

식품 집중 탐구

키조개

▶ 키조개 요리

# 청정해에만 서식... 맛도 영양도 '王'

끓는 육수에 살짝 데쳐 먹으면 좋아

99세까지  
88하게

키조개는 농가에서 곡식을 까불어 풀이나 쪽정이 같은 것을 골라내는 도구인 '키'를 닮았다고 해서 붙여진 이름이다. 키조개는 연근해의 수심 20~50m의 사니질(沙泥質)에서 서식하며, 국내 주산지는 남해안의 진해만, 여주만 등의 내만(內灣)과, 서해안

## 살이 통통하게 오른 지금이 제철 선홍색 속살·탄력 있는것 골라야

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 데쳐거나 날 것으로 먹어도 입 안에서 살살 녹는 맛 때문에 계절의 별미로 꼽힌다. 옛부터 조상들은 키조개를 강정 식품으로 애

용해 왔다. 키조개의 이갈은 효능이 국립수산물시험원의 연구에 의해 입증되기도 했다. 연구 결과 키조개 패주(貝柱·조개껍데기에 조갯살이 붙어있게 하는 단단한 근육)는 아연이 100g 당 12.8mg이나 함유되어 있는 아연의 보고(寶庫)로 밝혀졌다. 아연은 미카미네랄, 성장미네랄, 당노미네랄 등의 이름으로도 불리는 강정 성분이다. 일반적으로 성인의 하루 필요 섭취량은 10~12mg이다. 특히 아연은 갑상선 호르몬과 인슐린, 성호

르몬 등 각종 호르몬들의 작용을 도와주는 필수미량원소로서 우리 몸에 부족하면 미각기능과 성장발육에도 이상이 생기는 영양분으로 알려져 있다. 키조개는 신체에 활력을 제공하는 타우린을 풍부하게 함유하고 있다. 타우린(키조개 100g 당 994mg)은 인산부의 산후 조리나 피로 회복에 좋다. 술에 찌든 간장을 보호하는데도 유용하다. 타우린은 또 심장질환과 혈중콜레스테롤을 저하시키는 질소화합물도 불린다. 또 타우린은 체내 지방을 분해하고 콜레스테롤의 흡수를 억제하기 때문에 다이어트에 효과적이고 빈혈에 좋은 영양분이다. 조개는 소화흡수가 잘되고 간장에 부담을 주지 않아 회복이 빨라진다. 어린이, 노인의 영양식으로 권장된다. 최근에는 키조개의 항암효과에 대한 연구도 활발하게 진행되고 있다.



▲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 카니페=①손질한 키조갯살을 포퍼서 물에 살짝 삶는다. ②구운 식빵을 맨 아래 깔고 마요네즈를 발라 키조갯살을 놓고 층층히 샐러드와 토마토 슬라이스를 놓고 장식한 뒤 마무리한다.



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



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

신라대 식품영양학과 연구팀이 한국과 일본, 대만, 인도 등지에서 서식하는 키조개를 분말로 만들어 항암효과를 실험한 결과 암세포 성장억제와 암예방 효과가 있는 것으로 드러났다. 연구결과 필수 아미노산과 철분이 많아 동맥경화와 빈혈예방에 좋다고 알려진 키조개는 자궁경부암세포 성장을 억제하는데 큰 효능을 보였다. 또 대장암, 간암, 유방암의 세포 증식을 억제하는 작용도 있는 것으로 밝혀졌다. 키조개를 고를 때는 목직하고 속살이 선홍색을 띠며 탄력이 있는 것을 선택해야 한다. 키조개는 보통 회로 많이 먹는 데 구이와 무침, 전 등 다양한 요리법으로 즐길 수 있다. 키조개의 명칭도 재미있다. 부산에서는 '채이조개'라 부르며, 남도지역에서는 '게이지', '게두'라 부른다. 마산·진해부근에서는 '쟁이조개'라 하며, 군산·부안에서는 '게지'라 부른다. 보령·서천·홍성에서는 '치조개'라고도 한다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

자산어보는 '키조개'의 생태를 자세히 기록하고 있다. '큰 놈은 지름이 대머리 처 정도이고 모양이 키와 같아서 평평하고 넓으며 두껍지 않다. 등에 붙어 있으나 곧잘 떨어져 해엄쳐 간다. 맛이 달고 산뜻하다'고 기록하고 있다. 다른 조개류와 마찬가지로 쫄깃한 맛과 감칠맛이 나는 천연 조미료이기도 하다. '타우

