인도에서는 강황
일본에서는 우콘
우리나라는 울금

울금이란?

울금은 기원전부터 기록되어 있으며, 생강과의 다년생 초본식물로 50~170cm까지 자란다. 초가을에 하얀색의 꽃을 피우고, 뿌리는 생강과 비슷한 생김새이나 잘라보면 진한 오렌지색을 띠고 있습니다.
울금은 카레의 주원료로 사용되며, 카레의 노란색은 울금의 커큐민(1~3%) 성분 때문입니다.
울금은 향신료, 염료 및 식품착색재로 사용되며, 일본에서는 단무지 착색재로 울금을 이용하고 있으며, 특히 세계적 장수마을로 알려진 일본 오키나와 일대에서 특용작물로 재배돼 건강식품으로 애용되고 있다.

해를 담은 – 진도 울금

- 학명 | Curcuma longa L
- 생물학적 분류 | **생강과**
- 원산지 | **열대아시아**
- 이명 | **울금(鬱金) · 강황 · 걸금(乞金) · 옥금(玉金) · 심황(深黃), 터메릭**
- 영어표기 | Tumeric, Indian Saffron, Yellow Ginger
- 식용부위 | **뿌리**
- 주요성분 | **커큐민(Curcumin), 정유 등**

울금의 힘의 원천「커큐민」, 울금의 대표적인 효능

- 항암, 항산화, 항균효과
- 한약재, 향신료, 착색재 및 식용으로 널리 이용
- 간장의 해독촉진, 이혈작용, 이담작용이 있고, 치매, 비만 등 각종 성인병 연구 진행중

진도울금, 제95호 지리적표시 등록

진도는 따뜻한 해양성기후로 울금재배에 적합한 지리적, 기후적 조건을 모두 갖추고 있으며, 비옥하고 좋은 토양, 풍부한 일조량으로 타지역보다 울금의 생육기간이 길어 영양성분이 더 풍부하다. 또한 1980년대부터 재배를 시작하여 현재 국내생산량의 대부분을 차지하고 있다.

진도울금 요리 활용 팁!

요리에 따라 적정한 양의 울금 첨가 권장(레시피 참조)
울금 분말은 국물요리에서는 미리 개어서 사용하면 편하다.

- 생선의 비린내와 육류의 잡내를 잡아준다.
- 청국장, 된장 특유의 냄새를 잡아주고 구수한 맛을 더해준다.
- 고춧가루가 첨가된 진한 양념을 쓰는 요리에도 울금이 좋다.
  (예: 생선조림, 낙지볶음, 뱅어포구이 양념, 대파김치 등)
- 설탕, 올리고당, 꿀 등의 당 성분과 울금이 어울리며 울금의 쓴맛을 상쇄시킨다. 생선조림 시 마늘, 생강을 넣지 않아도 울금 분말, 간장, 꿀만으로 충분히 맛을 낼 수 있으며 보다 깔끔하고 간단하다.
- 울금은 지용성이므로 생울금을 튀기거나 울금 분말을 넣어 기름에 볶으면, 특유의 울금 향과 빛깔을 살려주면서 쓴맛을 부드럽게 해주고 울금의 흡수율을 높여준다.

* 용어 정의 *

- 1L =1000ml
- 1C(1컵) = 200ml
- 1Ts(1큰술) = 15ml
- 1ts(1작은술) = 5ml
- 비늘잣:잣을 반으로 자른것
- 채썰기:가늘고 길게 썰기
- 편썰기:편편하고 넓게 썰기
- 국간장:조선간장
- 진간장:양조간장

진도울금

명량영양밥

Story 명량해전 당시 진도 주민들이 전쟁에 지친 병사들에게 대접했다는 영양 가득한 스테미너 영양밥

|재료 및 분량(4인분)|

백미(불린 쌀) 4C,
진도 참전복(中) 4마리, 밤 8개,
연근 1토막, 대추 8개, 은행 8알,
울금 분말 1/2Ts, 물 4C

|양념장|

국간장 1/2Ts, 진간장 2Ts,
울금 분말 1/2Ts, 다진 파 1Ts,
통깨 1Ts, 물 3Ts, 참기름 1Ts

|이렇게 만드세요|

1. 백미는 깨끗이 씻어 1~2 시간 가량 불려 놓는다.
2. 전복은 살을 분리해 이빨을 빼고 흰색 살이 보이도록 솔로 문질러 씻어 칼집을 넣어 끓는 물에 살짝 데친다.
3. 밤은 까 놓고 은행은 팬에 기름을 살짝 두르고 약 불에 굴려가며 익혀 키친 타월에 올려 껍질을 벗겨 놓는다.
4. 연근은 껍질을 벗기고 0.5cm로 썰어 끓는 물에 데친다.
5. 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다.

