

# 구수한 풍미, 쫄쫄 씹히는 식감이 일품



## <109>서대

### # 서대란?

서대는 수분 함량이 다른 어패류보다 높으며, 지방함량이 적어 담백한 맛을 내는 최고의 생선으로 회를 비롯한 구이, 전, 조림, 찜, 찌개, 탕 등의 조리방법이 다양하게 활용되고 있다.

특히 회로 먹을 경우 비린내가 심하지 않고, 살이 잘기가 으면서 쫄쫄 씹는 맛이 좋기 때문에 서해안 지역과 여수에서는 회무침으로 즐겨 먹는다. 또한 담백하고도 감칠맛이 있으면서 살이 단단해 씹는 맛도 좋고, 가시가 촘촘하지만 발라서 먹기가 무척 편하기 때문에 손질하거나 먹을 때도 무리가 없어 인기가 높다.

### # 서대의 부작용

서대는 다양한 영양 성분을 풍부하게 함유하고 있어 건강에 좋은 식품이지

만, 과다하게 섭취하면 장 기능 저하로 인한 소화 불량과 설사, 복통 등의 증상이 나타날 수 있다. 또한 알레르기 유발 가능성이 있는 생선으로 일부 사람들에게 두드러기, 가려움, 호흡곤란 등의 증상이 생길 수 있으니 섭취 시 주의할 필요가 있다.

서대는 단백질이 풍부해 요산 수치를 높일 수 있어 통풍이 있는 사람들은 섭취량을 조절해 섭취하는 것이 좋고, 칼슘과 인도 풍부해서 신장에 이상이 있는 사람도 섭취 시 주의할 필요가 있다. 또한 나트륨 함량이 풍부해 부종을 유발할 수 있으며, 혈압 상승도 유발할 수 있어서 고혈압 환자는 주의해서 섭취해야 한다.

### # 신선한 서대 고르는 법

서대는 주로 3-6월과 9-11월이 가장 맛있는 제철로 특히 봄철 산란기 전후로 지방이 적당하게 올라와 고소하면서도 담백한 맛을 내고, 가을철에는 살이 단단해져서 식감이 좋다.

신선한 서대를 고를 때는 먼저 서대의 눈이 맑고 투명해야 하고, 비늘이 윤기가 있으면서 반짝이고, 서대를 손가락으로 살짝 눌렀을 때 뽕뽕하고 탄력감이 느껴져 쉽게 원래 모양으로 돌



"서대가 얇드려 있는 게 필도 맛있다"라는 속담이 있을 정도로 맛이 좋은 서대는 지방함량이 적어 담백한 맛을 내는 최고의 생선으로 철기가 으면서 쫄쫄 씹히는 맛이 일품이다.

아오는 것이 좋다. 냄새를 맡았을 때 비릿한 냄새가 없거나 바다의 신선한 향이 나는 것이 좋고, 배쪽 부분이 누르스름한 것은 피해서 고르면 좋다.

### # 서대 관련 문헌

정약전의 '자산어보'에는 "서대는 마치 소의 혀바닥과 같다 해 우설점(牛舌鱗·오날날의 각시서대)으로 표기한다

"고 기록돼 있다. 또한 옛날 가족신의 밀창과 비슷하게 생겨 해대이라고, 불리는 장점(長鯨·지금의 참서대)에 대한 명칭에 관한 내용이 기록돼 있다.

이익의 '성호사설'에는 "서대를 지금 서해에는 설어(舌魚)란 고기가 있는데, 눈은 등에 있고, 입은 옆에 있는 것이 자미와 흡사하고, 길쭉한 모습이 비장(脾臟·지라)과 같다"고 기록돼 있다.

서유구(徐有구)가 저술한 '임원경제지'에는 "서대를 전어지(佃漁志)에는 '서대를 설어(舌魚·혀를 닮은 생선)로

서대(해대)라는 단어가 발음하기 편하게 '서대'로 굳어졌다는 설이 있다"고 기록돼 있다.

### # 우리 몸에 좋은 서대

**▲첫째, 근육 성장에 좋음**  
서대에는 단백질 성분이 풍부하게 함유되어 있어 근육 생성과 유지, 체력 보강에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 운동하는 사람들에게 회복을 도우며 성장기 어린이들에게 단백질을 보충해 줌을 구성하는데 많은 도움을 주는 좋은 식품이다.

**▲둘째, 심혈관 질환에 좋음**  
서대에는 오메가-3 지방산(EPA와 DHA) 성분이 풍부하게 함유되어 있어 콜레스테롤의 수치를 낮추고, 혈관 벽에 쌓이는 나쁜 콜레스테롤을 제거해 혈액 순환을 깨끗하게 만들어주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 혈류의 흐름을 원활하게 해 혈전 예방, 심혈관 질환 예방 및 개선에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

**▲셋째, 면역력 강화에 좋음**  
셀레늄과 아연 같은 미네랄 성분이 풍부한 서대는 우리 몸의 면역 세포를 활성화해 외부의 세균이나 바이러스에 대한 저항력을 높여주는데 좋은 식재료

로 알려져 있다. 또한, 염증성 질환, 각종 감염에 대한 면역력을 증가시켜 잔병치레를 줄여주는데 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

