

식품 집중 탐구

유자

유자 요리

海風 먹고 태양 품은 '황금빛 비타민'

99세까지 88하게

전남 고흥이 대표적인 주산지로 꼽히는 유자는 바닷내음을 먹고 자라는 과실이다. 이때문에 고흥의 온후한 기후와 해풍으로 살이오른 유자는 전라도 특산품으로 불린다.

피로 풀어주고 감기에방에 효과 탁월
항암·항균·고혈압 예방·간 해독까지

꽃날이 시큰해질 때 갈로수나 다름없다. 해풍에 함유되어 있는 염분(鹽分)이 유자의 속성에 어떤 작용을 하는 것으로 추측되지만, 토종 유자의 맛은 중국인 중의 추종을 불허한다.

비타민C는 100g당 150mg에 달한다. 이는 레몬의 3배, 바나나의 10배, 참다래의 3배에 달하는 비타민 C의 함량이다. 초기 감기를 다스리거나 예방하는 데 유자가 효과적인 것은 이 때문이다.

의학계에서는 겉껍질에 대부분 함유돼 있는 헤스페리딘 성분이 항암·항균작용, 고혈압 예방, 간의 해독작용을 돕는 효능이 있다고 보고되고 있다.

새롭힌 맛을 내는 구연산은 소화액의 분비를 돕고, 우리 몸의 피로를 풀어주는 역할을 한다. 또 구연산은 비타민C와 함께 상승 작용을 일으켜 초기 감기를 다스리고 피로 회복에 좋다.

유자를 유아들이 먹기 쉽지 않지만, '몸에 좋은 약이 쓰다'는 옛말처럼 유자는 어린이들에게 좋은 영양을 많이 함유하고 있다.

어린이의 골격 형성과 성인의 골다공증 예방에 좋은 칼슘이 사과나 바나나의 10배, 참다래의 3배인 49mg이나 되기 때문이다.

유자가 남실할때도 좋다는 연구결과도 나왔다. 서울대 식품영양학과 연구팀은 지난 2003년에 유자가 전립선암을 다스리는 데 효과적이라는 연구결과를 발표했다.

연구팀은 '과일과 채소의 생리활성작용 국제 심포지움'에서 "냉동건조된 유자를 가루로 만들어 전립선암을 앓고 있는 쥐에게 지속적으로 투여한 결과 종양 크기가 줄어들거나 성장이 억제되는 효과가 나타났다"고 밝혔다.

이 같은 결과는 유자의 겉껍질과 과육에 함유된 카로티노이드가 암세포의 증식을, 유자에 풍부한 비타민C와 항산화 물질 폴리페놀이 암의 원인으로 지목되는 활성산소의 체내 활동을 각각 억제하기 때문이라는 것이다.

쓴맛을 내는 리모노이드는 발암 억제효과가, 리모넨은 혈액순환을 촉진하고 목의 염증을 없애주며 기침을 멎게 하고, 위암·폐암·피부암 등의 억제 효과도 있는 것으로 알려져 있다.

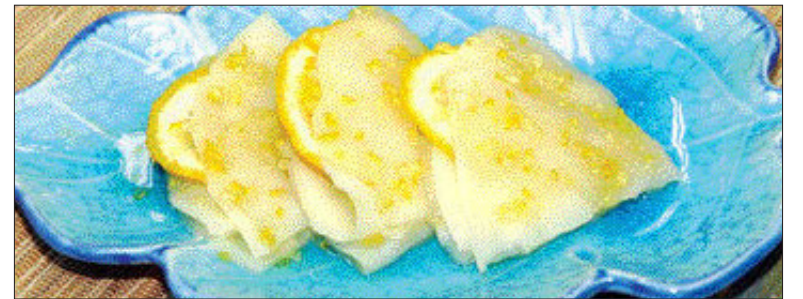
유자를 직접 끊으면 비타민C가 파괴된다. 유자청은 비타민C을 파괴하지 않고 영양소를 그대로 얻을 수 있는 좋은 방법이다.

