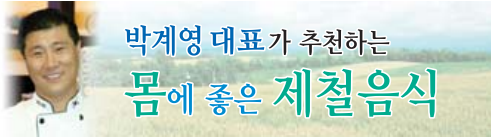


진한 향·씹는 맛이 버섯 중 '으뜸'... 가을철 최고 별미



<64> 능이버섯

능이버섯이란?

능이버섯은 흙냄새, 강한 풀냄새, 꽃향기, 나무향, 고기향 등 독특한 향기 때문에 향버섯이라고도 알려져 있다.

이처럼 강한 향과 맛을 가진 능이는 우리말로 '곰버섯'이라고도 하며, 한자로는 '웅이(熊茸)'라는 방언으로도 불린다. 국내 언론 기사로 전해진 '일능이, 이표고, 삼송이, 사석이'라는 의미 없는 뜬소문으로 더 유명해진 능이버섯은 뛰어난 맛과 향이 좋은 버섯으로 건조하면 독특한 향이 더욱 강해 '향이'라고도 부른다.

식재의 재발견 백과에서는 능이버섯을 향과 맛이 뛰어난 고급 식재료로 오래전부터 한방 약재로 쓰일 만큼 콜레스테롤 저하, 암세포 억제, 소화기능 강화, 혈액순환, 천식 등 각종 효능에 좋다고 소개하고 있다.

참나무 종류가 우거진 600-700m 이상 높은 산의 8부 능선 참나무 뿌리에 기생하며 아직까지 인공재배 기술이 개발되지 않아 주로 9-10월경에 자연 채취로만 가능하기 때문에 생산량이 적어 가격이 비싸다.

능이버섯은 고기처럼 씹히는 식감이 좋아 익혀서 그냥 먹기도 하고 나물, 전골, 튀김, 구이, 무침, 닭백숙, 주물럭, 버섯밥 등 다양한 요리에 사용되고 있다. 특히, 최근에는 건강과 맛을 강조한 능이버섯·오리백숙 요리의 식재료로 알려져 있다.

능이버섯의 부작용

능이버섯은 찬 성질을 갖고 있어 몸이 차가운 사람들은 피하는 것이 좋다. 생식을 하면 중독 증상이 나타날 수 있어 데치거나 삶아 익혀서 사용해야 하고, 위장에 염증이거나 궤양이 있는 경우 복용을 피하는 것이 좋다. 과다 섭취 시 설사와 복통을 유발할 수 있으므로 적절히 섭취하는 것이 바람직하다.

능이버섯 관련 문헌

'먹을 수 없는 능이버섯'이라는 중국에서의 뜬소문은 중국 당나라 때의 진장기(陳藏器)가 741년에 지은 '본초습유(本草拾遺)'에서 '밤에 빛을 내는 버섯, 화려하면서 별레가 없는 버섯, 삶아도 익지 않는 버섯, 삶아서 사람에게 비쳐 그림자가 없는 것, 위에 털이 있고 밑에는 무늬가 없는 것, 위로 말리고 적색인 것은 유독해 사람을 죽인다'라는 독버섯 개념이 능이에 적용돼 독



식감과 향이 고기와 같아 고급 식재료로 꼽히는 능이버섯은 맛과 향을 더하기 위해 닭이나 오리 백숙에 주로 넣기 때문에 '보양식'이라는 이미지가 있다.

버섯으로 오인을 받으면서 비롯된 말이다.

이 내용은 명나라의 이시진의 '본초강목'에 소개됐고, 허준의 '동의보감', 유중림의 농서 '증보산림경제', 빙허각 이씨가 지은 조선시대 생활백서인 '규합총서' 등에서도 독버섯 감별법으로 정의되면서 능이버섯은 조선시대 말까지 거의 주목을 받지 못했다.

중국 명나라 이시진이 저술한 의서 '본초강목'에서조차 거론되지 않던 능이버섯은 근대에 이르러 한의학의 본초학(本草學)에서 '성미(性味)와 귀경(歸經)'편에 "맛은 달고 성질은 차다"고 짧게 기록됐을 뿐이다. 일본에서 1630년 간행된 '화가식물본초(和歌食物本草)'에서 능이를 향이(香茸)로 표기하고, '독이 있으나 먹고 싶으면 조금 취한다'라고 처음 기록돼 있다.

