

고쿠라 성하 향토의 맛

에도시대부터  
전해 내려오는 맛

# ぬか炊き

누카다키

고쿠라 성하의 각 가정에는 조상 대대로 '누카도코(ぬか床)'가 전해지고 있어 '백년 도코(百年床)'도 드물지 않습니다. 오랜 발효로 영양이 풍부해진 누카도코에 등푸른 생선을 절인 '누카다키'는 에도시대부터 전해지는 고쿠라 성하의 향토 음식입니다.



「기타큐슈의 부엌」 단카시장이서도 대인기!!

## 전국에서도 희귀한 누카미소(쌀겨된장)로 등푸른 생선을 절인 「누카다키」

누카다키는 에도시대부터 부젠국에 전해지는 향토요리로, 등푸른 생선을 누카미소에 절여낸 음식입니다. 전국적으로도 누카미소를 조미료로 절이는 요리는 드물기에, 누카다키는 고쿠라 성하에 전해지는 독특한 음식 문화라 할 수 있습니다. 누카다키는 정어리나 고등어 같은 등푸른 생선에 간장, 미림, 설탕 등을 넣어 끓여낸 다음, 마지막에 조미료로 누카미소를 넣어 만듭니다. 누카미소로 등푸른 생선 특유의 비린내를 잡고, 누카미소 속에 들어있던 야채 진액과 산초와 고추의 풍미, 발효를 통한 은은한 신맛 등이 어우러져 특유의 맛을 냅니다. 산초를 넣는 것이 고쿠라 누카미소의 특징으로, 이를 이용하여 만든 누카다키는 밥반찬으로도, 술안주로도 제격입니다.

최근에는 정어리와 고등어 이외에도 슈림프피쉬(작은멸치), 콩치, 죽순, 표고 버섯, 닭고기, 계란, 곤약 등 다양한 누카다키가 나오고 있습니다.

**잠깐! 상식** 누카다키(누카미소다키)의 별칭 '진다니(じんだ煮)'는? 진다(じんだ, 糶汰)는 누카미소의 별칭으로, 가마쿠라 말기의 수필 '쓰레즈레구사'에 나오는 말입니다. 누카즈케(쌀겨절임)를 좋아했다는 오가사와라 다다자네가 '陣を立てる(진오타테루, 진을 치다라는 뜻)'와 어감이 비슷한 진다(じんだ)를 신하들에게 행운의 의미를 담아 베풀었다는 이야기가 있습니다. 이 무렵에 널리 쓰이게 된 '진다'가 지금도 '진다니(じんだ煮)'로 사용되고 있습니다. (煮: 익힘)

### 누구라도 집에서 간단히 만드는데! 맛있는「누카다키」 요리방법

재료(쉽게만들수있는양)	
고등어	2마리 (8등분)
누카미소	150g
물	900cc
설탕	100cc
미림	100cc
술	100cc
간장	100cc



1 고등어는 머리를 제거하고 가운데를 잘라 각각 2 등분하고 열은 소금물(분량 외)로 씻어 냄새를 없앤다.



2 큰 냄비에 물과 A를 넣고 어느 정도 끓인 후, 고등어를 겹치지 않게 넣는다. 중~센불에서 국물이 반으로 될 정도 까지 끓인다.



3 ②에 누카미소를 넣고 계속 약한 불로 10~15분 정도 끓인다. 누카미소가 들어가면 타버리기 쉬우므로 계속 저어주는 것이 포인트.



4 **완성!!** 누카미소 특유의 향과 맛이 고등어의 맛과 절묘한 궁합! 밥 반찬이나 술안주에도 최적. 1주일 정도는 냉장고에서 보존 가능.

