

식품 집중 탐구

들깨

들깨 요리

입맛 돋우는 맛과 향 '동양의 허브'

99세까지 88하게

꿀꿀과의 한해살이 풀인 들깨는 특이한 냄새와 향 때문에 동양의 허브로 불린다. 입맛을 돋게 하는 독특한 맛과 향을 띠고 있는 만큼 특성을 살린 요리법도 다채롭다.

들깨의 영양분 가운데 가장 주목받는 성분은 필수지방산이다. 필수지방산은 체내에서 만들

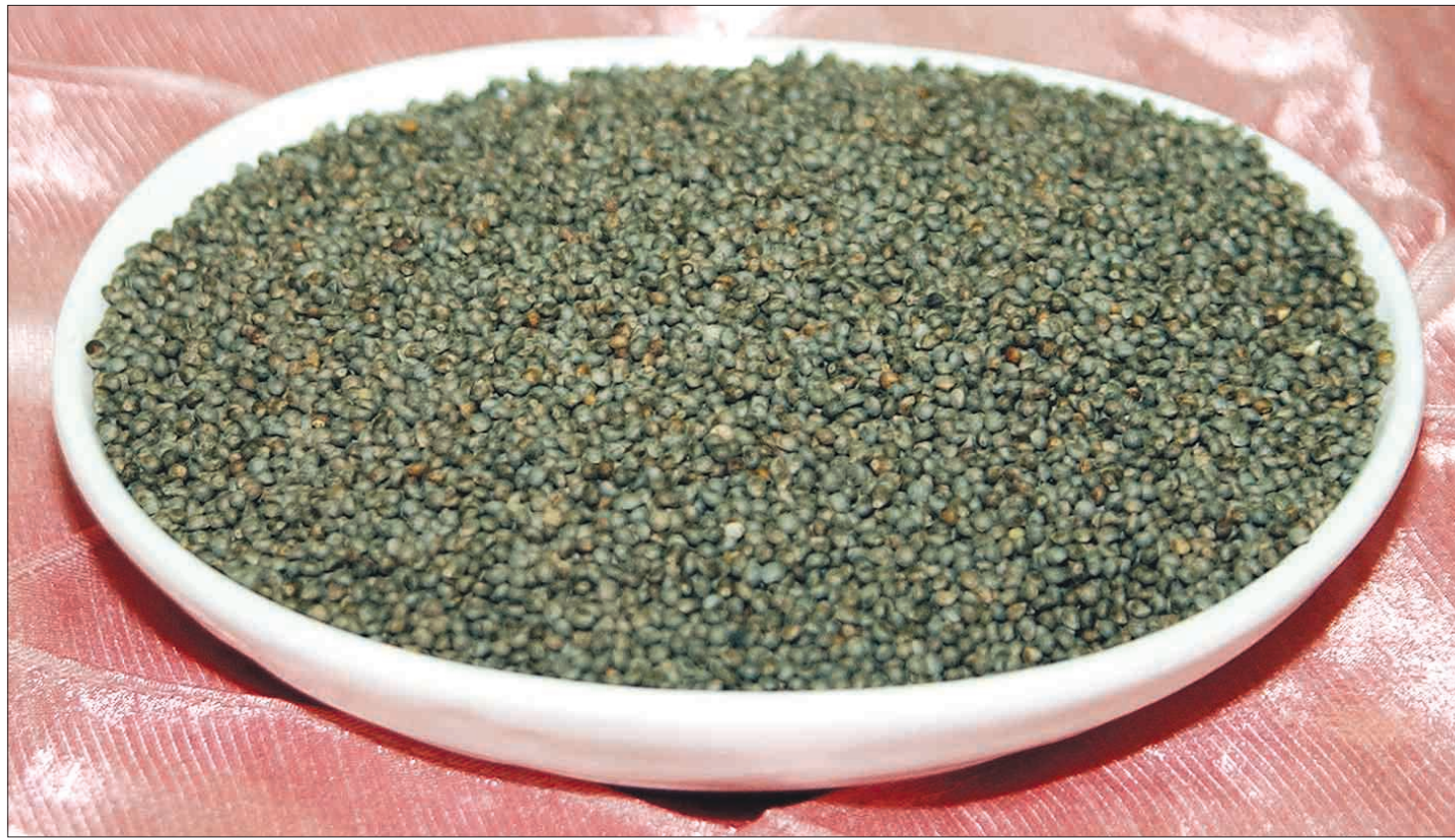
필수지방산 풍부...고혈압·암·치매 예방 효과 들깨잎은 흡연자·스트레스 많은 사람에게 좋아