## '섹스 미네랄' 아연 풍부한 강정식품

린', '메티오닌', '시스틴' 등 황색(含黃) 아미노산 함량이 높아 간장의 해독기능을 촉진한다. 안주나 술과도 마셔도 좋을 뿐 아니라, 피로회복, 시력회복, 당뇨병 예방 등에도 효험이 있다. 소화흡수가 빨라 회복이 빨라진다. 어린이, 노인의 영양식으로도 우수하다. 특히, 타우린은 심장질환과 혈중콜레스테

롤을 저하시키기 때문에 간기능을 높이고 황달치료 효능을 가지므로 간 질환 및 담석증 환자에 좋다. 뿐만 아니라 단백질의 우수공급원으로 비타민과 무기질이 많다. 필수 아미노산과 철분 함량이 높아 동맥경화와 빈혈 예방에 좋다. 또 불포화지방산이 풍부하며 지방함량이 낮고 칼로리가 적어 바다에서 나는 '다이어

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. '정혈작용'도 있기 때문에 임신부의 산후 조리 및 피부미용에 효과를 볼 수 있으며, 성장기 발육촉진에도 우수하다. 그러나 열을 가하면 특유의 맛과 영양가를 잃게 되므로 생으로 먹는 것이 더 좋다. (광주예민의원)

