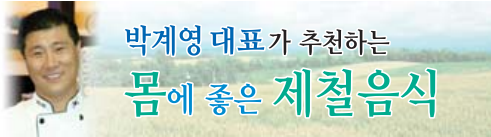


# 오메가3, 키토산, 타우린 풍부...가을철 영양보충 제격



## <65> 꽃게

### # 꽃게란?

꽃게는 육질이 풍부하고, 단백질, 칼슘, 인, 비타민류 등이 많이 함유돼 있다. 껍질에서 추출한 다당류인 키토산은 지혈작용, 인간의 면역체계, 어린이들의 성장, 혈액 순환 개선, 유해물질 배출, 인슐린 분비 촉진, 당뇨병 예방 및 개선에 과학적으로 입증된 자연 건강식품이다.

꽃게라는 이름은 ‘꽃해(串蟹)’에서 비롯됐으며 게의 ‘등딱지 좌우에 날카로운 두 개의 꼬챙이가 있다’는 뜻이다. ‘꽃’은 꼬챙이의 옛말로 ‘꽃해’가 꽃게로 바뀌 부르게 됐다.

(한국민족문화 대백과사전)



오메가3, 키토산, 타우린 등이 풍부한 꽃게는 일 년에 두 번 제철을 맞는다. 봄철(4-6월)에는 알을 가득 품고 있는 암게가 맛있으며, 가을철(9-11월)에는 살이 가득 찬 수꽃게가 맛이 있다.

### # 맛있는 꽃게 고르는 방법

꽃게는 일 년에 두 번 제철을 맞는다. 봄철(4-6월)에는 산란 전 알을 가득 품고 있는 암게가 맛있으며, 가을철(9-11월)에는 살이 가득 찬 수꽃게가 맛이 있다. 먼저 꽃게의 암수 구별 방법으로 꽃게를 뒤집어 배딱지 모양을 보면 알 수 있다. 암게는 배딱지 부분이 둥글고 넓적하며, 수게는 좁고 뾰족하고 삼각형 모양으로 생겼다. 배딱지가 하얗고 윤기가 나면서 손으로 배를 눌렀을 때 단단하고 들어보았을 때 살이 딱 촉 목직함이 느껴지는 것이 싱싱한 꽃게다. 다리가 두 명까지 않고 크고 긴 다리를 가지고 있으면서 등을 만졌을 때 거칠거칠한 촉감을 가져야 하며 비린내가 나지 않는 것이 맛있는 꽃게이다.

### # 꽃게의 부작용

꽃게가 아무리 맛있고 영양이 풍부해도 과하면 모자라느니만 못해서 사람에 따라 부작용이 생길 수 있으니 주의해야 한다. 꽃게는 찬 성질을 가지고 있는 식품이기 때문에 몸이 찬 사람이 다량 복용하면 설사와 복통을 유발할 수 있다. 또한, 많은 나트륨을 포함하고 있어 고혈압 환자나 혈중 콜레스테롤 수치가 높으며 비만 증세를 지닌 사람들이 과다섭취 시 건강에 좋지 않으니 조절해 섭취하는 것이 좋다. 또한, 꽃게는 고단백 식품으로 갑과 같이 섭취하면 갑속의 탄닌 성분이 꽃게의 단백질을 변형시켜 소화불량을 유발할 수 있으므로 섭취에 주의해야 한다.

### # 꽃게 관련 문헌

정약전의 ‘자산어보’에서는 꽃게를 “시해”

(화살처럼 생긴 것)라고 하며 뒷다리 끝이 넓어서 부채 같다. 대체로 게는 모두 잘 달리나 해염은 치지 못하는데 꽃게만은 부채 같은 다리로 물속에서 유독 해염을 잘 친다. 꽃게가 ‘물에서 해염치면 큰바람이 불 징조’라고 기록돼 있다.

허준의 ‘동의보감’에서 꽃게는 “성질이 차고, 가슴에 열을 풀어주며, 위장의 기운을 도와 음식의 소화를 돕고, 출산 후 어혈로 인한 산후조리, 복통에 도움을 준다”고 기록하고 있다.

빙허각 이씨가 지은 조선시대 생활백서인 ‘규합총서’에서는 꽃게를 이용한 계장 담그는 방법을 ‘항아리에 소고기 조각을 넣고, 살아있는 게를 넣어서 하룻밤 지나 계가 소고기를 다 먹어 치우면, 간장을 부어 계장을 담근다’고 전한다.

