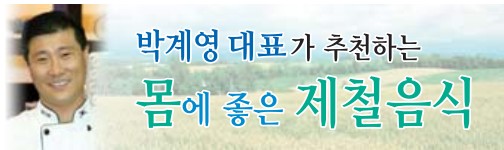


여름 바다의 선물... '활력 충전' 고단백 보양 음식



<112> 갯장어

갯장어란?

여름철 대표 보양 식품인 갯장어는 타우린이 풍부해 피로 회복에 탁월하고, 갑슥과 인이 풍부해 뼈 건강에 좋다.

또한 풍부한 단백질과 콜라겐은 근육 형성과 관절 건강에 좋고, 사포닌, 콘드로이틴, 갑슥, 철 등 무기질 성분은 항염, 혈액 순환, 신진대사 회복에 도움을 준다.

갯장어의 부작용

갯장어는 찬 성질의 식재료로 몸이 찬 사람은 과다 섭취를 피하는 것이 좋다. 어류 알레르기가 있는 사람은 섭취 후 가려움증, 두드러기, 호흡 곤란 등의 증상이 나타날 수 있다. 소화가 잘 되지 않지만 위장 기능이 약한 사람이 과도하게 섭취할



6-9월이 제철인 갯장어는 여름철 대표 보양음식으로 회, 세꼬시, 사브사브 등으로 즐겨먹는 별미다.

경우 소화 불량 증상이 생길 수 있으니 주의할 필요가 있다. 또한 퓨린 함량이 높기 때문에 통풍 환자나 요산 수치가 높은 사람은 과다 섭취를 피하는 것이 좋으며 복숭아와는 상극으로 갯장어를 섭취한 다음 복숭아를 섭취하면 설사를 유발할 수 있다.

갯장어는 단백질과 다른 영양소들이 풍부해 여름철 보양식으로 인기가 많지만 과다 섭취 시 칼로리 과잉이나 영양 불균형을 초래할 수 있어 적절한 양을 섭취하는 것이 좋다.

신선한 갯장어 고르는 법

신선한 갯장어를 고를 때는 먼저 투명하고 맑은 눈으로 돌출이 되지 않은 것으로, 몸통은 은빛이 돌면서 선명하고 윤기가 있어야 하고, 직접 만져 탄력이 있으면서 단단한 육질을 가지고 있는 것이 좋다. 냄새를 맡았을 때 비릿한 냄새가 없이 향이 깨끗하고 특유의 바다 향이 나는 것이 좋으며 수족관 물속에서 활발하게 움직이는 것

을 고르면 된다.

갯장어 관련 문헌

허준의 동의보감에서는 "갯장어를 해만(海鰻)이라는 이름으로 전하고, 성질이 차며 맛이 달고 독이 없다"고 기록돼 있으며, 또한 '약장과 음, 누창을 치료하는 데 뱀장어와 같은 효과가 있다'고 전하고 있다.

조선시대 의약서 향약집성방에는 "갯장어는 과로를 치료하고, 부족함을 보(補)하고, 결핵과 약장을 치료하고, 해독하는 작용이 있고, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 양기(陽氣)를 일으킨다"고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 갯장어

▲첫째, 간 건강 향상에 좋음
갯장어에는 타우린 성분이 풍부하게 함유되어 있어 간세포를 보호하고 간의 해독 기능을 강화시켜주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲둘째, 근육 형성과 유지에 좋음
단백질이 풍부한 갯장어는 근육 형성과 유지, 신체 회복에 좋은 식재료로 알려져 있으며 소화 가 잘되는 단백질이라 소화 기능이 약한 사람, 노

약자, 회복기 환자에게도 도움을 받을 수 있다.

▲셋째, 피부 미용에 좋음
갯장어에는 콜라겐 성분이 풍부하게 함유되어 있어 피부의 탄력 유지, 주름 생성 억제 등 미용 효과에 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲넷째, 면역력 강화에 좋음
미네랄 성분이 풍부한 갯장어는 체내 염증을 줄여주고, 각종 감염병 예방과 면역 체계를 강화해 건강 유지에 도움을 받을 수 있는 좋은 식품이다.

▲다섯째, 혈관 개선에 좋음
갯장어에는 오메가-3 지방산 성분이 풍부해 콜레스테롤의 수치를 낮추고, 혈관 벽에 쌓이는 나쁜 콜레스테롤을 제거해 혈액 순환을 원활하게 만들어 주는 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲여섯째, 뼈 건강 강화에 좋음
갑슥, 인, 마그네슘 성분이 풍부한 갯장어는 어, 성장기 어린이들의 골격 발달과 갱년기 여성과 중·장년층, 노년층의 골다공증 예방에 좋은 식재료로 알려져 있다.

▲일곱째, 남성 활력 증진에 좋음
갯장어의 아르기닌, 아연, 사포닌 성분은 혈관을 확장시켜 혈류를 원활하게 도와 발기력 저하를 완화시켜서 스테미나 향상에 좋은 식재료로 알려져 있다.

