

“약과 음식은
그 근원이 하나다.”

약식동원(藥食同源)

예로부터 우리 조상들은 좋은 음식은 약과 같은 효능을 지녔다고 이야기합니다. 특히 제철 재료로 정성을 다해 차린 밥상은 강한 치유의 힘을 발휘합니다. 경상북도 안동은 이와 같은 약식동원의 식재료가 지천에 가득합니다. 그중에서도 마는 산에서 자라는 약, ‘산약(山藥)’이라고 불릴 정도로 뛰어난 효능을 지녔습니다. 전국 마의 70%가 안동에서 재배되는데 물 빠짐이 좋고 땅심이 깊은 안동의 산천이 마가 성장하기에 최적의 환경을 제공하기 때문입니다. 명쾌한 풍미는 없지만 어디서나 잘 어우러지는 마의 넉넉함이 한우, 제철 채소 등 안동의 다양한 식재료와 만나 풍성한 한상 차림을 만들어 냅니다. 마를 주제로 안동지역의 식재료가 로컬 푸드와 로컬 문화의 싹을 틔우는 모습을 함께 즐겨주시기 바랍니다.

오늘의 상차림



산의 기운과
안동의 시간을
잇다



경북 안동시 충효로 4439 | 054-859-9900

www.an-dong-ma.com

“이래 못 생긴 게
몸에는 최고시더.”

안동 강대헌 농부

안동마는 사포닌, 뮤신, 아르기닌, 콜린, 칼륨 등 약용성분이 높고 비타민, 미네랄, 단백질 등의 필수 영양성분이 풍부한 알칼리성 건강식품입니다. 원기를 회복시키고 위와 폐의 기능을 개선하며 혈액 순환을 원활하게 하는 데 효과가 있습니다. 필수 아미노산이 작용하여 스테미너를 높이고 원기 회복을 돕기에 ‘산속의 장어’라 부르기도 합니다. 또한, 마를 자르면 끈끈한 점액질인 ‘뮤신’이란 성분이 나오는데 이는 소화 및 단백질의 흡수를 촉진하며 위장 등 오장육부를 튼튼하게 합니다. 마에 함유된 ‘사포닌’ 성분 역시 꾸준히 먹으면 혈관 내에 지방이 쌓이는 것을 막아 혈액순환을 원활하게 하는 효능이 있다고 합니다. 이외에도 콜린, 철분, 미네랄, 비타민B 등이 면역력 강화와 성인병 예방에 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다.



“참 무뎠하고 조용하지만
늘 마음이 가는 친구 같죠.”

안동 경복궁 박수희 대표

사시사철 풍성한 먹거리를 만들어 내는 안동의 자연은 경복궁에는 더없이 소중한 선물입니다. 경복궁의 메뉴는 변화무쌍합니다. 계절의 변화에 따라 경복궁의 식탁도 그때그때 바뀝니다. 한가지 원칙은 있습니다. 그 시기 가장 맛있는 제철 재료를 골라 최대한 재료 본연의 맛을 살리는 조리법을 선택합니다. 담백하고 순수하게 자연으로부터 온 고유함이 그대로 드러날 수 있도록 말입니다. 경복궁은 언제나 말없이 곁을 지키는 든직한 친구처럼, 모든 요리에서 훌륭한 조력자 역할을 하는 마를 이번이야말로 주인공으로 만들어 주고 싶습니다. 경복궁 대표메뉴와 제철 메뉴에 마를 곁들여 한상차림을 준비합니다. 그동안 미처 몰랐던 마의 다채로운 매력에 흠뻑 빠져 보세요.



“마치 실크처럼 결과 성질이
아주 고급스럽죠”

행복에프앤씨재단 김선경 이사

마를 활용한 한식 메뉴에 대해 고민하고 테스트를 했습니다. 그리고 마의 식감을 최대한 살린, 한마디로 마 그 자체로 요리가 되는 방법과 우리가 친근하게 접근할 수 있는 음식에 마를 매칭한 방법이 주를 이루었습니다. 이 과정에서 마 씨와 마 떡을 활용하는 것도 신선한 접근이었습니다. 마 죽, 마 주스, 마 샐러드, 마 장아찌는 마 그 자체의 식감에 참기름, 꿀, 간장의 풍미를 더한 것으로 마의 특성을 즐길 수 있는 요리입니다. 마 떡갈비는 흔한 한식 요리에 마를 첨가해 부드러운 식감을 살렸습니다. 마 씨는 밥을 지을 때 곁들여 내면 그만이며, 갓 찌낸 마 떡에 초청을 발라내면 간단한 디저트로도 그만입니다.