# 누카도코의 시작은 에도시대!

고쿠라에서 누카도코가 처음으로 등장하는 자료는 에도시대 초기의 문서입니다. 에도시대 세키가하라 전투 후, 고쿠라 성을 축성, 부젠국을 다스린 호소카와 다다오키 시대의 고문서에 남아 있습니다. 나카쓰에 은거한 다다오키와 그의 아들 다다토시와의 서신에 '누카미소'가 등장합니다. 1626년(칸에이 3년), 다다오키가 다다토시에게 보낸 서한(주1)에 '누카 미소를 받아 그 맛을 보니 만족하였다'라는, 다다토시에게 보낸 누카미소의 맛에 만족한 모습을 볼 수 있습니다.



▲고쿠라의 영주, 오가사와라 다다자네 공에게도 사할 받은 '누카' 문화

그 후, 나라가 바뀌어 오가사와라씨가 다스리게 되었지만, 초대 번주 오가사와라 다다자네도 누카스케(쌀겨절임)를 즐겨 먹었던 것 같습니다. 누카스케를 '도코즈케'라고 부르는 것은 오가사와라씨가 쌀겨절임 통을 소중히 해서 '도코노마'에 둔 것에 유래하며, 이로 인해 누카스케가 좋다는 소문이 성 주변 사람들에게 퍼져 나갔다고 전해지고 있습니다.

쇼와 초기에 발행된 요리책(주2)에는 「가보로 애지중지하는 부젠 누카미소」로 등장하는데, 「큐슈의 후쿠오카 현 지방에서는 어느 집에서도 누카미소를 매우 소중히하여, 가보의 하나로서 대대로 부모대에서 자식대로 이어지고 있으므로 사십년 오십년이 지난 누카도코는 말할 것 없이 귀하며, 따라서 이 지역의 누카미소 절임은



▲미용과 건강에 관심이 많은 젊은 세대도 안심하고 먹을 수 있는, 맛있는 누카스케를 즐기 시작했다

다른 곳에서는 맛볼 수 없는 풍미를 가지고 있다.」라고 소개하고 있습니다. 지금부터 90년 전의 기사이지만, 대대로 전해지는 누카도코가 소중히 보관되고 있는 모습을 알 수 있습니다. 지금도 각 가정에서 누카도코는 소중하게 전해져 100년이 넘는 누카도코를 가지고 있는 가정도 적지 않습니다. 한편, 누카다키의 기원은 확실하지 않습니다. 부젠에는 생정어리를 소금과 쌀겨로 담그는 「정어리의 누카스케」(주3)라는 「헤시코」의 제조법에 가까운 음식 문화가 남아 있습니다. '헤시코'는 고등어 등의 생선에 소금을 뿌려서 절인 후, 누카에 삭힌 향토 요리로, 후쿠이현에서 교토의 북부지역에 걸쳐 전해지는 보존음식입니다.



▲오랜시간 소중히 여겨진 기타큐슈의 고향의 맛의 원점이라고도 할 수 있는 누카도코

호소카와 다다오키가 다다토시에게 보낸 1626년의 서신(주1)에는 '잉어 한 마리, 독종개 한바구니, 전복 한바구니, 정어리 히시코 한 항아리 등 여러가지를 보내 주니 기쁘다.'라고 기재가 되어 있습니다. 정어리 히시코가 '헤시코'와 같은 음식인지는 확실하지 않지만 호소카와 다다오키가 부젠국을 다스리기 전, 단고국 미야즈성(현재 교토부 미야즈시)의 성주였으므로 정어리와 고등어를 누카도코에 담그는 요리, 즉 누카다키를 들여온 것일 수도 있습니다.

그 후, 기타큐슈 근교에서 잡히는 신선한 정어리와 고등어를 누카미소로 절여 만드는 '누카다키'로 조리법이 변한 것으로도 생각할 수 있습니다.

## 잠깐! 상식 정어리와 고등어의 소비가 많은 기타큐슈시

총무성 가계 조사(주4)에 따르면, 기타큐슈시는 전국 52도시(도도부 현 청 소재지와 정령)에서 해산물 소비 1위(금액 기준)를 차지하고 있습니다. 그 중에서도 정어리(2위)와 고등어(1위)의 소비가 많기 때문에, 에도 시대부터 계속 누카도코, 누카다키 등의 음식 문화가 영향을 주고 있는지도 모릅니다.

