

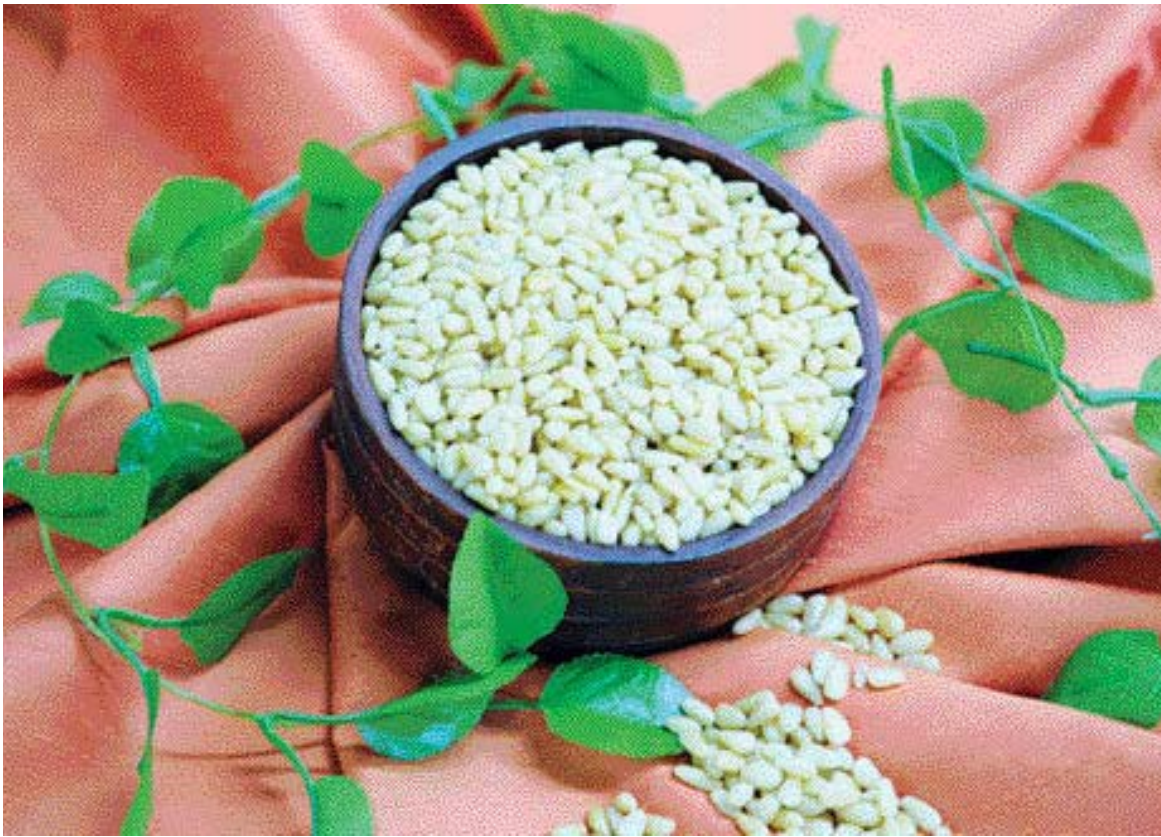
식품 집중 탐구

жат

▶ 잣 요리

아침 공복에 20알씩...뱃살이 '썩썩'

풍부한 불포화지방산 동맥경화 예방
혈액순환·심장강화...피부노화 방지



마그네슘이 풍부한 잣은 혈액 순환에 좋고 심장을 튼튼하게 해준다. /위직라기자 jrwi@kwangju.co.kr



▲ 잣 죽=①볼린 쌀과 잣을 간다. 쌀을 먼저 냄비에 끓인다. ②뜨거운 잣 죽을 넣고 잠시 끓인 다음 통잣을 넣어 소금으로 간한다.



▲ 잣 타르트=①버터, 설탕, 달걀, 밀가루, 다진 잣을 넣고 섞은 뒤 얇게 밀어 모양틀로 찍어 오븐에 구워낸다. ②구운 타르트 속에 커스터드 크림을 담고, 캐러멜 소스를 입힌 잣을 올려 다시 오븐에 5분 정도 구워낸다.

99세까지 88하게

수정과 위에 띄운 잣을 간혹 먹지 않고 남기는 사람들이 있다. 하지만 외국 유명 여배우들이 칼로리가 높은 케이크를 많이 먹고도 살이 찌지 않는 이유를 안다면 수정과가 아니라 잣을 먼저 먹어야 할 것이다. 그녀들이 자주 먹는 케이크에는 대부분 다 이어트에 효과가 있고 노화된 피부를 재생시키는 잣이 많이 들어있다.

