



98

김굴과 요리

제주전통 두부 '툼비'의 역사와 두부요리

제주한라대학 호텔조리과
교수 오 영 주



제주도 속담에 “팔죽만 먹인 원아덜은 빈텅이 일곡, 콩죽만 먹인 다슴아덜 살친다”(팔죽만 먹인 친아들은 비듬만 일고, 콩죽만 먹인 의붓아들은 살진다)라는 말이 있다. 이 속담은 맛 좋은 팔죽을 먹은 아들은 영양이 부족하여 피부가 거칠어 비듬이 끼는 체질이 됐고, 단백질 영양이 좋은 콩죽 먹은 의붓아들은 오히려 살이 찌고 윤기가 흐르는 강건한 체력과 체질을 갖게 되었다는 뜻으로 콩의 영양을 잘 표현한 말이라 하겠다.

한때 ‘밭에서 나는 쇠고기’라는 말이 유행했을 정도로 두부는 이미 잘 알려져 있다시피 맛뿐만 아니라 영양 면에서 더할 수 없이 훌륭한 식품이다. 두부는 단백질뿐 아니라 신진대사와 성장발육에 꼭 필요한 아미노산,

칼슘, 철분 등 무기질이 다량으로 함유되어 있는 훌륭한 식품이다.

특히 두부는 육류 섭취로 인한 콜레스테롤 증가로 합병증이 우려되는 당뇨병 환자들에게 적극 권할 만하다. 두부의 원료인 콩 덕분에 항암, 골다공증과 고혈압 예방, 콜레스테롤 감소 등의 효능도 기대할 수 있다. 또한 뛰어난 소화흡수율에도 불구하고 열량이 낮아 다이어트 식품으로도 좋은 효과를 발휘한다.

서양에서는 두부를 건강식품으로 인식하고 육식을 많이 하는 서양인들에게 주목받고 있다. 제주에서는 오래전부터 두부를 즐겨 먹어왔다. 제주에서 만들어 먹어왔던 제주 두부의 역사와 여러 가지 다양한 요리에 대해 알아보자.

두부는 누가 언제 어디서 만들기 시작했을까

두부는 예로부터 한국을 비롯하여 중국·일본 등지에서 제조되어 왔으며, 두부가 문헌상으로 나타나기 시작한 것은 2세기경으로 알려졌다. 중국 한나라 유안(劉安)이 회남왕(淮南王, B.C 178~122년)으로 있을 당시 저술한 「만필술(萬畢術)」에 두부 만드는 법이 기록되어 있어 두부제조의 시조를 회남왕으로 보고 있다. 우리나라에 두부제조법이 전래되어온 시기는 분명하

지 않으나 문헌에서 두부에 관한 처음의 기록은 고려말기 성리학자 이색의 「목은집」에서 찾아볼 수 있다. 이 문집에 소개된 '대사구두부내향'(大舍求豆腐來餉)이라는 시에서 '나물죽도 오래 먹으니 맛이 없는데 두부가 새로운 맛을 돋우어 주어 늙은 몸이 양생하기 더없이 좋다...'라는 구절이 나온다. 따라서 우리나라에는 당대와의 물물교환이 활발하였던 불교 유입시기인 삼국시대 말에서 통일신라 초기 또는 고려말로 추측되고 있다.



〈중국 회남의 두부촌 입구〉



〈사진〉 두부제조의 기원 : 두부는 2000년전 한나라 회남왕 유안이 처음 만들었다.
(‘豆腐之法 始於 漢淮南王 劉安’, 본초강목 25권 곡물편)

100 • 감글원에



제주에서는 언제부터 만들기 시작했을까

제주에 두부가 유입된 시기는 언제인지 기록이 없어 알도리가 없다. 그러나 제주의 환경이 바다로 둘러싸여 있고 대두를 많이 재배하였다는 사실은 두부 제조를 위한 자연조건을 다 갖추고 있는 셈이다.

말하자면, 두부제조에 필수적인 응고제(해수)와 콩가루의 조합 즉, 콩국을 끓이는 과정에서 자연적으로 응고가 일어나 순두부의 형태가 자연적으로 존재하게 된다. 따라서 제주 두부의 모체는 제주인들이 오래전부터 먹어온 순두부형 콩국이라고 할 수 있으며, 그 기원은

대두의 재배역사와 함께하여 왔음을 알 수 있다. 다만 지금과 같이 단위공정으로 성형하는 두부제조법은 외부의 영향을 받아 전해내려 왔을 것이다. 제주에서 불교유적들이 발굴된 것은 고려시대인 점을 감안하면, 채식의 중심은 두부이므로 불교의 전래와 함께 도입되었을 가능성이 크다.

