# ‘못생겨도 맛과 영양 최고’ 겨울철 별미

## 〈90〉 아귀

### # 아귀란?

겨울철이 제철인 ‘아귀’는 주로 찜이나 탕의 식재료로 사용된다. 또한 수육·구이·튀김은 쫄깃한 식감과 담백하면서 고소한 맛이 일품이다.

옛날에는 어부들이 아귀가 볼품없고, 못생겼다는 이유로 잡자마자 그냥 바다에 던져버리면서 나는 텀벙 소리로 인해 ‘물텀벙’이라는 별칭이 생겼고, 아귀의 뱃속에는 통째로 삼킨 고급어가 들어 있을 때도 있었는데 이 때문에 ‘아꾸 먹고, 가자미 먹고’라는 속담도 생겼다. ‘아꾸’는 아귀의 방언으로 예전에는 천대받고, 천덕꾸러기 생선이였지만 요즘은 쫄깃하면서 담백한 맛과 풍부한 영양소로 남부럽지 않은 많은 인기를 누리고 있다.

### # 아귀의 부작용

아귀는 따뜻한 성질의 식재료로 몸에 열이 많은 사람이 과하게 섭취를 하면 어지럼증 등을 일으킬 수 있으니 주의할 필요가 있다. 또한, 독성물질인 히스타민을 함유하고 있어 이에 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의해야 한다. 알레르기 반응에 따라 피부 발진, 가려움증, 두드러기, 호흡곤란, 구토, 설사 등의 증상이 발생할 수 있고 고래회충에 감염될 가능성이 있으므로 섭취 전에는 완전히 익었는지 잘 살펴봐야 한다.

### # 좋은 아귀 고르는 법

좋은 아귀를 고를 때는 먼저 외관으로는 눈이 투명하고 몸통과 피부의 색이 검고 광택이 있으면서 겉이 마르지 않아야 하며 손으로 눌러 보았을 때 살이 탄탄하게 느껴져야 한다. 작은 것보다는 큰 것을 골라야 하며 싱싱한 아귀는 특유의 냄새가 나지 않으므로 주의 깊게 살펴봐야 한다.

### # 아귀 관련 문헌

허준의 ‘동의보감’에는 “아귀는 성질이 평하고 맛이 달며, 독이 없다”고 기록돼 있다. 또한, “황아귀의 머리뼈 부분을 ‘합마어’라고 부르며 속을 편안하게 하고 위를 보하며, 설사를 멎게 하고 부기를 가라 앉힌다”고 전하고 있다.

정약전의 ‘자산어보’(玆山魚譜)에는 “아귀는 ‘조사어’(釣絲魚)로 불렸으며 ‘조사’(釣絲)는 낚싯줄을 뜻 한다”고 기록돼 있다. 또한 “아귀 주둥이 끝에 낚싯대와 낚싯줄 역할을 하는 두 개의 실과 끝에 밥알 같은 것이 달려 있는데 이것으로 물고기를 유인해 통째로 삼켜버린다”고 전하고 있다.

일본에서는 아귀 간을 ‘안키모’(あんきも, あん肝)라고 부른다. 처음에는 고소하다가 담백한 맛으로 진행되면서 씹을수록 터져 나오는 지방의 농후한 맛이 일품으로 아귀의 살은 일본에서는 값어치가 없는 편이나 아귀 간은 인기 진미 요리의 고급 식재료로 대우를 받고 있다.

생긴 것과 달리 맛과 식감이 좋아 남녀노소에게 사랑받는 생선인 아귀는 콜라겐과 타우린이 풍부해 성인병 예방 효과가 있으며 혈액순환을 도와 몸을 따뜻하게 해주는 겨울철 별미다.

### # 우리 몸에 좋은 아귀

▶첫째, 간 건강 개선에 좋음

아귀에는 타우린 성분이 풍부하게 함유돼 있어 몸속 독소를 배출, 간의 피로를 풀고 알코올 분해 효소를 활성화시켜 숙취 해소와 간 기능 향상 및 개선에 좋다.

▶둘째, 눈 건강에 좋음

비타민 A 성분이 풍부한 아귀는 눈을 보호하고 눈 질병 및 노안예방에 좋은 식재료로 알려져 있다. 눈의 피로를 풀어줘 시력저하 및 야맹증, 황반 변성, 백내장 등 각종 안구질환 예방에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▶셋째, 피부 건강에 좋음

아귀에 풍부하게 함유된 비타민 E, 셀레늄 성분은 항산화 작용을 하고 활성산소를 제거해 세포의 손상을 막아 피부 노화를 예방하는데 도움을 준다. 또한 풍부한 콜라겐은 손·발톱 갈라짐과 머리카락, 주름살, 검버섯, 주근깨, 기미 등 피부 건강에도 효과가 좋다.

▶넷째, 면역력증가에 좋음

아귀에는 비타민 A·D 성분이 풍부하게 함유돼 있어 세균이나 바이러스를 막아 알레르기나 비염 등으로부터 우리 신체를 지킬 수 있도록 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 또한, 아연은 면역 세포 활동을 도와 감기와 같은 질병에 걸리지 않도록 도움을 준다.

▶다섯째, 혈관 개선에 좋음

타우린, 아르기닌 성분이 풍부한 아귀는 콜레스테롤 수치를 낮춰줘 혈관 속을 깨끗하게 만들어 준다. 고혈압, 동맥경화, 심근경색, 뇌졸증 등 심혈관질환 예방 및 개선에 좋은 식재료로 알려져 있다.