→ 달궈진 솥에 참기름 1Ts을 두르고 1을 먼저 볶은 후 물4컵을 넣고 뚜껑을 닫는다. 쌀이 끓어오르면 2,3,4를 넣어 섞어주고 다시 한번 끓어오르면 약 불로 줄이고 밥에 물기가 거의 없어지면 불을 끄고 뜸을 들여 영양밥을 완성한다. 잘 섞어 공기에 담고 양념장을 곁들여 낸다.

진도울금 닭찜

Story 닭찜에 마늘,생강,후추 대신 울금분말을 넣어 고기의 누린내를 없애는 방법은 진도지역에서의 오래된 전통이다.

|재료 및 분량(4인분)|

닭1마리(中), 표고버섯 3장, 감자3개, 당근1개, 양파1개, 청·홍고추1개씩, 대파1대, 울금분말1Ts, 생울금약간, 참기름1Ts, 식용유약간

|양념장|

진간장2Ts, 꿀(or설탕)1Ts, 매실청1Ts, 소금1Ts, 울금분말1/2Ts, 참기름1Ts, 통깨약간

TIP
닭볶음탕 조리 시에도 마늘,후추 대신 울금분말을 첨가하면 좋다.

|이렇게 만드세요|

1. 닭은 배를 갈라 내장을 빼고 깨끗이 씻어 4–5cm의 먹기 좋은 크기로 토막을 내고 끓는 물에 울금분말 1Ts를 넣고 한번 데쳐낸다.
2. 감자, 당근은 큼직하게 썰어 모서리를 둥글게 다듬고 표고버섯은 불려 작은 것은 2등분, 큰 것은 4등분으로 큼직하게 썰어 놓는다.
3. 양파는 큼직하게 썰고, 청, 홍고추는 반을 갈라 씨를 빼고 3등분으로 썰고 대파도 4–5cm 크기로 썬다.
4. 분량의 재료를 넣고 양념장을 만든다.
5. 생 울금을 채 썰어 팬에 1–2스푼의 식용유를 두르고 중 불에서 살짝 튀겨 키친타월에 펼쳐 식힌다.

→ 깊이가 있는 팬에 1을 넣고 양념장을 ½분량 넣어 잠깐 볶은 후 물을 자작하게 부어 뚜껑을 덮고 중간 불에서 익힌다. 닭이 다 익으면 감자, 당근, 표고, 양파, 대파 순으로 넣고 나머지 양념장을 넣어 약한 불에서 졸이듯이 끓인다. 모든 재료가 다 익으면 참기름1Ts와 통깨를 뿌려 닭찜을 완성한다. 두꺼운 대접에 담고 튀긴 5를 올려 식탁에 낸다

진도울금 백김치

Story 매운김치를 못 드시는 노모에게 진도의 한 농부가 효성 담가 봉양했다는 울금백김치는, 매운 고춧가루대신 울금을 넣어 배추의 물러짐까지 지연시키는 지혜로운 김치라 할 수 있다.

|재료 및 분량(배추 3통)|

배추 3통, 무1개(1kg), 쪽파1/2단, 배1개, 밤 5개, 표고버섯2개, 통마늘2통, 홍고추 5개, 잣 2Ts, 새우젓2Ts, 울금분말1Ts

|절임용 소금물 |

소금 2&1/2컵+물 3.5L

|국물용 소금물 |

소금2Ts+울금분말1Ts+물1L

TIP

울금분말은 배추김치, 총각김치 등 거의 모든 김치에 기호에 따라 가감하여 사용 할 수 있다.

|이렇게 만드세요|

1. 배추는 겉잎은 떼고 반으로 쪼개어 아래위 위치를 바꾸어 뒤적이면서 소금물에 4-5시간 정도 절인다.(떨어진 겉잎도 같이 절인다)
2. 무1/2개는 곱게 채 썰고 나머지1/2과 배는 곱게 간다.
3. 쪽파는 다듬어 4cm길이로 썬다.
4. 밤은 껍질을 벗기고 채 썬다. 표고버섯도 물에 불린 다음 기둥을 떼어내고 채 썬다.
5. 홍고추는 속을 갈라 씨를 털어내고 4cm길이로 채 썬다.
6. 마늘과 새우젓은 다져놓는다.

