

사시미[刺身]의 원래 의미

일본은 세계적으로 장수인이 많고 심장병에 잘 걸리지 않는 것으로 알려져 있는데 그 비결로 꼽을 수 있는 것이 생선을 많이 먹기 때문이며 일본의 선조들 역시 해산물을 최대의 영양식으로 여겼음

□ 풍부한 해산물을 자랑하는 일본

- 일본 사람만큼 식생활에서 수산물이 차지하는 비중이 높은 국민은 보기 드물며 실제 일본사람들이 육식을 하기 시작한 것은 불과 100여 년 전의 일임
- 일본의 선조들은 해산물을 최대의 영양식으로 여겼으며 오랜 기간 동안 바다에서 나는 것만으로 차려진 식단이 진수성찬으로 평가되었음
- 그래서 생선에 관한 한 일가견이 있다고 자부하는 일본 사람들이 많으며 맛있게 먹는 것 역시 그들만의 방법이 있음
- * 일본을 잘 모르는 외국인일지라도 일본사람들이 생선을 날 것으로 먹는 것쯤은 알고 있으며 스시와 더불어 신선한 생선을 아무런 조리를 가미하지 않고 그대로 먹는 사시미(刺身, 회)를 일본사람들이 좋아하는 이유는 생선을 가장 맛있게 먹는 방법 중에 하나이기 때문임

□ 사시미의 특징과 어원

- 사시미는 보통 관동(關東)지방에서는 오사시미(お刺身) 관서(關西)지방에서는 오츠쿠리(お作り)라고 불림

- 관동(關東)지방에서는 붉은 생선살을 주로 먹는 반면 관서(關西)지방에서는 도미 등의 하얀 생선살을 즐겨먹는 경향이 있음
- 전통적인 일본 정찬요리 갓뽕우(割烹)요리의 메뉴는 먼저 무엇을 횡감으로 쓸 것인가를 정한 다음 거기에 맞게 찜 요리와 굽는 요리를 정함

* 이렇듯 일본요리의 중심적 존재였던 것이 바로 사시미였음

- 사시미는 찌르다는 의미의 사스(刺す)와 몸 즉 생선의 살을 의미하는 미(身)가 합쳐진 말임
- 여러 종류의 생선을 접시에 담을 때 종류를 구분하기 위해 각각의 생선 지느러미를 생선살에 찢러 놓은 것에서 유래되었음
- 점차 원래의 지느러미를 뜻하는 풍습은 없어지고 사시미라는 이름만 남아 지금에 이르고 있음

□ 사시미의 역사

- 사시미의 원형은 가마쿠라(鎌倉)시대부터 시작되었다고 알려져 있으며 원래는 생선을 얇게 썰어 익히지 않고 먹는 어부들의 즉석요리였다고 함
- 당시는 아직 간장이 없었던 시절이었기 때문에 생선회를 잘게 썰어 식초에 절여서 먹었음
- 이런 음식을 나마스(脛)라고 하는데 지금은 생선뿐 아니라 무와 당근 따위도 이렇게 조리해서 먹음
- 간장은 무로마치(室町)시대에 들어와 만들어지면서 지금과 같이 사시미를 와사비(わさび, 고추냉이)와 간장에 찍어 먹게 되었음

- 당시 간장은 서민들이 먹기 어려운 고급 조미료였기 때문에 신분은 높은 사람만이 먹을 수 있었음
- 일반서민에게 사시미 요리가 확산된 것은 간장이 보편적인 조미료로 보급된 에도(江戸)시대 말기에 이르면서부터임
- 당시 사시미를 전문적으로 취급하는 사시미야(刺身屋)라는 노점이 만들어질 정도로 인기가 있었음

□ 사시미 장식과 담는 방법

- 사시미를 먹는 또 하나의 즐거움은 생선회와 함께 어우러져 나오는 다양한 장식을 보는 것임
 - 야채나 해초 등으로 만들어지는 이러한 장식을 츠마(つま)라고 하는데 단순히 멋있게 보이기 위한 것뿐만 아니라 입안을 개운하게 하는 재료들이 함께 나오는 것에 더 큰 의미가 있음
 - 가령 사시미를 먹기 전에 갈아 놓은 무를 간장에 찍지 않고 먹으면 입안의 다른 요리 맛이 사라져 사시미 원래의 맛을 느낄 수 있음
- 사시미를 그릇에 담는 방법은 일기일종(一器一種)이라고 해서 한 접시에 다른 종류의 생선을 같이 담지 않는 것이 원칙이었음
 - 각기 다른 냄새를 가진 생선들이 뒤엉키면 제대로 맛을 낼 수 없기 때문임
 - 그러나 현재는 다양한 종류의 생선을 한 그릇에 담는 모리아와세(盛り合わせ)가 일반적임
- * 모리아와세는 원래 에도(江戸)시대 말기 대중들에게 사시미 문화가 전해졌을 때 접시를 들고 생선 가게로 가서 적당히 여러 생선들을 함께 사서 집으로 가져가는 것에서 유래되었음