

## 식품 집중 탐구

## 꽃 게

## ▶ 꽃게 요리

## 철분 풍부해 봄철 여성들의 보양식

99  
세까지  
88 하게

## 껍데기엔 혈압 낮춰주는 '키토산'

## 칼로리 낮아 다이어트에도 좋아

조상들은 키토산의 부폐방지 효과를 주목, 침체류(나박김치·동치미)에 넣어 집군의 번식을 억제하는 데 사용했다.

꽃게는 어린이와 노약자들이 눈여겨 봐야할 영양분을 다량 함유하고 있다. 단백질은 물론 아르기닌, 라이신, 히스티딘 등 필수 아미노산이 풍부하다. 히스티딘과 아르기닌은 어린이 성장발육에 도움을 주는 대표적인 영양분이다.

특히 양질의 단백질을 풍부하게 함유하고 있다. 단백질을 구성하는 영양분은 라이신·메티

오닌·페닐알라닌, 트로신·시스틴 등이다.

꽃게는 어린이와 노약자들이 눈여겨 봐야할 영양분을 다량 함유하고 있다. 단백질은 물론 아르기닌, 라이신, 히스티딘 등 필수 아미노산이 풍부하다. 히스티딘과 아르기닌은 어린이 성장발육에 도움을 주는 대표적인 영양분이다.

특히 양질의 단백질을 풍부하게 함유하고 있다. 단백질을 구성하는 영양분은 라이신·메티

질, 노인과 발육기 어린이들에게 좋은 식품으로 분류된다.

여기에는 꽃게 같은 갑각류에 들어있는 단백질은 뇌의 신경전달물질인 도파민의 원료가 되기 때문에 예전부터 두뇌발달에 좋은 성분으로 꼽힌다.

이처럼 인체에 유익한 대표적인 영양분 외에도 꽃게에는 지질 0.5%, 당질 1.3%, 철분 3.4%

mg 등 영양분이 고루 들어있다.

계를 고를 때는 배가 육직한 것, 밭이 빽빽한 것, 배 쪽을 살펴보아 삼각형 모양이 넓은 암개를 골라야 한다. 계를 오래 둘 때는 냉동보관해야 한다. 냉동한 계를 해동한 다음 소금과 식초를 약간 넣어 물에 살짝 삶으면 물비린내가 나지 않고 맛이 좋다.

/운영기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=고경석기자 ksgo@kwangju.co.kr

## 배 쪽 삼각형 모양 넓은 것 골라야

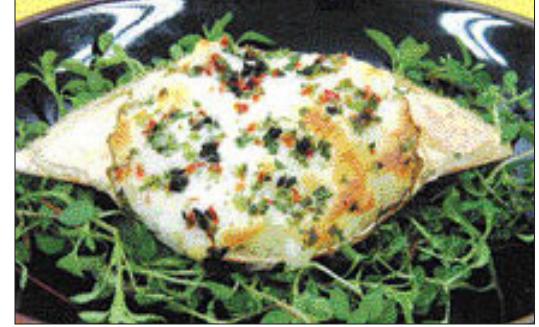
## ▲ 깨풀 꽃게=

① 4등분한 꽃게에 전분가루를 묻혀 3~4분간 뒤집다  
② 간장, 소금, 설탕, 식초, 후추, 레몬즙, 참기름 등을 넣어 소스를 만든다 ③ 달군 팬에 고추기름을 넣고 잘게 썬 피파, 흥고추, 대파 등을 센불에 볶다가 ④ ③에 뒤긴 꽃게를 넣고 볶는다.



## ▲ 꽃게 라이스

그라탕=① 꽃게는 손질해 꿀통에 찐 다음 살과 알, 내장을 발라내고 껍데기를 씻는다 ② 양파와 당근, 청피망, 흥피망을 잘게 다진다 ③ 달군 팬에 버터를 두르고 양파와 당근을 넣고 볶다가 소금, 후추로 간한다 ④ 볼에 볶은 채소와 꽃게살, 밥, 크림소스를 넣어 버무린 후 계란지에 담고 모차렐라 치즈를 얹어 오븐에 넣어 굽는다.



## ▲ 꽃게찜=① 꽃

게를 자르고 미더덕을 소금물에 씻는다 ② 콩나물의 머리와 꼬리를 떼고, 대파, 청고추, 흥고추를 어슷하게 썬다 ③ 미나리는 4cm 길이로 썬다 ④ 고춧가루, 고춧가루, 간장, 다진마늘, 다진파, 생강즙, 소금, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다 ⑤ 냄비에 콩나물을 갈고 물 1컵과 꽃게를 넣고 끓기 시작하면 양념장과 미더덕을 넣는다 ⑥ 대파, 청고추, 흥고추, 미나리를 넣고 물전분의 농도를 맞춘다.

