영산대학교

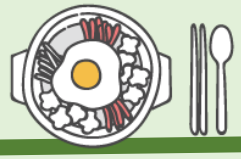


미식여행과 스토리텔링

12-2: 영국의 식문화

교수자 : 김현수

YsU 영산대학교



지난 차시 요약

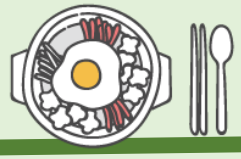
1. 영국의 기본정보
   - 그레이트 브리튼 북아일랜드 연합왕국
     (United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland)
   - 위도 50-60, 멕시코 만류와 편서풍 영향으로 온화

2. 영국의 식문화

   - 모닝티, 애프터눈티, 크림티

3. 영국의 학교생활

YsU 영산대학교



1차시 학습목표

1. 영국의 지역별 대표 요리
2. 영국의 행사 음식
3. 영국의 음식이야기

1. 지역별 대표 요리

잉글랜드 요리

동유럽국가들이서, 대영제국 시기에 이란, 중국, 인도에서, 제 2차 세계대전 후 이민자들이 가져온 재료와 만드는 방법 등이 하나가 되어 잉글랜드 요리가 만들어 졌다. 여기에 아메리카에서 들여 온 감자, 토마토, 칠리 고추와 인도, 방글라데시에서 들어 온 향신료, 커리, 그리고 중국과 태국요리에서 들어 온 볶음요리 등이 어우러지고, 프랑스나 이탈리아요리 등 전세계 요리가 받아들여지고 있다.

크럼펫

영국식 팬케이크로 아래 쪽은 바삭, 위쪽은 부드럽다. 위에는 버터를 발라 먹는다. 티 타임에 먹기도 하고 베이컨, 수란, 치즈 등을 올려 식사로도 먹는다.



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

잉글랜드 요리

요크셔 푸딩

로스트비프와 같이 먹는 빵으로 로스트비프 굽는 중에 나오는 기름으로 만든다.



칩 버터

감자튀김을 끼워서 먹는 샌드위치로 영국에서 흔히 볼 수 있는 음식.



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

잉글랜드 요리

빅토리아 스폰지 케이크

스폰지 케이크 사이에 라즈베리 잼과 생크림을 발라서 만드는 케이크로 우리나라 오리온에서 만든 [후레쉬베리]라는 과자의 모티브.





비프 웰링턴

로스트비프의 변형으로 버섯을 갈아 만든 [셀] 패스트와 페이스트리생지로 소고기를 감싸서 만든 로스트비프.



https://www.orionworld.com/goods/view/26?page=1&goodsno=6&category=0101&keyname=&keyword=&badge=
https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

잉글랜드 요리

피시 앤 칩스

보통은 칩스하면 포테이토칩 과자를 상상하지만 영국에서는 감자튀김을 가리키며, 영국의 감자튀김은 두꺼운 것이 특징이다. 대구같은 흰살 생선을 튀긴 요리에 보리 식초를 뿌려서 먹는 것을 아주 좋아한다.



엔젤스 온 호스백(말 위에 탄 천사들)

굴을 베이컨에 말아 그릴에 구운 요리로 꼬치에 끼워서, 카나페로, 빵 위에 홀랜다이즈 소스를 뿌려서 먹는다. 독일제국 빌헬름 2세와 미국 존 F. 케네디 대통령이 좋아했던 음식으로 유명.



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

스코틀랜드 요리

영국 전역의 요리에서 보이는 요소에 독자적인 요리법을 가미해서 만든 요리가 많다. 과일, 채소, 유제품, 가금류가 많이 사용되고, 예전부터 비싼 향신료를 첨가하는 관습이 있다. 건강한 음식도 있지만 대부분의 요리가 지방 함유량이 높아 비만률이 높지만 요즘은 신선한 과일이나 채소도 많이 섭취한다.

스토비스

고기와 여러 야채를 넣고 끓이는 스튜 요리로 스코틀랜드의 대표 가정요리이다.



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

스코틀랜드 요리

새먼해시

연어, 감자, 버섯을 주재료로 하는 맑은 스프 요리로 스코틀랜드의 음식점에서 우리나라의 해장국처럼 숙취 해소용으로 팔면서 유명해진 요리이다.



해기스

향신료 향이 강하고 기름진 스코틀랜드식 순대.



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

1. 지역별 대표 요리

웨일즈 요리

웨일는즈 소 방목을 많이 하고, 양고기를 많이 먹으며 20개 이상의 토착 맥주가 있다.

카울

웨일에즈서는 모든 스프나 육수를 가리키지만 잉글랜드에서는 전통적인 웨일즈 스프를 가리킨다. 일반적으로는 고기와 계절 야채로 만들지만 현대에는 양고기와 리크(대파와 비슷)로 만든다.



