.14 누들플래닛
2025 6월호 여름의 그늘, 한 그릇의 소바



누들플래닛 2025년 6월호
발행일 2025. 6. 05
창간일 2023. 12. 23
발행처 면사랑

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

Contents

커버 스토리	06
Message from CEO	09
Chapter 01 누들 스토리	10
면 장인을 찾아서 - 일본의 소바 장인 (마키 나오코)	12
소바를 알게 되었을 때 비로소 보이는 소중한 것들 (이기중 교수)	18
소바 반죽의 황금비율 (남사무엘 셰프)	22
비교하며 먹는 맛 - 소바의 디테일을 씹다 (박현진)	26
현지 취재 _ 일본의 소바로드 (마키 나오코)	32
Chapter 02 누들 에세이	38
처음으로 돌아가는 맛, 소바 (강종희 작가)	40
면(麵)과 과학이야기 - 슈퍼푸드 메밀의 건강 (박현진)	45
Chapter 03 누들 인터뷰	50
소바마에 김철주 사장님	52



여름의 그늘, 한 그릇의 소바

한낮의 열기가 들판을 지필 때,
그늘은 하나의 쉼표가 된다.
그리고 그 그늘 아래 한 그릇의 소바가 놓인다.

차갑게 식힌 메밀 면발은
뜨거워진 몸의 열을 식히고
너무 진하지 않은 쫄음은 깊게 스며든다.

이 조용한 한 그릇은 비타민보다,
그 어떤 영양제보다 깊게
몸속 어딘가를 청소하는 여름의 처방전이다.

한 그릇 소바는 더위를 이기는 음식이며
더위를 받아들이는 지혜가 된다.

입 안에 머물다 사라지는 그 짧은 감촉에서
우리는 음식의 소중함과 치유를 배운다.



Message from CEO

길어진 여름날들을 어떻게 이겨낼까
지표면의 온도상승과 함께
우리의 머리에도 뜨거운 여름에 대한 고민이 시작됩니다.

우리가 여름날에 즐겨 찾게 되는 소바는
이런 고민 한자락을 해결해 주는 시원한 그늘,
바람 한자락과도 같습니다.

알면 알수록 메밀은
우리 현대인들에게 얼마나 좋은 식재료인지
귀하고 귀하고 또 귀하다는 생각이 듭니다.

영양은 물론 항산화 성분의 총집합이 바로 메밀입니다.
2025년 6월의 누들플래닛은
소바를 즐기시는 많은 분들께 메밀에 대해,
소바에 대해 품질 좋은 정보를 드리고자 노력했습니다.

일본 현지에서 글과 취재를 돕고 계시는
마키 나오코 편집장이 직접 발로 뛰며 쓰신
소바 장인의 이야기와
효고현 오쿠탄바의 소바 가도 취재가 흥미롭습니다.

“여름의 그늘, 한 그릇의 소바”를 맛있게 읽노라면
건강까지 챙기실 수 있으리라 믿습니다.

늘 감사합니다.

2025년 6월
누들플래닛 발행인
(주)면사랑 대표 정세장



누들 스토리

면 장인을 찾아서 - 일본의 소바 장인 (마키 나오코)
소바를 알게 되었을 때 비로소 보이는 소중한 것들
(이기중 교수)
소바 반죽의 황금비율 (남사무엘 셰프)
비교하며 먹는 맛 - 소바의 디테일을 씹다 (박현진)
현지 취재 _ 일본의 소바로드 (마키 나오코)

01 Chapter



[면 장인을 찾아서]

백년 동안 3대를 이어 온 '겐지소바' 토리쿠라 소이치

글 _ 마키 나오키 (牧 奈央子)



NOODLE PLANET

「겐지소바」 토리쿠라 소이치씨를
직접 만났다.

소바 장인이자 연구자인

소바에는 크게 두 가지 종류가 있다. 대량 생산된 기계제면 소바와, 수제 소바다. 외식업체에서도 기계제면 소바를 제공하는 곳과 수제 소바를 제공하는 곳 둘 다 있지만 수제 소바 전문점은 규모가 작고 가격도 비싸다.

일본인에게 수제 소바는 조금 특별한 존재다. 소바는 우동이나 라멘보다 더 고상한 이미지를 주곤 한다. 그 이미지는 어디서 오는 것일까? 소바를 손수 만드는 장인의 고집과 고고한 자세, 그런 "장인"의 모습이 소바의 이미지를 한층 끌어올리고 있는지도 모른다.

오사카 최대 변화가인
난바 한가운데에는 '겐지소바'라는
소바 가게가 있다.
작은 가게 안에는 주인이 소바를 직접 만드는
공간이 마련되어 있다.

오사카 최대 변화가인 난바 한가운데에는 "겐지소바 (源氏蕎麦)"라는 소바 가게가 있다. 작은 가게 안에는 주인이 소바를 직접 만드는 공간이 마련되어 있다. 창업한 지 100년 가까이 되어 가는 이 가게의 주인은 많은 이들이 상상하는 '소바 장인'과는 조금 다르다. 그의 소바에 대한 태도는 마치 "연구자" 같았다.

누들스토리

오사카의 소바 문화를 되찾고 싶다



'겐지소바'의 수제 소바를 만드는 작업대와 도구들이 조용히 시선을 머물게 한다.

"겐지소바"가 문을 연 것은 1929년. 현재 주인인 토리쿠라 소이치(鳥倉 荘一) 씨의 할아버지로부터 이 가게의 역사가 시작된다. 창업 당시 가게 이름은 "이치리키(一力)"였고, 메인 요리는 스키야키였다. 오래전부터 상업 도시였던 오사카에는 상업 목적으로 전국에서 사람들이 몰려왔고, 지역 상인들은 입맛이 까다로웠다.

그런 사람들을 만족시켜야 하는 난바의 외식업계는 예나 지금이나 경쟁이 치열하다. 그런 지역에서 100년 가까이 가게를 유지하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.

"겐지소바"는 스키야키를 메인으로 시작했지만, 할아버지 시대에 가서는 가가와현에서 사누키 우동 장인을 초빙하여 수제 우동도 제공했다. 할아버지, 아버지 두 세대에 걸쳐 수제 우동과 수제 소바를 제공해왔지만, 3대째인 토리쿠라 씨는 이 가게를 소바 전문점으로 탈바꿈 시켰다.

일반적으로 일본에서는 오사카를 포함한 간사이 지방은 우동, 도쿄를 중심으로 한 간토 지방은 소바를 먹는다는 이야기가 있다. 도쿄에는 "무로마치 스나바(室町 砂場)"라는 오래된 소바집이 있는데, 그 뿌리는 오사카에 있다고 토리쿠라 씨는 말한다. 도요토미 히데요시가 오사카성을 축성한 1583년, 오사카에는 많은 노동자들이 모였고, 자재를 쌓아두는 '모래밭(砂場)'에 소바를 파는 노점들이 줄지어 생겼다. 이후 수도 기능이 에도(도쿄)로 옮겨가는 과정에서 노동자들과 함께 소바 장인들도 에도로 이주했다고 한다.

이러한 배경을 생각하면, 토리쿠라 씨가 "오사카의 소바 문화를 되찾고 싶다"고 생각한 것은 자연스러운 일이었다. 또한 취미인 등산을 통해 여러 번 신슈(信州)를 방문하면서 소바의 맛에 매료된 것도 소바 전문점을 선택하게 된 이유다.

연구자에서 소바 장인의 길로, 탐구는 계속된다

토리쿠라 씨는 원래 보건의물리학 연구자였다. 방사선 장애에 대한 체계적인 방어 방법 등을 조사연구하는 가운데 피폭을 비롯한 체내에 축적되는 물질과 인체에 미치는 영향 등 건강 문제에 깊이 관여하게 되었고, 그것이 가업과 연결되었다.

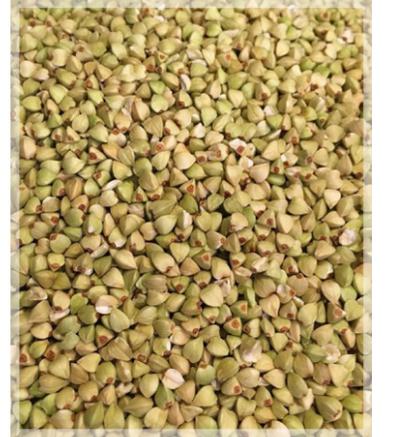
선대가 병으로 쓰러진 뒤, 연구자로 일하면서 동시에 가게 일을 돕던 30대 초반, 두 가지 일을 병행하는 데 한계를 느끼고 가업을 잇기로 결심했다고 한다. 그때 토리쿠라 씨가 테마로 삼은 것이 "10년 후의 건강"이다. 부모에서 자식으로, 자식에서 손주로, 사람이 먹은 것은 설령 무해하더라도 다음 세대에 영향을 준다. 가능한 한 첨가물 없이, 미래의 건강을 지킬 수 있는 식품을 제공하고 싶다는 생각을 소바를 통해 실현하고 있다.

그가 사용하는 메밀은 이바라키현 산, 브랜드 품종인 "히타치야키 소바(常陸 秋そば)"다. 소바의 원료는 물과 메밀가루 뿐이며, 숙성 과정도 없다. 이 단순한 원료와 제조법에서는 "데이터를 얻을 수 없다"고 토리쿠라 씨는 말한다. 데이터가 없고, 정답도 없다. 구전으로만 전해질 수도 없다. 그렇기 때문에 다양한 원료를 시험해왔고, 지금도 탐구는 계속되고 있다.

최근 20여 년간은 향이 좋고 반죽하기 쉬운 히타치야키 메밀을 계약 농가에서 들여와, 가게 안에서 맷돌로 직접 빻아 사용하고 있다.

"소바를 만들 때 가장 중요한 것은 무엇인가?"라는 질문에 토리쿠라 씨는 "물을 가장 먼저 쏘는다. 그리고 두 번째 로는 '메밀 가루와 장인의 기술'이 동등하게 중요하다고 답했다. 또한 '공기도 중요하다. 어떤 장소에서 소바를 먹느냐에 따라서도 맛이 달라진다'고 말한다. 소바는 오감을 통해 맛보는 음식인 것이다.

또한 "소바를 칠 때의 정신 상태도 결과에 영향을 미친다"고 한다. 고민이 많거나 마음이 흐트러져 있을 때는 만족스러운 소바가 나오지 않는다고 한다. "즐거는 마음, 매번 즐겁게 소바를 치는 기분으로 임하는 것"이 중요하다고 그는 말한다. 소바는 참으로 신비로운 음식이다.



이바라키현 산, 브랜드 품종인 히타치야키 메밀



100% 메밀로 만드는 주와리 소바 반죽을 밀대로 편 상태



한 가닥 한 가닥 직접 칼로 썰어 만드는 소바면

매일 갓 짬은 가쓰오부시로 우려내는 국물

그리고 잊어서는 안 되는 것이 "쯔유(つゆ)"다. "아무리 그래도 맛의 핵심은 소바보다 '국물'입니다. 국물의 세계는 소바보다도 깊습니다."라고 그는 말한다. 가게에서는 다시마, 가쓰오부시, 표고버섯 등으로 국물을 내지만, 사용 당일의 가쓰오부시는 매일 아침 시장에서 직접 깎아온다. 수십 년째 이어져온 습관이다.

