

식품 집중 탐구

장어

▶ 장어 요리

고혈압·빈혈 막아주는 고단백 보양식

비타민A 풍부, 칼로리는 쇠고기 2배  
기력회복에 특효...폐렴에 특히 좋아



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

99세까지  
88하게

'장어를 먹으면 장작을 펴고 싶어진다'는 말이 있을 정도로 장어는 몸에 기운을 주는 음식이다. 돼지 살코기의 3배나 되는 많은 양의 비타민A(레티놀)를 갖고 있는 장어는 영양이 풍부하고, 아이들의 잔병치레도 막아준다.

장어는 전세계에서 즐겨 먹는 건강식이다. 정약전의 '자산어보(鱖山魚譜)'에는 '맛이 달콤해 사람에게 이롭다. 오랫동안 설사를 하는 사람은 죽을 끓여 먹으면 이내 낫는다'고 전해지고 있다.

장어 100g에 함유된 비타민A의 양은 10개의 계란과 5l의 우유에 포함된 양과 같다. 그만큼 영양이 풍부하다.

비타민A는 어류의 내장에 많이 들

어 있는데 장어는 근육에 많이 함유되어 있다. 장어는 민물에서 성장한 뒤 산란기가 되면 아무것도 먹지않은 채 산골짜기 계곡에서 깊은 바다까지 단숨에 헤엄쳐 갈 정도로 근육이 잘 발달된 어류이다.

장어는 스테미너 식품으로 단백질 함량이 높고 칼로리도 높다. 장어의 비타민E는 체내에서 불포화지방산의 산화작용을 억제하고 혈관에 활력을 불어 넣어 준다. 또 피부가 거칠어지는 것을 예방하고 노화 방지도 도와준다.

장어의 끈적끈적한 점액은 동물성 지방으로 여겨 성인병을 일으키는 식품으로 착각하는 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 지방산으로 혈관계통인 고혈압, 동맥경화, 비만 체질에 좋다.

또 장어의 지방에는 몸에 좋은 불포화 지방산인 DHA 등이 풍부하게 들어 있다. 장어에는 철 성분도 풍부해 빈혈과 골다공증을 예방한다. 그밖에 스트레스를 해소하거나 노화를 방지하는 비타민 B1, B2도 많이 들어 있다.

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

장어의 끈적끈적한 점액은 동물성 지방으로 여겨 성인병을 일으키는 식품으로 착각하는 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 지방산으로 혈관계통인 고혈압, 동맥경화, 비만 체질에 좋다.

또 장어의 지방에는 몸에 좋은 불포화 지방산인 DHA 등이 풍부하게 들어 있다. 장어에는 철 성분도 풍부해 빈혈과 골다공증을 예방한다. 그밖에 스트레스를 해소하거나 노화를 방지하는 비타민 B1, B2도 많이 들어 있다.

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

보통 자연산 장어와 양식 장어는 빛깔이 비슷해 생김새로 구분한다. 양식 장어는 몸통에 비해 머리가 작고 살이 단단하다. 반면 자연산 장어는 아가미 부분이 머리보다 더 커서 조금 길다. 또 양식 장어는 머리 부분이 특이하다. 세포를 짚어 해주므로 노화방지에 좋다.

옛부터 폐렴에는 장어를 먹었다.

장느리미가 상하지 않은 것을 골라야 한다.

비린내, 흠뻑내를 없애려면 조리하기 전에 장어의 껍을 칼 등으로 긁어 주면 된다. 칼날을 수직으로 세워 더덕겉질을 벗기듯 겉면을 긁어주면 냄새를 줄일 수 있다. 겉질 쪽과 속살 쪽을 똑같이 긁어내는 것이 중요하다. 또 양념장을 만들 때 산초가루를 약간 넣으면 비린내나 흠뻑내를 좀 더 확실하게 없앨 수 있다.

