

인도산 만병 통치약, 시트론

수 세기 전부터 재배되었으며, 병 치료 효과가 뛰어나다고 알려진
시트론은 남인도 문화와 식생활에 깊이 뿌리내린 과일이다. 보통 절임 형태로
즐기는 이 과일은 이제 미식의 즐거움을 선사하는 식재료로 거듭나고 있다.

THE CITRON REVIVAL

Cultivated for centuries and possessing great medicinal
value, citrons are entrenched in South Indian culture
and cuisine. Typically eaten pickled, these fruits are now
experiencing a gourmet renaissance.





지역에서 생산하는 시트론은 야생 오렌지와 비슷하게 생겼는데, 감귤류의 조상으로 친다. 북부 지방에서 나는 한 시트론 품종은 상당히 독특한 모습으로 유명하다. 히말라야 산맥의 자락에서 재배되는 이 품종은 밝고 노란 손바닥에 짙은 손가락이 달린 듯한 모양인데, 그 모양새가 마치 부처의 손을 닮았다 하여 ‘불수감(佛手柑)’이라고도 불린다.

반면 남부 지방의 시트론은 거대한 레몬처럼 생겼다. 타밀나두 주에는 두 종류의 고유 품종, 즉 구(球)형이며 상대적으로 크기가 작은 품종과, 길쭉하며 크기가 더 큰 품종이 있다. 둘 다 절임에 주로 활용되는 품종이다. 사실 굵은 소금과 입안이 타는 듯이 매운 칠리 파우더, 그리고 각종 향신료에 재운 시트론 절임은 시트론을 가공하는 가장 전통적인 방법이다.

타밀나두 주에서 생산되는 시트론의 대부분은 팔라니의 서늘한 구릉 지대와 서(西)고츠 산맥에서 재배된다. “이 지역에서 시트론이 처음 재배된 시점은 18세기로 거슬러 올라갑니다.” 팔라니 구릉에 위치한 농장 ‘필라발리 커피 에스테이트’의 주인 샤케르 나가라잔의 말이다. 면적이 58만7000제곱미터에 달하는 이 농장에는 커피 재배지 사이사이에 2000그루가 넘는 시트론 나무가 산재해 있다. “타밀나두 주에서 생산된 시트론 대부분이 인접한 케랄라 주에 공급되는데, 그곳에선 시트론을 인도 전통 의술인 आयुर्वेद의 재료로 사용합니다.”

and are said to be the original fruit from which all other citrus fruits were bred. In the north, one variety has a startlingly distinctive shape. Called the Buddha’s Hand and grown in the lower Himalayas, it resembles a bright yellow palm with outstretched fingers.

Here in the south, the fruit has the appearance of an oversized lemon. Tamil Nadu varieties are much coveted by picklers across the state. Indeed, pickled citron, immersed in coarse salt, chili powder and other spices, is the most traditional way to consume the fruit.

Much of the fruit in Tamil Nadu is grown on farms in the cooler foothills of Palani and in the Western Ghats. “Citron cultivation in these parts dates back to the 18th century,” says Shaker Nagarajan, proprietor of Pillavali Coffee Estates, which is also home to over 2,000 citron trees interspersed amid a vast coffee plantation. “Most of the citrons from Tamil Nadu are transported to the neighboring state of Kerala, where they’re used as a key ingredient in the ayurvedic tradition of healing.”



“이 시트론 주스를 생으로 마시면 얼굴에 주름이 잡혀서 일주일은 갈 겁니다.” 니티아난담이 웃으며 말했다. 그는 인도 남부 타밀나두 주 마두라이 중심부에 위치한 닐라 슈퍼마켓의 주스 가판대에서 일하고 있다. 니티아난담은 잘 익은 시트론 하나를 골라 손으로 굴리더니, 껍질을 능숙하게 벗겨내고는 반짝이는 금빛 과육을 짜냈다. 그러자 마치 레몬과 같은 강한 향이 가득 퍼졌다. 그의 말은 옳았다. 신맛의 정도로 따졌을 때 생 시트론 주스는 거의 펀치를 날리는 수준이라 할 수 있다.

