

식품 집중 탐구

황태

연말, 혹사당하는 간 해독에 최고

99세까지 88하게

눈·바람 속 두달... 단백질 명태의 2배

콩나물과 버무리면 알코올 분해 효과

겨울철 눈이 많은 강원도의 진풍경 가운데 하나는 황태잡장이다. 수십만 마리의 황태가 덕장에서 하얀 눈을 뒤집어 쓰고 있는 풍경은 눈밭에서 떼지어 헤엄치는 어류의 열병식을 보는 듯한 착각을 불러일으킨다. 황태는 인간과 자연의 조화가 빛어낸 작

품이다. 강원도 사람들은 그래서 '황태의 맛은 하늘에서 내린다'고 한다. 명태가 황태로 다시 태어나기 위해서는 겨우내 적어도 두 달 이상 밤 기온이 영하 10℃ 이하인 고산 지역에서 12월부터 이듬해 3월까지 얼었다 녹았다를 반복해야 한다. 이처럼 신산의 겨울을 보낸 황태는 찹과 탕, 구이 등 다양한 형태로 밥상에 오르고, 심지어 젓상에 올라 절까지 받는 귀한 몸이 된다. '생태'였던 황태는 건조 과정에서 뼈와 살만 남기 때문에 영양가를 의심받기도 하지

만 대표적인 고단백 식품이라는 데 이견이 없을 정도로 영양을 자랑한다. 일반적으로 명태 살의 주요 성분은 단백질로 구성되어 있으며, 칼슘 또한 풍부한 것으로 알려져 있다. 말리지 않은 명태 1마리에는 보통 단백질 20.3g, 칼슘 100mg, 철분 4.2mg, 인 202mg, 당질 0.9mg, 철분 4.2mg이 들어 있고 비타민D도 풍부하다. 무엇보다 황태의 강점은 눈과 겨울 바람을 맞으면서 단백질이 명태의 2배로 증가한다는 것이다. 단백질과 필수아미노산이 전체 성분의

56%를 차지할 정도로 고단백 식품이 된다. 또 인, 칼륨과 같은 무기질의 함량도 2배 이상 증가한다.

특히 황태에는 인체 세포에 활력을 주는 '이산'이라는 필수 아미노산과 뇌에 영양분을 공급하는 '트립토판'이 많이 들어 있다. 여기에다 몸에 해로운 콜레스테롤이 거의 없는 데다 기름기는 상대적으로 적어 비만 환자나 노약자들이 안심하고 먹을 수 있는 먹거리다.

황태는 꿀일 경우 살이 쉽게 풀어지는 성질이 있어 소화기능이 약한 사람도 부담없이 즐길 수 있다.

간기능 강화에 그만인 '메티오닌'과 아미노산이 풍부해 혹사당하는 간을 보호하고 간 기능을 향상시키는 장점이 있다.

황태를 푹 끓인 콩나물해장국은 탄수화물, 칼슘, 인, 지질이 많이 들어 있는데 지질의 함유량은 다른 생선보다 적어서 맛이 개운하고 구수하기 때문에 주당들이 즐겨 찾는 음식이기도 하다.

황태의 고유영양분과 비타민C, 아스파라긴산이 들어있는 콩나물이 버무리면 지면서 알코올 분해를 촉진하는 것으로 알려져 있다.

대표적인 황태산지인 강원도 인제군 용대리에서는 매년 2월 말을 전후해 '황태축제'가 열린다. 황태 마니아라면 '황태 탐살기 대회', '황태 구이 체험', '황태 짭쭽기 대회', '얼 속 황태찾기'가 열리는 강원도를 찾는 것도 좋을 듯하다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



황태는 대관령 고산지대에서 생산되는 특산물이다. '황태'라는 이름은 해방 후 피난민들이 처음으로 명태를 건조해 황태를 만드는 법을 만든데서 유래했다고 전해진다.

▶ 황태 요리

쌀쌀한 날씨엔 속이 확~

▲황태국=(만드는 법) ①황태채를 물로 씻은 뒤 참기름을 약간만 넣어 살짝 버무린다 ②팬에 황태채를 넣어 볶다가 불,액젓,국간장,청주를 넣어 끓인다 ③10분 가량 끓이다 국물이 보얗게 우러나올 때 마늘을 넣고 10분 정도 더 끓인다 ④황태국물이 충분히 우러난 뒤 소금간하고 파를 넣어 한번 더 끓인다 ⑤국물이 끓었을 때 계란을 풀어 넉비 주위로 둘러가며 부어주고 뚜껑을 덮고 30초 후에 살살 젓는다.

