

식품 집중 탐구

대합

▶ 대합 요리

단백질·칼슘 풍부한 '腸 청소기'

성장에 도움 아이들 영양 간식으로도 으뜸

알코올 분해력 뛰어나 술안주·해장에 좋아

99 세까지
88 하게

아도 껌데기에게 적당량의 뺨물 묻어 있으면 3일 정도는 살아 있다. 두 짹의 껌데기와 똑같이 생긴 데다 짹 물립이 꼭 맞아떨어져 이상적인 부부 화합의 상징.

대합은 날로 먹을 수 있는데 싱싱한 것을 골라 써야 한다. 대합을 양손에 쥐고 서로 부딪쳐보아 청명한 소리가 나는 것이 좋고, 오래되었거나 죽은 대합은 탁하고 둔한 소리가 난다. 4월부터 10월까지 계속 나오지만 동면을 끝낸 봄 대합을 최고로 친다.

대합 속살에 쇠고기와 두부를 넣고 노릇하게 구워내는 대합구이는 임금님 수라상에 자주 오르는 단골 메뉴였다. 수라상에 오를 때는 그릇마다 볶은 소금을 깔고 그 위에 올려, 먹는 동안 식지않고 훌들리지도 않게 했다. 대합 산지였던 강진에서는 고을 사보를 '대합국 사보'라 불렀다. 서해에서 주로 자란다.

대합은 한때 수출 수산물의 대표 주제로 '황금조개'라 불렸다. 1960년대 초 연간 1천t로 기량을 채취하다 60년대 중반 이후 본격적인 양식으로 70년대 초엔 8천t(백)까지 쏟아졌다. 하지만 1970년대 중반부터는 한정된 공간에 마구잡이로 양식을 하다 보니 그 수가 줄었다. 1990년대에 1천t으로 줄어들어 지난 2001년 채취량은 고작 55t뿐.

현재 국내 대합 양식장은 전북 부안, 충북 태안 두 곳이다. 수질이 청정하고 거舛 좋아 이곳 대합이 가장 맛있다. 대합은 물으로 나오면 절대 입을 벌리지 않아 물에 담가놓지 않

고 한다.

청나라 약선요리책인 '수신거음식보'(隨息居飲食譜)는 '대합은 음기로 보충하고, 혈을 생성해 여성의 하혈과 대하증에 특효가 있다'고 설명했다. 열을 내리는 효능도 뛰어나 화병으로 가슴이 답답하고 두통이 심한 사람에게 특히 좋다.

대합은 타우린 성분이 많은 천연 건강 식품이다. 타우린은 세포를 증식하고, 칼슘의 유입과 유출 등 신진



대합은 타우린 성분이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤을 제거하고 숙취를 해소하는 '황금조개'이다.

대사를 촉진한다. 콜레스테롤을 제거해 성인병 예방에도 탁월하다. 식품 중 타우린 함량은 연체류와 조개류가 가장 많다. 그 중에서도 대합의 타우린 함량(333.6mg/100g)은 최고이다.

우린 성분은 성장 조절 인자로 작용할 수 있는 것으로 알려져 아이들 영양 간식으로 으뜸이다. 알코올 분해력이 뛰어나 애주가들로부터 사랑받은 음식이다. 고단백으로 위에 부담을 주지 않고, 내장을 보호한다. 대합에 함유된 히스티딘, 라이신 등 아미노산과 인체의 에너지 원인 글리코겐이 풍부하기 때문이다. 백합탕과 백합죽은 술안주와 해

장국으로 그만이다. 두통이 심하고 눈이 잘 충혈되며 얼굴에 여드름이 많이 날 때에도 대합으로 만든 음식을 먹으면 도움이 된다. 한방에서는 대합을 체질적으로 열이 많은 소양인과 태양인에게 좋은 음식으로 보고 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr
/사진=위직령기자 jrwi@kwangju.co.kr



▲대합 구이=대합 살은 얇게 저며 양파, 청·홍고추, 소금, 후추로 간해 대합 껌질에 채운 뒤 피자 치즈를 얹어 오븐에 굽는다.



