

식품 집중 탐구

멸치

▶ 멸치 요리

‘통째 어린이’ 만드는 칼슘의 보고

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

99세까지
88하게

멸치는 ‘칼슘의 왕’이라고 부를 정도로 영양이 풍부하다.

산골 벽지에서 동물성 단백질이 가장 손쉽게 섭취할 수 있는 음식재료가 바로 멸치다.

멸치는 여수, 완도, 삼천포, 통영 등 남해안 곳곳에서 잡힌다.

멸치는 칼로리가 다른 어종이나 육류에 비해 월등히 높고, 뼈를 튼튼하게 하는 칼슘, 인의 함량은 단연 최고다.

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

간장과 절탕으로 감칠맛을 내고, 고추를 넣을 때는 멸치볶음은 과거 도시락 반찬으로도 사랑받았다.

흔한 멸치 볶음은 음식 궁합을 맞춘 영양 덩어리다. 멸치에 들어있는 지방 성분은 붓고추에 함유된 ‘베타카로틴(beta-carotol)’의 흡수를 높여준다. 또 고추는 멸치에 들어있지 않는 비타민C가 감칠맛보다 2배가량 높고, 모세혈관, 연골, 결합조직을 튼튼하게 해준다.

또 입맛이 떨어진 봄날 멸치젓에 매운 고추를 썰어 넣은 뒤 배추 쌈을 싸 먹으면 밥 한 그릇쯤은 거뜬하게 비울 수 있다.

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

멸치 볶음의 감칠맛은 여러 종류의 아이노산 때문인데 그중에서도 글루타민산의 함량이 높다.

간장과 절탕으로 감칠맛을 내고, 고추를 넣을 때는 멸치볶음은 과거 도시락 반찬으로도 사랑받았다.



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

당첨돼 초겨울 감정할 때 내어 쓰기 좋다.

멸치젓은 달여서 쓰는데, 국물과 건더기를 합친 것 2l에 물 1l의 비율로 붓고 팔팔 끓이면 삶은 모두 빠지고 뼈만 남는다.

멸치 볶음의 감칠맛은 여러 종류의 아이노산 때문인데 그중에서도 글루타민산의 함량이 높다.

간장과 절탕으로 감칠맛을 내고, 고추를 넣을 때는 멸치볶음은 과거 도시락 반찬으로도 사랑받았다.

또한, ‘타우린(Taurine)’ 성분은 콜레스테롤의 함량을 낮춰줄 뿐 아니라, 심장을 튼튼하게 하며, 혈압을 정상적으로 유지한다.

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

별문제 없다면 흡수율이 떨어질 뿐만 아니라 음식과 달리 다른 영양소를 함께 섭취하는 것이 아니라는 단점이 있다.

멸치 볶음의 감칠맛은 여러 종류의 아이노산 때문인데 그중에서도 글루타민산의 함량이 높다.

가 나빠 부패를 막기 위해 소금을 많이 쓰기 때문이다.

새콤한 냄새가 나는 것은 좋지 않고, 머리가 떨어져 있거나 부서진 것도 신선도가 떨어졌다는 증거.

멸치 볶음의 감칠맛은 여러 종류의 아이노산 때문인데 그중에서도 글루타민산의 함량이 높다.

간장과 절탕으로 감칠맛을 내고, 고추를 넣을 때는 멸치볶음은 과거 도시락 반찬으로도 사랑받았다.



▶ 멸치 혼합초=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 곁에 곁힌다.



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

(<도움말>=김지현 요리학원 정하니 연구원·푸드스타일리스트 정강영)

박은서 원장의 식품과 한방
“따뜻한 식품...신장 약한 사람에게 좋아”
뜻고추와 함께 기름에 달달 볶아내는 멸치 조림은 우리 서민 밥상에 빠놓을 수 없는 밑반찬이다.

“따뜻한 식품...신장 약한 사람에게 좋아”
비타민C가 감칠맛보다 2배가량 높고, 모세혈관, 연골, 결합조직을 튼튼하게 해준다.

또한, ‘타우린(Taurine)’ 성분은 콜레스테롤의 함량을 낮춰줄 뿐 아니라, 심장을 튼튼하게 하며, 혈압을 정상적으로 유지한다.

대인동생일부동산
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내 놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

첨단월계공인중개사
★급매매★
●첨단 인근 비아동 일대주거 지역 1000평 대세대주택, 불류상고, 복자실버시설

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

특급상가 매매·임대
북구 용봉동 투룸 상가주택
대지238㎡(72평),연건평396㎡(120평)인 3층 코너 건물이 3억5천만원이다.

법원경매 전문회사
-불 앞서는 사람불- (주)육선코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446