식품 집중 탐구 대 하

살 '통통' 가을 새우 "총각은 먹지 마세요"

99세까지 88하게

대하는 봄과 여름에 얕은 진흙바닥에 알을 낳은 뒤 가을에 깊은 곳으로 이동해 겨울을 난다. 국내에서는 남해와 황해에 주로 분포하며, 충남 태안이 대하잡이 중심지로 알려져 있다.

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

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

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

대하 껍질에 들어 있는 키틴(키토산) 성분은 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 올리고당이 되는 데, 키틴 올리고당이 면역력을 증가시켜 암의 억제 내지 전이를 방지하는 것으로 알려져 있다. 그러나 대하를 구워먹거나 조리할 경우 키토산이 체내에서 흡수되는지에 대한 논란은 있다.

단백질·칼슘 풍부 '소문난 정력제'
껍질에 많은 키토산은 항암효과도
삶아 먹으면 콜레스테롤 걱정 '끝'

대하는 칼슘을 많이 함유하고 있어 골다공증이나 골연화증을 예방하는 효과가 뛰어나다. 100g당 칼슘이 2300mg이나 들어 있는 마른 새우는 멸치를 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.

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 것도 빼놓을 수 없다. 게나 새우에 많이 들어 있는 타우린은 간장의 해독 작용을 돕고 알코올로 인한 장애를 개선하는 효과가 있다. 또 혈압을 조절하고 심장병, 당뇨병 등 각종 성인병을 예방해 주기도 하는 영양분이다.

새우에는 인체의 면역력을 증가시키는 카로틴 성분이 풍부하다. 새우나 게 등 갑각류에 주로 함유돼 있는 카로틴은 인체에서 비타민 A로 변한다. 이는 영양학상 비타민 A와 같은 효과를 발휘한다고 알려져 있다.

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.

/윤영기기자 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 당근을 적당한 크기로 썬다 ③양념재료를 끓이다가 호두, 마른 새우, 피망, 당근을 넣고 살짝 볶는다.

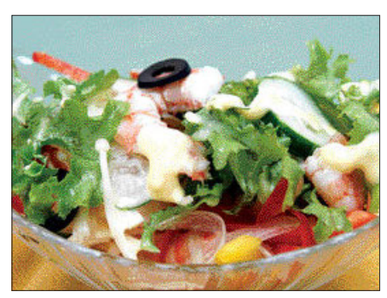
▲생새우 브로콜리 샐러드=요리 : ①생새우를 다듬은 뒤 전분가루를 묻혀서 올리브 오일에 살짝 볶는다. ②브로콜리를 데쳐서 찬물에 씻은 다음 물기를 뺀다 ③팽이 버섯을 다듬어 씻는다 ④화이트 소스를 만든다 ⑤접시에 지진 새우와 브로콜리, 팽이버섯을 올리고 화이트 소스를 끼얹는다.

▲새우 완자탕=요리 : ①냄비에 손질한 통새우와 큼직하게 썬 양파, 대파, 마늘, 마른고추를 물에 넣고 끓여 육수를 만든 뒤 면보로 거른다 ②으깬 새우살에 녹말, 달걀흰자, 다진파, 소금을 넣고 반죽한다 ③냄비에 육수 7컵과 다듬은 콩나물을 넣어 한 번 끓인후 다시 끓어 오르면 된장, 고추장을 푼다 ④끓는 육수에 으깬 새우살을 적당한 크기의 완자로 만들어 끓인다 ⑤당면을 넣어 끓이면서 대파, 고추를 넣는다.

▲새우 파르페 샌드위치=요리 : ①새우의 껍질을 벗긴 뒤 끓는 물에 살짝 데친다 ②소시지에 칼집을 넣고 팬에 살짝 굽는다 ③소스재료(마요네즈, 머스터드 소스, 꿀)를 섞어 소스를 만든다 ④크레페 반죽 재료를 섞어 반죽한다 ⑤팬에 기름을 살짝 두르고, 얇게 크레페를 붙인다 ⑥붙인 크레페에 치즈, 야채, 황도, 새우, 소시지, 소스를 넣고 만다.

