



The Story of Hanwoo 21



한우는 한국을 상징하는 “韓” 자가 들어간 우리의 자랑스런 먹을거리입니다.

한우에는 돼지·닭·쌀·보리 등과는 달리 한국을 상징하는 “韓”자가 들어가 있습니다.

한우는 한국인의 정서요, 생활이며 영혼이기 때문입니다.

그래서 한우를 아끼고 사랑하며 지켜내야하는 이유이기도 합니다.

“한국을 대표하는 100대 민족문화 상징”인 한우와 불고기

문화체육관광부에서 선정한 “한국을 대표하는 100대 민족문화 상징” 중에서 동물과 관련하여 진돗개, 호랑이와 함께 한우를, 음식쪽에서는 불고기를 전통과 현재를 아울러 한국을 대표하는 상징으로 선정하고 있습니다. 한우는 가축 이전에 식구(食口)로 대접받으며 농경민족의 애환과 함께 해 왔으며, 농가 재산목록 1호로서 잔치의 풍성함을 평가하는 기준이자 신토불이 음식의 대표로서, 불고기는 세계에 가장 널리 알려진 한국의 고기 문화로서 그 선정 이유를 밝히고 있습니다.



한우뽕육

먹이리 먹이리 략다 한우만 먹이리 략다
꽃이심이의 어드마크 일그먹음 좋이리 략다
부위별 맛도 달라 맛따라 먹이리 략다

한우의 역사와 가치

명품의 반열에 오른 우리 한우!
한국인에게 소 이상의 의미로 존재

▶ 고구려 「안악1호분」고분벽화 “사람머리 가진 소(人頭牛圖)”

황해도 안악군 대원면 상산리의 고구려 고분 안악1호분,의 널방 천장고임에 있는 벽화 “사람머리 가진 소(人頭牛圖)” 이다. 한우는 제사의 희생이나, 역용, 우경, 식용으로서 고구려인들의 일상의 삶 속에 필수적인 존재였기 때문에 ‘사람 머리 가진 소’로 형상화되어 그려졌다고 볼 수 있다.

㉟ 살아 남은 몇 안되는 토종, 한우

우리 주변에 남아 있는 토종을 들라 하면 한우, 인삼, 진돗개 정도일 것이다. 쌀, 밀, 목화도 토종이 사라졌고, 돼지와 닭도 토종을 찾기가 어렵다. 토종을 복원하기 위한 모델을 구하기도 힘든 상황이다. 종자 전쟁시대인 지금 한우는 자랑스러운 생물자원이자 농촌경제의 기둥이 아닐 수 없다.

㉟ 한우는 한국인에게 소 이상의 의미

한우(Hanwoo)의 학명은 *Bos taurus coreanae*로 'Corea'가 들어가 있다. 한국 고유 품종으로 인정받고 있는 것이다. 신라시대의 인구통계 센서스라 할 수 있는 <신라장적(新羅帳籍)>에는 사람 숫자와 함께 소의 숫자도 기록되어 있다. 또한 가족 구성원을 말할 때 사람을 '식구(食口)', 소를 '생구(生口)'라 했는데, 이는 사람이 밥을 지어 먹는 것처럼 한우는 쇠죽을 쑤어 먹인 소중한 가족이었기 때문이다.

㉟ 일두백미(一頭百味), 알고 먹으면 더 맛있는 한우

일두백미(一頭百味), 한우 한 마리에서 백 가지 맛이 나온다는 말이다. 우리 조상들은 갖가지 한우 부위를 다양하게 나누고 그 맛을 즐기는 지혜를 전해 주었다. 현재까지 내려온 한우의 부위별 이름만 해도 백여 가지가 넘는다. 부위별 특성을 잘 알고 먹으면 그 맛도 맛이지만 경제적으로도 이득이다. 생일 미역국을 값비싼 등심으로 끓여보야 한우 특유의 고소한 감칠맛은 나지 않는다. 가격은 등심의 절반도 안 되지만 국에는 양지를 넣어야 제 맛이 나는 것이다.

㉟ 일소에서 명품 고기소로...

한우는 원래 농경·운반·퇴비 등을 위하여 사육된 일소였다. '고기소'로 그 가치가 오른 것은 산업화 이후 농업의 기계화가 추진되면서였다. 예전에 한우는 체격이 작아 고기소로는 생산성 면에서 불리한 점이 없지 않았다. 그러나 근섬유가 부드럽고 맛을 내는 올레인산이 풍부하여 육질만큼은 세계 최고를 자랑한다. 그 동안 한우는 과학적이고 체계적인 개량으로 명품 고기소로 탈바꿈되었다. 불과 20년 전만 해도 평균 체중이 400kg 정도였던 것이 지금은 600kg 이상이나 되며, 각 지역별로 특화된 사육기법으로 생산된 한우고기 브랜드는 한우의 명품 시대를 열었다.

㉟ 우리 민족의 품성을 닮은 한우

일반적으로 한우의 조상은 인도 원시우와 유라시아 원시우로 본다. 한우는 한반도에 우리 민족이 정착할 때부터 이미 우리와 함께 했다. 그 품성이 우리 민족을 닮은 것은 이 때문이다. 한우는 체질이 강건하여 병에 잘 걸리지 않는다. 성질이 온순하고 영리하다. 다리발굽은 튼튼하고, 동작이 경쾌하여 일을 잘 한다. 거친 사육환경에도 잘 견디고 번식력도 좋은 편이며 피부도 튼튼하여 좋은 가죽을 생산한다.



韓牛

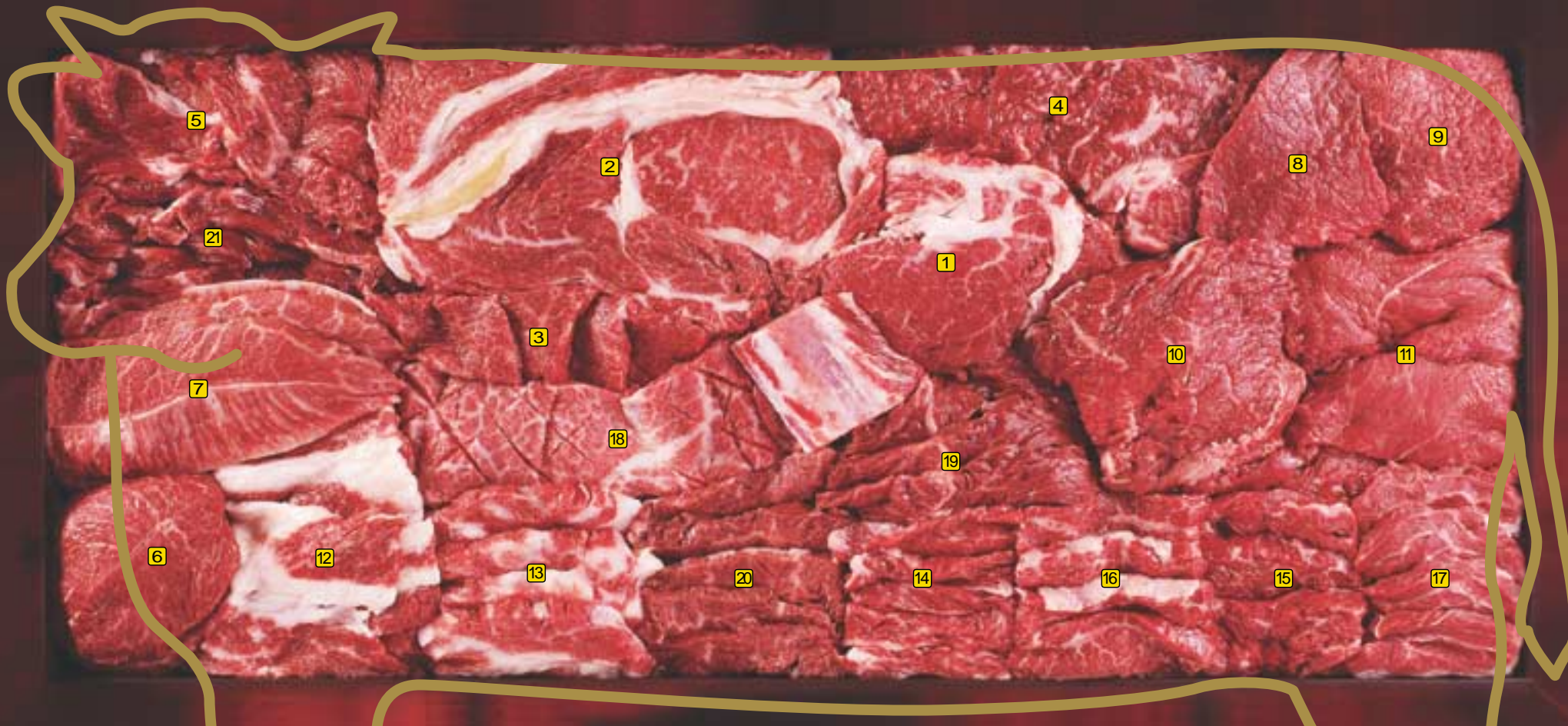
부위별 이야기

❑ 쇠고기 부위별 명칭

- ① 안심 ② 등심 ③ 살치살 ④ 채끝 ⑤ 목심 ⑥ 꼬리살 ⑦ 부채살 ⑧ 우둔 ⑨ 흉두깨살 ⑩ 보섭살 ⑪ 도가니살 ⑫ 차돌박이 ⑬ 업진살 ⑭ 업진안살 ⑮ 치마살 ⑯ 앞치마살 ⑰ 아롱사태 ⑱ 꽃갈비 ⑲ 토시살 ⑳ 안창살 ㉑ 제비추리

❑ 마블링이란?

