지속가능한 미식을 위한 동아시아포럼



The future of local | For the more delicious life





시작	(사) 농부시장 마르쉐	4
	<앞으로의 지역 : 더 맛있는 삶>	5
첫 날   이야기,	도시와 농촌의 융합상생을 위한 먹거리 전략	12
어울림, 이어지는 대화	로컬푸드, 지역의 허브가 되다   카미야마의 미식	16
지속가능한 미식을 위한 동아시아 포럼	생산에서 식탁까지, 매력적이지만 힘겨운 여정ㅣ그린다이닝 가이드	20
	지역의 먹거리로 재탄생하는 토종씨앗   곡물집集	24
	질문과 답	28
	네트워킹 스케치 : 별빛과 함께하는 저녁식사	32
둘째날   시장,	농부시장의 하루	37
만남, 키워가는 활력	농부시장@의성 출점팀 소개	39
농부시장@의성	더해지는 이야기   경험하는 전시 : 로컬, 느림의 맛	44
	더해지는 이야기ㅣ모두 모이는 놀이터	48
	더해지는 이야기   제철 공연	52
둘째날   워크숍,	의성, 로컬의 맛 워크숍	54
경험, 나누는 지혜	쌀을 더 맛있게, 쌀누룩   카리테	56
농부시장 마르쉐@의성	지금 제철 채소를 간단하고 맛있게 먹는 법   생강 신주하	62
	나의 이탈리아식 과일 저장법   자르디노미뇽	68
	지역 밀의 맛   다르마키친	74
마무리	마르쉐친구들	81
함께하는 고민, 움직임, 정리	협력팀 소개	82

### 농부시장 마르쉐

### 대화가 있는 농부시장을 만드는 농부시장 마르쉐



마르쉐(marché)는 프랑스어로 '장터, 시장'이라는 뜻으로, 어디에서든 열릴 수 있는 시장이라는 의미를 가집니다. 농부시장 마르쉐(이하 마르쉐)는 '돈과 물건의 교환만 이루어지는 시장' 대신 '사람, 관계, 대화가 있는 시장'을 지향하는 대안적인 모임을 지향합니다. 우리가 먹고 마시고 사용하는 것들이 어디서, 어떻게 만들어지는 것인지 이 작은 시장을 통해 이야기나누는 것으로부터 조금 더 즐거운 세상이 만들어질 수 있다고 생각합니다.

농부시장 마르쉐는 2012년 10월, 혜화에서 시작하였습니다. 이후 혜화를 기본으로 양재, 명동, 문화비축기지, 성수 등 여러곳에서 개장해왔습니다. 2019년 새로운 시장 모델로 채소시장을 실험을 시작하며, 현재 서울을 중심으로 전국 다양한 지역의 먹거리와 농업 생산물에 주목한 농부시장의 새로운 흐름을 확장해나가고 있습니다.

## 앞으로의 지역: 더 맛있는 삶

지역에서 살아간다는 것, 어떤 모습이 떠오르시나요? 지역에서 살아가는 즐거움, 풍요로움, 섬세함의 중심에는 '맛'이 그리는 세계가 있습니다. 도시에서는 알지 못했던 부유한 자연 자원들이 펼쳐져있는 지역에서의 삶은 우리에게 더 맛있는 매일 매일을 상상하게 만들죠. 이번 마르쉐는 보물같은 지역 먹거리가 가득한 경상북도 의성을 중심으로 펼쳐진 축제였기에 더욱 특별한 의미를 가집니다.

의성군은 농업의 위축, 인구소멸의 위기에서도 지역의 농업 먹거리 분야 사회적기업을 육성하고, 농식품클러스터를 추진하는 등 새로운 시도를 멈추지 않았습니다. 이러한 노력의 일환으로 농부시장 마르쉐와 의성군이 함께 먹거리를 통한 지역사회의 새로운 도약을 모색했습니다.



## 지역에서의 삶, 더 맛있는 삶을 살아간다는 것

동아시아 곳곳에서 먹거리를 통해 도시와 농촌을 연결하는 파이오니어들이 지역의 삶이 얼마나 더 맛있어질 수 있는지 이 야기하고, 경상북도 지역의 생산자들과 도시의 소비자들이 지역 먹거리를 기반으로 연결된 축제의 장. 앞으로도 농부시장 마르쉐와 의성군은 지속가능한 미식문화를 기반으로 지역의 식탁에 둘러앉는 사람들이 늘어나고, 함께 지역의 내일을 만 들어 가기를 바랍니다.



## 첫날

## 이야기, 어울림, 이어지는 대화



### 지속가능한 미식을 위한 동아시아 포럼

지난 9월 9일 경북 의성군 최치원문학관에서 "앞으로의 지역-더 맛있는 삶"이라는 주제로 <지속가능한 미식을 위한 동아 시아 포럼>이 열렸습니다. 지역의 먹거리를 중심으로 도시와 농촌, 사람을 연결하며 지속가능한 미식을 고민하는 한국, 일 본, 대만의 활동가들이 사례를 전하고, 전국에서 농업 및 식품 관계자, 기획자, 청년 등 100여 명이 참가했습니다.

본 행사는 의성군이 주최하고, 마르쉐와 내일의식탁이 함께 준비했습니다. 본격적으로 시작에 앞서 농부시장 마르쉐 이사 장을 대신하여 이보은 상임이사의 개회사와 김주수 의성군수의 환영사가 있었습니다. 이보은 상임이사는 개회사에서 "농업의 지속가능성, 지역의 재도약을 위한 논의와 프로그램이 넘쳐나지만, 우리 사회는 아직 뾰족한 해법을 찾지 못했다"면서 "지역의 식탁에 둘러앉는 사람이 늘어날 때 그 지역의 내일이 있다. 더 많은 사람이 머물고 싶은 마을, 농과 식이 연결된 의성의 미래를 통해 우리 농촌과 지역의 새로운 길을 찾자"라는 당부로 행사를 열었습니다.

본 행사로 기조발표와 3명의 사례발표가 있은 후 질의응답이 이어졌고, 포럼을 마치고 고운마을 캠핑장으로 자리를 옮겨 경북 지역의 농식품으로 차린 '별빛과 함께하는 저녁식사'이라는 명칭의 만찬 행사가 진행되었습니다.

사회 윤유경 | 내일의식탁 원장, (사)국제슬로푸드한국협회 이사

개회식 개회사   이보은 (사)농부시장 마르쉐 축 사   김주수 의성군수	14:00 - 14:10
도시와 농촌의 융합상생을 위한 먹거리 전략 기 <sup>조함</sup>	발표 14:10 - 14:40
황영모   전북연구원 산업경제연구부 선임연극	구원
로컬푸드, 지역의 허브가 되다 _카미야마의 미식 사례	발표 14:40 - 15:30
타이치 마나베   푸드허브프로젝트 공동 대	<b>Н</b>
휴식시간	15:30 - 15:40
생산에서 식탁까지, 매력적이지만 힘겨운 여정 _그린다이닝 <sup>사례[</sup>	발표 15:40 - 16:30
타라 호   그린다이닝가이드 공동창태	실자
지역의 먹거리로 재탄생하는 토종씨앗 _곡물집集 <sup>사례</sup>	<sup>발표</sup> 16:30 - 17:00
천재박   어프로젝트 대	н
질문과 답	17:00 - 17:30
지역 미식 프로그램과 네트워킹	18:00 - 19:30



#### 도시와 농촌의 융합 상생을 위한 먹거리 전략

#### 황영모 Hwang Yeongmo

전북연구원 산업경제연구부 선임연구위원 농림축산식품부 농촌신활력플러스중앙계획지원단 위원 전라북도 먹거리위원회 위원, 사회적경제위원회 위원

일본 홋카이도대학 연구원을 거쳐 전북연구원에서 농업·농촌·농민 정책연구를 이끌어 가고 있습니다. 대통령소속 농어업농어촌특별위원회 먹거리 전략 연구 책임을 맡아, 지역의 자립적 발전의 관점에서 먹거리 계획 정책화와 확산에 기여하고 있습니다.



#### 로컬푸드, 지역의 허브가 되다 -카미야마의 미식

**타이치 마나베** Taichi Manabe 真鍋太一



푸드허브프로젝트 공동대표 2018년 굿디자인 금상 수상(일본경제산업부장관상) "100% 유기농 일본" 레스토랑 Blind Donkey 운영 이사

미국 대학에서 디자인 공부를 마친 후, 10년 간 광고업계에서 일했습니다. 2014년 웹제작 회사 Monosus Inc.의 CDO(최고데이터책임자)로 재직 중 가족들과 함께 카미야마로 이사하여, 지역 농업과 식문화를 다음 세대에 연결하는 방법, 도쿠시마현 카미야마쵸 푸드허브프로젝트에 대해 이야기 합니다.

#### 생산에서 식탁까지, 매력적이지만 힘겨운 여정 -그린다이닝가이드

타라호 Tara Ho 何佳穎

대만지속가능한식량진흥협회 회장 그린다이닝가이드 공동창립자

그린다이닝가이드의 목표는 간단합니다, 소비자에게 좋은 음식을 제공하는 것. 지난 5년간 240개 이상의 친환경 식당, 숙박시설 및 140여개의 유기농 식품매장을 연결할 수 있었던 그린다이닝가이드의 이야기를 들려드립니다.



#### 지역의 먹거리 재탄생하는 토종씨앗 -곡물집集

천재박 Cheon Jaebak



어프로젝트 대표 어콜렉티브 브랜드 디렉터 (전)(주)쌈지 기획실 프로젝트 매니저

브랜드 디렉터로서 오리지널리티를 탐구하고 본질을 해석하며 도 시와 농촌을 잇는 활동으로 '지속가능한 미식'을 디자인합니다. 주식회사 어콜렉티브(A Collective)는 충청남도 공주에서 토종 곡물의 가능성을 탐구하는 곡물 경험 브랜드 '곡물집集'을 운영하 고 있습니다.

## 도시와 농촌의 융합 상생을 위한 먹거리 전략

"위기의 시대, 회복력의 실체는 농업, 농촌의 먹거리" "기존의 평면적 도농교류를 넘어야" "자원이 교류하여 관계 맺으며 융합을 이뤄야 농촌은 삶터·일터·쉼터로써 기능"



황영모 | 전북연구원 선임연구위원

#### "위기의 시대, 회복력의 실체는 농업, 농촌의 먹거리"

현재 우리는 <도농분리사회>에 살고 있습니다. 도시가 성장하고 산업이 발전하기 위해 농촌의 자원을 도시에 몰았습니다. 제국주의 과정을 거쳤던 세계열강은 식민지에서 자원을 동원했지만, 식민지가 없던 중국과 우리나라의 경우에는 경제 성장과 발전을 위한 원시적 자본을 농촌으로부터 뽑아 올렸습니다. 그래서 상류는 도시이고, 하류는 농촌인 이분법적 시각이 깊게 자리 잡고 있습니다. 이걸 깨뜨려 나가야 하는 과제가 있습니다.

기후위기, 식량위기, 사회위기, 지역위기는 농업 농촌을 둘러싼 4대 위기입니다. 기상 이변 재해로 식량 생산이 들쑥날쑥하고, 전쟁의 장기화로 먹거리 위기는 남의 일이 아닙니다. 지방소멸 현상과 사회가 성장하면서 사회적인 격차는 더욱더벌어지고 있습니다. 이 문제를 시정하지 않고는 미래 사회로 나아갈 수 없습니다. 이 문제를 해결할 힘은 '회복력(resilience)'에 있고, 회복력의 원천은 바로 농업·농촌·먹거리입니다.

기후위기 상황에서 농업·농촌은 '생태적 회복력의 원천'입니다. 지구의 생태적 용량을 초과해 상시화된 기상이변과 기후 위기는 대재앙의 전조로 화석연료을 통한 에너지 사용을 중단하는 탄소중립 사회로 당장 전환해야 합니다. 농업·농촌은 탄소를 저장할 수 있는 유일한 분야입니다. 식량위기 상황에서 농업·농촌은 '경제적 회복력의 기반'입니다. 기상이변과 코로나19로 국제교역이 멈추자, 식량위기 불안은 높아졌습니다. 가뭄과 홍수로 흉작이 빈번해지자 주요 국가는 식량 수출을 제한하였습니다. 식량생산 기반과 자급 역량을 높여야 하는데 농업·농촌은 먹거리를 해결하는 주체이자 경제의 기본입니다. 사회위기 상황에서 농업·농촌은 '사회적 회복력의 토대'가 됩니다. 양적 성장의 그늘에 놓인 빈부 차이가 구조화되고, 위기상황의 차이는 더욱 벌어져 먹거리와 생활돌봄의 사각지대에 많은 국민이 노출되었습니다. 먹거리와 생활돌봄은 기본권으로 누구나 보장되어야 하며 농업·농촌은 국민의 기본권을 보장할 수 있는 기반이 됩니다. 지역위기 상황에서 농업·농촌은 '조직적 회복력'의 근간입니다. 고령화·과소화된 농촌지역의 미래가 어둡습니다. 농촌 문제는 도시 문제와 서로 연결되어 있어 농촌의 필요와 도시의 수요를 연결하여 지역위기를 극복해야 합니다. 지역위기를 극복하고 도시 문제를 해결하기 위해서는 도시와 농촌의 융합을 통한 상생발전 전략이 관건입니다.

이렇듯 위기의 시대, 국가와 사회를 유지할 수 있는 회복력의 근간은 바로 농업·농촌·먹거리에 있고, 우리 사회의 사회적, 생태적, 경제적 회복력을 갖춰가는 기반이자 핵심 영역으로 사회적 약속과 규범이 되어야 합니다.

#### "도농교류를 통해 정주인구를 넘어선 관계인구 형성"

오다기리 도쿠미 선생은 <농촌은 사라지지 않는다>라는 책을 내며, 일본의 지방소멸론을 반박합니다. 일본의 지방소멸론은 가지고 있는 재원이 100 밖에 없으니, 효율적으로 쓰기 위해서 주변부터 잘라내는 일본 정부의 불순한 의도가 있지 않은지 질문을 던집니다. 일본의 지방소멸론을 그대로 정책으로 받아들인 우리 사회는 오다기리 도쿠미 선생의 문제 제기를 유념해서 살펴볼 필요가 있습니다.

농촌의 문제가 심각해진 상황에서 도시와 농촌이 상호 교류를 통해 서로 사람, 자본, 상품이 오가는 도농교류 방식으로 도시의 발전, 농촌의 성장을 도모하고자 1990년대 이후에 '도농교류의 관점'이 강조되었습니다. 농촌 주민은 단순한 공급자로, 도시민은 농촌이 제공하는 상품과 서비스를 소비하는 소비자로 보는 시각이었습니다. 일본에서는 도시와 농촌이 공생하는 표현으로 교류가 아니라 대류라고 합니다. 사람과 자원이 오고 가고 서로의 성장과 발전이 이루어 가는 도시 농산어촌의 공생 대류가 강조됩니다.

우리 사회는 5도 2촌이 제도화되면서 주말에 농촌에서 생활하거나 농촌으로 유턴하는 활발한 왕래를 통해서 이주까지 강조합니다. 한편에서는 도농교류를 확산하기 위해서 도농교류를 가로막는 규제와 제도적인 한계를 푸는 연구도 있습니다. 도농교류 그다음에 농산어촌의 공생과 대류 이걸 넘어서 '관계인구 관점'에서 도시와 농촌의 관계를 강조합니다. 관계인구를 중심으로 정주인구를 보완하는 개념으로 서로 왕래하면 결국 정주인구의 한계를 극복할 수 있습니다. 행안부에서는 관계인구가 아니라 생활인구라는 이름으로 도시 농촌의 교류를 강조합니다. 사람의 오고 감을 양적으로 보는 게 아니라 질적





으로 누가 이 관계를 맺어가는지도 중요합니다. 창조계층이라고 하는 혁신적인 주체가 관계인구가 될 때 농촌이 직면한 문제, 도시의 문제를 도농상생의 관점에서 해결할 수 있습니다. 그런 의미에서 혁신가를 유치하는 전략, 혁신가들과 함께 지역의 혁신 프로그램을 운영하는 전략이 필요합니다.