- 주1 東京大学史料編纂所(1970)『大日本近世史料 細川家史料2』, 東京大学出版会
- 주2 主婦之友社編輯局(編)(1928)『漬物の上手な漬け方』, 主婦之友社, p41-42
- 주3 椎田町史編纂委員会(2005)『椎田町史 民俗編』, 椎田町, p210
- 주4 総務省家計調査(2人以上の世帯)品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市※ 鯖(ヘイセイイ 25年~27年 평균) ※ 2010년 4월 1일 현재 정령 지정 도시인 도도부 현 청 소재지 이외의 도시(가와사키시, 사가미하라시, 하마마쓰시, 사카이시와 기타큐슈시)

## 누카다키에는 건강을 지켜주는 영양소가 듬뿍

누카도코는 매일 매일 '소중히 저어주는 것'으로 채소에 붙어있는 미생물 중 유산균과 효모가 누카도코 바닥에 스며들어 숙성과 발효에 더욱 도움이 되게 합니다. 상태가 좋은 누카도코는 1g에 유산균이 1억 ~ 10억, 효모는 100만 ~ 1000만 정도 존재하는 것으로 알려져 있습니다. 누카다키 조리 과정에서 유산균은 사멸하지만, 펩티도글리칸이라는 유산균의 세포벽은 남아 있으며 이것이 체내의 유해 성분에 흡착하여 체외로 옮기는 등의 작용을 합니다.

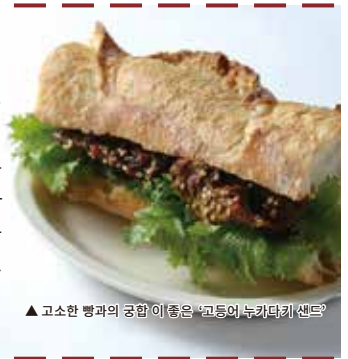


▲야채를 넣어 매일 저어 준다. 유산균과 효모가 많은 것이 맛의 비결

또한 등푸른 생선에는 칼슘을 비롯해 칼슘의 흡수를 촉진하는 비타민 D가 많이 포함되어 있습니다. 국물은 등푸른 생선에서 우려낸 n-3계의 다가불포화 지방산(EPA, DHA) 등의 영양소가 일정량 남아있기 때문에 국물과 함께 누카다키를 먹으면 더욱 더 건강에 좋습니다.

## 반짝 아이디어 /

최근에는 누카다키를 응용한 요리가 등장하고 있습니다. 양배추와 고기, 제철 채소 등과 누카다키를 함께 볶는 '누카다키 볶음', 밥 뿐만 아니라 빵에 끼워 먹어도 맛있는 '누카다키 샌드' 등 다양한 장르에서 누카다키를 활용하여도 맛있게 드실 수 있습니다.



▲고소한 빵과의 궁합이 좋은 '고등어 누카다키 샌드'

등푸른 생선을 누카미소로 절인 '누카다키'는 누카미소와 등푸른 생선의 영양분을 통째로 섭취할 수 있어 골다공증이나 생활습관병 예방에 효과적입니다. 기타큐슈의 전통음식이며, 기타큐슈 발상 '건강식'입니다.

세이난여학원 대학  
보건 복지학부 영양학과  
오오미 마사요 교수



## 단지 맛있지만 한계 아니다! / 누카다키의 영양

- ◎ 누카미소 : 유산균 (펩티도글리칸) ..... > **정상 작용**
- ◎ 등푸른 생선 : 칼슘 + 비타민 D ..... > **칼슘 흡수 촉진**
- ◎ 국물 : n-3계 다가불포화 지방산 ..... > **콜레스테롤 저하, 동맥 경화 억제**