→ 절인 배추는 씻어 물기를 빼 놓고 함지박에 2. 3. 4. 5 그리고 울금분말 2Ts를 넣고 살살 섞어 김치 소를 만든다.
절인 배추 잎 사이사이 소를 넣고 잣도 3-4개씩 박아 마지막 잎으로 싼다. 김치 통에 차곡차곡 담고 절여놓은 겉잎으로 위를 덮은 후 버무린 그릇에 분량대로 국물용 소금물을 만들어 통에 붓고 꾹꾹 누른 후 뚜껑을 닫는다. 하루 정도 실온에서 익히고 냉장고에 보관하면서 먹는다.

진도울금

부자(父子) 전복죽

Story 해전을 앞둔 이순신장군 父子가 경상했다 전복죽을 원기회복에 많은 도움을 준다.

|재료 및 분량(4인분)|

진도참전복(中) 2마리, 백미2컵, 물10컵, 진도울금분말1/2Ts

|양념장|

조선간장1Ts, 참기름1Ts, 통깨1/2Ts, 물1Ts

TIP

진도전복은 조개류 중에서도 수분함량이 많고 지방 함량이 적은 편이며, 단백질과 비타민, 칼슘, 인 등의 미네랄 성분과 아미노산이 풍부하다.

|이렇게 만드세요|

1. 전복은 살아있는 것을 골라 솔로 문질러 깨끗이 씻어 이빨을 빼고 내장과 살을 분리해 내장은 곱게 다지고 살은 얇게 저며 놓는다.
2. 쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불려 체에 밭쳐 둔다.
3. 울금분말은 물에 개어 놓는다.

➡ 두께가 있는 냄비를 불에 올리고 참기름을 두르고 저며놓은 전복을 넣고 볶다가 2와3을 넣고 볶는다. 쌀이 투명해지면 물8컵을 붓고 끓이다가 한번 끓어오르면 불을 약하게 조절하고 다진 전복내장을 넣고 나무주걱으로 저으면서 서서히 끓인다. 쌀알이 푹 퍼져 2배 이상 불어 부드러운 죽이 되면 두꺼운 그릇에 담아 양념장과 같이 낸다.

진도울금

궁중 생선조림

Story 우리나라의 궁중에서는 생선을 조리할 때 뼈와 가시를 없애고 한 입 크기로 잘라 요리했던 것으로 전해진다.

|재료 및 분량(4인분)|

고등어2(꽁치3)마리, 울금분말1Ts, 식용유3Ts, 다진파1Ts, 참기름, 통깨, 소금, 후추약간

|조림장 |

진간장 4Ts, 꿀2Ts, 매실액1Ts, 울금분말1/2Ts, 물 2C

|고명 |

생 울금채, 새싹채소 약간

|이렇게 만드세요|

1. 고등어는 뼈와 가시를 발라 깨끗이 씻고 한입 크기(3cm)로 잘라 소금, 후추, 울금분말 1Ts을 뿌려 재워둔다.
2. 분량의 재료로 조림장을 만든다

→ 두껍고 깊이가 있는 팬에 식용유를 두르고 약 불에서 1의 생선을 앞뒤로 튀기듯이 지진다. 갈색으로 생선이 익으면 2의 조림장을 넣어 끼얹으면서 조린 후 국물이 거의 없어지면 다진파를 올리고 불을 끄고 참기름과 통깨를 뿌려 완성한다. 접시에 가지런히 담고 새싹채소와 울금채를 튀겨 고명으로 올려도 좋다.

TIP

프라이팬이나 석쇠에 생선을 통으로 구울 경우에도 칼집을 넣고 소금과 울금분말을 뿌려 구우면 비린내를 없애는데 도움이 된다.