오롱기자 kroh@kwangju.co.kr



▲장어초밥=①고슬고슬하게 지은 밥에 단춧물을 섞은 다음 가름하게 문진다. ②간장,설탕, 생강, 물엿을 넣고 끓인 소스를 발라가며 장어를 굽는다. ③초밥 위에 장어를 얹고 김피를 두른 다음 송송 썬 실과를 얹어낸다.



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



▶장어를=①장어는 데리야가 소스에 조리 준비한다. ②당근, 오이, 무는 곱게 채썰고, 계란은 흰자, 노른자 분리해서 지단을 부친다. ③김밥 위에 장어를 올리고 ④②를 넣고 말아 랍으로 찜기에 20분 정도 찜는다.



▶장어탕수=①한입 크기로 자른 장어는 달걀을 입혀 기름에 노릇하게 튀긴다. ②청·홍피망, 양파는 네모나게 썬다. ③달군 팬에 마늘을 볶다가 토마토케첩, 설탕, 식초, 간장 약간을 넣고 끓이다가 ①②를 넣고 버무려낸다.

(<도움말>=김지현 요리학원 한도연 원장·푸드스타일리스트 정강영)

박은서 원장의 식품과 안방. 장어는 자양강장 효과가 뛰어나다. '만어(鰻魚)'라고도 부르는데 '만(鰻)'은 '매일(日) 네(四)번 먹어도 또(又) 먹고 싶은 물고기(漁)'란 뜻이다. 그만큼 입맛을 돋우는 별미음식이다.

“성질 차고 맛 달아...소음·태음인에 좋아”  
장어는 자양강장 효과가 뛰어나다. '만어(鰻魚)'라고도 부르는데 '만(鰻)'은 '매일(日) 네(四)번 먹어도 또(又) 먹고 싶은 물고기(漁)'란 뜻이다. 그만큼 입맛을 돋우는 별미음식이다. 한의사에는 “맛이 달아, 체질적으로 허약하거나 하초의 기능이 약한 사람, 무기력한 사람, 산후 허약증세나 폐결핵을 앓는 이에게 좋다. 또 치질, 치루, 살충 효과도 있다”고 전해진다. 양기를 더해 풀뿐 아니라, 풍과 습기로 인해 팔다리가 아프거나 근육과 뼈가 약한 사람에게 좋다. 다리가 붓는 병도 치료한다. 풍습마비(風濕痺)라 해 여기저기 저리고 수시로 마비되는 류머티즘에도 효과가 있다. 폐(肺)가 약해 기침을 하는 것도 잡아준다.

대인동삼일부동산. 모텔 목욕탕 및 각종 상가건물. 을 빨리 팔고 싶으시거나 임대대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오. 저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실편과 원오실본 손님을 많이 확보하고 있습니다.

첨단월계공인중개사. ★급매매★. ●첨단 인근 비아동 일방주거지역 1000평 다세대주택, 불투각고, 복차대바사실. ●첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 260만원), 230평. 첨단중심 상업매매. ●첨단중심상업지역 200평, 매 280만원 (공시지가 260만원), 230평.

고흥신도시공인중개사. 심. 완도개인독점. 별장·농장등. 다용도개발가능. 한필지6천200평 (마을앞). 평당/20만원. (교환가능). 고흥비닷가 매실밭 300평. 기든별장부지 평당5만원. 고흥농장 부지최적3천평. 차량진입가능. 평당2만원. 상가부지. 고흥조선소 버스터미널앞. 1300평. 평당 50만원.

금보부동산컨설팅. ▶토지매매. ▶건물매매. ▶급매 고사원 및 원룸 매매. ▶주유소매매. ▶주택. ▶소재지. ▶대/건. ▶중개사. ▶최저가.

법원경매 전문. 지지경매컨설팅(주). 명석한 권리분석, 명쾌한 명도, 명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담. ▶아파트/빌라. ▶원룸/상가주택/오피스텔. ▶상가건물/모텔. ▶주택. ▶소재지/대/건. ▶중개사. ▶최저가.

법원경매 전문회사. -늘 앞서는 사람들- (주)육선코리아. 성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담. ▶주택. ▶아파트. ▶소재지/대/건. ▶중개사. ▶최저가.