〈도움 주신 분 김지현요리학원=홍종길 연구원·푸드스타일리스트 김나형〉

마른 새우 호두 조림



생새우 브로콜리 샐러드

새우 완자탕

새우 파르페 샌드위치

"신장 보하고 혈액순환 촉진시켜줘"

'총각은 새우를 삼가야 한다'는 말이 생겨났을 정도로 새우는 정력식품이다.

'본초강목'에도 신장을 보하고 혈액순환을 촉진시켜 양기를 왕성하게 돋워준다고 나와 있다. 한의학에서는 모든 에너지는 신장에서 비롯된다고 보기 때문에 매우 중요시하는데, 신장에 좋은 식품이면 기력이 충실해져 필연적으로 양기를 돋우게 된다는 것이다.

따뜻한 성질을 가진 대하는 단백질이 많은 반면, 지방이 적고 칼로리가 낮다. 여기에 고급 단백질과 비타민을 다량 함유하고 있어 스테미너식이나 피부미용에도 좋다.

특히 '타우린', '키토산', '단백질'은 혈중 콜레스테롤수치를 낮춰주고, 간의 해독을 도와 알코올로 인한 간기능 저하를 개선해주기도 한다.

혈압을 조절하고 심장병, 당뇨병 등 각종 성인병을 예방해주며 위궤양, 체증 등에도 탁월한 효과를 나타낸다.

오래 먹으면 저혈압이나 빈혈, 정신적인 히스테리에 도움을 주기도 하며 부인병에도 좋다. 산후에 혈이 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 빌어 새우의 양기를 섭취하기 위한 것이다.

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

알레르기체질을 가진 사람은 천식이나 두드러기를 일으킬 수 있으므로 주의해야 하며, 학령기 아이들이나 콜레스테롤이 높을 경우 많이 먹는 것을 피해야 한다. 〈광주 예인한의원〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

유성공인중개사
☎352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164-송원대사거리)
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자상담 (소액 투자 환영)
◎재개발 면적 -약 12만8천평
◎재개발세대수 -약 6천2백세대
• 시공사 •
GS·삼성·대림
현대산업개발
금호·벽산·대주