도농융합상생은 도시와 농촌의 문제와 필요가 수렴되어 새로운 가치를 갖는 혼성적인 영역(공간과 활동)을 만들어 공생하는 것입니다. 과거 간접적인 도농교류를 넘어서 도시의 필요, 농촌의 수요가 서로 결합하는 방식으로 상호 관계망을 만들어 공동의 이익, 공동의 선을 만드는 혁신적인 방안입니다. 무엇보다 사람을 통해 문제를 해결해 나가야 합니다. **불특정인 사람이 아니라 지역의 특정한 주체, 도시의 조직이 서로 주민 주도 방식으로 지역 순환 경제 관점에서 조직과 조직이 연계**해야합니다. 이것이 일상화될 수 있도록 혁신가가 지역에서 다양한 방식으로 혁신 프로그램을 이뤄낼 수 있는 거점과 프로그램을 만들어 실천해야합니다.

#### "도농상생 먹거리 연대 전략과 푸드플랜"

먹거리를 매개로 한 도농융합 실천 전략은, 첫 번째 농촌다움이고, 두 번째 먹거리 자원입니다. 농촌은 농업생산 활동으로 먹거리를 생산하는 곳이며, 도시는 먹거리를 소비하는 소비지로 양분되어 왔지만, 최근 식(食)과 농(農)의 물리적·사회적 거리를 좁히기 위해 먹거리를 매개로 도시와 농촌이 상생하는 '도농상생 먹거리 연대'가 강조되고 있습니다. 농업적인 생산 기반이 없는 도시지역은 건강하고 안전한 먹거리를 일정한 방식으로 보장하기 위해 농촌지역과의 전략적인 제휴가 필요합니다. 이것이 먹거리를 매개로 한 도농융합상생의 기본배경입니다. 한편 도시의 개인화가 심화되고, 사회적 재난이 일상화되면서 신체적·심리적 피로가 누적되어 이를 해결할 물리적·사회적 공간으로 농업을 매개로 한 치유 활동에 주목하고 있습니다. 농업은 먹거리 생산 외에 환경·자원·문화·경관·복지 등 다기능성을 가지고 있으므로, 농업·농촌 자원을 활용해 정신적·육체적 건강을 회복하는 활동이 확산되고 있습니다. 이렇게 본다면 농촌이 가진 강력한 자원인 농업생산과 먹거리를 매개로 도시의 다양한 경제적·사회적 수요와 결합하는 도농융합상생이 이루어질 수 있습니다.

2018년도까지 강조했던 지역 먹거리 전략은 지역에서 생산된 농산물을 지역에서 소비하고 도시와 함께 상생하는 먹거리

순환 시스템을 만드는 것이었습니다. 전국에 243개의 자치단체 중 139개 자치단체가 푸드플랜(Food Plan)을 시행하고 있습니다. 먹거리의 가치를 아는 먹거리 시민을 늘리고, 먹거리 취약계층의 먹거리 취약성을 줄이는 먹거리 돌봄을 확대해 나가야 합니다. 그다음에 도시는 먹거리가 필요하고 농촌은 농산물의 판매 소비처가 필요한데 이런 도시의 수요, 농촌의 필요를 연결하기 위해 도시정부, 지방정부가 협약하는 것이 중요합니다.

푸드플랜으로 일컬어지는 지역 먹거리 전략은 먹거리를 매개로 한 도농 융합 상생의 실체이기도 합니다. 전략을 실천하는 5가지 사례입니다. 경기도 부천의 마을 부엌은 사회적경제 조직인 마을협동조합 소란이 공동체 텃밭에서 시작했습니다. 부천시와 경기도의 공모 사업으로 학교급식지원센터 마을협동조합이 결합하여 마을 부엌을 만들었습니다. 끼니 걱정을 하는 홀로 사는 어르신에게 먹거리 나눔을 합니다. 지역아동센터에 아이들과 함께 먹거리를 탐구하고 먹거리를 나누는 활동을 합니다. 경기도 수도권이다 보니까 취업 준비 대학생이 많습니다. 청년들의 먹거리 문제를 마을 부엌이 함께 해결하고 있습니다. 또 길 위의 청소년이라고 하는 쉼터 아이들과 함께 먹거리 나눔 먹거리 돌봄 활동을 합니다. 이곳에는 생산자는 없지만 먹거리를 매개로 도시 문제를 해결해 가고 있습니다.

한살림 제주의 사례입니다. 한살림은 생명살림·밥상살림을 모토로 건강 먹거리를 실천하는 우리나라의 대표적인 생활협동조합입니다. 지역에 있다 보니 밥상살림·생명살림을 넘어서서 과소화 시대의 지역살림을 결코 간과해서는 안 된다는 문제의식을 느끼게 되었고, 국가사업인 사회 문제 해결 리빙랩 프로그램을 통해서 제주시의 취약계층이 사는 노송2동의 주민자치센터와 함께 먹거리를 매개로 생명살림·밥상살림·지역살림을 실천하고 있습니다. 공유 부엌과 공동체 텃밭을 만들고 주민자치센터와 함께 나눔 냉장고를 만들어서 먹거리 취약계층은 물론 지역사회와 함께 도시 농촌의 교류와 협력을 실천하고 있습니다.

세 번째는 과거 서울시에서 시행했던 사회문제해결형 서울의 마을 부엌입니다. 농촌과 도시 지역의 공동체 조직이 주체가 되어 마을 부엌의 거점을 만들어 돌봄, 식생활 개선, 공동체성 증진, 먹거리 시민 양성 등 다양한 프로그램을 펼쳤습니다. 몇몇 마을 부엌은 지금까지도 이 물리적 공간에서 프로그램을 유지하며 농업과 먹거리를 매개로 교류 활동을 펼치고 있습니다.

전라북도 익산에서는 사회적협동조합 청소년 자립학교가 먹거리 농업을 매개로 도시의 문제를 해결하고 있습니다. 사회적협동조합 청소년 자립학교는 6호 처분 위탁시설입니다. 문제를 일으킨 아이들을 위탁 보호를 하는 시설입니다. 이 아이들의 큰 문제는 먹거리라고 주목해서 아이들과 함께 자립할 수 있는 공간으로 청년 식당을 운영했습니다. 지역의 로컬푸드 협동조합 생산자가 식재료를 대고 아이들이 요리를 배워 음식을 나눠 먹고 위탁처분 시설에 위탁된 아이들뿐만이 아니라마을 곳곳 도시 곳곳에 숨어서 사회와 고립되어 떨어져 있는 아이들에게 따뜻한 밥 한 끼를 도시락으로 배달해 주는 역할까지 합니다. 여기에 지역의 주민자치회 어르신들이 함께합니다.

부산 북구는 부산 지역에서도 저소득층이 많은 지역인데 커뮤니티 케어 사업을 매개로 세뜨락커뮤니티센터, 만덕어울락 공유 부엌을 만들어 먹거리 돌봄을 하는 활동가가 상주하면서 지역의 취약계층 어르신들과 함께 먹거리 나눔 활동을 합니다. 이곳에서 영양돌봄 먹거리돌봄 프로그램이 이루어지고 있습니다. 미더덕협동조합, 부산의 소비자생활협동조합, 부산 북구의 지역자활센터, 희망지역자활센터 또 부산광역시오케이일자리 지원 사업이 연계되어 있습니다. 먹거리를 매개로 공유 부엌이 작동되니 지역의 어르신들이 빛을 발해 자존감을 회복하는 양상으로 이어져 가고 있습니다.

의성에서 동아시아 포럼을 첫 번째로 시작했는데. 도시와 농촌의 상황을 바꾸는 그 전환점이 오늘이 되길 기대합니다.

## 로컬푸드, 지역의 허브가 되다 카미야마의 미식

"젊은 농부가 성장할 수 있도록 지원하는 사회적농업 가치 실현" "지산지식 [地産地食] :

지역에서 농사 짓고, 지역에서 먹기"

타이치 마나베ㅣ푸드허브프로젝트 공동대표

#### 도농 관계 인구 형성을 위한 전략 "푸드허브 프로젝트"

인구 4,820명, 고령화율 50%를 넘어선 전형적인 과소화 마을인 카미야마에서 2016년 시작된 "푸드허브프로젝트"의 다양하고 흥미로운 활동과 사람과 지역에 일으킨 많은 변화에 대한 이야기입니다. 젊은 이주자들이 지역의 고령농으로부터 인계받은 땅에서 다양한 제철 채소를 길러, 지역에서 식당, 베이커리, 직판매장을 운영하고 지역 주민들의 레시피를 발전시켜 메뉴와 가공식품을 개발하며 아이들을 위한 교육과 지역 학교 급식에서도 이용하는 등 지역 먹거리를 중심으로 농부, 요리사, 제빵사, 교육자, 디자이너 등 다양한 주체들이 서로 협력하고 융합하며 공동체의 일원으로서의 정체성을 키워



가고 있습니다.

8년 전에 지역 농가의 아들과 함께 푸드허브프로젝트를 설립했습니다. monosus Inc.(모노서스) 디자인 회사의 CEO이 기도 하고 셰프와 함께 the Blind Donkey(더블라인드동키) 레스토랑을 운영합니다. 푸드허브프로젝트는 2016년에 설립된 회사로, 28명이 직원으로 일합니다. 카미야마에서 태어나서 자란 분은 2명인데, 나머지는 이주해서 살고 있습니다. 지역 주민과 결혼해 태어난 아이들이 16명 정도 있습니다.

카미야마 중심에 있는 농지는 해발이 대략 1,500m 정도 되는 산으로 둘러싸여 있습니다. 이런 환경에서 농업 관련 회사를 운영합니다. 카미야마는 인구가 4,820명이고, 고령화율이 50%를 넘은 인구 절반 이상이 65세 이상인 마을입니다. 도쿄에서 상당히 떨어져 있습니다. 2014년에 발표된 2040년에 소멸할 가능성이 있는 도시로 카미야마가 22위를 차지했습니다. 일본 농업의 평균 종사 연령이 85세라고 하는데, 카미야마 경우는 71세입니다. 전국적으로 농업지나 과소지에서 직면한 문제를 카미야마도 동일하게 겪고 있습니다. 하지만 이 문제를 해결할 가능성이 우리에게 있다고 믿습니다.

### 세대를 이어 농지를 이어가는 '사회적 농업' 지역경제를 활성화하는 지산지식 공동체(요리사, 학교)

푸드허브는 공공분야라고 볼 수 있습니다. 도쿄의 모노서스라고 하는 회사와 카미야마에 있는 공적인 기관과 카미야마 공사라는 3개 회사가 투자해서 설립한 곳입니다. 저희의 핵심 가치는 Social Agriculture, 사회적농업입니다. 젊은 농부들을 카미야마로 이주하도록 지원해서 농가로 성장할 수 있도록 트레이닝합니다. **농지가 황폐해지기 전에 고령자로부터 농지를 대여받아서 다양한 종류의 채소를 경작합니다. 이러한 활동을 차세대 그리고 어린이들에게 연결해 주는 것을 사회적 농업이라고 부릅니다.** 4.8헥타르 규모로 30종의 채소를 유기농으로 재배합니다. 70%는 고령자로부터 인계받은 땅입니다.

이외에도 지산지식을 테마로 팜투테이블 레스토랑, 식품가공, 급식, 교육, 베이커리 등 다양한 활동을 합니다. **지산지식은** 지역 사회에서 재배해서 지역사회에서 섭취한다는 뜻으로 저희 슬로건입니다. 레스토랑도 운영합니다. 식자재 80% 이상을 반경 10km 이내 지역사회에서 조달합니다. 카미야마는 산으로 둘러싸여 있어 바다가 멀리 있습니다. 생선은 도코시마시내에서 조달합니다. 베이커리도 운영합니다. 도쿄에 어느 회사 구내식당에 한 끼 500인분을 제공하는 카페테리아도 운영합니다. 도쿄에서 팜투테이블 레스토랑도 그룹 차원에서 운영합니다.

카미야마에 지난 4월 학교가 설립되었습니다. 전 학생 기숙사제 학교로 5년간 220명 정원입니다. 현재는 43명의 학생이 기숙사에서 지냅니다. 이 학교의 조식, 중식, 석식을 제공합니다. 지산지식을 바탕으로 일본 넘버원 급식을 제공하기 위해 70%~80% 정도의 채소 식자재를 매일 제공하고 있습니다. 작년 4월부터는 초·중생을 대상으로 230명의 학생에게 급식을 제공합니다.

대량 소비와 대비해 지산지식을 주장합니다. 대량 소비 대량 생산은 대부분 공장에서 동일한 식품으로 대량 제조되는데 이런 식품은 언제 어디서든 쉽게 접할 수 있지만, 많은 소비자에게 전달되는 만큼 각각의 소비자들에게 애착을 갖기가 어렵습니다. 대기업만 이익이 되어 기업만 배 불리는 구조입니다. 지산지식의 경우에는 그 지역사회 장인이 만들어 소규모로 다양한 식품을 제조합니다. 계절에 맞게 그곳에서만 먹을 수 있고 그 지역에 거주하는 주민이나 관광객만 접할 수 있습니다. 이 먹거리를 접하는 어린이들과 그 지역 주민들은 애착을 가지고 정체성을 느낄 수 있습니다. 먹거리를 통해서 내가 어디서



자라고 누구인가 정체성을 알기에 커뮤니티의 성장으로도 이어집니다. 대량 생산 대량 소비와 비교했을 때 지산지식은 생태계 에코시스템입니다. 대량 생산 시스템이 나쁘다는 것이 아닙니다. a or b가 아니라 a and b입니다. 대량 생산으로 소규모 다양한 생산이 사라지면 안되고, 두 시스템이 함께 공존하는 것이 중요합니다.

농업만 지원하는 게 아니라 요리사도 참여하는 게 또 하나의 특징입니다. 셰프인레지던스는 셰프가 카미야마를 방문해 일 상생활을 함께 접하며 3주 정도 같이 체류하며 생활하는 프로그램입니다. 다양한 나라에서 요리사들이 코로나 전까지 방문했습니다. 요리사에게 지역사회의 먹거리가 많은 도움을 줄 수 있습니다. 뉴욕 브루클린의 일류 요리사가 카미야마에 1년 반동안 체류했습니다. 푸드허브의 특별한 점은 커뮤니티의 정체성을 먹거리로 깨닫는 점입니다. 농가는 지역사회에서 고립되기가 쉬운데 공동체나 커뮤니티에 일상적으로 접촉할 수 있도록 농가를 지원하여 식문화, 농업, 역사까지 연결하는 활동을 합니다.

### 재해석 되는 맛과 요리법: 역사와 전통의 '밀' 다음 세대를 위한 지속가능한 먹거리 교육의 중요성

저희의 정체성은 '밀'입니다. 시나모모씨 할머니께서 80년 넘게 재배한 밀이 있습니다. 예전에는 이 밀이 각 가정에서 된 장이나 간장을 제조하는 데 사용했다고 합니다. 오랜 환경에 적응한 품종이지만 빠르고 강하게 잘 자라는 성질이 있습니다. 기존에 간장을 제조할 때 쓰는 거 외에는 다른 용도를 몰랐는데, 요리사 제빵사가 다른 방식으로 먹는 방법을 제안했습니다. 카미야마 쿠키는 카미야마에서 재배한 쌀로 쌀가루를 만들고 쌀겨까지 사용합니다. 카미야마에서 재배한 쌀을 재료로



사케 양조장에서 사케를 양조하기도 합니다. 1978년에 부인회에 종사하시는 분이 젊었을 적 만든 레시피를 종합해서 출판한 책이 있습니다. 이 레시피 책을 바이블로 삼아서 지속적으로 활동할 수 있었습니다. 코로나 여파로 쑥케이크를 만들어서 판매할 곳이 없어 인계받아서 판매하기도 했습니다. 초기에는 어머니들이 레시피를 알려주지 않았는데, 판매를 인계하게 되면서 6년째에 겨우 레시피를 알려주셨습니다. 그 과정에 새로운 맛이 만들어져 쑥파운드케이크를 개발했습니다. 반응이좋아 쑥 무농약 재배도 2년 전에 시작하게 되었습니다.

먹거리 교육도 초등학교 2학년, 6학년 대상으로 시작한 지 6년째입니다. 중요한 것은 먹거리를 중심으로 같은 세대 뿐 아니라 어르신부터 어린이들까지 같은 시간과 같은 경험을 공유할 수 있도록 추진하는 것입니다.

