**고등어를 발효시킨 ‘헤시코’**

고등어는 오바마의 음식에서 중요한 역할을 합니다. 예로부터 근해에서 물고기가 많이 잡혀 주민들은 오랫동안 귀중한 동물성 단백질의 공급원으로 그 생선들을 먹어왔습니다. 겨울철이나 고기잡이를 할 수 없는 폭풍 시기를 대비해 ‘헤시코’라고 하는 생선 보존식품이 만들어졌습니다. ‘헤시코’ 에는 주로 고등어가 많이 사용되지만 다른 종류의 생선으로도 만들 수 있습니다. ‘헤시코’는 짭짤하면서도 독특한 맛으로 수백 년 이상 동안 현지인들이 즐겨 먹어 왔습니다. ‘헤시코’ 는 지역의 중요한 식문화로 오바마의 마스코트 ‘사바토라나나짱’ 도 앞주머니에 항상 ‘헤시코’를 넣고 다닙니다.

보통 고등어 ‘헤시코’ 만들기는 4월부터 6월의 늦봄에 걸쳐 시작됩니다. 고등어는 등쪽을 갈라 소금에 절입니다. 몇 주간 숙성시키고 나서 여름이 지나면 고등어는 쌀겨를 덮어 통속에 재웁니다. 시간이 지나면 고등어에서 감칠맛 성분이 풍부한 육즙이 나오는데 그대로 최소한 6개월간은 발효시킵니다. 공기에 닿지 않는 이상 수년간은 보존할 수 있습니다. 이렇게 해서 맛있는 전통 보존식이 완성됩니다. 술안주로도 좋고 다양한 향토요리의 재료로 사용되고 있습니다. 얇게 썰어서 굽거나 오차즈케 위에 토핑해서 먹기도 합니다.

오바마의 ‘헤시코’ 는 현재의 스시보다 훨씬 옛날에 만들어졌던 지역 특유의 ‘나레즈시’를 만드는 재료로 사용되기도 합니다. ‘헤시코’ 의 껍질을 벗기고 물에 담가 여분의 염분을 제거합니다. 그리고 ‘헤시코’ 안에 누룩 섞은 쌀을 채워 넣고 거기에 쌀과 누룩을 더해서 통에 재웁니다. ‘헤시코’가 푹 재워지면 그 위에 누름돌을 얹습니다. 유산균이 작용해 약 2주 정도면 발효됩니다. 그 결과, 고급 치즈와도 같은 독특한 향과 달큼하고 풍미 좋은 ‘나레즈시’가 완성됩니다. 일본의 다른 지역에서도 ‘헤시코’ 이외의 소금에 절인 생선을 사용한 ‘나레즈시’ 를 만들고 있습니다. ‘나레즈시’ 는 정월 즈음에 먹는 별미로 술과도 잘 어울립니다.