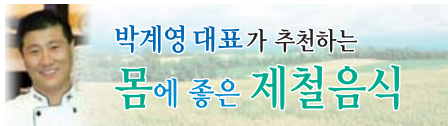


# ‘고단백·저지방’...면역력 증진·기력 회복에 최고



박계영 대표가 추천하는 몸에 좋은 제철음식

## <110>송어

### # 송어란?

송어는 고소한 맛과 육질이 담백하고 탄탄해 신선한 회로 즐겨 먹지만, 매운탕이나 튀김, 구이, 찜, 초밥, 회덮밥 등의 다양한 조리방법으로도 미식의 경험을 선사한다.

저지방 고단백 식품으로 필수 아미노산이 풍부한 송어는 성장기 어린이뿐만 아니라 기력 회복이 필요한 어르신에게 좋고 철분 함량이 높아 빈혈 예방에 효과적이고, 비타민과 미네랄도 풍부해 건강 유지에 좋은 식품이다.

특히 봄에 가장 맛있는 계절의 맛을 느끼게 해주는 ‘보리송어’는 제철 식재료로 인기가 많다.

### # 송어의 부작용

송어는 다양한 영양 성분을 풍부하게 함유하고 있어 건강에 좋은 식품이지만, 단백질 함량이 풍부해 과다하게 섭취하면 더부룩함이나 소화 장애가 나타날 수 있으며, 알레르기 유발 가능성

도 있어 일부 사람들에게 두드러기, 가려움, 복통 등의 증상이 생길 수 있으니 섭취 시 주의할 필요가 있다. 또한 나트륨이 포함된 혈압에 영향을 줄 수 있어 고혈압 환자는 주의해서 섭취해야 한다.

### # 신선한 송어 고르는 법

신선한 송어를 고를 때는 먼저 송어의 눈이 맑고 투명하면서 눈알이 돌출돼 있고, 아가미가 선명한 붉은색을 띠면서 점액질이 없고, 비늘은 은빛으로 윤기가 있으면서 반짝이고, 탄탄하게 붙어있는 것이 좋다. 손가락으로 살짝 눌렀을 때 탱글탱글하고 탄력이 느껴져 쉽게 원래 모양으로 돌아오는 것이 좋고, 냄새를 맡았을 때 비릿한 냄새가 없이 바다의 신선한 향이 나는 것을 고르면 된다.

### # 송어 관련 문헌

정약전의 ‘자산어보’에는 “송어는 치어(魚)라 적고, 작은 것을 속칭 등기리(登其里)라 하고, 어린 것을 모치(毛時)다. 큰 놈은 길이가 5-6자 정도이며, 성질이 의심이 많고, 화를 피하는 데에 민첩할 뿐 아니라 해엄을 잘 치며 잘 뿔다.”고 기록돼 있다.

허준의 ‘동의보감’에는 “송어는 위와 비장을



고단백·저지방인 송어는 오메가3, 단백질, 비타민이 풍부해 남녀노소 체력 관리 시기에 활용도가 높은 생선이다.

비롯한 오장을 편안하게 다스려 오래 먹으면 몸에 살이 붙고, 튼튼해진다. 송어는 진흙을 먹으므로 백약(百藥)에 어울린다.”고 기록돼 있다.

서유구가 저술한 ‘난호어목지’ (蘭湖漁牧志)에는 송어알로 만드는 어란을 “황금빛 알은 햇빛에 말리면 그 빛깔이 호박 같고, 맛은 진미”라고 기록돼 있다.

명나라 이시진이 편찬한 ‘본초강목’ (本草綱目)에는 “송어의 성질이 진흙을 먹고 자라 평(平)하고, 맛이 감(甘)하기 때문에 어떤 약과 함께 먹어도 화합한다.”고 기록돼 있다.

### # 우리 몸에 좋은 송어

#### ▲첫째, 두뇌건강에 좋음

송어에는 DHA 성분이 풍부하게 함유돼 있어 뇌 기능 활성화와 기억력 향상에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한 성장기 아이들의 두뇌 발달과 어른들의 치매 예방, 학생이나 직장인의 집중력에도 많은 도움을 준다.

