

뜨거운 것이 필요한 밤

외로운밤은 갑자기 찾아온다. 퇴근길 엘리베이터에서 인사를 주고받던 사람이 없는 날, 택배 상자를 개봉해도 박스 테이프 소리만 방 안에 남는 저녁, 알림은 조용하고 냉장고는 흰하다. 그럴 때 사람에게 위로가 되는 건 꼭 대단한 사건이 아니고, 종종 작은 의식이다. 물을 올리고, 냄비를 손끝으로 옮기고, 불을 살짝 줄이는 반복. 사이 사이에 올라오는 향과 소리, 표면에 생기는 작은 거품. 수프는 그런 밤에 적당하다. 손이 크게 바쁘지 않고, 기다림이 맛을 키워 준다. 무엇보다, 삶이 어수선했 때도 한 그릇은 금세 손에 들어온다.



천천히가 주는 맛

수프는 성급함을 싫어한다. 양파를 센 불에 태워 갈색으로 만드는 것과, 중약불에서 조금 한 꼬집과 함께 12분쯤 땀을 내게 하는 건 전혀 다른 결이다. 전자는 단숨에 풍미가 올라오지만 종종 쓴맛이 깔리고, 후자는 달큰함이 깊어진다. 오랜 시간 약한 열에 내주는 맛과 향은 서두르는 조리법이 건드리지 못하는 층위를 만든다. 마치 오래 걷는 밤 산책처럼, 반쯤은 생각이 정리되고 반쯤은 그냥 물소리와 발걸음 소리에 기대게 된다.

외로운밤에 수프를 고르는 이유는 따뜻함이나 포만감뿐 아니라, 이 조리의 속도 때문이다. 칼을 놓고 냄비를 덮고, 그 사이에 가끔 젓고, 주방 타이머가 울릴 때마다 마음이 돌아온다. 기다림이 부담이 되지 않도록, 준비를 단순하게 잡으면 더 좋다.

냄비, 불, 그리고 양의 감각

장비 이야기를 먼저 하자. 18에서 22센티의 두꺼운 바닥 냄비 하나면 대부분의 수프는 해결된다. 인덕션이나 가스 중 무엇을 쓰든, 열을 고르게 전해 주는 냄비가 실수의 폭을 줄인다. 리터 기준으로 2.5에서 3리터 정도의 용량이면 2인분을 푸짐하게, 3인분을 넉넉하게 만들 수 있다. 혼자 사는 사람이라면 1.5리터 냄비도 쓸모가 많다. 배치 조리료 여유를 만들어 두고 싶다면 4리터로 올려서 반은 그날 먹고 반은 식혀 냉장 혹은 냉동해 둔다.

불은 세계 키우는 일이 거의 없다. 대부분의 과정은 중약불에서 진행한다. 센 불이 필요할 때는 딱 두 번, 약간의 갈변을 낼 때와 처음 끓어오르게 할 때. 이후에는 표면에 동그란 숨이 간간히 올라오는 정도, 소리가 요란하지 않으면 대체로 맞다. 수프는 물처럼 끓이는 게 아니라, 바다처럼 설렁설렁 흔들리게 만든다.

풍미의 바닥을 깔기

어떤 수프든 시작에는 방향을 정하는 향이 있다. 양파, 마늘, 대파의 기초를 탄탄하게 쓰면 그 위에 무엇을 얹어도 맛이 흐트러지지 않는다. 양파는 0.5센티 두께로 채 썰면 10에서 15분 안에 달큰해진다. 마늘은 다지거나 얇게 저며서 양파가 투명해질 즈음 넣어 1분만 더 향을 뽑는다. 대파의 흰 부분은 초기에 함께 던져도 좋고, 초록 부분은 마무리 직전에 넣어 향을 덧입혀도 좋다.

여기에 당근을 작은 주사위로 썰어 넣으면 단맛과 색이 올라오고, 셀러리 한 줄기는 향의 윤곽을 만들어 준다. 다만 한국의 시장에서 셀러리는 가격과 신선도의 변동이 커서, 대신 미나리나 생강 한 조각으로 방향을 틀기도 한다. 생강은 특히 닭, 무, 표고와 궁합이 좋다. 올리브 오일이나 버터를 쓰지, 들기름을 쓰지는 최종 그림에 따라 다르다. 들기름은 감자나 무, 시래기를 중심에 둘 때 훨씬 한국적이고 담백한 깊이를 낸다.

