

## 옷 티 백 요리에 대한 小考

옷 티백은 정말 죽여주는 건강식품이라고 장담하며 그 활용에 대하여 지식이 일천한 제가 몇 글자 올리겠습니다.

우선 티백은 그 용도가 다양하다는 것을 우선 **옷 닭**, **옷 오리**, **옷 족발**, **옷 보쌈** 등 등 육류가 곁들여지는 그 어떠한 제품에서도 그 본래의 역할과 기능을 다한다는 것에 놀라움과 반가움에 앞서서.....,

우선 본인은 옷 요리를 할 때 반드시 옷 티팩과 더불어서 한약재를 부재료로 가미를 합니다.

우리가 흔히 말하기를 십전대보탕에 들어가는 한약재료를 근거로 하면 우선 10가지 재료 중 단 맛이 나는 당귀나 감초, 백출 등은 반드시와 가능한 배제를 하여야 한다는 것이지요.

약방에 감초라는 데 왜 배제를 하나고요? 모든 음식은 단 맛이 나면 많이 먹혀들지를 않으며 우선은 그 효능 면에서 조금은 멀리 한다는 것이지요, 달리 말하면 우리가 건강을 지켜내는 가장 초보적인 그 첫 걸음은 3白을 멀리하라는 것이지요. 즉 3白이라면 설탕, 소금, 흰쌀밥/ 밀가루 음식이지요. 그러한 면에서는 설탕의 맛이 나는 것은 배제를 해야 한다는 것이지요.

옛말에 양약지고어구(養藥之苦於口)요, 증언지역어이(忠言之易於耳)라 했지요. 즉 몸에 좋은 약은 쓴 것이요. 자신에게 도움되는 말은 언제나 귀에 거슬린다는 것이지요. 그렇듯이 음식도 입에 단맛과 감칠맛이 나는 것은 반드시 다른 병을 불러일으키는 것이 되니까. 단 맛을 배제해야 만이 좋은 음식이요, 맛난 음식이 된다는 것입니다.

우선은 옷 티백을 100g기준으로 한다면 한약재료는 십전대보탕【여러 가지 만성병이나 큰 병을 앓은 뒤 전신쇠약이 심하고, 기혈(氣血) · 음양 · 표리(表裏) · 내외(內外)가 모두 허해져 있을 때 이를 크게 보(補)하며, 십전(十全: 열 가지 모두)의 효험이 있다는 뜻으로 십전대보탕이라 하였다. 또한 병후의 시력감퇴에도 응용된다. 십전대보탕의 처방은 인삼·백출(白朮)·백복령(白茯苓)·감초·숙지황(熟地黃)·백작약·천궁(川芎)·당귀(當歸) 각 4.5g, 황기(黃芪)·육계(肉桂) 각 3.75g, 대추 2개, 생강 3쪽을 달여 마신다】에 들어가는 약재 중 모든 종류(당귀와 감초를 제외한)를 어른 손 아귀로 한 음 금만 넣어서 달인다.

물의 양을 어떻게 할 것인가가 고민입니다.

물은 일반 찜통 솥을 기준으로 한다면 가득 넣고서 1시간 30분을 끓이면 어느 정도의 색상이 나타나는 옷 물이 이루어지는데 요리를 하는 것은 1/3만을

별로 하얗게 요리하고 나머지 그 물을 다시금 채워서 2~3시간 정도 달여서 찹쌀 물 음수용으로 준비를 하면 되지요. 찹쌀 물을 식혀서 보리자물 먹듯이 들이키게 냉장고에 보관하여 갈증 날 때 마시든지 아님은 밥을 지을 때 마지막 물간을 할 때 이 국물을 사용해 봐요. 정말 짭쪼름합니다. 그 색 상하며 냄새는 어떻고요. 또한 입 속에 감기는 그 밥맛은 더할 나위 없지라. 찹쌀밥을 한다면 더욱 짭쪼름하다 아이가.

이제 어느 정도 닳아져서 압력솥이 있다면 옮겨서 해도 되고 아니면 다른 일정량의 솥에다가 따로 준비한 솥물에 찹쌀 티백 50그램용으로 하나만 더 넣고서 서서히 끓여서(찬 물에 저음부터 하면 육질의 비린내가 물에 스며들어 단백질이 뒤 떨어지며 왠지 모를 그 무언가의 눈시울이 감기는 맛 누가 저지른 잘못도 아닌데 그 무언가의 모자라는 맛의 원인이 되지요)준비를 하고서 닭은 껍질(치킨 미자바리 하우스 내지는 껍질은 중풍의 원인이되지요)을 벗겨서 오리는 그대로 미친년 날뛰기 하듯 끓는 물에 푹당하면 그 순간 고기가 오그라 붙여지(쫄깃한 맛의 근원)면서 조화를 이루는 사투의 시간이 되는 것이지요.

일반 솥은 한 시간이나 시간 반을 끓이면 고기가 각자의 다리 뼈가 붙어져 나오는 순간이 고기는 익어진다는 증거지요.(압력솥은 삼십분이면 충분) 그 때 준비해 둔 삼베 주머니에 찹쌀(현종 유가 찹쌀이 최고이지요)과 밤 은행 완두콩 서리태 현미 등 잡곡을 함께 불려 둔 것을 20분정도 푹당 잠수시키면 마지막 요리가 완성될 때(20분 정도)까지 충분히 밥이 된다는 것이지요. 그런 뒤 삼베를 만져 보면은 물렁하면서 밥이 된 느낌이 들 때(20분 내외) 삼베에 싸여진 찹쌀 등의 밥은 건져내어 커다란 접시에 까집어서 내동냉이 진다면 노오란 속살을 드러내는 커다란 밥 알갱이의 찹쌀밥은 그 뜨거운 순간을 이겨낸 어연한 모습으로 나름의 자태를 드러냅니다. 다소 찹쌀밥이 고드밤이 아니면 뒤집어 낸 접시를 냉장고 냉동고에 300초만 넣어 두고서 내면 더욱 쫄깃한 맛이 나는 밥이 되지요.