어지지 않는 지방산으로, 반드시 음식을 통해 섭취해야만 하는 지방산이다. 들깨에 들어있는 주요 지방산은 니콜렌산(54%), 리놀렌산(13%), 올레산(19%)이다. 특히 들깨는 필수지방산인 오메가-6 계열의 리놀렌산과 고도의 불포화 지방산인 a리놀렌산을 63% 가량 함유하고 있는 영양가 높은 천연 기름 가운데 하나다. 이 가운데 a리놀렌산은 등푸른 생선이 다량

함유하고 있는 양질의 EPA, DHA와 같은 계열의 오메가3 지방산이다. 이는 고혈압, 알레르기성 질환 등 생활습관병을 일으키는 에이코사노이드의 합성을 억제하는 성분으로 알려져 있다. 또 리놀렌산은 항돌연변이 효과 및 암세포 증식억제 등 암예방에 효과가 있는 것으로 동물임상 실험결과 입증됐다. 게다가 리놀렌산은 신경계에 영향을 미치는

필수지방산으로 두뇌활동을 촉진하는 한편 치매예방 효과도 갖고 있는 성분이다. 일반적으로 리놀렌산은 리놀레산과 함께 인체에 꼭 필요한 지방산으로 결합될 경우 심장저해, 불임, 피부질환이 나타날 수도 있다고 알려져 있다. 들깨 가루는 불용성 식이섬유소를 많이 갖고 있어 발암물질과 만나면 결합, 흡착을 통해 이를 제거한다. 또 들깨에 함유된 푸라보노이드가 발암물질에 의한 돌연변이를 현저히 억제한다는 연구결과가 나오기도 했다. 들깨잎은 무기질인 칼슘이 시금치 보다 더 많이 들어있으며 철분은 시금치 함량과 맞먹을 정도로 많다. 또 비타민A, C가 매우 풍부하게 들어있어 비타민C의 소변량이 많은 흡연자나 스트레스를 많이 받는 사람들에게 좋다. 또 들깨잎 추출물에는 녹색색소 클로로필의 구성성분인 피코롤 오메가-3 계열의 지방산인 메틸 ETA라는 물질이 포함되어 있다. 이 성분들은 암세포의 성장과 DNA의 합성을 억제하는 것으로 밝혀져 들깨의 가치를 새삼 높이고 있다.

들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다. 들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다. 들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다. 들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다.



들깨는 동남 아시아가 원산지라 국내에서는 통일산라 시대에 참깨와 함께 널리 재배된 것으로 알려져 있다.



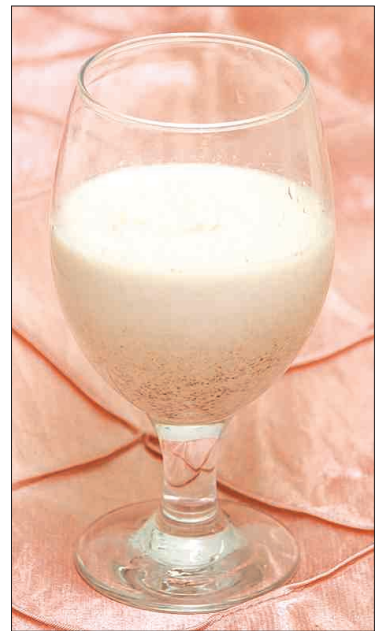
▲들깨 소스 두부 뽕니에르=①두부를 적당한 크기로 썰어 소금 밑간한다 ②밀가루를 묻혀 노릇하게 구운다 ③채썬 양파, 청·홍피망을 살짝 볶다가 팬이 버섯, 맛살, 소금을 넣어 살짝 볶은 뒤 마지막에 유유 한 스푼을 넣어 볶는다.



