

## 식품 집중 탐구

## 장 어

## ▶ 장어 요리

## 고혈압·빈혈 막아주는 고단백 보양식

비타민A 풍부, 칼로리는 쇠고기 2배

기력회복에 특효…폐렴에 특히 좋아

**99** 세까지  
**88** 하게

어는데 장어는 근육에 많이 함유되어 있다. 장어는 민물에서 성장한 뒤 산란기가 되면 아무것도 먹지 않은 채 산골짜기 계곡에서 깊은 바다 까지 단숨에 헤엄쳐 갈 정도로 근육이 잘 발달된 어류이다.

장어는 스테미나 식품으로 단백질 함량이 높고 칼로리도 높다. 장어의 비타민E는 체내에서 불포화지방산의 산화작용을 억제하고 혈관에 혈액을 불어 넣어 준다. 또 피부가 거칠어지는 것을 예방하고 노화 방지에도 효과가 크다.

장어의 근육근육한 접액을 동물성 지방으로 여겨 성인병을 일으키는 식품으로 생각하는 경우가 있다. 하지만 돼지고기나 쇠고기의 포화지방과는 달리, 불포화 지방이라서 오히려 혈관이 노화되는 것을 예방하며 콜레스테롤이 침착되는 것을 막는다.

동맥경화를 예방하는 효과가 있는 것도 이 때문이다. 장어의 지방은 필수 아미노산을 골고루 함유한 불포화 지방으로 혈관계통인 고혈압, 동맥경화, 비만 체질에 좋다.

또 장어의 지방에는 몸에 좋은 불포화 지방산인 DHA 등이 풍부한데 뇌세포에 없어서는 안 될 귀중한 영양소들이다. 장어에는 철 성분도 풍부해 빈혈과 골다공증을 예방한다.

그밖에 스트레스를 해소하거나 노화를 방지하는 비타민 B1, B2도 많이 들어 있다.



장어는 칼슘과 마그네슘, 인 등의 영양분을 골고루 함유하고 있어 기력 회복을 도와준다.

/위저량기자 jrwi@kwangju.co.kr

칼슘도 많아서 아이들의 뼈를 튼튼하게 해준다. 장어는 말초혈관을 강화해주고, 눈을 밝게 해주는 효과도 있다.

정력을 증강시키는 뮤신(mucin), 콘드로이친(chondroitin) 성분이 풍부하고 칼슘과 마그네슘, 인, 철 등도 골고루 포함돼 하약 체질을 개선한다. 기력 회복이 필요할 때에도 장어가 특효다. 세포를 쉽게 해주므로 노화방지에 좋다.

옛부터 폐렴에는 장어를 먹었다.

민물장어의 기름을 내서 폐렴의 치료뿐 아니라 환자가 기운을 차리기 위해 먹었다.

보통 자연산 장어와 양식 장어는 빛깔이 비슷해 생김새로 구분한다. 양식 장어는 물통에 비해 머리가 작고 살이 단단하다. 반면 자연산 장어는 아기미 부분이 머리보다 더 커서 조금 불거져 있고 살은 적지만 헛씬 풀깃풀깃하다. 장어를 선택할 때는 몸에 푸른 기가 있으며 선명한 군청색을 띠는 것, 살이 단단한 것, 꼬리

지느러미가 상하지 않은 것을 골라야 한다.

비린내, 허름새를 없애려면 조리하기 전에 장어의 겉을 칼 등으로 긁어 주면 된다. 칼날을 수직으로 세워 더 떡껍질을 벗기듯 겉면을 긁어주면 냄새를 줄일 수 있다. 껌침 쪽과 속살 쪽을 똑같이 긁어내는 것이 중요하다.

또 양념장을 만들 때 신초가루를 약간 넣으면 비린내나 허름새를 좀 더 확실하게 없앨 수 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



