식품 집중 탐구 매 생 이

‘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.

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

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.

파래와 함께 대표적인 해조류로 분류되는 매생이는 외관으로는 썩 매력적인 모습을 갖추고 있지 않지만 영양가는 겉보기와 딴판이다.

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

특히 철분과 칼륨, 무기염류와 비타민 A와 C가 다량 함유돼 있는 매생이는 국거리로 널리 애용되는데 국물이 시원해 술에 찌든 속풀이에 그만이다.

눈시울에까지 알코올 기운이 감도는 아침, 은근한 바닷내음을 간직한 매생이국으로 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 때문에 매생이는 임산부와 노인, 어린이들에게 권장된다.

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

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

이같은 점 때문에 매생이는 빈혈 예방식으로도 주목받고 있다. 빈혈이 있는 사람은 열량, 단백질, 비타민, 철분 등을 음식을 통해 섭취해야 하는데 이같은 영양조건을 충족시킬 수 있는 것이 매생이다.

매생이를 이용한 요리법은 물론 다양한 웰빙 제품도 활발하게 개발되고 있다.

최근 부산의 한 벤처기업은 해조류인 매생이를 이용한 초록색깔의 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 매생이탕, 매생이칼국수, 매생이묵, 매생이부침개 등은 미각을 돋우는 새로운 음식으로 각광받고 있다.

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

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

매생이국을 섣불리 먹으려 덤볐다가는 입을 데이기 일쑤다. 그래서 옛 말에도 ‘산에 사는 사람은 매생이 국에 데이고 바닷가 사람은 토란국에 데인다’는 말이 있을 정도이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

매생이는 갈파래목 매생이과의 녹조류다. 겨울에 활발하게 자라다 4월부터 쇠퇴하며 성장 기간 동안 계속 번식하는 특징을 지니고 있다. /사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

“어린이 성장발육·골다공증 예방 효과”

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

옛 문헌 ‘자산어보’에는 ‘매산태’, ‘매산’이라는 이름으로 소개돼 있으며 다음과 같은 설명을 곁들이고 있다. ‘빛깔은 검푸르며 국을 끓이면 연하고 부드러워 서로 엉키면 풀어지지 않는다. 맛은 매우 달고 향기롭다.’

흥미로운 것은 ‘온기(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 입안에 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 성장발육 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 간질환자분들에게도 효과가 있다.

〈광주 예인한의원〉

▶ 매생이 요리

혀끝에 착~ 감기는 부드러운 느낌

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

▲매생이 영양밥=요리 : ①불린 쌀을 참기름에 볶아 물을 붓고 밥을 짓는다 ②뜸 들일 때 매생이를 넣고 고루 저어준다 ③잘게 찢은 느타리 버섯과 표고버섯을 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 밭쳐 찬물에 헹궈놓는다 ②냄비에 굴, 파, 애호박 등 야채를 넣고 끓인다 ③②가 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 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〉

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.

을지공인중개사
☎ 019-616-2353 011-601-8230
▶광주역 부근 주유소 현 성업중
• 광 대로변, 대 660평
• 건물 신축부지로도 적합
▶광산구 황룡동 1종주거지역
• 대1440평(대로변 20m ×20m(물류창고적합)
▶충장로 4가 5층 상가
• 대 53평 건 268평
• 보 1억 / 월 160만
• 공시지가 당 766만
▶양동 상업지역 고급주택
• 실내2층 대 60평 건 61평
• 매매가 2억5천
▶화순 남면 주산리 관리지역
• 약 1000평
• 매매가 당 10만원
▶롯데백화점 부근 상업용지
• 3층 상가 및 주차장
• 보 1억1천 / 월 860만