저자 미상 한글 조리서 ‘시의전서(是議全書)’에서는 꽃게를 이용한 어포법으로 게의 다리 살을 뽑아서 말린 계포 만드는 법이 기록돼 있다.

있어 눈 망막 세포를 튼튼하게 하고, 눈의 피로를 풀어주며, 시력을 보호하고, 향상해주는 작용을 한다. 또한 백내장이나 녹내장, 안구건조 등 안구질환 예방과 평소 눈떨림 증상에 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▶**넷째, 골다공증 예방에 좋음**  
꽃게에는 칼슘과 철분 성분들이 풍부하게 함유돼 있어 뼈를 튼튼하게 하고 칼슘의 체내 흡수율을 도와 뼈 건강에 효과가 좋은 식재료로 알려져 있다. 칼슘은 골밀도가 낮아지는 것을 강화해 골다공증 등의 뼈질환 예방에 큰 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

▶**다섯째, 노화 예방에 좋음**  
키토산, 핵산 성분 등이 풍부한 꽃게는 활성산소를 제거, 세포의 산화방지에 도움을 줘 노화에 방해 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 매끄럽고 탄력 있는 피부, 피부의 노폐물을 제거해 건강한 피부 유지와 개선에도 효과가 좋은 식품이다.

▶**여섯째, 숙취해소에 좋음**  
타우린, 메티오닌, 시스틴 등 꽃게에 함유된 함황(含黃)아미노산 성분은 알코올 분해효과가 있어서 과음으로 인한 숙취 증상을 빠르게 개선하는 데 도움을 준다. 또한, 체내에 쌓인 열을 내려주면서 소화 불량과 복통, 생리통, 숙취 등 치료에 좋은 효과가 있다.

▶**일곱째, 다이어트에 좋음**  
꽃게의 키토산 성분은 체내 지방의 축적을 막아 주고 체내 중성지방을 배출시키고, 혈관을 확장시켜서 원활한 혈액순환에 도움을 준다. 또한, 위장의 혈액순환을 도와 소화기능을 강하게 해줘 체지방을 감소시키는 작용을 하여 다이어트에 도움을 주는 효과가 있는 좋은 식품이다.

<박계영·길식문화전략연구원 대표>

이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

## 꽃게로 만든 별미요리 3가지

### 1. 꽃게양념무침

▶**식재료**  
꽃게 1kg(3-4마리), 청양고추 2개, 홍고추 2개, 당근 60g, 양파 ½개, 대파 1줄기

※ **양념장** : 고춧가루 10큰술, 고추장 3큰술, 간장 5큰술, 액젓 2큰술, 매실액 2큰술, 설탕 2큰술, 물엿 5큰술, 다진 마늘 3큰술, 다진 생강 1큰술, 통깨 3큰술

▶**만드는 법**

1. 꽃게는 브러시를 이용해 흐르는 물에 표면을 깨끗하게 세척한 다음 배 쪽 껍질과 등딱지를 벗겨서 안쪽의 모래주머니와 몸통에 붙어 있는 아가미를 제거해 준비해둔다. 2. ‘①’의 껍질을 제거한 꽃게는 전지가위를 이용해 꽃게 다리 끝부분을 제거한 다음 몸통을 반으로 자른 다음 3cm정도 크기로 다리가 붙어 있게 몸통을 잘라 준비해둔다. 3. 당근과 양파,



대파, 고추는 흐르는 물에 씻은 다음 당근과 양파는 굵은 채로 자르고, 대파와 청양·홍고추는 어슷하게 자른 다음 청양·홍고추는 물을 이용해 씻어 씨를 제거해 준비해둔다. 4. 믹싱볼에 꽃게 양념장 식재료를 넣어 잘 혼합해 매콤달콤한 맛있는 양념장을 만들어 준비해둔다. 5. ‘④’의 양념장에 ‘②’의 손질된 꽃게를 넣어 잘 버무린 다음 ‘③’의 채소류를 넣고 한번 더 잘 버무려서 접시에 담아 통깨를 뿌려 완성한다.