지속가능한 개발 목표(SDGs : Sustainable Development Goals)가 아니고 지속가능한 맛있는 목표(Sustainable Delicious Goals)를 함께 공유하고 만들어 가면 좋겠습니다.

#### 사례발표 2

## 생산에서 식탁까지, 매력적이지만 힘겨운 여정 <sup>그린다이닝가이드</sup>

"유기농 농부시장에서 식당과 미디어를 연계한 매력적이고 고단한 과정"

"친환경 가치 전달과 지속가능 발전에 매진하는 사람에 주목"

"생산자, 식당, 소비자, 농부 모두 조화로운 생태계를 구축"



타라호 | 그린다이닝가이드 공동창립자





유기농 농부시장을 운영하다가 친환경 재료를 사용하는 식당과 농부를 연결하는 "그린다이닝 가이드"를 통해 지난 5년간 240개 이상의 친환경 식당, 숙박시설, 140여 개의 식품매장을 연결할 수 있었던 이야기를 들려줬습니다. 2012년부터 타이베이시 최대 규모의 유기농 농부시장을 운영하면서 직면한 여러 과제를 극복하기 위해 제철산지 식품의 전시, 산지 방문, 교육 등 다양한 활동을 해오면서 2018년 그린다이닝 가이드를 런칭하게 됩니다. 친환경 식품 선언 6가지 기준 원칙을 만들고 지속가능한 레스토랑협회(SRA)와 파트너십을 맺는 등 외식업과 소비자들의 신뢰를 얻기 위한 노력과 다양한 교육 연구 프로그램을 운영하고 더욱 효과적으로 많은 소비자와 레스토랑, 친환경 농가를 연결하기 위해 그린미디어를 설립하는 등 친환경 외식 생태계를 구축하기 위한 매력적이지만 힘겨운 여정의 귀중한 경험을 나누어 주었습니다.

#### 그린다이닝가이드의 시장, 대만 '워터가든 농부시장'

2012년에 유기농 농부시장을 계획하며 타이완 대학에서 매주 토요일 오전 10시부터 오후 5시까지 '워터가든'이라는 농부시장을 열었습니다. 타이완에서는 가장 큰 유기농 농부시장이었습니다. 12년 동안 100명이 넘는 농부와 60여 명의 가공자가 시민과 만났습니다. 그리고 현재는 '그린다이닝가이드'로 전환했습니다.

전 세계적으로 기후변화 문제에 직면하고 있습니다. 타이완도 마찬가지로 여름은 매우 덥고, 습합니다. 장마도 길어 농사 짓는 데 많은 어려움이 있습니다. 그래서 시장이 필요했습니다. 하지만 중대형 마트나 체인점이 농부시장에 많은 타격을 줍니다. 농부들은 시장에서 농산물을 판매하고 싶지만, 고객은 정해져 있는 시간에 매번 농부시장에 와서 살 수는 없습니다. 첫 번째 원인은 날씨 때문입니다. 너무 덥거나 비가 오는 날은 사람들이 거의 오지 않습니다. 그리고 대만 농부시장은 포화 상태입니다. 농부들이 살아남는 게 힘듭니다. 그래서 2018년에 그린다이닝가이드를 출시했습니다.



그린다이닝가이드를 통해서 생산자와 요식업자 간의 소통을 강화하고 있습니다. 소비자들은 식품에 대한 안심을 위해 더 큰 비용을 지출할 의향이 있습니다. 그래서 그린다이닝가이드는 사람들이 유기농 식품을 더 쉽게 접할 수 있도록 노력합니다. 현재는 그린미디어도 구축했습니다. 수월할 줄 알았는데, 코로나가 터졌습니다. 그래서 2022년에 지속가능한 식품 가이드 연맹을 결성했습니다. 영국 기반의 지속가능한 레스토랑 협회(Sustainable Restaurant Association, SRA)의 글로벌 그린피스 표준에 공식적으로 부합합니다.

그린다이닝은 친환경적인 식사 방식입니다. 요리와 식재료 면에서 친환경적인 방식을 선택합니다. 현지 제철 식재료와 유기농 인증 재료를 사용하고, 적은 양의 기름을 사용하며 재료 본연의 풍미를 살린 조리 방법을 택합니다. 포장은 일회성이 아닌 생분해성 물질을 사용하거나 포장을 최소화합니다. 50% 이상의 식물성 식단을 장려하여 푸드마일리지를 감소합니다. 절전과 절수로 에너지를 절약하고 테이블, 의자, 식기, 유니폼 등 화학 독소가 없는 제품을 사용합니다. 요식업 종사자와 친환경적 농업 그리고 소비자 간의 연결(matching)을 목적으로 합니다. 그린다이닝 식당마다 깃발을 걸고 있습니다. 그린다이닝의 인지도가 높지 않기에 방식을 고민하다가 영국 협회와 함께 논의한 결과입니다. 그린다이닝의 설명이 없으면 사람들이 가치를 접하기 힘들어 전달하고 싶은 메시지를 담아 깃발을 만들었습니다.

#### 그린다이닝가이드를 위한 "그린푸드 선언 6"

그린푸드 선언 첫 번째는 유기농 식재료를 구매합니다. 식당 운영에 많은 어려움이 있어 무조건 유기농 식재료를 사용하는 건 비합리적입니다. 하지만 그린 선언에 참여하는 식당은 30% 정도는 유기농 식재료를 써야 하는 조건이 있습니다. 두 번 째는 현지 제철 식재료를 사용합니다. 현지 식재료를 사용하여 탄소 배출을 줄이고, 신선도와 영양을 개선하며 농가 수익을 늘릴 수 있습니다. 세 번째는 지속가능한 생태와 해양의 원칙을 준수해야 합니다. 보호 동물을 식재료로 사용하지 않고, 지속가능한 해양 식재료를 최대한 사용하도록 권장합니다. 네 번째는 첨가제 사용을 최대한 줄입니다. 다섯 번째는 100% 채소로 만든 채식주의자 옵션 요리를 제공합니다. 마지막으로 여섯 번째는 자원 고갈 및 낭비를 줄입니다. 가능한 음식을 통째로 조리하고, 음식물 쓰레기를 줄이고, 에너지와 물을 절약하고 일회용품 사용을 줄입니다.

#### 그린다이닝가이드 확산 - 그린미디어와 기업의 ESG

2019년에 그린미디어를 설립했습니다. 친환경의 가치 전달를 목적으로 지속 가능한 발전에 매진하는 사람들을 주목합니다. 그린 미디어를 통해서 정보를 쉽게 접할 수 있습니다. 토지, 전원, 시장, 식탁, 지속가능한 건축 생활 등 주제별로 보도합니다. 타이완에 있는 그린식당, 그린 농장, 농부시장의 데이터 그리고 다른 친환경 주제와 관련된 지도를 검색하며 찾을 수 있습니다. 그 이외에도 많은 행사를 합니다. 예를 들면 식재료 연구회, 농장 견학, 그리고 쿠킹 수업입니다. 모두 그린미디어에서 정보를 확인할 수 있습니다. 향후 그린관광도 추진할 예정입니다.

그린다이닝가이드는 농업뿐만 아니라 요식업, 소비자 그리고 국가에도 좋은 영향을 미칩니다. 그래서 정부도 적극적으로 지원해 주고 있습니다. 그린식당은 규모가 크지 않아 농부와 협력이 활발하지 못합니다. 그래서 지난해 기업과 협력을 시작했습니다. 대만 정부는 ESG 경영을 의무적으로 추진하고 있어 가능한 일입니다. 기업의 구내식당이 그린식당으로 전환할수 있도록 돕습니다. 이 과정에 어려움은 있습니다. 일단 식재료 구입 원가가 높은 것도 문제지만, 직원들이 그린 식품에 대한 인식이 높지 않습니다. 이 문제를 해결하기 위해 전문적인 매칭 체계로 공급 수요 정보를 받고 구매 비용과 조달 문제를 해결합니다. 국제 영속적인 음식 등급 평가를 도입하거나 공동 마케팅으로 그린식당으로 탈바꿈할수 있도록 도와줍니다. 또한 데이터 분석을 통해 구매 거래 빈도와 수량을 예측하여 공급 안정화를 확보합니다. 생산량을 예측할수 있으면 농업과 기업에 많은 도움이 됩니다. 기업과 협력하는 이유는 기업의 직원들이 책임 있는 구매와 소비를 할수 있기 때문입니다. ESG 경영을 추진해야 하는 기업이라면 유기농 식품을 사용함으로써 탄소 배출량을 감소하는 데 기여할수 있습니다. 구내식당 그 이외에도 지속 가능한 여행과 숙박도 제공합니다. 여기에는 지자체 지원도 포함돼 있습니다.

그린다이닝가이드는 어떤 것을 포기하는 것이 아니라 조화롭게 움직이는 생태계를 구축하려고 합니다. 그래야 생산자, 식당, 소비자, 농부들이 행복하게 살 수 있습니다. 물론 쉽지 않습니다. 그렇기 때문에 식당, 농부, 또 정부와 매칭이 필요합니다. 함께 노력해야 어려움을 극복하고 원하는 생태계를 구축할 수 있습니다. 그린다이닝 생태계에 함께 참여하시기를 바랍니다. 후손에게 더 좋은 환경을 주기 위해 노력해야 합니다.

### 지역의 먹거리로 재탄생하는 토종씨앗 <sup>곡물집集</sup>

"자신을 돌보는 고민이 이웃과 사회의 관심으로 이어진다는 믿음"
"곡물집: 토종 곡물을 탐구해서 모으고, 탐구를 위해서 모이는 곳"
"브랜드 활동으로 토종 곡물 농사와 우리 사회를 잇는 역할"



천재박 | 어프로젝트 대표

#### 지속가능한 미식 디자인, 곡물집

곡물집은 충남 공주에서 토종곡물을 소재로 다양한 식경험을 디자인하는 곳입니다. 쇼룸과 카페, 오픈 키친, 작은 서점 등이 존재하는 공간에서 토종곡물을 소재로 커피와 잼, 스프레드 등의 메뉴를 개발해서 판매하고 '곡물 경험 워크숍'을 통해 개인의 미식 취향을 경험하는 프로그램도 운영합니다. 곡물집은 '지속가능한 미식'이 지역의 긍정적 변화와 미래 성장을 견인할 수 있다고 믿고 있습니다.





충청남도 공주에서 곡물집이라는 작은 사업체를 3년 정도 운영하고 있습니다. 곡물집은 자신의 삶을 주체적으로 일구는 농부의 삶과 그들의 소신과 창조성에 영감을 받습니다. 토종 곡물에서 비롯된 다양성이 우리 사회의 건강함에 기초가 되는 삶을 이야기하는 브랜드 비즈니스를 합니다. 자신을 돌보는 고민이 이웃과 지역사회의 관심으로 이어진다고 믿습니다. 토종 곡물은 지속가능한 미식을 상징합니다. 그 때문에 곡물집은 지속가능한 미식 경험을 디자인합니다.

2012년에 패션 회사 쌈지에서 한 쌈지농부 프로젝트의 핵심은 농사와 농부라는 직업을 어떻게 다르게 볼 것인가였습니다. 한살림을 만든 장일순 선생님은 농부는 건강한 식량을 생산하는 사람이라기보다 우리가 필요로 하는 옥토를 만들어 내는 사람이라고 하셨습니다. 쌈지농부는 농사는 창조적인 일이라 여겨 '농사는 예술이다'라는 슬로건을 만들었습니다. 그때 배웠던 철학으로 농부와 디자인 컨설팅을 했습니다. 그러다가 저만의 브랜드를 전통 간장으로 정했습니다. 이탈리아 발사 먹은 조르제토 주지아로 디자이너가 만든 특정한 용기에만 병입하여 오리지널을 관리하는 체계가 있습니다. 한식 간장과 된장도 이에 못지않은 과정을 거치는데도 불구하고 체계적으로 정리되지 않았다는 게 브랜드를 만드는 관점에서 아쉬웠습니다. 그런 찰나에 '내일의식탁'에서 좋은 간장을 찾는 프로젝트로 '참간장어워즈'를 했고, 이때 선정된 8개의 간장을 디자인하면서 간장을 적극적으로 연결해 보는 간장유니버스 프로젝트를 했습니다. 전통을 자신의 현대적인 관점으로서 해석하고 그것을 자신의 결과물로 인내하면서 만들어가는 생산자 이야기가 지금 세대가 보기에도 매력적인 직업이라는 생각이들어 책으로 만들었습니다. 간장이나 토종은 맛있냐 맛없느냐를 떠나서 충분히 가치 있습니다. 예전에는 이걸 정형화, 규격화, 산업화했다면, 현재는 개인의 취향과 경험을 중요하게 생각하는 시대이기 때문에 오히려 단점을 장점으로 부각할 수 있습니다. 이게 곡물집을 하게 된 계기입니다.

#### 토종 곡물과 미식 서비스 중심의 브랜딩

곡물집의 집은 모을집 자(集)입니다. 여러 가지 모으다, 편안하다 뜻으로 토종 곡물을 탐구해서 모으고 또 탐구를 위해서 모이는 곳입니다. 궁극적으로는 토종 곡물이 이어지는 지속 가능성에 도달하는 작은 협력자가 되고 싶습니다. 영어로는 어 콜렉티브 그레인(A Collective Grain)이라고 씁니다. 콜렉티브 또한 집단의, 공통의 뜻으로 요즘 미술계에서는 경계 없이 일하는 방식을 콜렉티브 방식이라고 합니다. 토종으로 이어지는 지속 가능성이 저희 같은 작은 회사 하나만으로는 할 수 없는 일이기 때문에 최대한 이 뜻에 공감하는 작업자분들이나 다른 회사와 협력하는 브랜드를 추구합니다.

브랜드 비즈니스 관점에서 사람들에게 가치 있는 라이프 스타일로 변화를 제안할 수 있는지가 중요합니다. 그 약속을 지키는 방법을 고민하는 게 좋은 브랜드입니다. 곡물집도 토종 곡물을 이야기하고 탐구하지만 우리의 미션은 사람들에게 힘이 되는 지속 가능한 음식 경험을 제공하여 더 나은 일상생활을 꾸려나갈 수 있도록 돕는 것입니다. 곡물집의 미래상은 토종 곡물을 중심으로 미식 분야에 다양한 서비스를 제공하는 독창적인 플랫폼이 되는 것입니다. 그 과정에서 농업도, 소비도, 유통도 중요하지만 결국에는 이 음식을 소비자가 어떻게 경험하느냐가 가장 중요한 요소라고 생각합니다.

토종 곡물을 경험하고 탐구해서 공유하는 약속을 지키기 위해 매달 온라인으로 뉴스레터를 발행합니다. 만난 사람, 개발한 메뉴, 하는 일을 담습니다. 토종 곡물을 경험하는 키트, 잼, 스프레드 같은 제품과 명절선물 세트도 만듭니다. 늘보리라는 토종보리로 라떼를 만들고, 토종 앉은키밀로 와플을 만듭니다. 주변 분과 토종 텃밭을 가꾸기도 합니다. 공주를 방문하는 단체에 '가꾸는 삶을 위한 일주일' 여행 프로그램을 기획해 지역의 농촌과 미식을 경험하게 합니다. 동짓달에는 토종 팥으로 죽을 만들어 나눠주는 일을 꾸준히 하고 있습니다.

#### 경계 없이 전하는 재미있는 이야기 "경험 디자인"

경험을 전달할 때는 디자인이 중요합니다. 스스로 노력도 하고, 디자이너와 협업도 합니다. 공주시는 밤뿐 아니라 오이, 양파도 유명합니다. 공주 오이와 양파를 알리기 위해 귀엽게 들고 다니며 보여줄 수 있는 기념품을 제작했습니다. 국산밀 자급율 높이기 프로젝트로 토종밀로 사용한 '밀식당'이라는 재미있는 프로그램을 만들기도 했습니다. 진안에 국립치유원이들어오면서 주민 역량 강화를 위해 진안의 숲 요리를 경험하는 프로젝트를 했습니다. 진안이 도토리를 즐겨 먹었었다는 걸발견하고, 지역민의 이야기를 받아서 도토리밥 키트를 만들었습니다. 지난 7개월간 곡물집에 찾아오는 사람들에게 공동체투어 프로그램을 했는데, 많은 지역의 농업 단체, 청년 단체가 찾아왔습니다. 그 과정에서 우리가 하는 일이 도시 농촌의 경계 없이 하는 재미있는 이야기라고 스스로 느꼈습니다. 일본에서 농부의 작업복을 만드는 사교 팀을 초청해서 팝업 전시를했습니다. 농부의 작업복도 지속가능한 미식의 영역입니다. 이 모든 일이 지속가능한 미식 라이프스타일에 가깝다고 생각하기 때문에 곡물집 이름으로 이런 다양한 일을 하고 있습니다.