쇠고기의 근육과 근육 사이에 축적된 지방층이 쇠고기를 자른 단면에 마치 대리석 무늬모양으로 나타나는 것을 마블링이라고 한다. 마블링의 정도에 따라 쇠고기의 등급이 결정되고, 이것이 좋을수록 쇠고기의 맛과 향이 뛰어나며, 상강도, 근내지방도, 지방침착도 등으로도 불린다.



5

2

4

9

8

21

1

3

10

11

7

18

19

6

12

13

20

14

16

15

17



첫번째 이야기

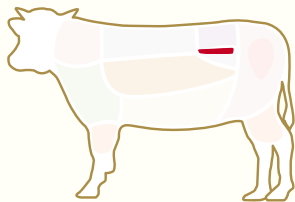
안심 Tenderloin

부드러운 육질, 비단결처럼 고운 고기결
이름처럼 안심하고 먹을 수 있는 부위



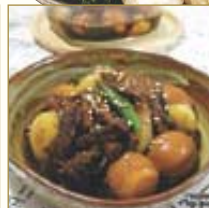
⊞ 쇠고기 맛의 정수 안심

● 한우를 부위별로 표시한 소 그림을 보다 문득 ‘소도(蘇塗)’가 생각났다. 안심의 위치를 보는 순간이었다. 소도, 하늘에 제사를 지내던 신성한 지역이다. 국법도 미치지 못해 죄인이 들어갈 수도 잡아갈 수 없었다는 곳. 안심이 놓인 자리가 딱 그렇다. 마치 ‘나 찾아내면 용하지’ 하는 식으로 깊숙이 숨어 있다. 거기에 척추와 갈비뼈를 울타리처럼 두르고 있다. 전에 통금이 있던 시절 술을 더 마시고 싶은 사람들은 충청북도로 달려갔다. 바다와 접하지 않은 유일한 내륙 중앙이어서 거기만 통금이 없었다. 술꾼들의 소도였던 셈이다. 그리고 보니 안심도 소의 몸에서 정중앙이다. 가만, 소 부위를 설명하는 글을 보면 대개는 안심부터 시작하던데 그런 이유 때문일까? 아무려나 소의 중심부인 안심은 가장 부드러운 곳이어서 쇠고기 맛의 정수요 으뜸이다. 그러니 안심을 먹고 나면 이렇게 말해도 좋으리라. 나 오늘 소 한 마리 통째로 먹었어.



⊞ 안심의 특징

- 부위 위치 : 채끝밑, 허리등뼈 끝자락의 안쪽부분
- 마리당 생산량 : 5.8kg
- 주요특징 : ① 색이 진홍색을 띠며 결이 곱다
② 한우부위 중 가장 부드럽다.
③ 지방이 없어 오래 굽거나 삶으면 질겨진다.
- 쓰임새 : 구이, 스테이크, 장조림



▶ 안심 전체부위

두번째 이야기

등심

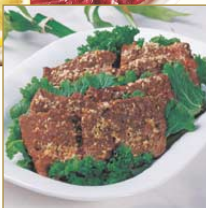
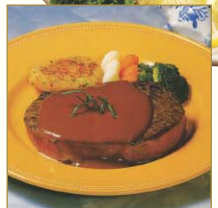
Ribeye Roll

어느 부위도 따라올 수 없는 진한 육즙 맛
달고도 고소한 쇠고기의 으뜸 부위



☞ 등심의 특징

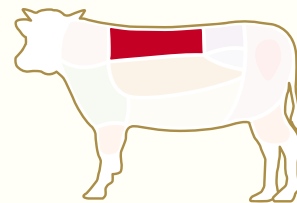
- 부위 위치 : 소 등의 가운데 부분
- 마리당 생산량 : 28kg(등심), 6.5kg(꽃등심)
- 주요특징 : ① 선홍색을 띠며 육질이 연하다.
② 육즙이 진하면서도 양이 많다.
③ 근육사이에 지방이 많아 풍미가 좋다.
- 쓰임새 : 구이, 스테이크, 샤브샤브



▶ 등심 전체부위

☞ 서리가 내려앉은 듯한 환상적인 마블링

- 한의학에서 쇠고기는 혈액의 성분들을 걸러주는 비장(脾臟, 지라)과 음식물을 소화하는 위장(胃臟)을 보양하고, 기(氣)와 혈(血)을 보하며, 근육과 뼈대를 강하게 한다고 한다. 특히 남성은 허리가 강하고 등이 튼튼해야 하는데,



등심을 먹으면 힘이 좋아진다고 하여 더욱 더 찾게 되는 부위다. 어느 부위도 따라올 수 없는 독특한 육즙 맛을 자랑하는 등심은 소의 등줄기를 따라 윗등심, 꽃등심, 아랫등심으로 나뉜다. 그 중 꽃등심은 육즙이 가장 진할 뿐만 아니라 맛이 달고도 고소하여 단연 쇠고기의 으뜸 부위로 꼽는다. 등심은 육질도 곱고 연하며, 향과 더불어 붉은 살코기 속에 몸에 좋은 지방이 적당히 고르게 박혀 있어 맛 또한 최고다. 마치 서리가 내려앉은 것처럼 아름답게 분포되어 있는 마블링은 등심만의 향기로운 맛을 더한다. 저녁 식탁에 사랑하는 가족과 함께 둘러앉아 한 점 썰어 입에 넣어보라. 아주 행복해질 것이다.



세번째 이야기

살치살

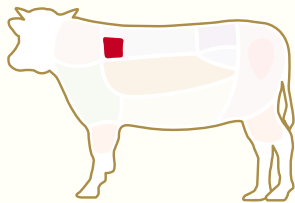
Chuck Flap

촉감 좋고 먹음직스러운 마블링
입안에서 살살 녹는 특수부위



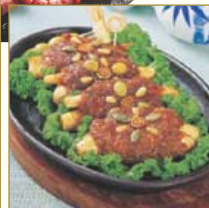
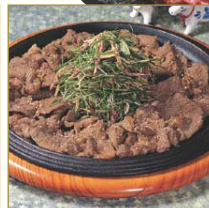
☞ 출생의 비밀을 간직한 살치살

● 살치살은 웬지 무협지의 자객 이름 같다. 단 한 번도 실패한 적이 없는 전설의 자객. 아직 누구도 그의 얼굴을 본 적이 없다고 하는 그림자 같은 인물. 그런 캐릭터에 어울리는 이름이다. 쇠고기 이름으로는 생소하기만 해 어떤 부위인지 궁금해진다. 사전에는 '등심살로 분류되는 부위로서 등심에서도 최상급인 꽃등심을 얻기 위해 분리한 살코기'라 돼 있다. 아하, 은밀한 자객 살치살의 출생의 비밀이 밝혀지는 순간이다. 문득 홍길동의 '아비를 아비라 부르지 못하고...' 하는 슬픈 탄식이 생각난다. 그래, 능력은 있지만 서자라는 굴레를 안고 살아가야 할 슬픈 운명의 서자. 출생 부위는 같지만 꽃등심은 누구나 다 아는 최상급 고기이고, 살치살은 사람들이 이름도 모른다. 살치의 '치'는 '키'의 방언으로, 곡식을 까불러서 검불을 날려 보내는 '키'처럼 생겼다 하여 이름 붙여진 살치살은, 몰라서 그렇지 살짝 구워 먹으면 입안에 들어가는 순간 살살 녹는 고소한 맛이 그만이다.



