식품 집중 탐구 멸 치

‘통뼈 어린이’ 만드는 칼슘의 보고

항암 작용 니아신·핵산 함량도 풍부
비타민C 많은 고추와 궁합 잘 맞아

99세까지 88하게

멸치에는 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘이 풍부해 성장기 어린이들에게 좋은 식품이다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

흔한 멸치 볶음은 음식 궁합을 맞춘 영양 덩어리다. 멸치에 들어있는 지방 성분은 풋고추에 함유된 ‘베타카로틴(betacarotin)’의 흡수를 높여준다. 또 고추는 멸치에 들어있지 않는 비타민C가 감귤보다 2배가량 높고, 모세혈관, 연골, 결합조직을 튼튼하게 해준다. 멸치·고추 볶음은 두 식품의 영양을 극대화하고 부족한 성분은 서로 보충해 준다.

또 입맛이 떨어진 봄날 멸치젓에 매운 고추를 썰어 넣은 뒤 배추 쌈을 싸 먹으면 밥 한 그릇쯤은 거뜬하게 비울 수 있다. 묵은지의 그윽한 맛도 다 멸치 덕이다. 멸치액젓 특유의 맛과 향은 채소 풋내를 잡아준다.

멸치는 갓 잡아 올려 싱싱한 것(생선 멸치)은 젓갈로 담아 김치의 조미료로 이용하고 마른 멸치 중에서 굵은 것은 주로 국물을 내는데 쓴다. 중간 크기와 작은 것은 반찬용으로 조려서 먹으면 된다.

멸치 국물의 감칠맛은 여러 종류의 아미노산 때문인데 그중에서도 글루타민산의 함량이 높다.

젓을 담글 때는 생선멸치를 씻어 소쿠리에 건져 물기를 뺀 다음, 항아리에 멸치를 꼭꼭 눌러서 담고 멸치가 보이지 않을 정도로 소금을 뿌린다. 돌을 얹은 다음 잘 봉해서 시원한 곳에 둔다. 담그는 시기는 6월이 적당한데 초겨울 김장할 때 내어 쓰기 좋다.

멸치젓은 달여서 쓰는데, 국물과 건더기를 합친 젓 2ℓ에 물 1ℓ의 비율로 붓고 팔팔 끓이면 살은 모두 빠지고 뼈만 남는다. 이것을 체에 걸러 국물을 가라앉힌 다음, 윗 국물을 잠시 끓여 보관해 둔다. 멸치와 소금의 비율은 10 : 3이다.

멸치젓 등도 요산을 상승시키는 핵산 성분이 많이 들어 있어 통풍 환자는 먹지 않아야 한다.

잔멸치는 흰색이나 파란색이 살짝 도는, 투명한 것이 상품으로, 목포, 진도, 완도 등지에서 생산된 것이 좋다. 중간 크기나 다시용 큰 멸치는 금빛이 나고 맑은 기운이 도는 것이 최고이며, 완도 청산 해역에서 잡은 게 좋다.

색이 검거나 기름기가 도는 것은 이른바 ‘기름치’라고 하는 최하품으로 맛이 없다.

먹어봤을 때 짠맛이 강하지 않고 고소한 것을 고른다. 짠맛이 강하면 신선도가 떨어지는 멸치를 가공했을 가능성이 크다. 멸치를 말릴 때 날씨가 나빠 부패를 막기 위해 소금을 많이 쓰기 때문이다.

새콤한 냄새가 나는 것은 좋지 않고, 머리가 떨어져 있거나 부서진 것도 신선도가 떨어졌다는 증거. 하지만 구부러진 멸치는 살아있는 멸치를 삶아 말린 것이므로 신선한 것이라고 볼 수 있다.

멸치는 수분을 함유하고 있어 적당한 용기에 담아 냉장 보관해야 한다. 오래 둘 경우에는 냉동실에 넣어야 멸치 고유의 맛을 오랫동안 느낄 수 있다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

박은서 원장의 식품과 한방

“따뜻한 식품…신장 약한 사람에 좋아”

풋고추와 함께 기름에 달달 볶아내는 멸치조림은 우리 서민 밥상에 빼놓을 수 없는 밑반찬이다. 정약전의 ‘자산어보’에는 멸치를 ‘멸’ 또는 ‘멸어’라 기록됐다. 멸치를 가리키는 ‘멸우치’라는 사투리가 있는데, 어(魚)의 음이 ‘우’로 나기 때문에 비롯된 것이다. ‘동의보감’의 탕액편에는 어류에 대한 기재가 민물, 바다 합쳐 전체 스물 몇 종인데, 멸치에 대한 설명은 없다.