|   |   |   |  |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|--|---|---|
| <p><b>대인동삼일부동산</b><br/>☎ (02)223-1140, 5210 번외 1-802-2522<br/>(중주동 산본점, 대인동 산본사거리점)</p> <p><b>좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분</b></p> <p>상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.</p> <p>광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이지만 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.</p> | <p><b>정우부동산</b><br/>☎ (02)675-4788-7 ☎ 011-803-4788<br/>(부선동 한일빌딩부근)</p> <p><b>건물매도</b><br/>·외곽도로변 한일빌딩부근 대지 120평 9400평 지하1층, 지상5층 매매가 118억 원대보통급 92억 원 4550만원<br/>·외곽도로변 대지 84평 건평 약 300평 지하1층 지상5층 각종 담50평 매매가 7억5천 보종급 1억3천 원420만원 용적3억</p> <p><b>토지매매</b><br/>·방음동 약 1100세대 재개발지구 인근 맞은편 대지 953평 제2중주지역 평당 매매가 2450만원 건평율 70% 용적률 300% 4층 허가됨<br/>·평산동 리얼하이츠 입주 부근 대지 2억185평 매매가 4억4천만원<br/>·남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약 200평 2차선정 매매가 평당 400만원<br/>·월산동 외곽도로 대지 약 160평 35m x 10m 도로코너 평당 450만원<br/>·인성고 후문부근 대지 약 204평 평당 120만원<br/>·남구 이장동 대모네 부근 제1중주 지역 약 400평 매매가 평당 80만원 진입로 있음</p> <p><b>임야매매</b><br/>·남구 도림동 임야 21000평 매매가 6억 신철예정 도로인접 임야 1000평 임야(대부분 전으로 이용중) 9700평 평당 155만원<br/>·남구 이장동 담 15000평 평당 35만원(개발제한구역)</p> <p><b>생산농지</b><br/>·서구 칠평동 담 25000평 4차선 도로접 평당 250만원</p> | <p><b>중개법인 리치부동산관리(주)</b><br/>☎ 062)233-8311~3</p> <p><b>화순군 남면 대곡리 청용골</b><br/>담 10,123㎡(3,062평)<br/>농업보호구역<br/>평당 30,000원</p> <p><b>시설물: 파이프네일하우스</b><br/>600평(300평 x 2)<br/>주채 20평<br/>전기시설 설치됨(16KW)<br/>전화 설치됨<br/>절반이상 녹지식재(3년)</p> <p><b>현황: 평탄한 지형임</b><br/>(좌측)약 300m 이상<br/>계곡에 접함<br/>(우측)약 300m 이상<br/>4m포장도로에 접함</p> <p>• 부동산 경매<br/>• 부동산 투자분석<br/>• 부동산 재산관리<br/>• 문중 재산관리</p> <p>오전교<br/>018-615-3900</p> | <p><b>첨단월계공인중개사</b><br/>☎ (02)472-4585 ☎ 011-604-6205<br/>(첨단지구 무명A LC빌딩 사거리)</p> <p><b>급매매</b><br/><b>첨단 삼소동</b><br/><b>첨단인근 30m도로접</b><br/><b>1000평 공장·청교부지적합</b></p> <p><b>첨단중심 상업지역</b><br/>·첨부지방형사 예정지 약 200평, 135평<br/>·부영·호반·정문부근 145평, 135평</p> <p><b>광산구 신창동 급매매</b><br/>·신창지구 아파트부근 908평 녹지 부지적합</p> <p><b>첨단 원문 건물급매</b><br/>·대지 72145 원문15개 무등3개 쓰리룸 1개 보이1천만 원490만 매5억 조경가</p> <p><b>첨단 인근 자연·생산농지</b><br/>·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든 채집, 창고류류공정화적 440평</p> <p><b>싼 공장, 창고부지 급매매</b><br/>·광산구 도천동 하남산단 9번 도로 부근 (550평, 700평, 1100평</p> | <p><b>국민공인중개사</b><br/>☎ 011-635-7939, 010-3114-6103<br/>(무명동 무명도서관사거리 농협은행 2층)</p> <p><b>건물</b><br/>● 9억 8천 빌딩<br/>4100평 건 440평 보종급 2486만 원4600만원<br/>● 7억 9천 빌딩 급매<br/>제2중주지역 대지 270평 건 287평 보이 999평 원4500만원<br/>● 5억 5천 원문급매<br/>자산동 2486평 2000평 보종급 1억4천 원4800만원<br/>● 13억 9천 빌딩 20 x 10m 코너 대지 후면 1110평 보종급 6300만 원6000만 원<br/>● 12억 2천 8만 빌딩부지 30 x 60m 코너 보종급 1억 9550만원 포방<br/>● 17억 1천 5천 빌딩<br/>4140평, 3510평 보종급 2억 원4800만원<br/>● 17억 1천 5천 빌딩 부지 보종급 1억 6500원 7150만원포방 아파트 7,000세대 상권<br/>● 26억 상업지역 빌딩<br/>대185평 건890평 보종급 6억 원1800만원<br/>● 47억 빌딩<br/>대800평 건1000평 보이 1억 원3000만원 용적20억 포방<br/>● 125억 빌딩 급매<br/>대675평 건6,000평</p> <p><b>주유소 전문중개</b><br/>● 9억 주유소 급매<br/>대800평 36m도로변<br/>● 11억 5천 시의 주유소<br/>가사상대 가사상대 2000평 장사준비<br/>● 13억 5천 시내 주유소 급매<br/>대400평 용적 2000만 원4000만원<br/>● LPG충전소, 주유소부지<br/>광산구 35 x 10m 코너, 평당 2800만원 산기발지역</p> <p><b>병원부지 전문중개</b><br/>● 380평 평당 750만원<br/>● 210평 평당 