또한 한국 문헌에 두부에 관한 기록이 처음 보이는 때가 고려말기이고, 우유를 응고시키는 유목민족인 몽고인들과 함께했던 시기가 고려말기이므로 당시 제주에 들어온 몽고인들에게 전수 받았을 가능성도 배제할 수 없다.



두부구 유물 : 불교사찰에서 흔히 볼 수 있음 (서울 강남 삼성동 봉은사)



풀고래 : 제주의 민가에서 물에 불린 콩을 갈아두부를 만들 때 사용했던 맷돌



탄화 콩(애월읍 고내리에서 출토) : 통일신라시대의 것으로 추정됨, 제주국립박물관 사진



정고래 : 마른 콩이나 메밀을 가루로 낼 때 사용했던 맷돌

〈사진〉 제주의 두부제조에 관한 증거들

제주의 전통두부, ‘뚝비’의 특징

대두는 제주의 대표적인 밭작물 가운데 하나이고, 제주는 바다로 둘러싸여 있는 섬이기 때문에 응고제(해수)가 있어 두부 만들기에 안성맞춤이다. 특히 제주의 해수는 영양염류 함량이 많아 두부 수율을 높게 할 뿐만 아니라

품질도 우수하게 만든다고 알려져 있다. 제주에서는 두부를 ‘뚝비’라고 부른다. 뚝비는 해수를 사용하기 때문에 일반두부에 비해 매우 단단한 경두부에 속하며, 그 맛과 향에 있어서도 독특하다(표 참조). 또한 절단하기 쉽고 수분함량이 적어 각종요리에 소재두부로 활용할 수 있는 장점이 있다.

〈표〉 제주전통두부 ‘뚝비’와 시중에 판매하는 일반두부와 특징 비교

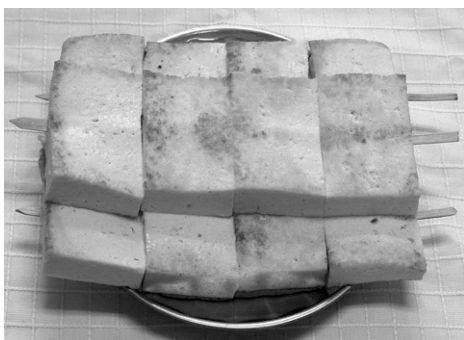
특징	제주 ‘뚝비’	시판두부
중량/모	1.5kg	300~400g
경도	딱딱함	부드러움
단백질/100g	12g	8g
응고제	해수	황산칼슘
냉각	풍건	수침
식용방법	날로 섭취	조리 후 섭취



〈제주전통두부 ‘뚝비’〉



〈두부탕쉬〉



〈두부적〉



〈고기두부반(잔치용)〉

〈사진〉 제주전통두부를 이용한 전통음식

102 • 감글원에



제주의 전통두부, ‘뚝비’의 제조방법

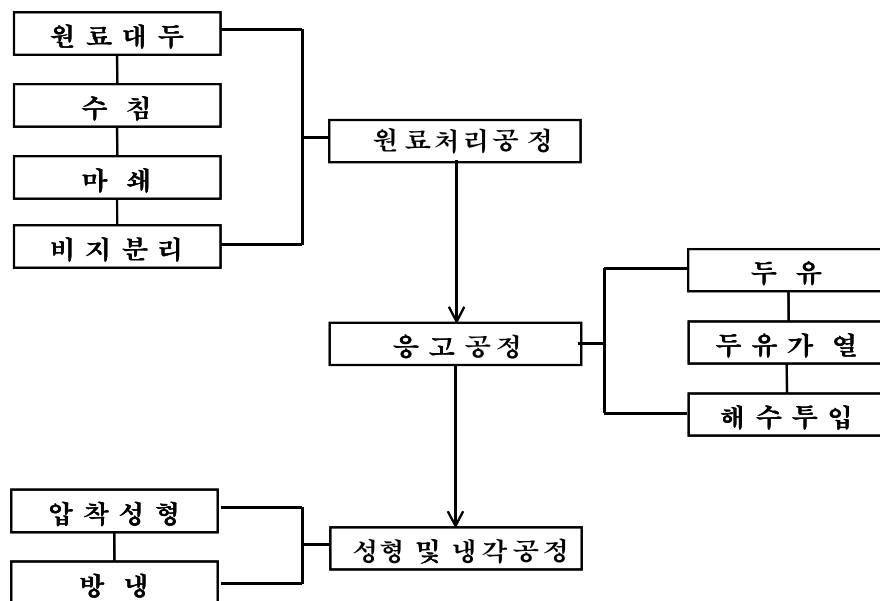
제주에서는 주로 콩을 많이 재배하는 한경, 대정, 애월, 조천 그리고 중문 등지에서 주로 경조사에 접대음식으로 이용하여왔다. 1970년대까지만 해도 주변에서 흔히 볼 수 있었으나, 90년대 후반에는 제주시 내도에서나 만들 정도로 대부분 공장두부의 생산으로 자취를 감추었다. 당시의 재래적인 방법을 소개하면 <그림>과 같다.