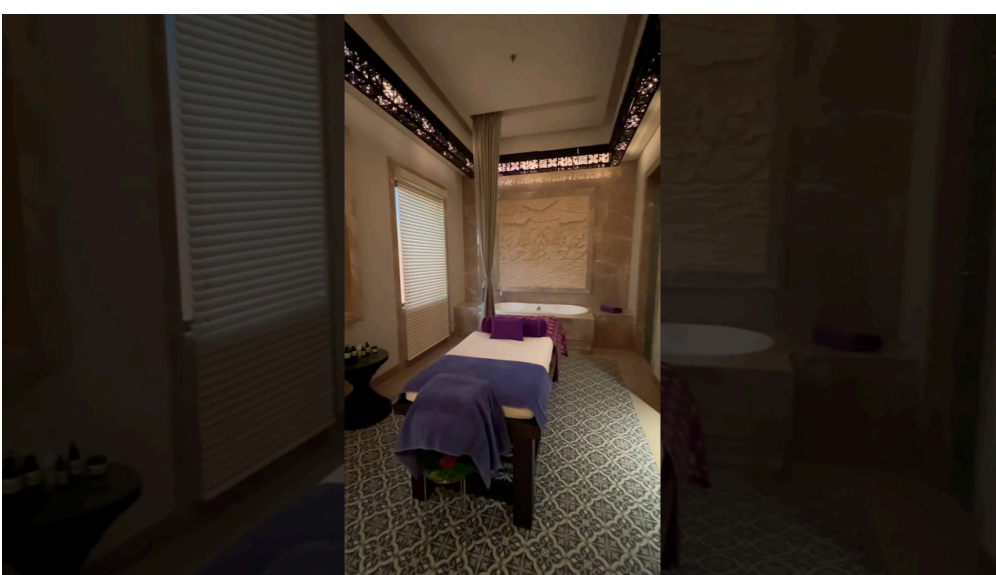
국물의 길, 빠르게 혹은 천천히

국물은 수프의 뼈대다. 시간이 많지 않다면 물과 시판 저염 육수를 반반 섞는다. 시판 육수만 쓰면 짠맛이 일찍 달고 여운이 짧아진다. 저녁 시간에 35분만 투자할 수 있다면, 육수 흥내를 내는 간단한 방법이 있다. 마른 표고 2개, 다시마 5센티 사각형 1장, 양파 껍질, 통후추 몇 알, 대파 푸른 잎을 물 1.5리터에 넣고 불을 올린다. 15분 뒤 다시마를 건지고, 20분쯤 더 약하게 끓여 거르면 충분히 쓸 만한 베이스가 나온다. 멸치가 있다면 손질한 멸치 6에서 8마리를 처음부터 함께 넣되, 쓴맛을 피하려고 15분 이내에 건져 낸다.

서양식 톤으로 가고 싶다면, 마른 표고 대신 월계수잎 1장, 파슬리 줄기, 쪽마늘 통째로 2개 정도를 넣는다. 고기 뼈는 오븐이 있으면 200도에서 25분 로스팅하고, 없으면 냄비에서 걸만 살짝 그을려도 향이 오른다. 다만 [외로운 밤](#) 외로운밤에는 설거지와 뼈 손질이 부담일 수 있다. 이런 날은 그냥 물과 향신 베이스로 밀고 가도 충분하다. 핵심은 소금의 타이밍이다. 초반에 소금을 충분히 넣으면 건더기의 삼투가 빨리 진행되어 표면 맛은 좋아도 내부는 싱거울 수 있다. 채소와 곡물이 익는 중후반, 입에 한 번 떠넣어 보고 마지막 5에서 10분 사이에 간을 맞추면 실수가 적어진다.

채소는 크기로 시간을 조절한다

같은 재료라도 크기에 따라 수프의 표정이 달라진다. 감자를 2센티 큐브로 자르면 12에서 15분, 1센티로 자르면 8에서 10분이면 부드러워진다. 당근은 감자보다 2, 3분 더 필요하다. 애호박은 금세 물러서, 마무리 5분 전에 넣어 식감을 살린다. 표고나 양송이는 초반에 넣어 수분을 날리고 풍미를 농축하는 편이 낫다. 배추는 두꺼운 대가리 부분을 먼저, 얇은 마지막에 넣는다.



