

식품 집중 탐구

우렁이

우렁이 요리

속살은 보양식 · 껍데기는 약재로

99세까지 88하게

칼슘·비타민·단백질 등 각종 영양 풍부
말린 버섯·말린 야채와 함께 즐기면 좋아

우렁이는 친환경농법에 사용되는 효자 동물이다. 잡초를 먹어치워 농사에 도움을 줄뿐만 아니라 요리방법도 다양할 정도로 오래전부터 식재료로 사랑받아왔다.

젊은 알려져 있지만 사실 우렁이는 그 껍데기 까지도 버려지지 않고 각종 민간약재로 사용될 정도로 칼슘미네랄이 풍부하다.

우렁이에 관한 속담도 많다. '우렁이도 두렵던을 피가 있다.' '우렁이도 집이 있다.' '우렁이속 같다'는 속담이 그것이다.

최근 웰빙 음식이 조명받으면서 우렁이를 즐겨찾는 사람들이 꾸준히 늘고 있다. 우렁이는

옛 맛을 찾은 사람들에게 한 수를 자극하는 음식이기도 하다.

우렁이에 풍부하게 함유된 비타민 B1은 피로회복을 촉진시켜주는 효능을 갖고 있다. 이 같은 효과는 간접적으로 갈기능 회복에 도움이 된다고 한다. 비타민B1은 수용성으로 높은 온도에서 가열해도 파괴되지 않기 때문에 우렁이의 육질과 함께 국물을 섭취해야 영양가를 제

대로 즐길 수 있다.

우렁이에 들어있는 '콘드로이틴 황산'은 수분을 증진시키는 보습효과가 있다. 콘드로이틴 황산은 체내에 흡수될 경우 주름을 개선하는 효과를 낸다고 한다.

특히 화장품의 주성분인 피부노화 방지에 아주 중요한 '콜라겐' 형성을 촉진한다. 우렁이는 적당히 햇볕에 말린 버섯이나 야채와 함께 즐기면 좋다. 보통 햇볕에 야채를 말릴 경우 비타민D가 생성되는데, 이 비타민 D가 칼슘 섭취율을 높인다고 한다. 우렁이와 말린 목이버섯, 말린 야채를 함께 먹으면 뼈를 튼튼하게 하는데 도움이 된다.

콘드로이틴 황산은 연골조직을 구성하는 주성분일 뿐 아니라, 연골 속의 칼슘이 빠지고 조직 밖으로 나오는 것을 막아, 골다공증 예방에 도움을 준다고 전해진다.

일반적으로 우렁이의 영양성분은 수분 80.6%, 단백질 10.5g, 탄수화물 3.8g, 지방 3.7g, 칼슘 1202mg, 인 87mg, 철 5.8mg로 이뤄져 있다.

특히 우렁이의 칼슘함량은 탁월하다. 우렁이 100g당 칼슘의 함량은 1500mg로 일일 칼슘 권장량인 700mg의 두배를 넘는다.

우렁이에는 육류와 비슷한 정도의 단백질이 들어 있는데, 지방의 함량이 아주 적어 담백한 맛이 난다.

여기에도 우렁이는 비타민D, 뮤신점액질 등이 타 어패류 보다 많이 함유되어 있어 중·장년층은 물론 어린이와 임산부에게도 좋은 건강식품으로 꼽힌다. 우렁이의 분비물질인 뮤신점액질은 스테미너를 촉진하는 성분이다.

우렁이 사육은 다양한 방법으로 응용되고 있다. 식성이 좋아 오염된 어항에 넣어 넣으면 바닥에 가득하게 쌓인 유기물을 깨끗하게 청소해 주기 때문에 민물어류를 어항에 키울 때 청소부로도 이용된다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

/사진:최현태기자 choh@kwangju.co.kr

옛 입맛 '향수'를 부르는 음식



우렁이 부침말이=①우렁이를 깨끗이 씻은 후 당근, 애호박을 채 썰어 준비한다 ②계란을 섞은 밀가루 반죽에 준비해놓은 ①을 섞는다 ③기름을 두른 프라이팬에 계란말이를 하듯이 지진다.