한의학적으로 ‘멸치’는 성질이 따뜻한 식품이다. 따라서 멸치 우린 물을 만들어서 장기 복용하면, 회양과 산후지절통에 도움이 되며, 신우염, 신결석, 신장염 등 신장이 약하고 양기가 부족한 사람에게는 꼭 필요하다.

멸치는 ‘칼슘의 보고’일 뿐만 아니라 인의 함량이 높아 뼈를 튼튼히 한다. ‘칼슘’은 혈액의 산성화를 막아주고 신경전달을 원활히 해주기 때문에 신경안정에도 효과가 있다.

스트레스 쌓일때, 화가 치솟아 열이 얼굴로 달아오를 때, 불면과 불안, 우울증 등에는 뇌신경의 이상흥분을 가라앉히면서 정신집중을 강화하는 멸치섭취가 도움이 된다.

어린이들의 성장발육과 갱년기 여성들의 골다공증 예방, 태아의 뼈 형성과 산모에게도 탁월하다. 칼로리 또한 다른 어종이나 육류에 비해 월등하며, 불포화지방산 DHA와 EPA가 들어있어 뇌세포를 활성화시켜준다.

심장병, 뇌졸중의 원인인 동맥경화를 방지하고, 출생 전의 두뇌형성, 지능·기억력증진 등 성장기 어린이들의 발달에도 도움을 준다.

또한, ‘타우린(Taurine)’성분은 콜레스테롤의 함량을 낮춰줄 뿐 아니라, 심장을 튼튼하게 하며, 혈압을 정상적으로 유지한다. 항암작용이 있는 ‘니아신(Niacin)’과 함께 ‘핵산’의 함량도 풍부하여 영양상으로 균형잡힌 우수한 식품이다.

최근 칼슘 보충제를 통한 칼슘복용법이 유행하는데, 하루 1000㎎ 이상을 섭취하는 것은 요로결석, 과다출혈 등의 부작용이 발생할 수 있기 때문에 주의해야 하겠다.

별문제가 없지만 흡수율이 떨어질 뿐만 아니라 음식과 달리 다른 영양소를 함께 섭취하는 것이 아니라는 단점이 있다.

〈광주예인한의원 062-374-7575〉

▶ 멸치 요리

▲ **멸치 홍합초**=①간장·설탕 각 1큰술, 물 3큰술, 적당량의 생강과 고추를 썰어 양념장을 만들어 끓인다. ②건홍합 멸치를 ①에 넣고 졸인다.

▶ **멸치 튀김**=①계란과 튀김가루, 물을 약간 섞어 반죽하고 소금, 후추를 뿌려 간을 맞춘다. ②다진 마늘과 잔멸치를 얹어 기름에 튀겨낸다.

▲ **멸치 주먹밥**=고슬고슬하게 지은 밥에 소금, 참기름으로 밑간을 한 뒤 둥글게 말아 살짝 볶은 잔멸치를 겉에 묻힌다.

▶ **멸치 미역국**=물에 불린 미역과 멸치를 냄비에 넣고 끓인다. 소금과 국간장으로 간을 한 뒤 참기름을 적당량 떨어뜨린다.

〈도움말=김지현 요리학원 정한나 연구원·푸드스타일리스트 정강엽〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸011-604-6205
(첨단자구 부영A LC빌딩 시거리)
★급매매★
◉첨단 인근 비아동 일반주거지역 1000평 다세대주택, 물류창고, 복지실버시설
◉첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 260만원), 230평
첨단중심 상업매매
·정부지방청사 2008년 개청지 앞 314평
·부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
·빅마트·호수공원 부근 유흥지역100평
첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
·대70평 건120 원룸6 투룸3 주인 방3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만
·대68평 건127평+주차장 투룸4 원룸8 보8800만 월300만 응4200만 매4억7천만
첨단 인근 녹지 급매매
·신가동 부영Ⓐ 부근 생산녹지 900평
·안청동, 비아 중흥Ⓐ 부근 생산녹지 900평
·도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·복구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

고흥신도시공인중개사
☎(061)833-6669
핸 010-8004-6669
·여수-고흥 바닷가
매실밭 1300평 득량만 바닷가 인접(매실수확) 평당 5만원 (경치최고)
·고흥-농목장용지
임야 2500평 고흥경비행장 근거리 위치함 차량진입가능. 남향. 관리지역. 평당2만원
·섬고흥 득량도심
바닷가 해안변 700평 평당3만원 (낚시터. 별장지 최적)
·고흥-조선소근거리
상가부지. 시외버스터미널(옆)4차선도로변 약1200평. 평당50만원
·고흥바닷가
유자. 매실농장 3천평 대전리 해수욕장주변. 경치 최고. 평당 7만원
(광주-고흥우주센타)도로 완공시 광주까지 30분거리(현공시중)