대해 중국의 한의서에 기록돼 있으며, 고려시대에는 인삼과 함께 서역에까지 수출되는 최고의 특산품으로 인정받기도 했다.

정월대보름에 부림으로 먹는 잣은 맛이 고소하고 영양도 풍부하다. 잣은 혈액과 심장에 좋다. 뿐만 아니라 치매 예방, 피부 관리, 다이어트 등에도 효과가 있다.

잣에는 올레인산, 리놀렌산, 리놀레인산 등 풍부한 불포화지방산이 들어있다. 이들 성분은 콜레스테롤을 감소시키고 푸석해진 피부에 윤기를 띠게 한다.

또 고혈압, 동맥경화를 예방하는데도 효과가 있다. 혈관을 강화하고, 피를 깨끗하게 해주는 정혈작용이 탁월하다.

특히 잣은 탄수화물, 단백질과 함께 비타민A, 비타민B1, 비타민B2, 비타민E, 철분, 칼슘, 마그네슘, 인 등이 함유된 고열량 식품이다. 신진대사를 활발히 할 뿐 아니라, 피부의 잔주름과 노화예방에 탁월하다.

잣에 포함된 지방은 육류의 지방과는 다르다. 동물성 지방이 세포막이나 혈관벽을 딱딱하게 하지만 잣의 불포화지방산은 세포막을 부드럽게 해 세포 내 노폐물이 잘 배출되도록 돕는다.

이때문에 잣을 매일 공복에 먹으면 뱃살 빼는 데 효과적이다. 하루에 20~30개를 그냥 먹으면 되고, 잣죽을 섞어 먹어도 좋다. 잣가루를 쫄면 이 핏가루에 넣어 먹어도 되며, 아이들 싫어하지 않도록 잣을 살짝 볶아 수제비에 넣어 먹는 방법도 있다.

감정, 수정과, 약밥, 술안주 그리고 간식으로 즐겨먹는다. 지리산의 잣이 특히 고소하다. 현재 국내에 유통되고 있는 잣은 60% 이상이 중국산으로 추정된다. 겉질이 두껍고 오래된 고목이 많은 지리산 잣은 겉질이 얇은 가평, 홍천 등지의 잣보다 우수하며, 중국산과는 비교할 필요가 없을 정도로 질적 차이가 난다. 어둡고 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋다.

박은서 원장의 식품과 한방
잣은 '불노장수의 묘약'으로 불리는 가장 강장제이다. 한약재로는 '해송자(海松子)' 또는 '송자인(松子仁)'으로 칭하며, 맛이 달고 따뜻해 오장을 이롭게 한다.

“맛 달고 성질 따뜻...오장 이롭게 해”
폐(肺氣)를 도와 기관지염의 치료와 기침을 멈추고, 피를 토하거나 코피가 날 때 지혈제로도 쓰인다.

리움증, 빈혈, 잣은 입병으로 입 안이 험거나 헛바늘이 뜰 증상을 치료하기도 한다. 민간에서는 기침 치료를 위해 호도, 참쌀 등과 함께 끓여 먹기도 하고, 삼채와 함께 꿀에 타 먹으면 변비치료에 도움이 된다고 해 약재로 활용되고 있다.

▶ 수제 잣 소시지= ①돼지고기 간 것에 잣, 양파, 마늘, 깻잎, 대파, 홍고추 등을 넣고 소금, 후추, 굴소스로 간한다. ②랩으로 물뭉칠 정도로 묽게 만들어 찜기에서 찌고 익힌 뒤 썰어 담고 간장, 생강, 설탕, 조미술, 올리브 오일을 끼얹는다.

▶ 잣소스 닭가슴살 샐러드= ①닭 가슴살은 포를 떼서 소금, 후추로 밑간을 한 다음 팬에서 노릇노릇하게 구워낸다. ②양상추와 깻잎, 적채, 양파는 가늘게 채 썰는다. ③구운 닭가슴살은 어슷 썰어 샐러드 가운데 올려 잣 소스를 뿌린다.

Real estate and financial advertisements including '대지공인중개사', '솔로몬공인중개사', '에이플러스공인중개사', '한일지도판매(주)', and '(第6期) 決算公告'.