

식품 집중 탐구

우렁이

우렁이 요리

속살은 보양식 · 껍데기는 약재로

99세까지 88하게

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

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

줄로 알려져 있지만 사실 우렁이는 그 껍데기 까지도 버려지지 않고 각종 민간약재로 사용될 정도로 팔방미인으로 통한다.

옛 입맛을 찾는 사람들에겐 향수를 자극하는 음식이기도 하다.

대로 즐길 수 있다.
우렁이에 들어있는 ‘콘드로이틴 황산’은 수분을 증진시키는 보습효과가 있다.

특히 화장품의 주성분인 피부노화 방지에 아주 중요한 ‘폴라겐’ 형성을 촉진한다.

콘드로이틴 황산은 연골조직을 구성하는 주 성분인 뿐 아니라, 연골 속의 칼슘이 빠져 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 칼슘권장량인 700mg의 두배를 넘는다.

우렁이에 들어있는 육류와 비슷한 정도의 단백질이 들어 있는데, 지질의 함량이 아주 적어 담백한 맛이 난다.

여기에도 우렁이는 비타민D, 뮤신점액질 등이 타 어패류 보다 많이 함유돼 있어 중·장년층은 물론 어린이와 임산부에게도 좋은 건강식품으로 꼽힌다.

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



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



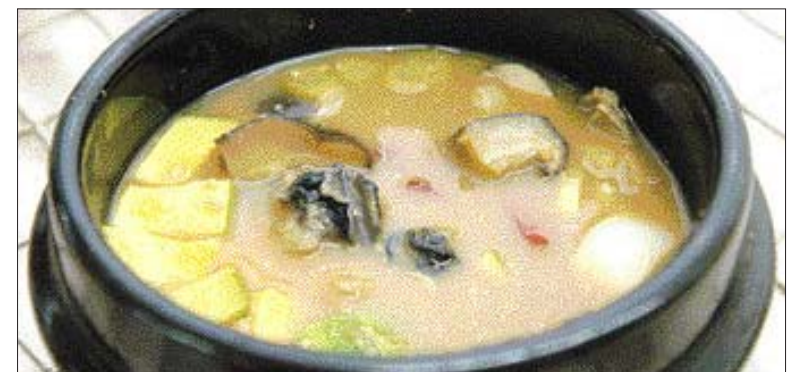
우렁이 초무침=1양파, 치커리 상추, 오이, 당근을 채썰어 준비한다 2양념장(고추장 2큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술)을 준비한다 3우렁이의 속살과 함께 버무린다.



우렁이 꼬치구이=1우렁이를 씻어 준비한다 2청피망, 홍피망, 양파를 우렁이의 크기와 비슷하게 썰어놓는다 3은행을 팬에 볶아 집질을 벗긴다 4보기 좋게 꼬치에 꿰는다.



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



우렁이 된장국=1우렁이를 씻어 준비하고 애호박, 양송이버섯, 양파, 고추를 보기 좋게 썰어 준비한다 2준비한 우렁이 야채를 넣는다 3홍고추를 고명으로 얹는다. (도움주실분=김지현 요리학원 임미영연구원·푸드시타일리스트 정장영)

박은서 원장의 식품과 한방

“쟁어 바르면 중기·염증 다스려”

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(目赤疼痛), 종독(腫毒)을 다스려 왔다’고 쓰였다.

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, 맺속의 열결(熱結)을 제거한다’고 기록돼 있다.

따라서 몸에 열이 많은 사람의 갈증을 없애주고, 이뇨작용을 하기 때문에 소갈(당뇨병)에 효험이 있으며, 습열(濕熱)을 물리치기에 황달에도 좋다.

또 피부가 화끈하고 썩어 죽어갈 때, 우렁이를 썰어 붙이면 염증이 없어진다. 우렁이로 만든 ‘전라고(田螺膏)’는 창(瘡)을 낫게 하고, 중기(腫氣)로 인한 붓음을 다스리며 곱게하는 반위(反胃·위압)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 성질기에 지나치게 많이 먹으면 복통을 유발하고 설사를 한다. 비·위압이 허약하고 병하거나 설사를 하는 사람은 주의해야 한다.

(광주에민의원원 374-7575)

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (쌍촌동 한국병원 앞)

식당, 입식, 핫집, 레스토랑, 고깃집 전문점 적합

화원임대 (1층 25평 봉선동 화원화점지)

화원 임대

토지매매

상가건물매매

모델매매

금부부동산컨설팅 261-8948 011-602-2233

산림대매

고시원매매

건물매매

주유소매매

방방곡곡 부동산컨설팅 310-3002-0099

토지매매

상가신축건물 임대

상가신축건물 임대

상가신축건물 임대

상가신축건물 임대

상가신축건물 임대

상가신축건물 임대

모 집

매물정보는 www.방방곡곡.com에서

A+ 에이플러스공인중개사

광주-전남권 토지-건물 구합

매매상업임대-사업목적부지-건물-자산투자부지 등

침단지구상업용지

상무지구

상무지구내 E마트

상무지구 SM빌딩

상무지구내 상가 전담부서 운영

상무지구내 상가 전담부서 운영

상무지구내 상가 전담부서 운영

투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)

현대공인중개사

전원주택용지 24필지 선착순 분양

본택지의 특성

급히 구합니다

저희 협소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로

부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지

병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택

주유소 및 가스충전소, 부지, 투자용토지, 상가건물

투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)

현단지구 국민은행 주차장도 오십시오

법원경매 전문회사

성공적 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담

그린리조트/호텔/주택

공장

아파트

아파트

아파트

아파트

아파트

아파트

아파트