**▲넷째, 뼈 건강 강화에 좋음**  
서대에는 칼슘, 인, 마그네슘, 비타민 D 성분이 풍부하게 함유되어 있어 뼈와 치아 건강에 좋고, 성장기 어린이들의 골격 발달과 갱년기 여성 및 중년, 노년층들의 골다공증 예방에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 콜라겐 성분은 뼈와 연골의 결합 조직을 강화시키는데 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

**▲다섯째, 빈혈 예방에 좋음**  
철분, 아연 성분이 풍부한 서대는 혈액 속 산소를 공급해 빈혈이나 현기증 예방에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 혈액의 점도를 낮춰 순환을 원활하게 만들어 손발 저림, 피로 해소, 집중력 저하 개선에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

**▲여섯째, 피부 건강에 좋음**  
서대에는 오메가-3 지방산(EPA와 DHA), 콜라겐 성분이 풍부하게 함유되어 있어 피부의 수분을 유지해줘 피부 탄력을 높여주는 역할을 하는 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 비타민 A는 피부 노화를 방지하고, 피부 재생을 촉진해 피부 건강에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

### # 서대회무침

#### ▲ 식재료

서대 600g, 무 100g, 미나리 50g, 어린수삼 50g, 양파 ¼개, 무 30g, 당근 30g, 상추 5장, 청·홍고추 ½개씩, 막걸리 6큰술

※ 무침양념장 : 고추장 2큰술, 고춧가루 3큰술, 매실즙 1큰술, 식초 3큰술, 된장 ½큰술, 다진 마늘 1큰술, 다진 파 1큰술, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술, 다진 생강, 1작은술, 천일염 약간

#### ▲ 만드는 법

1. 서대는 비늘을 긁어 제거한 다음 양쪽 옆을 자르고, 껍질을 벗겨서 포를 뜬 다음에 얇게 잘라 준비해둔다.
2. '①'의 자른 서대에 막걸리를 넣고 주물러 꼬들꼬들하게 만들어 꼭 짜내 준비해둔다.
3. 미나리는 3cm 정도로 자르고, 양파는 길이 채, 청·홍고추는 어슷하게 자르고, 어린수삼, 무와 당근은 껍질을 제거한 후 채 썰어 천일염으로 밑간을 해 무와 당근은 물기를 짜낸다
4. 믹싱 볼에 '②'와, '③'을 담고 고추장, 다진 마늘, 다진 파, 고춧가루, 통깨, 된장, 매실즙, 천일염, 식초, 참기름을 넣고 잘 버무려서 마무리한다.
5. 접시에 '④'의 서대회무침을 모양있게 담은 다음 통깨를 뿌려 완성한다.



### 서대로 만든 별미요리 3가지

#### # 서대구이

#### ▲ 식재료

서대 1마리, 레몬 ½개, 상추 1장, 천일염 약간, 고운소금 약간

#### ※ 만드는 법

1. 서대는 비늘을 긁어 제거한 다음 옆은 소금물에 헹구고 물기를 제거한 후에 위쪽에 '///'모양으로 칼집을 넣은 후 천일염을 뿌려 간이 배도록 20분 정도 절여준다.
2. '①'의 절여둔 서대에 물을 뿌린 후 천일염을 살짝만 뿌려준다.
3. 구이기에(아기바)나 구이 팬에 온도를 올린 다음 '②'의 천일염으로 절인 서대를 올려 노릇노릇하게 앞, 뒤로 구워낸다.
4. 접시에 상추잎을 놓고, 그 위에 서대구이를 올린 다음 레몬을 곁들여 완성한다.



#### # 서대양념찜

#### ▲ 식재료

반건조 서대 1마리, 쪽파 1줄기, 치커리 10g

※ 찜 양념장 : 고춧가루 1큰술, 진간장 3큰술, 양파 20g, 당근 20g, 청·홍고추 ½개씩, 미림 2큰술, 물엿 2큰술, 매실즙 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 다진 파 ½큰술, 다진 생강 1작은술, 참기름 ½큰술, 통깨 1큰술, 후추 0.2g

#### ▲ 만드는 법

1. 반건조 서대는 물로 깨끗하게 씻은 다음 찜기에 들어갈 정도로 잘라 준비해둔다.
2. 양파, 당근, 청·홍고추는 깨끗하게 씻은 다음 작은 주사위 크기로 잘라 준비해둔다.
3. 믹싱볼에 '②'의 채소 자른 것과 찜 양념장 식재료인 진간장, 고춧가루, 미림, 물엿, 매실즙, 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 참기름, 통깨, 후추를 넣어 잘 혼합해 찜 양념장을 완성해준다.
4. 김이 오른 찜통에 '①'의 자른 서대를 넣고 10분정도 찌준 다음 살이 쫄쫄하고 부드러워지면 '③'의 찜 양념장을 고루 배도록 발라준 다음 약불에서 3분 정도 더 찜을 해준다.
5. 그릇에 치커리를 놓고 '④'의 양념에 찜한 서대를 담고 '⑤'의 남은 찜 양념장을 한번 더 바른 다음 쪽파와 통깨를 뿌린 완성한다.



<박계영·길 식문화연구원 대표>

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라 장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는

# 그린 프리미엄 베라골드 400

알로에겔 Green Premium Vera Gold

- 알로에 본고장인 미국산
- 유기농 알로에베라겔 즙액 400%
- 면역다당체 하루 섭취량 300mg



그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

■ 제조사 : 코스맥스엔비티(주) ■ 유통전문판매원 : (주)그린알로에 ■ 소비자상담실 : 080-234-6588

그린 알로에