

식품 집중 탐구

키조개

▶ 키조개 요리

청정해에만 서식... 맛도 영양도 '王'

끓는 육수에 살짝 데쳐 먹으면 좋아

99세까지 88하게

살이 통통하게 오른 지금이 제철 선홍색 속살·탄력 있는것 골라야

키조개는 농가에서 곡식을 까불어 풀이나 쪽...

키조개는 연근해의 수심 20~50m의 사니질(沙泥質)에서 서식하며, 국내 주산지는 남해안의 진해만, 여자인 등의 내만(內灣)과, 서해안

의 보령 연안과 전북 고군산군도 인근 도서해역이다. 특히 장흥군 안양면 수문항 앞바다는 청정해역으로 조수 간만의 차가 2m 안팎이어서 키조개가 많이 잡힌다. 키조개는 살이 통통하게 오르는 봄이 제철이다. 키조개는 보통 끓는 육수에 살짝 데치거나 날 것으로 먹어도 입 안에서 살살 녹는 맛 때문에 계절의 별미로 꼽힌다.

옛부터 조상들은 키조개를 강정 식품으로 애용해 왔다. 키조개의 이갈은 효능이 국립수산물시험원의 연구에 의해 입증되기도 했다. 연구 결과 키조개 패주(貝柱: 조개껍데기)에 조갯살이 붙어있게 하는 단단한 근육은 아연이 100g당 12.8mg이나 함유되어 있는 아연의 보고(寶庫)로 밝혀졌다. 아연은 미각미네랄, 성장미네랄, 당뇨미네랄 등의 이름으로도 불리는 강정 성분이다. 일반적으로 성인의 하루 필요 섭취량은 10~12mg이다. 특히 아연은 갑상선 호르몬과 인슐린, 성호



▲키조개 버터 구이=①키조개의 지방 부분과 껍질을 분리한다 ②석쇠에 버터를 바른 키조갯살을 초벌 구이 한다 ③초벌구이한 키조갯살을 180도 예열한 오븐에 5분간 굽는다.



▲키조개 무스와 오렌지 소스=①손질한 키조갯살을 다져서 계란 흰자와 생크림을 넣고 간다 ②키조개 무스를 틀에 넣고 오븐에 구워 굳힌다 ③달걀 팬에 버터를 두르고 양파를 볶다가 와인을 넣고 오렌지주스를 넣어 조리한다 ④접시에 오븐에서 구운 키조갯살 무스를 조화롭게 장식한다.



▲키조개 카나페=①손질한 키조갯살을 포퍼서 물에 살짝 삶는다 ②구운 식빵을 맨 아래 깔고 마요네즈를 발라 키조갯살을 놓고 치즈를 얹어 토마토 슬라이스를 넣고 장식한다 ③마무리한다.



▲키조개 크레페=①키조갯살을 손질한 뒤 살짝 데친다 ②셀러드야채와 피망 양파를 먹기 좋게 썰어 놓는다 ③크레페는 밀가루, 우유, 소금, 계란을 넣고 반죽하여 팬에서 굽는다 ④구운 크레페에 야채와 치즈를 넣고 말아 마요네즈 드레싱을 뿌려 장식한다.

(김지현요리학원 한샘 연구원·푸드스타일리스트 김나형)



키조개는 사색 키조개과의 연체동물로 내해·내만의 조간대에서 수심 5~50m 대의 진흙에 살며 7~8월에 산란한다.

박은서 원장의 식품과 한방. 자산어보는 '키조개'의 생태를 자세히 기록하고 있다. '큰 놈은 지름이 대머리 치 정도이고 모양이 키와 같아서 평평하고 넓으며 두껍지 않다. 등에 붙어 있으나 곧잘 떨어져 해엄쳐 간다. 맛이 달고 산뜻하다'고 기록하고 있다.

'섹스 미네랄' 아연 풍부한 강정식품. 아연은 미각미네랄, 성장미네랄, 당뇨미네랄 등의 이름으로도 불리는 강정 성분이다. 일반적으로 성인의 하루 필요 섭취량은 10~12mg이다. 특히 아연은 갑상선 호르몬과 인슐린, 성호

트'식품으로도 불린다. 게다가 예로부터 '강정 식품'으로도 애용해 왔는데, '섹스 미네랄'이라고 불리는 아연이 풍부하기 때문이다. 아연은 갑상선 호르몬과 인슐린, 성호르몬 등 각종 호르몬들의 작용을 도와주는데, 부족하면 전립선 장애, 성기능 저하, 피부장애 등을 유발한다.

Real Estate advertisements including sections for '대인동십일부동산', '정우부동산', '중개법인 리치부동산관리', '국민공인중개사', '무등공인중개사', '알파공인중개사', and '건물매매'. Each section lists various properties with details on location, size, price, and features.