

식품 집중 탐구

새송이버섯

▶ 새송이버섯 요리

혈액을 맑게 대장운동 활발하게

99세까지 88하게

신진대사 도와 어린이·임산부 등에 좋아 많이 먹어도 살지지 않는 '다이어트 食'

라는 가칭을 거쳐 새송이버섯으로 최종 명명됐다.

새송이버섯은 육질이 좋고 다른 채소에 비해 단백질의 함량이 높아 매우 친숙한 식재료이다.

새송이버섯은 항산화력을 지닌 비타민C가 없거나 매우 적은 어느 버섯과 달리 비타민을 다량 함유하고 있다. 비타민C의 경우 느타리버섯의 7배, 팽이버섯의 10배에 달한다.

또 일반 버섯에 주로 함유된 비타민 B2, 나이아신 등이 들어있지 않지만, 다른 버섯에는 거

의 없는 비타민 B6가 가장 많이 함유돼 있다. 특히 악성빈혈을 치료하는 데 도움을 주는 비타민B12도 소량 함유돼 있다.

새송이버섯의 감점은 신진대사를 촉진하는 영양분이 고루 들어있다는 점. 필수아미노산 10종 가운데 류신, 이소류신, 메티오닌, 트레오닌, 리신, 페닐알라닌, 트립토판 등 무려 9종이 함유돼 있다. 감속과 철 등 신진대사를 원활하게 도와주는 무기질의 함량도 다른 버섯에 비해 월등하게 높다.

새송이버섯에 들어있는 식이섬유는 콜레스테롤과 담즙산에 달라붙어 노폐물을 배출을 촉진하기 때문에 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 혈액 순환을 좋게 한다.

새송이버섯은 영양학적으로 볼 경우 저칼로리지만 당질대사에 필요한 비타민B1, 지질이 다량 함유되어 좋은 물질이다.

새송이버섯에 들어있는 베타글루칸은 체내 지질대사 개선, 항당뇨 효과 및 간독성 완화 등에 영향을 미친다는 다양한 연구결과가 보고되고 있는 등 새롭게 조명받고 있다.

이 밖에도 새송이버섯에는 탄닌, 레소르시놀 등의 페놀화합물과 퀴세틴 등의 플라보노이드 화합물 및 항암 활성을 나타내는 다양한 생리활성물질이 함유되어 있어 이를 이용해 의약품으로 개발하려는 연구도 활발하게 이뤄지고 있다.

새송이버섯의 대표적인 단백질 구성성분인 글루타미산은 유해산소를 제거하는 등 항산화 작용을 강화하는 성분으로 꼽힌다.

또 버섯의 세포벽은 다른 식물들과 달리 키틴질로 구성되어 있기 때문에 몸안에 종양이 생기는 것을 막고 우리 몸의 면역기능을 향상시키는 작용을 한다.

새송이버섯을 선별할 경우 대와 갖의 구분이 확실하고, 갖의 끝 부분이 두껍고 짙은 황토색을 띠어야 한다. 대 부분이 축축하면서 조금 단단하며, 버섯 자체의 수분이 적고 갖 밑부분이 노랗게 변색되지 않은 것이 좋은 상품이다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

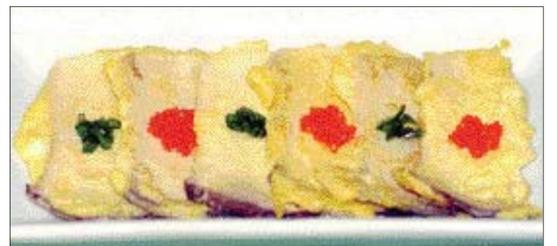
탱글탱글 씹히는 맛



▲새송이 오징어 볶음=①오징어를 통째로 끓는 소금물에 삶아 데친다 ②데친 오징어 내장을 정리하고 새송이는 알맞게 먹기 좋게 썰어 놓는다 ③양념장(고추장, 고춧가루, 물엿, 마늘)을 만든다 ④나머지 재료도 기다랗게 썰어 기름을 살짝 두른 후라이팬에 볶는다 ⑤미리 데쳐서 준비해둔 오징어와 양념장을 같이 볶는다.



▲새송이 속 볶아 보푸라기=①볶아를 강판에 간다 ②새송이를 그릴에 살짝 구워 낸다 ③구워낸 새송이를 동그란 모양으로 말아 그속에 볶아 보푸라기를 넣어 준다.



