

HELLO KIMCHI

여름이 즐거워지는 새콤 쌉싸름한 맛
‘대서(大暑)와 열무김치’

Theme

김치보감 대서(大暑)와 열무김치
김치인포 인포그래픽으로 보는 열무의
모든 것
김치의 탄생 오미(五味)의 모든 맛을 품은
금(金) 중에 금, 소금

K-Issue

- 한국식품과학회 ‘김치 국제심포지엄’ 하이라이트
- 글로벌 홍보대사 ‘서경덕 교수’ 위촉
- 김치 분야 학문 후속세대 양성 ‘We-키움’

K-Space

서울 이색 김치요리 맛집 로드

2022년 세계김치연구소 월간 뉴스레터 <HELLO KIMCHI>

<HELLO KIMCHI>는 한국을 대표하는 음식이자 아이콘인 김치와 관련된
다양한 읽을거리로 매달 독자 여러분들을 찾아갑니다.
뉴스레터에서는 절기와 김치 이야기를 담은 <김치보감>, 김치의 바탕이
되는 재료 이야기를 담은 <김치의 탄생>을 매달 전하는 동시에,
김치와 관련한 과학·기술·산업·문화 관련 소식을 전합니다.

<HELLO KIMCHI> 7월호 메인 테마는
여름이 즐거워지는 새콤 쌉싸름한 맛 ‘대서(大暑)와 열무김치’입니다.



이번 주 내내 내 곁에 머무는 너 때문에
좀 힘들기는 하지만 널 미워하지는 않겠다.
찬바람 뽕뽕 불고 동장군이 들이닥치면
불현듯이 그리워질 네가 아닌가.

<불벌더위에게 | 정연복>

찌는듯한 무더위도 그리워지는 때가 곧 오겠지요.
보리밥 위에 올려 쓱쓱 비벼먹고
냉면과 함께 호로록 시원하게 들이키던,
열무김치 하나로도 행복했던 식탁도요.
이때를 그리워할 언젠가를 위해
새콤 쌉싸름한 여름의 맛, 지금 즐겨보면 어떨까요?



HELLO KIMCHI

2022. 7. VOL.43

4

Theme 1 김치보감

여름이 즐거워지는
새콤 짭사름한 맛
열무김치

6

Theme 2 김치인포

인포그래픽으로 보는
열무의 모든 것

9

Theme 3 김치의 탄생

오미(五味)의 모든 맛을 품은
금(金) 중에 금, 소금

11

K-Issue

- 한국식품과학회 ‘김치 국제심포지엄’ 하이라이트
- 글로벌 홍보대사 ‘서경덕 교수’ 위촉
- 김치 분야 학문 후속세대 양성 ‘We-키움’

14

K-Space

서울 이색 김치요리
맛집 로드

16

K-Quiz

여름이
즐거워지는
새콤
쌉싸름한 맛



열무김치

여름 제철 채소인 열무는 열을 없애준다는 의미로 ‘열(熱) 무(無)’라고도 쓰인다. 한여름 무더위를 썩 날려버릴 정도로 열을 내려주고, 비타민과 수분이 많아 에너지와 활력 충전에 도움을 주기 때문이다. 덥고 습한 날씨에 짜증지수가 올라가 있다면 열무와 마찬가지로 차가운 성질의 보리로 밥을 지어 상큼 쌉싸름한 열무김치를 쓱쓱 비벼 비빔밥으로 먹어보자.

● 열무

‘여름 무’ 또는 ‘여린 무’에서 유래된 열무는 그 이름에서도 드러나듯 여름철 연하고 부드러운 맛으로 사랑받는 채소다. 여린 모습과 달리 알싸하고 톡 쏘는 매운맛이 있지만, 입맛 없을 때 열무만큼 식욕을 돋우는 것도 없다. 무와 같이 배추과에 속하는 열무는 다른 작물에 비해 비교적 빠르게 수확할 수 있다는 장점이 있다. 봄·가을에는 40일, 여름에는 20일, 겨울에는 60일 정도면 수확한다. 이렇게 사계절 내내 만날 수 있는 열무지만, 여름철 채소로 각광받고 있는 이유는 열무가 가진 차가운 성질 때문이다. 또 열무는 인삼이나 산삼에 들어있는 사포닌 성분이 풍부해 면역력을 높이고 기력을 살려준다. ‘여름에는 인삼 대신 열무’라는 이야기가 나왔을 정도다. 물론 맛에서도 차이가 있다. 여름 열무가 가장 연하고 아삭하다. 찬바람이 불기 시작하면 쓴맛이 나오기 때문에 맛이 여름만 못하다. 또 여름에는 땀을 통해 필수 무기질이 빠져나가는데, 열무는 비타민 A와 C뿐만 아니라 무기질이 풍부해 손실된 필수 무기질을 보충해준다. 열무의 잎에는 무청보다 칼슘이 8배 많이 들어있고, 칼륨이 다량 함유되어 있어 혈관 내 나트륨 성분을 외부로 배출해 고혈압 예방에 도움이 된다. 여름의 열무가 저렴할 뿐만 아니라 맛과 영양도 최고다.



● 대서(大暑)와 열무김치

대서(大暑)는 한자 그대로 '큰 더위'를 의미한다. 24절기 중 12번째에 해당하는 절기로 소서(小暑)와 입추(立秋) 사이, 중복 무렵에 있다. 소서에 본격적인 더위가 시작되고, 대서에는 “더위에 염소 뿔도 녹는다”라는 속담이 있을 정도 장마가 끝난 뒤 더위가 절정에 이른다. 그 때문에 대서에는 삼복더위를 피해 술과 음식을 마련하여 계곡이나 산정(山亭)을 찾아 노는 풍습이 있었는데, 7월~8월경 피서(避暑) 즉, 여름휴가를 떠나는 것도 여기서 유래한 것으로 보인다. 불벌더위, 찜통더위가 기승을 부리는 이 시기에는 불앞에서 오래도록 요리하는 것이 여간 힘든 일이 아닐 터. 이때 가장 유용한 음식이 바로 열무김치다. 땀을 많이 흘리는 여름에 수분과 염분을 보충하기에 더없이 좋은 반찬이거니와 열무김치 하나만 있어도 해 먹을 수 있는 음식이 다양하기 때문이다. 열무 보리밥, 열무 비빔국수, 열무 물김치 냉면 등 그 쓰임새가 무궁무진하다. 특별한 재료 없이도 간단하고 칼칼하게 먹을 수 있는 열무김치 하나면 건강한 여름을 날 수 있다.

