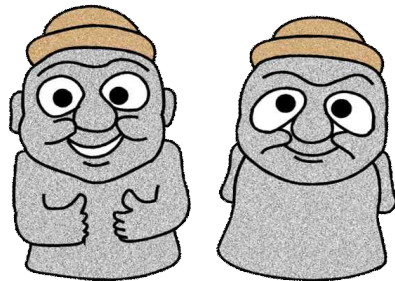




4월은 벚꽃과 유채꽃으로 제주가 가장 아름다워지는 달이면서도
아픈 과거를 새기고 있는 슬픈 달입니다. 4.3사건을 기리며 제주민
과 제주의 삶을 되돌아봅시다.

음식은 지역의 특징과 조상들의 지혜, 풍습을 잘 나타냅니다. 그렇
다면 제주민들은 어떤 음식을 먹어 왔을까요?



제주 향토음식의 특징

1. 재료의 참맛이 살아있으면서 저지방식입니다.

재료 손질이 단순하고, 양념이나 기름을 가능한 사용하지 않아 식품 자체의 풍미를 느낄 수 있으며 저지
방, 저열량식입니다.

2. 저염식 입니다.

제주의 국이나 무침은 대부분 된장으로 구수하게 양념하기 때문에 소금이나 간장으로 양념하는 식품보다
염분함량이 훨씬 적습니다.

3. 생식을 많이 합니다.

물회와 냉국, 콩잎쌈, 부르(상추)쌈과 같이 생식을 즐겨하기 때문에 영양소 손실이 최소화됩니다.

4. 나눔의 식문화입니다.

모두가 함께 만들어 나누어 먹는 나눔의 식문화입니다. 반상차림과 달리 한 상에 큰 그릇(낭푼)을 가운데
놓고 국 그릇만 제 각각 따로 먹는 상차림으로 공동식의 문화를 볼 수 있습니다.

5. 재료의 상호보완을 통한 영양적 지혜를 보여줍니다.

제주음식에는 한 가지 재료로만 이루어진 음식이 드물고, 여러 가지 식재료가 섞여있어 영양적으로 부족한
부분을 보완해주는 효과를 가지고 있습니다.(강이죽, 옥돔죽, 범벅등)

주요 향토음식



몸국(모자반국)

- 돼지고기육수에 모자반(몸)과 김치, 미역귀 등을 넣고 메밀가루를 풀어만든 국
- 행사 때나 잡아서 먹던 귀한 돼지를 온 마을사람들과 알뜰하게 나눠먹기 위해 만들어진 음식
- 제주민의 나눔 문화, 공동체의식을 보여줍니다.
- 해조류인 모자반은 비타민A와 비타민B복합체, 알긴산을 비롯한 다당류를 함유합니다.
- 알긴산은 체내 미세먼지나 중금속을 흡착해 배출해주는 효능을 가지고 있으며, 요즘 같은 미세먼지에 노출이 심한 시기에 좋습니다.
- 이 외 해조류는 각종 식이섬유, 비타민, 무기질이 풍부해 성인병 및 비만예방에 좋습니다.



신다리

- 신 보리밥에 누룩을 섞어 발효시킨 다음 체에 걸러 끓인 것으로, 대개 후식으로 먹던 제주식 쌀 요구르트로 볼 수 있습니다.
- 냉장고가 없던 과거, 신밥을 활용한 식품으로 제주민의 조양(절약)정신과 지혜를 보여줍니다.
- 유산균이 풍부히 함유되어 있어 우리 몸에 유익한 미생물의 성장을 돕고 유해한 미생물을 억제합니다.
- 이 외 변비예방, 장기능 개선, 식욕촉진의 효능이 있습니다.