토마토 수프를 끓일 때는 통조림 홀토마토 400그램짜리 한 캔이 가장 간단하다. 산미가 강하면 설탕이 아니라 양파를 더 오래 익혀 단맛을 올리거나, 당근을 소량 더해 균형을 맞춘다. 케첩 한 숟가락도 응급처치가 되지만, 맛의 폭이 좁아진다. 생토마토라면 껍질 제거는 꼭 필요하지 않다. 믹서기로 갈 생각이라면 껍질은 거슬리지 않는다. 다만 줄기 쪽 심지는 꼭 잘라낸다.

단백질, 배부름의 설계

닭다리는 수프에 가장 관대하다. 껍질을 벗기고 살만 쓰면 기름이 덜하고, 뼈째 넣으면 국물의 깊이가 바로 올라간다. 바쁘지 않다면 닭다리 2개에 물 1.2리터, 파, 마늘, 통후추를 넣고 25에서 30분 약하게 끓인다. 살을 건져 찢고, 국물은 면보나 체로 한 번 거른다. 소고기 차돌, 양지, 사태는 오래 끓일수록 감칠맛이 좋지만 시간이 든다. 60에서 90분의 여유가 없다면, 차돌은 기름이 국물 위를 지나치게 덮을 수 있어 수프보다는 볶음에 돌리는 편이 낫다.

콩은 좋은 대안이다. 렌틸은 불리지 않고도 20에서 25분이면 부드러워진다. 병아리콩은 전날 밤에 물에 불려 쓰면 45분쯤, 불리지 않았다면 압력솥이 도움이 된다. 통조림 콩을 쓰면 시간은 절반 이하로 줄지만 소금과 첨가당, 보존액의 풍미를 고려해야 한다. 체에 받쳐 흐르는 물에 가볍게 헹군 다음 쓰면 지나친 짠맛과 비린 향이 줄어든다. 두부는 물기만 잘 빼고, 한입 크기로 썰어 중후반에 넣는다. 맵지 않고 담백한 토마토 베이스에 부드러운 두부를 넣으면 하루의 기운이 녹진하게 풀린다.

질감과 균형, 마지막 10분의 일

수프가 멍멍하게 느껴질 때, 대부분은 소금이 아니라 질감과 산미의 문제다. 밀가루와 버터를 1대 1로 약불에서 5분 이상 볶아 루를 만든 뒤, 국물을 조금씩 넣어 풀어주면 부드러운 두께가 생긴다. 감자 한 개를 얇게 썰어 초반부터 넣는 것도 자연스러운 점도를 만든다. 국물을 쓸 때는 흡수하는 물의 양을 생각한다. 보리는 국물 1리터에 60그램이면 충분하고, 불리지 않은 보리는 30에서 35분 정도를 차지한다. 쌀은 씻지 않은 상태로 넣으면 전분이 빠져 점성이 높아지고, 씻은 쌀을 넣으면 맑다.

신맛은 간혹 마법처럼 수프를 깨운다. 레몬 반 개, 발사믹 몇 방울, 식초 반 숟가락. 토마토 수프에는 설탕보다 크림 한 숟가락과 레몬 몇 방울이, 닭과 무 수프에는 들기름 몇 방울과 참깨가, 렌틸에는 커민가루 한 꼬집과 요거트 한 숟가락이 깔끔한 균형을 만든다. 허브는 향을 과시하지 않도록 한다. 파슬리, 실파, 바질, 고수 중 하나만 고르고, 마무리에 었는다. 말린 타임은 초반에 넣어야 쓴맛이 덜하다.

밤 토마토 렌틸 수프, 다섯 걸음

혼자 사는 주방에서 가장 실패가 적은 수프를 꼽으라면, 토마토와 렌틸 조합을 추천한다. 재료가 단순하고, 조리 시간이 40분을 넘기지 않으며, 다음 날 맛이 더 좋아진다. 시도할 때 필요한 계량만 정확히 잡으면 된다. 다음 다섯 걸음이면 충분하다.