“요즘에는 시트론 주스를 찾는 고객이 별로 없어요.” 니티아난담의 말이다. “시트론 주스는 열병부터 소화불량에 이르기까지 어디에나 잘 듣는 ‘만병통치약’인데, 안타까울 따름이죠.” 시트론 특유의 톡 쏘는 맛에 익숙해지려면 확실히 시간이 필요하다. 그래서인지 시트론은 남인도 요리 문화에서 그다지 비중 있게 다루는 편은 아니며, 현지에서 시트론을 대량으로 판매하는 시장을 찾기도 어렵다.

시트론은 드넓은 인도의 곳곳에서 재배되는데, 재배 장소에 따라 그 생김새가 각각이다. 인도 최대의 시트론 생산지인 메갈라야 주의 카시 구릉, 그리고 마하라슈트라 주의 난데드

“Drink this citron juice raw and you’ll have a pucker for a week,” laughs S Nithyanandham, who mans the juice stall at Nila Supermarket in Madurai, Tamil Nadu. He grabs a fruit off the rack and rolls the ripe orb in his hands before slicing through its waxy skin to extract a glistening, golden pulp. Instantly, a powerful lemony fragrance fills the air. Nithyanandham feeds the fruit into his juicer. He’s right. Raw citron juice’s sourness packs a punch.

“We don’t have many customers who ask for citron juice these days,” Nithyanandham says. “It’s a pity, because this is an old remedy to treat just about anything, from viral fever to indigestion.” The fruit is an acquired taste, which explains why it isn’t prominent in South Indian cuisine and is rarely seen in large quantities at local markets.

Citrons are grown in numerous regions of India, and their appearance varies from place to place. Those in Meghalaya and Maharashtra, two of the top citron-producing regions in the country, resemble wild oranges

팔라니와 서(西)고츠 지역은 남인도의 대표적인 시트론 생산지다(왼쪽 페이지). 시트론 주스를 만드는 과정(아래). 슈퍼마켓에서 판매하는 시트론(오른쪽).

In South India, citrons are grown in the foothills of Palani and in the Western Ghats (opposite). S Nithyanandham prepares a citron for juicing (below). Citrons for sale at a supermarket in Madurai (right).





헤리티지 호텔 주방장 바라티 모한은 다양한 남인도 요리에 시트론을 자주 사용한다(왼쪽). 이 호텔의 시트론 요리법은 25가지가 넘는다(위, 오른쪽 페이지).

At Heritage, a luxury hotel in Madurai, chef Bharathi Mohan seeks to reintroduce citrons to South Indian cooking (left). The fruit joins other ingredients (above) in more than 25 recipes at the hotel (opposite).

오래된 신향(新香) 케랄라 주로 출하되지 않는 시트론은 대개 타밀나두 주의 다른 노천 시장에서 거래된다. 마두라이의 소규모 판매상들은 이 시트론을 사들여 심마칼에서 열리는 여러 야시장에서 경매로 판다. 지역 시장 외에 마두라이의 헤리티지 호텔 같은 고급 호텔들은 시트론을 메뉴에 올리기 위해 갖가지 시도를 하고 있다. 헤리티지 호텔의 바라티 모한 주방장은 여러 메뉴에 시트론을 사용한 코스 요리를 선보인다. 가장 처음 내놓는 것은 살짝 조미를 가한 시트론 주스다. 갓 짜낸 신선한 시트론 과즙에 잘게 부순 얼음, 바질 잎, 꿀과 소금을 가미해 완성한다. 그 결과물은 가히 환상적이다. 레모네이드보다 날카로운 맛 끝에 짜릿한 단맛이 감돈다.

