'행운·복' 부르는 '어두일미' 대표 생선

〈91〉 도미

봄철이 가장 맛있는 생선인 도미는 지방이 적고 살이 단단해 찜, 구이, 조림, 스테이크 등 많은 요리에 쓰인다.

도미란?

'어두일미'(魚頭一味)라는 말처럼 도미는 대가리 부분이 가장 맛있으며, 도미의 눈에는 비타민 B1이 많아 피로회복에 좋다. 도미는 신진대사를 활발히 해 무기력감을 없애주는 고단백 저지방이라 비만과 성인병에 아주 좋은 식재료다. 특히 소화흡수가 좋아 환자 회복식이나 어르신들에게 영양보충은 물론 젖이 잘 나지 않는 산모들에게도 도움이 되는 봄철 건강 생선이다.

예로부터 행운을 불러다 준다는 이유로 즐겨 먹었던 도미는 몸이 둥글고, 옆으로 납작하며 살이 단단하고 쫄깃하며 감칠맛이 나는 것이 특징으로 회, 초밥, 조림, 소금구이, 탕, 찜 등 다양한 식재료로 사랑받는다.

도미의 부작용

도미는 통풍의 원인인 퓨린 함량이 높은 생선으로 체내에서 요산으로 분해되면서 생기는 찌꺼기인 요산이 혈액에서 과도하게 축적되면 통풍 질환에 노출되면서 발작을 유발할 수 있다.

나트륨 함량이 높아 체내 수분을 유지하는 역할을 하지만 과다 섭취 시 혈압을 높일 수 있으며 알레르기가 있는 사람은 섭취 시 알레르기 반응으로 피부발진, 두드러기, 가려움증, 목의 붓기, 호흡곤란 등의 증상이 나타날 수 있다.

또한, 오메가-3 지방산 함량이 높은 식품으로 일부 사람들에게 섭취 시 복통과 설사, 구토 등의 소화기 부작용을 일으킬 수 있으므로 주의할 필요가 있으며, 또한, 미량의 수은이 함유되어 있을 수 있으므로 임산부와 수유부, 어린아이는 섭취를 주의하는 것이 좋다.

도미 고르는 법

도미는 11월~4월이 제철로 신선한 도미를 고를 때는 눈이 뚜렷하면서 선명하고 눈알에 핏기가 없으면서 맑은 것을 골라야 한다.

몸통이 반짝거리면서 탄력이 있으면서 윤기가 흐르고 떨어진 비늘이 없으면서 아가미는 붉거나 핑크색을 띠며 부패한 냄새가 아닌 바다의 상쾌한 냄새가 나는 것이 좋으며 손으로 눌러 보았을 때 살이 즉시 복구되는 것이 신선도가 높은 도미다.

도미 관련 문헌

빙허각 이씨가 편찬한 '규합총서'에서는 "도미를 이용해 만든 도미찜을 승기락탕(勝妓樂湯)이라 했는데, 이는 숭어 또는 잉어, 조기, 도미 등의 생선을 구워 여러 가지 채소와 고명을 넣어 함께 끓인 것으로 '승가기탕'(勝佳妓湯) 또는 '도미면'이라고도 불렀다"고 기록돼 있으며, 승기락탕(勝妓樂湯)은 "도미찜 맛이 기생들과 노는 즐거움보다 낫다"라는 뜻으로 전하고 있다.

조선 영조 때의 의관 유중림이 편찬한 '증보산림경제'에는 "도미는 그 맛이 머리에 있는데, 가을의 맛이 봄·여름보다 나으며 순채를 넣어 국으로 끓이면 좋다"라고 기록돼 있다.

일본 에도시대 때 발행된 요리책인 '료리모노가타리'에는 "도미를 이용한 도미요리로 냄비에 소금을 뿌려 도미를 술과 물을 부은 다음 술기가 없어질 때까지 삶아 물을 붓고, 간을 맞춰 버섯이나 파를 넣어 먹는 맑은장국의 이름에 고려자(高麗煮)라는 명칭이 있다"고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 도미

▶첫째, 간 건강과 피로회복에 좋음

도미에는 타우린과 다양한 미네랄 성분이 풍부하게 함유돼 있어 간세포 활성화로 간 기능 회복과 피로회복에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 알코올 해독과 노폐물 배출을 도와 간 기능 개선하는데 효과가 있는 좋은 식품이다.

▶둘째, 면역력 강화에 좋음

도미에 풍부한 비타민류 성분들은 항산화 작용을 통해 세포 손상을 방지하고, 감염에 대한 신체 저항력을 높여 면역력을 강화하고, 오메가-3는 염증 반응을 조절해 면역계의 건강 시스템 강화에 도움을 준다.

▶셋째, 뇌 건강에 좋음

도미의 오메가-3와 타우린 성분들은 뇌 건강과 인지 기능에 필수적으로 대뇌 피질의 염증을 감소시키고 신경 교세포를 활성화해 치매 예방과 뇌 건강 유지에 좋은 식재료로 알려져 있다.

▶넷째, 피로회복에 좋음

도미에는 타우린 성분이 풍부하게 함유돼 있어 쌓인 피로 및 원기 회복에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 비타민 성분은 피로 회복 및 활력 증진에 효과적이다.

▶다섯째, 혈관 건강에 좋음

도미의 타우린, 불포화지방산 성분은 혈관 속 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 체내에 있는 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜줘 혈액 순환 개선에 효과가 있다. 또한, 혈액을 맑게 하고, 혈압을 안정적으로 만들어 줘 심혈관 질환 예방에도 도움을 받을 수 있다.