● 맛있게 담그기

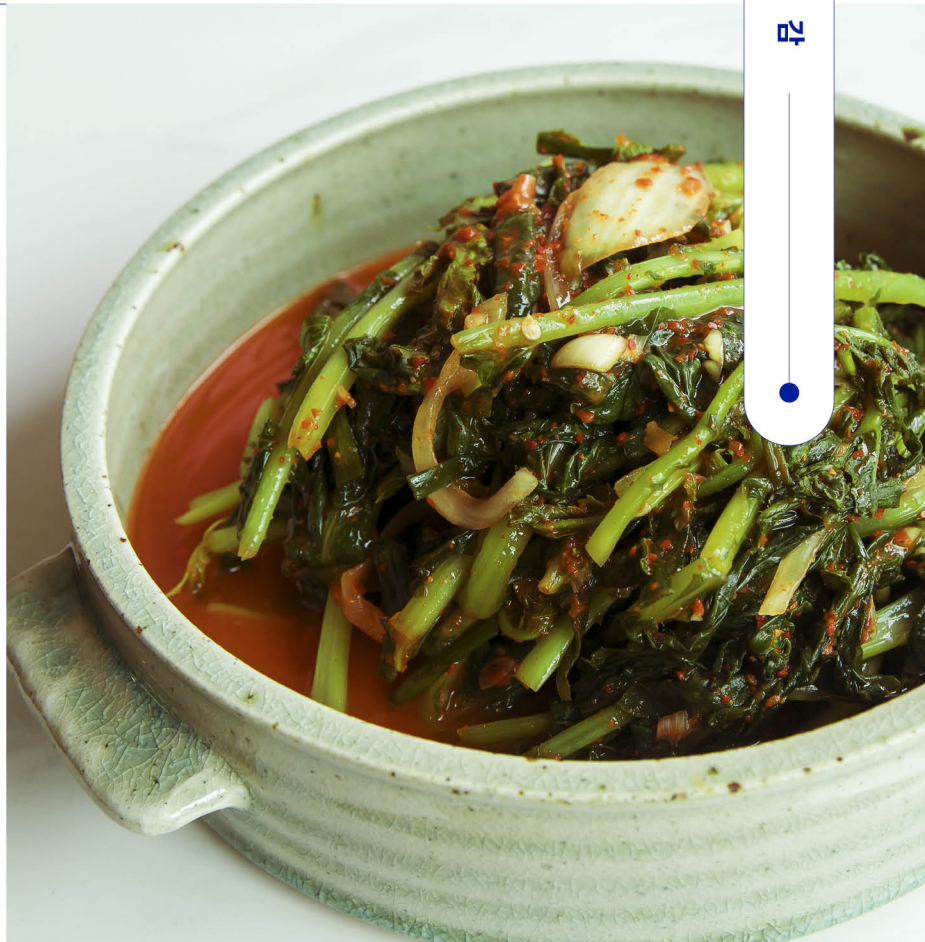
열무김치는 담가서 바로 먹거나 날씨에 따라 1~3일 정도면 먹기 충분할 정도로 빨리 먹을 수 있는 것이 특징이다. 열무는 잎과 줄기가 연하다 보니 자칫 잘못하면 풋내가 날 수 있어 주의해야 한다. 풋내는 열무에 상처가 났을 때 생기기 때문에 김치를 절일 때는 소금보다 소금물에 절이고, 물에 행굴 때는 살살 흔들어서 씻어주는 것이 좋다. 열무 김치를 담글 때는 찹쌀이나 밀가루, 감자, 식은 밥 등으로 풀을 만들어 넣어주는데 전분이 풋내를 잡아주는 역할을 하는 것은 물론, 발효를 도와 맛이 잘 들도록 하기 때문이다. 또 열무김치는 뿌리까지 넣어야 익었을 때 시원하고 깊은 맛이 난다. 얼갈이배추와 함께 담그거나 물김치로 먹어도 맛있는 여름향 가득한 열무김치로 떠나간 여름 입맛을 잡아보자.

한 컷 레시피

재료 열무 2단, 양파 1/2개, 대파 1개, 사과 1/2개, 홍고추 5개, 밀가루(또는 찹쌀가루) 1스푼, 굵은소금, 물 5컵

양념 간마늘 4큰술, 간생강 1/2큰술, 고춧가루 7큰술, 매실액 3큰술, 액젓 5큰술, 새우젓 3큰술

- 1 열무의 무 부분은 잔뿌리는 잘라내고 칼로 굵어 껍질을 벗긴다. 누른 부분은 없애고 3등분 한 후 물에 살살 행군다.
- 2 큰 불에 열무와 굵은소금을 켜켜이 뿌리고 물 3컵을 부어준다. 중간에 1~2회 뒤집어주며 약 40분가량 절인다.
- 3 밀가루 1스푼과 물 350ml를 냄비에 넣고 끓여 밀가루 풀을 만들어 식힌다.
- 4 사과는 큼직하게 자르고 홍고추, 밀가루풀과 함께 믹서기에 갈아준다.
- 5 절인 열무는 2회 정도 물에 행구고 물기를 제거한다.
- 6 열무에 믹서에 간 재료와 양념, 파와 양파 채 썬 것을 넣고 잘 버무린다.