☞ 살치살의 특징

- 부위 위치 : 한우 어깨쪽, 윗등심 앞부분
- 마리당 생산량 : 5kg
- 주요특징 : ① 마블링이 좋아 보기에 좋다.
② 숙성이 완료되면 입에서 살살 녹는 듯 식감이 좋다.
③ 연하고 고소한 맛이 있다.
- 쓰임새 : 구이



▶ 살치살 전체부위

네번째 이야기

채끝

Striploin

은근하고도 강한 향기에 절로 입맛이 도는
쇠고기 단맛의 진미가 가장 으뜸인 부위

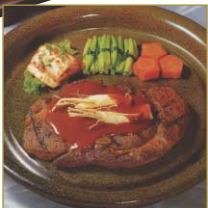


㉞ 채끝의 특징

- 부위 위치 : 한우 허리의 끝 부분
- 마리당 생산량 : 8.2kg
- 주요특징 : ① 구울때 좋은 향기가 난다.
② 단맛이 많이 나는 부위다.
③ 적당한 마블링으로 결이 곱고 부드럽다.
- 쓰임새 : 구이, 스테이크, 산적

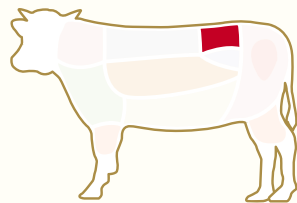


▶ 채끝 전체부위



㉞ 한우 특유의 단맛이 풍부한 채끝

● 채끝이라, 이름의 유래부터 궁금해지는 독특한 부위명이다. ‘채’라는 글자가 들어가서 그런가 웬지 나물 이름 같기도 하다. 알고 보니 소를 몰 때 휘두른 채찍의 끝이 몸에 닿는 부분이라 해서 붙여진 이름이란단다.



‘아, 그러면 꽤 맛있는 부위겠네?’ 하는 생각이 먼저 든다. 북어는 꽤야 맛있고, 찰떡은 때릴수록 차지다고 했다. 그런데 채끝은 살아 있을 때부터 수없이 채찍을 맞아 온 부위이니 저절로 연해졌을 것만 같다. 옛 속담에 ‘맛을 가지고 싸우지 말라’는 말이 있다. 결론이 날 수 없는 일이라 서로 속만 상한다는 뜻이다. 사람마다 것처럼 다른 입맛을 가지고 있지만 맛의 기본은 역시 단맛일 것이다.

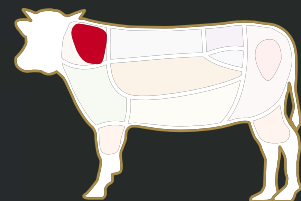
한우 부위 중 입에 고이는 단맛이 으뜸인 부위가 바로 이 채끝이다. 육류를 주식으로 하는 미국, 영국 등 외국에서는 비프스테이크의 대명사격으로 이 부위를 최고로 친다.



☞ 그리운 추억의 고기, 목심

● 목심 하면 어머니 목소리가 생각난다. 명절날이나 집에 손님이 오는 날이면 어머니는 정육점에 심부름을 시켰다. 그럴 때 잊어버리지 말라고 두세 번씩 불러주는 이름이 목심이였다. 우리나라는 쇠고기를 귀하게 먹는 민족답게 요리도 다양하게 발달시켜 왔다.

특히 국물을 좋아하여 손님을 대접할 때도 결코 국이 빠지지 않는 우리 음식문화에서 최고의 재료는 역시 쇠고기였다. 소를 귀중하게 여겼던 만큼이나 쇠고기가 들어간 음식을 통해 보은과 감사의 마음을 담아냈던 것이다. 산모의 미역국에도 당연히 쇠고기가 들어가고, 제사상에 오르는 탕은 반드시 쇠고기로 만든다. 충분한 시간을 두고 천천히 삶아서 맛을 내는 탕 요리와 국거리감, 불고기감으로 가장 좋은 부위가 바로 목심이다. 움직임이 많은 부위여서 다소 결이 거칠지만 쇠고기 특유의 맛을 내는 성분이 다른 부위보다 많기 때문이다. 이번 명절에는 어머니를 생각하며 목심이나 끊어서 고향에 다녀와야겠다.



다섯번째 이야기

목심

Neck Meat

적당히 함유된 지방과 뛰어난 육즙 맛
한우의 참맛을 내는 엑기스가 풍부한 부위

☞ 목심의 특징

- 부위 위치 : 한우 목덜미 위쪽 부분
- 마리당 생산량 : 12.6kg
- 주요특징 : ① 색이 진하며 씹는 맛이 강하다.
② 삶아서 맛을 내는 요리에 적합하다.
③ 요리전에 물에 담가 핏물을 빼주는 것이 좋다.
- 쓰임새 : 탕, 국거리, 불고기, 전골



▶ 목심 전체부위



여섯번째 이야기

꾸리살

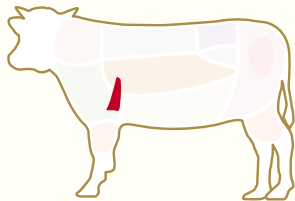
Chuck Tender

탄력 있는 질감과 어우러진 살아 숨쉬는 육향
맛을 내는 성분과 단백질이 풍부한 부위



별미로 즐기는 전통 건강보양식 육회

● “기름기가 없는 연한 황육(黃肉)의 살을 얇게 저며 물에 담가 핏기를 빼고 가늘게 채를 썬다. 파와 마늘을 고루 다져서 후춧가루, 깨, 소금, 굴을 섞어 고기와 잘 주물러 재고, 잣가루를 많이 섞는다.” 한국요리 연구의 귀중한 사료



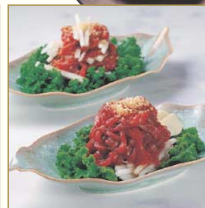
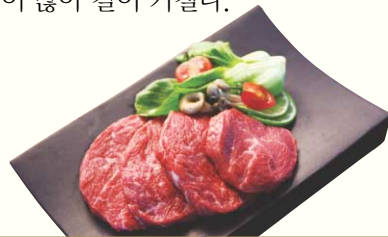
인 <시의전서(是議全書)>에 나와 있는 전통 육회 요리법이다.

아시아 초원의 유목민 타타르족은 날고기를 말안장 밑에 깔고 다니며 연하게 한 다음 간을 맞춰 날로 먹었다고 한다. 육회를 고대부터 먹어 왔다는 것을 알 수 있다. 생으로 고기를 씹을 때 입안에 안개처럼 번지는 향은 맛에도 기쁨이 있다는 것을 느끼게 한다.

꾸리살이야말로 이런 육회감으로는 최고의 부위이다. 둥글게 감아 놓은 실꾸리처럼 생겼다가 하여 이름 붙여진 꾸리살은 가운데의 질긴 힘줄을 제거하고 육회로 즐기면 금방 처낸 인절미 같은 질감과 살아 숨 쉬는 육향을 맛볼 수 있다.

꾸리살의 특징

- 부위 위치 : 앞다리 겨드랑이쪽
- 마리당 생산량 : 3kg
- 주요특징 : ① 맛을 내는 성분이 풍부하다.
② 육질은 부드러운 듯 약간 쫄깃하다.
③ 지방이 적고 힘줄이 많아 결이 거칠다.
- 쓰임새 : 육회, 불고기, 국거리



▶꾸리살 전체부위

일곱번째 이야기

부채살

Flat Iron

힘줄에서 우러나오는 꼬들꼬들한 감칠맛
어려운 손님에게 대접하는 명품 부위



부채살의 특징

- 부위 위치 : 앞다리 위쪽 부분
- 마리당 생산량 : 4kg
- 주요특징 : ① 육즙이 풍부하다.
② 꼬들꼬들한 씹는 맛이 뛰어나다.
③ 썰어 펼쳐 놓으면 모양이 아름답다.
- 쓰임새 : 구이, 불고기

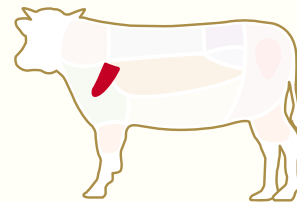


▶ 부채살 전체부위



은은한 고기향이 일품인 부채살

● 식당에서 부채살을 주문했을 때 실제 부채 모양으로 접시에 담아 나오면 센스 있는 식당이다. 주인에게 그런 감각이 있다면 고기 맛도 필경 더 맛있으리. 부채살은 옛날 임금님의 좌우로 시녀들이 들고 서 있던 깃털부채처럼 생겼다 하여 붙여진 이름이다. 고깃점 하나하나가 다 부채살 같은데 그것을 접시에 담는 모양마저 부채처럼 펼쳐 놓으면 처음 먹어보는 사람도 대뜸 '아, 이래서 부채살이로구나' 할 것이다. 이 부채살은 양념 없이 살짝 굽기만 해도 은은한 고기향이 꽃향기처럼 입안에 퍼진다. 특히 부채의 살처럼 뻗어나간 힘줄은 약간 질긴 듯하면서도 씹으면 씹을수록 쫄쫄하여 특유의 감칠맛이 있다. 부채살을 구이로 먹을 경우 안심이나 등심에 비해싼 가격에 한 번, 고기 향에 또 한 번 놀랄 것이다. 게다가 식당에서 '등심 주세요' 하는 것보다 '부채살 주세요' 하면 전문가처럼 보여 서비스라도 더 주지 않을까?





