

식품 집중 탐구

전어

가을 전어엔 '깨가서 말'

99세까지 88하게

전어의 은빛 배살에 살집이 오르는 계절 가을이 성큼 다가왔다. 전어는 그 맛이 좋아 사는 사람들이 돈을 생각하지 않기 때문에 전어(錢魚)라 불렀다고 한다.

조상들은 '전어 머리에 깨가서 말', '전어 굽는 법새 때문에 집나간 머느리가 다시 돌아온다'는 말로 전어의 별미를 극찬했다.

8월부터 9월까지 그물에 올라오는 전어는 유선형의 날렵한 몸매에 노랗게 기름이 오른 피리가 특징이다. 이 같은 전어의 살색은 지방질이 풍부하고, 뼈가 부드럽다는 방증이다.

전어의 영양가와 맛은 은빛 비늘에 감춰진 탄력있고 불그레한 속살에 감춰져 있다. 전어의 속살은 DHA와 EPA의 보고다. DHA, EPA 등 불포화지방산이 성인병 예방에 좋다는 건 상식이다.

또 기억력과 학습능력을 향상시키는 이들 성분의 함량은 다른 생선의 추종을 불허할 정도로 많다. 전어 100g당 DHA는 607mg, EPA

는 119mg 함유돼 있다.

전어를 구워먹는 것도 제맛이지만, DHA와 EPA, 타우린 등 영양성분이 열에 약하기 때문에 가급적 날것으로 먹는 것이 권장된다. 전어를 소금구이로 조리할 경우 회나 무침보다 영양가가 떨어지게 되는 셈이다.

전어에는 인체에서 생성되지 않는 이소류신, 류신, 라이신, 메티오닌 등 필수아미노산

속살에 노랗게 기름이 올라 불포화지방산 성인병 예방 구이보단 회·무침 영양 만점

이 8종류나 들어있다.

일반적으로 한 신경세포에서 다른 신경세포로 정보를 전달하는 뇌 속의 신경전달 물질은 단백질에서 생성되며 이 단백질은 아미노산으로 구성돼 있다.

천연 아미노산 가운데 일부는 체내에서 만들어지지 않거나 나머지는 음식으로 섭취해야 하기 때문에 이를 필수아미노산으로 부른다. 전어를 먹을 경우 필수아미노산을 보충하게 되는 것은 이 때문이다.

전어는 잔뼈가 많아 먹기에 다소 불편하지만 뼈째 먹으면 칼슘과 인을 다량 섭취할 수 있는 장점이 있다.

결질에는 구내염 등을 예방하는 비타민 B2, B6, 나이아신 등도 많이 들어 있다. 전어는 다이어트식으로도 제격이다. 전어 100g에 함유



가을엔 '錢魚' 전어는 청어목 청어과의 어류로 주로 수심 30m 이내의 연안에서 서식한다. 몸집에 따라 큰 것은 '대전어', 중간 크기는 '옛사리'라고 부르기도 한다.



'가을전어'는 1년 중 지방질이 가장 풍부하고 최고의 맛을 낸다.

전어 요리

집 나간 머느리도 돌아온다는 그 맛

▲전어회무침=요리 : ①전어를 손질한 뒤 물에 씻어 물기를 완전히 제거한다 ②양파와 양배추를 곱게 채썰고, 당근과 오리를 5cm 길이로 가늘게 썬다 ③꽃고추를 어슷하게 썬다 ④고추장, 식초, 고춧가루, 다진 마늘, 설탕, 간장을 넣어 양념장을 만든다 ⑤전어를 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 ⑥와 ⑦을 넣고 양념장으로 버무린다.

식초, 설탕, 소금을 넣은 배합조를 넣고 잘 스며들도록 섞는다 ⑧전어를 먹기 좋은 크기로 문진다 ⑨손질한 전어를 어슷하게 썬다 ⑩에다 전어를 올리고 깻잎과 붉은 고추를 얹어 장식한다.