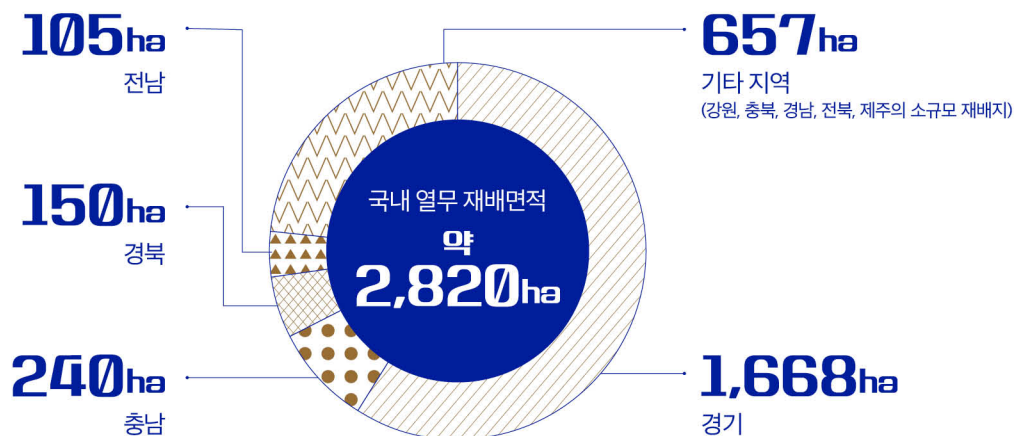


인포그래픽으로 보는 열무의 모든 것

아삭아삭 싱그러운 맛을 가져 여름 김치로 사랑받고 있는 ‘열무’. 열무는 유통과정에서 수분 손실이 많아 주로 국내에서 생산, 소비하는 채소다. 여름 채소의 제왕인 ‘열무’의 생산부터 소비까지의 과정을 소개한다.

열무 재배면적

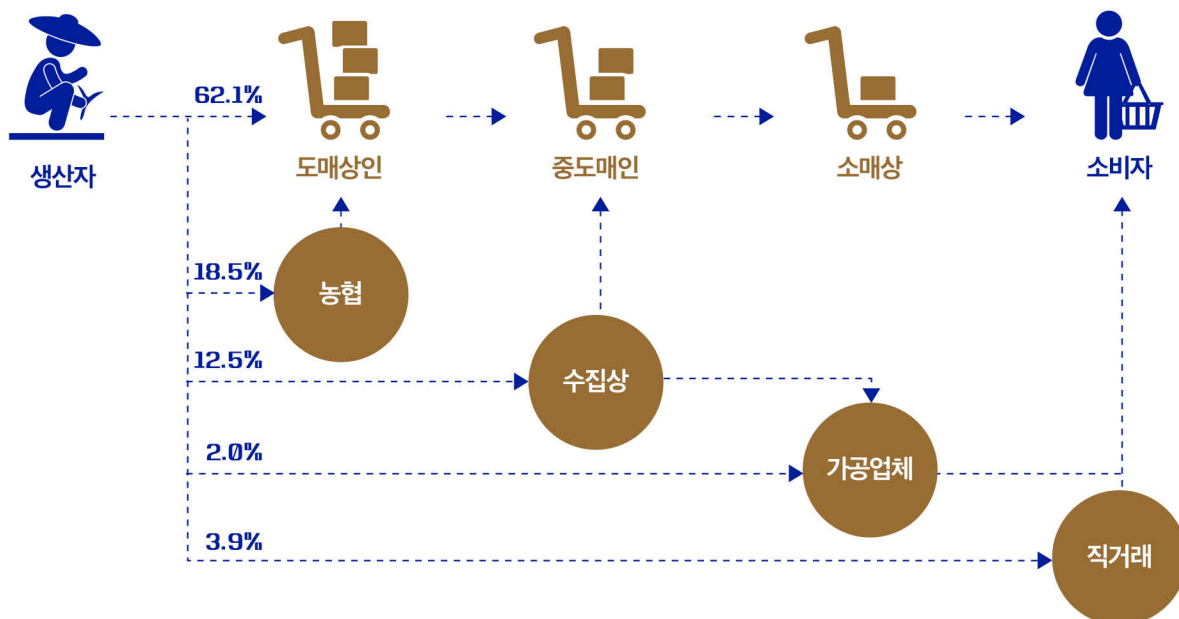
•단위 : ha(헥타르) 1ha=3,025평



출처 : 소면적 재배작목 경영실태 및 성과분석, 농촌진흥청(2021)

열무의 유통경로

- 열무 농가 판매처는 대부분 도매시장으로 출하되며, 그밖에 농협 계통출하, 산지수집상 등으로 유통
- 유통경로는 생산자 → 도매시장 → 중도매인 → 소매상 → 소비자 단계를 거침