여덟번째 이야기

우둔

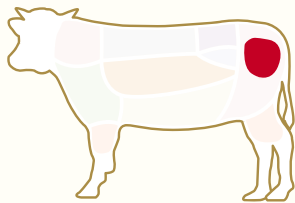
Top Round

지방이 거의 없어 불고기와 생고기로 인기 높은
뒷다리에서 가장 연하고 담백한 부위



⊗ 불고기, 육포, 산적, 샤브샤브 등 다양한 쓰임새

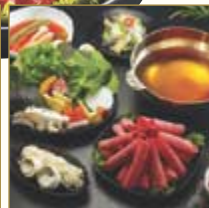
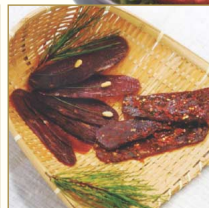
● 사람마다 물건을 살 때 눈여겨보는 곳이 서로 다르다. 특히 가격이 비싸고 오랜 기간 사용할 물건을 사려면 평소 잉꼬부부조차 말다툼을 하게 된다. 그렇다면 우리네 조상들은 재산목록 1호였던 소를 어떤 기준으로 골랐을까? ‘일목이족삼체(一目二足三體)’라는 말이 있



다. 좋은 소를 고를 때 눈을 으뜸으로 보고, 그 버금은 발이요, 그 다음 몸의 생김새를 본다는 뜻이다. 눈을 가장 먼저 살펴보는 것은 순한 소를 고르기 위해서였다. 소는 한 식구나 마찬가지로 마차며느리를 고르듯 착한 성품을 가장 중요하게 생각했던 것이다. 그 다음에는 발을 보았다. 농사일을 하려면 발이 튼튼해야 된다. 그 다음에는 엉덩이다. 사람이나 마찬가지로 소에게도 출산은 중요한 일이었기에 엉덩이가 넓고 튼실한지를 보았으리라. 우리말로 ‘불기살’이라 부르는 우둔(牛臀)은 뒷다리 부위 중 가장 연하고 맛도 담백하여 불고기, 국거리, 육포, 산적, 샤브샤브 등 쓰임새가 다양하며, 기름기가 적어 육회로도 인기가 좋다.

⊗ 우둔의 특징

- 부위 위치 : 뒷다리위 엉덩이 안쪽
- 마리당 생산량 : 15.8kg
- 주요특징 : ① 뒷다리살 중 가장 연한 부위다.
② 지방이 거의 없는 살코기이다.
③ 처음에는 진홍색이나 숙성되면 연홍색이 된다.
- 쓰임새 : 불고기, 국거리, 육포, 산적, 장조림, 샤브샤브



▶ 우둔 전체부위

아홉번째 이야기

흥두개살

Eye Round

기를 돋우어주는 육회로 사랑받는
궁중 연회상과 교자상에 오르던 부위

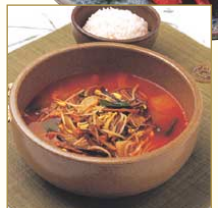


㉞ 홍두깨살의 특징

- 부위 위치 : 뒷다리위 엉덩이 안쪽
- 마리당 생산량 : 3.2kg
- 주요특징 : ① 연한 진홍색으로 결이 다소 거칠고 질기다.
② 모양이 좋고 섬유질 방향이 일정하다.
③ 씹는 맛이 좋고 육즙이 진하다.
- 쓰임새 : 장조림, 육회, 육개장

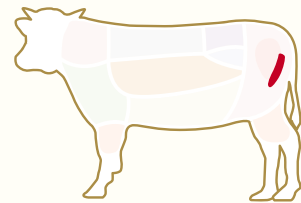


▶ 홍두깨살 전체부위



㉞ 씹을수록 입안 가득 고소한 홍두깨살

- ‘아닌 밤중에 홍두깨’ 라는 속담은 많이 쓰지만 정작 홍두깨가 어떻게 생겼는지는 잘 모른다. 다듬잇감을 감는 데 쓰이는 굵고 둥그런 모양의 긴 나무봉을 말한다. 그 모양대로인 홍두깨살은 고기의 결이 거칠면서 단단하여 육포와

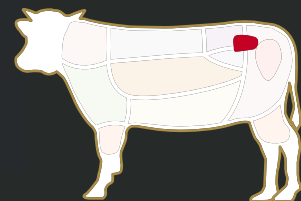


장조림에 많이 쓰인다. 신라시대부터 이어져 지금도 폐백상에 빠지지 않는 육포는 조상의 슬기와 혼이 담겨 있는 우리 고유의 전통음식이다. 쇠고기를 얇게 저미어서 말린 육포는 지금은 대중화되어 웬만한 구멍 가게에서도 팔지만 과거에는 궁중의 연회상이나 사대부가의 교자상에 오르던 귀한 음식이었다. 어릴 때 어른들의 술상에서 쇠고기 육포를 한 점 얻어먹어 본 사람이라면 씹을수록 입안에 고이는 그 고소한 맛을 잊지 못할 것이다. 그래서 슬그머니 한 점 더 집어 먹으려고 하면 어머니의 날카로운 손이 ‘아닌 밤중에 홍두깨’ 처럼 날아온다. 최근에는 홍두깨살이 육회로도 대중화되었는데, 이 역시 씹는 맛이 좋기 때문이다.



☞ 힘과 에너지의 신화가 담겨 있는 보섭살

- ‘소를 잡으면 울음소리밖에 버릴 게 없다’는 말이 있다. 소는 머리부터 꼬리까지 안 쓰이는 부위가 없기 때문이다. 하다못해 쇠똥마저 거름으로 쓸 정도로 소의 어느 것 하나 버리지 않던 우리 조상들의 알뜰함을 느낄 수 있다.



동서양의 모든 신화에서 소는 힘과 창조적 에너지를 상징한다. 소는 결실의 여신에게 바쳐진 신성한 동물이었고, 남성을 상징하는 쟁기 또한 신성한 도구였다. 그래서 ‘소가 쟁기를 끌고 밭을 가는 행위’는 결실의 여신을 상징하는 대지를 잉태시키는 행위였고, ‘소가 쟁기로 밭을 가는 꿈’은 결실을 거두고 모든 일이 만사형통할 길몽이라 했다. 부드러운 살코기로 뒷다리에서 가장 맛이 뛰어난 보섭살은 쟁기 끝에 끼워서 땅을 일구는 농기구인 ‘보습’과 닮아서 이름 붙여졌다. 힘과 에너지를 품고 있는 보섭살을 먹고 희망찬 내일을 기대해 봄이 어떨지?



열번째 이야기

보섭살

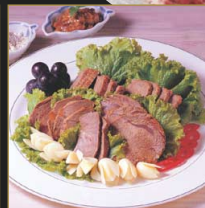
D-Rump

입에 착감기는 단맛과 어우러진 시원한 맛
뒷다리에서 가장 풍미가 좋은 부위



☘ 보섭살의 특징

- 부위 위치 : 엉덩이 윗부분
- 마리당 생산량 : 6kg
- 주요특징 : ① 육색은 진 붉은색을 띤다.
② 채끝과 이어진 살코기이다.
③ 뒷다리부위 중 가장 풍미가 좋다.
- 쓰임새 : 불고기, 구이, 로스트비프, 육회



▶ 보섭살 전체부위



열한번째 이야기

도가니살

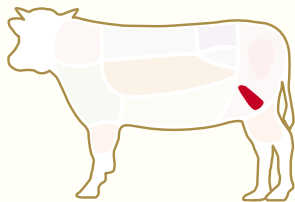
Knuckle

지방이 거의 없는 연골성 육질과 물렁뼈
소화촉진 단백질과 칼슘이 풍부한 보양식 부위



⊗임산부와 노인, 허약체질에 좋은 도가니살

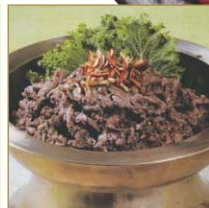
●도가니탕 하면 동네 부자나 먹는 음식이던 때가 있었다. 예전에는 서민들이야 어찌다 몸보신 좀 한다고 해도 삼계탕이나 보신탕 정도였다. 비싸고 귀한 도가니탕은 큰맘 먹고 부모님께나 모처럼 효도하는 마음으로 사 드리던



음식이었다. 소의 모든 부위는 저마다 특유의 보신 효과가 있는데 도가니살은 특히 무릎이 부실한 사람에게 좋다고 알려져 있다. 쇠고기에 가장 많이 함유된 성분은 양질의 단백질이다. 식물성 단백질보다 체내 흡수율이 높고 성장기에 꼭 필요한 필수 아미노산 함량도 높다. 소의 뒷다리 쪽에 붙어 있는 도가니살은 지방이 거의 없고 연골성 육질인 물렁뼈가 포함되어 있어 부드럽게 씹히는 맛이 좋다. 꼭 우려낸 도가니살은 진하고 구수한 국물 맛이 일품이면서 다른 탕보다 칼로리가 낮고 영양소는 많아 임산부와 노인, 허약체질에 좋으며, 골다공증 예방과 더불어 풍부한 단백질이 소화도 잘돼 수술 후 회복기 환자에게 보양식으로는 으뜸이다.