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎062-226-0047~8
명석한 권리분석, 명쾌한 명도,
명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담

▶아파트/빌라

소재지	명칭	면적/층	감정가	최저가
봉선동	무등파크	32/13층	9천5백	6천6백
송하동	삼익	32/2층	9천	6천3백
운암동	운암프라자	32/6층	8천	5천6백
진월동	한신	32/14층	1억1천	8천
연제동	영동	24/3층	4천	2천2백
화정동	무등	67/2층	2억4천	1억3천
첨평동	대주	25/8층	8천7백	5천9십
일곡동	대림	24/3층	7천6백	5천3백
풍향동	대주빌라	78/1층	1억6천	8천9백
지산동	흥창맨션	32/3층	8천3백	3천6백
금호동	토이스빌	52/4층	3억5천	1억3천

▶상가건물/모텔

소재지	대/건	감정가	최저가
지산동 사우나	156/401	14억	6억1천
화정동 카센터	78/204	5억1천	2억8천
용봉동 사우나	280/885	34억	9억7천
월계동	100/236	7억3천	4억1천
능성동 모텔	122/260	9억1천	3억2천
월계동 모텔	162/427	15억8천	8억8천
송정동역모텔	96/141	5억2천	2억8천

▶주택

소재지	대/건	감정가	최저가
용봉동(전대)	52/53	1억3천	7천3백
두암동	53/46	1억2천	6천5백
쌍촌동	42/31	8천1백	4천5백
소태동	124/90	2억9천	1억8천
운흥동	57/31	1억5천	8천6백
학동	79/62	1억9천	8천3백
봉선동	46/49	1억6천	6천9백

▶원룸/상가주택/오피스텔

	소재지	대/건	감정가	최저가
원룸	월산동 1G구	79/123	3억	2억
	용봉동 1G구	건1/25	5억	2억8천
	중흥동	50/85	2억4천	1억6천
	문흥동 1G구	104/119	3억6천	2억7천
	일곡동 1G구	91/224	5억3천	2억9천
상가주택	오치동	77/170	4억8천	2억7천
	신안동	174/141	7억8천	3억5천
	오치동건판	56/95	2억5백	1억1천
	일곡동	63/120	2억7천	1억8천
	황금동	90/310	11억	4억
	지산동	483/282	19억7천	6억
	지산동목욕탕	157/401	14억	8억2천
	누문동	146/146	1억8천	5억1천
	삼각동	83/31	1억8천	1억8천
근린상가	두암동	18/2층	1억3백	3천7백
	매곡동 매화	49/2층	2억8천	1억2천
	월곡동 애홍	136/4층	4억8천	1억7천
	월곡동 수산	26/3층	1억6천	5천6백
	월곡동 세진	51/2층	3억	6천8백
	월곡동 현대	57/3층	1억7천	9천5백
오피스텔	매월동	12/1층	5천5백	1천6백
	월계동 펜트	51/5층	1억7천	7천6백
	쌍암동	15	4천6백	2천3백
	동명동	13	3천	1천6백
	쌍암동	30	9천	4천
	산수동	30	9천	5천

▶토지/공장

소재지	대/건	감정가	최저가
광산구 오선동	150/데드랜	3억3천	1억5천
광산구 월동	500/419	11억	4억9천
나주 남평	459/338	3억6천	1억6천
나주 다시	401/143	2억	1억1천
북구 양산동	500	6억8천	4억8천
나주 과수원	990	1억3천	7천3백

특급상가 매매·임대
북구 용봉동 투룸 상가주택
대지238㎡(72평),연건평396㎡(120평)인 3층 코너 건물이 3억5천만원이다.
보증금 1억원,월203만원이 나온다.
2004년 10월완공이며, 연투자수익률11%예상된다.
임대수익용으로 적합하다.
세금문제로 인한 급매물. 실 취득가액은 4억5천만원
전대후문 노래방 215㎡
보증금5,000/월150/合15,000
영업기간 10년, 최근 리모델링 최신시설(룸11개,소방안전필증)
영업시간 19시간(오전11시~새벽6시), 낮에는 중고생/밤에는 대학생
광주대학상권 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역. 도우미 없는 청정지역
방학이 없는 젊은이들의 상권
전대후문 대로변 1층 166㎡ 상가
보증금 1억, 월7백만원, 合3억5천만원인 상가점포가 매물로 나왔다.(분할가능)
광주대학 상권 중 최고의 유동인구와 상권밀집지역이다.
주말 유동인구만 10만이다.
점포 뒷공간 67㎡(20평)도 활용가능하다.
커피숍, 안경점, 퓨전분식, 이동통신 등 수많은 예비창업자들과 프랜차이즈 본사로부터 “러브콜”을 받는곳
복구 운암동 인근
2천세대 아파트상가 2층 학원 198㎡
매매가 21,500만원(응자6,500만원/사설·집기포함)
상가 전속중개계약전문 공인중개사사무소
BM 公認仲介士 事務所
부동산은 공산품이 아닙니다. 내놓으실때는 최소한 3개월전에 연락주십시요.
업종별 프랜차이즈 점포개발팀 상가분의 행정
항상 도움에 감사드립니다.
mobile)010-7288-4351 ☎062)4342-894
(전대후문 스타벅스 옆)