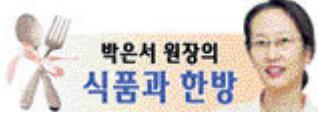


## ▲ 꽃게탕=① 꽃

게를 4등분 한다 ② 미나리는 4cm 길이로 썰고, 청고추, 흥고추, 대파는 어슷하게 썬다 ③ 애호박은 반달썰기, 무는 나박썰기 한다 ④ 고춧가루, 다진마늘, 다진생강, 국간장, 청주를 넣어 양념장을 만든다 ⑤ 육수에 양념장과 된장을 풀고 끓이다가 국물이 끓어오르면 꽃게를 넣는다 ⑥ 소금과 끓고나면 애호박과 청고추, 흥고추를 넣고 더 끓인다 ⑦ 미나리와 꿩이버섯 등을 넣고 소금으로 간한다.



김지현요리학원 노용순연구원·푸드스타일리스트 김나영



## 눈 밝게하고 해열 효과 '머리에 좋은 음식'

개는 예로부터 특유의 향과 맛에 더불어 순수단백성분이 우수하여 머리에 좋은 음식으로 알려져 왔다. 찬성질을 갖고 있어 비·위장에 열이 있는 경우에 소화를 촉진하지만, 체질적으로 냉한 사람에게는 오히려 부담을 줄 수 있다. 또 몸 속에 열이 많고 가슴이 답답한 증세를 풀어주고, 내장기능을 원활하게 하며 뼈와 근육을 튼튼하게 하는 작용이 있

다.

'식료본초'에는 '몸 속의 열을 없애고 위의 기운을 조절하고 경맥을 순조롭게 해주며 음식을 소화하는 힘이 있다'고 효능이 나와 있다.

개는 해열에 효과적이며, '황황아미노산'이 많아 알코올 해독작용 또한 뛰어나다. 술 안주로도 일품이다. '황달에는 개 국을 끓여

장복하면 효과가 있다'는 기록도 있다.

개살은 눈을 밝게 하는 효과가 있으며, 골수를 보충해주고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 작용을 한다. 이같은 효능에 따라 시력감퇴와 성인병 예방에 그만이다.

그러나 임신부나, 체질적으로 비·위장이 허약하고 차며 설사를 잘 하는 경우에는 적게 먹어야 한다. 찬성질로 인해 '풍(風)'을 동반하기 때문에 중풍, 와사풀, 알레르기 환자는 피해야 한다.

'본초강목'은 '산후 위경련과 혈이 잘 나오지 않는 것을 다스려준다'고 적고 있다.

또한 '본초강목'에는 "계의 갑자(甲羅·껍데기)를 두들겨서 경단을 빚어 먹으면 종기(종기 좋다)"고 전해진다. 껍질을 곱게 갈아 솔에 섞어 볶음하면 유방암 치료에 도움되기도 한다.

그러나 임신부나, 체질적으로 비·위장이 허약하고 차며 설사를 잘 하는 경우에는 적게 먹어야 한다. 찬성질로 인해 '풍(風)'을 동반하기 때문에 중풍, 와사풀, 알레르기 환자는 피해야 한다.

〈광주예인한의원〉

개는 해열에 효과적이며, '황황아미노산'이 많아 알코올 해독작용 또한 뛰어나다. 술 안주로도 일품이다. '황달에는 개 국을 끓여

장복하면 효과가 있다'는 기록도 있다.

개살은 눈을 밝게 하는 효과가 있으며, 골수를 보충해주고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는 작용을 한다. 이같은 효능에 따라 시력감퇴와 성인병 예방에 그만이다.

그러나 임신부나, 체질적으로 비·위장이 허약하고 차며 설사를 잘 하는 경우에는 적게 먹어야 한다. 찬성질로 인해 '풍(風)'을 동반하기 때문에 중풍, 와사풀, 알레르기 환자는 피해야 한다.

〈광주예인한의원〉

개는 해열에 효과적이며, '황황아미노산'이 많아 알코올 해독작용 또한 뛰어나다. 술 안주로도 일품이다. '황달에는 개 국을 끓여

장복하면 효과가 있다'는 기록도 있다.

개살은 눈을 밝게 하는 효과가 있으며,

골수를 보충해주고 근육과 뼈를 튼튼하게 하는

작용을 한다. 이같은 효능에 따라 시력감퇴

와 성인병 예방에 그만이다.

어혈을 풀어주고 혈을 잘 통하게 하는 효

능이 있어 타박으로 골절이나 인대손상, 산

후이혈로 배가 아픈 경우에도 도움이 된다.

〈광주예인한의원〉

## 시설물: 파이프리닐하우스

600평(300평×2)

주택 20평

전기시설 설치됨(16㎾)

전화 설치됨

절반이상 녹차식재(3년)

## 현황: 평탄한 지형임

(자족) 300m이상

계곡에 접함

(우측) 300m이상

4m포장도로에 접함

## 임야매매

남구 도금동 임야 2100평

매매가 6억 원

이용률 90%

평당 390만원

매매가 12억

면적 35평

매매가 19억 원

면적 49평

면적 29평

면적 29평