⊗도가니살의 특징

- 부위 위치 : 뒷다리 위쪽 뼈를 감싸고 있는 부분
- 마리당 생산량 : 10.6kg
- 주요특징 : ①소분할하면 여러 개의 작은 부위로 나누어진다.
②씹는 맛이 강하다.
③지방이 적고 단백질이 많다.
- 쓰임새 : 불고기, 국거리, 로스트비프



▶도가니살 전체부위

열두번째 이야기

차돌박이

Brisket Point Cut

콜레스테롤 걱정 없는 연골성 지방
노릇노릇 차지고 질긴 듯하면서도 고소한 부위

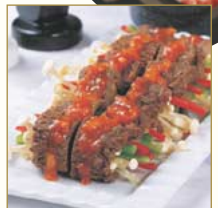


⊗ 차돌박이의 특징

- 부위 위치 : 앞가슴의 갈비뼈 아래쪽 부분
- 마리당 생산량 : 2.2kg
- 주요특징 : ① 씹는 맛이 꼬들꼬들하다
② 고소하고 진한 육즙이 풍부하다.
③ 우윳빛 연골성 지방층이 단단하여 얇게 썰어 먹는다.
- 쓰임새 : 구이

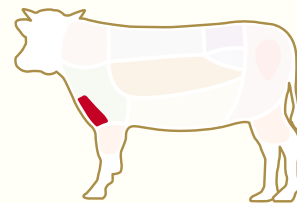


▶ 차돌박이 전체부위



⊗ 독특한 향과 강한 내음

● 돌 중에서 가장 단단한 돌을 '차돌'이라 한다. 야무진 사람을 말할 때도 '차돌 같은 사람'이라 한다. 이 차돌에서 따 와 이름 붙인 차돌박이는 고기결에 직각으로 썰어 덩어리로 나누어 놓으면 붉은 살 속의 하얀 지방질이 마치 모래 속에 단단한 차돌이 박혀 있는 것처럼 보이기에 이렇게 이름 지어졌다. 두터운 지방이 하얗게 퍼져 있어 예전에는 '하얀 고기'라고도 불렀다고 한다. 이름만큼이나 육질도 단단하여 차돌박이는 보통 얇게 썰어 먹는다. 얇다 보니 색깔도 더 투명하게 보여 접시에 담겨 있는 차돌박이는 손수건처럼 하늘거리는 느낌이다. 식당에서 나오는 차돌박이는 썰는 순간 동그랗게 말려 어릴 때 먹던 쉰베이 과자같이 보이지만 불판에 몸이 닿는 순간 마치 기지개를 펴듯 속살을 드러낸다. 차돌박이는 구울 때 나오는 기름 향기가 독특하며 꼬들꼬들 씹히는 맛이 차지고 질긴 듯하면서도 아주 고소하다.





열세번째 이야기

업진살

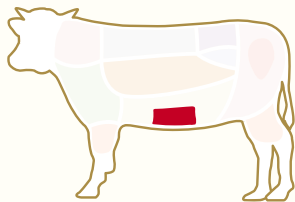
Short Plate

고기와 지방이 층을 이루고 있는 '우삼겹'
풍부한 섬유질로 수육과 탕에 최고인 부위



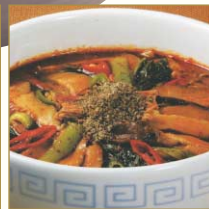
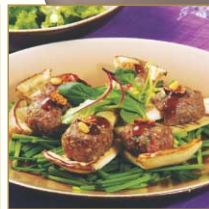
⊗야채를 곁들여 구워 먹는 업진살

● ‘새해 들어 처음에 송아지를 보게 되면 누워서 먹고, 망아지를 보면 뛰면서 먹는다’ 하였다. 새해에 맨 먼저 송아지를 보면 부자가 되어 편히 지낼 운수이고, 망아지를 보면 번거로운 일이 많이 생길 운수라는 말이다. 그만큼 소는 노동과 풍요의 상징이었다. 소는 오랜 기간 함께 살 식구이므로 일을 시키지 않을 때는 누어 기르라 하였다. 또 소는 일을 하거나 여물을 먹을 때가 아니면 대부분 한가롭게 엎드려 지낸다. 업진살은 소가 그렇게 엎드려 누웠을 때 바닥에 닿는 배 부위, 즉 뱃살을 말한다. ‘엎드려 지내서 업진살’인 셈이다. 소의 삼겹살이라는 뜻에서 ‘우삼겹’이라고도 하는 업진살은 흔히 국거리로 잘못 알고 있다. 그러나 이 업진살은 돼지 삼겹살처럼 고기와 지방이 층을 이루고 있어 얇게 썰어 야채를 곁들여 구워 먹으면 고소한 맛을 제대로 느낄 수 있다. 오늘은 오랜만에 만난 친구와 우삼겹에 소주 한잔 어떨까?



⊗업진살의 특징

- 부위 위치 : 한우 복부 중앙 아래 부분
- 마리당 생산량 : 3.4kg
- 주요특징 : ① 지방과 고기부위가 층을 이루고 있다.
② 한우부위 중 육즙 맛이 가장 뛰어나다.
③ 결은 다소 거칠지만 마블링이 좋다.
- 쓰임새 : 구이, 국거리, 수육



▶업진살 전체부위

열네번째 이야기

업진안살

Inside Skirt

질기지만 연한 듯 진하고 풍성한 맛
특유의 꼬들꼬들함이 살아있는 부위



⊗ 업진안살의 특징

- 부위 위치 : 한우 복부 중앙 아래 부분
- 마리당 생산량 : 0.8kg
- 주요특징 : ① 진홍색을 띠며 업진살에서 분리한다.
② 식감이 꼬들꼬들하다.
③ 육즙이 연하면서 약간 단맛이 난다.
- 쓰임새 : 구이

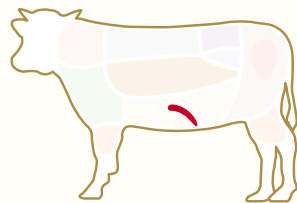


▶ 업진안살 전체부위



⊗ 진한 듯 연한 육즙과 꼬들꼬들한 식감

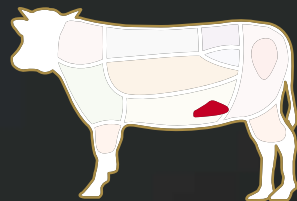
● 예로부터 한우고기는 풀만 먹는 여름보다 쇠죽을 먹는 겨울에 더욱 제 맛이 난다 하였다. 세계 최고의 종자를 자랑하는 한우는 벗짚을 삶은 쇠죽을 먹고 자라서 그런지 맛을 내는 올레인산(Oleic Acid)이 수입산에 비해 월등히 많다. 혈중 콜레스테롤을 낮춰 다이어트에 효과가 좋은 올레인산은 암을 비롯해 심장질환을 예방하고, 노화지연은 물론 피부미용에도 좋다고 한다. 업진살 가운데에 가늘고 길게 비스듬히 걸쳐 있는 업진안살은 그 특징이 안창살과 비슷하다. 이름도 ‘업진안창살’의 준말이다. 농가에서는 정월 보름날 아침 소에게 밥과 나물을 주는 풍습이 있는데, 소가 밥을 먼저 먹으면 풍년이 들고 나물을 먼저 먹으면 흉년이 든다 하였다. 소를 통해 한 해의 운수를 점친 것이다. 이러한 세시풍속을 생각하며 업진안살을 먹을라치면 부드러우면서도 특유의 꼬들꼬들한 맛이 더욱 풍성해질 것이다.





연한 맛이 은은히 살아있는 고기결

● 우리나라는 불교문화권에서 쇠고기를 가장 오래 먹어온 육식전통을 지녔지만 소의 도축은 엄격히 제한하였다. <조선왕조실록>에는 소를 함부로 잡아 먹지 말 것을 기록하고 있다. 소를 잡더라도 왕실의 제사나 잔치 등 특별한 경우에 한하였으며, 어느 한 부위도 버려서는 안된다고 하였다.



