

식품 집중 탐구

가물치

▶ 가물치 요리

칼슘·단백질 풍부한 '민물고기의 왕'

몸 약한 임산부 체력 보강 '으뜸 보양식' 철·비타민 많아 성장기 어린이에 좋아

99세까지 88하게

예전엔 산모가 예를 낳으면 팔뚝만한 가물치 한 마리를 시장에서 사 오곤 했다. 집에 돌아오는 동안에도 숨을 놓지 않고 팔뚝거리는 가물치를 달근 술 밑바닥에 참기름을 한 번 두르고 집어넣었다. 이때 술뚜껑을 빨리 닫은 뒤 두 손으로 꼭 누르고 있어야 한다. 가물치의 힘이 세서 자칫 술뚜껑을 밀쳐내고 튀어올라 수 있기 때문이다. 가물치는 그만큼 힘이 좋은 민물고기이다.

며, 성장기의 어린이들에게 좋은 식품이다. 하지만 일본, 미국 등 외국에서는 질긴 생명력 때문에 생태계를 파괴하는 외래종으로 인식해 수입을 법적으로 금지하고 있다.

일본에는 지난 1923년 나라현에 처음으로 가물치가 수입됐다. 이름도 우리말을 옮긴 '기부부치'라고 부르지만 다른 물고기를 타치는 대로 잡아먹어 팔뚝을 얇고 있다.

가물치는 농어목 가물치과에 속하는 토종 민물고기이다. 민물고기 중에서는 흔치 않은 대형종으로 큰 개체는 1m가 넘는 것도 있다.

가물치는 주로 저수지, 늪 등 탁한 물이 고여 있고 수심이 얕으며 물풀이 무성한 곳에 서식한다. 상세기관이라는 보조호흡기관이 있어 오염되거나 산소가 부족한 물에서도 잘 적응한다. 몸에 수분이 마르지 않게 하여 물 밖에 내버려두어도 일주일 동안을 공기 호흡으로 생존할 정도로 강한 생명력을 지녔다.

가물치에는 단백질(20%), 지방(1.4%), 칼슘, 인, 철 비타민 B군 등이 다량 함유되어 있다. 소화기 장애 산모와 어린 아이들에게도 부담없는 음식이다. 칼슘이 다른 생선보다 많아 산후에 빈혈이 있고 기운이 없는



가물치에는 성장기 아이들에게 좋은 단백질, 칼슘 등의 성분이 많이 함유돼 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

산모가 몸조리를 하기 위하여 가물치를 푹 고아서 그 즙을 짜서 먹으면 좋고 부족한 것도 잘 나온다.

가물치는 다른 생선과는 달리 인 B1, B2가 골고루 함유되어 있어 성장기 어린이나 태아의 두뇌 발달에도 좋은 식품이다.

또 가물치는 소변을 잘 나오게 하기 때문에 산후부종이나 각기병, 만성 신장염 등에도 약으로 쓴다. 또 열골, 눈꺼풀, 다리 등이 부었을 때 먹어도 좋다.

흔히 산후 조리에는 가물치에 황

기 각 40g, 당귀 8g, 생강 4쪽을 넣고 푹 고아 식후 2번 먹는다. 만성 신장염에는 동아와 파뿌리를 넣어 끓여 먹는다.

민간요법으로는 쓸개를 삶아내어 그늘에서 말렸다가 금성편도선염이나 후두염 후두결핵 등으로 목이 붓고 마릴 때 목안에 뿌려주기도 한다. 또 가물치의 내장을 구워서 황문에 바르면 치질이 낫는다고도 전해진다.

살아있는 가물치는 힘이 좋아 처리하는데 예를 먹기도 한다. 찜통에 물이 끓으면 가물치를 넣고 재빨리

뚜껑을 닫아 누르고 있으면 된다. 민간에서는 이때 뜸에 좋다고 해서 참기름을 한 방울을 떨어뜨리기도 한다.

중국산과 수입산에서는 인체 유해 물질인 말라카이트 그린 검출되기도 해 가급적 피해야 한다.