〈원료 전처리 공정〉 처음 콩을 깨끗이 씻은 후 불린다(하절기-반나절, 동절기-한나절). 두부콩으로는 껍질이 얇고 윤기가나는 청백콩이 쥐눈이콩보다 수득율도 높고 맛도 고소하다. 이 불린 콩을 맷돌에 넣어 바가지로 물을 부으면서 천천히 갈면 노란 콩즙이 흘

러나와 함박지에 채워진다. 돼지비계 덩어리를 뜨거운 솥에 녹여 한 수저 첨가하여 콩물을 광목포대(‘차뒤’)에 넣고 주리를 틀어 비지를 분리한다.

〈응고 공정〉 한편에선 가마솥에 밀물을 잡고 장작을 지펴두었다가 물이 끓기 시작하면 콩물을 부어 센불로 저으면서 끓인다. 거품이 넘칠 정도로 끓으면 찬물을 뿌려 거품을 가라앉히고 불을 줄이면서 서서히 저어준다. 더운 콩물에 바닷가에서 길어온 해수를 뿌리면서 서서히 저어주면 목화송이 같은 순두부가 엉킨다.

〈성형 및 냉각공정〉 이 순두부를 4각으로 된 나무틀 안에 무명천을 깔 다음, 부어 무거운 다듬이돌로 눌러둔다. 노란물이 빠지면서 50~60분 후면 탐스러운 두부가 나온다. 이것을 공기 중에서 식혀 4등분한다.



〈그림〉 제주전통두부 ‘뚝비’의 제주공정도



〈대두분쇄〉



〈해수보관〉



〈성형틀〉

〈사진〉 제주전통두부 ‘뚝비’ 제조용구



제주 전통두부를 이용한 요리 만들기

‘뚝비’는 카멜레온처럼 각종 요리에

이용할 수 있다. 다른 부재료와 함께 사용하면 향미를 잘 흡수하고 맛도 한층 좋아진다(사진). 

104 • 감글원에

요리	재료	두부의 전처리
 두부만두	두부, 밀가루, 고기, 돼지고기, 숙주, 부추, 다진마늘, 다진 생강, 참기름, 깨소금, 후춧가루	두부 으깨기 → 부재료와 혼합
 두부김밥	쌀, 김, 두부, 오이, 단무지, 맛살, 달걀, 소금, 참기름, 두부조림장(다시마국물, 간장, 설탕, 청주)	두부를 막대모양으로 길게 썰기 → 식용유에 튀기기 → 간장에 두부조리하기 → 부재료와 함께 김밥말이로 사용
 두부해물 전	두부, 오징어, 새우, 달걀, 마늘, 생강, 참기름, 깨소금, 소금, 후춧가루, 밀가루	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 식용유에 지짐
 두부김치 전	두부, 김치, 돼지고기, 달걀, 밀가루, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 소금, 후춧가루	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 식용유에 지짐
 두부꼬치	두부, 닭, 청피망, 홍피망, 조림장(다시마국물, 간장, 설탕, 청주, 양파, 대파, 마늘)	두부 깍둑썰기 → 꼬치에 부재료와 함께 꿰기 → 애벌 굽기 → 조림장 바르면서 굽기
 두부오징어순대	오징어, 두부, 찹쌀, 풋고추, 홍고추, 마늘, 참기름, 깨소금, 소금, 밀가루	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 오징어에 채우기 → 찜

요리	재료	두부의 전처리
 두부장아찌	두부, 간장, 식초, 통후추, 생강, 마른 고추	두부 절단 → 기름에 지지기 → 양념간장에 침지
 두부쌈장	두부, 풋고추, 홍고추, 된장, 고추장, 고춧가루, 파, 마늘, 참기름, 깨소금, 설탕, 멸치가루	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 조리
 두부경단	참쌀가루, 두부, 소금, 설탕시럽	두부 으깨기 → 참쌀가루와 두부 혼합 익반죽 → 경단만들기
 두부과자	밀가루, 두부, 달걀, 설탕, 흑임자, 베이킹파우더, 소금	두부 으깨기 → 부재료와 혼합반죽 → 절단 → 식용유에 튀김
 두부스파게티	스파게티, 두부, 양파, 샐러리, 마늘, 토마토, 토마토 페이스트, 육수, 월계수잎, 타임, 파슬리, 소금, 후추	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 소스만들기
 두부햄버거	두부, 양파, 빵가루, 달걀, 흑임자, 소금, 후춧가루, 토마토, 양상추, 양파, 햄버거빵, 소스	두부 으깨기 → 부재료와 혼합 → 모양만들기