국물은 창업 당시 스키야키의 맛을 내기 위해 사용했던 타래(간장 양념 베이스) 레시피를 계승하고 있다. 매일 신선한 가쓰오부시와 다시마로 국물을 내고, 계절에 맞춘 쯔유를 손수 만든다. 물론 화학조미료는 일절 사용하지 않는다.

메뉴를 보면, 거의 모든 메뉴에서 니하치 소바(二八そば, 2:8 소바라는 뜻. 밀가루 20%+ 메밀 80%)와

메밀 100% 주와리 소바의 색은 거의 흰색에 가깝다

주와리 소바(十割そば, 메밀 100%)를 선택할 수 있다. 주와리 소바에는 "글루텐 프리" 표시가 붙어 있다. 밀 알레르기가 있는 사람을 위해, 가게 안에서는 오직 주와리 소바만 손수 만든다. 니하치 소바는 외부에서 들여온다. 아무튼 대부분의 손님은 주와리 소바를 주문한다고 한다.



매일 아침 시장에서 직접 깎아온 가쓰오부시로 만든 국물



소바는 일본의 대표적인 건강식으로 알려져 있다. 토리쿠라 씨는 각국에서 소바 치기 시연을 해왔으며, 세계적으로도 소바가 건강식으로 주목받고 있음을 실감하고 있다. 올해부터는 가게의 주와리 소바를 건면(마른 면)으로 만든 제품이 호주에서도 판매될 예정이라고 한다.

연구직을 떠나 소바 장인이 된 지 약 40년. 접근 방식은 다르지만 사람들의 "10년 후의 건강"을 생각한다는 주제는 변하지 않았다. "이제 됐다, 만족했다"는 경지에는 아직 이르지 못했다는 토리쿠라 씨. 그의 소바 탐구는 앞으로도 계속될 것이다.



100년을 한결같이 같은 자리에서 전통과 가업을 잇고 있는 '겐지소바'의 입구와 내부



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.



소바를 알게 되었을 때 비로소 보이는 소중한 것들

글 _ 이기중 교수

점포형 소바 가게를 소개하는 그림 @오타기념 미술관
막부 말, 에도의 마을에는 700채 이상의 소바 가게가 있었다고 할 정도로, 음식점으로서 상당한 점포수가 있었다.



소바, 알고 먹으면 약이다

일본에서 소바는 오랜 시간 동안 단순한 음식이 아니라, 시대의 흐름 속에서 탄생한 지혜로운 음식으로 자리잡아 왔다. 에도 시대(1603-1867), 일본에서는 '밥과 반찬'이라는 구성의 식사가 일반화되었고, 기술의 발달로 백미가 널리 보급되었다. 백미는 하얗고 부드러운 식감으로 사람들의 입맛을 사로잡았지만, 그 뒤편에는 뜻밖의 그림자가 있었다. 영양소가 제거된 정제 쌀의 과도한 섭취는 비타민B1 결핍을 불러왔고, 이는 '각기병'이라는 질병으로 나타났다. 당시 각기병은 '에도병'이라 불릴 만큼 에도 지역을 휩쓸었고, 이는 식문화의 전환을 요구하게 만들었다.

에도시대 '아키하치만 축제', 카와가와 쿠니 사다미 作
소바를 포장마차에서 판매하고 있는 그림이다

그때 사람들은 특별한 사실에 주목했다. "소바를 먹는 사람들은 각기병에 걸리지 않는다."는 입소문은 에도 거리의 입에서 입으로 퍼졌고, 소바는 곧 건강을 지키는 음식으로 떠오르며 우동을 제치고 일본인들의 식탁 중심에 우뚝 섰다. 한때는 가난한 이들의 허기를 달래던 음식이었지만, 18세기 이후 소바는 오히려 '기호식품'이자 '생활 약'으로서의 명성을 쌓게 된다.



현대에 들어와 소바가 건강식으로 자리 잡은 배경에는 야쿠미(薬味 '양념'이라는 뜻)의 존재도 있다. 일본에서는 오래전부터 "야쿠미도 맛의 하나"라고 일컬어 왔다. 단순히 양념으로 쓰이는 것을 넘어서 음식의 본연의 맛을 살리고 건강을 보조하는 역할까지 한다. 소바를 주문하면 함께 나오는 다진 파, 간 무(오로시), 와사비는 그저 곁가지가 아니다. 파는 비타민B1의 흡수를 도우며, 와사비는 항균 작용과 소화 촉진의 효과가 있다. 특히 막 갈아낸 무는 비타민C가 풍부해 감기 예방에도 좋고, 특유의 매운맛이 소바의 단맛을 끌어올린다. 가끔은 김, 참깨, 메추리알, 차조기 잎, 생강 등도 야쿠미로 등장하며 소바의 개성을 더한다.

소바집에서의 마지막 코스, '소바유(蕎麦湯)'는 그야말로 영양과 전통이 만나는 정점이다. 메밀면을 삶은 물로 만든 소바유에는 비타민 P로도 불리는 루틴과 단백질이 녹아 있다. 면을 끓이는 과정에서 빠

져나온 이 영양분은 소바를 다 먹은 뒤에도 몸을 보충해 주는 귀한 자원이다. 물론 소바유는 메밀가루가 70~80퍼센트 이상 들어간 면을 사용하는 소바집에서만 나온다. 소바유는 그대로 마셔도 좋지만, 남은 쓰유와 섞어 마시면 입 안 가득 메밀의 여운을 남긴 채 마무리할 수 있다.



메밀을 삶은 소바유(蕎麦湯)는 물과 메밀의 영양 성분이 풍부하게 함유되어 있기 때문에 수분 보충에 효과적이다. 여름철의 열사병 대책에도 추천하는 이유이다.

소바, 알고 먹으면 더 맛있다

소바는 크게 따뜻한 소바와 차가운 소바로 나뉜다.

이 가운데 따뜻한 소바의 기본형은 '가케소바'다. 맑고 따뜻한 국물에 면을 담아낸 단출한 형태지만, 여기에 무엇을 더하느냐에 따라 이름과 풍미가 완전히 달라진다. 달달하게 조리된 유부를 얹으면 '기쓰네소바'가 된다. 일본어에서 여우를 '기쓰네'라고 부르는데, 여우가 유부를 좋아한다고 생긴 이름이다. '다누키소바'는 덴푸라 부스러기인 '덴카스'가 얹힌 형태다. '다네누키', 즉 '덴푸라가 빠졌다'는 의미에서 비롯된 이름이라고도 전해진다. 그리고 튀김을 얹으면 '덴푸라소바', 오리고기와 파를 더하면 '가모난반', 닭고기를 얹으면 '도리난'이 된다.

찬 소바는 그 자체로 하나의 미학이다. 대나무 발 위에 담겨 나오는 '자루소바'는 대표적인 차가운 소바다. 면을 시원하게 식힌 뒤, 쓰유에 찍어 먹는 이 단순한 방식은 그 자체로 정갈함의 미학을 보여준다. 여기에 간 무를 얹으면 '오로시소바', 간 참마를 얹으면 '도로로소바'가 된다. 특히 도로로소바는 참마 특유의 끈적하고 미끄러운 질감이 면을 감싸며 목 넘김을 더욱 부드럽게 만들어 준다. 이처럼 조리법과 재료의 조합은 소바 한 그릇을 하나의 '작품'으로 승화시킨다.



맑고 따뜻한 국물에 면을 담아낸 기본형 온소바인 '가케소바'
© dancyu 요리를 좋아하고 음식을 마음껏 즐기고 싶은 사람을 위한 잡지



차가운 소바의 대표라고 할 수 있는 자루소바 © MIZKAN

소바를 먹는 데에도 나름의 순서와 방식이 있다. 먼저 면만 먹어 향과 삶은 정도를 확인하고, 쓰유는 조금씩 종이 에 따르면 진한 맛을 조절한다. 와사비는 쓰유에 풀지 않고 면에 얹어야 본연의 향이 살아난다. 와사비를 쓰유에 풀지 않는 건, 와사비의 향이 사라지지 않도록 하기 위함이다. 특히 다진 파는 나중에 소바유에 넣기 위해 조금 남겨두는 것이 좋다. 소바는 '후루룩' 소리를 내면서 먹는다.

보통 일본에서는 음식을 먹을 때 조용하게 먹지만, 소바 같은 면류를 먹을 때는 '후루룩' 소리를 내며 먹는 것이 보통이다. 먼저 한입 분량의 면을 들어 3분의 1 썸을 쓰유에 담가 한번에 '후루룩' 소리를 내며 입에 넣는다. 그러면서 면의 풍미와 쓰유의 맛을 함께 느낀다. 끝으로 소바유를 맛본다. 메밀의 영양분이 녹아 있는 소바유는 그대로 마셔도 되고 남은 쓰유에 소바유를 부어서 마셔도 된다. 보통 쓰유 20~30퍼센트에 소바유 70~80퍼센트를 더해주는 것이 좋다. 다진 파를 약간 넣어 먹어도 색다른 맛이다. 이처럼 먹는 법 하나에도 철학이 담겨 있는 것이 소바이며, 메밀향 가득한 따뜻한 국물이 입안에 감돌 때, 비로소 식사가 완성된다.



칸다야부소바의 세이로 소바 글쓴이의 순서대로 먹을 수 있는 상차림을 그대로 보여준다

소바, 알고 먹으면 예술이다

소바의 진가는 재료의 구성에서 절정을 이룬다. 메밀가루의 함량에 따라 '나나와리(七割)(70%)', '하치와리(八割)(80%)', '구와리(九割)(90%)', '주와리(十割)(100%)' 소바로 나뉘며, 숫자가 올라갈수록 메밀 본연의 향이 진해진다. 10할 소바는 '기코우치(生紛打ち)', 또는 '기소바(生蕎麦)'라고도 부른다.

글루텐이 없는 메밀가루만으로 반죽해서 면을 빚기가 여간 어려운 게 아니다. 그래서 밀가루와 같은 쓰나기(繋ぎ)(반죽 등의 찰기를 주기 위해 넣는 재료)를 사용하는데, 소바의 쓰나기로 사용되는 밀가루를 '와리코(割リ紛)'라고 한다.

쓰나기를 주로 밀가루로 사용하는 이유는 구하기 쉽고 반죽이 편하며 가격도 싸기 때문이다. 또한 밀가루는 메밀 고유의 풍미를 해치지 않는 장점이 있다. 하지만 밀가루와 같은 쓰나기를 많이 넣으면 소바 특유의 풍미가 떨어진다. 메밀가루가 많이 들어갈수록 소바 고유의 향과 식감을 느낄 수 있다. 따라서 메밀 100%의 주와리 소바는 소바 애호가들 사이에서 최상급 소바로 손꼽히며, 일본 전국의 유명 소바집에서는 주와리 소바, 또는 적어도 하치와리 소바(니하치소바)를 내놓는다.