곡물집은 8명이 일합니다. 대부분 공주 외에 지역에서 와서 정착했습니다. 우리는 이 일을 왜 하는지 끊임없이 워크숍을 하며, '사람들의 일상을 조금 더 돕는다'는 미션을 세웠습니다. 지난 8월에 곡물집은 '공식'이라는 제품을 출시하면서 2단계에 도입했습니다. '공식'은 균형 잡힌 시각으로 탐구와 협업을 통해서 지속 가능한 미식을 경험하고 디자인하는 우리의 방식이라는 뜻을 담아 개발한 제품입니다. 첫 번째는 커피였습니다. 곡물집에서 토종콩과 커피 가루를 섞은 커피를 드신 분들의 좋은 평가가 있어 용기를 내어 만들었습니다. 토종 곡물인 밀, 콩, 팥, 수수에 어울리는 공정무역 커피 원두를 매칭했습니다. 이런 가능성을 계속 실험하다 보면 토종 곡물 재배를 활성화할 수 있습니다. 이제 막 출시한 '미수' 제품이 있습니다. 미수는 미숫가루를 뜻하는 우리나라 말입니다. 보통 미숫가루라고 하면 여러 가지 균형감 있는 맛을 내기 위해 곡물을

섞어서 만드는데, 곡물 하나하나의 맛을 비교하여 등튀기콩, 베틀콩, 선비잡이콩, 아주까리밤콩 4가지 토종 콩으로 만들었습니다. 이런 과정이 자기 자신을 이해하고, 돌보고, 가꾸는 마음과 일맥상통한다고 생각합니다. 자신이 무엇을 좋아하고 왜 좋아하는지 다시 한번 돌아보는 행동이 이웃과 지역의 관심으로 이어진다고 믿습니다.

광주시립미술관 전시를 기획하며 우리나라의 디자이너는 과연 곡물을 어떻게 생각할지 궁금해 47명의 디자이너에게 토종 곡물을 보냈습니다. 생김새도 보고 먹어보고 심지어는 땅에 심은 디자이너가 있었습니다. 이들의 표현이 곡물에 대한 관심이나 새로운 가능성을 이야기할 기회가 되길 바랍니다. 이런 활동이 활성화되면 협업하여 농업에서 소외된 토종만이 아니라 지역의 농산물이나 지역에 가치 있는 일을 발굴할 수 있을 거라 믿습니다.

#### 지속 가능성 탐구 - 생산자와 미래 세대를 연결하는 미식 경험

지역에 있는 작은 규모의 농가와 20~30대 세대를 연결하는 것이 중요합니다. 논산 가야곡면에 서풍골이라고 하는 장 생산자가 있습니다. 유기농 짚을 사용해 메주를 매달고, 몇 년간을 숙성시키는 과정이 한국 전통의 기본이라고 생각할 수 있지만 대단한 일이기도 합니다. 시간과 성장이라는 주제로, 자신들이 보낸 지난 4년을 되돌아보고 그 기간에 성장한 것이 있는지 이야기 나누며 생산자의 4년간의 결과물을 맛보는 경험을 나눴습니다. 뜻깊고 의미 있는 프로그램을 통해 지역의 생산자와 젊은 세대를 연결하는 것이 지속가능한 미식 경험이라고 생각합니다.

6월 18일은 UN에서 지정한 지속가능한 미식의 날입니다. 지속 가능한 미식은 지역의 성장을 견인한다고 믿습니다. 앞으로의 리더십은 살기 좋은 도시를 만들기 위해서 농촌의 가치와 도시의 효율성을 조화롭게 구축하는 능력입니다. 미식 교육은 단순히 요리를 맛있게 하는 미식 경험이 아니라 미래를 위한 리더십 교육입니다. 2004년에 뉴 노르딕 퀴진 공약을 르네레드제피 요리사를 중심으로 12명의 유럽 출신 셰프들이 덴마크 코펜하겐에 모여 순수함, 소박함, 신선함 그리고 제철 음식 사용 등 10가지 목표를 세웠습니다. 이것이 지금의 전 세계 미식가들이 북유럽으로 향하게 하는 계기가 되었습니다. 풍부한 자원이 있는 프랑스, 스페인, 이탈리아가 주류 미식 사회였다면 북유럽은 척박한 환경이다 보니 자신의 고장에서 나오는 제철 식재료를 소중히 여겨 지금의 트렌드로 발전시켜 나가고 있습니다. 북유럽 국가들이 추구하는 소소한 행복과 느긋한 라이프 스타일이 북유럽 음식 문화에 영향을 주거나 아니면 음식 문화가 이러한 라이프스타일을 만들었다고 생각합니다. 중요한 건 북유럽의 라이프 스타일과 미식 문화가 전 세계에서 사람들이 주목하고 있고, 미식이 맛만 아니라 그 맛을 영위하는 사람들의 라이프 스타일까지 평가한다는 것입니다.

대부분 지자체에서 지역의 미식이나 지역의 발전을 키워드로 도시 성장 전략을 세우고 있습니다. 지난 2019년 UN이 인류 공동의 목표로 지속 가능한 미식이라는 개념을 선언하고, 지속가능한 미식의 날을 제정했습니다. 유네스코 창의 도시로 미식 분야를 선정하는 트렌드를 우리 사회가 반영하여 선도 하는 것이 중요한 과제입니다. 미식이 지속 가능한 도시 발전의 플랫폼이 되고, 각 지역의 활동가와 협업하며 지역 내에서 그 플랫폼을 만들고 싶은 꿈이 있습니다. 외국의 사례나 새로운 경험을 제공하는 상업적인 공간을 보면서 교육과 결합한 모델을 만들려고 합니다. 이탈리아에 4년제 미식과학대학교가 큰역할을 하고 있습니다. 미식 분야는 아니지만 파주 타이포그래피라는 대안 디자인 학교가 10년이 되면서 우리나라의 젊은디자이너를 선도하는 학교가 되었습니다. 카미야마의 IT, 디자인, 리더십 분야의 5년제 특성화교육 고등학교를 보면서 미식을 새롭게 바라보는 교육 기관이 만들어지면 농업을 해결해야 하는 문제가 아닌 도시를 성장할 수 있는 계기가 되리라 생각합니다. 아이러니하게도 북유럽 노르딕 퀴진의 핵심은 발효입니다. 우리가 선제적으로 대응한다는 그다음 미식 중심지는아시아, 또는 한국이 될 수 있습니다. 스스로 가꾸는 삶을 영위해 나가길 바랍니다.

### 질문과 답

사례 발표 후에는 청중들이 적어낸 질문들에 대한 발표자들의 질의응답이 있었습니다.





# Q. 청소년 식당이 24살까지 있을 수 있다고 하던데 그 이후에 청년들이 어느 분야로 가게 되는지 궁금합니다.

(황영모 선임연구위원) 사회적협동조합 청소년자립학교는 6호 처분 위탁시설입니다. 소년법상 1호부터 10호까지 있고, 6호는 6개월간 감호위탁 하는 시설입니다. 그 기간이 지나면 밖으로 나가야 하는데 실제로 사회적협동조합에서 감호위탁을 받는 기간 아이가 말을 안하고혼자 은둔하거나, 식당 아르바이트를 하면서 일부 돈을 받으며 나가서자립하다가 어려우면 다시 돌아오는 경우가 있다고 합니다. 또 감호위탁을 받으러 오는 게 아니라 그 따뜻한 손길이 그리워서 잠시 또 힘을받고 가거나, 나왔다 어려워서 다시 소년원에 가기도 합니다. 청소년자립학교는 길 위의 아이들이 먹거리를 매개로 사회적인 관계망을 맺을 수 있는 그 든든한 버팀목이 된다고 생각합니다.

## Q. 미식교육은 미래를 위한 리더십 교육이라고 하신 점 인상 깊었습니다. 미식 교육을 학교 급식에 적용할 방법에 대한 조언을 구합니다.

(천재박 대표) 사실 정말 확실하게 좋은 솔루션은 '직접 농가에 방문하는 것'이라고 생각해요. 마르쉐가 운영중인 농가행 프로그램과 같이, 생산자가 학교로 방문해서 학생들과 소통하는 것도 효과가 있겠죠. 그렇지만, 농촌복합도시 같은 경우에는 실제로 학교 차원에서 농가를 방문하고 실제로 생산자를 만날 수 있는데요, 이런 경험이 가장 아이들에게 확실한 인식을 심어줄 수 있을 것 같아요.

## Q. 곡물집이 공주로 내려가서 창업을 결심하시게 된이유가 궁금합니다.

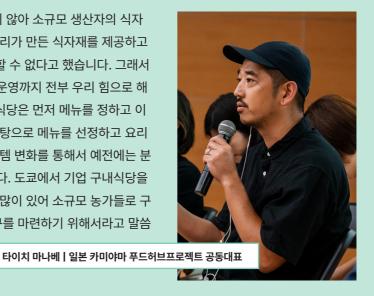
(천재박 대표) 여러 번 질문을 받았었던 건데, 처가댁이 있어서 그렇고요. 집은 세종이고 일은 공주에서 하는데 신도시보다 공주처럼 오래된 정취가 남아 있는 곳이 지금 일을 하는 데 환경이 잘 맞았습니다.



#### Q. 도쿄에서 기업 사내급식을 운영하는 이유가 궁금합니다.

(타이치 마나베 대표) 이유는 여러 가지가 있는데요. 먼저 프로젝트 구내식당 담당자가 예전에 글로벌 재팬에서 구내식당을 담당한 경험이 있습니다. 지속 가능한 메뉴를 제공한 경험을 살려서 가능성을 모색하던 차에 저희와 함께 구내식당을 운영하게 되었습니다. 기본적으로 일본은 구내식당이라고 하면 다들 허기만 채우는 용도로 생각합니다. 일본의 학교 급식도 똑같습니다. 보통 일본에서 오백 엔으로 한 끼를 제공해달라고 하는데 어떠한 근거도 없습니다. 회사는 복리후생이나 개인이 부담하는 금액 또 회사가 부담하는 금액 등 여러 가지 경제적 이유가 있습니다. 이런 부분을 고려해 구내식당 비즈니스 모델을 변환하자는 생각을 했습니다. 저렴하게 오백 엔으로 한 끼를 제공하려면 식자재비를 절약하거나 인건비를 깎는 등 비용을 절감하지 않으면 대량 생산 식자재가 아니고선 실현하기 어렵습니다. 그렇지만 최근에 시대가 바뀌면서 기업도 일하는 사원들에게 동기부여를 하고 사원들의 건강을 증진하는 것이 기업 전체의 생산성 향상에도 도움이 된다고 깨닫기 시작했습니다. 그 때문에 기업이 부담하는 금액을 늘려서 질 높은 식사를 제공받기 위해 저희 구내식당을 이용하기도

합니다. 저희 같은 소규모는 대량 조리 시스템이 맞지 않아 소규모 생산자의 식자 재를 구입하는 경우가 있습니다. 구글 구내식당에 우리가 만든 식자재를 제공하고 싶다 했을 때, 안정적인 식자재 공급이 어려워 구입 할 수 없다고 했습니다. 그래서 우리가 식자재를 만들고 조달하는 것부터 구내식당 운영까지 전부 우리 힘으로 해보자고 시도 하고 있습니다. 또 한 가지 문제는 구내식당은 먼저 메뉴를 정하고 이에 따라서 식자재를 조달합니다. 그래서 식자재를 바탕으로 메뉴를 선정하고 요리를 제공하는 시스템으로 바꿨습니다. 이와 같은 시스템 변화를 통해서 예전에는 분단된 공급망이 하나로 연결된다는 걸 알게 되었습니다. 도쿄에서 기업 구내식당을 왜 운영하는지 물어보시면, 저희는 소규모 농가들이 많이 있어 소규모 농가들로 구성된 공급망을 통해 안정적인 제공을 할 수 있는 출구를 마련하기 위해서라고 말씀드립니다.



Q. 구내식당 비즈니스에서 높은 식재료 비용을 어떤 방법으로 해결했는지 궁금합니다. 기업 ESG가 의무라고 하더라도 식재료 구입 비용이 차이가 크게 났을 것 같아요. 기존 에 상업적으로 구입할 때와 그린가이닝을 통해서 구입할 때 비용 차이가 크게 났을 텐데 요. 이때 정부 차원에서의 금액적인 지원이나 정책이 있었는지 궁금합니다.

(타라 호 대표) 대만에는 반도체 기업이 많습니다. 기업이 ESG를 추진하는 데 돈이 많이 듭니다. 그러나 유기농 제품을 사용함으로써 ESG를 추진하는 게 기업에 큰 도움이 됩니다. 두 번째는 직원 복지 측면입니다. 물론 처음에 구내식당을 그린 식당으로 전환해도 크게 체감하지는 못합니다. 그러나 건강한 유기농 식품을 먹으면서 시간이 지나면 몸도 좋아지면서 직원도 회사를 고마워합니다. 대만은 고기 사용량이 많습니다. 고기의 구매량을 줄임으로써 아낀 돈으로 그린식당으로 전환하는 게 효율적입니다. 이 과정을 보면 딱히 비용이 많이 든다고 생각하지 않습니다. 지금 정부는 그린다이닝을 국가 발전목표로 삼고 있습니다. 그래서 정부 농업부도 적극적으로 지원하고 있습니다. 학교 식당은 유기농 식품을 사용해야 한다는 인식이 있지만 기업 구내식당은 크게 고려하지 않습니다. 그러나 기업 구내식당도 중요합니다. 사람들이 유기농 식품을 먹고 건강한 삶을 유지해야 합니다. 사회적인 책임을 지기 위해 나무를 심을 수도 있지만, 유기농 식품을 구매하는 것도 좋은 방법입니다.



#### Q. 조직을 운영하기 위해서 어떤 수익 모델이 있는 지 궁금합니다.

(타라 호 대표) 정부가 적극적으로 지원하고 있습니다. 정부는 유기농 식 품 사용을 적극적으로 추진하고 있습니다. 두 번째로는 저희가 중간 역할 을 하는데 농업 생산자, 공급 업체와 기업 매칭을 통해 중간 이익을 챙깁 니다. 기업, 정부 기관과 협력하면서 운영 비용을 받습니다.

타라 호 | 그린다이닝가이드 공동창립자

#### Q. 셰프인레지던스의 시스템을 초기 구축을 할 때 자본을 지자체에서 지원받으셨는지 아니면 민간 자본으로 만드셨는지요? 그리고 이 셰프인레지던스의 수익 구조는 어떤 건 지요?

(타이치 마나베 대표) 생각하시는 것처럼 안정적이지 않고 엉망인 부분이 많은데요. 보조금이나 지원금을 전혀 받지 않고 자사에서 운영합니다. 각국 셰프들이 카미야마에 오고 싶다고 해서 만들어진 일종의 인턴십 프로그램입니다. 셰프가 일정 기간 체류하면 저희는 장소와 조식을 제공합니다. 카미야마의 경우에는 단독주택 한 달에 월세가 1만 엔에서 1만 5천 엔 정 도로 저렴합니다. 대신에 셰프는 농사를 돕거나 식사 메뉴를 제공하는 활동을 합니다. 그들의 활동을 합법으로 봐야 할지 불법으로 봐야 할지는 모르지만, 여행자로서 왔기 때문에 경제 활동으로 이익을 얻는 것은 아닙니다. 일본에서 일정 기간 체류하면 관광 비자가 3개월로 체류비가 많이 들지만, 셰프인레지던스를 통하면 비용을 저렴하게 억제할 수 있고, 일상생 활에서 하는 활동들이 그들에게 신선한 자극이 됩니다. 셰프를 초청해 행사를 준비하면 운영자도 셰프도 피로도가 많이 쌓 입니다. 그래서 체류 기간을 길게 잡아 양측의 신뢰 관계를 구축함으로써 서로의 만족도를 높일 수 있습니다. 처음부터 경 제적인 관계에 구애받지 않는 관계를 구축하는 것이 중요합니다. 4,800명밖에 없는 작은 시골 마을에서 최고의 요리사의 요리를 매주 저녁 먹는 것은 할머니들, 할아버지들 그리고 어린이들에게 좋은 경험입니다. 경제적인 관계가 없었기 때문에 가능한 부분이라고 생각합니다.