/윤영기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=위직림기자 jrwi@kwangju.co.kr

향기 만큼 맛있는 겨울의 별미



▲유자소스 삼치구이=(만드는 법) ①뼈를 제거하고 삼치를 손질해 5cm 크기로 썬다 ②①의 삼치에 소금과 후춧가루를 뿌려 간한다 ③삼치를 팬에 노릇하게 굽는다 ④꽃고추, 홍고추는 반으로 잘라 2cm 길이로 가늘게 채 썬다 ⑤유자소스를 만든다 ⑥구운 삼치에 유자소스를 뿌린 뒤 달걀지단과 고추채를 올린다.



▲유자 크레이프=(만드는 법) ①그릇에 달걀과 설탕을 넣어 거품기로 섞은 뒤 우유와 체친 밀가루를 넣고 망울이 없어질 때까지 풀어준 다음 녹인 버터를 넣고 고루 섞는다 ②오렌지 껍질을 벗겨 과육만 잘라내고 즙은 따로 짜둔다 ③팬에 유자청과 물, 오렌지즙을 넣고 약한 불에서 끓이다가 걸쭉해지면 레몬즙을 넣고 섞은 뒤 바로 불에서 내린다 ④달걀 팬에 버터를 녹여 ①을 한 국자씩 넣고 얇게 펴서 크레이프를 만든다 ⑤접시에 크레이프를 담고 오렌지를 곁들인 뒤 ③을 끼얹는다.

▲유자 스무디=(만드는 법) ①유자청은 건더기보다 국물을 많이 넣고, 유자 씨앗은 건져낸다 ②재료를 모두 믹서에 넣고 간 다음 차갑게 해서 먹는다.



▲유자 닭봉구이=(만드는 법) ①닭봉에 청주를 뿌리고 길이 오른 찜통에 넣고 찐다 ②대파는 굵게 채썰어 닭봉다가 건진 뒤 물기를 뺀다 ③닭봉이 익으면 찜통에서 꺼내 양념 재료를 넣고 버무려 1시간 정도 재운다 ④프라이팬에 닭봉을 넣고 노릇하게 조린다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 김민경연구원·푸드스타일리스트 김나영)



유자는 중국이 원산지인 국내에는 신라 때 장보고가 당나라 상인에게 얻어와 보급했다고 한다. 전남 고흥과 경남 거제가 대표적인 생산지다.

박은서 원장의 식품과 한방
유자(柚子)는 '대굴(大橘)'이라 불리는 것 처럼 맛이 달고 시다. 신맛은 간기능을 도와 근육을 튼튼히 만들어주는 작용을 하므로 몸살감기에 효과를 볼 수 있다.

"위 속 나쁜 기운 없애고 술독 풀어줘"
효과적이다. '동의보감'은 "유자가 위 속의 나쁜 기운(惡氣)을 없애고, 주독(酒毒)을 풀어주며 입냄새를 없애준다"고 효능을 적고 있다.

대인동산일부동산
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

정우부동산리드
상가부지 두입동 130평 내대지
매월동 자연녹지 240평 대지
주입한곡리 공장부지 5176평

중개법인 리치부동산리드
화순군 남면 대곡리 청용골
담 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

빛고을엔드공인중개사
비전있는 남구, 지금이 부자의 최적기입니다
남구 입암동 전1200평 매매
남구 이장동 1중 주거지역 매매 380평

대인부동산컨설팅
식당, 일식, 횡집, 고전문점 적합
1층 50평 임대
1층 83평(분할가능)신축건물
분산동 한국·생원아파트 정문앞

국민공인중개사
건물
47억 빌딩
800평 건1000평 보10억 4000㎡인 용지 20여 곳

하이링크 컨설팅
구해드립니다
▶팔아드립니다
토지
상부지구상업용지
(회사사옥,병원,학원,식당등)
120평 평당 1,000만원