우렁이 초무침=①양파, 치커리 상추, 오이, 당근을 채썰어 준비한다 ②양념장(고추장 2큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술)을 준비한다 ③우렁이의 속살과 함께 버무린다.



우렁이 고치구이=①우렁이를 씻어 준비한다 ②청피망, 홍피망, 양파를 우렁이의 크기와 비슷하게 썰어놓는다 ③은행을 팬에 볶아 김치를 벗긴다 ④보기 좋게 포치에 꽂는다.



우렁이 된장국=①우렁이를 씻어 준비하고 애호박, 양송이버섯, 양파, 고추를 보기 좋게 썰어 준비한다 ②준비한 우렁이 야채를 넣는다 ③고추를 고명으로 얹는다. <도움주신분=김지현 요리학원 임미영영구·푸드스타일리스트 정강영>



우렁이는 연체동물로 단백질, 칼슘 등 각종 영양분이 많이 포함되어 있어 된장찌개 등 식음, 약용으로 널리 사랑받고 있다.

박은서 원장의 식품과 한방
천년을 산다는 불로장생의 상징인 학이 즐겨먹었다는 우렁이는 예로부터 보신제로 여겨졌다. 또 옛 한의서에는 '그 기미(氣味)로 인해 소변불리(小便不利), 수종(水腫), 각기(脚氣), 간염(肝炎), 황달(黃疸), 복수(腹水), 목적동통(赤赤疼痛), 종독(腫毒)을 다스려 왔다'고 쓰였다.

“뽕어 바르면 중기·염증 다스려”
이 있어, 자양, 해열, 이수(利水)의 효능이 우수하기 때문이다. ‘동의보감’에는 ‘열독(熱毒)을 풀고, 목마른 증세를 멈추게 한다. 간열(肝熱)과 목적동통(目赤腫痛)을 다스리고, 대소변을 잘 통하게 하며, 뱃속의 열결(熱結)을 제거한다’고 기록해 있다. 또 피부가 붉고 중기(腫氣)가 생겼을 때, 우렁이를 찌어 붙이면 염증이 없어진다. 우

렁이로 만든 ‘전라고(田螺膏)’는 창(瘡)을 낫게 하고, 중기(腫氣)로 인한 통증을 다스리며 겹피가 벗겨지는 반유(反胃)와 위냉(胃冷)을 고치고 담(痰)을 삭인다고 전한다. 술 안주로도 좋지만, 주독을 풀어주는 효과도 있다. 특히 간장(肝臟)의 열로 인해 눈에 핏발이 서며 붓고 아픈 것을 낮게 하는데, 이 경우 생즙을 마시면 좋다. 그러나 찬 성질이기때문에 지나치게 많이 먹으면 복통을 유발하고 설사를 한다. 비·위장이 허약하고 병하거나 설사를 하는 사람은 주의해야 한다. <광주예민의원 374-7575>

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
식당, 입식, 핫집, 레스토랑, 고가 전문점
1층 50평 임대, 1층 30평 임대
화원매대 (1층 25평 부동산 화원화자)
화원매대
상가전세매매
모텔매매

금보부동산컨설팅
☎ (대)261-8948 ☎ 011-602-2233
산림매매
고시원매매
건물매매
주유소매매

민용과 정씨으로 방방곡곡 부동산컨설팅
☎ 010-3002-0099
토지매매
상가신축건립임대
모 집

A+ 에이플러스공인중개사
시장을 선도하는 전문가의 자산컨설팅
광주·전남권 토지·건물 구할
Tel: (062)973-9174, 016-757-8800
현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 010-2006-0115
전원주택용지 24필지 선착순 분양

법원경매 전문회사
- 앞서는 사람들 - (주)육신코리아
성공적 파트너 / (주) 육신코리아 무료상담
▶근로시절/근로자가 상담
▶모텔/원룸 상담
▶상가주택/주택
▶공방
▶아파트
▶아파트

법원경매 전문회사
성공적 파트너 / (주) 육신코리아 무료상담
▶근로시절/근로자가 상담
▶모텔/원룸 상담
▶상가주택/주택
▶공방
▶아파트
▶아파트