#### ▲둘째, 심혈관 질환에 좋음

오메가-3 지방산 성분이 풍부한 송어는 콜레

스테롤의 수치를 낮춰줘 혈액 순환을 원활하게 해 고혈압, 동맥경화 등 심혈관 질환을 예방 및 개선에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

#### ▲셋째, 면역력 강화에 좋음

셀레늄과 아연, 비타민 D 성분이 풍부한 송어는 면역 체계를 튼튼하게 만들어 주며, 강력한 항염증 작용을 해 관절염과 만성 염증성 질환 완화에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

#### ▲넷째, 피부 건강에 좋음

송어에 풍부한 비타민 E와 셀레늄 성분은 활성 산소로부터 세포를 보호해 피부 노화를 방지하고, 콜라겐 성분은 피부의 수분을 유지해주고 피부 탄력을 높여 주는 등 피부 건강에도 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

#### ▲다섯째, 눈 건강에 좋음

DHA 성분이 풍부한 송어는 망막의 주요 구성 영양소로 망막 기능 유지에 관여해서 눈의 피로 완화 및 시력 보호에 좋은 식재료로 알려져 있다. 또한, 비타민 A 성분은 야맹증 예방에도 도움이 된다.

#### ▲여섯째, 기력 보충에 좋음

양질의 단백질과 비타민B 성분이 풍부한 송어는 근육과 세포를 만드는 중요한 영양소로 기력 보충에 좋고, 계절의 변화로 몸이 쉽게 피로해지고 나른해지기 쉬운 시기나 수술 후 회복기 환자에게 에너지를 공급해 활력을 주는데 도움을 주는 좋은 식품이다.

이 기사는 지역신문발전기금을 지원받았습니다

### # 송어회

#### ▲식재료

송어 1/2마리, 상추 5잎, 청고추 1개, 홍고추 1개, 마늘 3개, 레몬 슬라이스 1장

※초고추장 : 고추장 2큰술, 매실액 2큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술(올리고당 1큰술), 물엿 1/2큰술, 다진마늘 약간, 통깨 약간

#### ▲만드는법

1. 송어는 대가리 쪽과 꼬리 쪽에 칼집을 내어 피를 완전히 제거한 다음 비늘을 꼬리에서 대가리 쪽으로 꼼꼼히 긁어서 제거한 후 내장과 검은 막을 제거해 준비해둔다. (피를 제대로 빼내지 않으면 비린내가 나고, 배 쪽에 검은 막은 쓴맛과 비린내의 원인으로 깨끗이 제거해야 한다)
2. ①의 송어는 물기를 제거한 다음 대가리를 자르고 척추뼈를 따라 칼을 넣어 두장 뜨기로 분리해 갈비뼈 부분은 얇게 포를 뜨기시 제거한다.
3. 불에 차가운 얼음물을 만들어 소금과 식초를 한 두 방울 떨어뜨린 다음 ②의 포 뜬 송어살을 넣어 빠르게 헹구면 다음 해동지나 키친타올로 꼭꼭 눌러서 수분을 제거해 준비해둔다.
4. 마늘은 편으로 자르고, 청·홍 고추는 어슷하게 썰어 물로 씻어 씨를 제거해 준비해둔다.
5. 초고추장 식재료를 이용해서 새콤달콤한 초고추장 소스를 완성한다.
6. ③의 얼음물에 씻은 송어는 꼬리 쪽에서 칼을 눌러 껍질을 잡아당겨 제거한 다음 도톰하게 잘라서 준비해둔다.
7. ⑥의 송어와 ④, ⑤의 상추와 마늘, 청·홍고추, 레몬, 초고추장을 함께 담아 완성한다.



