

식품 집중 탐구

대하

살 ‘통통’ 가을 새우 “총각은 먹지 마세요”

99
세까지
88 하게

‘제철 음식은 보약이다’는 말이 있다. 가을에 먹는 대하도 그런 음식 가운데 하나다.

대하를 먹을 경우 간질맛이 나는 것은 새우에 함유된 다양한 종류의 필수 아미노산 때문이다. 이 가운데 글리신은 새우의 단맛을 내는 주요 성분으로 가을과 겨울 사이 함량이 최고 도에 달한다.

대하는 손꼽히는 강정식품이다. 새우의 뇌와 정소, 간과 내장 등은 질 좋은 단백질의 보고다. 여기에다 칼슘, 인, 요오드, 철분 등 다른 영양분이 풍부하기 때문에 ‘남자가 혼자 여행할 때는 새우를 먹지 말라’는 말이 있을 정도.

대하 단백질에 들어 있는 키틴(키토산) 성분

은 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있는 영양분이다.

키토산은 인체 면역력과 간기능을 강화하고 생체 리듬을 조절하는 역할을 하기 때문에 각종 건강보조 식품으로 제조되고, 화장품 원료로 사용되고 있다.

새우젓을 담을 경우 발효하는 동안 새우껍질에 들어있는 키토산이 분해돼 키틴 울리고 당시 되는 대, 키틴 울리고 당시에 면역력을 증가시켜 암의 억제 내지 전이를 방지하는 것으로 알려져 있다. 그러나 대하를 구워먹거나 조리할 경우 키토산이 체내에서 흡수되는 지에 대한 논란은 있다.

대하는 칼슘을 많이 함유하고 있어 골다공증이나 골연화증을 예방하는 효과

가 뛰어나다. 100g당 칼슘이 2300mg이나 들어 있는 마른 새우는 멀치를 능가하는 칼슘 보급원이다. 칼슘 보강을 위해 대하를 먹으려면 되도록 작은 것을 골라 껍질째 먹는 것이 좋다.

대하를 구울 때 색깔이 붉게 변하는 것은 아미노산의 일종인 글리신, 알라닌, 베테인 등 단맛을 내는 성분이 열에 의해 변색하기 때문이다.

단백질·칼슘 풍부 ‘소문난 정력제’

껍질에 많은 키토산은 항암효과도

삶아 먹으면 콜레스테롤 걱정 ‘끝’

콜레스테롤 함량이 높은 것으로 알려져 새우를 먹지 않기도 한다. 그러나 콜레스테롤 함량은 많지만, 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 타우린이 풍부하기 때문에 적당량을 섭취할 경우 콜레스테롤이 인체에 거의 영향을 미치지 않는다고 한다.

콜레스테롤이 마음에 걸린다면 구워먹는 것보다는 찌거나 삶아 먹는 게 좋다.

간장을 보호해주는 타우린 성분이 많은 것



대하는 불과 여름에 알은 진흙비단에 일을 낸 뒤 가을에 깊은 곳으로 이동해 거울을 난다. 국내에서는 남해와 서해에 주로 분포하며, 충남 태

이 때문에 새우나 게 등을 많이 먹으면 저항력이 증가할 뿐 아니라 시력을 보호하는 효과도 볼 수 있다. 인체에서 아연이 결핍될 경우 대사에 이상이 생겨 맛을 느끼는 미각에 장애를 일으킬 수 있다. 그러나 새우에는 아연이 100g당 11.3mg, 1.5mg 가량 함유돼 있기 때문에 아연 부족으로 생기는 미각 장애를 예방할 수 있다.

/운영기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▶ 새우 요리

조림에서 탕까지 … 입안은 즐거워

▲마른 새우 호두 조림=요리 : ①마른 새우를 고른 뒤 피망과 당근을 적당하게 썬다 ②피망과 당근은 적당한 크기로 썬다 ③양념재료를 끓이다가 호두, 마른 새우, 피망, 당근을 넣고 살짝 끓는다.