- 올리브 오일 2큰술을 냄비에 두르고, 얇게 썬 양파 중간 크기 1개와 소금 한 꼬집을 중약불에서 10분 볶아 투명하고 달큰하게 만든다. 다진 마늘 2쪽을 넣고 1분 더 볶는다.
- 홀토마토 400그램 1캔을 손으로 가볍게 으깨 넣고, 말린 타임 한 꼬집과 후추를 더해 3에서 4분 끓인다. 산미를 누그러뜨리고 향을 모으는 시간이다.
- 물 또는 저염 육수 800밀리리터를 붓고 끓어오르면, 씻지 않은 브라운 렌틸 120그램을 넣는다. 불을 줄여 은근히 20분 끓인다. 중간에 한두 번 저어 바닥이 눌지 않게 한다.
- 당근 작은 것 1개를 1센티 큐브로 썰어 10분 남았을 때 넣고, 취향에 따라 큐민 가루 0.5작은술, 고춧가루 한 꼬집으로 향을 잡는다. 소금은 이 시점에 맛을 보며 조금씩 더한다.
- 마지막 3분에 우유나 생크림 50밀리리터를 두르고, 레몬즙 1작은술로 산미를 더한다. 불을 끄고 올리브 오일 몇 방울, 잘게 썬 파슬리 또는 실파를 었는다. 빵을 곁들이거나, 밥 반 공기를 말아도 조화롭다.

여기서 렌틸 대신 병아리콩 통조림을 쓰면, 콩은 마지막 8분에 넣는다. 우유 대신 요거트를 사용하면 한결 상큼해진다. 매운맛이 필요하면 후추 대신 핫 소스를 한 방울. 간단하지만 변주가 크다.

장보기, 외로운밤을 대비한 바구니

갑작스레 찾아오는 저녁에도 수프 한 그릇을 멀지 않게 만들려면, 바구니의 기본을 정해 둔다. 오래 두어도 맛이 떨어지지 않고, 여러 조합이 가능한 것들로 구성하면 부담이 없다.

- 홀토마토 통조림, 혹은 토마토 퓨레 1, 2캔
- 렌틸 또는 통조림 병아리콩, 혼합 콩
- 양파, 마늘, 대파와 마른 표고 1봉

- 올리브 오일 또는 들기름, 저염 육수 팩 2개
- 냉동 옥수수나 시금치, 혹은 냉동 다진 파와 다진 마늘

이 다섯 가지만 있어도, 토마토 베이스, 맑은 버섯, 담백한 닭 대체 수프까지 다양하게 뽑아낼 수 있다. 신선 채소는 그날의 할인 코너에서, 감자나 당근처럼 기본 채소는 2주 정도 두고 쓰면 된다.

그릇과 온기, 작은 의식의 술어

수프를 떠 담을 그릇은 의외로 큰 차이를 만든다. 두께가 있고 손이 안으로 휘어 들어가는 볼이 좋다. 얇고 넓은 접시는 금세 식고 향이 퍼져 버린다. 그릇을 미리 데우는 일은 생각보다 간단하다. 끓인 국물 한 국자를 그릇에 부어 10초만 담갔다가 싱크대로 버린다. 손이 시린 겨울에는 전자레인지에 깨끗한 그릇만 40초 돌려도 된다. 표면 장식은 과하지 않게. 올리브 오일이나 들기름 몇 방울, 후추 같은 것, 잘게 썬 파 한 숟가락이면 충분하다. 식빵 한 조각을 마른 팬에 2분 구워 얹으면 씹는 포인트가 생겨 빈 느낌이 줄어든다.

예전 월세방에서 그런 의식을 배웠다. 좁은 싱크대에 작은 냄비 하나, 국자 하나, 볼 하나. 설거지가 두세 개로 끝나면 맛있는 걸 먹어도 마음이 무겁지 않았다. 냄비에서 그릇으로 넘길 때, 수증기가 얼굴로 올라와 안경을 흐리게 했고, 그럴 때면 내가 혼자지만 어쨌든 끓이고 먹고 살아 있다는 감각이 확실해졌다.