정우부동산랜드
☎(代)671-0923 핸 011-607-2213
(진월동 대성여고입구 동성고후문사이)
상가부지 두암동 130평 나대지
·라인동산 앞 평당 150만원
화순 앵남 전원주택부지 170평
·앵남역부근마을(순환계획도로접) 170평 관리지역 평당 35만원 급매
화순읍 농가주택 187평
·다지리 부지 187평 한옥1동 25평 옹자 2500포함 매도가 8천만원
관리지역 대지2100평(공장부지)
·순천 황전선변리(구례역부근 섬진강변) 도로접 평당 35만원(공시가33만원)
곡성삼기농소 전원주택 210평
·곡성I/C지나 고속도로부근 부210 건평 20평 리모델링됨 매도5천5백만원
운남동 2천세대상가 3칸매도
·지하28평(옹3500)포함 4천, 2층 30평(보 3천+月45)포함 1억9천 2층 62평(옹2억 5천 보2천 月140)3억3천
장흥 유치 대천리(전·답·임야)
·26000평(보림사위 탐진댐상류)매도가3억5천
구례용반(관리지역) 3024평 매도
·포장도로접 공장부지 및 수련장적합 평당35만원
상가주택 대47평, 건평48평매도
·진월동 대성여고입구 매도가 1억3천
개척교회 적합상가 75평
·치평동 상무지구 COAPT 상가3층 (융자1억5천포함) 매도가2억4천만원
상가신축부지 사거리코너
·주월동 15×10m 72평 단층상가 매도가:2억7천
※자세한 정보는 홈페이지 한글주소: 정우부동산 또는 영문주소: bds13.co.kr 으로

빛고을랜드공인중개사
☎ 062)674-1500 010-9455-2200
(양과동 드리마 세트장 옆)
비젼있는 남구, 자금이 투자의 최적기입니다
남구 승촌동 1종 주거지역 급매매
·600평 당45만 버스노선 접 공장 전원주택 적합
남구 이장동 임야 3,000평 급매매
·신도로접 당 3만원 투자유망지역
남구 이장동 임야 2800평 급매매
·마을접 도로있음, 대밭, 밤나무, 소나무(식재) 평지 평당가:15만원 주말농장 최고지역
남구 양촌동 1종 주거지역 급매매
·큰차진입가능 1200평 당25만원 공장 전원주택 하치장 물류창고 적합 투자최고지역
남구 화장동 1종 주거지역 매매
·대지 800평 평당 25만원 도로접 투자유망지역 전원주택 실버타운 병원 별장부지 최고
남구 양과동 대지 급매매
·노인병원부지:대지800평 별장 전시장 공장 창고부지 적합 4차선 도로접 75만원
남구 압촌동 1종 주거지역내 주택1종 매매
·300평 평당 50만원 도로접 투자유망지역
서구 풍암동 1036-20번지 주거용지
·대지60평 매평당150만원 원룸, 사무실, 창고 적합

신한국부동산
☎ 062)945-7171 010-3913-4009
(광산구 운수동 소촌공단앞)
급 매
광산구 소촌동 소촌공단부지
·대지 : 4700평 최저가 분할가능
·대지 : 1733평 최저가
·대지 : 1400평 분할가능
·대지 : 300평 건평150평
·대지 : 280평 영광선도로변
·공단옆 주거지 : 800평 최저가
·공단옆 주거지:1000평 분할가능
·광산경찰서 주변:주거지 90평
·평동공단 옆 준공업부지 300평
·평동공단 옆 준공업부지 500평
·평동공단 옆 대지 250평
·평동공단 생산녹지 400평, 500평, 800평
·평동공단 생산녹지 460평, 550평, 505평
·평동공단 앞 도로변 500평
땅
·선암동 선운지구 옆 최고요지 581평 최저가
·덕림동 관리지역 답 900평
·덕림동 관리지역 답 908평
·덕림동 관리지역 답 600평
·광산구 하산동 나주간도로변 LPG 주유소부지
·나주간 도로변 생산녹지 1200평
·나주간 도로변 생산녹지 1000평
·전원주택지 합평 월아 700평
·전원주택지 합평 월아 900평
·전원주택지 합평 문장 2종주거지 1600평
·자연녹지 1000평
·관리지역 1000평
공인중개사 자격증소지자 남·여모집