#### Q. 견학 갈 수 있는지 궁금합니다.

(타이치 마나베 대표) 언제든지 가능합니다. 지금 계신 분들 그룹을 만들어 같이 그룹 견학을 오시면 좋습니다. 그래야 수 용하기 쉽고 적극적으로 대응을 할 수 있습니다. 연락을 주시면 제가 언제든지 답변드리도록 하겠습니다.

#### Q. 활동하면서 개발하는 메뉴나 지속 가능한 음식 중에서 개인적으로 가장 좋아하는 음 식이나 메뉴가 있는지 궁금해요.

(타라 호 대표) 현재 250개 정도의 그린 식당을 운영하고 있는데요. 식재료에 따라 많은 요리를 개발하고 있습니다. 모두 다 지속가능한 메뉴라고 생각합니다. 따로 정리된 거는 없지만 생각해 보겠습니다.

(타이치 마나베 대표) 어려운 질문을 주신 것 같습니다. 요리가 너무 많아서 생각이 나지 않을 정도인데요. 중요하게 생각

하는 포인트가 일상의 식생활입니다. 식당에서 먹는 메뉴를 일상적으로 매일 접하지는 않잖아요. 그런 의미에서 전국의 어린이들이 매일 의무 교육을 받는 학교에서 급식을 먹기 때문에 학교 급식을 운영합니다. 기억에 남는 좋아하는 요리는 아닙니다만 집에서 채소 요리를 하면 자녀들이 이걸 누가 재배한 채소냐고 꼭 물어봅니다. 나름대로 어떤 집에서 재배한 채소가 제일 맛있다는 기억이 있는 것 같습니다. 제가 이런 일을 하기 때문에 겪는 좋은 경험이라고 생각합니다.

(천재박 대표) 저는 입맛이 까다롭지 않아서 웬만하면 다 맛있는데요. 운이 좋게도 농부님을 만나는 직업이라 방문한 곳에서 이것저것 챙겨주십니다. 있는 그대로 맛있게 먹는 게 좋습니다.

(황영모 선임연구위원) 명색이 먹거리 전략 정책 연구자인데 좋아하는 곳이 김밥천국입니다. (웃음) 프랑스 푸드플랜으로 먹거리 전략 핵심이 미각 교육입니다. 프랑스는 대를 물려 전통 요리 맛을 이어주는 것이 국가의 주요 전략입니다. 그만큼 프랑스의 역사적 과정을 담고 있는데 푸드 시스템 전반을 정책화 전략화 사업화하는 데 구조화를 고민했던 제가 미각을 중 심으로 푸드 시스템을 어떻게 만들지 좋은 영감을 얻는 자리가 되었습니다.

일본의 농가 평균 연령이 85세라고 하셨거든요. 한국은 농가 경영주 평균 연령이 72세 정도입니다. 예상했던 것보다 고령화가 훨씬 높아서 조금 놀랐습니다. 실제로 농업의 85세가 연령이 맞는 건지, 그렇다면 일본 농업의 지속 가능성에 대해서 일본 내에서는 어떻게 바라보고 있는지 또 이 카미야마의 사례가 다른 지자체에 벤치마킹되고 있는지? 한국도 고령화가 심각해 친환경 농업 비중이 계속 줄어들고 있습니다. 대만은 다이닝 식당을 중심으로 유기농산물 공급하고 있는데 대만의 친환경 농업의 현재 상황이 어떤지 궁금합니다.

(타이치 마나베 대표) 정부를 대표하지 않아 행정적으로 답변을 드리기는 어렵습니다. 카미야나 농가는 산간 지역에 있어 규모 자체가 영세합니다. 일본 정책의 큰 방향성은 대규모로 집약된 농가를 중심으로 보조금이나 지원금을 지급합니다. 하지만 소규모 농가들이 모여 있는 지역에 보조금을 지급하는 경우도 있습니다. 중앙정부의 지원금을 받아 로봇을 도입하거나 새로운 기업을 창업하거나 개인 사업을 주식회사로 전환하는 경영 측면에서 원활한 부분이 있습니다. 기본적으로 저희는 서브컬쳐로 주류에 편입이 될 일은 없습니다. 하지만 대규모 집약 농가만 지원받는 건 아니기 때문에 소규모이지만 다양성을 확보하기 위한 활동을 합니다. 어제 의성에서 농가를 방문했는데 앞으로 농업이나 농사는 더 이익을 창출하는 산업이될 거로 생각합니다.

(황영모 선임연구위원) 일본 농림수산도 발표에 따르면 2020년 일본 농민 평균 연령은 67.8세고요. 우리나라는 2022년 도 말 기준으로 68세입니다. 그래서 아까 그 자료는 감안해주세요.

(타라 호 대표) 너무 어려운 질문이네요. 유기농산물로 많은 프로젝트를 추진하고 있습니다만 아무리 해도 많은 변화가 일어나지는 않습니다. 그래서 그린 미디어도 개설하고 더 많은 사람이 유기농 제품, 친환경 제품을 알 수 있도록 노력합니다. 그 미래를 예측하기 어렵지만 열심히 해보겠습니다.

## 네트워킹 스케치 : 별빛과 함께하는 저녁식사

포럼이 끝난 후에는 걸어서 10분 정도 거리에 있는 고운마을 캠핑장으로 이동했습니다. 캠핑장 외부 잔디밭에서 참가자 와의 네트워킹을 위해 "별빛 다이닝"이 펼쳐졌습니다. 의성과 경북 지역의 식재료로 차려진 음식과 지역의 술을 즐기며, 포럼 발표자들과 참여자들 모두 어울려 지역에서 먹는다는 것, 더 맛있는 삶을 위한 이야기들로 늦여름 선선한 밤공기를 가득 채웠습니다.

#### 진정한팜 전문양 님의 메뉴 기획과 경주 바분 최재광 바텐더의 칵테일바로 차려진 식탁이었습니다.

의성 통마늘 튀김과 민물장어 카라아게 민물장어에 녹말 튀김옷을 입혀 튀겨 의성 마늘 간장 소스에 버무리고, 의 성 마늘을 통째 튀겨서 함께 제공하는 늦여름 별미음식 부추와 함께 부쳐내 경상도식 양념간장에 찍어먹는 요리

정구지 삼겹수육과 시금장(보리등겨장) 삼겹살을 정구지(부추)와 같이 데쳐 쫄깃함을 더하고, 경상도식 '집장'인 시금장(보리등겨장)과 전통 염해법을 사용한 멸치 액 젓을 곁들인 요리

**노가리 무침** 살만 발라내어 손으로 찢은 다음 청양고 추, 다진마늘, 고춧가루 등 갖은 양념으로 무친 경북 토 박이 요리

**의성마늘두부와 부추양념장** 의성 마늘과 의성 콩으로 고소한 맛과 감칠맛을 낸 두부

로컬 크래프트 칵테일 스탠드 경북 최부자집 15세손 믹솔로지스트가 다년간 직접 경험한 칵테일 문화를 재해석해 소개하는 경북의 농산물과 전통주 베이스의 음료(참외 하이볼, 체리 하이볼, 탱자 목테일, 수제 티라미수 칵테일)

**동해 문어 숙회 무침** 경북 해안지역 방식인 청양고추, 마늘, 소금으로 만든 양념장으로 버무려낸 단품 문어 요리

**늙은호박 찌짐(전)** 늙은호박 속을 긁어 찹쌀가루 또는 멥쌀가루를 넣고 부친 찌짐(부침개)요리

**오징어 정구지 찌짐(부추전)** 동해 오징어를 부추와 함께 부쳐내 경상도식 양념간장에 찍어먹는 요리

명이김치 명이나물로 담근 특별한 김치

**안동 식혜** 엿질금(엿기름), 찹쌀, 무, 생강, 고춧가루를 넣고 발효하여 땅콩을 동동 띄운 경북 안동의 전통음식

경북 제철 연근 산나물 치킨 빠에야 유기농 쌀과 농산물로 만든 스페인식 들밥 요리, 각기 다른 식재료와 허브가 조화를 이뤄 다 같이 모이는 자리에 특별히 더 어울리는 축제요리

## 네트워킹 스케치 : 별빛과 함께하는 저녁식사



## 네트워킹 스케치: 별빛과 함께하는 저녁식사

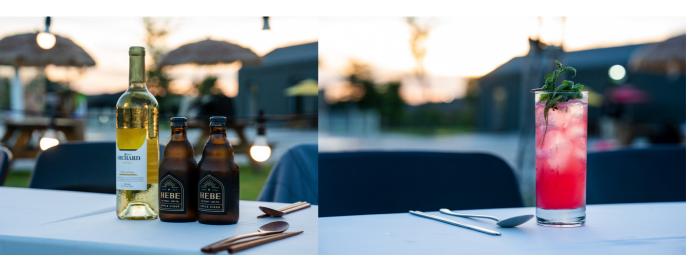






의성과 경북의 식재료로 차려낸 미식 먹거리 프로그램 <별빛과 함께하는 저녁 식사>는 포럼 후 즐기는 네트워크 파티와 러스틱 다이닝입니다.







## 둘째 날

## 시장, 만남, 키워가는 활력



## 농부시장의 하루

### 자원봉사

마르쉐는 많은 자원활동가들의 손으로 완성됩니다. 마르 쉐@를 좋아하고 마르쉐가 궁금해서 하루를 기꺼이 내어 주는 사람들과 함께 하루를 보내다보면, 마르쉐 시장을 바라보는 새로운 시각과 새로운 관계가 열립니다. 또한, 모든 마르쉐 출점팀은 1년에 1회 이상 자원활동에 함께 하고 있습니다. 연 1회이상 출점과 연 1회이상 자원활동 참여를 기준으로 출점팀의 멤버십을 갖게 됩니다.





### 마르쉐타임

개장전 30분간 마르쉐타임은 개장 전 주변 출점팀들과 인사를 나누고 하루를 여는 시간으로, 출점팀들이 스스로 만든, 중요한 약속입니다. 농부시장@의성에서는 색색깔쉼터에 모여 인사를 나눈 후, 몸이 즐거워지는 '작은씨앗'체조를 함께하였습니다.









### 뒷풀이

마르쉐@ 출점팀은 매회 시장을 마무리한 후 뒷풀이 시간을 갖습니다. 시장이 오래되어 신규팀들이 늘어나면서 출점팀 간의 교류가 더욱 필요해, 뒷풀이 참석을 출점팀 모두의 약속으로 만들었습니다. 당일의 마르쉐의 즐거움을 서로 나누며 출점팀의 의견도 모으는 자리입니다.

출점팀 소개 지역에서 지속가능한 먹거리를 만들어가는 의성·대구 경북지역 생산자들을 소개합니다.



### 농부팀

#### 내일학교농장 (봉화)

자연양계방식의 친환경 사육을 하고 있습니다. 건강한 지 구, 건강한 먹거리를 위해 노력합니다.

#### 농부 이철규 (의성)

아버지의 땅에 아버지를 이어 농사를 짓습니다. 지역에 맞 는 밀을 찾기 위해 여러 품종의 밀을 채종하고 베이커들과 연대합니다. 사과와 쌀 농사도 짓습니다.

#### 별마루농원 (의성)

행복하고, 건강하고, 계속 먹고 싶은 복숭아를 재배하는 것 을 목표로 재배 환경, 재배법에 정성을 다하고 있습니다.

### 선도농원 (의성)

경북 의성에서 복숭아 농사와 더불어 벼, 대추 농사를 짓고 있습니다.

#### 수우농원 (의성)

포항에서 귀촌한지 8년차로 농원의 이름이자 마스코트인 아들 수우와 농사 짓고있습니다.

#### 숲속엄마 (봉화)

무리하지 않고 순리대로 자연대로 농사를 짓고 있는 오남매 엄마입니다.

#### 우윳집 (경산)

목장에서 직접 짠 신선한 우유와 요거트가 있는 우윳집입니다.

#### 자르디노미뇽 (구미 선산)

선산 촌동네, 자연 속에서 다양한 작물을 소량으로 길러 요 리를 해보고 있습니다.

#### 자연들녘유기농 (칠곡)

30년 노하우를 가진 서도원배 마이스터와 함께 건강하고 맛있는 유기농배를 재배하고 있는 아들 부부입니다.

### 지당들 (의성)

지당들은 물이 많아 동네에서 벼농사가 가장 잘되는 옥토를 뜻합니다. 4대째 이어오는 땅에서 유기순환농법으로 부모 님 농부, 딸 농부, 아들 농부가 함께 농사를 짓습니다.

#### 찬찬농장 (경산 남천)

무농약 무제초제를 원칙으로 대구와 경산 두 곳의 농장에서 무화과 농사를 짓고 있습니다.

#### 청화산골뫼농원 (대구 군위)

군위 청화산골에서 농사 짓는 청화산골뫼농원 입니다.





### 해품은농장 (의성)

경북의성에서 아피오스(인디안감자), 기능성가바쌀, 여주 등 건강한 먹거리를 재배합니다.

#### 향유포도원 (상주)

1998년부터 유기농사를 짓고 있는 포도가족입니다. 건강 한 삶을 더불어 누리기 위해 정성껏 땅과 나무를 가꿉니다.

#### 허브로치 (대구 군위)

허브짓는 바른농장, 허브로치입니다. 군위에서 향이 좋은 허브를 키웁니다.

### TierraBonita (의성)

의성 지역 포도, 친환경 자두와 고추 등 건강하고 최고의 맛과 향을 가진 경험을 제공합니다.

## 출점팀 소개 지역에서 지속가능한 먹거리를 만들어가는 대구 경북지역 요리사들을 소개합니다.



### 요리팀

### 396커피컴퍼니 (안동)

2012년에 안동에 문을 열고, 일상에서 매일 커피를 볶고 내리며 빵을 만듭니다. 맛있는 커피와 빵은 좋은 재료에서 나온다고 믿습니다.

#### 가만히봄 (대구)

행복한 맛을 굽고 만드는 디저트샵 가만히봄입니다. 우리밀 의 깊은 구수한 맛에 건강함을 더한 디저트도 만듭니다.

#### 다르마키친 (구미)

경북 구미에서 건강하고 자연적인 재료로 순간순간의 마음 을 담아 빵을 만듭니다. 아버지가 직접 농사지은 재료를 활 용하며, 지역에서 생산된 우리밀을 사용합니다.

#### 단정 (대구)

먹고 사는 일 단정하게 합니다. 흐르는 계절의 재료들을 병 안 가득 가두는 작업을 합니다. 계절의 차와 차에 어울리는 티푸드를 만들어가고 있습니다.

### 띠넬로 (대구)

이탈리안 쿠킹스튜디오를 운영하며, 유럽식 절임을 만들고 있습니다. 올리브 절임을 제외하고 모든 채소는 로컬 재료 를 사용합니다.

#### 리버시즌스 (대구)

마음에 위안이 되는 나만의 한점시를 만듭니다.

### 살롱드봉강 (상주)

화학비료, 농약, 제초제를 사용하지 않고 지역에서 수집 한 토종 위주의 농사를 짓고있습니다. 유기농 우리밀과 직접 농사지은 쌀로 피자를 만들고 구워냅니다.

#### 소명커피바 (대구)

식재료를 기반으로 커피와 음료 코스를 내어드리는 "커 마카세"를 진행하는 소명커피바입니다. 이름처럼 소명을 다하는 곳이며, 저의 소명은 다양한 향미의 경험을 많은 분들께 전해드리는 것입니다.

### 수평적관계 (대구)

우리는 커피와 소통이라는 매개체로 서로의 장벽은 낮아 지고 취향의 폭은 넓어지는 수평적인 관계를 지향합니다.

#### 월정제과 (경주)

경주의 120년 된 고택에서 우리밀로 자가배양한 천연효모로 건강한 빵을 만듭니다.

### 카리테 (경기 의왕)

국산 무농약 쌀로 직접 띄운 쌀누룩으로 미소된장을 비롯한 쌀누룩 발효조미료를 만들고 있습니다.