이런 소바의 깊이를 즐기는 방법 중 하나가 바로 '소바마에(蕎麦前)'다. 이는 소바를 먹기 전에 간단히 한 잔 술을 곁들이는 에도풍의 식사 예법이다. 당시 에도의 멋쟁이들은 소바만 먹고 가기엔 어딘가 허전하다고 느꼈고, 소바 전에 술 한 잔 곁들이는 것을 하나의 '이키(粋, 멋)'로 여겼다. 이 전통은 지금까지도 도쿄의 에도풍 소바집에 살아 숨쉬고 있다.

소바집에서 제공되는 안주는 양보다 정취에 방점을 둔다. 구운 김, 어묵에 와사비를 곁들이는 이타와사, 계란말이, 튀김, 된장을 살짝 구운 야키미소 등은 술잔과 절묘한 호흡을 맞추며 '소바'라는 무대 위에서 조연 이상의 역할을 해낸다. 술 한 잔을 기울인 뒤, 세이로소바나 가케소바로 메인을 즐기고, 마지막에 소바유로 마무리하는 이 흐름은 그 자체로 완성된 '식사의 구성'이며, 소바라는 장르가 가진 절제의 미학을 드러낸다.



이기중

전남대 문화인류고고학과 교수

새롭고 색다른 음식을 찾아 세계를 누비는 '푸드헌터(Food Hunter)'이자 식도락가다. 수년간 '한국의 맛 연구회'와 궁중음식연구원에서 서울 반가음식과 궁중음식을 전수받았으며, 맥주에 관한 해박한 지식을 지닌 맥주통(通)이기도 하다. 그동안 160여개 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 견문록>, <맥주 수첩>, <크래프트 비어 펍 크롤>, <일본, 국수에 탐닉하다>, <위스키 로드>, <위스키에 대해 꼭 알고 싶은 것들>, <밥 먹으면 일본 여행> 등을 펴냈다.

소바 반죽의 황금비율



메밀가루의 가수율은 같은 종목이라도 분말의 상태나 칠 때의 기온, 습도로 몇 퍼센트의 차이가 나오기 때문에 언제나 똑같은 수가 없다. 같지 않다. 특히 습기가 많은 여름철은 다른 계절보다 가수율이 낮아지므로 주의가 필요하다.

소바는 손의 감각이다. 아무리 가수율을 맞추더라도 매일매일 반죽을 뭉치고 밀고 썰어내는 장인의 손길만큼 정확한 수치는 없을 것이다.

일본의 전통 면 요리인 소바(蕎麦)는 단순한 메밀면을 넘어 깊고 깊은 자신만의 세계를 품고 있다. 특히 '면'이라는 단순한 요소 하나에 담긴 정성과 과학, 그리고 철학은 오랜 세월 동안 전통을 이어온 장인들의 손끝에서 완성된다. 그 중에서도 소바 반죽의 비율에 담긴 황금 공식과, 그것이 왜 '하치와리(八割, 8:2 비율)'라는 이름으로 불리는지, 그리고 그 비율조차 넘어서 완성도를 결정짓는 요소가 무엇인지 살펴보자.

물 한 방울의 차이, 맛을 가르다.

소바의 반죽은 메밀가루와 물로 이루어진다. 그리고 밀가루까지 단 세 가지 요소로 이루어진다. 그러나 이 간단한 조합 속에는 매우 섬세한 균형이 숨어 있다. 특히 물의 양, 즉 반죽의 수분 함량은 소바의 식감, 탄성, 향, 삶았을 때 탄력감까지 좌우하는 중요한 요소다. 예를 들어 물이 너무 적으면 반죽이 부서지고, 너무 많으면 면발이 퍼지기 쉽다. 실제로 많은 소바 장인들은 "물 한 방울이 맛을 좌우한다"는 말을 자주 한다. 이는 단순한 수사법이 아니라 실질적인 기술의 기준이다.

메밀가루는 습도와 온도에 민감하게 반응하기 때문에, 같은 양의 재료라도 계절과 날씨에 따라 필요한 물의 양이 달라진다. 그래서 장인들은 재료보다 환경에 맞는 감각적인 조절 능력을 먼저 배워야 한다. 도구가 발달된 현대에는 정량 계량 도구와 자동 반죽 기계가 보급되면서 일이 쉬워졌지만 그래도 여전히 최고의 소바는 장인의 손에서 만들어진다. 가장 중요한 이유가 바로 이 물 조절 능력 때문이다. 완벽한 식감을 만들어내는 데에는 여전히 사람의 오감, 특히 손끝의 감각이 필요하다.

수제 소바 만드는 순서



① 체에 메밀가루를 쳐서 그릇에 담고 물을 섞어가며 반죽을 뭉친다.



② 반죽 원단을 2개로 나누고 한 손씩 교대로 잘 반죽한다.



③ 쿠쿠리: 원단을 하나로 정리해 국화반죽을 만든다.



④ 원뿔형으로 배꼽을 낸다. 편평한 원형으로 한다.



⑤ 거울 내기: 반죽을 눌러서 납작한 원형으로 만든 후 손으로 꼭꼭 눌러 펼친다.



⑥ 연장봉으로 더욱 크게 펼쳐 펼친다.



⑦ 둥근 원단을 사각으로 만들고 반죽의 두께를 일정하게 편 후 폭을 조정한다.



⑧ 반죽을 접고 일정한 길이로 썰어낸다.



⑨ 소바 면이 완성된다.

80:20의 미학, '하치와리'라는 이름의 정수

소바 반죽 비율의 대표적인 공식은 보통 메밀가루 80%, 밀가루 20%이다. 일본어로 '하치와리(八割)'라고 불리는 이 비율은 단지 수치 이상의 의미를 가진다. 메밀 본연의 향을 최대한 유지하면서도 면발의 탄력과 식감을 보완해주는 절묘한 균형점이기 때문이다.

하지만 왜 100% 메밀가루로 만들지 않는다는 질문이 있을 수 있다. 실제로 100% 메밀로 만든 주와리 소바(十割そば)도 있지만, 만들기도 어렵고 식감이 다소 푸석해 질 수 있다. 메밀은 자체적으로 글루텐이 없어서 반죽의 탄력이 약하기 때문에 밀가루를 적절히 섞는 것이 면의 탄성과 내구성을 확보하는 데 필수적이다. 하치와리(八割)는 가장 대중적으로 안정적인 비율이다. 하치와리 소바의 또다른 이름은 니하치 소바(二八そば)로 2:8 소바라는 뜻이다. 즉 밀가루 20%에 메밀 80%라고 구체적으로 표현한 것이다.

이 비율은 단순히 식감만이 아닌, 삶은 뒤 면이 끊어지지 않고 찬물에 행궂을 때 특유의 윤기와 탄력감이 살아나는 데에도 영향을 준다. 특히 '자루소바(ざるそば)'나 '세이로소바(せいりそば)'처럼 차갑게 먹는 방식에서는 이 텍스처가 매우 중요한 기준이 된다. 하치와리는 단순한 공식이 아니다. 수백 년 동안 장인들 사이에서 전해져 온 경험의 집약체다.

많은 이들이 '하치와리'를 선택하는 이유는 결국 균형 잡힌 맛과 식감과 질감, 그리고 전통적인 감성의 조화에 있다.



손의 감각, 온도의 법칙

반죽의 비율과 수분 조절만으로는 완벽한 소바를 만들 수 없다. 결국 그 차이를 만들어내는 건 장인의 '손'이다. 같은 재료, 같은 환경, 같은 도구를 써도 누가 어떻게 만들었는지에 따라 결과물이 달라지게 된다.

장인의 손은 단순한 도구가 아니다. 반죽의 질감, 놀림의 탄성, 손바닥에 닿는 촉감 등 오감으로 소바의 상태를 체크하며 매 순간 반응한다. 그래서 수타(手打) 소바는 '감각의 예술'이라 불린다. 이 감각은 하루아침에 얻을 수 있는 것이 아니며, 수년간 매일 같은 동작을 반복하며 길러지는 기술인 것이다.

여기에 온도의 조절 또한 중요한 요소다. 특히 반죽할 때의 물 온도, 숙성 시간, 반죽을 놓는 작업대의 온도까지도 세심하게 고려해야 한다. 겨울과 여름의 온도 차이는 재료의 성질을 바꾸며, 이에 따라 반죽의 질감도 변한다. 장인은 이런 환경적 차이를 직관적으로 읽고, 그에 맞게 반죽법을 미세하게 조정해야 한다. 결국, 반

죽의 황금비율이 있다 하더라도 그것을 완성시키는 것은 사람의 손과 감각이다. 기계로는 흉내 낼 수 없는 감도(感度), 그것이 진짜 소바의 맛을 만들어낸다.

소바는 단순한 면 요리처럼 보일 수 있지만, 그 속에는 놀라울 정도로 정교한 과학과 철학, 그리고 사람의 손길이 담겨 있다.

메밀과 물, 밀가루라는 단순한 재료를 통해 수많은 장인들이 수백 년 동안 실험하고, 실패하고, 완성해 온 결과물이 바로 오늘날 우리가 먹는 소바인 것이다.

그리고 그 감각을 통해 우리는 단순한 음식 그 이상, 문화와 전통, 장인의 정신을 함께 맛보고 있는 셈이다. 소바 한 그릇을 대할 때 그 안에 담긴 역사와 깊이를 맛본다면 당신은 아는 만큼 즐기는 미식가가 될 것이다.



남 사무엘 셰프

- 現 배민아카데미 전임 강사
- 現 한솔요리아카데미 국제 요리 대회반 전임강사
- 現 (주)열정컴퍼니 대표
- 現 조리협회 상임이사

- 前 탐셰프 요리학원 원장 / 서울요리학원 전임강사 / 썬앤푸드 셰프 / 일식 아카사카 과장 / 일본가와 사키 한식당 서울 셰프 / 일본 (주)주락그룹 일식 셰프 / 일본 오오쿠라 호텔 셰프

도쿄 핫토리 조리학교 조리학과 졸업을 졸업하고 도쿄에서 10년간 일하며 배웠다. 세계의 각종 요리 대회에서 수상한 화려한 경력과 현업에서의 수많은 요리 경험을 토대로 코칭 및 지도자의 길을 걷고 있다.

비교하며 먹는 맛

- 소비의 디테일을 씹다

글 _ 박현진

소바 한 그릇 안에는 수많은 디테일과 정성이 숨어 있다. 메밀이라는 재료 하나를 중심으로 색, 향, 육수, 조리 방식, 가공 형태에 따라 전혀 다른 맛의 세계가 펼쳐진다. 흔히 "메밀 국수는 비슷하지 않나?"라고 생각할 수 있지만, 조금 더 비교하며 먹다 보면 소바는 입안에서 느끼는 예술임을 알게 된다. 소바의 미묘한 차이를 분석하며 색이 다른 메밀, 방식이 다른 국물, 그리고 생면과 건면의 물성 차이가 어떻게 한 끼 식사 품격을 결정짓는지 알게 되면 우리의 식탁이 더 풍성해질 것이다.



