

식품 집중 탐구

매생이

▶ 매생이 요리

혀끝에 착~ 감기는 부드러운 느낌

‘바다의 귀족’... 굴과 함께 먹어야 제맛

99세까지 88하게

‘남도 특산’ 무공해 청정 해초 맛도 영양도 12~2월에 최고

‘매생이’는 토속적인 이름과 달리 ‘바다의 귀족’이라 불릴 정도로 까다로운 생육조건에서만 자란다.

전남 강진, 장흥, 완도 등 청정해역에서 자라는 남도 특산물인 매생이는 일년 중 12월에서 2월까지 약 3개월 동안 제철의 진미를 맛볼 수 있는 대표적인 계절 음식이다.

가 다양 함유돼 있는 매생이는 국가리도 널리 애용되는데 국물이 시원해 술에 찜든 속풀이에 그만이다.

문에 매생이는 임신부와 노인, 어린이에게 권장된다. 칼슘을 비롯한 무기질이 많이 함유돼 있어 성장발육과 골다공증에도 효능을 나타내며 간 질환과 고혈압에 좋은 각종 미네랄 성분도 풍부하다.



▲매생이 부침개=요리 : ①잘 씻은 매생이를 잘게 다지고, 흥고추를 어슷하게 썰다 ②그릇에 밀가루와 매생이를 넣고 간장으로 간한다 ③달군 팬에 기름을 두르고 한 입 크기 부친다.



▲매생이 영양밥=요리 : ①불린 쌀을 참기름에 볶아 물을 붓고 밥을 짓는다 ②밥 들일 때 매생이를 넣고 고루 저어준다 ③잘게 썬 느타리 버섯과 표고 버섯을 기름에 볶아 소금 간한다 ④당근을 가늘게 채썰어 기름에 볶아 소금간한다 ⑤②에 느타리 버섯, 표고버섯, 당근, 은행, 새우 등을 넣는다 ⑥양념장을 만들어 곁들인다.



▲매생이 칼국수=요리 : ①칼국수를 끓는 물에 한번 삶아낸 후 체에 받쳐 찬물에 헹구는다 ②냄비에 굴, 파, 애호박 등 야채를 넣고 끓인다 ③②가 끓으면 칼국수를 넣고 면이 익으면 매생이, 다진 마늘을 넣는다 ④다시 끓여 오르면 국간장으로 간한 후 파, 깨소금을 넣는다.



▲매생이 국=요리 : ①달군 냄비에 참기름을 두른 후 다진 마늘과 굴을 넣고 볶는다 ②①에 물을 붓고 끓인 뒤 매생이를 넣고 한소끔 끓인 후 국간장으로 간한다.

(도움 주신 분 = 김지현 요리학원 이종희 연구원, 푸드 스타일리스트 김나형)



매생이는 갈파래목 매생이과의 녹조류다. 겨울에 활발하게 자라다 4월부터 쇠퇴하며 성장 기간 동안 계속 번식하는 특징을 지니고 있다.



박은서 원장의 식품과 한방

“어린이 성장발육·골다공증 예방 효과”

‘매생이’는 원래 김 양식 밭에 달라붙는 잡초 정도로 취급받던 시절이 있었다. 그러나 최근에는 영양가가 뛰어나고, 감칠맛이 풍부해 남도 특산물로 귀한 대접을 받게 됐다.

을 끓이면 연하고 부드러워 서로 엉키면 풀어지지 않는다. 맛은 매우 달고 향기롭다. 흥미로운 것은 ‘온기(溫氣)’를 잘 간직하고 있어 보기에만 안 뜨거워 보여도 먹으면 아주 뜨겁다는 사실이다. 그래서 옛 말에도 ‘미운 사위에게 매생이국 준다’는 속담이 있다.

안에 온통 화상을 입기도 하기 때문이다. 담백하면서도 깔끔한 맛을 내는 천연 해조류로써, 지질을 제외한 영양소가 고루 함유되어 발암물질로부터 정상세포를 보호한다. 비타민 A,C 뿐 아니라, 특히 골격형성에 도움이 되는 철분, 칼륨, 요오드 등 각종 무기염류를 다량 함유하고 있다. 따라서, 어린이 성

장발육 및 골다공증 예방에 효과가 있다. 성인병 발병인자인 나트륨이온의 배출에 효과가 있는 칼륨이 풍부하다. 매생이 섭취로 인한 ‘칼륨 생리 효과’를 기대 할 수 있으므로 콜레스테롤 함량저하 및 고혈압을 예방할 수 있으며, 변비에도 효과적이다. 뿐만 아니라, 소화에도 도움을 주며, 위궤양이나 십이지장궤양을 예방하고 진정시켜주기도 한다. 술마신 후 숙취해소 작용도 뛰어나며 간 질환자분들에게도 효과가 있다.

(광주 예민한의원)

Real estate advertisements for various agencies including Daehyung, Eulji, Jeongwoo, Nidoo, Shinhan, and Hanjin. Each ad lists contact information and property details.