▶여섯째, 뼈 건강에 좋음

칼슘과 인 성분이 풍부한 도미는 골밀도를 유지할 수 있게 도와주며, 뼈와 치아를 형성하고 튼튼하게 유지하는데 도움이 되는 식재료다. 성장기 아이들의 발육과 노년층의 골다공증 등 뼈 건강에 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▶일곱째, 피부 미용에 좋음

도미에 풍부한 비타민과 레티놀 성분은 콜라겐 형성을 도와 피부를 탄력 있고, 매끄럽게 만들어 주름과 피부 노화 방지와 탄력을 개선하는데 도움을 준다. 또한, 피부 재생촉진과 피부 탄력 및 윤기를 유지 해주면서 기미, 주근깨, 잡티 등의 개선으로 피부미용에도 도움을 받을 수 있는 식품이다. 〈박계영·길 식문화연구원 대표〉

도미로 만든 별미요리 3가지

도미매운탕

▲식재료=도미 1마리, 콩나물 100g, 두부 80g, 무 80g, 양파 40g, 미나리 20g, 표고버섯 40g, 청 홍고추 ½개씩, 대파 40g, 다진 마늘 1큰술, 다진 생강 1작은술, 된장 ½큰술, 천일염 ½큰술, 정종 1큰술, 국간장 ½큰술

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

▲만드는 법

1. 도미는 비늘을 긁어내고, 깨끗이 씻어 내장을 제거한 다음 대가리와 몸통, 꼬리 부분으로 토막을 낸 다음 불순물을 제거한다. 2. 콩나물은 흐르는 물에 씻고, 무는 나박하게 썰고, 두부와 표고버섯은 납작하게 썰고, 양파는 채 썰고, 청·홍고추는 어슷하게 썰고, 미나리와 대파는 큼직하게 잘라 준비해둔다. 3. 믹서에 매운탕 양념인 홍고추, 무, 마늘, 대파, 생강, 다시마물을 넣어 갈아서 준비해둔다. 4. 냄비에 육수나 물을 넣어 끓으면 '③'의 탕 양념과 된장을 풀어 넣고, '②'와 '①'의 손질한 도미를 넣고, 팔팔 끓이면서 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 마무리한다. 6. 탕 그릇에 '⑤'의 도미매운탕을 담고 미나리와 청홍고추, 팽이버섯을 올려 완성한다.

도미조림

▲식재료=도미 1마리, 우엉 40g, 통생강 30g, 청양고추 2개, 다시마 1장, 산초가루 약간

※ 도미조림장 : 다시마물 2컵(400㎖), 진간장 4큰술, 설탕 3큰술, 미림 3큰술, 정종 2큰술, 후추 약간

▲만드는 법

1. 도미는 비늘을 긁어내고, 깨끗이 씻어 내장을 제거해 3장 뜨기 한 다음, 도미대가리를 반으로 토막을 낸 다음 소금을 뿌린 다음 끓인물을 이용해 한번 데쳐 찬물에서 불순물을 제거해 준비해둔다. 2. 우엉은 껍질을 제거한 다음 길이 5㎝정도로 자르고, 생강도 껍질을 제거한 다음 얇게 채 썰기 해 찬물에 담가 놓는다. 3. 준비한 냄비에 '②'의 우엉과 '①'의 손질한 도미를 넣고, 도미조림장을 ⅔정도를 넣고 끓인다. 4. 도미가 익었으면 남은 조림장을 다 넣고, 국물을 위로 끼얹어가며 색을 내어 졸인 다음 청양고추를 넣고 반쯤 익으면 불을 끄고 마무리한다. 5. 준비한 그릇에 도미조림을 담고, 우엉과 청양고추를 세워 담은 다음, 생강채를 곁들이고 산초가루를 뿌려 완성한다.

도미술찜

▲식재료=도미 ½마리, 배추 50g, 표고버섯 1개, 두부 50g, 당근 30g, 무 50g, 쑥갓 2g, 레몬 1장 실파 1뿌리, 정종 2큰술, 고춧가루 2g, 다시마 1장, 가쓰오부시 5g

※ 폰즈 : 다시마물 1큰술, 간장 1큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술

※ 야쿠미 : 무즙 10g, 쪽파 5g, 레몬 1장

▲만드는 법

1. 도미는 비늘을 긁어 제거한 다음 내장도 제거해 도미 대가리와 꼬리를 잘라 포를 뜬 다음 소금을 뿌린 후 끓인 물을 이용해 한번 데쳐 찬물에서 불순물을 제거해 준비해둔다. (술찜에는 뼈를 사용하지 않아 포를 뜬 다음에도 생선 살 속에 있는 가시를 제거 한다). 2. 무와 당근을 삶고, 배추는 삶아 둥글게 말고, 두부는 2㎝두께로 3-4㎝크기로 자르고, 표고버섯은 칼집을 내어 모양 있게 준비해둔다. 3. 냄비에 다시마를 먼저 찬물에 담근 다음 끓인 후 불을 끄고, 다시마물 제거하고, 가쓰오부시를 넣어 다시마물을 만들어 준비해둔다. 4. 술찜 그릇에 다시마를 깔고, '②'의 배추와 무, 두부를 놓은 다음 '①'의 손질한 도미를 보기 좋게 놓은 다음 표고버섯과 당근은 앞쪽으로 보기 좋게 담아 놓는다. 5.'③'의 다시마물에 청주를 넣어 섞은 다음 소금과 조미료로 간을 해 '④'의 술찜 그릇에 ⅓ 정도를 부어 준다. 6. 김이 오른 찜통에 '④'의 도미술찜을 그릇째 넣고, 20분정도 찐 다음 쑥갓을 넣어 마무리 한다. 7. 도미술찜과 폰즈, 야쿠미를 함께 곁들어 완성한다.