법원경매 전문회사
-늘 앞서가는 사람들- (주)육선코리아
(법원경매입찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446
성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가에상분석 예고등기, 선순위 가등기, 가처분, 가장임차인 등 차별화된 상담을 기다립니다. (평으로환산시 ㎡×0.3025)
▶근린시설/근린상가 대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
학운동근린상가3층/대76건833	8억2200만	3억9100만
월계동/대림/대340건837	5억8000만	4억1600만
중흥동/5층/사무실/대355건296	1억	5천600만
두암동/4층단층/대325건112	2억2200만	1억553만
월계동/4층/대351건878	15억8300만	8억3600만
월계동/3층상가/대303건413	7억3200만	5억1260만
봉선동/3층상가/대101건783	1억	6천470만

▶숙박시설/다세대(빌라)/원룸 대표이사 010-3666-8446

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
삼각동/원룸/대208건955	2억2800만	1억4백만
월계동/원룸/대301건41	5억2800만	2억8800만
중흥동/5층/대77건296	1억	5천600만
두암동/대주빌라/257(78평)	1억5000만	1억1200만
풍향동/모텔/3층/대251건878	8억3000만	4억3870만
산안동/모텔5층/대425건1047	8억5800만	4억8030만
월계동/모텔5층/대122건1919	23억8000만	18억8200만
농성동/모텔6층/대406건663	9억1640만	3억2500만

▶주택

소재지/층/면적(㎡)	감정가	최저가
계림동/대지(빌라)/단층/대440건361	2억1800만	1억2100만
월산동/2층/주택/대165건130	1억2440만	8700만
두암동/2층주택/대175건151	1억1540만	8100만
우산동/2층주택/대149건193	1억2200만	6860만
쌍촌동/2층주택/대137건102	8100만	4540만
산수동/단층주택/대136건83	1억2200만	8530만
두암동/2층주택/대248건182	1억5000만	1억500만

▶공장

소재지/물건개요/면적(㎡)	감정가	최저가
장덕동/하남동/대1568건3019	5억5838만	3억1330만
통삼지석동/대1588건1538	11억1900만	7억7900만
용등/행등공단/대1652건1385	11억	4억8400만
오선동/아파트형/전4252㎡	3억3100만	1억9600만
왕동/대1655건900	6억8200만	4억2500만
대천/자동차공업사/대1324건878	2억	1억4300만
나주남평읍/목천리/대1327건2330	7억	3억1100만

▶토지

소재지/지목/면적 ㎡/평	감정가	최저가
나주문평면/답/4838(1507)	5730만	4012만
곡성읍/답/전/11493(3477)	8400만	5880만
단양읍/전/1432(433)	2578만	1450만
장성사실면/답/4406(1333)	4406만	3085만
광산구지평동/답/1898(574)	2847만	1993만
남양주북면/답/2290(693)	3435만	2405만
화순능주면/전/4558(1379)	5748만	2580만
화순춘양면/답/2489(753)	3983만	2230만
비아동/대지/1799(544)	7억3800만	5억1620만
장성북이면/답/2883(886)	3436만	1924만

▶아파트

소재지/명칭/면적 ㎡/평	감정가	최저가
금호동/부영1차/105(32)	1억1000만	7700만
광산동/동부/176(53)	2억9000만	2억3000만
화정동/삼익/112(34)	9000만	5300만
서동/아남/112(34)	7000만	4900만
진월동/대우/82(25)	6000만	4200만
봉선동/무등2차/105(32)	9500만	6650만
삼각동/우미/79(24)	6300만	4410만
매곡동/금호/79(24)	6700만	4690만
일곡동/대림/79(24)	7600만	5320만
일곡동/한국/79(24)	7300만	5110만