#### 태평양조 (경북 문경)

문경에서 다양한 곡물과 부재료를 사용해 맥주를 만들고있는 수제맥주 양조장입니다.

#### 토요식탁 (대구)

맛있는 걸 함께 오래오래 먹고 싶어서 음식을 다루는 사람들과 디자이너, 기획자들이 모여 맛있고 이로운 식탁을 차립니다.





#### 허미스마켓 (대구)

병아리콩과 정제되지 않은 식재료 사용을 최우선으로 다양한 먹거리와 디저트를 만드는 자매의 공간입니다.

#### 흐무뭇 (대구)

여럿이 마음에 흡족함을 드리고 싶은 공간입니다. 우리밀과 천연발효종으로 매일 빵을 만듭니다.

### 하모니피자트럭 (대구)

올해 10주년을 맞이하는 로컬 베이커리 폭스브롯, 아인슈 페너 맛집 베를린 에스프레소바의 피자트럭입니다.

#### 할타보카 (대구)

2014년 여름, 대구 남산 안지랑 곱창 골목에서 작은 젤라 또 수레로 처음 시작한 젤라또 가게입니다. 경상도 사투리 로 '핥아보까!'에서 아이디어를 얻어 만든 이름입니다.

### 수공예팀

#### 샵티어가르텐 (대구)

작은 공간의 조용한 자유를 누리길 바라는 마음으로 책과 식물 그리고 작가 소품이 놓인 책방을 운영합니다.



## 경험하는 전시:로컬,느림의 맛

### 느리지만 깊은, 잊고 있던 우리 지역의 맛을 느껴봅니다.

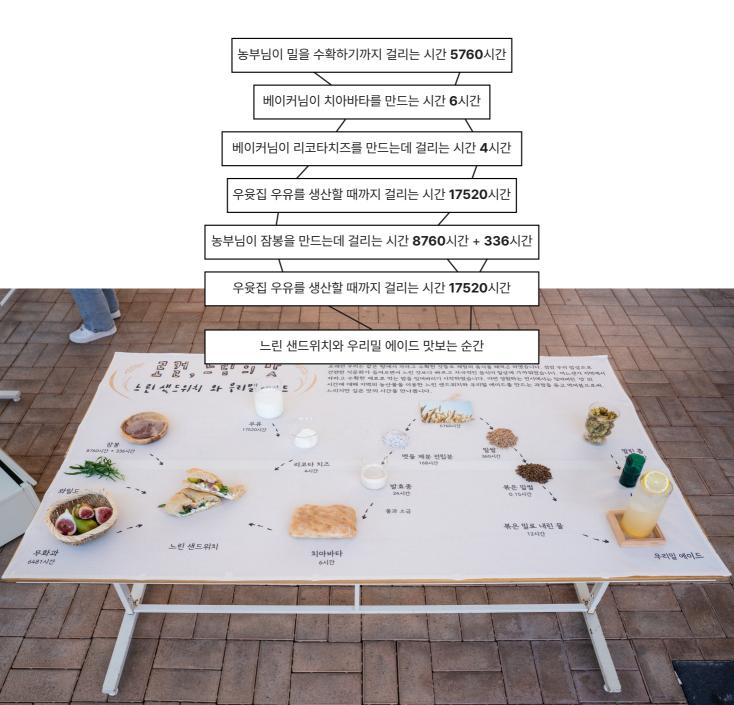
오래전 우리는 같은 땅에서 자라고 수확한 것들로 제철의 음식을 해먹곤 했습니다. 점점 우리 밥상으로 간편한 식문화가 들어오면서 느린 것보다 빠르고 자극적인 음식이 일상에 가까워졌습니다. 어느샌가 지역에서 자라고 수확한 재료로 먹는 법을 잊어버리기 시작했습니다.

이번 경험하는 전시에서는 잊어버린 '맛'의 시간에 대해 지역의 농산물을 활용하여 느린 샌드위치와 햇밀 에이드를 만드는 과정을 듣고 먹어봄으로써, 느리지만 깊은 맛의 시간을 만나보았습니다.



### 느린 샌드위치와 우리밀 에이드를 맛보기까지 걸리는 시간

지역의 농산물이 제품으로 이어지기까지의 얼마나 긴 시간이 필요할까요? 이 길고 정성스러운 시간으로 완성되는 경상도 지역의 농산물로 완성되는 건강한 샌드위치와 에이드를 맛보는 기쁨을 느껴봅니다.

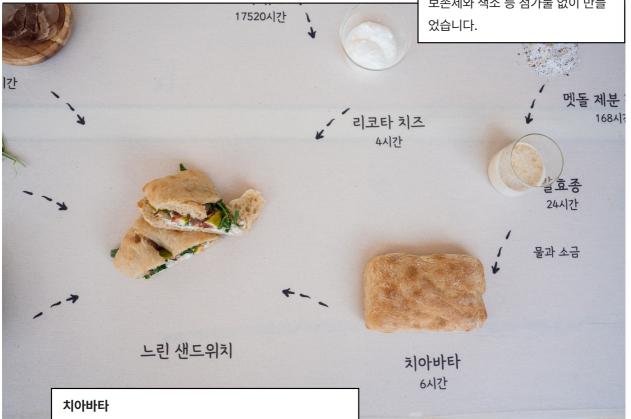


## 경험하는 전시:로컬, 느림의 맛



### 리코타치즈 구미 인동 다르마키친 김지영 베이커

우윳집 목장 우유와 유기농 레몬으로 장시간 직접 끓인 리코타 치즈는 보존제와 색소 등 첨가물 없이 만들었습니다.



구미 인동 다르마키친 김지영 베이커 / 안동 옥동 396커피컴퍼니 베이커 / 대구 황금동 흐무뭇 이장미 베이커

베이커님이 치아바타를 만드는 시간 6시간 발효종, 우리밀, 소금, 물 그리고 시간이 더해진 식사빵 인 치아바타는 잘 지은 쌀밥과 같습니다. 단맛과 감칠맛 을 느낄 수 있고 수분이 많아 샌드위치로 만들어 먹으면 재료 각각의 맛들을 조화롭게 느낄 수 있습니다.

## 모두 모이는 놀이터

### 모두에게 즐거운 추억이 되도록

의성군 '맛'을 즐기는 자리에 더욱 즐거운 이야기를 더하고자 농부시장 한 켠에서 모두를 위한 놀이터가 열렸습니다. 농부님이 길러낸 햇밀을 베고 남겨진 밀단으로 만든 <가을걷이 미끄럼틀>, 누구든 편히 쉬어갈 수 있는 <색색깔쉼터> 옆에는 자연물과 재활용 쓰레기, 물감을 이용하여 만든 어린이를 위한 <재활용 예술놀이>가 진행됩니다.



## 가을걷이 미끄럼틀 : 자연에서 온 놀이터에서 추억을 만들어요

농부시장 한 켠에 농부님이 길러낸 햇밀을 베고 남겨진 밀단을 가득 쌓았습니다. 이 밀단을 차곡차곡 쌓아 완성된 마르쉐의 <가을걷이 미끄럼틀>. 미끄럼틀을 오르내리는 수많은 아이들의 즐거운 웃음소 리가 온종일 가득했습니다. 오늘도 우리는 자연 속에서 새로운 즐거움을 발견합니다.



## 모두 모이는 놀이터

### 색색깔쉼터:

### 누구나 편히 쉬어가도 괜찮아요

농부시장@의성 뒤편에는 누구든 편히 쉬어갈 수 있는 색색깔 쉼터가 자리 잡았습니다. 이곳에서 출점 팀들은 서로 인사를 나누고, 몸이 즐거워지는 '작은씨앗'체조를 함께하며 시장을 열었습니다. 알록달록 한 의자 위에 아이부터 어른까지 둘러 앉아 쉬어가고 서로 즐거운 이야기를 나누며 시장의 시간 안에 서 머물다 갔습니다.



## 재활용 예술놀이 with 아동미술 아트스튜디오 아드랑즈

색색깔쉼터 옆에서는 시장이 열리는 내내 복작복작거리며 작은 화실이 열렸습니다. 시장을 찾은 어린이를 위한 재활용 예술놀이가 아동미술 아트스튜디오 아드랑즈의 진행으로 펼쳐졌습니다. 아드랑즈는아이들의 생각을 틀에 얽매이지 않고 자유롭게 표현할 수 있도록 늘고민하고 연구하는 아이들의 미술공방입니다. 나뭇가지, 솔방울과 같은 자연물, 재활용품, 물감을 이용하여 자신만의 예술을 표현하는아이들의 눈이 반짝반짝 빛이 나는 보물같은 장소였습니다.



## 제철공연

## 의성에서도 함께하는 제철공연 : 음악농부 이효정X정미우 재즈듀오

매력적인 보컬과 잔잔하고 섬세한 기타로 이루어진 재즈 듀오, 이효정 정미우 재즈듀오가 경북 의성 마르쉐의 제철공연에서 연주했습니다.

● 일시: 9월 10일(일) 12:00-12:30

● 장소 : 의성 로컬푸드직매장

● 함께하는 사람들 : 르프렌치코드

\*제철공연은 별도의 객석없이 시장에 함께한 모두가

나누는 공연입니다.

#### \*르프렌치코드

'아티스트의 상상력을 실현하는 아트 허브 컴퍼니'라는 모 토를 가진 인디레이블입니다. '허브(Hub)'의 역할 뿐만 아 니라 재즈, 프랑스, 브라질과 아프리카 컨텐츠 등 보다 다 양하고 긴밀한 세계문화 컨텐츠 개발을 통해 시너지를 일 으키는 감초 같은 '허브(Herb)'적 기획들을 진행하고 있으 며 마르쉐에서는 음악농부로 참여하고 있습니다.

## 둘째 날

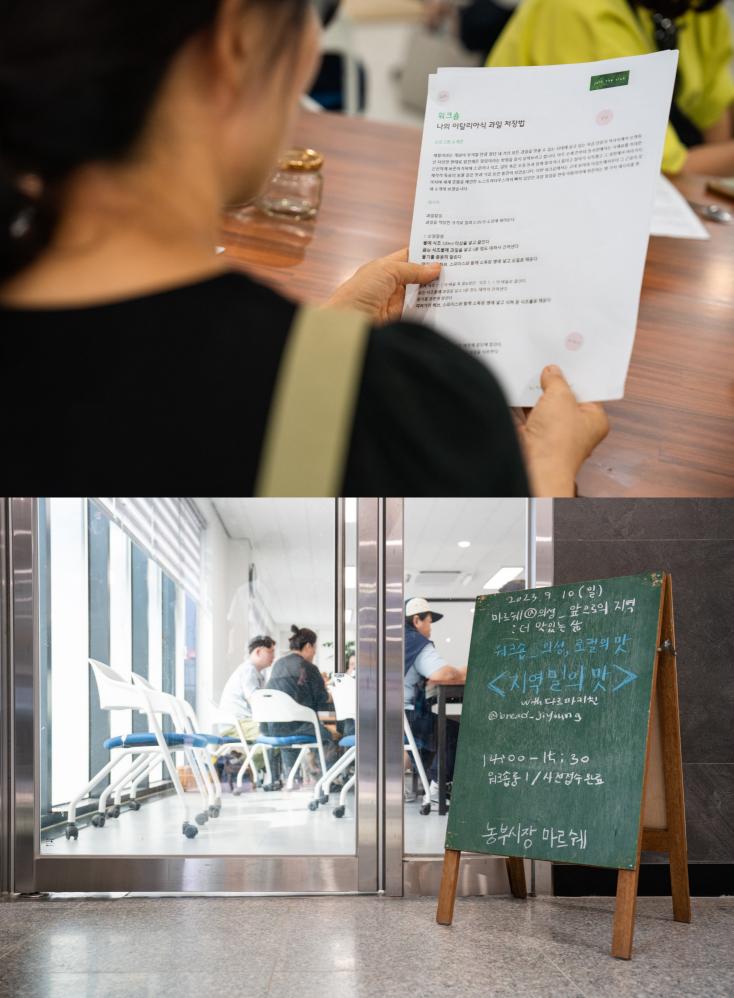
워크숍, 경험, 나누는 지혜

# 의성, 로컬의 맛 워크숍

지역의 소중한 자원들이 셰프의 손을 거쳐 더욱 풍요롭고 재기발랄한 맛의 워크숍으로 펼쳐집니다. 익숙한 의성 식재료를 <쌀과 발효> <채소와 제철> <과일과 절임> <우리밀과 빵> 으로 만나면서 새로운 방식으로 의성, 로컬의 맛을 전합니다.

## 쌀을 더 맛있게, 쌀누룩 발효 쌀과 발효 카리테 ㅣ 사토 케이코, 타카노 아이코 의성 쌀을 발효하여 쌀누룩으로 만든 음식을 맛보고 시오코우지(누룩소금)를 직접 만들어 활용하는 방법을 통해 쌀이 발효되어 만들어내는 여러가지 맛을 경험해봅니다. 지금 제철 채소를 간단하고 맛있게 먹는 법 채소와 제철 생강 | 신주하 의성과 경북의 익숙한 제철 채소를 새롭게 해석한 요리와 계절플레이트를 통해 경북 가을의 맛을 만나봅니다. 나의 이탈리아식 과일 저장법 과일과 절임 자르디노미뇽 | 정호진 과일을 오랫동안 보존하고 유통시키는 방법으로서의 '절임'의 오랜 지혜를 듣고 지금 활용할 수 있는 이탈리아식 절임법을 통해 제철의 맛을 오래도록 즐겨봅니다. 지역 밀의 맛 우리밀과 빵 다르마키친 | 김지영 우리밀의 구수한 맛과 식감을 살린 다르마키친의 제빵법 시연과 다양한 밀로 만든 빵 테이스팅을 통해

우리밀 사용에 보다 가까워지는 시간을 경험해봅니다.



## 쌀을 더 맛있게, 쌀누룩 발효



### 카리테 사토 케이코, 타카노 아이코

오사카에서 온 케이코와 아이코로 구성된 쌀누룩 발효 연구 유닛 카리테는 전라남도 해남산 무농약 쌀을 사용하여 일본에서 가져온 코우지균으로 따끈따끈한 쌀누룩(麹,코우지)을 띄우며, "쌀누룩' 제철농산물・발효"를 테마로 새로운 쌀누룩 발효조미료를 연구하 여 생산하고 있습니다.

### 발효된 의성이 만들어내는 다양한 맛을 즐겨봅니다.



### 발효를 위한 첫번째 과정, 쌀누룩 제조

아마자케와 시오코우지를 맛보기 위해서는 오늘의 주재료인 '쌀'로 만든 누룩, 즉 코우지의 제조가 필요해요.

코우지를 만들기 위해서는 먼저 일본에서 수입해오는 발효상태의 미생물 '코우지균'을 찐 쌀에 뿌려 배양시켜야 해요. 40도 정도의 온도에서 3~4일 정도의 시간을 숙고하면, 이 과정에서 배양된 균이 활성화되며 흰 모양의 곰팡이를 만들어 내는 과정을 거쳐 코우지가 만들어집니다.



## 쌀을 더 맛있게, 쌀누룩 발효

### 의성 쌀의 변신 1 | 영양이 풍부한 일본 전통 발효 쌀 음료 '아마자케'

하얗고 걸쭉한 액체의 정체는 발효 쌀 음료 '아마자케'입니다. 쌀누룩을 높은 온도로 일정한 시간 발효시키면 영양분이 풍부한 아마자케가 됩니다. 일본에서는 아마자케를 우유나 두유를 섞어 음료로 마시기도 하고, 음식을 만들 때 첨가하기도 합니다.

아마자케를 시음해보며 맛과 향을 느껴보세요. 아마자케는 얼핏 막걸리 같기도 하지만 그보다 점도가 느껴져요. 제공된 아마자케는 코우지와 물을 1:2 정도의 비율로 섞어서 55~60도의 따뜻한 온도에서 약 18시간 정도 발효시켰습니다. 마치 밥알을 오래 씹었을 때 나는 단맛과 고소한 향이 날거예요.



아마자케에는 정말 많은 효소들이 들어있어요. 그 중에서 중요한 두가지 효소는 단백질을 분해해주는 '프로테이스'와 전분을 분해해주는 '아밀레이스'입니다. 특히 아밀레이스는 쌀의 전분을 분해시켜 수분화시켜주는 중요한 역할을 하는데, 이때 분해된 분자들이 우리가 흔히 아는 포도당이라고 해요. 아마자케에서 쌀밥의 단맛이 나는 이유죠.