껍질을 함께 갈아서 검은 빛을 띠는 검은 메밀면 (상단), 껍질을 빼고 알맹이만 갈아서 만든 흰 메밀면 (하단)



C O L U M N

검은 메밀면과 흰 메밀면의 차이

소바의 색은 단순한 시각적 요소가 아니다. 소바를 이루는 메밀가루는 껍질을 얼마나 포함 하느냐에 따라 검은색에 가까운 메밀면과 밝고 흰 메밀면으로 나뉘며, 이는 향과 영양소, 식감에 큰 차이를 만든다.

검은빛을 띠는 소바는 전분과 메밀껍질이 함께 분쇄된 '전립분(全粒粉) 소바'다. 전립분(Whole-Buckwheat Flour)이란 메밀의 모든 부분을 그대로 갈아 만든 가루를 뜻한다. 일반적으로 메밀가루는 겉껍질을 제거하고 알맹이만 빻아 만드는데, 전립분은 껍질을 포함한 전체 곡물을 그대로 분쇄하여 제조한다.

메밀 껍질은 루틴, 비타민 B, 식이섬유, 미네랄 등이 풍부하여 건강식으로 각광받고 있다. 특히 루틴(Rutin)은 혈액 순환을 돕고 혈관을 튼튼하게 하는 기능이 있어 중장년층에게 인기가 높다. 맛도 훨씬 구수하고 진하며, 거칠게 남은 입자가 씹는 맛을 풍성하게 해준다. 다만 껍질 특유의 떼뜻맛이 있어 처음 접하는 사람에게는 부담스러울 수도 있다.

반면 흰 메밀은 섬세함의 극치를 보여준다. 흰 메밀은 껍질을 제거한 속살만을 갈아낸 '정제분 소바'로, 색이



밝고 질감이 부드럽다. 향은 검은 메밀보다 약하지만, 입에 닿는 느낌이 훨씬 매끄럽고 고급스러운 것이 특징이다. 흰 메밀은 특히 도쿄식 고급 소바집이나 다이닝 스타일의 레스토랑에서 즐겨 쓰이며, 소바 본연의 질감을 강조하고 싶은 셰프들이 선호한다. 시각적으로도 깔끔해 플레이팅도 유리하다.

두 메밀의 차이를 한 끼 식사에서 비교해보면, 마치 라틴 재즈와 클래식 음악을 비교하는 느낌이 든다. 하나는 향토적이고 강렬하며, 다른 하나는 섬세하고 우아하다. 입맛에 맞는 쪽은 각자의 취향이지만, 비교해보는 과정 자체가 미식의 큰 즐거움이 된다.

면 두께의 차이

소바를 논할 때 많은 사람들은 메밀 함량이나 국물의 맛에 집중하지만, 면의 두께 또한 풍미를 결정짓는 매우 중요한 요소다. 실제로 전문 소바집을 방문하면 '호소우치(細打ち, 얇게 친 소바)'와 '후토우치(太打ち, 굵게 친 소바)' 중 선택이 가능하거나, 메뉴 자체에 면 두께가 명시되어 있는 경우가 많다. 단순한 외형 차이가 아니라, 입안에서 펼쳐지는 맛의 시간차와 식감의 차이를 결정하는 본질적인 기준이기 때문이다.

호소우치(얇게 친 면)은 1mm 이하의 가는 면발로 섬세함과 세련미의 상징이라고 볼 수 있다. 메밀의 향과 국물의 맛을 빠르게 흡수한다. 입에 넣는 순간 퍼지는 풍미와 부드러운 목 넘김이 특징이며, 특히 여름철 자루소바나 고급 세이로소바에 자주 사용된다. 면이 얇기 때문에 삶는 시간도 짧고, 쓰유와의 밸런스를 조심스럽게 조절해야 한다. 과하게 진한 국물은 면의 맛을 덮어버릴 수 있고, 너무 약하면 식감만 남게 된다. 섬세한 맛의 조화를 즐기려는 이

들에게 추천되는 스타일이다.

후토우치(굵게 친 면)는 2mm 이상의 굵은 면으로 메밀의 씹는 맛과 식감을 강조한다. 입안에서 씹히는 맛이 좋으며 국물보다는 면 자체를 즐기기에 좋다. 굵은 면은 삶는 시간이 길고, 차가운 물로 식히는 과정도 더욱 정교하게 이뤄져야 한다. 잘못 삶으면 중심이 설익거나 바깥이 퍼질 수 있어 장인의 기술력이 특히 많이 요구되는 스타일이기도 하다.

결국 면의 두께는 소바를 '국물 중심으로 먹을지, 면 중심으로 먹을지' 결정하는 선택지와 같다. 어느 쪽이 더 낫다고 말할 수는 없지만, 같은 메밀, 같은 국물이라도 면 두께 하나만으로 전혀 다른 식사가 된다는 점은 분명하다. 소바를 더 깊이 있게 즐기고 싶다면 이제 면의 두께까지 '씹어 보는' 경험을 해보자.



흰 메밀가루로 만든 호소우치(얇은 면)



검은 메밀가루로 만든 후토우치(굵은 면)

VS

가게장국과 쓰케장국의 차이

소바의 맛을 결정하는 데 있어서 국물, 즉 쓰유(つゆ)는 핵심 중의 핵심이다. 소바를 먹는 방식에 따라 쓰유도 두 가지 형태로 나뉘는데, 바로 따뜻한 가게소바(かけそば)와 차갑게 먹는 자루소바(ざるそば) 또는 모리소바(もりそば)다.

가게소바는 소바 면 위에 맑고 부드러운 따뜻한 장국을 부어 한 그릇에 담아 먹는 방식이다. 이때 사용되는 쓰유는 풍미를 중시하며 염분은 낮다. 뜨거운 상태에서는 맛이 강하게 퍼지기 때문이다. 그래서 간장과 소금의 농도는 줄이고, 대신 가쓰오부시나 다시마, 말린 표고버섯 등을 풍부하게 넣어 감칠맛을 낸다. 이 국물은 마치 잘 우려낸 된장국처럼 포근하며, 면과 함께 마셔도 부담이 없다. 겨울철에 부드럽게 몸을 녹이기에 좋은 맛이다. 반대로 자루소바나 모리소바는 찬 국물에 면을 찍어 먹는다. 이때는 국물의 농도가 훨씬 진하다. 찬 온도에서는 맛이 둔하게 느껴지기 때문에 염분을 높이고 간장의 깊이를 강조한다. 또한 자루소바는 와사비, 파, 김가루 등의 야쿠미(薬味)를 곁들이는 경우가 많다. 이 역시 국물의 맛을 조절하는 요소가 된다. 이처럼 국물의 온도, 농도, 향, 부재료는 모두 소바의 맛을 완성하는 요소이다.

소바를 비교하며 먹는 맛에는 온도 또한 매우 중요한 감각의 교차점이라고 할 수 있다.



VS 맑고 따뜻한 국물을 부어 한 그릇으로 담아 낸 가게소바



진하고 차가운 장국에 면을 찍어 먹는 자루소바



굵게 친 후토우치(좌), 얇게 친 호소우치(우)

N
M
U
L
O
C

건면과 생면의 차이

일상에서 소바를 접할 때, 가장 쉽게 찾을 수 있는 건면 소바다. 하지만 진정한 소바 애호가들은 생면 소바 중에서도 수타 소바를 즐긴다. 이 두 가지의 차이는 단순히 식재료가 아닌, 맛과 품질, 시간의 가치를 말해 준다.

건면은 습기를 제거한 소바로, 유통과 보관이 용이하다. 말리면서 생기는 특유의 향이 있으며, 삶은 뒤에도 비교적 탄탄하게 유지된다. 다만 메밀 특유의 향은 줄어들며, 식감도 생면보다는 다소 거칠다. 그럼에도 불구하고 저렴하고 간편하여 가정에서는 널리 사랑받는다. 일본의 슈퍼마켓이나 한국의 마트에서 흔히 볼 수 있으며, 썬유만 있으면 간단한 한 끼를 만들 수 있는 실용적인 선택이다.

반면 생면은 즉석에서 만든 신선한 소바로 향과 식감이 뛰어나다. 특히 당일 사람이 직접 만든 수제 생면은 삶았을 때 퍼지지 않고, 풀깃하면서도 부드러운 탄성을 유지한다. 메밀의 향이 고스란히 살아 있어 한 젓가락만 들어도 신선한 메밀의 식감을 느낄 수 있다. 생면은 특히 고급 소바집에서 수타 방식으로 만들고 있다. 반죽, 치대기, 제면, 삶기 등 모든 과정에 장인의 기술과 철학이 녹아 있다.

수제 소바를 만들어 판매하는 집은 소바를 반죽하고 면을 썰어내는 과정을 오픈 주방 형식으로 보여주는 곳이 있다. 이 과정을 보고 있노라면 소바는 단순한 음식이 아니라, 하나의 공연이자 미식 체험이라 할 수 있을 정도다.



습기를 제거해서 유통하기 좋은 상태로 만든 건면



촉촉하고 부드러운 상태로 말아 놓은 생면

소바는 단순히 배를 채우기 위한 식사가 아니다. 재료의 선별부터 손의 감각, 면의 두께와 굵기, 국물의 조합, 제공 방식까지 모든 요소가 유기적으로 얽혀 만들어진 한 그릇의 음식문화 그 자체다.

검은 메밀과 흰 메밀의 색감과 영양을 알고 나면, 두꺼운 면과 얇은 면의 식감을 정확히 알고 나면, 뜨거운 가케소바와 차가운 자루소바의 미세한 염도 차이를 알고 나면, 건면과 생면 그 시간의 품질을 알고 나면 소바를 대하는 우리의 자세가 달라질 것이다. 이 모든 세계는 지식으로 알고 체험으로 비교해 보아야만 이해할 수 있는 맛의 세계다.

참고문헌

- 소바학입문 (저 片山虎之助 (NHK出版))
- 수타소바의 기술 (저 高橋邦弘 (柴田書店))
- 미식사전 (講談社) - 일본 전통 음식 백과사전
- NHK 다큐멘터리 '프로페셔널 - 일의 방식: 다카하시 구니히로판'
- '日本蕎麦協会 (Japan Soba Association)' 공식 자료
- <https://www.soba.gr.jp/>
- 『dancyu』 일본 미식 전문 매거진 - "そばを比較して味わう" 특집호



글 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, (주)한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당할 이력이 있다.

효고현

일본 현지 취재

단바 소비 가도를 기다

글_ 마키 나오키

소바라는 식물은 화산재로 덮여 있거나, 한랭하거나, 이른바 "메마른 땅", "황폐한 토지"라 불리는 토양에서 잘 자란다. 일본은 열도의 중앙에 커다란 산맥이 이어진 지형이라 쌀이나 밀을 재배하기 어려운 산간 지역에서 예로부터 소바가 재배되어 왔다. 일본 알프스라 불리는, 해발 3,000m를 넘는 산들을 가진 나가노현이 "일본 최고의 소바 고장"으로 알려진 것도 이 때문이다.