우리나라에서 능이는 조선의 실학자 이규경(李圭景)이 19세기 중엽에 저술한 '오주연문장전산고'에 '버섯 중에 먹을 수 있는 버섯인 웅이(熊茸)는 능이버섯의 방언(菌之可食者 熊茸 方言能耳)'이라고 처음으로 기록됐다.

우리 몸에 좋은 능이버섯

▶첫째. 면역력 증진에 좋음

능이버섯에는 비타민과 아미노산 성분이 풍부하게 함유돼 있어 환경적 면역력 강화에 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 또한, 체력을 향상시켜 주면서 몸의 밸런스를 잡아주며, 잔병치레가 많은 사람에게 면역력과 체력 증진에 도움을 주는 효과가 있는 좋은 식품이다.

▶둘째. 기관지에 좋음

능이버섯에는 다양한 비타민과 다양한 종류의 아미노산, 지방산(脂肪酸) 성분이 풍부하게 함유돼 있어 기관지가 좋지 않은 사람들에게 좋은 식재료로 알려져 있다. 감기에 걸리거나 천

식, 기침, 기관지염 등의 기관지 관련 질병을 예방하고 개선하는 데 도움을 받을 수 있다.

▶셋째. 소화불량 해소에 좋음

능이버섯에는 프로티아제라는 단백질을 분해하는 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 육류나 음식 섭취 후 소화가 잘되지 않을 때 도움을 받을 수 있는 좋은 식재료로 말린 능이버섯을 물에 넣어 끓여 마시면 흡수가 빠르게 돼 소화에 도움을 받을 수 있다.

▶넷째. 다이어트에 좋음

식이섬유 성분이 풍부한 능이버섯은 수분이 많아 적은 양으로도 포만감을 느끼게 해줘 다이어트에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 저칼로리 식재료로 맛도 좋아 체중 감량에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▶다섯째. 혈관 건강에 좋음

능이버섯에는 나이아신, 베타글루칸 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 콜레스테롤을 감소해 주고 혈액 순환을 원활하게 해주는 데 효과가 좋은 식재료로 알려져 있다. 혈중 동맥경화와 심근경색 등과 같은 혈관 관련 질환 예방에 도움을 받을 수 있다.

▶여섯째. 항암효과에 좋음

레티안 성분이 풍부한 능이버섯은 암세포의 생성을 억제해 암과 관련된 질병 예방에 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 또한, 우수한 항암 성분이 풍부해 암세포 전이를 방지하고 암 퇴치에 도움을 받을 수 있는 식품으로 알려져 있다.

▶일곱째. 염증제거에 좋음

폴리페놀 성분이 풍부한 능이버섯은 염증의 주성분인 활성산소를 제거하며 배출시켜주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 만성염증을 제거하며 항균 활성 성분이 많아 세균 감염에도 효과가 있는 도움을 받을 수 있는 식재료다.

이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

능이버섯으로 만든 별미요리 3가지

1. 능이버섯 백숙

▶식재료

백숙용 닭 1마리, 누룽지 100g, 녹두 30g, 대파 1줄기, 대추 3알, 마늘 10쪽, 은행 3알, 인삼 1뿌리, 청주 2큰술, 천일염 2큰술, 후추 약간

▶만드는 법

1. 능이버섯은 밑동 부분을 칼로 손질 한 다음 흐르는 깨끗한 물에 씻어 0.5cm 정도의 두께와 크기로 잘라서 준비해둔다.
2. 백숙용 닭의 공지를 칼을 이용해 제거하고, 뱃속까지 깨끗하게 씻은 다음 준비해둔다.
3. 찹쌀에 대추, 마늘, 대파, 은행, 인삼, 청주를 넣고, 닭이 잠길 정도로 물을 부은 다음 센 불에서 끓인다. 끓기 시작하면 약 불로 약 20분 정도 더 끓인다



①'의 능이버섯을 넣고 닭이 연해질 때까지 끓인다.
4. 접시에 ③'의 익힌 닭과 능이버섯을 골라 담은 후 기름장과 함께 곁들여 담는다.
5. ③'의 나머지 국물에 누룽지를 넣고 한번 더 끓인 다음 천일염과 후추로 간을 한 다음 5분 정도 더 끓여 능이버섯죽도 완성한다.