### 의성 쌀의 변신 2 | 감칠맛을 만드는 '시오코우지'

시오코우지는 누룩 소금이에요. 일본어로 시오는 '소금', 코우지는 '누룩'이라는 뜻으로, 소금과 쌀누룩에 물을 넣고 발효시킨 일본의 조미료입니다. 에도시대부터 전해 내려오는 유서 깊은 시오코우지의 생산방식은, 21세기로 진입하면서 소금 대신에 사용 가능한 건 강한 발효 조미료로서 인식되며 일본에서 크게 유행이었어요.

시오코우지에는 많은 양의 프로테이스가 들어있어서 단백질을 아미노산으로 분해하는 작용을 만들어내는데요. 이때, 단백질과 작용하면서 우리가 흔히 말하는 '감칠맛'을 내요. 시오코우지에는 실제로 같은 무게의 소금의 4분의 1 정도 양의 염분이 들어있다고 해요. 염분의 양이 차이가 나도 감칠맛이 나는 이유는 바로 아미노산 때문입니다.

#### [시오코우지 만드는 방법]

- 1. 코우지(70g)에 소금(21g)를 더해 골고루 섞어줘요.
- 2. 물(90g)을 넣어 잘 섞어줘요. (코우지:소금:물 = 7:2:9 비율)
- 3. 10일 동안 실온에 두고 매일 1회씩 잘 섞어줘요. (계절에 따라 5-12일 정도의 차이가 있을 수 있어요)
- 4. 시오코우지 완성 (완성된 시오코우지는 냉장보관하면서 6개월 정도 먹을 수 있어요.)



## 쌀을 더 맛있게, 쌀누룩 발효

### 시오코우지로 만든 주먹밥

시오코우지를 밥에 더해 감칠맛을 직접 맛보는 시간을 갖습니다. 미리 지은 따뜻한 시오코우지밥은 밥을 지을 때 쌀 한컵에 약 한 숟가락(15cc) 정도의 시오코우지의 양을 넣는다고 생각하면서 양을 조절했어요. 모양대로 만든 주먹밥 위에 카리테의 다양한 양념들과 시오코우지 숙성 채소를 곁들이면 더욱 좋습니다.

#### [카리테의 주먹밥 만드는 방법]

- 1. 유리볼에 담긴 소금물을 손에 조금 묻혀요.
- 2. 일정한 양의 밥을 떠서 주먹밥의 모양을 잡아요.

도의 양을 넣으시면 간이 맞을 거예요.



⊙ 요리에 시오코우지를 얼마나 넣어야 하는지 감이 오지 않으신다면, 사용하시는 소금양의 두 배 정

⊙ 스프, 계란국, 주먹밥, 계란말이 등의 요리에 넣으면 감칠맛과 식감이 좋아집니다.

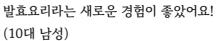
### 워크숍 소감

경주에서 쌀농사를 짓고 있어요. 경주 지역에는 쌀을 다양한 방면으로 활용하고 싶어하는 농부들이 있어요. 기존에 일본에서의쌀누룩 활용방법에 관해 관심이 있어서 오늘워크숍을 함께하게 되었는데요, 직간접적으로 쉽게 체험해볼 수 있어 좋았습니다. (40대 남성)





평소에 발효요리법에 관심이 있었는데, 직접 시오코우지를 만들고 맛보는 경험은 처음이에요. 실제로 맛보니 기존에 알고 있던 감칠맛과는 정말 다른 맛이었어요! (30대 여성)







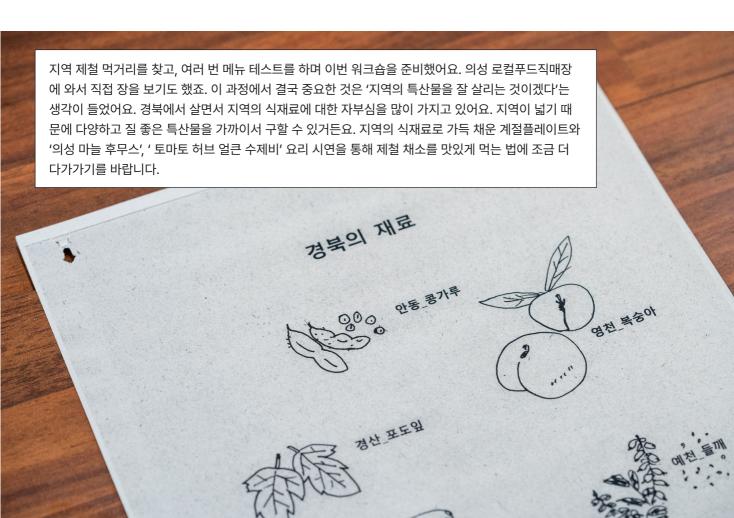
## 지금 제철 채소를 간단하고 맛있게 먹는 법



### 생강 신주하

채소와 지역시장을 사랑하는 요리사입니다. 중동에서 생활하다 부모님의 고향인 경북에 작업실을 꾸리면서 세 권의 채식요리책, <이렇게 맛있고 멋진 채식이라면 1,2,3>을 이곳에서 집필했습니다. 식물성 재료로만 요 리하는 음식들을 연구하고 있습니다. 직접 텃밭도 꾸 려 채소를 가꾸고 있지요.

### 지역 제철 먹거리로 손수 준비한 시간





### 저의 스타일로 새롭게 만들고 접근해요.

채식 요리를 한 지 오래되었는데요, 따라 한 것 같은 음식은 개인적으로 선호하지 않아요. 예를 들어, '채식 갈비찜'이라고 하면 갈비찜을 따라 한 음식 같고 뭔가 맛이 없어 보이고 그런 거죠. 그래서 어떤 음식을 비건 버전으로 만들기보다는, 아예 저의 스타일로 새롭게 만들고 접근하는 편이에요. 오늘 시연한 얼큰 칼국수도 토마토를 넣어 산미를 끌어내어 방아나 제피가 이질감 없이 잘 어울리도록 만든 것처럼요.

### 생각을 바꾸면 늘 옆에 있던 재료도 다르게 보여요.

어쩌다 보니 부모님의 고향인 경북에서 요리하고 있어요. 부산 출신이기도 하고 외국에 오래 있었기 때문에 사실 저는 이방인에 가깝다고 생각해요. 그래서인지 경북 지역에 거주하시는 분들과는 같은 식재료라도 해석을 다르게 할 수 있는 것 같아요. 제가 살고있는 경산에는 포도 농사를 많이 지어요. 첫 순이 올라왔을 때 많은 농가에서는 잎 을 솎는데, 이 버려지는 포도잎을 데쳐서 밥을 말거나, 소금물에 염장하는 등 지역 재료에 저의 경험을 녹여 새로 운 요리를 하기도 하죠. 익숙한 재료를 다른 시선으로 보고, 새로운 맛을 낼 수 있다는 것을 계속 보여주고 싶어요.

# 지금 제철 채소를 간단하고 맛있게 먹는 법

### 계절플레이트

어렸을 적 부모님을 통해 먹고 자란 음식과 지역 식재료를 새롭게 변형한 음식을 하나의 플레이트에 담았습니다. 압축적으로 계절과 지역이 맛을 함께 경험하시기를 바랍니다.



### 요리시연1 의성 마늘 후무스 (비건)

의성 특산품이 마늘 외에도 다양한 것이 많지만, 의성 마늘은 제가 직접 거래처를 두고 꾸준히 사용한 식재료인 만큼 색다 르게 풀어보고 싶어 후무스와 접목했어요. 의성 마늘은 일반 마늘보다 알이 작지만, 맛이 참 좋거든요. 후무스에 마늘을 넣 을 때는 마늘을 찌거나 오븐에 로스트해서 넣으면 부드럽고 마늘 맛도 강하지 않아요.

[재료] 익힌 병아리콩 2컵

깨 페이스트(타히니) 1/2컵

올리브오일 1/4컵

마늘 3알

레몬 1개분 주스

마늘칩 취향껏

[요리 방법] 1. 마늘, 타히니, 올리브오일, 레몬주스, 병아리콩을 블랜더에 넣고 갈아줍니다. 이때 물과 얼음을 조금씩 넣어주세요.

> 2. 소금간을 맞추고 서브합니다. 오일에 튀긴 마늘칩을 얹어서 빵이 나 크래커와 함께 서브합니다.

#### TIP 맛있는 후무스 만드는 방법

- ⊙ 병아리콩을 잘 익히는 것이 가장 중요합니다. 충분히 콩이 잘 부서질 정도로 삶는 것이 비법입니다.
- ⊙ 후무스를 만들 때 얼음을 넣는 이유는 얼음이 부서지면서 콩 입자와 입자 사이를 부드럽게 만들어 주기 때문이에요.



## 지금 제철 채소를 간단하고 맛있게 먹는 법

### 요리시연2 토마토 허브 얼큰 수제비 (1인분 기준/비건)

강원도 음식인 얼큰 칼국수를 재해석했습니다. 칼국수면 대신 수제비를 사용하고, 제피와 방아잎을 넣어 허브향이 나도록 했습니다. 토마토가 들어간 국물은 약간의 산미가 있는데, 산미가 있어야 허브가 들어갔을 때 이질감이 없죠. 제피는 경상 도 지역에서 향신료로 많이 쓰입니다. 다져서 고명으로 올리면 '마라'처럼 맵고 얼얼한 맛이 나기 때문에 매운 음식을 즐겨 먹는 대구 경북 지역에도 잘 맞습니다.



[재료] 완숙 토마토 1개 수제비 반죽 1인분 고추장 1큰술 한식간장 1큰술 +a 양조간장 1/2큰술 +a 쪽파, 방아잎, 고추 통깨 절인 제피열매 1큰술 +a 채수 1 1/2컵

죽순이나 표고버섯, 감자, 애호박 등

- [요리 방법] 1. 냄비에 채수를 넣은 다음 고추장을 풀어 끓입니다.
  - 2. 토마토, 제피열매를 넣어 끓입니다.
  - 3. 호박이나 감자 등의 채소를 넣고 수제비 반죽을 뜯어 넣어 다시 한소끔 끓입니다.
  - 4. 파를 넣고 간을 맞춥니다.
  - 5. 방아잎은 손으로 잘게 뜯어 올리고, 제피열매, 깨를 고명으로 올립니다.

#### TIP 가장 중요한 것은 채수!

- ⊙ 건다시마와 표고버섯을 5개 정도 넣고 최소 5시간 냉침시킵니다.
- ⊙ 요리할 때 한 번에 간을 하는 것이 아니라, 요리를 시작하기 전 한식 간장을 채수에 한 숟가락 넣어서 베이스를 잡고 시작하는 것이 중요합니다.
- ⊙ 채수는 3일 정도 보관이 가능합니다.

### 워크숍 소감

개인적으로 마늘을 좋아해서 의성 마늘 후 무스를 정말 맛있게 먹었습니다. 마라도 참 좋아하는데 워크숍에서 접한 제피가 마라와 비슷해서 지역의 식재료를 새롭게 접했던 경 험이었어요! (40대 여성)





저는 의성 토박이예요. '의성'하면 마늘만 보통 생각하시는데, 의성은 복숭아, 가지 등 다양한 과일과 채소도 풍부한 지역이거든요. 늘 이런 점이 알려지지 않아서 아쉬웠어요. 이번 워크숍을 통해 의성의 식재료를 다채롭게 해석할 수 있다는 가능성에 많은 영감을받았습니다. (50대 여성)

경북 지역으로 1년 반 전에 내려왔어요. 도시에 있을 때는 엄격한 비건을 실천했지만, 지역에 내려오니 쉽지만은 않더라고요. 그나마 로컬식재료는 가까워졌는데 활용법은 점점 단조로워지기 시작했죠. 이런 와중에 워크숍을 들으면서 저의 미각을 되살리고 재료에 대한 상상력도 얻어갈 수 있어서 좋았습니다. (20대 여성)



신주하 요리사는 도시에서 살다가 부모님의 고향인 경북에 도착했습니다. 경북 지역에서 새로운 영감을 받기도 했지만, 새로운 맛에 보수적인 지역이라는 것 또한 살다 보니 체감하기도 하셨다고 합니다. 이번 워크숍처럼 지역의 맛의 가능성을 보여줄 수 있는 문화 행사가 많아진다면, 지역 또한 먹거리를 기반으로 더욱 다양한 사람들과 교류할 수 있을 것이라고 기대합니다.



## 나의 이탈리아식 과일 저장법



### 자르디노미뇽 정호진

리라 화폐를 쓰던 시절 시칠리아섬 팔레르모로 건너간 후, 밀라노와 토스카나 북부를 오가며 조각 작업을 하며 살았습니다. 삶 속에서 경험한 이탈리아의 맛을 담아 한국에 돌아와 지금은 선산촌동네에서 농사를 지으며 여러가지 실험적인 요리를 하고 있습니다.

## 의성에서 나고 자란 제철 과일로 만드는 절임, 다양한 맛을 경험해요

어느 해의 한철의 과일이 주는 기쁨을 짧게는 몇 개월 뒤, 길게는 몇 년 뒤에 다시 느껴볼 수 있다면 어떨까요? 제철이라는 개념이 무색할 만큼 일 년 내 거의 모든 과일을 맛볼 수 있는 시대에 사는 지금 인류의 역사 속에서 오랫동안 다양한 형태로 발전해온 절임이라는 방법을 잠시 살펴보려고 합니다.

아주 오래전부터 동서양에서는 식재료를 최대한 신선하게 보존하기 위해 소금이나 식초, 설탕 혹은 오일 등과 함께 말리거나 끓이고 절이기 시작했는데요. 그 과정에서 여러가지 제각각 다른 특유의 보물 같은 맛과 식감 또한 발견되었습니다. 이번 워크숍을 통해, 과일을 오랫동안 보존하고 유통하는 방법으로서의 '절임'의 오래된 지혜를 듣고 지금 활용할 수 있는 이탈리아식 절임법을 통해 제철의 맛을 올해도록 즐기는 방법을 배워봅니다.





### 이탈리아에서 어머니의 자색양파 밭까지, 시작은 즐거움이었어요.

지금 요리를 하고 있는 가장 큰 이유는 제 '어머니'예요. 2~3년 전 은퇴를 하고 농사를 짓겠다는 마음으로 농사를 시작한 어머니가 자색양파 농사를 대대적으로 시작하셨는데요. 수확 후 썩어가는 양파들을 처리해달라는 어머니의 성화에 못이겨 함께 무른 양파를 손질하다가, 문득 흠집이 나도 여전히 아름다운 양파의 색을 보고 '양파잼'을 만들었고, 친구들에게 선물을 하게 되면서 자연스럽게 장사를 시작했어요.

그 전에는 이탈리아에서 약 15년정도 조각작업을 이어오며, 이탈리아 사람들의 삶 속에서 '요리'하는 삶, 특히 '절임' 요리를 대하는 사람들의 지혜와 태도를 경험해왔어요. 이탈리아의 친구들이 가족들로부터 오랜 시간 이어온 절임 요리들을 기쁘게 나누며, 하나의 재료로 자기 나름의 해석을 통해 새로운 요리를 만들어 먹는 사람들을 보며 요리의 즐거움을 알게 되었어요. 저는 요리사이기보다는 '호기심이 많은 사람'입니다.

## 나의 이탈리아식 과일 저장법

### 실험1 | 우리를 감쪽같이 속이는 소금의 맛

맛이 강하지 않은 과일절임에 소금을 더하면 어떤 맛일까요? 여기 가당 없이 잘 조린 푸룬(건자두)가 준비되어있는데요. 푸룬 절임을 그대로 한입, 그 위에 두 알의 소금을 얹어서 한입 씩 맛보며 작은 소금이 주는 맛의 변화를 느껴봅니다.

고작 두 알의 소금을 얹었을 때, 마냥 달콤하던 푸룬 절임은 그 단맛이 확연히 줄어들면서 다채로운 향을 갖게 됩니다. 같은 양의 설탕이 들어간 요리라도 소금이 얼마나 들어갔는지에 따라 그 맛이 달라지죠.