테이센 랍

웨일즈 남부 광부들이 탄광 안에서 먹었던 것에서 유래한 건포도 케이크



https://namu.wiki/w/%EC%98%81%EA%B5%AD%20%EC%9A%94%EB%A6%AC/%EC%A2%85%EB%A5%98#s-7.1

2. 행사 음식

크리스마스 축하 음식

오리 거위 등을 통째로 구운 [크리스마스 로스트]와 [크리스마스 푸딩]이다. 크리스마스 푸딩은 10월경부터 생지 안에 넣을 건과일 준비를 시작한다. 시간과 손이 많이 들어가기 때문에 최근에는 가게에서 사는 사람들도 많다.



크리스마스 식사를 끝내고 식탁에 모여 다른 사람과 크리스마스 크래커를 잡아 당기는 풍습이 있다. 크래커 포장 안에는 작은 선물과 색종이 왕관, 농담이 적힌 종이 등이 나온다.



https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%81%AC%EB%A6%AC%EC%8A%A4%EB%A7%88%EC%8A%A4_%ED%91%B8%EB%94%A9
https://www.chosun.com/national/weekend/2022/12/24/EUGPB335XZDPVAGFXQIGTYQHNE/

YsU 영산대학교

2. 행사 음식

크리스마스 축하 음식

크리스마스 이브 밤에 산타를 위해 준비하는 음식이 [민스파이]와 [셰리주 와인]이다. [민스파이]는 브랜디나 럼주에 절인 건과일을 넣은 페이스트리 파이이다. 크리스마스부터 매일 12일 동안 먹으면 행운이 온다고 믿는다.



https://www.spcmagazine.com/%EC%82%B0%ED%83%80%EC%97%90%EA%B2%8C-%EC%84%A0%EB%AC%BC-%EB%B0%9B%EA%B3%A0-%EC%8B%B6%EC%9D%80-%EC%9D%8C%EC%8B%9D/

3. 영국의 음식이야기

진정한' 영국 음식 선데이 로스트 [맛없는 나라, 맛있는 이야기]

시사IN 김세정(변호사) · 최은주(이학박사) 다른기사 보기 >

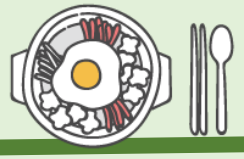
입력 2022.10.16 07:49 수정 2023.03.28 15:22 786호





https://namu.wiki/w/%EB%A1%9C%EC%8A%A4%ED%8A%B8%20%EB%94%94%EB%84%88
https://www.sisain.co.kr/news/articleView.html?idxno=48589

YSU 영산대학교



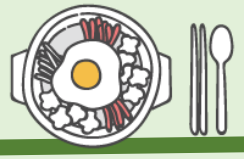
2. 영국의 식문화

낮은 온도에서 장시간 조리하는 로스트 요리는 영국인들의 소울 푸드이자 정체성이다. 요리하는 과정 전체가 영국 문화의 정수다.

근 20년 전에 영국인임을 꽤나 자랑스러워하는 영국인 할머니에게 '진정한' 영국 음식으로 뭘 꼽을 수 있느냐고 물어본 적이 있다. 대답은, 일요일에 먹는 로스트, 즉 [선데이 로스트]였다. 일요일 아침 교회 가기 전에 미리 준비한 고기를 오븐에 넣어두고, 예배를 보고 돌아와서 고기 익어가는 냄새를 맡으며 식전주로 [셰리]를 마시는 그 풍경 전체가 선데이 로스트라는 설명이었다. 어쩐지 매우 영국적으로 들리는 근사한 묘사이기는 하다. 물론 당시 속으로는 [결국 오븐에 고깃덩어리를 넣어 구워 먹는다는 얘기 아닌가]라고도 생각했지만.

로스트란 큰 고깃덩어리를 오븐에 넣고 상당 시간 굽는 방식으로 조리한 것을 말한다. 흔히 먹는 스테이크는 로스트에 비해 얇게 썬 고기를 조리한다. 로스트는 익은 덩어리 고기를 썰어서 따뜻하게 데워 둔 커다란 개인 접시에 몇 점 담고 감자나 브로콜리, 파스닙, 당근 같은 익힌 야채를 함께 담아 먹는다. 여기에 큼지막한 요크셔푸딩까지 더하고 그레이비를 끼얹으면 영국식 로스트 디너('디너'라고 하면 단지 저녁 식사만이 아니라 정식 식사를 말하기도 한다)가 된다

YsU 영산대학교

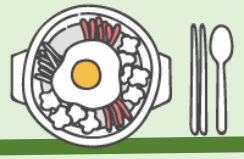


3. 영국의 음식이야기

지역, 계절, 경제 상황, 유행이나 선호 등에 따라 다양한 고기를 사용할 수 있다. 쇠고기라면 호스래디시 소스와 매운 겨자, 돼지고기의 경우 사과 소스, 양고기에는 민트 소스를, 닭고기나 칠면조 등이라면 우유에 빵가루를 넣어 만드는 브레드 소스를 곁들인다. 가장 인기 있는 전통의 메뉴는 무어니 무어니 해도 쇠고기에 갖가지를 곁들인 로스트비프(roast beef with all the trimmings)이다.