본 요리는 남인도 지방의 주식, 즉 부드러운 흰 쌀밥에 시트론을 가미한 것이다. 모한 주방장은 참기름을 두르고 달군 프라이팬에 겨자씨를 넣고 인도 콩의 일종인 찬나 달, 우라드 달, 그리고 바삭한 땅콩, 커리 잎, 강황 가루, 붉은 칠리를 넣어 볶는다. 그렇게 볶은 다음 그 위에 시트론 과즙을 넉넉히 뿌리고 흰 쌀밥을 골고루 섞는다. 부드러운 밥은 씹을 때마다 풍부한 맛이 입안에 가득 차며, 건강에 좋고 소박한 식감이 온몸으로 퍼진다. 모한 주방장의 또 다른 실험적 요리는 이 지역에서 많이 잡히는 생선인 병어에 시트론을 가미해 조리하는 것인데, 이렇게 탄생한 병어 튀김은 사뭇 감탄을 자아낼 만하다. 5시간 동안 생강과

OLD FRUIT, NEW FLAVORS Many of the citrons that don't go to Kerala find their way to street markets in Tamil Nadu. In Madurai, small vendors purchase them and auction them off in the famous Simmakal midnight markets.

Beyond small local vendors, luxury hotels are putting citrons back on the menu. At Heritage, in Madurai, under the swaying boughs of an ancient banyan tree, chef Bharathi Mohan demonstrates by preparing an entire meal showcasing citrons. First, he serves a lightly seasoned citron juice. To the freshly squeezed juice he adds crushed ice, basil leaves, honey and salt. The result is divine — a sharper flavor than lemonade with a lingering tangy sweetness. "Citron juice cleanses the palate," he says, garnishing the juice with spiky citron leaves.

For his main course, Mohan heats sesame oil, adds mustard seeds and then fries *channa* dal, urad dal, peanuts, curry leaves, turmeric powder and red chilies. He squeezes fresh citron juice onto these roasted spices and then blends in white rice. Bursts of flavor permeate every soft grain, and the dish has a wholesome, earthy crunchiness. Mohan also adds citrons to local meats. The

마늘에 충분히 재운 병어에 통째로 칠리 파우더를 묻힌 뒤 시트론 과즙과 함께 조리해 낸다.

개인적으로 가장 마음에 들었던 메뉴는 바로 후식인데, 남인도의 전통 식재료인 시트론을 이탈리아 요리에 창의적으로 접목한 '시트론 판나코타'였다. "시트론은 어떤 후식에도 독특한 맛을 부여할 수 있다"는 게 모한 주방장의 말이다. 그는 젤라틴 틀에 통밀로 만든 다이제스티브 비스킷을 베이스로 넣고 크림과 버터밀크를 부어 굳힌 뒤 으깬 블루베리를 올리고, 마지막으로 시트론 주스를 뿌렸다. 위에 끼얹은 시트론 주스가 흘러내려 맛을 보았을 때 독특한 풍미를 느낄 수 있다. 이 달콤한 푸딩에 올라간 시트론 껍질 설탕 졸임 또한 시각적 효과와 식감을 더한다.

헤리티지 호텔은 현지에서 생산된 시트론의 맛을 알리기 위해 25개 이상의 요리법을 개발했으며, 이를 통해 시트론이 재조명받기를 기대하고 있다. 이러한 노력에 호응하는 이들이 생겨나면, 시트론은 현지 시장에서 점차 절임 재료 그 이상으로 널리 소비될 것이다. 시트론을 새롭게 조명하려는 노력이, 시트론의 고향에서 적극 시도되는 것은 더없이 적절한 일이 아닐까 싶다. 📸 글 카말라 티아기라잔 사진 보아즈 로템

pomfret fish fry is quite a production. After marinating in a ginger-garlic paste for five hours, the entire fish is dabbed with chili powder and fried in citron juice.

It's the dessert — citron panna cotta, a fusion of the Italian dish with South Indian citron — that I love the most. "Citrons can lend a unique flavor to any dessert," says Mohan. Using digestive biscuits as a base, he arranges a gelatin mold, thickened with cream and buttermilk and topped with crushed blueberries. Citron juice is then poured liberally over the top. Candied citron rind adds a spectacular zing and texture.

To celebrate the flavors of native citrons, Heritage has devised over 25 recipes that it hopes will bring the local fruit into the limelight again. If others follow suit, perhaps citrons will be sought after in local markets for more than just their pickling potential. It would only be appropriate for the fruit to reinvent itself in the land of its birth.

📸 By Kamala Thiagarajan Photographs by Boaz Rottem