### 실험2 | 소금 없는 요리 한상 만들기

어느 날 놀러 간 펜션에서 소금 없이 과일 절임, 견과류, 양파만으로 갑자기 요리를 해야 한다면 우리는 어떤 요리를 만들수 있을까요. 이런 난감한 상황을 가정하면서, 즐거운 두 번째 요리가 시작됩니다. 오일을 두른 팬에 재료들을 넣고 마구 볶다가, '어떤 맛의 조화가 이루어질까.'하는 의구심이 들 때쯤 소금 대신 이 요리의 킥, '식초'를 넣어줘요.

그 순간, 흐리멍덩한 색을 갖고 있던 과일과 양파의 색이 선명해집니다. 과일의 당분이 알코올로 변화했다가 식초가 되는 원리를 이해하시면 쉬운데요. 재료들이 카라멜라이징 되어가고 있는 것이랍니다. 놀랍게도 완성된 요리를 맛보았을 땐, 소 금이 없는 이 요리의 간이 완벽하다는 사실에 놀라움을 느끼실 수 있을 거예요. 기억해야 할 것은 '요리엔 정해진 방법이 없 다'는 것입니다. 어려운 요리는 없어요!



## 나의 이탈리아식 과일 저장법

### 자르디노미뇽의 절임요리

직접 만든 사과말랭이, 소금과 오일을 넣은 배절임, 말린 사과를 식초물에 끓여 만든 오일 절임, 금귤절임, 양파초절임, 양파오일절임 등



#### [식초를 활용한 절임 레시피]

- 1. 물과 식초 1:1 의 비율 혹 물&와인 : 식초 1:1 의 비율로 끓인다.
- 2. 끓는 식초물에 과일을 넣고 5분 정도 데쳐서 건져낸다.
- 3. 물기를 충분히 말린다.
- 4. 여러가지 허브, 스파이스와 함께 소독된 병에 넣고 식혀 둔 식초물로 채운다.

### [오일을 활용한 절임 레시피]

- 1. 1L 물에 식초 120ml 이상을 넣고 끓인다.
- 2. 끓는 식초물에 과일을 넣고 5분 정도 데쳐서 건져낸다.
- 3. 물기를 충분히 말린다.
- 4. 여러가지 허브, 스파이스와 함께 소독된 병에 넣고 오일로 채운다.



## 워크숍 소감

의성은 마늘로 많이 알려져있지만, 정말 다양하고 좋은 품질의 과일을 많이 생산해요. 헌 과일들은 항상 즙과 같은 비슷한 가공방식으로만 처리할 수 있다고 생각했는데, 오늘 새로운 방법들을 배워가요! '요리는 특정한 방법이 있는게 아니다,', '나에게 맞는 방법을찾아 즐기고 도전해라.'와 같이 말씀해주시는 선생님의 태도와 지향점이 좋았어요. 새로운 자극을 얻어갑니다! (20대 여성)

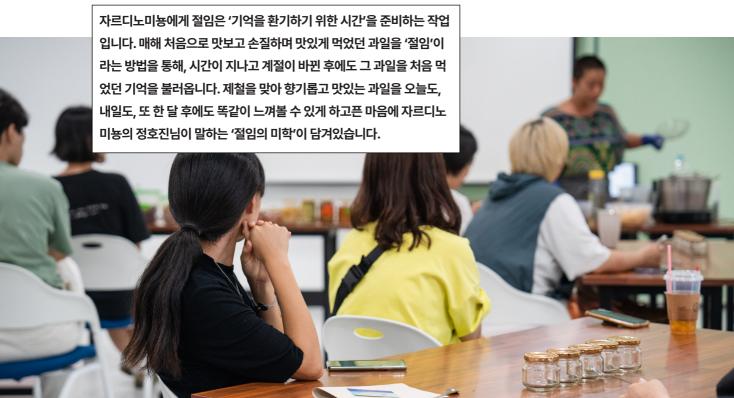




단순히 소금에 절이는 것이 아니라 올리브 오일과 식초를 활용한 건강한 절임의 방법을 알아갑니다. 많은 첨가물 없이 재료 그대로를 더하는 것 만으로도 건강하게 만들어 볼 수 있는 레시피가 참 좋았어요. (50대 여성)

선생님의 요리에 대한 태도를 보며, 요리가 단순히 먹기위한 행위가 아니라 아름답고 재미있는 놀이 같다는 생각을 해요. 집에 돌아가서도 절임으로 나만의 실험을 해보고 싶어요! (30대 여성)





# 지역 밀의 맛



## 다르마키친 김지영

가볍고 구수하고 모두가 함께 좋아할만한 우리밀빵을 찾고 싶어 경북 구미에 다르마키친을 열었습니다. 우리밀과 프랑스밀 블렌딩으로 시작해 매일매일 끈질기게 우리밀빵에 대한 연구를 계속했습니다. 지금은 우리밀을 기본으로 현미와 계절의 재료를 더하여 건강한빵을 굽고 있습니다.

# 100% 우리밀빵을 향한, 10년의 여정

빵에 대해 전혀 모르던 시절, 단순히 건강한 빵을 만들고 싶다는 생각으로 우리밀을 사용해서 빵을 만들기 시작했습니다. 하지만, 우리밀의 특성을 전혀 모르고 시작했었기 때문에 상상과는 다른 결과물이 나오더군요. 이후 우리밀로 제가 원하는 빵을 만들기 위해 빵의 기본부터 다시 공부하기 시작했고, 우리밀빵에 대한 연구도 지속했습니다. 처음에는 우리밀과 유기 농밀을 블렌딩했어요. 우리밀의 장점인 구수함과 유기농밀의 장점인 가벼움을 섞어 제가 상상하는 빵을 만들기 위해 노력했죠.

10년 동안 조금씩, 천천히 우리밀 함량을 늘려가는 도전 끝에 지금은 100% 우리밀로 전환하여 다르마키친에서 빵을 만들고 있어요. 이번 워크숍에서는 의성 이철규 농부님의 밀로 만든 빵을 직접 먹어보고, 우리밀로 빵을 만드는 과정의 일부를 시연해 보려 합니다. 더욱 맛있는 우리밀 빵의 매력과 제빵법에 대해 알아가는 시간이 되시기를 바랍니다.





우리밀 빵은 왜 색이 진할까? | 우리밀로 작업을 하면 색깔이 빨리 나와요. 보통 유기농밀과 섞으면 20분 정도 구워야 할 것을 우리밀로만 작업했을 때 18분 만에 구울 수 있어요. 그 이유는 우리밀에 당분이 많기 때문입니다. 인위적으로 추가하는 설탕의 양을 줄일 수 있고, 색깔이 빨리 나오기 때문에 오븐에서 불필요한 수분이 뺏기는 시간을 줄일 수 있어요. 그러면 속이 촉촉하죠. 그리고 당분이 많다는 것은 밀 자체에 영양이 많다는 뜻이기도 해서 건강에도 굉장히 좋지요.

# 지역 밀의 맛

## 다르마키친 우리밀 제빵법 시연

빵을 만들 때 가장 중요한 것은 반죽이에요. 그다음은 이어지는 순서대로 중요하죠. 반죽, 분할, 성형 순서대로요. 워크숍에서는 제빵법 중 일부를 시연합니다.



반죽할 때 반죽 자체의 온도보다 작업 장의 실내 온도를 25도 정도로 맞춰 주려고 노력해요. 반죽은 발효되면서 점점 탱탱해집니다. 단, 우리밀은 발효 시간이 짧게 걸리니 주의해 주세요.

우리밀은 글루텐이 약하기 때문에 빵을 만들 때 발효종의 힘이 굉장히 중요해요. 그래서 발효종을 만들 때도 영양가 있는 우리밀을 사용합니다.

반죽이 다 되었다면 일정한 크기로 반 죽을 분할해 줍니다.

이후, 반죽에 차 있는 공기를 빼기 위해 밀대질을 해줍니다. 표면을 늘리는 것이 아니라 공기만 빼주는 느낌으로 작업하는 것이 관건이에요. 성형 전에 둥글리는 과정도 중요합니다. 겉과 속의 발효를 일정하게 유지하고 빵이 바닥과 엉겨 붙지 않게 하기위해서 말이죠.

손바닥에 반죽을 둥글리며 문지르는 것이 아니라, 네 귀퉁이를 일정하게 가운데로 모아서 가볍게 둥글려줘야 해요.

# 의성 이철규 농부 밀의 맛



#### 기존의 방식보다 새로운 방법을 우리밀에 적용했어요.

제빵 클래스나 책에서 말하는 기존 방식으로 우리밀빵을 만들면, 퐁신퐁신한 골격 있는 빵이 절대 나올 수 없어요. 빵이 힘 없이 퍼져버리고 말죠. 그렇기 때문에 기존에 알고있던 방식에서 벗어난 새로운 제빵법을 우리밀에 적용해야 했어요. 처음 부터 '새로운 방법을 적용해야겠다.'라고 생각한 것은 아니었어요. 우리밀 100%로 작업하고 싶다는 나름의 고집이 있었기 때문에 노력하다 보니 우리밀의 구수함과 풍미를 살리고 골격도 살리는 제빵법을 찾게 된 것이죠. 앞으로 우리밀로 빵을 만드는 베이커들이 늘어나기를 마음으로 워크숍에서 직접 시연하게 되었어요.

#### 영양가있는 빵이 곧 맛있는 빵이라고 생각해요.

우리밀로 빵을 만드는 것은 새로운 관점을 제시하는 것과 같다고 생각해요. 단순히 빵을 잘 만드는 것이 아니라 빵이 얼마나 많은 영양소를 함유하고 있는지가 중요해질 것이라고 보거든요. 그렇기 때문에 우리밀이 더욱 중요해지고, 이철규 농부님처럼 자연농법을 기반으로 건강하고 영양가 높은 밀을 생산하시는 분들이 더욱 주목받을 것이라고 생각해요. 많은 베이커들이 우리밀빵을 이렇게 맛있고 가볍게 만들어내기 시작한다면 말이죠. 앞으로 우리밀 베이커들이 늘어날 수 있기를 바라는 마음입니다.

## 워크숍 소감

평소에 다르마키친에 자주 가서 빵을 사 먹는 고객이에요. 어떻게 이렇게 맛있는 빵을 만드시는지 궁금했는데, 이번 워크숍을 통해서 우리밀빵이 만들어지는 과정에 대해서 조금이나마 알게 되어 즐거웠습니다. (30대 여성)



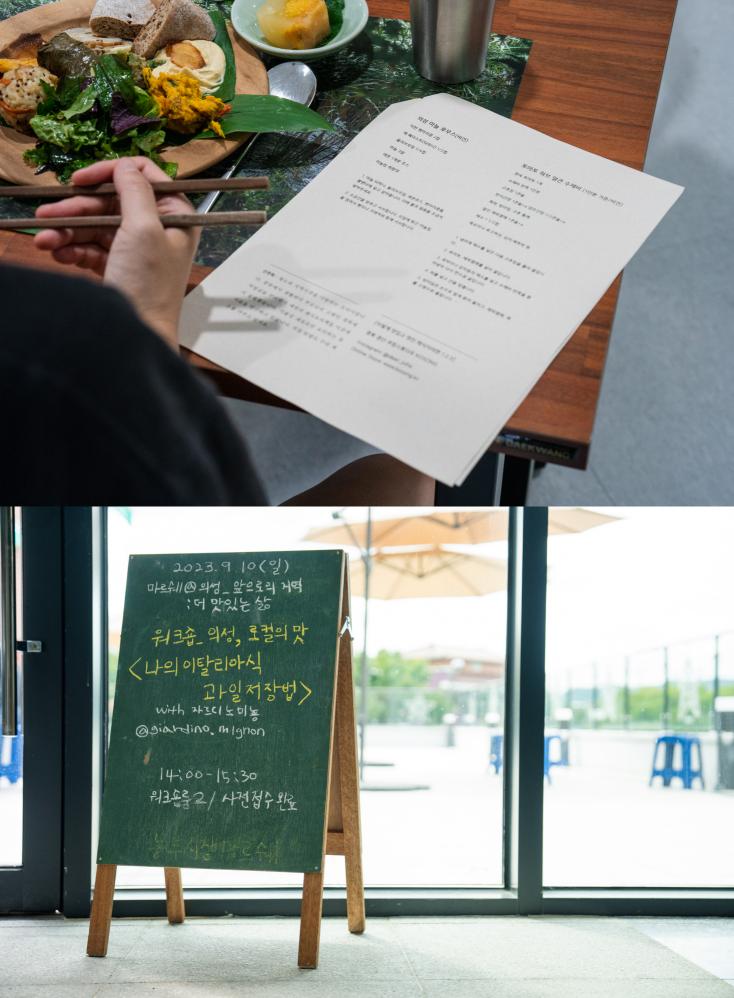


구미에서 은퇴 후 빵집을 하고 있어요. 실제로 업 장에 적용할 수 있는 제빵법을 구체적으로 말씀 해 주셔서 많이 배울 수 있었습니다. (60대 남성)

워크숍 내내 우리밀에 대한 애정이 느껴져서 참 좋았어 요. 우리밀이 외국에서 수입한 밀과는 어떤 점이 다르고, 어떤 매력이 있는지 알 수 있어서 우리밀의 매력에 푹 빠질 수 있었던 시간이었습니다. (20대 여성)







마무리

함께하는 고민, 움직임, 정리

# 마르쉐 친구들



# 내일의식탁

<앞으로의 지역 : 더 맛있는 삶> 협력팀



#### 내일의식탁은 사람, 지역, 자연에 이로운 식탁을 위한 식문화를 만들어갑니다.

소비자들은 공동생산자가 될 수 있도록, 농업인들은 자부심을 가지고 영농에 전념할 수 있도록, 도시와 농촌의 자원을 연결하여 공동체를 키웁니다. 모두에게 즐거운 식탁의 미래가 이어지도록 사라져가는 지역의 음식문화를 알립니다. 모든 사람이 맛 이상의 가치를 담은 좋은 음식을 선택하는 능력을 키우는 지속 가능 미식교육을 비롯해 지역 여행, 문화 행사, 연구 사업까지 다양한 활동을 통해 내일의식탁을 만들어갑니다. 내일의식탁은 2017년부터 맛동(누구나 음식의 주인공이 되는 무대)과 상생상회(서울과 로컬의 맛있는 만남), 전통주 갤러리(Drink, Buy, Learn) 등 식문화공간에서 생산자와 요리사, 식농교육강사, 소믈리에, 도시민을 연결하였습니다. 또한 식문화혁신주간, 서울먹거리문화축제를 통해 생산자와 소비자를 연결하였습니다. 2019년부터는 '서울시 지역상생교류사업단'을 운영하면서 도시와 농촌을 연결하였고, '참발효어워즈'를통해 고품질 식품장인과 식품 소매점을 연결하였습니다. 이렇듯 우리는 올바른 먹거리 문화 혁신을 위해 더가치있는 연결, 더 튼튼한 연결을 합니다.

토요식탁 < \* 오므로의 지역: 더 맛있는 삶 > 협력팀



### 토요식탁은 한 주가 끝나는 토요일이 되면 맛있는 걸 먹고 싶습니다.

맛있는 걸 함께 오래오래 먹고 싶어서 2020년부터 음식을 다루는 사람과 디자이너 기획자들이 모인 토요일에 열리는 식탁입니다. 2021년부터는 우리지역의 햇밀을 주제로 작은 햇밀장을 열고 있습니다.

맛있는 걸 함께 오래오래 먹는다는 건 복잡하기도 하고 간단하기도 합니다. 지역의 좋은 재료와 생분해성 포장 용기들을 사용하려고 노력하고 있습니다. 작업자와 소비자를 넘어, 모든 가족들이 즐겁고 기다려지는 토요일의 식탁을 차려보고 싶습니다.

#### 앞으로의 지역 : 더 맛있는 삶

#### 2023년 10월 23일 발행

발행처	의성군 의성군 청년정책과 농부시장마르쉐
기획	<b>마르쉐친구들</b>   문소라 이단비 이보은 이시현 정다정 최지웅
협력팀	내일의식탁   김원일 김빛나 오민하 유다샘 윤유경
	<b>토요식탁</b>   강길주 김태준 박우현 백기호 오은정 이가람 이승은 이장미 지상준
사진	고상석
 편집	변지현 김희영
디자인	한지인

