

## [ 웰빙 ]

## 식품 집중 탐구

## 매생이

## ▶ 매생이 요리

혀끝에 착~ 감기는 부드러운 느낌



▲매생이 부침개=요리 : ①잘 쪘은 매생이를 잘게 다지고, 흥고주를 어수하게 센다 ②그릇에 밀가루와 매생이를 넣고 간장으로 간장으로 달군 팬에 기름을 두르고 한 입 크기로 부친다.



▲매생이 영양밥=요리 : ①불린 쌀을 참기름에 볶아 물을 뺏고 밥을 짓는다 ②뜰일 때 매생이를 넣고 고루 저어준다 ③잘게 쪘은 느타리 버섯과 표고버섯을 기름에 볶아 소금 간한다 ④당근을 가늘게 채썰어 기름에 볶아 소금간 한다 ⑤에 느타리 버섯, 표고버섯, 당근, 은행, 새우 등을 넣는다 ⑥양념장을 만들어 곁들인다.



▲매생이 칼국수=요리 : ①칼국수를 끓는 물에 한번 삶아낸 후 체에 밟쳐 친물에 행귀놓는다 ②냄비에 끓, 과, 애호박 등 야채를 넣고 끓인다 ③④가 끓으면 칼국수를 넣고 면이 익으면 매생이, 다진 마늘을 넣는다 ④다시 끓어 오르면 국간장으로 간한 후 대파, 깨소금을 넣는다.



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

&lt;도움 주신 분=김지현 요리학원 이종희 연구원·푸드 스티일리스트 김나영&gt;

## ‘바다의 귀족’…굴과 함께 먹어야 제맛

## ‘남도 특산’ 무공해 청정 해초 맛도 영양도 12~2월에 최고

99  
세까지  
88 하게

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

청정 해역에서도 특히 물살이 사납지 않은 고요한 연안에서만 뿌리를 내린다. 환경에 민감한 데다 오염물질이 유입되면 자리지 않고 곧바로 녹아버리는 습성 때문에 무공해식품으로 꼽힌다.

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

과래와 함께 대표적인 해조류로 분류되는 매생이는 외관으로는 썩 매력적인 모습을 갖추고 있지 않지만 영양가는 겉보기와 판관이다.

매생이는 엽록소와 식이섬유가 풍부해 소화흡수가 잘 되고 변비에도 탁월한 효과를 보여 남녀노소를 불문하고 폭넓은 사랑을 받고 있다.

특히 철분과 칼륨, 무기염류와 비타민 A와 C

가 다양 함유돼 있는 매생이는 국거리로 널리 이용되는데 국물이 시원해 술에 찌든 속풀이에 그만이다.

눈시울에 까지 알코올 기운이 감도는 아침, 은근한 바닷내음을 간직한 매생이 국으로 속을 달래는 해장의 진미는 먹어본 사람 외에는 형언하기 어려울 정도.

매생이에 함유된 요오드는 갑상선 호르몬인 티록신을 만드는 주요한 성분이다. 티록신은 심장과 혈관의 활동, 체온과 땀의 조절, 신진대사를 증진시키는 작용을 하는 물질이다. 이 때

문에 매생이는 임산부와 노인, 어린이들에게 권장된다.

칼슘을 비롯한 무기질이 많이 함유돼 있어 성장발달과 골다공증에도 효능을 나타내며 간질환과 고혈압에 좋은 각종 미네랄 성분도 풍부하다.

단백질이 풍부하고 지방함량은 적어 비만과 성인병에 그만이다. 비타민 A, C, E와 아미노산도 다양 함유돼 있다고 한다.

이같은 점 때문에 매생이는 빈혈 예방식으로 도주부받고 있다. 빈혈이 있는 사람은 열량, 단백질, 비타민, 철분 등을 음식을 통해 섭취해야하는데 이같은 영양조건을 충족시킬 수 있는 것이 매생이다.

매생이를 이용한 요리법은 물론 다양한 웰빙 제품도 활발하게 개발되고 있다.

최근 부산의 한 벤처기업은 해조류인 매생이를 이용한 조록색깔의 막걸리를 개발해 화제를 모으기도 했다.

해초 막걸리는 초음파를 이용해 매생이의 세포막을 파괴하는 방법으로 추출한 엽록소를 막걸리 제조공정에서 사용해 녹색을 띤 기능성 해조 컬러 막걸리를 만든 것이다.