▲황태강정=(만드는 법) ①황태를 손질한 뒤 4~5cm로 잘라 밀가루를 살짝 묻혀 기름에 튀긴다 ②조림장용으로 냄비에 간장과 설탕, 정종과 참기름, 생강·마늘·붉은 고추를 차례로 넣고 물을 부은 다음 끓인다 ③조림장을 냄비에 붓고 끓이다가 튀겨놓은 황태를 넣고 중불에서 국물이 없어질 때까지 조리한다 ④그릇에 황태강정을 담고 다진 잣을 뿌린다.

▲황태찜=(만드는 법) ①황태의 내장을 빼고 5cm 크기로 토막낸 뒤 2~3군데 칼집을 넣어 끓는 물에 데친다 ②콩나물과 미나리를 다듬어 각각 4cm 길이로 썬다 ③굵은 파는 5cm로 토막내고 쪄고추와 붉은 고추의 꼭지를 떼고 어슷썰어 씨를 뺀다 ④느타리 버섯은 데쳐서 먹기 좋은 크기로 찢는다 ⑤국물(물 2컵, 다시마, 한입 크기로 썬 무, 굵은 파 5cm로 썬 것)을 넣어 한소끔 끓인다 ⑥양념장 재료를 섞어 양념장을 만든다 ⑦⑤의 국물 1컵에 콩나물·아구·미더덕·굵은 파·양념장을 넣고 끓인다.

▲황태 고추장무침=(만드는 법) ①마른황태를 잘게 찢은 후 물에 살짝 담궈둔다 ②고추장, 꿀, 마늘, 조선간장을 넣어 양념장을 만든 뒤 잘게 찢은 황태를 버무린다.

(도움 주신분 = 김지현 요리학원 이해련 연구원·푸드스타일리스트 김나영)



박은서 원장의 식품과 한방

머리부터 발끝까지 버릴 것 없는 명태는 우리 민족이 즐겨찾는 바닷고기이다. 겨울이 깊어지면서 명태도 익어가며, 맛과 쓰임새는 물론 효능 또한 다양해진다.

명태와 동족인 황태는 성질이 따뜻해 북어(北魚·명태말린 것)와 마찬가지로 허로(虛勞)와 풍증(風症)에 쓰인다고 고서(古書)에 나와 있다.

황태는 얼고 녹는 과정이 반복되면서 염분이 모두 빠지기 때문에 소화기능이 약한 사람이나 몸이 냉한 사람에게 좋은 식품이다. 선인들은 황태를 '건골'이라 불

“소화기능 약하고 몸이 냉한 사람에게 좋아”

렀으며, 황태와 패류, 파를 섞어 끓인 국을 환자에게 먹었다한다.

지방 함량은 적지만 말리는 과정에서 다른 생선류보다 칼슘 뿐 아니라 단백질 함량이 배 이상으로 늘어난다. 즉, 몸에 해로운 콜레스테롤이 거의 없는 고단백 저칼로리 영양식이 된다.

풍부한 '메티오닌' 등 필수 아미노산은 간의 해독기능을 향상시켜 숙취를 해소한다.

황태로 속살이 붉은 것은 명태의 간유가 스며든 것으로 비타민A가 풍부해 영양의 가치가 뛰어나며 자주 먹으면 눈이

밝아진다.

황태는 각종 농약이나 오염으로부터 우리 몸을 해독시켜주는 효능도 탁월하다. 특히 황태는 패스트 푸드와 함께 공해가 심한 환경에서 스트레스를 받으며 생활하는 현대인들의 몸속 축적된 독소를 제거하는 데는 더할 나위 없는 식품이다.

그 밖에 각종 질환 때문에 몸이 붓거나 소변이 잘 나오지 않을 때, 관절염 등 통증을 가라앉히는 데도 효능이 있다. 황태는 미용 다이어트, 노화방지에도 의미가 있는 훌륭한 웰빙음식이다.

(광주 예인한의원)

Real estate advertisements for various agencies including Daehyung, Jeongwoo, and others. Each ad lists property details like location, size, and price. Includes contact information and agency logos.