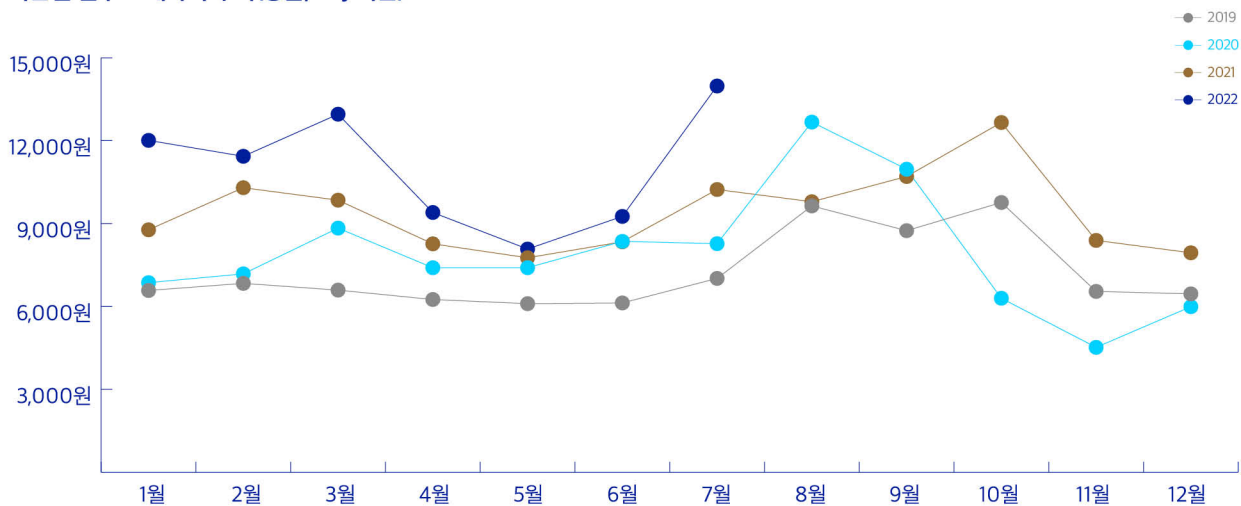


출처 : 소면적 재배작목 경영실태 및 성과분석, 농촌진흥청(2021)

열무의 도매가격 동향

- 3년간 열무의 도매가격은 상품(上品) 기준 연평균 13.9% 증가세
- 기간별 열무 도매가격
 - 2020년 최저 4,518원(11월), 최고 12,672원(8월)
 - 2021년 최저 7,761원(5월), 최고 12,657원(10월)
 - 2022년 최저 8,077원(5월), 최고 13,978원(7월) (1~7월)

기간별 열무 도매가격 추이(상품, 4kg 기준)

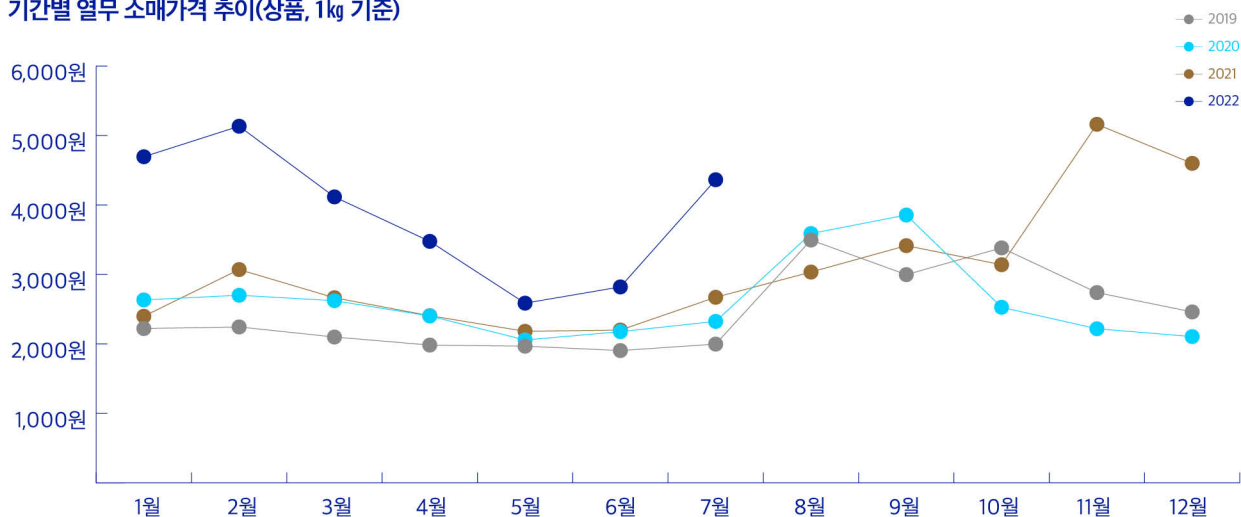


출처 : KAMIS 농산물 유통정보

열무의 소매가격 동향

- 3년간 열무의 소매가격은 상품(上品) 기준 연평균 12% 증가세
- 3년간 열무 연평균 가격차이는 2020년(143원), 2021년(478원)으로 매년 오름세
- 소매가격은 여름철이 높으나, 2021년부터 겨울철 가격이 상승함
- 기간별 열무 소매가격
 - 2020년 최저 2,056원(5월), 최고 3,855원(9월)
 - 2021년 최저 2,181원(5월), 최고 5,161원(11월)
 - 2022년 최저 2,586원(5월), 최고 5,133원(2월) (1~7월)

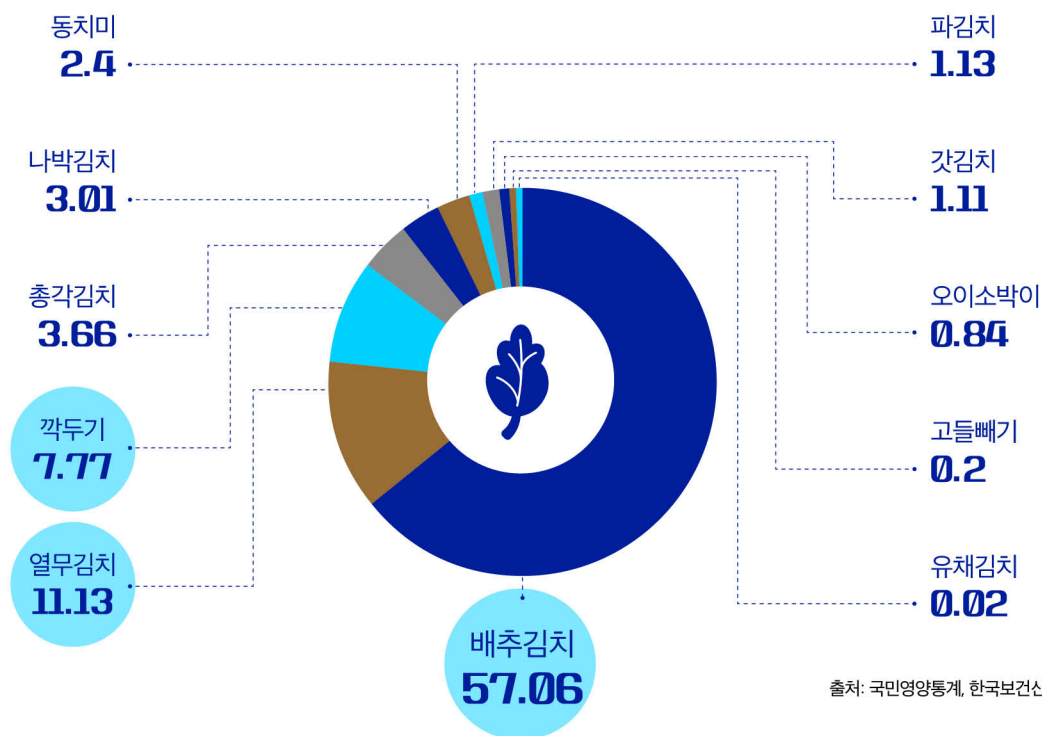
기간별 열무 소매가격 추이(상품, 1kg 기준)