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)
건 물
◎47억 빌딩
대800평 건1000평 보10억 월4500만원 용적율이 포함
◎4억 5천 호화주택
대지230평 건평80평 식당가능 유아원 적합
◎북구청앞 3억 5천 호화주택
대지 150평 건평80평 식당가능 8×6m 코너
◎7억9천 말미우 상가 매매
20×8m코너 보10천 월500만원
◎13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건820평 보3억3천 월900만
◎17억1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억3천 월750만원포함 아파트 7,000세대 상권
◎25억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◎65억 상업지역 빌딩
대570 건1,650평
◎125억 빌딩 급매
대675평 건8,000평
◎9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억6천 월450만원
◎건물 90평 임대 8층
삼성 홈플러스 부근 35m 대로변 전시효과 좋음
주유소 전문중개
◎시내 8억주유소 급매
대280 건평 억50평 보8천 월440만원포함
◎10억 주유소 평1,200평 가든포함
◎11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000평 장사잘됨
◎13억 시내 주유소 급매
대200평 일매출 800만-900만원
◎17억 시외 주유소
대1,800평 휴게소 포함 건200평 하루 매출 1,200만원~1,300만원
◎LPG충전소, 주유소부지
광산구 35×10m코너, 평당2600만원 산업지역
병원부지 전문중개
◎550평 평당 650만원
◎360평 평당 850만원
◎140평 평당 900만원
땅
◎문흥동 자연녹지 1,000평
평당 156만원 30m 도로접
◎두암동 120평 주거지역
평당 140만원 참고 교회 부지
◎첨단 자연녹지 500평
평당 140만원
◎첨단 상업지역 500평
평당 450만원
◎곡성 섬진강변 5000평
별장, 연수원부지 관리지역 평당 7만원
◎담양 임야
16만평 평당 1만원
◎관리지역 임야 7000평
담양 평당38만 천원 진입로 있음 경사도 15°
◎오피스텔부지 300평
평당190만원 전대후문에서 6~7분 도보
◎과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◎양산동 식당부지
48평 평당 115만원
◎23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 500평, 해남 50만원
◎자연녹지(골프연습장적합)3000평 급매
35m도로접 체고지 막사(예사 창고)공장 적합 평당12만원
◎장성 5만5천 ×2만원
◎곡성농장 20000평 6억5천
◎2억5천 임야(육계)매매
33,000수 규모, 대(축사):1,479평 건(축사):550평, 1층기옥 148평 건 26평
공장 급매
각화동에서 10분 6억7천 1,400평 건물 500평
A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원
공시지가 이하 급매장
• 오치동 140평
• 오치동 160평
• 두암동 120평
• 금남로 130평 공시지가 13억 매매가 7억
• 두암동 홈플러스 빌딩임대 8층 80평 평당200만원 전시효과좋음

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.
토 지
◎상무지구상업용지 (회사사옥,병원,학원,식당 등)
• 120평 평당 1,000만원
• 600평 평당 950만원
• 670평 평당 900만원
• 680평 평당 850만원
• 500평 평당 750만원
• 278평 평당 1,400만원
• 100평 평당 850만원
• 120평 평당 580만원
◎무인모텔부지
• 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 평당35만원
• 매월동 자연녹지 3,000평 평당160만
◎땅투자
• 망월동 개발제한(자연녹지)지역 1,724평 평당19만원(대지1,000평, 평당40만원)
• 장등동 주거지역 1,100평 평당48만원
건 물
◎건물 매매
• 상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매매가 53억
• 상무지구 보증금 2억 월세 600만원 매매가 15억
• 보증금 35억 월세 3,200만원 매매가 79억
• 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
• 보증금 7억 월세1,400만원 매매가 26억
• 보증금 13억 월세 4,000만원 매가 72억
• 상무지구 보증금 2억 월세 900만원 매매가14억8천만원
◎기타투자부동산
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 풍암동 자연녹지1만평 평당 140만원
• 치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
• 마륵동 생녹 2,200평 평당 195만원
• 광산구 도산동 22,000평 평당 12만원(100%잔디밭 관리사 우사포함)
※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화 주십시오.
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net