남은 수프, 내일을 위한 안전한 보관

남은 수프는 부피가 적을수록 빨리 식고 더 안전하다. 넓은 트레이에 냄비째 올려 두거나, 싱크대에 찬물을 받아 바닥을 식혀 준다. 뜨거운 채로 밀폐 용기에 담아 냉장고에 넣으면 내부 온도를 올려 다른 식재료까지 위험해진다. 1리터 분량이라면 45분 안에 실온에서 김을 빼고, 그다음에 용기에 담아 냉장 보관한다. 3일 안에 먹는 게 기본이다. 냉동은 350에서 400밀리리터 단위로 나눠 담으면 해동이 빠르다. 파스타가 들어간 수프는 냉동 후 질감이 무르기 쉬워, 파스타는 먹을 때 따로 삶아 합친다. 우유나 크림이 많은 수프는 분리되기 쉬워, 다시 데울 때 약한 불에서 천천히, 거품기로 부드럽게 섞는다.

에너지가 없을 때, 더 단순한 길

어떤 외로운밤은 칼을 잡기도 싫고, 냄비의 손잡이가 멀게 느껴진다. 그럴 땐 준비물을 더 줄인다. 냉동 다진 파와 다진 마늘, 시판 저염 육수, 통조림 콩, 냉동 시금치만으로도 족하다. 냄비에 육수를 붓고 끓인 뒤 냉동 파 한 숟가락, 마늘 반 숟가락을 넣는다. 콩을 체에 헹궈 넣고, 시금치를 한 줌 던진다. 간장 반 숟가락이나 소금으로 간을 맞추고, 후추를 조금. 7분이면 끝이다. 때로는 이 정도의 수프가 가장 고맙다.

전자레인지 활용하는 방법도 있다. 내열 그릇에 양파 채 한 줌, 올리브 오일 한 숟가락, 소금 한 꼬집을 섞어 랩을 씌우고 3분. 토마토 퓨레 반 컵, 물 한 컵을 더해 섞고, 렌틸 통조림 반 컵을 넣어 다시 4분. 꺼내서 저어 주고, 1분 더 돌리면 기초적인 한 그릇이 나온다. 전자레인지 수프는 향이 둥글지만, 피곤한 밤에는 접근성 하나만으로 충분히 합격이다.

취향과 제약, 바꾸어 생각하기

저염 식단을 지키는 사람은 향신료와 산미로 폭을 넓히자. 소금 대신 셀러리 씨앗, 통후추, 레몬 껍질 간 것, 식초, 허브를 단계별로 쓴다. 오랜 시간 볶은 양파의 단맛은 소금의 빈자리를 어느 정도 메운다. 유당을 피해야 한다면, 크림 대신 두유나 귀리 음료를 조금 넣어 질감을 보완한다. 단, 향이 강한 두유는 토마토와 섞었을 때 비릿함을 키울 수 있으니, 무맛 제품을 고른다.

비건 식단을 지향하면서도 감칠맛이 부족하다고 느낀다면, 표고가루와 토마토 페이스트가 든든하다. 토마토 페이스트는 1큰술만 넣어도 풍미가 깊어진다. 간장과 된장은 훌륭한 조력자다. 토마토 베이스에 간장 1작은술만 떨어뜨려도 맛의 길이가 길어진다. 된장은 감자, 양배추, 버섯과 어울린다. 된장을 쓸 때는 초반에 풀면 향이 약해지고, 마무리 직전에 국물 한 국자에 풀어 넣으면 향이 또렷하다.

글루텐을 줄이는 사람은 밀가루 루를 피하고, 감자나 불린 귀리로 점도를 낸다. 파스타 대신 쌀국수나 현미밥을 곁들인다. 파스타를 수프에 같이 끓일 때는 물을 많이 먹고 전분을 내어 국물을 탁하게 만들 수 있으니, 반만 익

혀 따로 합치는 편이 낫다.

시간표로 끓이는 세 가지 장면

퇴근 후 40분이 전부인 날, 냄비에 기름을 두르고 양파, 마늘, 토마토와 렌틸. 25분의 끓임과 5분의 마무리, 식탁 위에는 개운하고 단단한 그릇 하나가 있다. 일요일 오후의 여유가 있는 날, 닭다리를 뼈째로 넣어 가볍게 끓이고, 무를 두툼하게 썰어 들기름과 후추로 마무리한다. 그릇 안에는 한식 상차림의 국과 서양식 수프의 경계가 희미해진 위로가 있다. 새벽 1시에 잠이 오지 않는 날, 냉동 시금치와 콩으로 10분짜리를 끓여 창가에 기대어 먹는다. 그 시간에만 들리는 냉장고의 콤프레서 소리, 도시의 바람 소리, 자기 호흡 소리와 함께 한 손갈씩 내려간다.