900만원<br/>● 550평 평당 650만원</p> <p><b>공공 급매</b><br/>거하동에서 10분 6947천 대지 1,400평 건물 500평<br/>D800 건 280<br/>보종급 1억 4,000 원 7000만원</p> <p><b>이장동 고급전원주택</b><br/>대300평 건 960평 장남향<br/><b>빌딩 임대</b><br/>· 무명동 충효리 빌딩임대 8층 80평 평당 200만원 전시효과종류</p> <p><b>땅</b><br/>● 정비 공장부지 600평<br/>상업지역 36m 도로접 평당 270만원<br/>● 빌라부지 1,000평<br/>제2중주지역 대지 400평 건 300평 보종급 2486만 원4600만원<br/>● 수암지구 상업지역<br/>240평 평당 6500만 원 대모네<br/>● 상업동 310평 상업지역<br/>20m도로접 평당 9200만원<br/>● 골포연습장 부지 8,000평<br/>지하부지 부지 평당 500만원<br/>● 펜션부지 점진장 5,000평<br/>장사상대 부지, 불완전주택시 평당 7000원<br/>● 제1중주지역 1,000평<br/>평당 1000만원 20m도로접<br/>● 담양 임야 18만평 평당 1만 원<br/>● 관리지의 임야 7000평<br/>평당 1000만원 전일토 있음 경사도 15°<br/>● 오피스텔부지 300평<br/>관내에서 6~7분 도로 평당 7500원<br/>● 과수원 묘지 300평 그린벨트 임야<br/>1800평 남향 경사도 15도지하 전일토 있음<br/>● 23억 중시업 임실 임야부지<br/>12만평 건 6000평, 용적 5000만 원<br/>● 전원주택 24500평, 평당부지 700평<br/>● 2억 5천 양계장(육계)매매<br/>88,000수 닭, 대(축사): 1,479평 전(축사): 350평, 1층거주 148평 건 280평</p> | <p><b>무등공인중개사</b><br/>☎ (02)383-5221 ☎ 011-609-5221<br/>(상무지구 입구)</p> <p><b>● 건물투자</b><br/>· 보종급 36억 원세 3,000만원(지역최고상권) 매매가 80억(보차와 교환가능)<br/>· 동명지구 보종급 16억 원세 1,500만원(신축) 매매가 37억<br/>· 보종급 5억 원세 1,500만원 매매가 19억(고사원)<br/>· 대지 300평 건평 1,000평 매매가 49억 (평한용도)</p> <p><b>● 땅투자(상무지구)</b><br/>· 850평 평당 900만원<br/>· 500평 평당 820만원<br/>· 122평 평당 1,000만원<br/>· 100평 평당 800만원(사정역입구)</p> <p><b>● 토지매매</b><br/>· 상무지구 개신 34개 용적 9억 7천 매매가 12억<br/>· 상무지구 개신 35개 용적 16억 매매가 25억</p> <p><b>● 전원주택부지</b><br/>· 담양동 3층 69평 평당 390만원 평당 36만원</p> <p><b>● 상가투자(상무지구)</b><br/>· 상가 90평 377만원 원세 660만원 매매가 10억<br/>· 월세 850만원</p> <p><b>● 기타투자</b><br/>· 평산구 동산동 2만 6천평 평당 11만원(전차관리사사무소)<br/>· 치평동 3층 69평 평당 390만원</p> <p><b>● 사무실(상무지구)</b><br/>· 평산구 동산동 2만 6천평 평당 11만원(전차관리사사무소)<br/>· 치평동 3층 69평 평당 390만원</p> <p><b>● 공장, 창고 및 기타</b><br/>· 평산구 대지 155평(20M)도로접 평당 260만원<br/>· 덕평동 생산부지 1,200평 평당 48만원</p> <p><b>● 기타투자</b><br/>· 월급 100억 부지 월 1억 5천 수입 보장<br/>· 1억 5천 수입 보장</p> <p>★ 토지매매 전문 부동산 전문중개 ★</p> | <p><b>알파공인중개사</b><br/>☎ (02)974-0228 ☎ 016-602-9937<br/>(광주 첨단지구, 국민은행 2층)</p> <p><b>상업용건물</b><br/>● 매매: 22억 용적 6.5억<br/>● 매매: 50억 용적 1,200만원<br/>● 매매: 30억 용적 9억<br/>● 보종급 4억 원세 1,700만원</p> <p><b>목욕탕건물</b><br/>● 매매: 14억<br/>대지 1500평 건평 220평 용적 4억<br/>연매출액 2억 7천만원</p> <p><b>모텔매매</b><br/>● 매매: 6억 3천<br/>대지 66평 평당 24개(동구 평산동)</p> <p><b>토지매매</b><br/>● 매매: 43억<br/>공적용지(공내) 4,700평<br/>● 매매: 38억<br/>중심상업지역(출산) 1,100평<br/>● 매매: 60억<br/>상업용지(상무지구) 700평<br/>● 매매: 11억<br/>관리지의(연) 장성 용적면 5,000평 건지 신세, 한옥(이)<br/>● 매매: 4억 8천<br/>(광산구 용남동) 일대부지(대) 2500평 산기발포용<br/>● 중심상업지역(출산)<br/>● 매매: 11억<br/>평산구 비아동, 자연부지, 지역(이)<br/>● 매매: 5억 3천<br/>성원, 가산리(이) 부근 아파트 1,500세대<br/>● 매매: 6천만<br/>북구 장동동 전원주택지 115평<br/>● 목욕탕(임대)<br/>첨단지구 아파트 밑지역내 보종급 2억, 원세면도 내어상수 역 7~8천만원 연매수 결정<br/>● 첨단국민은행 2층 임대(70평) 평·의원, 화원</p> | <p><b>건물 매매</b></p> <p><b>실버타운용 건물 최적지</b></p> <p>(대형 원문 B/D 기능 : 연 5% 수익)</p> <p>5만평 공원 및 노인 병원 옆<br/>대(상업지역) : 363평<br/>건물 : 1300평(7층/3개동)<br/>35m 도로변, 롯데마트, CGV영화관, 롯데세네마, 특스존이벤트, 삼성센터, 행정타운(공시중) 등 인근<br/>감정가 45억 / 매매가 35억<br/>용적 17억 한도 18억</p> <p>임대, 매매, 상담, 무료 집<br/>40세 미만, 윤전자형<br/>경력의, 광안중개사 한영<br/>기분급+수령지급</p> <p>☎ 062) 972-2120<br/>첨단 롯데마트 앞<br/>휴먼내츄럴랜드(주)</p> |
|---|---|---|--|---|--|---|---|