진도울금

미역 칼국수

Story 예전부터 진도지역의 국물 요리에는 국간장을 대신해 여러 가지 젓갈이 사용되었는데 칼국수에 새우젓으로 간을 하여 시원한 맛을 더하였다

|재료 및 분량(2인분)|

밀가루(중력분)200g, 미역100g, 애호박1/2개, 울금분말1/2ts, 새우젓3Ts, 소금1/2ts, 후추 약간, 디포리 육수1L, 물

TIP

칼국수에 울금분말을 넣을 경우, 소량만 넣는 게 좋다. (울금의 쓴맛을 상쇄시킬 수 있는 단맛이 없기 때문…)

|이렇게 만드세요|

1. 밀가루에 울금분말1/2ts, 소금1/2ts, 물3Ts을 넣고 질지 않게 반죽해 30분 동안 비닐에 싸 놓았다가 3mm 두께로 밀어 칼국수를 썰어 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군다.
2. 미역은 물에 불려 씻어 먹기 좋은 크기로 잘라 놓는다.
3. 애호박은 껍질부분을 돌려깎아 채 썬다.
4. 새우젓은 다져 국물을 짜 놓는다.

→ 깊이가 있는 큰 냄비에 1L의 육수를 끓여 삶은 칼국수와 불린 미역을 넣고 끓어 오르면 애호박을 넣고 새우젓으로 간을 맞춘다.

진도울금 삼계탕

Story 고려시대 닭과 인삼을 사용한 원기 회복 음식을 먹었다는 기록이 남아 있는 것으로 보아 고려시대 이전부터라 추측할 수 있다

|재료 및 분량(닭1마리) |

닭(중)1마리, 인삼2뿌리, 대추5개, 밤3개, 마늘 5톨, 찹쌀1/2C, 계란1개, 울금분말2Ts, 소금, 후추

|이렇게 만드세요|

1. 닭은 중닭으로 구입해 내장부분을 깨끗이 씻고 꼬리의 지방을 잘라 낸다.
2. 인삼은 뿌리 사이사이 깨끗이 씻어 준비한다.
3. 찹쌀은 씻어 충분히 불려 물기를 뺀다.
4. 울금분말은 동량의 물에 개어 놓는다.

→ 깊이가 있는 큰 냄비에 닭을 앉히고 베 주머니에 찹쌀, 대추, 밤, 마늘, 미삼을 넣어 꼭 묶은 후 닭과 같이 넣고 닭이 충분히 잠길 정도의 물을 부어 끓이기 시작한다.
한번 끓어 오르면 개어놓은 울금분말을 넣고 불을 줄여 충분히 끓여 준다. 닭의 발목뼈가 드러나 보이면 찔러보아 핏물이 없으면 꺼내어 깊은 그릇에 담아 낸다. 베 보자기의 내용물은 냄비의 국물과 같이 끓여 닭 죽을 끓여낸다.

진도울금 삼겹살 수육

Story 예전부터 진도울금 삼겹살을 처음 인사 온 사위에게 장모가 차려내는 주안상이었다.

|재료 및 분량|

삼겹살 600g, 영양부추100g,
울금분말2Ts, 생울금20g

|드레싱양념장|

간장2Ts, 식초1Ts, 매실청1Ts,
통깨1Ts, 울금분말 1/2Ts, 물3Ts

TIP

쇠고기, 돼지고기, 계란 등을 장조림 할 때 울금가루를 기호에 따라 사용하면 육류특유의 누린 냄새를 없애는데 많은 도움이 된다.

|이렇게 만드세요|

1. 삼겹살은 통으로 준비해 울금분말2Ts와 잘 섞어 하루이틀 냉장고에서 숙성시킨다.
2. 분량의 재료로 드레싱 양념장을 만든다.
3. 영양부추는 4-5cm크기로 잘라 차가운 물에 담갔다가 건져 물기를 제거해 둔다.
4. 생 울금은 가늘게 채 썰어 팬에 식용유를 두르고 살짝 튀겨낸다.

→ 깊이가 있는 냄비에 물을 충분히 붓고 1을 넣어 50분 동안 뚜껑을 닫고 익힌다. (젓가락으로 찔러보아 핏물이 나오지 않으면 익은 것이다) 삼겹살을 건져 적당하게 식으면 1cm두께로 썰어 접시에 부추나 상추 잎을 깔고 썰어놓은 삼겹살을 가지런히 올린다. 울금채 튀김을 고명으로 올리고 드레싱양념장을 곁들여 낸다.