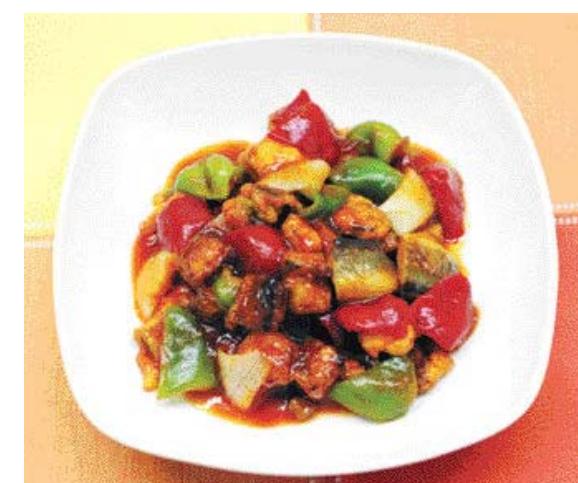
▲ 장어초밥=①고슬고슬하게 지은 밥에 단춧물을 섞은 다음 가루하게 뭉친다.  
②간장·설탕, 생강, 물엿을 넣고 짙은 소스를 발라가며 장어를 굽는다. ③초밥 위에 장어를 얹고 김띠를 두른 다음 송송 쌈 실과를 얹어낸다.



▲ 장어 카나페=①구운 식빵 위에 미나리잎 또는 쑥갓잎을 깔고 토마토, 삶은 계란, 장어소스에 조린 채썬 장어를 올린다.

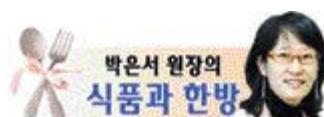


▶ 장어롤=①장어는 데리야끼 소스에 조려 준비한다. ②당근, 오이, 무는 곱게 쟈지고, 계란은 훈자, 노른자 분리해서 지단을 부친다. ③김발 위에 장어를 올리고 ①②를 넣고 말아 랩으로 싼 다음 김오른 채 기에 20분 정도 찐다.



▶ 장어탕수=①한 입 크기로 자른 장어는 달걀을 입혀 기름에 노릇하게 끓긴다. ②청·홍파망, 양파는 네모나게 썬다. ③닭고기 팬에 마늘을 볶다가 토마토케첩, 설탕, 식초, 간장, 약간을 넣고 끓이다가 ①②를 넣고 버무려 낸다.

◀ 도움말=김지현 오리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강업



## “성질 차고 맛 달아…소음·태음인에 좋아”

장어는 자장강장 효과가 뛰어난다. ‘만어(鰻魚)’라고 부르는데 ‘만(鰻)’은 ‘매일(日) 네(四)번 먹어도 또(又) 먹고 싶은 물고기(魚)’란 뜻이다. 그만큼 입맛을 돋우는 별미음식이다.

한의서에는 ‘맛이 달아, 체질적으로 허약하거나 하초의 기능이 약한 사람, 무기력한 사람, 산후 허약증이나 폐결핵을 앓는 이에

게 좋다. 또 치질, 치류, 살충 효과도 있다’고 전해진다.

양기를 더해 줄뿐 아니라, 풍과 습기로 인해 팔다리가 아프거나 근육과 뼈가 약한 사람에게 좋다. 다리가 붓는 병도 치료한다. 풍습증비(風濕癆)라 해 여기저기 저리고 수시로 마비되는 류머티즘에도 효과가 있다.

소음인(小陰人)이나 태음인(太陰人)에게

는 좋고 소양인(小陽人)이나 태양인(太陽人)에게는 다소 맞지 않을 수도 있다. 특히 지방이 많아 닦즘이 부족한 사람은 가급적 피하는 게 좋다. 또 음행과 먹으면 풍(風)을 일으키므로 주의해야 한다. 복승아와 함께 먹으면 설사가 날수도 있다. 약간 찬 성질이므로 몸이 차거나, 비나 위치장이 허약해 설사하는 사람도 피하는 것이 좋다.

가래가 많거나 임신 중에는 먹지 말아야 한다. 병후 회복기환자와 사춘기 학생들도 적게 먹는 것이 좋다.

◀ 광주에인한의원 062-374-7575

▶ 광주에인한의원 062-374-7575

## 대인동삼일부동산

☎ (02) 223-1140, 521-0100 | 휴 011-602-2532  
(광주은행 신관점원, 대인동 소재원자본)

## 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 상가건물을 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

시장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.

다만, 시장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물을 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

## 첨단월계공인중개사

☎ (097) 458-5001 | 휴 011-604-6205  
(첨단지구 부영 LC빌딩 사거리)

## ★ 급매 매 ★

① 첨단 안근 비아동 일반주거 지역 1000평 대세대주택, 빌라하고, 페스티벌리지 200평, 매 280만원 (공시지가 290만원), 230평

## 첨단중심 상업매매

첨단중심 상업매매

· 청부지 200평 1층 15평

· 대 70평 1층 15평

· 대 70평 1층 15평

· 대 68평 1층 15평