▲생새우 파르페 샐러드=요리 : ①생새우를 다듬은 뒤 전분가루를 묻혀서 올리브 오일에 살짝 볶는다. ②브로콜리를 데쳐서 찬물에 씻은 다음 물기를 뺀다 ③생새우에 소스(마요네즈, 머스터드 소스, 펄)를 섞어 소스를 만든다 ④크래프트 반죽 재료를 섞어 반죽한다 ⑤팬에 기름을 살짝 두르고, 얇게 크래프트를 끓인다 ⑥불인 크래프트에 치즈, 야채, 황도, 새우, 소시지, 소스를 넣고 만든다.

▲새우 완자탕=요리 : ①생새우에 손질한 통새우와 큼직하게 썬 양파, 대파, 마늘, 마른고추를 물에 넣고 끓여 육수를 만든 뒤 면보로 거친다 ②으면 새우살에 녹말, 달걀흰

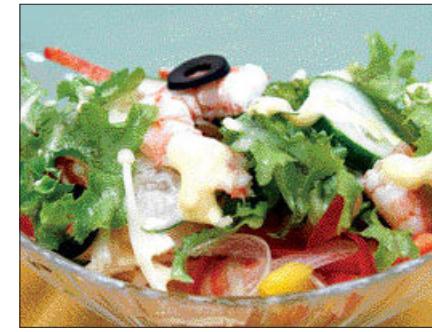
자, 다진파, 소금을 넣고 반죽한다 ③남비에 육수 7컵과 다듬은 콩나물을 넣어 한 번 끓인후 다시 끓어 오르면 된장, 고추장을 끓는다 ④끓는 육수에 으깬 새우살을 적당한 크기의 완자로 만들어 끓인다 ⑤당면을 넣어 끓으면서 대파, 고추를 넣는다.

▲마른 새우 파르페 샐러드=요리 : ①새우의 껍질을 벗긴 뒤 끓는 물에 살짝 대친다 ②소스지에 칼집을 넣고 팬에 살짝 굽는다 ③소스재료(마요네즈, 머스터드 소스, 펄)를 섞어 소스를 만든다 ④크래프트 반죽 재료를 섞어 반죽한다 ⑤팬에 기름을 살짝 두르고, 얇게 크래프트를 끓인다 ⑥불인 크래프트에 치즈, 야채, 황도, 새우, 소시지, 소스를 넣고 만든다.

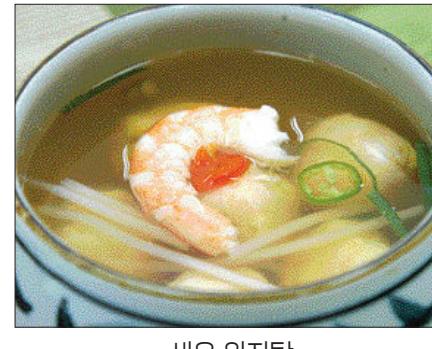
▲새우 완자탕=요리 : ①생새우에 손질한 통새우와 큼직하게 썬 양파, 대파, 마늘, 마른고추를 물에 넣고 끓여 육수를 만든 뒤 면보로 거친다 ②으면 새우살에 녹말, 달걀흰



마른 새우 호두 조림



생새우 브로콜리 샐러드



새우 완자탕



새우 파르페 샌드위치

“신장 보하고 혈액순환 촉진시켜줘”



각종 성인병을 예방해주며 위궤양, 체증 등에도 탁월한 효과를 나타낸다.

오래 먹으면 저혈압이나 비발, 정신적 인 이스테리에 도움을 주기도 하며 부인 병에도 좋다. 산후에 헬이 부족하여 젖이 나오지 않는 경우에는 돼지족발과 함께 끓여 먹으면 젖이 잘 나오게 된다.

색다른 새우 요리로 ‘취하’라는 것이 있는데 산 새우를 술에 담가 죽인 뒤에 구워 먹는 것으로 음위증(남성발기부전)에 효험이 있다고 해 여러 요리에 응용돼 왔다. 이는 술의 기혈순환을 촉진하는 효능을 빙어 새우의 양기를 섭취하기 위한 것이다.