### 2. 꽃게찜

▶**식재료**  
꽃게 2마리, 미더덕 200g, 콩나물 400g, 미나리 40g, 양파 ¼개, 대파 ½줄기, 청·홍고추 ½개씩, 통깨 2큰술, 전분 3큰술, 물 6큰술

※ **찜양념** : 고춧가루 3큰술, 고추장 2큰술, 국간장 1큰술, 매실청 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 생강 ½큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술, 천일염 약간

▶**만드는 법**

1. 세척한 꽃게는 배 쪽 껍질과 등딱지를 벗겨서 안쪽의 모래주머니와 몸통에 붙어 있는 아가미를 제거해 준비해둔다. 2. ‘①’의 껍질을 제거한 꽃게는 다리 끝부분을 제거한 다음 몸통을 반으로 자르고 3cm정도 크기로 다리가 붙어 있게 몸통을 잘라 준비해둔다. 3. 콩나물, 미나리, 양파, 대파, 고추는 흐르는 물에 씻은 다음 미나리는 10cm길이를 자르고, 양파는 채 썰어



주고, 대파와 청양·홍고추는 어슷하게 자른 다음 청양·홍고추는 씨를 제거해 준비해둔다. 4. 냄비에 ‘②’의 손질된 꽃게와 손질한 미더덕, 콩나물을 넣고 10분 정도 끓여준다. 5. ‘④’의 익힌 꽃게 냄비 가운데 찜양념 식재료인 고춧가루, 고추장, 국간장, 매실청, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 물엿을 넣고 한번 더 끓여준 다음 녹말을 군데군데 뿌려 걸쭉하게 되면 천일염으로 간을 한 다음 미나리를 넣어 잘 버무려서 마무리한다. 6. 접시에 ‘⑤’의 꽃게찜을 모양있게 담은 다음 통깨를 뿌려 완성한다.

### 3. 꽃게냉채

▶**식재료**  
꽃게살 50g, 오이 50g, 당근 40g, 마늘 2개, 붉은 고추 ½개, 달걀 1개

※ **냉채소스** : 식초 10큰술, 설탕 10큰술, 물 10큰술, 유자청 2큰술, 통깨 1큰술, 흑임자 1큰술, 와사비 ½큰술, 천일염 약간

▶**만드는 법**

1. 꽃게살은 물기를 제거해 준비해 놓는다. 2. 오이와 당근은 깨끗하게 씻은 후 돌려 깎아 채를 썰고, 붉은 고추는 씨를 제거 한 다음 채를 썰어 준비해 놓는다. 3. 달걀은 황백을 분리해 지단을 부친 다음 채를 썰어 준비해 놓는다. 4. 마늘은 굵게 갈로 다져서 준비



해 놓는다. 5. 냄비에 냉채소스 식재료인 식초, 설탕, 물을 넣어 한번 끓여서 준비해둔다. 6. 믹싱볼에 ‘①’, ‘②’, ‘③’, ‘④’의 꽃게살, 오이, 당근, 붉은고추, 황백지단채, 다진 마늘을 넣고 후 ‘⑥’의 냉채 소스를 부어 와사비, 통깨, 흑임자를 넣어 잘 혼합해 접시에 담아 완성한다.

**마스크 공장도가판매**  
도·소매 환영 OEM 환영

토탈 공장 생산  
자연과생명연구소  
광주시 북구 서하로(오치동)254 문의: 080-374-5046

덴탈 장당 100원  
KF-94 장당 250원

제조 공장이 필요하십니까?  
땅값의 2~3억 원만 있으시면~

토지면적 3,300㎡ (구, 1,000평)이하  
자금없이 건축하여 드립니다.

무상 보조금(10~20억) 상담해 드립니다.  
서천, 영광, 태안 산업단지 입주하실 분

네이버 카페 **산단입주.com** 검색

자연과생명부동산컨설팅 080-374-5046  
광주 북구 서하로 254

당뇨, 고혈압, 변비 등으로  
고생하고 계십니까?

비그라올라

비그라올라 2개월 분 ₩98,000원

직접 체험하십시오!  
7일분 조건없이 택배로  
무료로 보내드립니다.  
(택배비 5,000 소비자 선불부담)

드신 후 60분 후 체크하십시오!

자연과생명연구소 전국 취급점 및 대리점 모집  
농협 351-1107-2991-93 (예금주:유니온)  
체험분은 문자로만 주문받습니다 010-4624-5046