인애공인중개사
핸 011-642-0391
횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담
횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0453, 핸 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)
- 일반물건 -
서구 금호동 4층 다가구 주택
- 월세10가/ 40평형 주택
- 보증금 1억원/ 월 300만원(융자 5천만원) 수입
- 매매가 4억2천만원
서구 세하동 다사랑병원 뒤편 자연녹지 350평
- 순환도로 인접/ 투자가치 양호
- 매매가 평당70만원
첨단IC 부근 자연녹지 5,000평
- 인근 8차선 도로 공사중/ 분할가
- 용도 : 공장, 물류창고, 골프연습장등
- 매매가 : 평당 65만원(주변시세 80만원)
양산동 대로변 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도:중형병원, 대형상가, 마트, 전시장등 기타
- 매매가 평당 200만원(전체 80억원)
광산구 운수동 호대방향 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 적합
- 매매가 평당 220만원
광산구 선암동 선운택지지구 대로변 600평
- 주유소, 상가, 병원등 - 매매가:평당 230만원
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도:원당빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평/ 건물 430평
- 보증금 3억/ 월세 1,300만원/ 매매가 17억원
서구 매월동 유통단지 대로변 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원(노인병원)등
- 매매가:평당 230만원
서구 매월동 서광주역앞 대로변 250평
- 주유소, 상가, 가든 적합 - 매매가:평당 230만원
서구 서창동 부근 도로접 주거지역 답 1,560평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매매가:평당 80만원
북구 용두동 북촌 지야동 자연녹지 약835평
- 투자유망지구/ 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가:평당 60만원
학동 대로변 4층상가
- 대지50평, 건물 150평
- 보증금 8천만원/ 월450만원
- 3억원
완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통편리/ 개발 가치 양호, 드라마 "대신"촬영지 부근
- 매매가 : 평당 5만원(교환가)
완도 고금도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 해안 도로접, 전망 좋음, 투자가치 양호
- 매매가 : 평당 15만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 매매가 : 평당25만원
함평 월야면 외치리 4차선 도로 부근 1.0만평 3,000평
- 용도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 : 평당 20만원
- 경매 투자 물건 -
서구 풍암동 5층상가
- 대지 94평/ 건물 360평/감정가 10억/최저가 5억
첨단 8층 모텔
- 대지170평, 건물650평/감정가21억/최저가10억
풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평/ 감정가 60억, 최저가 23억
금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평/ 감정가 21억, 최저가 12억
상무지구 김대중컨벤션센타 부근 5층
- 상가 대지140평, 건물 450평/ 감정가 16억, 최저가 11억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물1 ,600평/ 감정가 25억, 최저가12억
정/경매 투자 상담 환영(공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎ (代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구. 구-상무대입구)
▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.
◎상무지구상업용지 (회사사옥,병원,학원,식당등)
• 120평 평당 1,000만원
• 600평 평당 950만원
• 670평 평당 900만원
• 680평 평당 850만원
• 500평 평당 750만원
• 278평 평당 1,400만원
◎무인모텔부지
• 첨단지구 1,500평 평당 240만원
• 도곡온천 800평 평당 80만원
◎공장 및 창고
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 광산구 5,000평 자연녹지 평당110만원
• 마륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
• 마륵동 생녹(답)900평 평당150만원
• 삼거동 관리지역 1,200평 평당 35만원
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당 160만
◎땅투자
• 벽진동 군보지역 1,900평 평당 65만원
• 매월동 2,300평 평당 120만원
• 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
◎건물 매매
• 상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매매가 55억
• 상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
• 보증금 35억 월세3,200만원 매매가 79억
• 보증금 4억 월세 1,500만원 매매가 27억
• 보증금 2억 월세 1,000만원 매매가14억
• 보증금 13억 월세4,000만원 매매가 70억
◎기타투자부동산
• 운천저수지옆 주가지 180평 평당 220만원
• 풍암동 자연녹지1만평 평당140만원
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
• 마륵동 생녹2,200평 평당 195만원
◎모텔
• 객실50개 매가58억
• 객실33개 매가26억
• 객실80개 매가53억
◎급히 구합니다
• 골프연습장 및 적합한 부지
• 임야 큰 평수
※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오.
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

元 전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 (062)226-0004, 010-4629-0989
문남:문남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210
토지매도
◎장성군 삼서면 수혜리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭-전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◎광산구 장록동 평동공단빙향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◎장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원 (공장 창고 가든 식당 적합)
◎함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 야적장 등 적합)
◎함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◎광산구 송정동 시립병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◎나주-송정간 대로접 폐교부지 3370평(숙박시설,일반음식점,사무나,학원 등 적합) 급매 평당45만원
◎광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◎북구 동림동, 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◎서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당880만원
◎광산구 송정동 구.광산경찰서앞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◎광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◎장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◎광산구 도산동 카이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◎광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(시청상 급매)
◎광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◎광산구 도산동 파랑새여식장부근 70여평 평당150만원
◎광산구 송정동 시립병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◎광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◎전북 남원시 산내면 뱀사골 일원 300-23만평까지 물건 다량보유 평당 7만원~130만원까지
◎광산구 송정동 5일시장입구 신협 건너편 124평 평당400만원
◎광산구 신촌동 4차선 대로접 52평 평당150만원
◎함평군 월야면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당38만원(현 잔디밭)
◎광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◎제주시 회천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◎서구 풍암동 77평 제이미트뒤 평당 370만원(급매)
상가매도
◎북구 용봉동 대지 56평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◎광산구 신가동 대로접 재개발지입구 현식당 206평 평당450만원
◎광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◎남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.Btific) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억
주상겸용 주택
◎북구 임동 대지 56평 2층단독-카센터 적합 매 1억 1천만원
◎북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억
★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •