

■슈퍼 푸드 바나나 꽃(Banana blossom)을 활용하는 법■

□ 식용 꽃-바나나 꽃(Banana blossom)

- 바나나 꽃은 약간 쓴맛이 나는 꽃으로 아시아 요리에서 튀김, 구이 또는 샐러드 및 카레와 함께 제공되면서 수 세기 동안 이용되었다.



<홍콩에 위치한 태국식당 Cafe Siam's의 수석 요리사가 바나나 꽃을 들고 있다 >

바나나 꽃은 슈퍼 푸드(super food)로 묘사되는데 풍부한 비타민과 미네랄을 함유하고 있어 항염증 효과 및 풍부한 마그네슘으로 천연 항우울제 효과가 있고 당뇨와 빈혈에도 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 약간 쓴맛이 나는 꽃은 수 세기 동안 튀김, 구이 또는 샐러드와 카레 등으로 다양한 아시아 요리에 사용되었다.

최근 홍콩의 채식 식당 “POP vegan”에서는 영국 전통음식인 “피쉬 앤 칩스”에서 생선튀김의 대체 식품으로 바나나 꽃을 사용하고 있다.

바나나 꽃은 단백질이 풍부하지 않아 영양상으로 생선의 완벽한 대체 식품은 아니지만 과학 저널에서는 식이 섬유가 풍부한 것으로 언급되었다.

홍콩의 영양전문가에 따르면, 100g의 대구 살과 닭 가슴살에는 각각 17.8g과 22.5g의 단백질이 함유된 반면 100g의 바나나 꽃에는 단지 2g의 단백질이 들어 있지만 식이 섬유는 5g 들어 있다고 말한다.

바나나 꽃을 먹는 것은 단지 영양학적 측면 때문만은 아니다. 홍콩의 센트럴(Central)에 위치한 태국식당 Soul Food Thai의 대표 셰프 Jarrett Wisley에 따르면 “꽃을 먹는 것은 사람들에게 어필하는 이국적인 뭔가가 있다. 이것은 사람들이 가지고 있는 꽃을 먹는 재미와 상대적으로 저렴한 가격과 맛, 식감 등 다양한 요소의 결합이다.”



<바나나 꽃 샐러드 재료>



<반으로 자른 바나나 꽃>

Wisley에 따르면 식용 꽃은 서양 음식점에서 약 15년 전부터 요리를 장식하고 색을 내기 위해 사용되었지만, 맛은 거의 내지 않았다. 반면 바나나 꽃은 탄닌산이 풍부하고 다양한 맛이 있다.

홍콩의 레스토랑에서는 이색적인 음식 재료인 바나나 꽃을 어떻게 활용하는지 살펴보았다.



<바나나 꽃 샐러드>



<바나나 꽃 채식용 피시 앤 칩스>

□ Cafe Siam

바나나 꽃 샐러드(Banana flower salad)는 태국에서 일반적인 요리로 홍콩의 센트럴(Central)에 위치한 태국 레스토랑 “Cafe Siam”에서는 20년 전부터 바나나 꽃 샐러드를 판매하였으며, 인기 있는 메뉴 중 하나이다.

수석 셰프에 따르면 좋은 바나나 꽃 샐러드를 만들기 위한 핵심요소는 재료를 준비하기 전에 바나나 꽃을 얼음물에 담가 두는 것이다. 그렇게 하면 더 아삭아삭하고 신선한 맛이 난다. 바나나 꽃 샐러드는 코코넛 밀크, 코코넛 팜 설탕, 땅콩 가루, 레몬 그라스, 고추 및 타마린드(Tamarind)를 소스로 사용하고 닭고기, 양파, 고추 및 얇게 썬 바나나 꽃과 섞어 먹는다. 한 접시의 샐러드에서 매콤 달콤하고 신맛의 조화를 즐길 수 있다.

□ POP vegan

홍콩의 채식 레스토랑 “POP vegan”의 수석 셰프는 런던에서 바나나 꽃을 활용하여 만든 채식용 피시 앤 칩스(fish and chips)메뉴를 홍콩에서도 도입하기로 했다.

바나나 꽃은 생선의 식감이 있고 비타민A, 비타민C, 비타민E 가 풍부하기 때문에

완전한 채식음식에 적합한 재료이다.

POP vegan 레스토랑의 수석 셰프에 따르면 바나나 꽃을 요리할 때 중요한 요소는 양념으로 바나나 꽃을 튀기기 전에 해초 수프에 담가 두어 바나나 꽃에서 바다의 향이 나도록 한다. POP vegan 레스토랑에서는 2019년 3월 1일부터 대표 메뉴로 선보이고 있다.

□ Soul Food Thai

Soul Food Thai 레스토랑 관계자에 따르면 바나나 꽃을 먹는 최고의 방법은 샐러드의 형태로 신선한 상태로 먹는 것이다. 이는 조리과정을 통해 바나나 꽃 본연의 풍미를 잃기 때문이다. Soul Food Thai 레스토랑은 바나나 꽃의 짙은맛을 상쇄하기 위해 매콤한 태국 샐러드 소스를 사용한다. 신선한 코코넛 크림소스도 신선한 바나나 꽃의 짙은맛을 상쇄해주어 좋은 궁합이다.

Soul Food Thai 레스토랑에서 추천한 요리 팁은 신맛이 나는(산성화된) 물에 담가 두어 갈변 현상을 늦춰주고 자연적인 쓴맛을 제거하는 것이다.

■ 시사점

□ 한국의 영양·풍미 만점 지역 특산물, 현지 레스토랑과 언론 매체를 공략하자

전 세계적으로 불고 있는 채식 열풍의 인기에 다양한 슈퍼 푸드가 주목받고 있다. 홍콩의 유명 언론 매체인 ‘사우스 차이나 모닝 포스트(South China Morning Post)’는 바나나 꽃을 채식용 슈퍼 푸드로 소개하고 바나나 꽃을 활용한 음식을 판매하는 홍콩의 레스토랑들을 소개하고 재료를 활용한 요리 팁을 알려주는 기사를 게재하기도 하였다.

이러한 세계적인 흐름 속에 새싹 인삼, 곤드레 나물 등 독특한 향과 다양한 효능이 있어 기능성 식품으로 알려진 특색 있는 지역 특산물의 세일즈 포인트를 찾아내어 현지의 유명 레스토랑과 협업을 통한 새로운 메뉴 개발 및 대중매체를 활용한 홍보 등 해외 시장 개척을 적극적으로 고려해 보아야 할 것이다. 이는 지역 특산물의 수출 확대를 통한 지역 경제 활성화 및 생산 농가 소득 증가로 연결될 수 있을 것이다.

□ 한국산 바나나 꽃을 활용해보자

2016년부터 한국에서도 제주도를 중심으로 바나나를 생산하는 농가들이 다시 생겨나기 시작했다. 친환경농산물에 대한 관심 증가와 함께 국내산 친환경·무농약 바나나로 파고든다는 발상으로 포항이나 산청 등으로 재배지역이 확대되고 있다. 바나나 열매 뿐 아니라 바나나 꽃의 활용에도 관심을 가져보아야 할 것이다.

■ 자료출처

1. South China Morning Post, 「Banana blossom is the latest vegan super food -here's how Hong Kong chefs are using it on their menu」, 2019.04.17.
<https://www.scmp.com/lifestyle/food-drink/article/3006543/banana-blossom-latest-vegan-superfood-heres-how-hong-kong>
2. 한국농정, 「‘우리 바나나’ 재배 현주소」, 2019.06.07.
<http://www.ikpnews.net/news/articleView.html?idxno=37744>
3. Health Benefits times.com, 「Health Benefits of Banana Flower」
<https://www.healthbenefitstimes.com/health-benefits-of-banana-flower>