이 기사는 지역신문 발전 기금을 지원받았습니다

갯장어로 만든 별미 요리 3가지

갯장어 양념구이

▲식재료

갯장어 2마리, 생강 20g, 부추 5g, 식용유 3큰술, 상추(깎임) 5장, 청·홍고추 1개씩

※ 구이 양념장: 고추장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 간장 1큰술, 설탕 1큰술, 물엿 1큰술, 매실즙 1큰술, 미림 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 통깨 1큰술, 참기름 1큰술, 후추 약간

▲만드는 법

1. 갯장어는 송곳으로 갯장어 대가리를 고정한 다음 대가리쪽에서 등·꼬리방향으로 칼을 넣어 한 장으로 펴서 내장을 뺀 다음 점액질과 뼈를 제거한 다음 물에 가볍게 씻어 물기를 제거해 준비해준다. 2. 생강은 껍질을 제거한 다음 곱게 채를 썰어 찬물에 담궈 전분기를 제거해 준비하고, 부추는 깨끗하게 씻은 후 송송 자르고, 청·홍고추는 어슷하게 자르고, 상추는 찬물에 씻어 물기를 제거해 준비해준다. 3. 막상 볼에 구이 양념장 식재료인 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 물엿, 매실즙, 미림, 다진 마늘, 통깨, 참기름, 후추 넣고 잘 버무려 구이 양념장을 만들어둔다. 4. 팬에 기름을 두르고 대파를 넣고 은근한 약불로 파 기름을 만든 다음 '①'의 손질한 갯장어를 넣어 노릇노릇하게 뒤집어 가면서 애벌구이를 해 '③'의 구이 양념장을 넣어 타지 않게 약불로 한 번 더 구워서 먹기 좋은 크기로 잘라준다. 5. 접시에 '④'의 갯장어 양념구이를 모양있게 담은 다음 상추(깎임)와 청·홍고추, 생강채를 곁들이고, 통깨와 쪽파를 뿌려 완성한다.



갯장어 사브사브

▲식재료

갯장어 2마리, 배추 2잎, 숙주 60g, 양파 1개, 팽이버섯 20g, 청경채 3잎, 두부 60g, 대파 1/2줄기, 미나리 30g, 부추 20g, 갯장어 10g, 마늘 3알, 청·홍고추 1개씩, 다진 마늘 1큰술, 천일염 1/2큰술, 후추 약간, 밥 1공기(130g), 계란 1개, 쪽파 2줄기

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

※ 외사비 폰즈 소스: 다시마물 1큰술, 간장 1큰술, 식초 1큰술, 외사비 1큰술, 정종 1/2큰술, 레몬즙

※ 사브사브 육수: 물 1ℓ(1천ml), 대가리와 뼈, 다시마 1장, 무 50g, 대파 1뿌리, 대추 3개, 당귀 2뿌리, 된장 1큰술

▲만드는 법

1. 갯장어는 송곳으로 갯장어 대가리를 고정한 다음 대가리쪽에서 등·꼬리방향으로 칼을 넣어 한 장으로 펴서 내장을 뺀 다음 점액질과 뼈를 제거해 준비해준다. 2. '①'의 손질한 갯장어는 흐르는 물에 가볍게 씻어 물기를 제거한 다음 뼈가 있어 살쪽에 잔칼집을 많이 넣어 가면서 5cm정도 크기로 잘라 준비해준다. 3. 손질한 갯장어 대가리와 뼈는 찬물로 씻어 핏기를 제거한 다음 사브사브 육수 식재료를 넣어 뽀얀 국물이 되도록 육수를 만들어 준비해 놓는다. 4. 배추, 두부, 청경채는 한입 크기로 썰고, 팽이버섯, 미나리, 부추, 갯장어는 5cm정도 크기로 썰고, 양파는 썬을 할 수 있는 크기로 자르고, 대파는 어슷하게 썰고, 참으로 마늘



과 청·홍고추는 썰어 준비해준다. 5. 냄비에 사브사브 육수를 넣고 끓이면 다진 마늘과 천일염, 후추, 배추를 넣고 익으면 나머지 채소와 손질한 갯장어를 살짝만 하얗게 꽃처럼 볶아 지면 익혀 탱글탱글한 식감을 살려 익혀 먹으면 된다. 6. 양파 썬으로 자른 것 위에 '⑥'의 익힌 갯장어 살과 익힌채소류, 마늘, 고추를 초고추장 소스와 외사비 폰즈 소스에 찍어 곁들이면 더욱 맛이 좋다. 7. 초고추장과 외사비 폰즈 소스를 만들어 곁들인다. 8. 남은 육수에 밥을 넣고, 계란과 송송 자른 쪽파, 참기름, 후추를 넣어 끓여 죽으로 마무리 한다.

갯장어 튀김

▲식재료

갯장어 1마리, 밀가루 1/2컵, 청고추 1개, 레몬 1장, 소금 약간, 후추 약간, 식용유(튀김용)

※ 튀김옷 : 물 1/2컵, 계란 1개, 튀김가루 1/2컵

▲만드는 법

1. 갯장어는 송곳으로 갯장어 대가리를 고정한 다음 대가리쪽에서 등·꼬리방향으로 칼을 넣어 한 장으로 펴서 내장을 뺀 다음 뼈를 제거한 다음 6mm정도 크기로 자른 다음 소금과 후추를 뿌려 간을 해준다. 2. 볼에 물과 계란 노른자를 넣어 골고루 혼합한 후 다음 튀김가루를 넣어 반죽을 한 다음 '①'의 갯장어살에 밀가루를 뿌려서 반죽에 입을 입혀준다. 3. 튀김비에 기름을 넣고 튀김온도가 170°C가 되면 '②'의 반죽을 넣어 노릇노릇하게 튀겨낸다. 4. 접시에 '③'의 갯장어튀김을 담고 튀김고추와 레몬을 같이 곁들여 완성한다.



<박계영·길식문화연구원 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