출처 : KAMIS 농산물 유통정보

김치 종류별 하루 평균 섭취량

•단위 : g

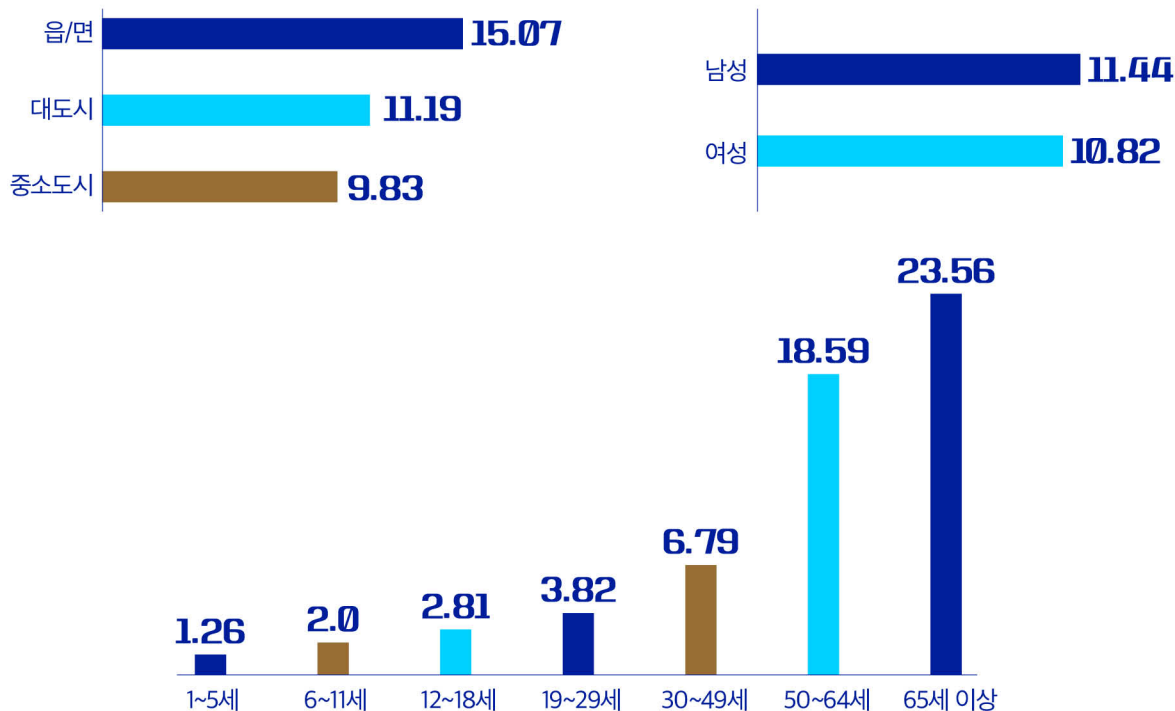


출처: 국민영양통계, 한국보건산업진흥원(2020)

소비자 특성별 열무김치 하루 평균 섭취량

•단위 : g

- 지역별 열무김치 하루 평균 섭취량은 읍/면, 대도시, 중소도시 순
- 열무김치는 여성보다 남성이 더 많이 섭취
- 연령 높을수록 열무김치 섭취량이 많음



출처: 국민영양통계, 한국보건산업진흥원(2020)

오미(五味)의 모든 맛을 품은 금(金) 중에 금

소금

조선시대 선조는 왕자들을 불러놓고 슬기로움을 시험했다. “최고의 반찬은 무엇이나?” 묻자, 떡, 꿀, 고기라고 답한 왕자들과는 달리 광해군은 ‘소금’이라는 대답을 내놓았다. “소금이 아니면 온갖 맛을 이루지 못하기 때문입니다”라는 지혜로운 답변으로 선조의 마음을 움직이게 만들었다. 출처 : 『공사견문(公私見聞)』 中 선조-광해군의 대화

이렇듯 소금은 모든 음식의 맛을 좌우하는 중요한 요소이다. 짠맛, 단맛, 쓴맛 등 다양한 맛을 품고 있는, 자주 먹지만 자세히 알지 못했던 소금에 대해 알아본다.

