



추워지면 생각나는 겨울철 별미 '제주 방어'

21~24일 모슬포항 일원서 '제19회 최남단 방어축제' 맨손으로 방어 잡기·어시장 선상경매 등 행사 다채 살 찌기 시작하는 겨울 미각 자극... 건강에도 효과

겨울 날씨가 추우면 추워질수록 제주 방어는 맛이 들기 시작한다. 뱃살이 두툼하게 차오른 겨울철 방어는 별미 중 최고다. 쿠로시오 해류를 따라 회유하는 방어는 여름·가을에 남해와 동해에서도 잡히지만, 바람이 모질고 물살이 센 바다를 헤엄치는 제주의 겨울 방어는 단연 으뜸이다. 또 자리나 전갱이 같은 먹이 또한 풍부해 살이 찌기 시작하는 11월부터 2월까지가 가장 기름이 많고 맛있는 시기다.

깊은 바다에서 거센 조류를 이겨내는 겨울 방어는 살이 찰지고 단단한 것이 특징이다. 이 때문에 회로 즐겨 먹는다. 다른 지역에서는 방어를 초고추장이나 고추냉이 간장 등을 곁들여 먹지만 제주에서는 다진 마늘과 매운 고추를 넣어 섞은 찜장과 주로 먹는다. 간혹 신김치에 말아먹기도 하고 참기름으로 양념한

밥과 함께 마른 김에 싸서 먹기도 한다. 방어는 맛도 맛있지만 건강에도 좋다. 불포화지방산(DHA)과 비타민 D가 풍부해 고혈압·동맥경화 예방은 물론 골다공증·노화 예방, 뇌세포 활성화에도 효과가 있다.

▶ 겨울철 방어 제대로 즐기려면 '최남단 방어축제'로 겨울철 뱃살이 넉넉하게 오른 방어를 제대로 즐기고 싶다면 오는 21일부터 24일까지 4일간 서귀포시 모슬포항 일원에서 개최되는 '제19회 최남단 방어축제'를 즐겨보자.

2001년부터 시작된 '최남단 방어축제'는 매년 약 20만명의 관람객이 찾고 있는 제주의 대표축제다. 모슬포수산업협동조합과 최남단방어축제위원회가 주최하는 이번 축제는 '홍과 멋과 맛의 향연'이라는 주제로, 맨손으로 방어잡기, 대방

어 해제쇼, 어시장 선상경매, 아빠와 함께하는 릴낚시, 방어무료 시식회 등 다양한 프로그램이 운영된다. 올해는 지난 해보다 방어 어장이 일찍 형성돼 축제기간 동안 가족·친지들과 겨울 별미인 방어를 즐길 수 있도록 지난 1일부터 대량의 방어를 어획·보관(6000여마리)하는 등 만반의 준비를 하고 있다.

다양한 프로그램이 마련된 방어 축제의 하이라이트는 단연 맨손으로 방어잡기다. 커다란 수조에 방어를 풀어놓고 참가자들이 맨손으로 방어를 잡는 프로그램이다. 축제위원회 관계자는 "많은 사람이 한꺼번에 수조를 뛰어다니기 때문에 방어들이 구석으로 몰리게 된다"며 "방어를 잘 잡으려면 수조 구석을 공략해야 한다"고 조언했다.

강정욱 축제위원장은 "최남단 방어축제"에서는 가족 및 단체 관광객 등 누구나 즐길 수 있는 다양한 프로그램이 준비돼 있다"며 "겨울철 별미인 제주 방어와 함께 잊지 못할 추억을 만드시길 바란다"고 말했다.

▶ 방어 닳은꼴 부시리(히라스)·젓방어=

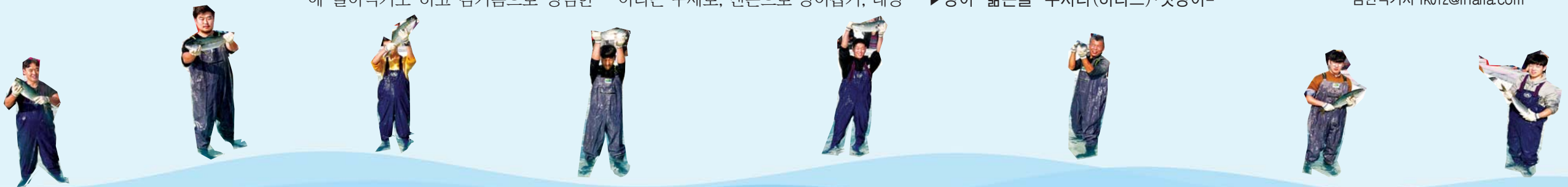
간혹 사람들은 방어와 부시리를 혼동하기도 한다. 따로 놓고 보면 생김새가 아주 비슷해서 어느 것이 방어이고 부시리인지 구분하기 쉽지 않다.

두 생선은 주둥이 위턱의 생김새와 가슴·배지느러미의 길이나 위치로 구분할 수 있다. 방어는 부시리보다 위턱 끝이 뾰족하고 가슴지느러미와 배지느러미의 끝단이 거의 나란히 있다. 반면 부시리는 위턱 끝 부분이 둥글게 생겼으며, 가슴지느러미가 배지느러미보다 짧다.

방어의 제철은 겨울인 반면, 부시리의 제철은 여름이다. 두 어종은 서로 제철이 달라 맛의 우열을 가리기는 힘들지만, 제대로 된 맛을 즐기 위해 두 어종의 구분법은 알아두는 것이 좋다.

또 일본에서 간팻치(カンパチ)라 불리는 젓방어를 방어와 혼동하는 사람도 있다. 젓방어는 최대 2m 이상 자라는 어종으로, 여름에서 가을까지가 제철이다. 외관상으로는 등푸른 방어나 부시리완 달리 젓빛이 도는 특유의 몸 색깔 때문에 구분이 쉬운 편이다.

김현석기자 ik012@halla.com



40년 전통 수제 신사복 전문

골덴라사

맞춤 양복은 명품(名品)입니다.
맞춤 양복은 오직 한사람만을 위한
예술품입니다.

골덴라사 | 제주시 남성로 166(남문로터리 서쪽) T. 722-3679, H,P 010-7622-3679