또 매생이당, 매생이칼국수, 매생이국, 매생이부침개 등을 미각을 돋우는 새로운 음식으로 각광받고 있다.

일본에서는 매생이의 잡점을 오래전부터 파악, 건강식으로 즐겼다. 원료의 대부분이 우리나라 청정해역에서 생산되는 매생이였음은 불문가지다.

겨울철에만 생산되는 매생이는 파래처럼 생긴 푸른색의 녹조류로 거미줄처럼 움푹 가늘기 때문에 끓여도 굽이 나지 않는 특성을 가지고 있다.

매생이국을 설탕리 먹으려 덤볐다는 입을 데이기 일쑤다. 그래서 옛 말에도 ‘산에 사는 사람은 매생이 국에 데이고 바닷가 사람은 토란 국에 데인다’는 말이 있을 정도이다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



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

## “어린이 성장발육·골다공증 예방 효과”



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

옛 문헌 ‘자산어보’에는 ‘매산태’, ‘매산’이라는 이름으로 소개돼 있으며 다음과 같은 설명을 곁들이고 있다. ‘빛깔은 검푸르며 국

을 끓이면 연하고 부드러워 서로 엉키면 풀어지지 않는다. 맛은 매우 달고 향기롭다.’

홍미로운 것은 운기(溫氣)를 잘 간직하고 있어 보기에는 안 뜨거워 보여도 먹으면 아주 뜨겁다는 사실이다. 그래서 옛 말에도 ‘미운 사위에게 매생이국 준다’는 속담이 있다.

뜨거워도 김이 나지 않아 모르고 먹다가 입

안에 온통 화상을 입기도 하기 때문이다.

담백하면서도 깔끔한 맛을 내는 천연 해조류로써, 지질을 제외한 영양소가 고루 함유되어 밀알물질로부터 정상세포를 보호한다. 비타민 A,C 뿐 아니라, 특히 골격형성에 도움이 되는 철분, 칼륨, 요오드 등 각종 무기염류를 다양 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 클레스테롤 함량저하 및 고혈압을 예방할 수 있으며, 변비에도 효과적이다. 뿐만 아니라, 소화에도 도움을 주며, 위궤양이나 심이지장궤양을 예방하고 진정시켜주기도 한다. 술마신 후 숙취해소 작용도 뛰어나며 간질환자분들에게도 효과가 있다.

(광주 예인한의원)

## 대인동삼일부동산

☎ (010) 223-1140, 2210 101-602-2522  
(성무원 신본점장, 대인동 서점서점부)

## 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희

부동산으로 오십시오.

광주시내 전 지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세 가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아 질 비전 있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여려개인 상가를 대 표적인 것만 골라 물건을 많아 확보하고 있어 일일 이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전

문 소개업체인 광주에서

오랜전통 있는 저희 부동

산에 꼭 한번 방문 하시면

책임지고 최선을 다하겠

습니다.

## 을지공인중개사

☎ 010-616-2353  
011-601-8230

## ▶ 광주역 부근

## 주유소 현 성업중

• 광 대로변, 대 660평

• 건물 신축부지로 적합

## ▶ 광산구 황동동

## 1종주거지역

• 대 1440평(대로변 20m × 20m)(불류창고적합)

## ▶ 광장로 4가 5층 상가

• 대 53평 건 268평

• 보 1억 / 월 160만

• 공시지가 당 766만

## ▶ 양동 상업지역 고급주택

• 실 2층 대 60평 건 61평

• 매매가 2억 5천

## ▶ 화순 남면 주신리 관리지역

• 약 1000평

• 매매가 당 10만원

## ▶ 토대백화점 부근 상업용지

• 3층 심가 및 주차장

• 보 1억1천 / 월 860만

## ▶ 정우부동산랜드

☎ (061) 0823-701-607-2213  
(전화번호 대로변 고급주택, 청정고급주택)

## 비전있는 남구, 지금이 부자의 최적기입니다

## 원산동 단700평 20만원

• 농보전, 농자재합

## 양과도 대지급 매매 550평

1종주거지역

## ▶ 광교동 대지급 매매 550평

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원남동 2천세대상가 3기준대

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 광성삼기농소 전원주택 210평

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 화순 남원 전원주택부지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

• 대 100평(20×50) 주 800만 원

## ▶ 원도봉 130평 나대지