

# 지역별 프랑스 음식

전기전자공학부  
2014171040 박승준



## 글쓰기에 앞서서...

나는 유럽여행을 가보고 싶었다. 먹을 것을 좋아해서 그런지 세계적으로 유명한 프랑스 요리를 맛보고 싶어서 유럽여행 중에서도 프랑스 여행을 가보고 싶었다. 그리고 지금도 여행을 가보고 싶은 마음은 여전하다. 프랑스 문화 산책 시간의 프랑스 문화 노트를 쓰면서 프랑스 여행 때 프랑스 음식에 대해 제대로 된 조사를 하지 않고 간다면 과연 그곳에서 프랑스 각 지역을 돌아다니며 식도락 여행을 제대로 즐겼을까 하는 생각이 들 정도로 지역별로 다양한 프랑스 음식들이 있었다.

내가 지역별 프랑스 음식을 조사하면서 느낀 점은 나뿐만 아니라 다른 사람들도 먹을 것에 대한 계획 없이 무작정 배낭여행 같은 것을 하거나, 그저 가이드가 짠 계획에 따라서만 움직인다면 세계적으로 유명한 프랑스 요리를 잘 즐길 수 없을 것이라는 것이었다. 그저 사실만을 열거하는 글이 될 것 같지만 그래도 이 주제를 선택한 이유이다.

이 프랑스 문화 노트를 보면서 어떤 지역을 들를 때 먹을 것으로 고민하지 않고 즐겁게 먹으며 여행할 수 있다면 내 목적은 달성된 셈이다. 부족한 시간과 자료 때문에 더 많은 종류의 지역별 음식을 담지 못했지만, 아무쪼록 프랑스 여행을 계획하거나, 유럽여행 중 프랑스 여행을 한번 가보고 싶은 사람들이 이것을 보며 쉽게 먹을 걱정을 덜었으면 좋겠다.

## 일 드 프랑스

파리와 그 주변 근교지역은 일 드 프랑스라고 불린다. 일 드 프랑스는 프랑스 내에서 일종의 '섬'과 같은 곳이기도 하다. 이 지역은 19세기 철로의 발전으로 수도에 다양한 지역의 사람들이 이주하는 중심지가 되어 원래 있던 고유의 음식을 사라졌지만, 다양한 음식들이 존재하게 되었고, 현재 프랑스 음식문화의 중심으로 자리매김하고 있다. 또한 프랑스 대혁명으로 인해 유능한 요리사들이 일자리를 잃어버려 파리의 거리로 나오며 레스토랑이 출현한 것도 식문화의 꽃을 피게 한 이유 중 하나일 것이다.

이 지역은 모든 철로가 파리에서 만나는 것처럼 거의 모든 지역의 음식들을 볼 수 있다. 이 부분에서는 유명한 프랑스 요리에 대해 다뤄보려고 한다.



### 푸아그라(foie gras)

일정 기간 동안 강제로 사료를 먹여 오리의 간의 크기를 크게 만들어낸 것을 푸아그라라고 한다. 프랑스 북동부의 알자스와 남부 페리고르 지방의 특산품이며 스트라스부르에서 생산되는 것을 최고급으로 여긴다.

### 에스카르고(escargot)

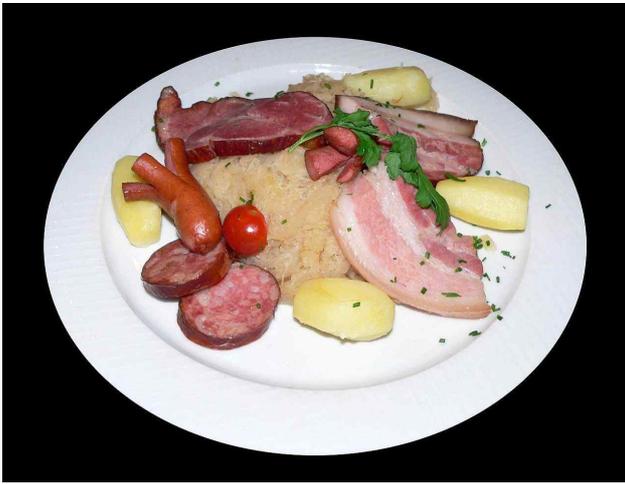
에스카르고는 달팽이를 요리한 음식으로, 프랑스에서 에피타이저로 주로 쓰인다. 요리할 때 주로 쓰이는 헬릭스포마티아는 포도나무 잎을 좋아해서 부르고뉴나 샹파뉴 같은 와인으로 유명한 지역의 달팽이가 맛이 좋은 것으로 알려져 있다.