이런 풍습은 부위별 미각의 발달로 이어져 내려와 담백하면서도 고소한 한우의 맛은 세계 어느 나라도 따라오지 못한다. 특히 우리 민족은 이가 튼튼하여 오감과 더불어 씹는 맛도 중요하게 여겼는데, 생고기를 즐기는 것도 이 때문이다. 이름 그대로 여성의 주름치마처럼 생긴 치마살은 씹는 맛이 가장 좋은 부위 중 하나다. 고기결이 약해 부드러운 맛이 살아 있고, 육즙과 지방이 풍부해 은은한 향의 야채와 곁들여 구워 먹으면 그 맛과 향을 넉넉히 느낄 수 있다. 쟁기질을 할 때 늘 채찍을 맞은 부위여서 '채반이살'이라고도 한다.

열다섯번째 이야기

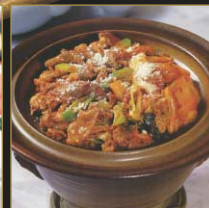
치마살

Flap Meat

이름처럼 부드럽고 쫄깃쫄깃한 감칠맛
씹는 맛과 향을 넉넉히 느낄 수 있는 부위

☺ 치마살의 특징

- 부위 위치 : 한우 복부 뒤쪽 뒷다리 가까운 부분
- 마리당 생산량 : 2.6kg
- 주요특징 : ① 근육이 원통모양으로 다발져 있다.
② 연한 진홍색으로 약간의 단맛이 난다.
③ 식감이 부드럽고 쫄깃한 감칠맛이 있다.
- 쓰임새 : 구이, 육회



▶ 치마살 전체부위



열여섯번째 이야기

앞치마살

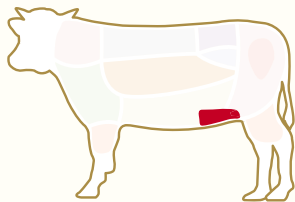
F flank Steak

전용 구이집이 성행할 정도로 인기가 좋은
쫄쫄한 맛의 진수를 만끽할 수 있는 부위



㉞ 근육이 다발을 이루고 있는 품성함

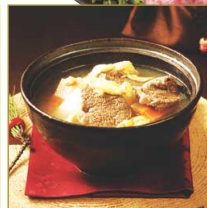
●곰발바닥, 오징어살, 이런 건 과연 어느 고기의 이름일까? 탕(湯), 적(炙), 포(脯), 갱(羹), 회(膾), 편육(片肉), 수육, 장조림, 전, 볶음, 구이 등 여러 가지 음식의 재료로 쓰이는 한우는 그 쓰임새만큼이나 부위별 이름도 재미있고



다양하다. 그 중 앞치마살은 이름의 유래와 별칭이 더욱 재미있다. 앞치마살은 보기에 곰이 발자국을 찍어 놓은 듯한 모양이라서 '곰발바닥'이란 별칭을 갖고 있는가 하면, 생김새가 다리 없는 오징어처럼 보여서 '오징어살'이라고도 하였는데, 수산물로 혼동할 염려가 있어 '앞치마살'이라 이름 지어졌다. 주방에서 쓰는 앞치마 형태의 타원형 판 모양처럼 생겨서다. 양지의 일부로 근육이 다발을 이루고 있는 앞치마살은 일부 지역에서 전용 구이집이 성행할 정도로 구이용으로 인기가 높다. 다소 손이 가더라도 고기결에 직각으로 썰어 구워 먹으면 쫄득한 맛의 진수를 만끽할 수 있다.

㉞ 앞치마살의 특징

- 부위 위치 : 한우 배부분 뒤쪽
- 마리당 생산량 : 2.5kg
- 주요특징 : ① 진홍색과 선홍색이 섞여 있다.
② 근육이 다발을 이루고 있어 육질이 거칠다.
③ 다소 질기지만 육즙이 풍부하고 고소한 맛이 좋다.
- 쓰임새 : 구이, 국거리



▶ 앞치마살 전체부위

열일곱번째 이야기

아롱사태

Digital Muscle

다양한 아미노산과 풍부한 영양소
힘줄에서 나오는 독특한 맛이 탁월한 부위



㉟아롱사태의 특징

- 부위 위치 : 뒷다리 윗부분의 멩치근육 안쪽
- 마리당 생산량 : 0.68kg
- 주요특징 : ① 지방이 적고 육즙과 영양이 풍부하다.
② 근육가닥이 많아 단단하며 씹는 맛이 탁월하다.
③ 삶으면 삶을수록 부드러워진다.
- 쓰임새 : 장조림, 사태찜, 구이, 생고기

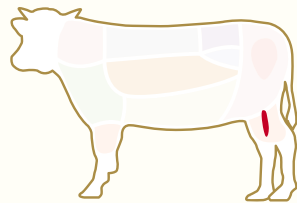


▶아롱사태 전체부위



㉟사태 중 가장 맛있는 엑기스의 보고, 아롱사태

● 아롱사태. 이름만 들어도 고급스럽고 특별한 요리를 먹는다는 느낌이 든다. ‘아롱’이라는 말은 실제로 근육의 모양새가 눈에 아롱거릴 정도로 아름답다 하여 붙여진 이름이다. 소의 장판지 부분이라 운동량이 많아서 단단한 사태는 앞사태, 뒷사태, 멩치사태, 아롱사태 네 가지로 구분한다. 이 중 멩치사태 한가운데에 알을 뺀 듯 붙어 있는 아롱사태는 사태 중 가장 맛있는 부위로, 예전에는 아롱사태를 먹어야만 한우고기를 먹었다 할 정도로 최고로 쳤다. 지금의 미식가들도 살짝 구워서 양념장에 찍어 먹거나 아롱사태를 으뜸으로 친다. 사태는 힘줄이 많고 단단하나 이 힘줄에는 다양한 아미노산과 영양소가 풍부하며, 삶으면 삶을수록 연해진다. 또한 인체에서는 합성되지 않아 외부에서 섭취해야 하는 필수 아미노산인 류신(Leucine) 성분이 있어 피부를 곱게 한다고 한다. 여성들이여! 오늘은 아롱사태 먹고 피부미인이 되어 봄이 어떨지?





열여덟번째 이야기

꽃갈비

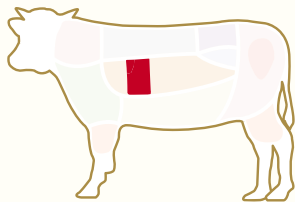
Short Rib

골즙과 육즙 맛이 어우러진 향긋한 구수함
부드럽고 쫄깃한 맛이 일품인 부위



㉞ 뜯는 맛에 먹는 갈빗살

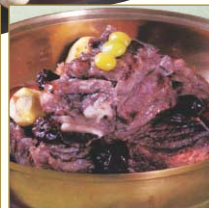
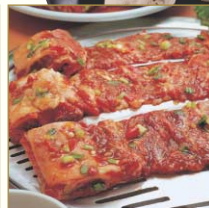
● 우리 옛말에 ‘고기는 뜯는 맛’ 이라 했고, ‘고기를 사려거든 갈비에 붙어 있는 살을 사라’ 했다. 서양 격언에도 ‘고기는 뼈에 가까울수록 맛이 좋다’ 고 했다. 그만큼 갈빗살이 맛있다는 말이다. 갈비는 유일하게 골즙이 나오는 부위이다. ‘쇠뼈다귀 3년 우려 먹는다’



는 속담처럼 갈비를 구우면 은은한 골즙이 우러나오는데, 살코기의 육즙과 조화를 이루어 그 맛이 구수하고 향긋하다. 한우고기 요리 중에서 외국인들이 가장 즐기는 요리도 단연 불고기와 갈비인데, 한식의 주요 특징인 다양한 조리법과 맛깔스러운 양념이 입맛을 당기기 때문이다. 특히 갈비는 부위 이름이 곧 요리 이름일 정도로 우리나라 사람들이 가장 즐겨 먹는 부위이다. 갈비를 먹으면 예뻐진다는 말이 있다. 숯불의 향이 그윽하게 배인 육즙 맛이 산뜻하고도 담백해 여성들이 가장 좋아하는 부위이기 때문이다. 태초에 남자의 갈비뼈로 여자를 만들었다는 이야기가 있는데, 여성들이 갈비를 좋아하는 것은 필연이 아닐까?