또 전문가들은 기름기가 많아 제왕절개 수술을 한 산모는 피해야 한다고 권하고 있다. 기름기가 많은 음식은 상처를 오래가게 하는 부작용이 있을 수 있기 때문이다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



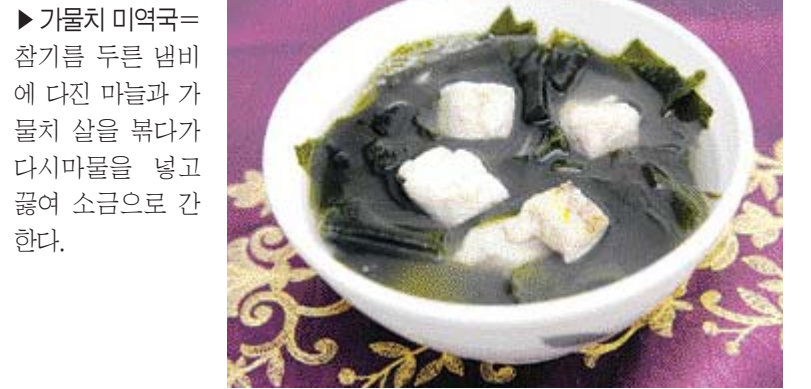
▲가물치 불 꼬치 조림=①다진 가물치 살에 빵가루, 달걀, 소금, 후추, 맛술, 녹말가루 등을 넣고 섞은 뒤 둥글게 빚어 노릇노릇 튀겨낸다. ②대파는 3cm 길이로 잘라 석쇠에 구워 꼬치에 끼운다. ③토마토 케첩, 간장, 설탕, 후춧가루를 넣어 만든 소스에 조리한다.



▲가물치 곰탕=①가물치를 토란대, 파, 마늘, 생강과 함께 3시간 가량 삶아 체에 거른다. ②끓은 양념과 미나리, 숙주, 대파, 마늘을 넣고 다시 끓인다.



▲가물치 불고기=①가물치는 손질해서 5~6cm 길이로 썰어 소금, 후추, 생강, 술로 밑간한다. ②팬에 가물치 살을 지지다가 불고기 양념을 뿌려가며 약한 불에서 굽는다. ③집시에 담고 볶아둔 야채를 곁들인다.



▶가물치 미역국=참기름 두른 밤비에 다진 마늘과 가물치 살을 볶다가 다시마를 넣고 끓여 소금으로 간한다.

<오동말=김지현 요리학원 김민경 강사·푸드스타일리스트 정강엽>

박은서 원장의 식품과 한방. 오래전 도가(道家)에서는 가물치의 머리...

맛 달고 성질 차 부종·치질 다스려. 가물치의 효능과 요리법을 소개하는 글.

대인동심일부동산. 좋은 자리에 상가 건물들을 싸게 사실분. 광주시내 전지역 상가점점 포기 잘 형성되어 월세가 다...

일가공인중개사. 상가건물 매도. 토지매매. 전월주택. 임야. 기타부동산.

상무랜드공인중개사. 빌딩. 땅. 병원·학원·수파·식당·기타.

대지공인중개사. 구합니다. 매각중개대상물. 신안동 상인단지. 중흥동 35m대본권. 신안동 30m대본권. 신안동 30m대본권. 신안동 30m대본권.

금보부동산컨설팅. 토지매매. 건물매매. 금매고시 및 월임매매. 주유소매매.

에이플러스공인중개사. 수원지구 상업용지. 신창택지개발지구. 전 용 가능한 임대물. 우량임야. 향촌동 260평. 건물매매. 광주·정성권 특·건물. 투자유망물건 다량 보유.

한일지도판매(주). 2008최신 합본(광주·나주·함안·장흥·담양·함평) 지번도 책 판매중. 이번엔 제작한 합본책은? 1. 광주. 2. 나주. 3. 함안. 4. 장흥. 5. 담양. 6. 함평.