▲새송이 계란부침=①새송이 버섯을 반으로 가른 다음 0.5cm 간격으로 썬다 ②계란을 풀어 준비한 버섯을 담구어 후라이팬에 굽는다 ③날지 않을 고명을 올린 뒤 취향에 따라 타르타르 소스나 케첩 등을 뿌린다.



▲새송이 피자=①송이를 반으로 잘라 안을 파낸다.②송이를 토핑(topping-윗부분을 자름)한다. ③토핑한 새송이 버섯을 180℃에서 15 가량 구워낸다.

(도움 주신 분=김지현 요리학원 한도연 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



새송이버섯은 식이섬유와 당질을 풍부하게 함유하고 있어 혈액을 맑게해주는 건강식이다.



“비타민 B1, B6, C 등 풍부...면역기능 향상”

새송이버섯은 야채보다 비타민B1 성분을 두배 이상 많이 함유하고 있기 때문에 영양분이 풍부할 뿐 아니라 피를 맑게 하고 혈액 생성을 촉진하는 특징을 갖고 있다.

특히 햇빛에 말리는 과정에서 비타민D가 많이 생성돼 체내에서 칼슘의 흡수율을 높인다. 성장기 어린이, 임산부, 뼈의 노화가 시작

되는 중년 이후 사람에게 새송이 버섯을 권장하는 이유가 바로 이 때문이다. 새송이버섯은 영양가가 많고 칼로리는 적어 많이 먹어도 살이 찌지 않아 다이어트에도 좋다. 독특한 감칠맛을 내는 '구아닐산' 및 '에라타데닌' 성분 등은 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 작용을 하기 때문에 고혈압,

심장병, 뇌졸중 환자에게 좋다. 한의사들도 새송이버섯은 “미향(未香)하다. 능히 위(胃)를 실(實)하게 하며, 식욕을 증진시키고, 설사를 멎게 하고, 기(氣)를 돕고 한다”고 적고 있다. 또 새송이버섯 군사체 내의 다당체(polysaccharides) 성분은 항종양물질로 강

대인동삼일부동산
(TEL)223-1140, 5210 TEL 011-602-2532
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 시실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 물세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아 질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대 표적이것만 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.

무등공인중개사
(TEL)383-5221 TEL 011-600-5221
● 건물투자
● 땅투자(상무지구)
● 모델매매
● 상가, 사무실(상무지구)
● 임야(농장)
● 공장, 창고 및 기타
● 주유소 부지

금보부동산컨설팅
(TEL)261-8940 TEL 011-602-2233
토지매매
건물매매
고시원매매
주유소매매

A+ 에이플러스공인중개사
시정호를 제공하는 전문가들의 자선컨설팅명가
광주-전남권 토지-건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
전용가능한사업부지
우암임야
첨단지구 상업용지 = 205평 500평 =
● 광주 정성권 토지 건물 ●
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
2007 최신 합본(광주·나주·순창·정읍·담양·함평)
지번도 책 판매중
이번에 제작한 합본책은?
① 광주광역시 전지역 재개발·도시계획·용도지역·하남부곡간 경계수측
② 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수측, 나주순창등 도로초대수측, 순창함평지개발지구기타번수측
③ 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수측
④ 정성권 전지역, 도시계획, 용도지역, 개발예정인 정성남면에서 그린벨트 1차2차 해제수측, 나노단지 지점, 배저도 수측
⑤ 담양군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수측, 최산지역 수측, 모촌지구 수측
⑥ 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차 해제수측, 최산지역 수측

현대공인중개사
(062)371-1900, 010-2006-0115
전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
● 위 치 : 담양군 용면 송성리 산28번지 일대
● 분양면적 : 205평서 414평까지
● 분 양 가 : 상단 후 결정
● 본책지의 특성
1. 접근성이 용이함 - 동광주C에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소들이 근거리에서 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가마골 생태공원 등)
4. 투자가치가 높음
● 급히 구합니다
● 그린벨트 농지 3,000평 구합
● 광주 남구 경지정리된 농지(대토용)
● 광주 구 우산동 농지 구합-비행장 맞은편(약2,000평)
● 관리지역 토지 구합 (광산구 산도동 분향동 관내농지 분수에 관계 없음)
● 모지구합 : 1,000평 이상 (함평/나산 / 나주/나도 분향 금천 다도 / 장성)
저희 영업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원목, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택, 주유소및기스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물
[영업사원 00명 모집]