하지만 화산과 산이 많은 일본에는 전국 각지에 소바 산지가 존재한다. 또 사람들이 오가는 가도(街道) 주변에는 자연스럽게 소바 가게들이 모여들었고, 어느새 그러한 지역을 "소바 가도(そば街道)"라 부르게 되었다. 가장 유명한 소바 가도는 야마가타현에 있지만, 그 외에도 전국에 여러 곳이 있다.

이번에는 그 중에서도 교토부 중부와 효고현 북동부에 걸쳐 있는 "단바(丹波) 지역"의 소바 가도를 소개하고자 한다.

교토는 유명한 관광 도시이고, 효고에는 고베나 히메지 같은 도시가 있어 둘 다 대도시라는 인상이 강하다. 하지만 두 부·현의 중부~북부에는 바다와 산을 품은 자연이 풍부한 지역이 펼쳐져 있다.

단바는 과거 하나의 "번(藩)"이라 불리던 행정 구역이었지만, 메이지 시대에 교토와 효고로 나뉘었다. 그리

나 지금도 "단바 지역"으로 인식되며 하나의 문화권을 형성하고 있다.

작은 산들에 둘러싸인 농촌 지역으로, 검은콩, 밤, 고급 버섯으로 인기 있는 송이버섯 등이 특산품이다. 그리고 많은 소바 가게가 모여 있는 "소바 가도"가 있다. 광대한 단바 지역 안에 수많은 소바 가게가 있지만, 이번에는 효고현 단바사사야마시(丹波篠山市)의 수제 소바 가게들을 방문했다.



석재 맷돌로 빻은 수제 소바「에소라(笑想楽)」, 고집스러운 츠유(つゆ)와 맷돌로 직접 빻은 소바

큰 길에서 조금 떨어진 곳에 조용히 자리한 고택을 개조한 멋스러운 가게가 있다. 메뉴는 차가운 소바와 따뜻한 소바로 나뉘며, 각각에서 십할(十割) 소바(메밀 100%)와 니하치 소바(메밀 80%, 밀가루 20%)를 선택할 수 있다. 니하치 모리소바(もりそば, 900엔)와 십할(十割)(100% 메밀) 야마노이모 소바(山の芋そば, 1,500엔)를 주문했다.

니하치 모리소바는 하얗고 가늘며, 목 넘김이 매우 부드럽다. 십할 소바도 역시 색이 하얗고 아름답고, 니하치 소바보다는 약간 굵지만 목 넘김의 부드러움은 변함

없다. "야마노이모"는 단바 지방의 명산품으로, 일반적인 참마에 비해 점성이 훨씬 강하고 영양도 풍부하다. 이것이 십할 소바 위에 토퍼되어 있다. 소바와 함께 비벼 먹으면 야마노이모와 소바의 풍미가 절묘하게 어우러져, 더욱 부드러운 목 넘김을 느낄 수 있다.

1960~80년대 대만의 도시화와 함께 우육면은 노점, 간이식당, 전통시장 내 식당을 통해 폭넓게 퍼지기 시작했다. 이때부터 우육면은 특정 지역이나

계층에 국한되지 않고 모든 대만인이 즐기는 보편적 외식 메뉴로 자리를 잡게 되었다. 특히 1980년대 이후 정부는 '대만 문화의 정체성'을 강조하기 시작했고, 우육면은 '대만다움'을 표현하는 음식으로 자연스럽게 부각되었다.

이 가게는 가게 안에서 맷돌로 소바 가루를 직접 빻아 만든 소바를 제공한다. 주인장에 따르면 하루에 손수 만들 수 있는 양은 "60그릇이 한계"라고 한다. 또한 이 가게는 츠유에도 고집이 있다. 화학조미료를 전혀 사용하지 않고, 다시마, 표고버섯, 가고시마산 가쓰오부시로 우려낸다. 걸쭉한 소바유(蕎麦湯)로 츠유를 희석하면 국물 향이 더욱 진하게 퍼진다.

주인장은 같은 단바 지역의 유명한 소바 가게에서 수련을 쌓고 이 가게를 열었다고 한다. 아름다운 초록 정원을 바라볼 수 있는 넓고 여유로운 실내는 가게라기 보다는 "집" 같은 편안한 분위기였다. 주인장의 환한 웃음과 다정한 대화 덕분에 천천히 쉴 수 있는 공간이었다.

효고현 단바사사야마시 카이다 272 /영업일: 목금토일요일, 11:00~14:00



한적한 시골 조용히 자리 잡은 에소라(笑想楽)



니하치 모리소바(もりそば, 900엔)



야마노이모 소바(山の芋そば, 1,500엔)

에 소 라 (笑 想 案)



수제 소바 「쿠게(くげ)」
세련된 공간에서 만나는 훌륭한 주와리 소바

오전 11시 30분 개점이지만, 11시 38분에 도착했더니 이미 긴 줄이 늘어서 있었다. 대기자 명단을 보니 약 15팀이 기다리고 있었다. 11시 50분 기준으로 가게에 들어갈 수 있는 사람은 5명 남았다. 평일 금요일 점심에 이 정도 줄이라면, 토요일과 일요일은 더할 나위 없을 것이다.

하지만 지루하거나 답답할 걱정은 없다. 한적한 시골 풍경과 작은 꽃이 핀 정원을 바라보며, 휘파람새 울음 소리를 들으며 기다리다 보면 금세 순번이 돌아온다. 이 가게의 가장 인상적인 점은 세련된 인테리어다.

2인용 테이블 2개, 4인용 테이블 1개, 중앙에 커다란 공용 테이블 1개가 있는 작은 가게지만, 커다란 창문을 통해 녹음이 보여 넓고 여유롭게 느껴진다. 창틀과 테이블 모두 심플하면서도 세련된 디자인으로 통일되어 있다.

주문한 것은 "텐자루(天ざる, 계절 야채 튀김 세트)" 1,750엔과 "카모자루(鴨ざる)" 1,900엔. 이곳도 가게 안에서 제분한 소바 가루로 수제로 만들며 모든 소바를 십할(十割) 소바(메밀 100%) 로 제공한다. 따뜻한 소바는 10월~4월 한정 메뉴.

이날 사용한 메밀은 가고시마현 후키야게산. 하얗고 아름다우며, 탄력 있는 식감이 특징이다. 소바 면발이 딱딱 끊어지지 않고 길게 쪽쪽 빨아들일 수 있다.

카모자루의 오리고기와 대파는 숯불로 구운 듯 향긋하고 육즙이 가득하다. 텐자루의 계절 야채 튀김은 볼드운 구성이었다. 고사리, 고비, 두릅 같은 산나물과 죽순, 양파 튀김, 잎이 달린 채로 나온 래디시까지 색깔도 풍성했다.

찰잔, 접시, 소바 츠유를 담은 소바초코(そば猪口), 약미 그릇 등 사용된 도자기 식기에서도 세심한 감각이

느껴졌다. 물론 소바 맛은 훌륭했지만, 가게 분위기가 지 포함해 "음식은 눈으로도 즐긴다"는 것을 실감할 수 있는 곳이었다.

(효고현 단바사야마시 쿠사노우에 227 / 영업일: 목금토일요일, 11:30~14:00)

쿠 게 (く げ)



한적한 시골 풍경과 작은 꽃이 핀 정원으로 손님을 맞이하는 「쿠게(くげ)」



텐자루(天ざる, 계절 야채 튀김 세트)" 1,750엔



"카모자루(鴨ざる, 오리고기와 대파를 담은 장국이 특징)" 1,900엔



메밀가루 제분부터 반죽, 면을 펼치고 썰는 작업장

수제 소바 「자연서암(自然薯庵)」 특산품 "아마노이모"를 듬뿍 즐기다

마지막으로 찾은 곳은 인상적인 초가지붕을 가진 「자연서암(自然薯庵)」이다. 「자연서(自然薯)」란 야생 참마를 뜻하지만, 이 가게에서는 지역 특산 "아마노이모"를 사용해 "토로로 소바"를 대표 메뉴로 삼고 있다.

일반적인 "자루소바"(900엔)와 "토로로소바"(1,200엔)를 주문했다. 앞서 소개한 두 가게와 달리, 이곳은 니하치 소바만 제공한다. 면은 짙은 색을 띠며 투박한 인상이다. 메밀 껍질까지 함께 간 "이나까소바(田舎そば)" 스타일이다.

아마노이모(山の芋 '산의 감자'로 불리는 자연산 마)를 갈아 만든 토로로는 매우 쫄득하며, 약간 딱처럼 뭉쳐진다. 양도 넉넉하다. 진한 식감과 맛을 가진 아마노이모에 맞추어 소바도 강한 풍미로 조율한 것으로 보인다.

소바에 토로로와 츠유를 듬뿍 얹어 "부카케 스타일"로 먹는 것이 추천된다. 고급 식재료인 아마노이모를 마음껏 맛볼 수 있다.

소바는 진한 색에 비해 맛은 부드럽지만, 식감은 단단하고 씹는 맛이 있다.

150년 넘은 초가지에서 먹는 소박하면서도 야성적인 소바는, 이 땅의 역사와 문화를 그대로 전해주는 듯했다.

(효고현 단바사사야마시 마나미조우에 947-8 / 휴무일: 수요일, 11:30~14:30)



인상적인 초가지붕을 가진 「자연서암(自然薯庵)」



자루소바
(80: 20의 니하치 소바)



자연산 마를
갈아 만든 토로로

방문은 계획적으로!

이번에 세 곳의 소바 가게를 방문했지만, 왜 단바 지역에 소바 가게가 많은 지 명확한 이유는 알 수 없었다. 각 가게가 모두 지역산 메밀을 사용하는 것도 아니었다. 오히려 소바와 함께 제공되는 아마노이모나 튀김 재료 등에서는 지역산 식재료를 사용했다. 아마도 과거에는 지역 메밀을 사용했을 것이다.

하지만 시간이 흐르며 사람들이 "더 맛있는 소바"를 추구하게 되었고, 더 좋은 원료를 찾아 다른 지역 메밀을 쓰게 되었을 가능성이 있다. 또한 "에소라"의 주인장처럼 단바 지역의 유명 가게에서 수련하고 가까운 곳에 제자들이 가게를 열며 가게 수가 늘어났을 수도 있다.

어찌 되었든, "가도"라는 이름이 붙으면 소바를 찾는 사람이 모이고, 가게도 늘어난다. 아마도 이렇게 전국 곳곳에 "소바 가도"가 생겨난 것일 것이다.