소금, 풍미를 더하다

소금만큼 적은 양으로 요리에 강력한 효과를 주는 존재는 없다. 분자 요리로 세계적 명성을 얻은 엘 불리(Eli Buli)의 페랑 아드리아는 소금을 “요리를 변화시키는 단 하나의 물질”이라고 말한 바 있다. 단지 짠맛으로 간을 맞추는 것이 아니라 음식의 전반적인 풍미를 높여 맛을 더해 주는 것이 바로 소금이다. 영어에는 요리와 관련한 단어 속에 소금의 흔적이 많이 남아 있는데, 실제로 서양요리의 맛을 결정하는 중요한 요소인 소스(Sauce)의 어원이 바로 소금(Salt)이다. 샐러드(Salad)나 소시지(Sausage) 역시 소금을 뜻하는 라틴어 ‘Sal’에서 기원한 단어이다. 음식에 소금을 뿌리는 것이 소스의 기원이 됐을 것이고, 맛있는 풀 잎에 소금을 뿌려 먹은 것이 샐러드로, 고기에 소금을 넣어 보관한 것이 소시지의 시작이었을 것이다. 소금은 음식의 간을 맞추기도 하지만 김치의 저장성에 가장 중요한 역할을 한다. 배추를 소금에 절이는 과정을 통해 채소의 풋내가 제거되고 김치가 물러지게 하는 잡균의 번식을 막는다. 또한 젖산균이나 효소가 생육하기 쉬운 환경을 만들어 이들의 상호작용으로 김치가 알맞게 숙성된다. 이때 천일염이 중요한 역할을 한다. 천일염은 정제염과 달리 칼슘, 칼륨 등 미네랄을 함유하고 있다. 미네랄은 젓갈·김치·장류 같은 발효 음식의 풍미를 더욱 살려주는 역할을 한다.



소금, 꼭 필요한 소중한 존재

그동안 우리는 싱겁게 먹어야 한다는 소리를 들어왔다. 나트륨이 고혈압과 신장질환 등 각종 질병의 원인이 된다고. 이 때문에 소금은 우리 몸에 나쁜 것이라는 이미지로 머릿속에 콕 박혀있다. 하지만 소금은 예로부터 없어서는 안 되는 소중한 존재였다. “빛과 소금이 되어라”라는 말은 이 세상 살아가면서 몸담고 있는 어느 곳에서든 꼭 필요한 사람, 기둥이 되라는 상징적인 의미로 종종 사용된다. 소금이 우리 몸에 꼭 필요한 성분이기 때문이다. 우리 몸은 염분이 부족하면 면역체계가 무너진다. 체액은 1% 이상, 혈액은 3% 이상 염도를 유지해야 하는데, 체액의 염분이 10%만 부족해도 죽음에 이르게 된다. 염분이 부족하면 각종 질병

을 유발하게 되는데, 위산을 분비하지 못해 대사가 제대로 이뤄지지 않아 소화불량, 위궤양, 피로, 불면증 등이 나타나게 된다. 또한 소금은 제염·제독, 살균, 방부, 조혈, 정혈 작용 등 여러 효능을 갖고 있다. 소금이 아니면 부패를 막을 길이 없고, 발효시킬 방법이 없다. 반찬이 싱거우면 쉽게 변하듯이 싱겁게 먹으면 몸도 염증 등 각종 질병에 약해질 수 있다. 특히 장 내부의 오염도는 다른 곳에 비해 1000배가량 높는데, 장 속 독소를 제거하고 염증을 잡는 건 항균 작용이 뛰어난 소금만 한 게 없다. 단, 건강상 문제는 나트륨을 과다 섭취할 때 나타나기에 소금은 하루 5g(나트륨 2g) 미만으로 섭취하는 게 바람직하다.

Tip : 소금의 종류

천일염

바닷물을 햇빛과 바람 등의 자연에서 증발시켜 얻은 소금. 바닷물을 그대로 말렸기 때문에 나트륨 이외에 많은 미네랄이 농축되어 있다.

•사용법

자연의 소금 그대로를 담아 입자가 굵고 간수가 잘 빠져 절임 요리에 사용하기 좋다. 김치 담글 때, 된장·고추장 담글 때, 생선 절일 때 사용하면 유해 성분을 제거해준다.

꽃소금(=재제염)

꽃소금은 천일염을 물에 녹여 아래쪽에 만들어지는 순수한 소금 결정층을 건어내는 방식으로 만들어져, ‘재제염(再製鹽)=다시 만들어지는 소금’이라고도 불린다.

•사용법

재결정을 통해 만들어져 입자가 작아 요리에 잘 녹고 잘 부서지는 특징이 있어 찌개, 국 등을 끓이거나 구이를 할 때 사용하기 좋다.

정제염

정제염은 바닷물을 이온교환막 수지 필터에 거른 후 진공증발관 등에 넣어 불순물과 미네랄을 걸러낸 소금. 99% 염화나트륨으로 구성되어 있다.

•사용법

소금 입자가 가늘고 농도가 균일해 빵, 과자를 만들 때 사용한다.



→ 햇빛, 바람



+



↓ 여과, 가열



→ 이온교환막 수지필터 진공증발관



「천년의 맛, 김치-한·중·일 채소발효식품」



김치 국제심포지엄

(사)한국식품과학회가 주최하는 2022년 국제학술대회의 일환으로 '김치 국제심포지엄'이 열렸다. 학술대회는 '식품 과학 및 생명공학의 새로운 시대를 개척하다(Carving a New Era in Food Science and Biotechnology)'라는 주제로 식품 과학기술이 인류의 안전과 건강에 미치는 영향을 조명하기 위해 개최됐다. 세계김치연구소는 '천년의 맛, 김치-한·중·일 채소발효식품' 심포지엄을 개최하고 '아시아 채소발효식품' 전시를 통해 최신 학술정보와 콘텐츠 성과를 선보였다.



세계김치연구소, '2022 기술혁신상' 수상

세계김치연구소가 한국식품과학회의 '2022 기술혁신상'을 수상했다. 연구소는 김치의 맛과 품질 경쟁력 향상, 수입 김치와의 차별화 등의 성과를 가져온 '김치종균' 개발 연구와 김치 '양념 속 넣기 장치' 보급을 통한 김치 제조 공정의 자동화 실현, EU 수출 정상화에 기여한 공로를 인정받았다.

