

고등어를 발효시킨 ‘헤시코’

고등어는 오바마의 음식에서 중요한 역할을 합니다. 예로부터 근해에서 물고기가 많이 잡혀 주민들은 오랫동안 귀중한 동물성 단백질의 공급원으로 생선을 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 찢겨를 덮어 통속에 채웁니다. ‘헤시코’는 ‘채워 넣다’라는 뜻의 단어 ‘헤시코무’에서 유래된 단어입니다. 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 토폭해서 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 채웁니다. ‘헤시코’가 폭 채워지면 그 위에 누름돌을 엽니다. 유산균이 작용해 약 2주 정도면 발효됩니다. 그 결과, 고급 치즈와도 같은 독특한 향과 달콤하고 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.