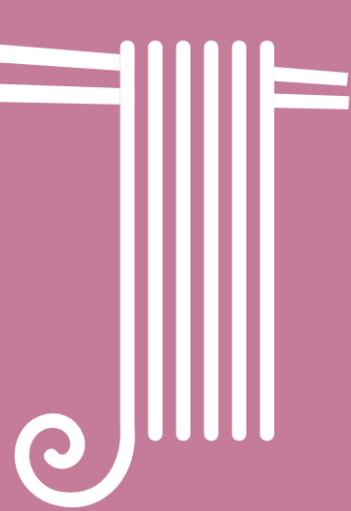
마키 나오코 (牧 奈央子)

국립민족학박물관 편집실 근무
2006년부터 17년 동안 「월간 면업계」 편집장 역임
2024년부터 프리랜서 작가로 활동
마키 나오코는 교토시에서 태어났으며, 국립민족학박물관 편집실에서 일한 후, 2006년부터 17년간 「월간 면업계」의 편집장으로 일했다. 2024년부터는 독립하여 프리랜서 작가로 활동하고 있다.



마지막으로, 단바 소바 가도에 관심이 생긴 분께 조언 드린다. 대부분 가게는 오후 2시를 넘기면 영업을 마친다. 하루에 3시간 정도만 영업하는 셈이다. 또 일주일 중 절반은 문을 닫는다. 단바 지역은 광활하여 가게 간 이동에도 시간이 걸린다. 자동차 없이는 여러 가게를 방문하기 어렵다. 그리고 인기 있는 가게라도 예약을 받지 않는 경우가 많다.

방문하려면 꼭 꼼꼼한 계획을 세우길 강력히 추천한다!



누들 에세이

처음으로 돌아가는 맛, 소바 (강종희 작가)

면(麵)과 과학이야기 - 슈퍼푸드 메밀의 건강 (박현진)

02

Chapter





처음으로 돌아가는 맛, 소바 단순함이 허락하는 무한한 변주, 자루소바에서 니신소바까지

글 _ 강종희 작가

6월이다. 만물이 뻗치는 기운을 주체 못해 사방으로 피어나고 자라는 계절이다. 발길 닿는 대로 여행을 떠나는 이에게도, 사무실에 틀어박혀 온종일 밀린 일을 처리하는 이에게도 달력은 똑같이 넘어가지만, 이 계절이 주는 혜택은 공평하지 않다. 제법 따가워진 햇살과 구름 한 점 없는 멋진 날씨를 즐기는 가장 좋은 방법은 녹음과 파도가 부르는 산으로 바다로 떠나는 것일 테다. 하지만 중간고사가 돌아오듯 상반기 결산의 시기가 돌아온 6월의 직장인에게 허용된 계절의 선물은 단골 식당이 개시한 계절 메뉴 정도다.

이럴 때는 회사 앞 식당 문에 나붙은 계절 메뉴 안내도 엔터테인먼트요, 위안이 된다. 그리고 이토록 유혹적인 날씨에도 일터에 붙잡혀 있는 이들에게 6월의 메뉴로 환영 받는 존재는 단연코 '소바'다. 메밀국수, 모밀국수, 소바 셋 중 무어라 불러도 좋다. 소바는 모든 것을 처음으로 리셋하는 마법을 부린다.

내 기억에 처음 등장하는 소바는 아버지의 단골이었던 광화문의 노포, 미진에서 만난 메밀국수다. 네모난 칠기 그릇 위 대나무 발에 얹힌 사리와 따로 담겨 나온 쓰유를 낫설어 하는 어린 딸을 위해 아버지는 메밀국수 한 젓갈을 양껏 집어 쓰유에 넘치도록 담가 먹는 방법을 보여주었다.

당시에는 그저 메밀국수라 이름하였지만, 지금 돌아켜 보면 면+쓰유의 가장 단순한 구성인 자루소바의 일종이었다. 아마도 80년대 말, 소바를 처음 맛본 그때 나는 고등학생이었던 것 같다. 간장 맛 진한 한국식 쓰유와 자가제면한 메밀국수로 지금까지도 성업 중인 그 가게가 내 오랜 소바 기행의 시작점이었을 것이다.

이후 나는 대학에 갔고, 졸업했고, 광화문 그 가게 맞은 편에 있던 회사에 취업했다. 그리고 강산이 두세 번은 뒤집힐 세월 동안 이런저런 회사에서 직장생활을 하면서, 초여름을 알리는 전령처럼 식당 문 앞에 나붙은 '메밀국수 개시' 라는 전단지 볼 때면 어김없이 첫 소바의 기억을 떠올렸다.



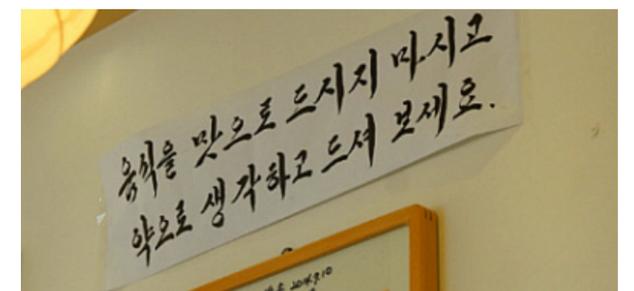
미슐랭 맛집이자 수요미식회 맛집으로 유명한 광화문 미진은 늘 대기줄을 각오하고 가야 한다.



광화문 미진의 시그니처 메뉴인 냉메밀, 김가루, 무즙, 파를 취향에 맞게 양을 조절해서 넣을 수 있다.

두 번째 소바는 부산에서 만난 주와리 소바다. 때는 바야흐로 2012년, 경력의 정점을 찍을만한 승진을 하고 딱 일주일 만에 회사에 사표를 냈다. 실 틈 없이 달려온 15년의 직장생활과 15년의 결혼생활 사이에서 외줄타기 하듯 버티다 얻은 번아웃 탓이었다. 마침 부산으로 발령받은 남편을 따라 어린 두 아들을 이고 끼고 아는 이 하나 없는 그 먼 곳으로 이사를 감행했다. 그렇게 이사 간 아파트에서 육교를 건너 골목길에 들어서서 초입에 신장개업한 가게가 주와리 소바였다.

큰 길가도 아니고, 낡은 단독주택단지엔 오래된 아파트 몇 동이 고작인 동네 골목에 가게를 연 주인장은 일본의 소바 장인을 불러다 꾸준히 교육을 받는 다더니



100% 순메밀 '주와리 소바'를 상호명으로 올린 부산 수영구 '주와리 소바'

기어이 그 어렵다는 100% 순메밀 주와리 소바를 내는 데 성공했다. 자부심 가득하던 주인장이 직접 서빙한 소바를 처음 맛본 날을 기억한다.

다소 거친 식감의 면발이 툭툭 끊어졌고 쓰유가 조금 짠 듯도 했지만, 힘있고 강렬한 면발에 진한 쓰유는 무척 잘 어울리는 조합이었다. 우리 네 가족은 그날로 주와리 소바의 1호 팬이 되었다. 두 아들에게는 이 까다로운 100% 순메밀 소바가 인생 첫 소바의 기억일 것이다. 2년 후 다시 서울로 이사를 하면서 우리 가족에게 가장 아쉬웠던 점들을 꼽으라면 더 이상 주와리 소바를 맛볼 수 없다는 것이었다.



전 세계인이 방문하고 싶어 하는 도시가 된 서울에는 미쉐린 가이드에 오를 만큼 본격적인 소바 전문점들이 성업 중이다.

청어를 얹은 니신소바 뿐 아니라, 오리고기와 듬뿍 얹은 파채에 진한 국물 맛이 일품인 가모난반, 일본식 청국장인 닛토를 잔뜩 얹어 비벼 먹는 닛토소바, 무를 갈아 얹은 오로시소바, 갈아놓은 마에 달걀노른자를 얹은 도로로소바, 튀김을 곁들여 먹는 덴부라소바까지 일본의 본격적인 소바를 맛볼 수 있게 되었다.

우리나라 최대 메밀 산지인 제주에 가면, 냉소바에 얇게 썬 청굴을 수북이 얹어 산뜻한 맛이 일품인 청굴소바나, 니신소바를 한국식으로 개조한 고등어소바도 만날 수 있다. 과거 여름을 알리는 전령 같았던 메밀국수, 소바의 이미지 또한 사시사철 성업 중인 소바 전문점들의 등장과 함께 변해가는 중이다. 어쨌거나 일본의 대표적인 면식인 소바를 계절에 상관없이, 비행기를 타지 않아도 갈 수 있는 동네에서 다양하게 맛볼 수 있다는 것은 무척이나 반갑고, 편리한 일이 아닐 수 없다.



**조미된 청어를 올려 독특한
풍미로 소바 매니아들
을 사로잡는 '니신소바'**

세 번째 만난 소바는 외양부터 심상치 않았다. 따끈한 국물에 담긴 소바 위에 딱하니 생선조림을, 그것도 등푸른 생선을 올리는 것은 대체 무슨 취향인가. 처음 간 일본 출장길에서 만난 가장 충격적인 비주얼의 메뉴가 바로 청어 조림을 얹은 따끈한 국물의 소바, 니신소바다.

그때 까지만 해도 소바 전문점을 국내에서 찾아보기 힘들었고, 내가 알아 온 모든 소바는 메밀의 함량과 쓰유의 배합이 조금 달라졌으면 모를까, 메밀면을 쓰유에 담가 먹는 자루 소바나 따끈한 국물에 소바를 넣어 먹는 온소바의 일차적인 구성을 벗어난 적이 없었다. 그런데 니신소바는 달랐다. 달라도 너무 달라서 지독한 장난처럼 느껴지는 그 조합이 실은 영양실조에 시달리는 서민들을 위한 구휼의 목적으로 만들어졌다는 것은 놀라운 발견이었다.



서민들이 접할 수 있는 비교적 싼 생선인 청어를 말렸다가 다시 불려서 간장에 조린 후, 다시마와 톳을 넣어 우려낸 따뜻한 육수를 부은 소바 위에 얹어 먹는다. 담백하고 깔끔한 메밀면과 함께 먹기엔 너무 비리지 않을까 싶었던 청어지만, 한번 말렸다 조려낸 것이라 그런지 비린내 없이 약간은 퍼석한 식감과 함께 간장 베이스의 국물에 이질감 없이 어울린다.

이제 니신소바를 교토 출장길에서 접한 지 근 십 년이 되어간다. 강산이 한 번 더 변해서 K-pop의 성지이자





상큼한 향이 식욕을 돋우는 청교소바



고등어구이를 올린 온溫 소바

사실 소바는 여름이 아닌 겨울이 제철인 음식이라고 한다. 메밀로 만든 음식이 그렇다. 원래 6월은 메밀을 심는 계절이다. 90여 일 만에 수확이 가능하다. 그러나 메밀이 진짜 맛있는 시기는 갓 수확한 메밀이 등장하는 12월이다. 그래서 12월이면 각 수확한 메밀의 신선한 향이 살아있는 소바를 즐기러 일본 각지에서 메밀축제를 연다고 한다. 아직 가보지 못한 메밀 축제에는 또 얼마나 다양하게 맛있는 소바가 등장할지, 생각만 해도 설렌다.

