

아삭아삭 새콤달콤... 피클 하나면 집나간 입맛이 돌아온다

오이·달걀·홍합·멜론·렌틸콩·고구마로도...잔뜩남은 채소·과일로도 손쉽게...보관 쉽고 느끼함도 없애주고



오이, 올리브 등 다양한 피클들.



영국 런던의 한 레스토랑 주방에 놓여진 양파, 달걀, 오이 피클.



피클튀김.



독일의 사우어크라우트.

명절 때 잔뜩 사다놓은 채소나 과일을 처치하기 어렵다면 피클로 만드는 것도 방법이다. 식초나 소금물에 절여놓으면 보다 오랫동안 보관해놓고 먹을 수 있기 때문이다. 아삭한 피클은 기름진 음식을 먹을 때 느끼함을 없애주기도 한다.

흔히 피클하면 오이를 떠올리지만 달걀, 홍합, 멜론, 렌틸콩, 고구마 등 피클의 재료는 무궁무진하다. 한국의 장아찌처럼 전세계인들의 식탁에는 수많은 종류의 피클들이 올라와 입맛을 돌게 한다.

▶계란 피클, 청어 피클...각국의 독특한 피클=중국의 피클로는 '파오차이'가 유명하다. 배추, 오이 등을 소금에 절여 만든 김치의 일종이다.

일본의 채소절임은 '쓰게모노'라고 불린다. 무를 소금에 절인 단무지나 매실을 절인 우메보시 등이 대표적이다. 고급 음식점에서는 작은 멜론을 절여서 내놓기도 한다.

열대과일이 많이 나는 동남아시아에서는

파파야나 파인애플도 피클로 만들어 먹는다. 필리핀에는 그린파파야를 식초에 넣어 만든 '아차라'가 있다.

인도에서는 고추, 라임, 망고 등을 소금에 절인 '아차르'를 먹는다. '아차르'는 매운 맛을 낸다.

미국과 캐나다에서는 '피클'이라고 하면 보통 오이를 식초에 절인 것을 말한다. 반면 영국에서는 계란도 피클로 만들어 먹는다. 삶은 달걀에 식초를 부어 만드는데, 맥줏집 중에는 계란 피클을 안주로 내놓는 곳도 있다.

독일에서는 잘게 썬 양배추를 발효시킨 '사우어크라우트'를 주로 고기나 소시지에 곁들여 먹는다.

터키 등에서 주로 먹는 '투르시'도 오이, 토마토, 당근 등으로 만드는 피클의 일종이다.

멕시코 하면 매운 고추로 만든 '할라페뇨'가 유명한데, 익지않은 망고 등으로도 피클을 만든다.

북유럽에서는 청어나 연어를 소금에 절여 피클로 만들어 먹는다.

▶피클로 튀김까지=피클을 만드는 방법은 그리 어렵지 않다. 보통 물, 식초, 설탕을 2:1:1의 비율로 섞어서 만든다.

오이 피클의 경우 오이를 소금으로 문질러 깨끗이 씻고 적당한 크기로 썬다. 피클물(피클링스파이스, 물, 식초, 설탕, 소금)에 레몬, 생강을 넣고 끓인다. 끓인 물을 식힌 후 오이를 넣으면 된다. 후추, 겨자 등이 들어간 피클링스파이스는 대형마트, 백화점 등에서 구입할 수 있다. tvN프로그램 '집밥백선생'에서 백종원은 "피클링스파이스 대신 후추만 넣어도 된다"고 말했다.

농촌진흥청은 인삼, 그린망고 등 색다른 재료로 피클 만드는 법을 소개하기도 했다.

인삼 피클은 인삼(600g), 당근(50g), 양파(50g), 마늘(1통), 생강(30g), 정향(10개), 붉은 고추(3개), 통후추(20개), 월계수잎(5장), 물(3컵), 식초(2컵), 설탕(2컵), 소금(4큰술)이 필요하다.

우선 인삼을 3cm 길이로 자른다. 냄비에

물을 붓고 마늘, 생강, 통후추, 붉은 고추, 설탕, 소금을 넣어 한소끔 끓이다 식초를 넣고 다시 한번 끓인다. 병에 인삼, 당근, 양파를 넣고 국물이 따뜻할 때 붓는다. 3~4일 후에 국물을 따라내고 다시 끓여 식힌 다음 병에 부으면 된다.

그린망고피클은 익지않은 그린망고 100g과 소금, 레몬과즙, 식초가 필요하다. 소금, 레몬과즙, 식초에 기호에 따라 설탕이나 벌꿀을 섞은 뒤 얇게 자른 망고를 넣으면 된다. 바로 먹을 수도 있고 냉장고에서 1주일 정도 보관할 수 있다.

피클은 끓는 물로 소독한 유리병에 담으면 보다 오랫동안 보관할 수 있다.

피클은 반찬 취급을 받지만 애피타이저로 변신할 때도 있다. 미국에서는 피클튀김을 애피타이저로 먹는다. 오이 피클을 잘라 물기를 뺀 뒤 밀가루 반죽을 입혀 튀긴 것이다. 피클튀김은 마요네스, 케첩, 고추냉이, 케이준시즈닝을 섞어 만든 소스에 찍어먹는다.

신수정 기자