# 프랑스의 북동지방-알자스, 로렌 지방

이번에는 프랑스의 북동지역 중에서 알자스, 로렌의 대표 음식에 대해 알아보자. 알자스와 로렌 지방의 음식은 알자스-로렌 지방이 독일과 접하고 있어 독일의 영향을 많이 받았다. 또한 알자스-로렌 지방은 17세기 이후에 프랑스에 속하게 되어 독일의 문화와 프랑스의 문화가 골고루 섞였다. 알자스-로렌 지방은 돼지고기와 감자를 이용한 음식들이 대표적이는데, 앞으로 소개할 세 개의 지역 음식들을 보면서 알아보자.

## 슈크루트(choucroute)



: 알자스의 작은 마을에서조차도 그 마을만의 슈크루트를 만드는 비법을 가지고 있을 정도로 전통적인 음식이다. 소금에 절여 발효시킨 양배추와 다양한 소시지, 훈제햄, 베이컨, 감자 등으로 구성된 평범한 음식이다.

슈크루트는 원래 독일과 동유럽의 전통 음식이다. 알자스-로렌 지방은 1674년 전까지 독일의 땅이었기 때문이다. 1674년 30년 전쟁이 끝났을 때 알자스-로렌 지방이 프랑스에 속하게 되면서 슈크루트가 프랑스 요리사들에게 알려졌다.

## 플랑메쿠체(flammakueche)

타르트 플랑베(Tarte flambée)라 불리는 음식의 알자스식 명칭이 flammakueche이다. 사각형(전통적) 또는 원 모양으로 얇게 핀 빵 반죽위에 프로마쥬 블랑(화이트 치즈) 또는 크림 프레쉬(생크림의 일종), 얇게 썬 양파, 그리고 얇게 썬 돼지고기(베이컨)이 올려져있는 음식이다. 이름을 직역한 '불에 구운 파이'라는 말처럼 오븐의 온도를 가늠하기 위해 타르트 플랑베를 구웠다고 한다.



## 끼슈 로렌느(Quiche Lorraine)



끼슈 로렌느(Quiche Lorraine)는 소금과 계란, 그리고 버터와 밀가루를 섞은 반죽을 지름 18cm 정도의 타르트 몰드에 장착하고 로렌느 지방의 특산물이라 할 수 있는 돼지 가슴살 부위를 볶아 넣고 치즈가루와 계란 생크림을 부어 오븐에서 구워낸 음식이다. quiche(끼슈)라는 말은 독일의 케이크라는 단어 'kuchen'에서 유래된 말로, 현재는 로렌 지방의 방언으로 분류되고 있다.

## 북서지역-노르망디와 브르타뉴

노르망디와 브르타뉴는 대서양과 접해있어 어업이 유명한 지역들이다. 또한 사과 과수원이 많아 프랑스에서 사과가 가장 많이 생산되는 곳들이다. 노르망디의 경우 구릉지에서 목축업이 이뤄지고 있어 양, 토끼 등을 이용한 요리도 많다. 브르타뉴의 경우 게랑드의 소금으로 유명하다.



### 사과주

노르망디와 브르타뉴 지역은 프랑스에서 포도주는 거의 생산하지 않지만, 사과주를 가장 많이 생산하는 지역이다. 많은 사과 과수원들에서 나오는 사과들은 노르망디와 브르타뉴 지역을 각각 사과주 생산 1,2위의 지역으로 만들었다. 노르망디에서는 Calvados, 브르타뉴에서는 Lambig이 유명하다.

## 갈레뜨(Galette)

갈레뜨는 브르타뉴 지역에서 자주 만드는 평평한 원형의 케이크다. 브르타뉴 지역의 갈레뜨는 보통 짠 편이고 메밀로 만들어진다. 브르타뉴 지역은 전통적으로 빵 대신 갈레뜨를 주식으로 대체했고 치즈, 소시지, 베이컨, 버섯 또는 계란과 같이 먹었다.



## 트립 아 라 모드 데 캉(tripes à la mode de Caen)

송아지의 네 개의 위실을 넣고 송아지의 발, 양파, 당근 등과 함께 끓이면 노르망디의 별미인 트립 아 라 모드 데 캉이 된다. 14세기 노르망디 지역의 한 수도자가 Caen지역에서 이 음식을 만들었다는 이야기가 있다.

# 남서지방-아키텐 주와 남부 피레네 주

남부 피레네 주의 식문화의 중심지 툴루즈(Toulouse)는 야생 버섯 중 하나인 트뤼프, 블루 치즈의 대명사 호끄포르를 비롯한 치즈들이 유명한 지역이다. 아키텐 주의 보르도는 프랑스에서 가장 많이 포도주를 생산하는 지역으로 유명하다.



## 까술레(Cassoulet)

음식을 조리하는 용기의 이름인 까솔 (la cassole)에서 그 이름을 딴 음식이다. 현재 남부 피레네 지방에서 만들던 전통적인 음식으로, 고기(일반적으로 돼지고기 소시지), 돼지껍질, 콩을 포함하는 음식이다. 17세기에 남부 피레네에 이르러 콩의 경작이 활발해지고, 그로 인해 까술레는 인기 음식이 되었다.

