

시라카미 산지의 산채

‘산채’라고 일컬어지는 식용 야생 식물은 일본의 전통적인 식문화 중 하나입니다. ‘산채’는 옛날부터 밭의 작물이 아직 수확 준비가 되지 않은 봄철에 중요한 식량원이 되었습니다. 산채를 채집해 먹는 전통은 오늘날에도 이어지고 있으며, 수십 종의 산채가 가정, 레스토랑, 숙박시설에서 나옵니다. 산채는 데치거나 절이거나 튀기거나 소바나 전골 등에 넣을 수 있습니다.

‘산채’라는 말은 말 그대로 ‘산의 야채’를 뜻하지만, 해안 근처나 초원에서 자라는 종도 산채에 포함됩니다. 전통적으로 ‘산’이라는 말은 문명과 경작을 의도하는 ‘밭’과는 대조적으로 ‘황야’를 나타내기 위해 사용되어 온 것 같습니다. ‘산채’는 토마토, 옥수수, 양배추 등의 작물을 가리키는 ‘야채’와 쌍을 이루는 말입니다. 산채는 재배된 작물과는 달리 처음에는 쓰기 때문에 산채를 먹기 위해서는 어느 정도 사전 준비가 필요합니다.

산채의 종류

특히 시라카미 산지 지역의 눈이 많이 내리는 산에서는 수십 종의 산채가 숲과 길가에서 자라 산채 문화가 강하게 뿌리내리고 있습니다. 우와바미소는 습윤한 곳을 선호하기 때문에 일본에서는 별명 미즈(물)라고도 알려져 있습니다. 췌기풀과의 식물로 강가, 도로 제방, 산비탈에서 볼 수 있습니다. ‘미즈’의 줄기 외피를 벗겨내 수분을 듬뿍 함유한 안쪽 부분을 남기고 데치면 샐러리와 비슷한 식감이 됩니다. ‘머위(후키)’도 줄기와 잎을 먹을 수 있는 야생 식물로 지역 전역에서 많이 자라고 있습니다. ‘네마가리다케 죽순’은 섬조릿대의 가느다란 새싹으로 익혀서 양념하여 반찬으로 만들거나 국물 요리에 넣어 먹을 수 있습니다. 인삼의 일종인 ‘땅두릅(우도)’은 국물 요리나 샐러드에 넣거나 튀김으로 만드는 경우가 많습니다.

버섯

엄밀히 말하면 산채는 아니지만, 시라카미 산지에서는 많은 종류의 식용버섯이 자생하고 있습니다. 나도팽나무버섯(나메코)은 작은 호박색 버섯으로 미끈미끈하여 미소 된장국으로 많이 먹습니다. 뽕나무버섯(나라타케, 지역 방언으로 사와모다시)도 국물 요리나 전골에 어울립니다. 두 종 모두 쓰러진 나무줄기에 밀집하여 자라는 특징이 있습니다. 더욱 귀중한 것은 마이타케(‘춤추는 버섯’)라고 불리는 잎새버섯으로 숲속에서 발견했을 때의 기쁨이 크다고 알려져 있습니다. 현재, 일본 슈퍼마켓의 대부분은 재배된 마이타케를 판매하고 있지만, 야생 마이타케의 풍미, 식감은 풍부하고 뛰어난 것으로 알려져 있습니다.

또한, 다색벚꽃버섯, 황소비단그물버섯, 잿빛만가닥버섯 등도 이 지역에서 볼 수 있습니다. 다만, 식용버섯은 독버섯과 아주 비슷하기 때문에 경험이 풍부한 가이드와 함께 채집하는 것을 강력히 권장합니다. 현지에서 채취한 산채도 많이 판매되고 있는 ‘모리노에키 휴게소(시라카미 산지 세계유산보호센터 후지사토관 옆)’에서 버섯과 산채 채집에 관한 상담을 받을 수 있습니다. 또는 후지사토마치의 민박 시설이나 info@morinoeki.fun 에 문의해 산채 채집 투어 준비를 부탁할 수도 있습니다.