▲삼겹살 깻잎말이 구이=①삼겹살을 소금, 후춧가루로 밑간한다 ②삼겹살과 깻잎을 돌돌말아 마늘과 함께 꼬치에 끼워 굽는다.



▲양배추 깻잎김치 = ①양배추를 반 갈라 소금물에 1~2시간 절인 후 한 잎씩 떼내 행군다 ②깻잎은 씻어 물기를 제거하고 백오이, 홍고추와 쪽파를 4~5cm 길이로 채 썰고 ③고춧가루와 마늘, 생강을 면보에 넣고 물에 담가 살살 흔들어서 색과 향을 우리고 소금과 설탕으로 간한다 ④절인 양배추 잎에 깻잎을 올리고 나머지 채소를 고루 섞은 뒤 양배추 잎을 덮는 과정을 반복하여 쌓는다 ⑤④를 밀폐용기에 차곡차곡 담은 후 ③의 김치국물을 부어 하루 정도 숙성시킨 뒤 냉장 보관한다.



▲들깨 셰이크=믹서에 들깨가루, 두유, 얼음을 넣고 간다.

(도움 주신 분 = 김지현 요리연구원, 진미연구원, 푸드스타일리스트 김나형)



백은서 원장의 식품과 한방. 예로부터 '들깨'는 건강식이나 미용식으로 사랑 받았다. 백발이 검어지고 주근깨, 기미가 없어지고 원기가 왕성해지는 효능이 있다고 믿었기 때문이다. '동의보감'에는 '몸을 덥게 하고 독이 없고 기(氣)를 내리게 하며 기침과 갈증을 그치게 한다. 간을 윤택하게 해 속을 보하고 정수(精

“백발을 검게하고 주근깨·기미 없애” 라지는 효능을 볼 수 있다. 이를 구성하는 특유의 정유성분은 방부제 역할을 하여 생선회와 함께 먹으면 식중독 예방효과도 기대할 수 있다. 게다가 신경안정제보다 더 뛰어난 안정효과가 있어, 불면에 시달리는 사람에게 효과적이다. 일본에서는 들깨잎과 비슷한 자소(紫蘇)잎을 신경안정제로 사용하기도 한다. ‘들기름’은 혈관의 노화를 방지하는 주요한 비타민 E, F가 함유되어 있어 ‘장수의 묘약’으로도 불린다. <광주 예인연합회 374-7575>

대인동심일부동산. 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분. 상가 전문소개입체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주 시내 전지역 상가중점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대 표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개입체인 광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사. 건물투자. 모텔매매. 상가투자(상무지구). 기타투자. ★양재제 문제 부동산 교환 상담 환영★

정우부동산. 건물매도. 토지매매. 임야매매. 생산농지.

첨단월세공인중개사. 금매매. 첨단삼소동. 첨단인근 30m 도로점. 1000평 공장·창고부지적합. 첨단중심 상업매매. 첨단 원룸 건물 구매. 첨단 인근 녹지 금매매.

국민공인중개사. 건물. 땅. 주유소 전문중개. 공장 구매. 이장동 고급전원주택. 병원부지 전문중개. 빌딩 임대.

알파공인중개사. 상업용건물. 토지매매. 골프연습장 부지. 양산동 상업용지.

새하늘과새땅공인중개사. 월수익 2천만원 정도라면 12억5천정도 투자하고 싶지 않으세요? 지금 바로 전화주세요! ★원룸 매매 5억6천5백. ★원룸 매매 4억8천. ★원룸 매매 4억2천5백. ★원룸 매매 3억8천. ★목포대학 부근 청계.

건물 매매. 실버타운용 건물 최적지. (대형 원룸 B/D 기능 : 연15% 수익). 5만평 공원 및 노인 병원 옆 대지(상업지역) : 363평. 건물 : 1300평(7층/3개동). 35m대로변, 롯데마트, CGV영화관, 롯데세네마, 폭스존이웃, 삼성전자, 행정타운(공시중) 등 인근. 감가가 45% / 매가 35% 용자 17억 현금 18억. 임대, 매매, 상담 직원 모집. 40세 미만, 운전가능 경력직, 공인중개사 환영. 기본급+수당지급. ☎ 062-972-2120. 첨단 롯데마트 앞 휴먼내츄럴빌딩주.