▶여섯째, 뼈 건강에 좋음

아귀에는 칼슘, 비타민D 성분이 풍부하게 함유돼 있어, 뼈의 골밀도를 향상시켜 뼈를 튼튼하게 해줘 골다공증 예방에 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 또한 성장기 어린이·청소년들 뼈 성장발육과 노인·갱년기 여성들의 골다공증 예방 및 뼈 질환 예방에도 도움을 받을 수 있다.

▶일곱째, 기억력 향상에 좋음

오메가-3 지방산 성분이 풍부한 아귀는 인지능력을 향상시키고, 뇌 기능을 유지에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 아귀의 간은 DHA를 함유하고 있어서 신경세포 성장을 활성화시킨다. 기억력, 학습능력 향상과 치매 예방에도 도움을 받을 수 있다.

## 아귀로 만든 별미요리 3가지

### # 아귀찜

▲식재료

아귀 ½마리, 곤이 100g, 미더덕 80g, 콩나물 400g, 미나리 40g, 양파 ¼개, 대파 ½줄기, 청 홍고추 ½개씩, 통깨 2큰술, 전분 3큰술, 물 6큰술

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

▲만드는법

1. 아귀는 먹기 좋은 5㎝정도로 토막을 낸 다음 소금을 뿌려 빠닥빠닥 주물러서 흐르는 물에 깨끗이 씻어 준비해둔다. 2. 콩나물, 미나리, 양파, 대파, 고추는 흐르는 물에 씻은 다음 미나리는 10㎝길이로 자르고, 양파는 채 썰어주고, 대파와 청양·홍고추는 어슷하게 자른 다음 청양·홍고추는 씨를 제거해 준비해둔다. 3. 냄비에 ‘①’의 손질한 아귀와 곤이, 미더덕, 콩나물을 넣고 10분 정도 끓여준다. 4. ‘③’의 익힌 아귀 냄비 가운데에 찜 양념 식재료인 고춧가루, 고추장, 국간장, 매실청, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕, 물엿을 넣고 한번 더 끓여준 다음 물 녹말을 군데군데 뿌려 걸쭉하게 되면 천일염으로 간을 한 다음 미나리를 넣어 잘 버무려서 마무리한다. 5. 접시에 ‘④’의 아귀찜을 모양있게 담은 다음 통깨를 뿌려 완성한다.

### # 아귀탕

▲식재료

아귀 ½마리, 곤이 100g, 콩나물 100g, 두부 80g, 무 8g, 양파 40g, 미나리 20g, 청 홍고추 ½개씩, 대파 40g, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 된장 ½큰술, 천일염 ½큰술, 정종 1큰술, 국간장 ½큰술

※양념 : 홍고추 3개, 무 15g, 마늘 10g, 대파 10g, 생강 5g, 청양 고춧가루 2큰술

▲만드는법

1. 아귀는 먹기 좋은 5㎝정도로 토막을 낸 다음 소금을 뿌려 빠닥빠닥 주물러서 흐르는 물에 깨끗이 씻어 준비해둔다. 2. 콩나물은 흐르는 물에 씻고, 무는 나박하게 썰고, 두부는 납작하게 썰고, 양파는 채 썰고, 청·홍고추는 어슷하게 썰고, 미나리와 대파는 큼직하게 잘라 준비해둔다. 3. 믹서에 탕 양념인 홍고추, 무, 마늘, 대파, 생강, 물을 넣어 갈아서 준비해둔다. 4. 냄비에 육수나 물을 넣어 끓으면 ‘③’의 탕 양념과 된장을 풀어 넣고, ‘②’와 ‘①’의 무와 아귀, 곤이를 넣고, 팔팔 끓이면 계속 거품을 제거한 다음 다진 마늘, 생강, 청양고춧가루, 홍고추, 양파, 정종, 두부를 넣어 다시 한 번 끓인 다음 국간장으로 밑간을 해준다. 5. ‘④’의 냄비에 미나리, 대파, 청고추를 넣어, 팔팔 끓인 다음 천일염으로 간을 하여 마무리 한다.

### # 아귀 튀김(가라아게)

▲식재료

아귀 700g, 전분(옥수수) 2컵, 꽈리고추 1개, 레몬 1조각, 천일염 약간, 후추 약간

※ 양념장 : 술(정종) 2컵, 다진 생강 10g, 간장 1큰술, 천일염 약간

※ 맛소금 : 곱게갈은 천일염 1큰술, 후춧가루 약간

▲만드는법

1. 아귀는 깨끗하게 씻어낸 다음 토막을 4-5cm로 잘라서 칼집을 넣어서 튀김 양념장(정종, 생강즙, 간장, 천일염)재료를 넣어 만든 튀김 양념에 20분 정도 재워서 간과 냄새를 제거한 다음 튀김 양념소스를 손으로 꼭 짜준다. 2. 볼에 ‘①’의 토막 낸 아귀를 넣고, 먼저 전분을 넣어 조물조물해준 다음 만들어 둔 물 녹말을 날전분을 입힌 아귀에 넣어 전분 튀김옷을 잘 입혀서 준비해둔다. 3. 180도 기름에서 ‘②’의 전분 튀김옷을 입힌 아귀를 넣어 노릇노릇하게 튀겨낸다. 4. 그릇에 기름종이 한 장을 깔고 ‘③’의 노릇하게 튀긴 아귀와 꽈리고추, 레몬을 담아 천일염으로 양념해 만든 맛소금과 함께 곁들어 완성한다.

〈박계영·길식문화연구원 대표〉