그 다음 백숙 또는 오리 고기를 건져내어 접시에 담는데 이때 부추(특히나 음력 5월의 부추는 삼산보다도 좋다)를 옷 삶는 국물에 살짝 그네뛰기 하듯 담그기만 하고서 건져내어 같이 접시위에 올라가는 영광을 주면 고기와 어우러지는 그 역할을 다함에 밑지가 않고서 얼마나 반가운 야채로서의 역할에 고마운 존재인지라.(부추는 파벽초 월담초 정구지 슬 등이지요. 제 농장 밴드에 부추관련 음식 스토리 텔링을 참조하시면 됩니다.)

이제 국물을 국 그릇에 사람 수대로 들어서 그 국물에 쓸어 두었던 쪽파 또는 세파(가는 실파) 등을 국물에 넣어서 먹으면 옛고로 오신채의 일부인 마늘 생강 파 등에 기인한 기력 보강재로도 좋으니 그리고 다소 기름 끼의 냄새를 앓싸리한 파의 향기가 그 역할을 다하니 이 또한 별미의 지름길이지라. 이제까지의 이야기로는 밥상위에 뭐가 있을까요. 그래요 고기와 옷 국물, 찹쌀밥이 있지요.

여기서 음식은 너무 알칼리성도 아니요, 그렇다고 산성 쪽도 아닌 중성을 지향해야 만이 그 음식의 궁합 자체가 살아나지요.

야채가 없으면 섭섭하지요. 그 야채는 김치 묵은지면 좋고요. 들깨는 얼갈이나 봉경채 등 사철에 나는 잎이 넓은 야채를(고기를 쌈싸먹을 수 있는) 같이 함이 좋은지라. 그 가운데 젓갈류 그것도 감성돔 젓갈을 같이(양념장으로도) 아니면 멸치 통 젓도 좋고요. 같이해서 곡기와 밥을 곁들여서 양념 젓갈을 끼얹어서 먹고서 국물을 한 모금 하면 그 개운함과 맛갈스러움에 더없는 행복을 가질 수 있지요.

이때 국물에 찹쌀 밥과 고기를 잘게 찢어서 같이 말서 먹어도 좋아요. 양념장은 저만의 비법이 있으니 다음으로 미루고요. 고기를 찢어 먹을 수 있는 막장 비슷무리한 것.....,

국물은 평균적으로 1인당 3~4그릇은 거뜬히 먹어줘야 요리의 정성에 보탬하는 것이지요. 먹다가 남은 국물은 이제 죽을 쑤는 것이지요. 감자 당근 호박(사과 채) 등 넣어서 좋은 것들은 죄다 넣어서 만드는 것이지요. 이때 마땅히 생각나지 않는다면 누룽지 탕을 해도 좋습니다. 아울러 천년초 국수에 야채를 넣어서 그 옷물에 요리를 하면은 궁기와 접촉만 하지 않는다면 국수가 퍼지지 않습니다. 늘 죽을 먹기에는 식상하니까 무청 씨래기를 곁들이면 더 좋고요. 누룽지 탕으로도 그만입니다. 아이들 성장에는 무청 씨래기 만한 것은 없습니다. 실례로 저와 가족이 키가 그리 크지 않음에도 우리 아이들은 170센티의 여자 키가 되어있으니 완전히 종장개량 혁명을 이룬 것이지요. 이 요인이 무청 씨래기입니다. 집사람이 아이들을 가졌을 때부터 무청 씨래기를 즐겨 먹었으니 태어났어도 아이들이 무청 씨래기에 대한 식감의 거부감이 없는 것이지요. 그리하여 고등어조림, 씨래국, 된장찌개, 무와 씨래기 들깨잎을 들기름에 볶은 것 등 무청요리를 여러 가지로 하여 먹었더니만 여자 아이들 키가 모두가 저 애미 애비 보다는 훨씬 성장 할 것 같습니다.

이리하여 오리, 닭, 족발, 수육을 곁들이는 옷 요리가 탄생을 하는데 그 맛의 정도는 이루 말 할 수가 없어요. 모든 요리의 맛은 정성이 최고요. 만드는 이가 사심이 없는 가운데 아름다운 마음으로 만들어야 만이 그 진 맛을 나타내 보일 수 있으니깐요. 레시피로 이해가 안되면 후일담에 기대합니다. 맛나는 음식은 반드시 만드는 이가 가슴이 따뜻하고 마음이 아름다운 이 만이 캐 낼 수 있음을 믿으며 오늘의 고변을 가름합니다. 저의 두서없는 글로써 두 눈을 어지럽혔다면 용서하시고요.

먹는 것이 보약이요. 입는 것은 더럽게 입더라도 먹는 것은 기를 쓰고라도 잘 먹어야 한다는 것(藥食同原)이 장수의 지름길임을 인식하고서 물러갑니다.

*From. Gen. Henry Shin 初軒 申翰雨 拜上*