## 뵘이악의 양고기

아키텐 주의 메독(Médoc) 지역의 척박한 땅은 농사에는 부적합했지만 대서양과 지롱드 강에서 가까운 위치여서 영양 많은 풀들이 많이 자라게 되었다. 이런 조건 때문에 이 지역은 내륙지방의 산에서 한여름을 보내고 겨울을 나기 위해 내려온 양떼들을 위한 장소로 사용되었다. 메독 지방의 마을인 뵘이악(Pauillac)의 새끼 양고기는 프레 살레(pré-salé)라는 별명을 얻으며 최고로 질 좋은 양고기의 대명사가 되었다.



그림.Chateau Cordeillan Bages(미슐랭 2성 레스토랑)의 양고기 요리



## 트뤼프(Truffle)

퐁루즈 주변 지역 로(le Lot)와 아베롱 (l'Aveyron)에는 야생 버섯으로 유명하다. 이 야생버섯들 중 가장 잘 알려진 것이 트뤼프이다. 송로버섯이라 불리는 트뤼프는 3대 진미 중 하나로 불린다. 파스타, 샐러드, 고기, 수프 등의 다양한 음식에 곁들여져 향을 돋운다.

## 남동지역-프로방스와 론 알프

우리는 프랑스 음식 하면 느끼한 맛을 떠올린다. 프랑스 남동지방의 론 알프 주의 리용은 버터나 식용유를 요리에 사용하여 우리가 생각하는 느끼한 음식들이 많은 반면에, 인접한 지역인 프로방스 주는 마늘과 올리브유를 많이 사용하고, 요리에 프랑스 제일의 야채 공급원으로서 지역에서 재배되는 다양한 야채를 써 리용보다 기름기가 적고 느끼한 맛이 아닌 우리의 입맛에 어울리는 강렬한 음식들이 많다. 또한 프로방스는 지중해와 접하고 있어 해안 지역에서는 다양한 수산물들을 이용한 음식들도 있다.

### 부이야베스(bouillabaisse)



'끓이다'라는 의미인 부이이(bouillir)와 '낮추다'라는 의미의 아베쎌(abaisser), 두 개의 동사를 합쳐 부르는 유명한 지중해식 생선찌개인 부이야베스(bouillabaisse)는 프로방스의 속담 '수프가 끓으면 불을 줄여라(quand ça bouille tu baisses)'에서 나온 이름이다. 부이야베스는 원래 마르세이유 항의 어부들이 포획한 생선들 중 자신들이 먹기 위해 값싼 것들만 따로 모아서 한꺼번에 넣고 끓여 먹었던 데서 유래했다. 하지만 지금은 마르세이유를 비롯한 지중해 연안 도시의 고급 레스토랑에서 파는 값비싼 음식이 되었다.

### 라타뚜이유(ratatouille)

라타뚜이유는 니스에서 탄생한 음식으로, 프로방스의 대표적인 삼색 야채인 호박, 가지, 토마토를 마늘과 양파를 넣고 올리브 기름에 천천히 익힌 요리로서, 뜨겁게 하여 고기나 생선요리에 곁들이기도 하고, 더운 여름엔 차갑게 하여 먹기도 한다.



## 브레스의 닭(Bresse chicken)



브레스의 닭은 프랑스에서 가금류로서는 유일한 원산지 증명을 보장하고 순수혈통을 유지시키도록 통제할 정도로 프랑스의 최고의 닭이다. 브레스의 닭은 파란색 다리, 새하얀 깃털, 그리고 붉은 벼슬 등 프랑스 국기의 삼색을 한 몸에 지니고 있다.

부드러운 살과 깊은 맛의 브레스 닭은 오븐에서 구워 먹는 것이 최고이고, 가슴살 안에 속을 채워 넣고 굽거나, 생크림과 버섯을 넣고 조리하기도 한다.

좌측 상단 그림: 브레스 닭

우측 그림: 프랑스에서 판매되는 브레스 닭

좌측 하단 그림: Gorges Blanc(미슐랭 3성 레스토랑)의 브레스 닭 요리

## 마치며...

이렇게 각 지역의 대표 음식을 간략하게 소개해봤다. 프로방스의 다양한 야채와, 리용의 닭, 알자스-로렌의 돼지고기, 툴루즈의 트뤼프, 뽀이악의 양고기 등의 다양한 음식들을 한 번씩 즐기면서 배부르게 여행을 만끽하길 바란다.

## 참조한 곳

- 위키피디아(여러 지역 및 사진들)
- 미슐랭 가이드 2014, ISBN13:9782067188969
- 프랑스 미식 기행(심순철 저) ISBN13:9788952205513