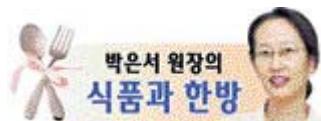
▲대합전=①다진 대합 살과 부침가루, 계란, 소금, 후추를 넣고 반죽한다. ②팬에 식용유를 두르고 ①을 한 수저씩 떠서 노릇하게 지진다.



▶ 대합죽=①불린 쌀을 으깨고 대합 살은 잘게 다진다. ②멥비에 참기름을 두르고 ①을 뿐다가 굽을 넣고 물을 반컵 부은 뒤 전분을 타서 걸쭉하게 낸다. 소금간을 한다.



▶ 대합덮밥=①대합을 먹기 좋은 크기로 썰고, 양파, 청·홍고추는 네모지게 썬다. ②팬에 식용유를 두르고 ①을 뿐다가 굽을 넣고 물을 반컵 부은 뒤 전분을 타서 걸쭉하게 낸다. 소금간을 한다.



“쑥갓 등 알칼리성 식품과 겉들여 먹어야”

얇은 바다의 모래나 진흙에 주로 서식하는 대합은 나무의 나이에 따라 껌질의 맑이 대합의 나이를 나타낸다. 날 것을 그대로 먹어서 '생합', 깨끗하다고 '백합'이라고 불리는데, 특유의 개운한 감칠맛은 타우린, 베타인, 아미노산, 핵산류와 호박산에서 우러난다.

타우린과 베타인은 알콜분해를 잘 해주고

클리코겐은 만성피로에 효과적이다.

알코올분해력과 함께 간장보호를 겸할 수

있는 천혜의 술안주이다. 또 호박산 등을 담즙분비를 촉진하므로, 소화도 잘되고, 피로 회복을 돋는다.

우리 몸에서 유기산의 촉작을 막아주기 때문에, 피로를 잘 느끼면서 집중력이 잘 안될 때 도움이 되는데, 특히, 소화력이 약하고 쉽게 피로하는 아이들에게 좋다.

대합은 타우린 성분이 많은 천연 건강 식품이다. 타우린은 세포를 증식하고, 소화도 잘된다. 정확한 생리학적 기능에 관해 밝혀지지 않았지만 타

우리 대장, 소장을 소통시킨다고 기록돼 있다. 약 80%가 수분으로 이루어져 장을 깨끗하게 해주고, 몸에 노폐물을 모아 이뇨로 배출해주므로, 부종을 치료하기도 한다.

지방합성은 낮고, 질 좋은 단백질이 풍부하게 들어있어 특히, 신부전증에 좋다. 또한, 칼슘이 풍부하기에 폐결핵환자나 발육상태가 좋지 못한 어린아이에게 좋다. 조개류가 대체로 정력에 좋은 것처럼 대합도 정력에 좋

다.
하지만 대합에는 비타민과 엽록소가 거의 없기 때문에, 칼슘이 많고 비타민 A와 C가 풍부한 쪽같은 알칼리성 식품과 함께 겉들여 먹는 것이 좋다.

최근 당뇨환자가 적색 육류나 간, 대합, 굴, 조개 등의 '헴철'(heme iron)이 풍부한 음식을 다양 섭취하면, 심장질환 발병 위험을 높이는 것으로 연구됐다. 당뇨연관 대사장애가 있을 때, 대합은 심장에 과다 칼슘 축적의 부작용을 악화시킬 수 있으므로 주의해야 한다.

<예인 한의원·062-374-7575>

일가공인증개사

☎(02)34-8216 웹 011-608-0896
(광주제국부과)

상가건물 매매

총면적 대지 75평 6층건물 29평/1,700평 21평
금동로 분양면적 대리점 5평 1층면적 900평 20평
전대후면 대리점 75평 2층 88평/800평 16평
화재 5평 1층면적 대지 50평 5층 36평/27평 38평
화재동 렌터아파트 1층 28평 2층 900평 20평
원신구 구 도현동 12평 1층 24평/50평 10평
주제 대리점 대지 22평 1층 24평/50평 15평
금동동 홍성동 렌터아파트 330평 1층 100평

토지매매

우리동 신이동에식집면 대리점 480평 남 200평(전체면적)

주제동 짬뽕아파트 앞 대리점 200평 250평
중·상가·오피스 1층 140평 남 100평

화재동 대리점 대지 20평 100평

금동동 대리점 대지 100평 100평

화재동 대리점 대지