그러나 지나치게 많이 먹으면 혈(血)을 상하게 하며 풍(風)과 열(熱)을 일으키고 어머니나 종기, 부스럼의 원인이 될 수 있기 때문에 주의해야 한다.

알레르기체질을 가진 사람은 전식이나 두드러기를 일으킬 수 있으므로 주의 해야 하며, 학령기 아이들이나 콜레스테롤이 높을 경우 많이 먹는 것을 피해야 한다.

(광주 예인한의원)

대인동삼일부동산

☎ (02) 223-1140, 220-1011-602-2532
(국내외 신문집회, 대인동 생활사업부)

유성공인중개사

☎ 352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164 송원대사거리)

인애공인중개사

핸 011-642-0391

광주최고의 주거 단지

광천동 재개발지구

투자 상담 (소액 투자 환영)

① 재개발 면적 - 약 12만8천평

② 재개발세대수 - 약 6천2백세대

● 시공사 ● GS·삼성·대림 현대산업 개발 금호·벽산·대주

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희
부동산으로 오십시오.

광주시내 전 지역 상가중
점포가 잘 혼성되어 월세
가 다른 지역보다 더 많이
나오고 앞으로 더욱 좋아
질 비전 있는 곳으로 1층
점포가 여려 칸인 상가를 대
표적인 것만 골라 물건을
많이 확보하고 있어 일일
이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정
을 내리실 때에는 상가전
문 소개업체인 광주에서
오랜 전통 있는 저희 부동
산에 꼭 한번 방문 하시면
책임지고 최선을 다하겠
습니다.

동부부동산컨설팅(주)

투자상담 ☎ 681-0453, 햄 010-4628-5454
(금호동 미재우체국 옆)

- 일반물건 -

대물로 받은 아파트 긴급매매
▪ 고급침침하실분한영

▪ 횟집으로 성공하실분
▪ 1층 2층 130평 택지 42석

▪ 상무지구 김대중컨벤션
부근

▪ 임대내용은 횟집 보고 심다

▪ 고급침침하실분한영

▪ 대물로 받은 아파트 긴급매매

▪ 상무지구 김대중컨벤션부근 4층

▪ 상무지구 주목하라
행정도시, 금융도시, 공공
기관 집중

▪ 대도가 건물 보고 가격
결정 상담

▪ 주유소 경기 기관 청사

- 새우 상동부동산주거단지 150평

▪ 블록하고, 주변주차, 노인별일
▪ 매매가: 150평 800만원

▪ 새우 용두동 부족 지대동 자연녹지 약 15평

▪ 주거용 험난한 15평 100평 150평
▪ 매매가: 150평 150평

▪ 원도 대로변 자연농원 4만평

▪ 블록하고, 주변주차, 노인별일
▪ 매매가: 150평 150평

▪ 원도 고급 펜션부지 4,000평(분할가)

▪ 블록하고, 주변주차, 노인별일
▪ 매매가: 150평 150평

▪ 원도 펜션부지 4,000평(분할가)

▪ 블록하고, 주변주차, 노인별일
▪ 매매가: 150평 150평

▪ 주유소 경기 기관 청사

하이랭크 컨설팅

☎ (033-5221, 햄 011-609-5221
(상무지구 입구, 구 상무대입구)

▶ 구해드립니다 ▶ 팔아드립니다

병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장
주유소등 각종 투자용 부동산을 구해드립니다.

● 건물 매매

▪ 상무지구 보증금 12억 월세

▪ 2,200만원 매매가 55억

▪ 상무지구 보증금 2억 월세 1,000만원

▪ 월 매매가 15억

▪ 보증금 35억 월세 3,200만원

▪ 매매가 795억

▪ 보증금 4억 월세 1,500만원

▪ 매매가 275억

▪ 보증금 29억 월세 1,000만원

▪ 매매가 11억

▪ 보증금 13억 월세 4,000만원

▪ 매매가 20억

▪ 보증금 13억 월세 3,000평 월세 160평!

▪ 보증금 13억 월세 3,000평 월세 160평!