㉞ 꽃갈비의 특징

- 부위 위치 : 한우 가슴부위
- 마리당 생산량 : 42.6kg(갈비), 11kg(꽃갈비)
- 주요특징 : ① 마블링이 좋고 살도 두터워 풍미가 좋다.
② 연한 선홍색을 띠며 부드러우면서 쫄깃하다.
③ 뼈의 골즙과 육즙이 어우러져 감칠맛이 뛰어나다.
- 쓰임새 : 구이, 탕, 찜



▶ 꽃갈비 전체부위

열아홉번째 이야기

도시살

Hanging Tender

단맛과 어우러진 한우의 원초적인 맛
독특한 미각을 일게 하는 일품 부위

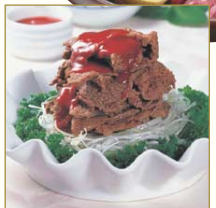


⊗ 토시살의 특징

- 부위 위치 : 가슴 중앙부위의 횡격막 사이
- 마리당 생산량 : 0.55kg
- 주요특징 : ① 육색이 진한 붉은색을 띤다.
② 육질이 거칠지만 부드럽고 육즙이 진하다.
③ 가운데 연한 힘줄이 있어 살코기와 맛이 잘 어우러진다.
- 쓰임새 : 구이

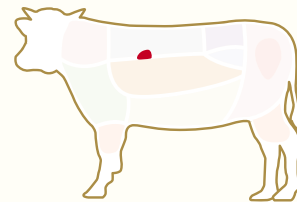


▶ 토시살 전체부위



⊗ 힘줄 좌우로 곱게 퍼져 있는 빗살무늬

- 이름에서 느끼는 맛이 사람마다 다르겠지만, 토시살 하면 꽤 맛있을 것 같다는 생각이 먼저 든다. 토실하다는 말이 연상되어서일까? 팔에 끼는 토시 모양을 하고 있다 하여 이름 붙여진 토시살은 가운데 긴 힘줄을 중심으로 좌

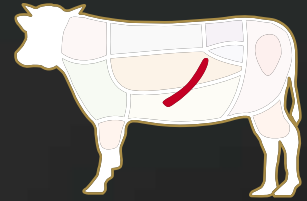


우로 빗살무늬를 이루고 있다. 힘줄에서 우러나오는 감칠맛과 단맛이 한우 특유의 원초적인 맛과 어우러져 씹는 맛이 독특하다. 우리 조상들은 소를 들여올 때 손 없는 날 이사를 가듯 날을 따로 받았다. ‘며느리나 사위를 보려거든 소가 잘 되는 집 사람을 얻으라’는 옛말도 있다. 소를 통해 한 집안의 인품과 그릇을 본 셈이다. 이처럼 소중히 생각한 소였기에 소를 한 마리 잡으면 내장에서 뼈까지 어디 하나 버릴 것이 없었다. 토시살은 이렇듯 귀히 여기는 소에서 약 550g 정도밖에 나오지 않는다. 소 한 마리를 잡아 천분의 일밖에 안 나오는 희귀한 부위인 만큼 마을잔치에서 이 부위를 혼자 먹었다간 경을 칠 일이다.



☞ 한우의 가장 원초적인 맛 안창살

● 돼지고기에는 ‘갈매기살’이라는 아주 재미난 이름의 부위가 있다. 처음 갈매기살을 대하면 누구나 고개를 갸웃거린다. 바다에 날아다니는 그 갈매기? 사실은 배와 가슴 사이에 가로놓인 근육질의 막을 가리키는 ‘가로막살’에서 유래한 말이다. 쇠고기에서 이 부위에 해당하는 것이 바로 안창살이다. 모양이 신발의 안창처럼 생겼다고 해서 이름 붙여진 안창살은 생산량이 적어 희소가치가 높은 부위이다. 근래에는 안심이나 등심만이 아니라 특수부위도 구이용으로 인기가 높는데, 안창살은 그 중 가장 많이 찾는 부위이다.



한우는 고단백질과 저지방으로 대표되는 으뜸 육류이다. 또한 소화기가 약한 사람에게 좋고, 병을 앓고 난 다음 몸을 보하는 보양식으로도 가치가 높다. 씹으면 씹을수록 맛이 우러나와 다른 부위와는 확연히 구별되는 안창살은 토시살과 함께 한우의 가장 원초적인 맛을 느끼게 한다.



스무번째 이야기

안창살

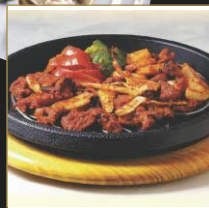
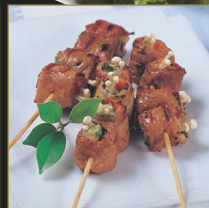
Outside Skirt

인체에 꼭 필요한 필수아미노산의 보고
씹으면 씹을수록 참맛이 우러나오는 부위



☘ 안창살의 특징

- 부위 위치 : 갈비 안쪽 가로로 부착된 횡격막 부분
- 마리당 생산량 : 5.8kg
- 주요특징 : ① 육색은 진한 붉은색이며 변색이 빠르다.
② 육질이 쫄깃쫄깃하고 육즙이 진하다.
③ 원초적인 한우고기향을 즐길 수 있다.
- 쓰임새 : 구이



▶ 안창살 전체부위



스물한번째 이야기

제비추리

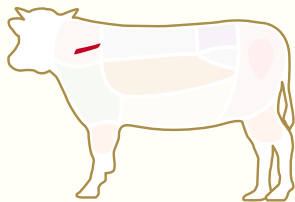
Neck Chain

담백한 육즙을 두배로 즐길 수 있는
채 한 근도 안 나오는 희귀한 부위



☞ 수라상 받는 듯한 즐거움이 있는 제비추리

● ‘쇠고기 열 점보다 새고기 한 점이 낫다’는 속담이 있다. 소 한 마리의 고기 양이 많다 보니 그에 비하면 한 줌에 불과한 새고기의 희소성을 이룬 말이다. 그러나 쇠고기의 각 부위별 특성을 보면 희소성에서도 새고기는 비교가 안

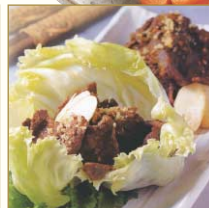


된다. 한우는 몸집이 큰 만큼 부위의 종류와 생산량이 다양하다. 부위를 세분하는 것은 섬세한 미각과 관련이 있다. 쇠고기를 10개 부위로 나누면 10가지의 맛을 느낄 줄 안다는 말이다. 서양에서 쇠고기를 가장 세분한다는 영국이 35가지 부위로 분류한 데 비해 우리나라는 무려 120가지 부위로 세분하여 즐겼다.

또한 각기 그에 맞는 요리법을 발전시켜 왔으니 경탄스러운 미각이 아닐 수 없다. 고기 모양이 제비꼬리처럼 생겼다 하여 이름 붙여진 제비추리는 소 한 마리에서 500g 정도밖에 나오지 않는 귀한 부위이다. 그 희귀성만 떠올리며 먹어도 임금님 수라상이 부럽지 않을 것이다.

☞ 제비추리의 특징

- 부위 위치 : 목뼈에서 갈비 앞쪽까지 길게 붙은 부위
- 마리당 생산량 : 0.5kg
- 주요특징 : ① 육색은 진 붉은색으로 변색이 빠르다.
② 육질이 다소 거칠지만 육즙맛이 강하다.
③ 가늘고 긴 띠모양으로 생겼다.
- 쓰임새 : 구이

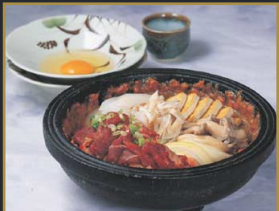


▶ 제비추리 전체부위

한우고기 요리 조리

더욱맛있게 하려면...

● 식품의 조리방법은 크게 굽기, 끓이기, 수육, 편육, 찜, 조리기, 볶기, 지지기 등으로 구분된다. 특히 한우고기는 조리법에 맞는 적절한 부위선택과 합리적인 조리과정에 따라 맛과 색상, 모양에 차이가 나게 된다. 한우고기는 부위에 따라 쓰임새와 조리법이 다르므로, 알맞은 부위를 선택하여 사용하고, 고기 결에 유의하여 썰며, 연하게 조리할 수 있는 요령을 알아야 더욱 맛있는 한우고기를 즐길 수 있다.



㉞ 굽기(구이)

● 불고기 (부위 : 목심, 앞다리, 우둔, 설도, 꼬리살, 부채살, 보섭살)

- ① 고기를 양념장에 30분 정도 재웠다가 구우면 양념이 잘 스며들어 더욱 맛이 있다. 너무 오래 재우면 육즙이 빠져나가 맛이 떨어지고 색상도 좋지 않게 된다.
- ② 석쇠 등을 이용한 직접구이는 고기의 육즙이 빠져 나오지 않아 맛있지만 심하게 타지 않게 불조절에 유의해야 한다.
- ③ 후라이팬 또는 철판, 돌판 등으로 간접구이를 할 때는 사용하는 구이판을 충분히 달군 뒤 기름을 약간 둘러 구우면 육즙이 빠지지 않아 부드럽고 맛있게 된다.
- ④ 고기는 지방이 적당히 있어야 풍미를 배가 시킬 수 있다. 다이어트가 문제가 된다면 구울 때는 지방과 함께 굽고, 먹을 때 따로 먹으면 된다.