※ 기술혁신상 : 식품 분야 업적의 독창성과 산업 내 기여도를 평가하여 공헌이 큰 연구자 개인 또는 단체에 수여하는 상





발표 1

일본 장아찌의 발전과정과 현재

아사쿠라 도시오 / 일본 국립민족학박물관 명예교수

아사쿠라 도시오 교수는 현대 식생활 문화 변화로 인해 일본의 전통 채소절임인 '쓰케모노'의 구입 수량, 지출 금액이 꾸준한 감소세를 이어가고 있다고 전했다. 최근 일본에서는 산미와 매운맛을 줄인 아사즈케(겉절이)가 인기를 얻고 있고, 한국음식에 대한 관심 증가로 일본 수입 시장에서 한국산 김치의 소비가 완만한 증가세라고 밝혔다. 이어 '김치'는 일본의 '기무치'와는 다른 영역으로 인식되고 있으며, 소비자들이 맛과 풍미를 구분해 기호대로 소비하고 있다고 일본 절임식품의 시장 현황을 발표했다.



발표 3

김치의 과거, 현재 그리고 미래

박채린 / 세계김치연구소 책임연구원

박채린 책임연구원은 김치의 기원과 분화 과정, 미래의 김치 소비 방향에 대해 설명했다. 박 연구원은 한국 고유의 김치는 '가미발효'와 '복합발효'를 거치며 탄생했다고 소개했다. 이어 "미래의 김치는 품종, 제조, 유통, 안전성 등의 기술 고도화가 이뤄져 기능성 물질이 극대화된 김치가 될 것이다"라며 김치의 역할과 용도 변화가 필수적이라고 밝혔다. 또한 "김치를 직접 만들지 않더라도 소비하고 즐기는 주체적 행동을 통해 김치 문화를 만들어가는 주인공이 될 수 있다"며 세계인과 함께할 수 있는 김치 소비 방향에 대해 전했다.



발표 2

중국 발효채소의 역사와 산업 동향

자오지안민 / 중국 산둥관광직업대학 교수·산동음식박물관장

자오지안민 교수는 썬차이와 김치의 비교, 중국 발효 채소의 도전과제와 발전 전망에 대해 말했다. 특히 중국의 썬차이와 한국의 김치는 역사적으로 연원이 비슷하나, 양국의 음식 문화 차이를 반영한 뚜렷한 차이가 있다고 강조했다. '가공 특징'을 비교했을 때 썬차이는 채소를 다듬고 세척, 절단, 건조 후 염수에 담그면 완성이다. 제조 과정에서 단순 염수만 사용하며, 기타 재료를 사용하지 않아 맛이 단조롭고 염분 함량이 높다고 전했다. 한편, 김치는 파오차이와 달리, 부재료(무, 마늘, 파, 고춧가루 등)를 풍성하게 첨가함으로써 색다른 풍미는 물론 다량의 유산균 생성의 기초가 된다고 설명했다.



발표 4

글로벌 환경에서 김치의 정체성과 차별성을 강화하기 위한 리스크 커뮤니케이션 전략

이종혁 / 광운대학교 교수

지속가능한 커뮤니케이션을 위해 공공캠페인을 개발하고 있는 이종혁 교수가 김치의 브랜딩 강화를 위한 '라벨링' 전략을 제안했다. 세계 시장에서는 '김치'의 건강 기능성 측면이 부각되어 소비되고 있어, 일상에서 쉽게 섭취할 수 있는 식품이라는 인식보다는, 건강을 지향하는 소비자들에게 관심을 받고 있어 마케팅 타겟층이 특정적이라고 밝혔다. 이어 일본의 김치 제품 포장에는 '한국 김치'라는 라벨이 표기돼 있다며, 이는 한국이 김치 종주국이라는 사실을 인정하고 있는 마케팅 사례라고 소개했다.

12

K - I S S U E



글로벌 홍보대사에 '서경덕 교수' 위촉

세계김치연구소는 김치산업 진흥과 글로벌 문화 확산을 위해 서경덕 성신여대 교양학부 교수를 '글로벌 홍보대사'로 위촉했다. 한국 홍보전문가로 알려진 서경덕 교수는 국가브랜드 홍보를 연구하며, 2013년 독립기념관 독도학교 초대 교장 역임, 대통령 직속 국가브랜드위원회 위원, 해외문화홍보원 자문위원 등 한국 문화와 역사를 전 세계에 널리 알리기 위해 다방면으로 활동하고 있다. 세계김치연구소는 서경덕 교수를 글로벌 홍보대사로 위촉해 한국 김치와 중국 파오차이의 차이점을 규명하고, 전 세계 다양한 언어의 김치 표기법을 영상 콘텐츠로 제작해 널리 홍보할 계획이다.



※ We-키움 : 세계김치연구소의 영문 약어인 WiKim(World Institute of Kimchi)을 소리 나는 대로 읽은 '위킴'에서 착안해 김치 분야의 학문 후속세대를 우리(We) 스스로가 키운다는 의미를 담았다.

2022. 7. 21. ~ 7. 22.

김치 분야 학문 후속세대 양성을 위한 'We-키움' 프로그램

국제학술대회 경진대회 수상자 초청 연수

세계김치연구소 주최 국제학술대회 경진대회 수상자들이 연구소를 방문해 1박 2일간의 'We-키움' 프로그램 과정을 수료했다. 세계김치연구소는 한국미생물·생명공학회와 한국식품과학회 학생발표 경진대회에서 우수한 연구 아이디어로 수상한 대학원생과 학부생을 초청해 연구소 소개, 실험실 체험, 채용설명회와 연구자들과의 토크 콘서트를 진행했다. 초청 연수는 김치 분야 학문 후속세대를 위한 김치연구의 이해 확장을 위해 마련한 것으로 국내 대학원·학부생과의 네트워크 구축에도 도움이 될 것으로 보인다. 'We-키움' 프로그램에는 한국미생물·생명공학회 대학원생 구두발표 경진대회에서 수상한 김슬아(충북대), 백주혜(중앙대), 김다솜(경희대) 대학원생과 한국식품과학회 국제학술대회 학부생 아이디어 경진대회에서 최우수상을 수상한 이지원·김다은·남기정·박수빈·이지연(중앙대) 학생이 참여했다. 이 프로그램에 참여한 김슬아 충북대 대학생은 "연구소의 실험 실습을 통해 최신 연구기법은 물론 균주 스크리닝 등에 대한 아이디어를 얻을 수 있었다"라며, "특히, 이러한 과학적 연구성과의 산업적 활용 체계를 알게 돼 유익했다"라고 소감을 밝혔다.