2. 능이버섯 오리주물럭

▶식재료

능이버섯 60g, 오리고기 1마리, 양파 1/4개, 양배추 100g, 당근 30g, 청양고추 2개, 부추 30g, 깻잎 2묶음, 미나리 50g, 정종 1큰술, 미림 1큰술

※ 주물럭 양념 : 초고장 3큰술, 고춧가루 3큰술, 간장 1작은술, 다진마늘 2큰술, 매실즙 1큰술, 미림 1큰술, 정종 1큰술, 물엿 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술, 후춧가루 1작은술, 천일염 약간

▶만드는 법

1. 뼈를 제거한 오리고기는 일정한 크기로 자른 다음 흐르는 물에 씻어 체에 받쳐서 물기를 제거해준다.
2. 청양고추는 씨를 제거한 다음 0.5cm 정도의 두께와 크기로 잘라 주고, 부추, 미나리, 깻잎은 흐르는 물에 깨끗하게 잘 씻은 다음 5cm 정도의 두께와 크기로 자른 다음 체에 받쳐서 물기를 제거해 준비해둔다.
3. 양파, 양배추, 당근은 깨끗하게 씻은 일정한 크기로 잘라서 준비해둔다.
4. 믹싱볼에 ①'의 손질된 오리고 ②'의 청양고추와 정종과 미림을 넣어 1시간 정도 밀간과 동시에 오



리고기잡내 제거를 한다.
5. 믹싱볼에 분량의 주물럭 양념장 식재료를 모두 섞어 양념을 만들어 준비해둔다.
6. 믹싱볼에 ④'의 생오리고기 ③'의 양파, 양배추, 당근과 ⑤'의 주물럭 양념을 넣고 조물조물 버무린 다음 1시간 정도 숙성을 시켜서 준비해둔다.
7. 팬에 ⑥'의 오리주물럭을 넣어 중불로 5분 정도 익혀 준 다음 국물이 보글보글 끓어 올라오면 뚜껑을 닫고 중간에 1-2회 저어가며 국물이 자작자작해지면 ②'의 부추, 미나리, 깻잎을 넣어 잘 섞어준다.
8. 접시에 ⑦'의 능이버섯·오리주물럭을 예쁘게 담아 통깨를 뿌려 완성한다.

3. 능이버섯 숙회

▶식재료

능이버섯 200g, 참기름 2큰술, 천일염 1작은술
※ 기름장 : 고운 천일염 1작은술, 참기름 2큰술

▶만드는 법

1. 능이버섯은 밑동 부분을 칼을 이용해서 손질한 후 0.5cm 정도의 두께로 잘라서 흐르는 물에 씻은 다음 끓는 물에 천일염을 넣어 능이버섯을 살짝 데친 다음 차가운 물에 헹군 후 가볍게 물기를 제거한다.
2. 기름장의 식재료를 이용해 고소한 기름장 소스를 완성한다.



3. 접시에 ①'의 데친 능이버섯과 기름장을 함께 담아 완성한다.
(박계영·김식문화전략연구원 대표)

광주 대인동의 문화공원 김넛과

카페
식음료, 카페갤러리, 아트상품 전시 & 판매

아트호텔
전객실 회화전시 / 장기숙박할인(음식조리가능)
지하갤러리(55평), 2층(75평) 전시, 상설공연, 도서관
매월 마지막주 목요일 음악콘서트(저녁 7시 30분)
최대 100여명 사용가능



주소 : 광주광역시 동구 대인동 52-2번지
전화번호 : 062-229-3355 (자세한 내용은 문의전화 주시기 바랍니다)

Tape to USB/DVD 영상변환서비스

SONY

USB DVD

영/상/변/환/서/비/스

고객님이 소장하고 계신 TAPE를 가져오시면 USB/DVD로 만들어 드립니다.

- 1 화질 손실 없이 오랫동안 보관할 수 있습니다.
- 2 언제 어디서든 쉽게 영상을 볼 수 있습니다.
- 3 보관 장소가 줄어들습니다.

스마트폰과 PC 모두를 위한 듀얼 USB 메모리

DVD 변환전문업체

스마트폰, 태블릿, TV, PC 모두를 위한 Type A, C 듀얼 USB

소니서비스센터 062)522-2000 광주광역시 북구 금남로24 (임동5거리) 직영서비스센터