로스트비프는 영국인들의 솔 푸드이자 심지어 정체성이다. 오죽하면 영국의 영원한 숙적인 프랑스에서 영국인들을 부르는 별명이 로스트비프(Les Rosbifs)일 정도다. 그렇다고 영국인들이 이에 상처를 받거나 하지는 않는 것 같다. 18세기 작가 헨리 필딩은 영국 소설의 창시자 격이라 평가되는데, 그의 1731년 희곡 〈그러브 스트리트 오페라(The Grub-Street Opera)〉에는 로스트비프를 먹던 시절의 영국인들은 군인도 궁정 신하도 훌륭했으나 프랑스로부터 댄스와 라구(고기와 야채를 넣은 일종의 스튜)를 전수받은 후 유약해졌다는 내용의, 로스트비프를 찬양하고 프랑스를 비꼬는 노래가 등장한다. 참고로 영국인들이 프랑스인들을 부르는 별명은 개구리다.

YsU 영산대학교

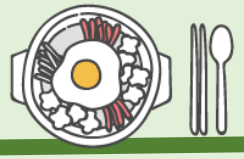


3. 영국의 음식이야기

1932년부터 〈동아일보〉에 연재되던 이광수의 소설 〈흙〉에는 등장인물 중 하나인 [조선주의자] 한민교 선생이 [영국 사람은 피 흐르는 비프스테이크 먹는 기운으로 산다]라고 말하는 장면이 있다. 하지만 이는 한 선생이 영국인들을 잘 몰라서 하는 소리다. 아무래도 영국인들은 스테이크보다는 로스트 쪽이라고 할 수 있다. 그 시절이라면 더 그랬을 것이다. 이를 방증한달지, 영국과 미국을 같이 경험해본 사람들은 한결같이 영국의 스테이크가 미국 것만 못하다고 말한다.

로스트용 쇠고기로는 갈비를 중심으로 등심이 붙은 부위의 덩어리를 가장 맛있는 것으로 치지만 기름기가 적고 뼈가 없어 요리 후 자르기 쉬운 채끝살이나 우둔살도 많이 사용한다. 대가족이 보통이고, 대부분의 사람들이 교회를 다니던 시절에는 예배 보는 동안 고기를 오븐에 넣어두어도 타지 않아야 했다. 즉, 낮은 온도에서 고기를 구웠다. 요즘에는 상대적으로 고온에서 비교적 단시간에 고기를 구워낸다. 겉은 노릇하고 안은 핑크가 되도록 굽는다.

YsU 영산대학교



3. 영국의 음식이야기

오븐에서 고기를 꺼낸 후 식지 않게 덮어서 30분 정도 둔다. 이 레스팅 과정을 통해 조리 도중 고기에서 빠져나온 수분의 일부가 다시 흡수되어 좀 더 촉촉해진다. 고기를 레스팅하는 동안 그레이비를 만든다. 그레이비는 고기가 구워질 때 나온 육즙과 기름에 밀가루를 풀고, 거기에 육수나 와인 등을 넣고 끓여서 만드는 것이지만 이제는 시판 소스도 많다.

고기 못지않게 중요한 것이 감자다. 감자를 반 정도 익도록 삶은 다음 오븐 팬에 넣어 뜨겁게 만든 기름에 넣고 굽는데, 기름이 뜨거울수록 안쪽은 포슬포슬하고 바깥이 누룽지처럼 바삭하니 고소해져서 맛있다. 따라서 발연점이 높은 기름을 선호한다. 전통적으로는 발연점이 250℃에 달하는 소기름을 많이 썼다. 뼈가 붙은 등심(bone-in sirloin) 같은 부위를 쓰면 조리 중 기름이 발생하므로 기름을 따로 준비할 필요가 없지만 요즘은 건강상의 이유 등으로 식물성 기름을 쓰기도 하고, 오리나 거위 기름을 써서 특유의 풍미를 더하기도 한다. 물론 요리하는 사람마다 감자를 굽는 자기만의 비법이 있기 마련이다.

