

식품 집중 탐구

꼬막

▶ 꼬막 요리

맛은 기본 영양가는 덤

입 안 졸깃졸깃... '참 거시기한 맛'

소화 흡수 빠른 저지방·저칼로리 식품
빈혈 여성·성장기 어린이에 특히 좋아

99세까지
88하계

설 차례상에 어김없이 오르는 꼬막. 추위가 기승을 부릴수록 앓다문 집집에 감춰져 있는 꼬막의 속살은 톡실하게 차오른다. 꼬막의 대명사로 불리는 별고 꼬막의 영양은 이 때에 절정에 오른다.

소설가 조정래는 소설 '태백산맥'에서 '간간 하면서 졸깃졸깃하고 알큰하기도 하고 배맛하

기도 한 별고 꼬막을 한 접시 소복하게 밥상에 올리고 싶다고 표현했다.

굳이 조씨의 표현을 빌지 않더라도 꼬막은 예부터 임금님 수라상에 오르는 8진미(珍味) 가운데 하나로 꼽혔다.

왜 꼬막이 사랑받을까. 이유는 간단하다. 조리 간편하고 소화와 흡수가 잘될 뿐 아니라 고단백, 저지방의 알칼리 식품이기 때문이다.

일반적으로 꼬막은 23%의 단백질과 필수아미노산이 함유돼 있으며 나이아신, 히스티딘

등의 함량이 높은 식품으로 분류된다.

우선 꼬막은 북부비만을 고민하는 사람에게 효과적이다. 몸무게가 많이 나가는 사람보다 북부에 지방이 많이 쌓이는 게 건강에 더 위험하다는 건 상식이다. 이런 북부비만을 피하기 위해서는 고열량 식품의 섭취를 줄이고, 채소, 과일을 많이 먹어야 하는데 꼬막은 저지방, 저칼로리 식품으로 이 같은 점을 심층 충족한다.

특히 조혈성분인 철분과 각종 무기질이 다량

함유돼 있어 조절 강장제로 안성맞춤이다. 천연 헤모글로빈과 철분이 풍부하기 때문에 빈혈에 시달리기 쉬운 여성들이나 성장기 어린이들에게 그만이다.

꼬막은 적혈구의 혈액소인 헤모글로빈을 구성하는 성분인 철분이 많을 뿐 아니라, 천연 헤모글로빈이 풍부한 점 때문에 생리를 통해 상당량의 철분을 잃는 여성들에게 좋은 식품이다.

꼬막은 해산물 중에서 비타민B와 B12, 철분, 코발트가 많아 노약자들에게 권장되는 겨울철 보양 식품이다.

명절 때 꼬막이 술안주로 빠지지 않는 이유가 있다. 타우린과 베타인 등이 간의 독성을 해독하고 숙취를 해소하는 능력이 뛰어난 술안주는 물론 숙취해소에도 좋다는 것이다.

특히 베타인 성분은 지방간을 예방, 치료하는데 좋은 성분이다. 과음으로 인해 지방간이 쌓이는 것을 효과적으로 차단하는 역할을 하기 때문이다.

게다가 베타인은 지방대사에 매우 중요한 역할을 하는 담즙산의 분비를 촉진하고 간세포의 재생을 촉진시켜 간의 손상을 예방해준다.

이같은 효능 외에도 베타인은 다양한 약리효과가 있는 성분이다. 혈액, 혈관, 장기의 지방질, 노폐물, 독성 물질을 배출하고 해독작용을 원활하게 해주기도 한다. 저혈압을 개선하는 효능도 뛰어나 자주 먹게되면 혈압이 안정되고 혈액이 좋아지는 것을 느낄 수 있다고 한다.

꼬막은 이같이 영양분을 듬뿍 머금고 있기 때문에 겨울철 미식가들의 입맛을 충족시켜주고 영양을 보충해주는 식품으로 꼽힌다.

꼬막의 영양을 제대로 섭취하려면 꼭 삶는 것은 금물이다. 영양분이 파괴되기 때문이다. 물을 팔팔 끓이다가 찬물을 한 바가지 붓고 약간 식힌 다음 꼬막을 넣어 다시 물이 끓어오를 무렵 건져내는 것이 비법이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=위직기자 jrwi@kwangju.co.kr



▲꼬막초무침=①꼬막은 소금물에 담가 해감한 뒤 끓는 물에 데쳐 살을 뺀다 ②양파, 청, 홍 고추를 채썬다 ③오이,당근을 어슷하게 썬다 ④물에 준비한 재료를 넣고 양념장(고추장, 물엿, 간장, 식초, 다진파, 마늘)을 넣어서 버무린다



▲꼬막된장찌개=①꼬막살은 열은 소금물에 넣고 행군 다음 물기를 뺀다 ②양파는 사방 2cm 크기로 썰고 고추는 송송 썰어 씨를 빼낸다 ③대파는 큼직하게 채썰고, 무는 사방 3cm 길이로 납작하게 썬다 ④냄비에 꼬막살을 넣어 볶다가 양파와 무, 된장을 넣고 쌀뜨물을 부어 끓인다 ⑤④에 고추와 대파를 넣고 끓이다가 국간장으로 색을 내고 소금, 후춧가루로 간한다.



▲꼬막이채부침=①조갯살을 잘게 다진다 ②깨끗은 가능하게 채를 썰고 마니리는 5~6cm길로 썰어 놓는다 ③달걀을 잘 풀어 불에 담고 ①과 ②의 준비된 재료를 섞은 후 밑가루를 넣고 반죽한다.④물이나 멸치 육수로 농도를 맞춘다 ⑤팬에 한입 크기로 부쳐낸 뒤 간장을 곁들인다.



▲꼬막이채볶음=①양파, 홍피망, 청피망을 적당한 크기로 자른다 ②다진 마늘과 파를 먼저 볶는다 ③②에 꼬막살과 ①을 넣고 센 불에서 재빨리 볶아낸다 ④물엿과 소금으로 간을 맞춘다

(도움 주신 분=김지현 요리학원 태유순 연구원·푸드스타일리스트 김나영)



꼬막은 사색목 꼬막조개과의 연체동물로 자웅이체이며 산란기는 8~10월이다. 보성과 강진 등 수심 10m 안팎의 연안에서 서식한다.

Advertisement for '간기능 회복시키고 정력 북돋워 줘' (Recovery of liver function and boosting vitality). Includes a photo of a woman and text about the benefits of scallops for liver health and vitality.

Real estate advertisement for '건물매도' (Building Sale). Lists various properties for sale, including commercial buildings, residential complexes, and land parcels, with contact information for agents.