그럼에도 내게 소바는 6월의 음식이다. 아직 아이들의 방학이 시작되기 전, 부쩍 더워진 날씨에 외출도 귀찮아진 주말 점심에는 소바가 제격이다. 이제는 시중에도 소바를 해 먹을 수 있는 키트가 다양하게 나와 있고, 건면과 생면, 썬유, 또는 국수장국을 모두 따로 살

수도 있다. 100% 순메밀면 주와리 소바로 입맛을 틈 아이들이지만 엄마가 소쿠리 가득 삶아내는 소바면을 시중에서 산 썬유에 곁들여 양껏 먹는 것도 좋아한다. 썬유를 희석해 얼음 잔뜩, 레몬을 얇게 썰어 넣고 차가운 냉소바를 만들어도, 냉장고를 뒤져 나온 청양고추를 와사비 대신 썰어 넣어도, 무국을 끓이다 남은 조각 무를 수북이 갈아 엮어도, 낫토 좋아하는 아들을 위해 낫토에 들기름과 김 가루를 얹어 비벼 먹는 낫토 들기름 소바를 만들어 보아도 그 나름대로 맛있다. 내 마음대로, 냉장고 사정대로 다양한 변주가 가능하다.

그 어떤 재료를 엮어도 본질을 해치지 않는 유연함. 가장 단순한 조합, 메밀면에 썬유라는 설정이기에 가능한 무한한 변주. 그러니 소바는 처음으로 돌아가는 맛이다. 단순함이 허락한, 가장 풍요로운 변주다.



글 강종희 작가

숙명여대를 졸업, 미국 인디애나대 언론대학원 매스커뮤니케이션 석사 학위 취득. 뉴스위크 한국판 공채 1기 기자 / 한국다국적의약산업협회 근무 / 글로벌 제약기업인 아스트라제네카에서 10여 년간 브랜드 PR, 기업 PR, 위기관리 및 사회공헌활동을 총괄 등 역임했고 현재 작가의 길을 걷고 있다.

저서 『어이없게도 국수』



건강면 코너 | 면(麵)과 과학이야기 슈퍼푸드 메밀의 건강

글 _ 박현진

과학이야기



슈퍼푸드 메밀의 건강

건강과 음식은 분리된 개념이 아니다. 우리 선조들의 문헌에 나오는 '신토불이(身土不二)'는 땅과 몸이 다르지 않다. 즉 땅에서 나오는 식재료가 우리 몸을 이룬다는 뜻이다. 영어 표현으로는 'You are what you eat'이라는 말로 우리 몸을 이루는 음식과 식재료에 대한 중요성을 말하고 있다. '무엇을 먹느냐'의 주제는 내 몸과 건강에 직결된다. 자연의 공기와 흙의 기운을 제대로 받고 살 수 없는 도시인들이 현대의 삶 속에서 전통적인 곡물이나 자연식재료를 다시 주목하고 있는 이유이기도 하다.

그 중에서도 '메밀(蕎麥, buckwheat)'은 단순한 주식 재료를 넘어선 슈퍼푸드로 크게 각광받고 있다. 그 실체를 자세히 알고 나면 우리의 생각보다 우리의 상상보다 더 큰 영양과 숨은 성분들의 활약이 눈부시다는 점 또한 알게 될 것이다. 더운 여름을 이기는 차가운 음식으로 알고 있던 소바가 우리에게 얼마나 유익하고 좋은 슈퍼푸드인지 알게 될 것이다.

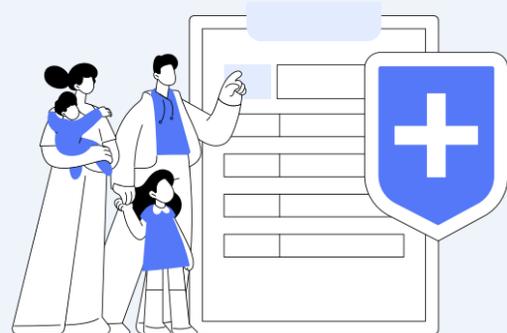


메밀에 숨은 강력한 성분

메밀이 슈퍼푸드로 인정받는 가장 큰 이유 중 하나는 '루틴(Rutin)'이라는 성분 때문이다. 루틴은 플라보노이드 계열의 항산화 물질로, 모세혈관을 강화하고 혈압을 조절하는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 특히 고혈압, 동맥경화, 심혈관계 질환의 예방에 효과적이라는 연구 결과가 다수 발표되었다. 루틴은 혈관을 유연하게 유지시키고, 혈액순환을 원활하게 만들어준다. 실제로 일본에서는 루틴이 풍부한 메밀을 활용해 건강보조식품을 만들기도 하며, 고령자의 식단에 메밀 요리를 적극 활용하는 경향이 있다. 특히 메밀 껍질이 포함된 검은 메밀(전립분)에는 루틴이 더 많이 포함되어 있다.

루틴은 비타민C와 동시에 섭취할 때 모세혈관의 강화를 한층 강하게 해준다는 특징이 있다. 메밀로 만든 음식을 먹을 때 비타민C를 함유한 채소와 과일을 함께 먹으면 영양소 섭취 뿐 아니라 루틴을 효율적으로 활용할 수 있다는 장점이 있다.

메밀의 또 하나 주목할 성분은 '폴리페놀'이다. 메밀에는 퀘르세틴(Quercetin), 카페익산(Caffeic acid), 프로시아니딘(Procyanidin) 등의 다양한 항산화 폴리페놀이 함유되어 있다. 이들은 체내 활성산소를 제거하고 세포의 노화를 늦추며, 암세포 억제에도 일정 부분 긍정적인 영향을 미친다는 보고가 있다. 특히 메밀 껍질 부분에 항산화 물질이 집중되어 있기 때문에, 정제된 흰 메밀보다는 껍질이 포함된 검은 메밀을 섭취하는 것이 건강에는 더 유리하다. 하지만 그만큼 풍미나 식감이 거칠 수 있어, 적절히 섞어서 섭취하는 것도 좋은 방법이다.



메밀의 기능성

루틴과 폴리페놀 외에도 메밀은 다양한 생리활성 성분을 함유하고 있어 만성질환 예방에 다방면으로 도움을 준다. 그 중에서도 특히 주목할 만한 효능이 있다. 이 효능은 성인병 혹은 생활습관병이라 불리는 현대인의 질병에 도움을 주는 이유와 근거이다.

1) 고혈압 예방 도움 : 메밀은 혈압을 조절하는 데 매우 유익한 곡물이다. 루틴 외에도 메밀에 들어 있는 마그네슘, 칼륨, 아르기닌 등의 성분은 혈관을 이완시키고 혈류 흐름을 개선하는 데 기여한다. 혈압을 상승시키는 주요 인자 중 ACE가 있는데 메밀에는 이 이상 작용을 억제하는 성분이 함유되어 있다. 일부 채소류와 과일, 생선과 조개류에도 함유되어 있지만 그 중 메밀의 효과가 뛰어나게 높다는 실험결과가 있다. 메밀을 꾸준히 섭취한 사람들의 혈압이 낮아졌다는 임상 결과도 있으며, 염분 배출을 돕는 작용도 보고되고 있다.

2) 당뇨병 예방 도움 : 또한 메밀 단백질은 식물성임에도 필수 아미노산 함량이 풍부하여, 동물성 단백질을 대체하면서도 건강한 혈관 유지에 도움을 준다. 일반적으로 탄수화물 중심의 곡물과 달리, 메밀은 단백질 구성비가 높아 혈당 지수(GI)가 낮다는 점도 큰 장점이다. 이는 당뇨병 예방에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

3) 간 기능 보호 도움 : 메밀에는 콜린(Choline)이라는 성분이 함유되어 있는데, 이 물질은 간에서 지방이 쌓이는 것을 방지하고 간세포를 보호하는 역할을 한다. 콜린은 간의 해독 기능과 지방 대사를 활성화시키는 데 도움을 주며, 지방간이나 만성피로증후군을 예방하는 데 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

4) 장 건강에 도움 : 메밀은 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 개선하고 콜레스테롤 수치를 조절하는 효과도 크다. 변비 개선은 물론, 장내 유익균을 늘려 면역력 향상에도 기여할 수 있다.

글루텐 프리 시대의 주역

음식과 재료에 관심이 높아지는 요즘 글루텐 프리(Gluten-free)에 대한 관심도 점점 높아지고 있다. 밀가루에 포함된 글루텐이 지극히 일부 사람들에게 면역 반응을 일으키거나 장내 염증을 유발함에도 불구하고 많은 사람들이 정확한 정보에 귀 기울이기 보다 어렵듯한 상식으로 접근하기 때문이다. 그런 트렌드에 민감한 사람들에게 메밀은 매우 사랑받을 만한 귀한 요소들을 잔뜩 품은 슈퍼푸드임에 확실하다. 메밀은 곡물이지만 글루텐을 포함하지 않아, 글루텐 민감증이나 셀리악병을 가진 사람들도 안심하고 섭취할 수 있는 귀중한 식재료다.

특히 메밀은 탄수화물의 분해 속도가 느려 혈당을 천천히 상승시키기 때문에 당뇨 환자나 인슐린 저항성이 있는 사람들에게도 매우 적합하다. 또한 소화가 비교적 쉬우며, 위장을 부담스럽게 하지 않아 아침 식사나 회복기 환자식으로도 자주 권장된다.

물론 메밀 알레르기가 있는 사람은 주의가 필요하지만, 대다수의 사람에게 메밀은 소화 흡수에 탁월하고 장을 편안하게 하는 곡물로 인정받고 있다.

메밀은 종종 막국수나 메밀전병, 소바처럼 일상적인 메뉴로 다가오지만, 그 속을 들여다보면 이 곡물은 단순한 식재료가 아니라 복합적인 건강 기능성을 갖춘 천연 약재라고 해도 과언이 아니다. 100% 메밀로 만든 주와리 소바 전문점 한 곳에서는 음식을 맛으로 먹지 말고 약으로 생각하고 먹어보라고 원할 정도이다. 그도 그럴것이 메밀에는 루틴, 폴리페놀, 콜린 등 현대 영양학이 주목하는 핵심 물질들이 들어 있고 그 효능은 혈관 질환, 간 기능 저하, 만성 염증 등 현대인의 주요 질환을 예방하는 데 매우 유익하기 때문이다.

이제 메밀은 단순히 다이어트나 혈압 조절을 위한 보조식품이 아니라, 장기적인 건강을 설계하는 전략적인 식재료가 되어야 한다. 하루 한 끼, 메밀로 만든 음식 한 그릇은 몸과 마음을 동시에 이롭게 하는 '식사 이상'의 건강이 될 수도 있다. 메밀을 더 건강하게, 다양하게 즐기는 방법을 연구하고 노력한다면 우리의 삶도 분명히 달라질 것이다.

메밀의 껍질 속에 있는 루틴과 항산화성분을 함께 섭취한다는 '전립분(全粒粉) 소바'가 최근 SNS에 종종 등장하는 이유에 이유가 있다는 생각. 메밀(소바)은 단순한 면, 그 이상의 식재료이다.