수프가 말해 주는 것

수프는 계량과 공식으로 시작해도 결국 체감으로 완성된다. 나에게 딱 맞는 농도, 그릇 하나에 담길 만큼의 양, 아침에 덜어 먹어도 물리지 않는 간. 이런 감각은 정확한 숫자도 필요하지만, 더 많이는 저녁의 몸 상태와 말수가 가르친다. 너무 얇으면 한 손갈 덜어내고 빵을 한 조각 부숴 넣는다. 너무 짜면 뜨거운 물 반 국자를 더하고 감자를 몇 조각 더 익힌다. 너무 밋밋하면 레몬 한 방울, 혹은 들기름 한 방울. 이렇게 미세 조정하는 버릇이 붙으면, 다른 날의 음식에도 자연스럽게 스며든다.

외로운밤을 자주 통과하면서 배운 건, 사람을 위로하는 방식이 음식을 화려하게 차리는 데 있지 않다는 사실이다. 조리가 길면 좋은 점도 있고, 짧으면 다른 장점이 있다. 기교가 부족한 날에도 시간과 불과 소금의 타이밍만 놓치지 않으면, 한 그릇은 거짓말을 하지 않는다. 설거지가 끝나고 손을 말리면, 냄비는 원래 있던 자리로 돌아가 있다. 다음 밤에도 쓸 수 있게.

변주 몇 가지, 실패를 줄이는 조언

감자가 바닥에 눌러붙기 시작하면, 당황해서 센 불로 쪄지 않는다. 불을 끄고 뚜껑을 덮어 5분 두면 눌은층이 수분을 다시 빨아들여 쉽게 떨어져 나온다. 남은 건 그 부분만 살짝 뚫은 맛이 돌 수 있으니, 수프 전체를 다른 냄비로 옮기고 눌지 않은 부분만 살린다.

시판 육수의 향이 너무 강하면, 물을 더해 희석하고 대파 초록잎이나 월계수 잎을 5분 넣어 향을 덮는다. 통후추는 초반에 넣고, 마무리 전에 건진다. 통후추가 씹히면 수프 전체의 인상이 거칠어진다. 허브를 과하게 써서 비누 맛이 올라왔을 때는, 레몬이나 식초로 싸우지 말고, 감자나 크림으로 부드럽게 희석한다.

냉동 채소를 쓸 때는 해동하지 않고 그대로 넣어야 질감이 산다. 다만 수프의 온도가 한 번에 크게 낮아지므로, 살짝 더 센 불로 올려 끓임점에 재빨리 돌려놓고 곧바로 불을 줄인다. 이 타이밍을 놓치면 멍멍하고 수분이 많은 인상이 된다.

마지막 숟가락이 말하는 밤

수프를 먹는 동안 천천히 식는다. 마지막 숟가락은 처음보다 덜 뜨겁고, 대신 맛이 명확하다. 허브 잎이 국물에 젖어 향이 퍼지고, 렌틸 한 알 한 알의 식감이 고르게 풀어진다. 그 마지막 숟가락을 떠 놓을 때, 불을 끄고 조용해진 부엌의 공기가 생각보다 포근하다. 외로운밤은 그렇게 지나간다. 무언가를 고쳐 놓은 것도, 큰 결정을 내린 것도 아니지만, 자기 손으로 끓인 것 하나가 빈자리를 덜 쓸쓸하게 만든다.

그릇을 비우고 싱크대에 담을 때, 다음번의 나를 위해 국자와 냄비를 정리한다. 양파를 사서 반만 쓰고 남겼다면, 키친타월에 감싸서 지퍼백에 넣어 냉장고 야채칸 앞쪽에 세워 둔다. 내일의 밤이 또 조용할지라도, 물 한 냄비와 양파 반쪽, 마른 표고 두 장이면 새로운 수프가 출발한다. 기다림이 길지 않아도, 그 사이에 마음이 조금 정리된다. 한 그릇의 온기가 이런 정도의 일을 할 수 있다는 걸 알게 되면, 외로운밤은 예전만큼 낯설지 않다.