### 송어로 만든 별미요리 3가지

#### # 송어 초밥

#### ▲식재료

송어 1/2마리, 따뜻한 밥 1공기, 고추냉이 1/2큰술, 라교 20g, 초생강 10g, 단무지 20g

※ 초밥초 : 초밥초 : 설탕 3큰술, 식초 2큰술, 천일염 1/2큰술, 다시마 1장, 레몬 1/4개

#### ▲만드는법

1. 송어는 대가리 쪽과 꼬리 쪽에 칼집을 내어 피를 완전히 제거한 다음 비늘을 꼬리에서 대가리 쪽으로 꼼꼼히 긁어서 제거한 후 내장과 검은 막을 제거해 준비해둔다. 2. ①의 송어는 물기를 제거한 다음 대가리를 자르고 척추뼈를 따라 칼을 넣어 두장 뜨기로 분리해 갈비뼈 부분은 얇게 포를 뜨기시 제거해 준비해둔다. 3. 불에 차가운 얼음물을 만들어 소금과 식초를 한 두 방울 떨어뜨린 다음 ②의 포 뜬 송어살을 넣어 빠르게 헹구면 다음 해동지나 키친타올로 꼭꼭 눌러서 수분을 제거해 준비해둔다. 4. 초밥초의 식재료를 냄비에 넣고 약한 불에서 녹인 후 불을 끄고 레몬즙을 넣어 그대로 담가둔다. 5. 따뜻한 밥에 준비해둔 ⑥의 초밥초 3큰술을 넣고 부채를 이용해 부쳐가며 잘 섞어 준비해둔다. 6. ③의 얼음물에 씻은 송어는 꼬리 쪽에서 칼을 눌러 껍질을 잡아당겨 제거한 다음 초밥용으로 편으로 잘라서 준비해둔다. 7. ⑤의 초밥을 모양있게 만든 다음 고추냉이를 바른 후



그 위에 초밥용 송어살을 올린 다음 손가락으로 눌러서 초밥을 완성한다. 9. 접시에 완성한 송어 초밥을 담고, 라교와 초생강, 단무지, 간장을 곁들여 낸다.

#### # 송어회 덮밥

#### ▲식재료

송어살 200g, 밥 1공기 무 20g, 당근 20g, 오이 20g, 깻잎 4장, 상추 20g, 통깨 약간

※ 초고추장 : 고추장 2큰술, 고춧가루 1큰술, 매실액 2큰술, 식초 1.5큰술, 설탕 1큰술(올리고당 1큰술), 물엿 1/2큰술, 다진마늘 약간, 통깨 약간

#### ▲만드는법

1. 손질된 송어살은 깻잎을 하얗게 준비해둔다.
2. 무, 당근, 오이, 상추, 깻잎은 흐르는 물에서 깨끗하게 씻은 다음 물기를 제거해서 채를 썰어 준비해둔다.
3. 초고추장의 식재료를 이용해 맛있는 초고추장 양념을 완성한다.
4. 그릇에 밥을 등공게 담고 ②의 채를 썬 채소를 보기 좋게 올린 후 가운데 ①의 자른 송어살을 담고 통깨를 뿌리고 초고추장을 곁들여 완성한다.



<박계영·식문화연구원 대표>

**우리지역 농업인이 생산한 신선한 농산물**  
**광주농협 로컬푸드직매장**

광주광역시 북구 동문대로161(두암동)  
http://farmersbank.nonghyup.com

**지역민과 함께 성장하는 믿고 찾는 든든한**  
**우리지역 희망동행 광주농협**

- 본 점 : 250-5000
- 동 광 지 점 : 266-7144
- 오 치 동 지 점 : 264-0341
- 풍 향 지 점 : 512-4004

- 서 방 지 점 : 521-9731
- 충 효 지 점 : 266-6620
- 두 암 동 지 점 : 263-6619
- 산 수 동 지 점 : 232-6956

- 문 화 동 지 점 : 263-0537
- 중 흥 동 지 점 : 265-9676
- 문 흥 동 지 점 : 268-7011
- 매 곡 동 지 점 : 573-4111

- 밤 실 지 점 : 251-3701
- 일 곡 지 점 : 571-8000
- 용 주 지 점 : 528-4100
- 영 농 자 재 센터 : 267-5653

<하나로마트&로컬푸드직매장>

- 오 치 점 : 250-4661
- 동 광 주 점 : 269-5100
- 두 암 점 : 250-5127
- 충 효 점 : 266-6630

- 매 곡 점 : 574-0515
- 문 화 점 : 266-0553
- 일 곡 점 : 573-8003

CMYK