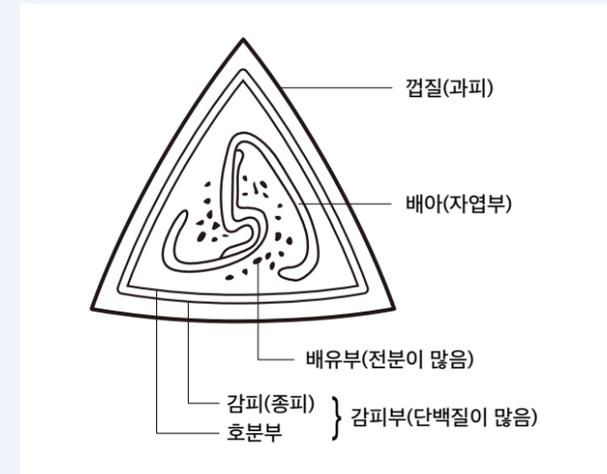


그림1) 메밀의 구조

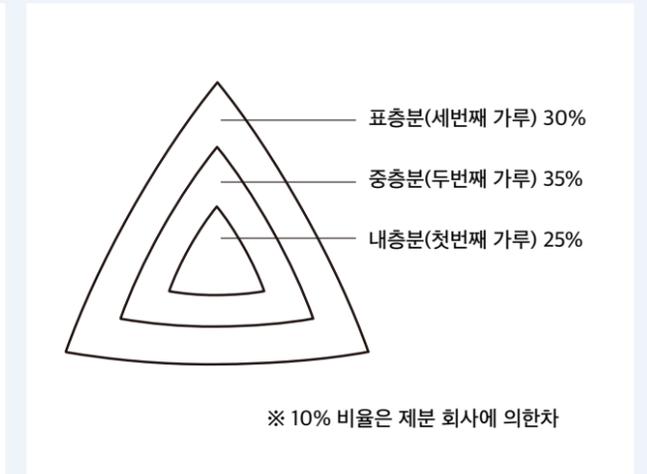


그림2) 제분과정으로 부터 본 가루의 종류

참고문헌

건강별미 메밀이야기 (저 일본면류업체연합 / 역 윤병성, 이건순, 박철호 (광문각))
일본 농림수산성 공식 웹사이트 건강식 관련 문서 <https://www.maff.go.jp>
World Health Organization (WHO) 및 FAO Buckwheat Reports



글 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, 기린프로존나마, 하이트진로 등 국내외 다수 식품 기업의 광고 커뮤니케이션을 진행하였으며, (주)한솔에서 브랜드 담당자로 근무한 경력과 F&B 브랜드의 마케팅을 담당할 이력이 있다.



누들 인터뷰

소바마에 김철주 사장님

03

Chapter



소바마에 김철주 사장님

몇 년 전 부터 성수동에 소바 전문점의 동영상이 유튜브에 등장하더니 일반
인들은 물론 인플루언서들의 방문 후기가 늘어나기 시작한 곳이 있다.
“소바마에”는 우리나라 식으로 표현하자면
“선주후면(先酒後麵)”의 뜻으로 면을 먹기 전에
가볍게 술을 한 잔 곁들이는 일본식 식문화이기도 하다.

소바마에

가게를 오픈한 지 4~5년 남짓 되었는데
2호점(소바마에 니고)을 내고 줄을 세우고 있다.

일본에서 사업가로 30년을 살다가
한국에 돌아와 새로운 인생을 시작한
김철주 사장님의 이야기는 차분하고 강직하면서도
부드러웠다.
그리고, 인터뷰에서 가장 기억에 남는 한 마디를
지을 수 없었다.

“소바는 허가 아니라 코로 먹는다.
소바의 향은 먹을 때 보다 반죽할 때 가장 많이
느낄 수 있다.
땅콩냄새 같은 메밀 향을 맡는다는 것이 바로
반죽자의 특권이다.”



Q1. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

A 저는 일본에서 30년간 무역업을 했던 사업가였습니다.
전자부품, LCD 등의 수출입 업무를 주로 했습니다. 일본에 있을
때 소바에 푹 빠졌어요. 그래서 소바 장인을 찾아다니며 기술도
배우고 소바에 대한 많은 공부를 했습니다. 그러다 코로나를 겪
게 되면서 사업을 접게 되었고 한국에서 무얼 할까 하다가 작은
소바 가게를 시작해 봤습니다.



Q2. 일본에서 오랜 시간 머무르며 쌓은 경험 이 지금의 삶과 일에 많은 영향을 주었을 것 같은데요. 일본에서 얻은 배움이 어떤 방식으 로 사장님의 철학과 연결되어 있는지 이야기 해 주실 수 있을까요?

A 일본에서는 소바의 기술만 배운 게 아니죠. 음식을 대하는 자
세, 청결의 습관, 식문화, 장인정신, 철학... 말로 다 표현할 수 없
는 모든 것을 눈과 귀, 코와 혀, 손의 감각 등 온 몸으로 배우고 익
히고 알게 된 거죠. 한 마디로 무엇이든 정의하기가 어렵습니다.





Q3. 일본에서 소바를 배우고 수련하셨던 과정이 쉽지 않았을 것 같습니다. 그 수련을 통해 어떤 점을 가장 중요하게 배우셨고, 지금 소바마에의 운영에 어떻게 반영되어 있는지 궁금합니다.

A 일본에서 제가 사업을 하면서 소바에 폭 빠졌다고 말씀드렸는데 맛보고 먹는데 그치지 않고 그 기술이 너무너무 궁금했어요. 그래서 배우기 시작했는데요.

소바 면을 써는 기술은 3주 안에 배울 수 있고, 소바 반죽을 밀대로 편평하게 피는 데 3개월이 걸리고, 소바 반죽을 배우는 데는 3년이 걸린다고 할 정도예요.

소바는 반죽이 전부다 할 수 있죠. 소바 반죽에는 물과 메밀가루만 들어갑니다. 그만큼 가수율이 중요하죠. 날씨와 온도, 습도까지 소바 반죽의 변수가 됩니다. 글루텐이 없는 100% 주와리 소바의 경우에는 그 반죽하는 과정이 더 까다롭고 어려워요. 저는 일본에서 배우다가 가르치는 수준까지 올라갔습니다.



Q4. 소바 가게를 시작하게 된 동기가 궁금합니다. 특히 여러 지역 중에서도 성수동을 선택하신 이유와, 이곳이 가진 매력 포인트는 무엇이 있는지 듣고 싶습니다.

A 처음엔 가게를 시작하려고 한 게 아니었어요. 코로나때 뭘 할까 적당한 게 없었죠. 제가 소바를 좋아해서 한국에서 먹어보러 여기저기 다녔거든요. 그런데 제가 알고 먹고 했던 소바랑 한국에서 먹어 본 소바가 많이 다르다는 걸 느꼈어요. 그래서 제대로 된 소바를 만들어서 팔고 싶다는 생각까지 하게 되었습니다. 아내랑 둘이서 손님들하고 이야기 주고 받으면서 재미있게 장사를 하고 싶어서 가게를 다찌 형태로 인테리어 하기도 했죠. 술을 곁들이면서 단골손님들과 대화하려고요. 1년 반 정도 아내랑 둘이서만 가게를 운영했었어요.

그러다 생활의 달인에 나오고 나서 손님들이 너무 몰려서 성수동은 모든 걸 수용할 수 있는 동네라는 생각에서 자리를 잡게 되었어요. 제가 소개하는 새로운 소바의 세계도 받아들일 수 있는 그런 곳이라고 생각했습니다.

Q5. 소바마에 소바는 유난히 빛깔이 흰색을 띠는데 이유가 있을까요?

A 메밀가루에는 흰 메밀이 있고 검은 메밀이 있는데 저희는 껍질을 섞지 않고 알맹이만 갈아서 색이 흰색에 가깝죠. 다른 곳에서는 메밀 껍질을 가루에 섞어서 색이 좀 진하기도 하죠. 메밀 껍질을 가루에 넣으면 약간 거칠기도 한데 저희는 희고 부드러운 소바를 지향합니다. 그리고, 한국식 막국수 같은 경우에는 압출식으로 뽑아내는데 저희 소바를 칼로 썰어내는 절면 형태입니다.



칼로 썰어낸 소바의 남은 가루를 털어내는 장면



칼로 썰어내기 전 반죽의 접힌 상태





일본에 주문해서 만드는 소바마에의 명물 '니싱소바'



'니싱소바' 주문시에만 드리는 특별한 시치미

Q6. 소바마에의 메뉴 설명을 부탁드립니다.

A 오늘 드신 메뉴를 보면 자루소바, 가케소바, 토로로소바, 니싱소바네요. 제가 추천 드리고 싶은 메뉴를 모두 드셨어요. 자루소바는 면과 장국이 전부인데 면은 아까 설명 드렸고, 쓰유는 저희가 직접 만들어요. 가쯔오부시, 다시마만 들어가는 밀국물을 먼저 만들고 그 다음에 간장을 조미하죠. 간장도 저희가 직접 만듭니다.

니싱소바에는 청어가 들어가는데요. 일본에 ODM해서 들여 옵니다. 시치미도 니싱소바에만 따로 드리는 특별한 시치미가 있어요. 마를 갈아서 토로로소바를 만들 때도 부드러운 풍미에 집중했습니다.

튀김 드셔 보셨죠? 저희 튀김가루는 메밀가루입니다. 글루텐 프리 튀김가루죠. 소화도 잘되고 바삭바삭합니다.

Q7. 가게 이름 속에 소바 마에스트로 라는 뜻도 있나요?

A 그런 의미도 내포되어 있지요. 하지만 제가 더 중점을 두었던 것은 '소바마에' 문화입니다. 계란말이 같은 안주와 술을 곁들이고 이야기를 나누다가 먹는 소바 한 그릇의 맛을 생각한 거죠.



부드럽게 갈린 마와 소바의 궁합이 극강인 '토로로소바'

Q8. 가게를 운영하면서 강조하시는 것과 철칙이라면 뭐가 있을까요?

A 저는 저울과 타이머를 철칙으로 삼고 있어요. 정확한 계량과 기준을 지켜야 하는 반죽자의 자세라고 봅니다. 그리고 생면을 만드는 가게는 청결이 매우 중요하죠. 제자들을 가르쳐 보려고 해도 이게 쉽지 않더군요. 긴 세월 동안 몸에 배어 있는 자세.

저는 그 자세가 음식의 기본이라고 생각합니다. 그런데 가르쳐서 될 문제가 아니에요. 보고 배우고 느끼고 몸에 배어야 하는 문제 같아요.

그리고 이 잔소리라는 게 말이죠. 매일 할 수도 없고 해도 안되고 그렇습니다. 그래도 저는 지켜야 될 수칙을 매일매일 직원들께 이야기 합니다.

Q9. 끝으로 하고 싶은 말씀이 있으시거나 전하고 싶은 메시지가 있을까요?

A 아! 소바유를 꼭 드세요. 소바유는 건강 그 자체의 면수입니다. 소바에 들어 있는 몸에 좋은 성분들이 소바 끓인 물 속에 녹아 있거든요. 저희는 매 시간마다 소바유를 즐겨 마시고 있습니다.





noodleplanet.co.kr