▲전어회=요리 : ①전어의 비늘을 제거하고 머리, 지느러미, 꼬리, 내장을 깨끗이 제거한다 ②전어를 깨끗이 씻은 후 물기를 완전히 제거한다 ③전어를 포른다 ④포른 뒤 3cm 크기로 자른다 ⑤전어에다 밑가루, 계란물을 입혀 팬에 지진다.

▲전어회초밥=요리 : ①갓지은 밥에다



"위장 보호하고 장을 깨끗하게"



박은서 원장의 식품과 한방

음식은 제철에 먹어야 가장 맛있고 영양가 또한 높다. 계절에 나는 식재료를 찾아 제대로만 먹으면 보약이 따로 없다. '가을전어'라고 불릴 만큼 산란기를 앞 둔 전어는 살이 차올라 맛이 더욱 고소해진다.

한방에서는 위장을 보호하고 장을 깨끗하게 해주는 효과가 있는 것으로 본다. 이뇨를 도와주기 때문에 아침마다 몸이 붓고 소변이 안되는 증상을 해소하는데 도움이 된다고 전해진다.

옛 선인들은 전어를 잡은 후 비늘과 내장을 제거하고 삶은 약재로 썼는데, 음기(陰氣)를 보하고 기를 북돋우며 해독하는 효능이 있는 것으로 판단했기 때문이다. 또 음이 허해 내열이 생긴 것과 식은땀에다 열이 나는 증상, 잘 낫지 않

는 부스럼 등을 치료한다고 했다. 전어에는 단백질과 무기질, 지질, 비타민 등이 풍부하고 특히 필수아미노산도 많다. 쌀을 주식으로 하는 우리나라 사람들에게는 필수아미노산을 보충시켜 주는 기능이 있다.

잔뼈가 많기 때문에 조리법에 따라 칼슘 공급원이 되고 비타민A, B1, B2, 나이아신, 인 등의 함량이 높아, 피부병, 설염 등에 효과가 있다.

지방이 많아 기름진 맛을 없애기 위해 각종 채소를 곁들이기 때문에 입맛을 돋울 뿐 아니라, 비타민과 무기질까지 함께 섭취할 수 있으므로 청소년, 성인은 물론 어린아이들의 영양간식으로도 그 만이다.

그러나 취량이 좋지 못한 사람은 지방질을 소화시키는 요소의 공급이 원활하지 못해 설사할 수 있기 때문에 적당량을 먹어야 하며, 풍통, 알레르기환자는 먹어서는 안된다.

(광주에인한의원)

대인동삼일부동산
☎ (전)223-1140, ☎ (010) 8210-6222-2522
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

유성공인중개사
☎ 352-4545, 364-4545
광주최고의 주거 단지
광천동 재개발지구
투자 상담 (소액 투자 환영)
◎재개발 면적 - 약 12만8천평
◎재개발세대수 - 약 6천2백세대

인애공인중개사
☎ 011-642-0391
희집임대
• 고급희집하실분환영
• 희집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 택자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 희집 보고 상담

동부부동산건설(주)
투자상담 ☎ 681-0453, ☎ 010-4628-5454
- 일반물건 -
영동대교로 교차로 직행로 인접 4,000평
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금 12억 / 월세 1,300만원 / 매대 17억

하이테크 건설링
☎ (대)383-5221, ☎ 011-609-5221
구해드립니다 ▶ 팔아드립니다
◎상무지구상업용지 (회사사옥, 병원, 학원, 식당 등)
◎건물 매매
◎상무지구보통주택 12억 원세
◎상무지구보통주택 2억 원세

전원공인중개사
☎ (062)226-0004, ☎ 010-4628-0989
토지매도
◎장성군 심서면 수혜리 권리지역 도로전 402평 현 지대반전원주 택, 근접한 평당 8만5천원