1. 영국의 식문화

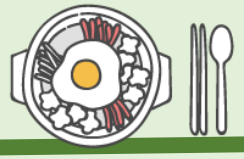
빠지면 은근 섭섭한 [요크셔푸딩]

감자나 야채 이외에 요크셔푸딩을 곁들이기도 한다. 요크셔푸딩은 이름과 달리 단맛의 푸딩이 아니다. 밀가루로 만든 풀빵 정도라고 생각하면 된다. 밀가루에 물, 우유와 달걀을 넣어 미숫가루 정도로 묽은 반죽을 만든다. 미리 머핀 틀에 기름을 발라 오븐에서 뜨겁게 데운 후 반죽을 빠르게 부어 오븐에 넣으면 반죽이 부풀어 오르면서 익는다. 요크셔푸딩은 단백질에 곁들이는 탄수화물, 즉 고기에 곁들이는 공깃밥 같은 음식이다. 고기가 귀해 적은 양의 고기로 여러 사람이 먹던 시절에 배를 불리기 위해 고안된 것이라지만, 빠지면 은근 섭섭하다. 다만, 따뜻하면 몰라도 식은 요크셔푸딩은 아무리 영국 음식에 익숙해진 입이라도 맛이 없다.



https://www.sisain.co.kr/news/articleView.html?idxno=48589

YsU 영산대학교



2. 영국의 식문화

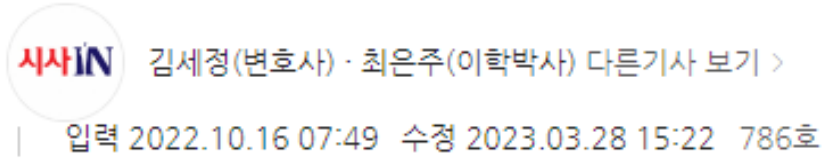
만일 고기를 스테이크로 조리한다면 혼자나 둘이서 먹을 만한 분량으로도 요리를 만들 수 있다. 하지만 로스트를 하는 경우 뼈를 빼고 적어도 1~1.5㎏는 되는 고깃덩어리를 사용해야 맛있게 구울 수 있다. 즉, 로스트란 여러 사람이 모여서 먹도록 고안된 음식이다. 그러니 2020년 기준으로 가구당 평균 인구가 2.4인이고, 일요일에 교회 가는 사람이 전체 인구의 겨우 1.2%에 불과한 영국에서 선데이 로스트를 집에서 직접 만드는 일은 이제는 드물다고 할 수 있다.

보통 일요일이라면 근처 펍이나 식당에 가서 일요일에만 등장하는 메뉴 선데이 로스트를 먹을 것이다. 오랜만에 대가족이 모여도 이탈리아 음식이나 인도 음식을 먹는 쪽을 선호할 수도 있다. 심지어 한국 음식도 꽤 유행이니 가위로 고기를 잘라준다는(외국인들이 매우 놀라는 대목이다) 한국식 BBQ를 시도할 수도 있겠다. 하지만 특별한 날이라면 역시 로스트인데, 영국인에게 1년 중 가장 성대한 식사인 크리스마스의 정찬 또한 이 로스트 디너의 확대판이라고 할 수 있다.

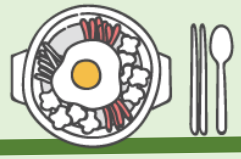
2. 영국의 식문화

선데이 로스트를 만들어 먹고 나면 마치 한국의 잔치 음식이 그렇듯 남는 양이 꽤 된다. 일요일에 성대하게 먹고 남은 음식은 여러 가지로 변형되어 일주일의 식사를 책임질 수 있는 것이다. 다음에는 남은 로스트의 활용법에 대해 적어보도록 하겠다.

진정한' 영국 음식 선데이 로스트 [맛없는 나라, 맛있는 이야기]



YsU 영산대학교



요약정리

1. 영국의 지역별 대표 요리
2. 영국의 행사 음식
3. 영국의 음식이야기

정리하여 생각해보기

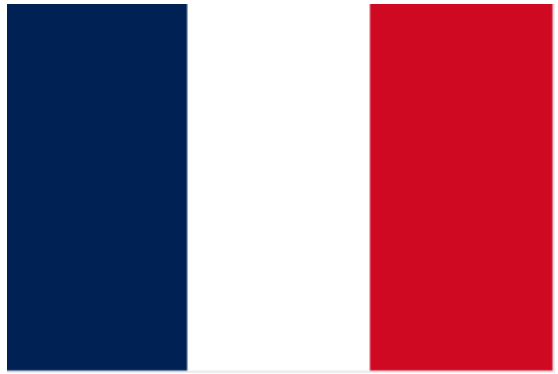
영국 음식 중 먹어보고 싶은 음식은?

여러분이 생각하는 가장 핵심이 되는 단어 3개 생각하기

YsU 영산대학교

다음 차시 안내

1. 프랑스의 기본정보
2. 프랑스의 식문화
3. 지역별 대표 요리
4. 행사 음식
5. 프랑스의 학교생활



수고 하셨습니다.