● 스테이크, 로스구이 (부위 : 안심, 등심, 채끝, 살치살, 안창살, 토시살)

- ① 석쇠나 팬을 충분히 달군 후 한 면이 완전히 익었을 때 뒤집어서 한 번에 굽는다.
- ② 한우고기를 불위에 올려 놓으면 붉은색이 채 가지지 않은 고기 위로 육즙이 조금 올라오는데 이때 한번 뒤집고 다시 육즙이 올라오면 이 때 먹는 것이 좋다. 덜익은 것 같지만 다 익은 상태다. 여러 번 뒤집으면 육즙이 빠져나가게 되고 너무 익히면 육질이 딱딱해져 씹는 질감과 맛이 떨어진다.
- ③ 오븐에 구울 때는 적정온도로 예열한 후 굽는다. 중간에 소스를 발라가며 구우면 고기의 촉촉한 질감을 유지시킬 수 있다.



㉟ 끓이기(탕, 국, 찌개, 전골)

• 탕, 국 (부위: 목심, 갈비, 양지, 사태, 설도, 앞다리)

- ① 물을 부어 고기를 부드럽게 익히고 고기의 수용성 단백질과 무기질을 우려나게 하는 조리방법이다.
- ② 냉수에 한우고기를 넣고 은근한 불에서 끓여야 한다. 여기에 소금을 약간 넣으면 고기에서 단백질이 우려나오는 것을 도와주어 더욱 맛있는 요리를 할 수 있다.
- ③ 끓는 물에 고기를 넣게 되면 표면이 응고되어 내부 영양소가 우려나오는 것을 더디게 한다.

• 찌개, 전골 (부위: 목심, 양지, 앞다리)

- ① 찌개는 건더기와 국물을 반반 정도로하여 탕보다 국물이 적게 끓이도록 한다.
- ② 전골은 여러 재료들의 조화된 맛을 즐기는 음식으로 고기에 양념을 하여 감칠맛을 더하고 국물을 조금씩 부어가며 즉석에서 끓이도록 한다.
- ③ 전골용의 맑은 육수를 준비할 때는 끓는 물에 핏물을 뺀 고기를 넣어 표면을 살짝 응고시킨 후 은근한 불에 서서히 끓여 면 보에 걸러 낸다.

㉟ 수육 · 편육(부위: 양지, 사태)

- ① 수육을 만들 때는 끓는 물에 고기를 넣고 표면을 응고 시킨 뒤 삶아야 맛있게 된다.
- ② 고기의 잡냄새를 없애기 위해 파뿌리, 생강, 통후추, 마늘, 양파, 청주 등을 넣고 삶으면 감칠맛을 돋우어 준다.

㉟ 찜, 조리기(부위: 갈비, 사태, 우둔, 앞다리, 설도)

- ① 찜이나 조리용 크기로 적당히 토막 내어 냉수에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 고기를 살짝 삶거나 익힌 후 양념을 넣고 푹 무르도록 서서히 익힌다. 또한 간을 얹게 하여 은근히 끓여 양념 맛이 서서히 스며들도록 한다.
- ③ 처음부터 양념을 넣고 익히면 고기가 질겨지므로 주의해야 한다.

㉟ 볶기, 지지기(전, 적)(부위: 우둔, 설도)

- ① 기름기가 없는 연한 부위를 사용한다.
- ② 노약자나 어린이가 먹기 좋도록 고기를 다져 조리하면 좋다.

한우 부산물 조리하기

한우부산물은 뼈(사골, 도가니), 우족, 꼬리, 내장양, 곱창, 간 등이 있다.

- **뼈** : 뼈는 찬물에 충분히 담구어 핏물을 뺀 뒤 조리한다. 끓일 때도 뼈에 들어 있는 각종 성분이 서서히 용해되어 나와 맑은 육수를 낼 수 있도록 찬물을 붓고 끓인다.
- **우족과 꼬리** : 뼈와 마찬가지로 찬물에 담가 핏물을 뺀 뒤 조리한다. 우족은 사골에 비해 지방질이 많아 진한 맛이 나며 젤라틴 성분이 많다. 꼬리는 꼬리반골(골반뼈)이 붙어 있어 고기로 먹을 수 있는 부분도 있으며 국물이 담백하다.
- **양** : 소의 첫 번째 위인 양은 소금과 밀가루로 깨끗이 비벼 씻고 뜨거운 물을 끼얹어 가며 타올처럼 오돌토돌한 검은 겉표면을 칼로 벗겨내어 하얗게 만든 뒤 조리한다. 양은 담백한 맛이 있어 양곰탕, 양전골, 양구이, 양볶음 등으로 요리 할 수 있다.



- **곱창** : 소의 작은 창자인 곱창은 밀가루를 듬뿍 넣고 빨래하듯 비벼 씻은 뒤 표면의 두꺼운 지방분을 제거하여 조리한다. 곱창 안쪽에 하얀 곱이 차 있어 특유의 감칠 맛이 뛰어나다. 양과 함께 탕, 전골, 구이 등으로 요리한다.
- **간** : 영양이 풍부하면서도 균형이 잡혀 있어 매우 우수한 부위다. 물속에 담구어 누르듯이 피를 제거하고 표피는 소금을 발라가며 전부 벗겨낸다. 우유에 잠시 담가 두면 특유한 냄새를 없앨 수 있으며, 요리에 사용하기 전에 냉동실에 잠깐 두었다가 썰면 편리하다.



사골고르기

뼈는 단면적이 유백색이고 골밀도가 치밀한 것이 좋다. 앞사골은 몸을 버티는 쪽이기 때문에 골밀도가 높아 품질이 좋으며, 암소보다는 젊고 건강한 수소(거세우)가 좋다. 어린 소일수록 뼈의 절단면이 붉은 색을 띠며 나이가 들수록 희거나 노랗게 색깔이 변하고 조직이 단단해 진다.



조리용도에 맞는 한우고기 썰기

고기의 질감을 살리기 위하여 용도에 따른 고기 두께와 결에 맞춘 썰기가 매우 중요하다. 고기를 썰 때 고기결 방향과 반대로 썰면 연육기나 연육제를 이용하지 않아도 고기가 연해진다. 고기의 단면이 작을 경우, 고기를 눌러 면을 넓힌 다음 어슷썰기로 하면 좋다.

- **구이 · 스테이크** : 고기결 반대로 도톰하게 썰어 힘줄을 끊어주어 오그라드는 것을 방지하고 칼등이나 고기망치로 두들겨 연하게 한다. 고기 두께는 1~1.5cm 가 적당하다.
- **불고기** : 고기결 반대로 0.2cm 두께로 썰어 사용한다.
- **육 회** : 고기표면을 살짝 얼려 결 반대로 얇게 썰은 후 가지런히 놓고 곱게 채 썬다. 살짝 얼린 상태에서 썰는 것이 요령이다.
- **잡채 · 볶음** : 고기를 얇게 저며 결대로 가늘게 채썬다. 채 썰때는 결대로 해야 고기가 부서지지 않고 씹는 맛이 좋다.
- **샤브샤브** : 고기결 반대로 0.1cm 정도의 두께로 얇게 썰어야 하며 정육점에서 썰는 것이 좋다.
- **적 · 전** : 고기결 반대로 썰어 칼등으로 두들긴 후 원하는 크기로 썰어 사용한다.
- **갈 비** : 뼈 부근까지 고기 깊숙이 칼집을 군데군데 넣어야 고기에 양념이 잘 배어들고 잘 무르게 된다.

☺ 우리 한우, 알고 먹으면 맛도 두배!! 느낌도 두배!!

한우의 경우 한국인의 입맛에 맞는 '올레인산'과 성인병 예방에 좋은 '불포화지방산', '필수 아미노산'이 수입산 쇠고기 보다 훨씬 많아 건강에 유익하면서도 연하고 맛있는 고기임이 과학적으로 증명되고 있다. 이런 한우고기를 맛있게 먹기 위해서는 숙성상태를 고려하여 구입하여야 하며, 남은 고기를 보관할 때도 주의하여야 한다.

- **숙성(熟成)** : 도축 후 굳어진 근육이 풀리는 과정을 숙성이라 하는데 이 때에 맛있는 성분이 나와 연하면서도 풍미가 좋아지게 된다. 0~4℃의 냉장 상태에서 도축 후 4~7일간 숙성시키며, 숙성시킬 때는 진공팩 또는 랩으로 충분히 밀착포장을 하여 공기와의 접촉을 피하는 것이 중요하다.
- **보관(保管)** : 1~4℃정도에서 보관하면 육질에 큰 손상없이 몇일 정도 보관할 수 있다. -20℃이하에서는 오랫동안 보관이 가능하지만 육질과 육즙의 손실을 가져온다. 냉동육을 해동할 때는 다시 냉장실로 옮겨 하루정도 시간을 두고 서서히 하는 것이 좋다.







• 지은이 : 농협중앙회 • 전화번호 : 02-2080-6513 • 본 책자의 내용은 저작권법에 의해 무단 복제 및 전재할 수 없습니다.