준수방 키친

유자유 김치떡볶이

이태리 다락방

을지로 미팅룸

바토스



이태리 다락방

파스타와 맥주가 맛있는 캐주얼한
이탈리안 레스토랑. 2022년 6월
새 단장해 재오픈했다.



갓김치파스타

볶은 갓김치와 각종 야채가 어우러진
로제소스 파스타

위치 강동구 천호대로159길 53, 1~2층

이용시간 11:00~21:00
(15:00~17:00 Break time)
매주 월요일 정기휴무

메뉴 갓김치파스타 12,000원,
갓김치필라프 12,000원 등

문의 0507-1345-3520

서울 이색 김치요리 맛집 로드

어떤 요리와도 잘 어울리는 한국인의 소울푸드 김치. 세계인의 입맛에 맞춰 변신한 이색 김치요리가 최근 인기를 모으고 있다. 우리가 늘 먹던 김치의 변신, 평범함을 거부하는 이색 김치요리 맛집을 찾아 떠나보자.

을지로 미팅룸

오래된 인채소 골목 안에 깊숙이 자리한 비밀스러운 젊은이들의 아지트 같은 레스토랑. 한식, 양식, 멕시코 음식 등 각 분야의 젊은 셰프가 함께 운영해 다양한 메뉴를 맛볼 수 있다.



화이트라구 김치리소토

페코치즈 화이트라구 크림소스,
모차렐라 치즈로 덮은 김치리소토

위치 서울 중구 을지로12길 19

이용시간 11:30~21:30
(15:00~17:00 Break time)

메뉴 화이트라구 김치리소토 15,000원,
구름파스타 20,000원 등

문의 0507-1396-0721



乙支 미팅룸
PASTA STEAK WINE



14

K - S p a c e





준수방 키친

예쁜 한옥에서 피자와 파스타를 맛볼 수 있는
이탈리아 x 한국 퓨전 레스토랑. 이탈리아 음식에
한식을 가미했다. 내부 공간이 작아 예약은 필수.



김치미트러버

시즈닝된 소고기와 돼지고기, 페퍼로니,
붉은 신김치 소스로 맛을 낸 피자

위치 서울 종로구 자하문로11길 8

이용시간 11:30~21:30(15:00~17:00 Break time)

매주 월요일 정기휴무

메뉴 김치미트러버 피자 24,000원, 두부피자 21,000원 등

문의 0507-1404-0691

바토스

이태원에 위치한 멕시코 레스토랑.
전통 멕시코 음식에 한식의 맛을 접목시킨
코리안-멕시코의 새로운 음식을 선보인다.



김치 카르니따스 프라이즈

감자튀김 위에 고기와 김치, 잘게 다진
양파, 사워크림, 핫소스, 고수를 올린 음식

위치 서울 용산구 이태원로15길 1, 2층

이용시간 11:30~22:00

(15:00~17:00 Break time)

메뉴 김치 카르니따스 프라이즈 12,900원,

갈비 타코 10,900원 등

문의 02-797-8226



유자유 김치떡볶이

유자솔로 유명한 고려대 인근 맛집으로
김치떡볶이가 시그니처 메뉴로 유명해지자
이름을 유자유김치떡볶이로 바꿨다.
맛있는 녀석들(341화)에서도 다녀간 맛집.



김치떡볶이

소스가 잘 배이는 쫄면과 떡과 잘 숙성된 김치,
야채가 어우러져 매콤, 새콤, 고소한 맛이 특징인
유자유만의 시그니처 메뉴

위치 서울 성북구 고려대로24길 48, 2층

이용시간 10:30~새벽 03:00

메뉴 김치떡볶이 13,000원,

치킨피자 김치떡볶이 25,000원 등

문의 0507-1393-7777



OX 문제 풀고 음료 한 잔 하고!



HELLO KIMCHI 7월호에서는 새콤 짭사름한 맛으로 여름철 입맛과 기력을 북돋는 여름 식재료 '열무'를 중심으로 모든 요리에 기본이 되는 '소금' 그리고 한국식품과학회 '김치 국제심포지엄' 하이라이트를 만나봤습니다.
이번 호 뉴스를 꼼꼼히 읽어보셨다면 OX 퀴즈를 풀어주세요.
추첨을 통해 음료 쿠폰을 보내드립니다.

O

①

열무는 사포닌 성분이 들어있어 면역력에 좋다. [4p 참고](#)

②

소금은 하루 5g 이상 섭취하는 게 좋다. [10p 참고](#)

③

서경덕 성신여대 교수는 세계김치연구소 글로벌 홍보대사로 위촉됐다. [13p 참고](#)

X

6월호 K-Quiz 정답

- ① 오이는 1%의 수분으로 이뤄져 있다. (X - 95%)
- ② 마늘 특유의 냄새를 유발하는 성분인 '알리신'은 페니실린보다 살균력이 100배 이상 강력하다. (O)
- ③ '김치 발효, 유산균에 길을 묻다' 심포지엄은 김치에 존재하는 미생물의 발효 특성을 구명하고자 마련됐다. (O)

이벤트 기간 7월 29일(금) ~ 8월 16일(화)

당첨자 발표 8월 22일(월), 개별안내 예정

이벤트 경품 스타벅스 음료 모바일 교환권(20명)

참여 방법 카카오톡 채널에서 <응모하기>를 눌러 답변 제출. 정답은 다음 호에서 확인하실 수 있습니다.

카카오 채널 구독 안내

**WiKim과
카카오톡 친구되는
두 가지 방법**



첫째

1. 카카오톡 우측 상단 검색 탭을 터치한다.
2. 검색창에서 '세계김치연구소'를 찾는다.
3. 카카오톡 채널을 추가한다!

둘째

스마트폰으로 QR코드를 찍고 간편하게 채널을 추가한다.