

식품 집중 탐구

성게

▶ 성게 요리

바다의 호르몬... 불임 막고 스테미나 키운다

타우린 성분 풍부 콜레스테롤 낮춰 지방·칼로리 낮은 다이어트 식품

99세까지
88하게

초밥을 먹을 때 가지미, 오징어, 새우로 이어지는 코스는 성게알초밥에서 절정에 달한다. 달콤하면서 사르르 녹는 감칠맛이 그만이다. 성게알과 성게젓은 술안주로 어울리고, 쌀밥과도 최상의 궁합을 이뤄 초밥의 맛을 더해준다. 성게알은 낱것을 간장에 찍어먹어야 제맛을 느낄 수 있다.

성게는 불가사리에 가까운 종류로서 극피(棘皮)동물이다. 크기는 5cm 가량의 둥근 모양 또는 원반 모양이다. 표면에는 가시가 많아 밤송이 같이 생겼다. 가지 사이에 하얀 실 같은 발이 많은데, 그것을 이용해 움직이며 먹이를 잡아먹는다.

성게는 최근 들어 자연 건강식품으로 널리 알려지면서 인기몰이를 하고 있다. 지난해 국내 성게 생산량은 2천500여t. 주로 동해안의 강원도 속초, 고성군 거진과 대진, 경북 울진군과 제주도에서 많이 나온다. 부가

가치가 높은 북방말뚝성게는 동해안에서 주로 잡힌다. 남쪽에서는 보라성게, 말뚝성게, 분홍성게 등이 많은데 중부 연안과 남해 및 제주도 연안에서 주로 잡힌다.

성게는 수산물 중 영양면에서도 으뜸이다. 국내에서는 7~8월 동해와 남해에서 많이 채취된다. 성게는 무더위에 지치지 쉬운 여름에 먹기 좋은 보양식이다.

성게는 염산 함유량이 높아 소화 흡수에 좋다. 예로부터 제주도에서는 성게를 산모의 산후회복을 돕는 귀한 음식으로 여겼다.

성게는 일본·유럽·북미 지역 등 세계인이 즐겨 찾는 웰빙 식품이다. 성게알이 귀한 것은 밤송이 모양의 성게 1kg에서 채집되는 양이 100g 정도밖에 안 되기 때문이다.

성게에는 심장질환과 혈중콜레스테롤을 떨어뜨리는 질소화합물인 타우린이 많이 들어 있다. 지방함량이 낮고 칼로리가 적어 바다에서 나는 다이어트 식품이다. 또 성게젓에는 단백질과 비타민 A, B2 및 철분이 많이 포함돼 있다.

성게는 여름철 스테미나 식품으로 즐겨 먹는데 아연 성분이 풍부하기 때문이다. 아연은 생식기관의 작용에 중요한 역할을 한다. 아연이 부족하면 정력 감퇴, 불임이 생길 수 있



성게는 염산 함유량이 높아 소화가 잘되고, 산모의 산후회복을 돕는 효능이 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

다. 알에는 성기능 저하를 치료해주는 성분도 포함된 것으로 알려지고 있지만 지나치게 많이 먹으면 자신의 성호르몬 생산이 저해되기 때문에 주의해야 한다.

성게의 효능은 국내 연구진도 연구 결과 속속 드러나고 있다. 동아대 암분자치료연구센터(MRC)는 지난 2005년부터 러시아 과학아카데미 극동본소 태평양양기화학연구소(이하 PIBOC)와 성게의 효능에 대한 공동 연구를 추진하고 있다. 성게에

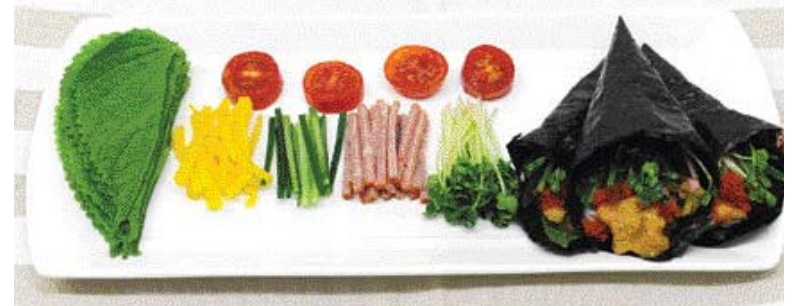
서 면역·항암 물질을 찾고 있는 것이다.

이들은 성게에서 백내장과 시력장애 등에 효력이 있는 안약제 '히스타크롬'을 개발해 상품화에 성공하는 등 지금까지 10여 종의 신약과 식품을 개발했다.

신라대 식품영양학과 배송자 교수 연구팀은 폐기되는 성게 껍질이 항균 효능을 갖고 있는 것으로 확인돼 이를 산업화시키는 연구를 진행 중이다. 연구팀은 폐기되고 있는 성게

껍질을 이용해 항균활성효과를 실험해본 결과 가열한 음식부패 원인균에서 가장 큰 활성을 보인다는 것을 확인했다. 성게 껍질에서 항균물질을 추출해 가공식품에 첨가할 경우 유통기간을 대폭 늘릴 수 있을 것으로 배 교수는 기대하고 있다.

오염으로 바다가 산성화되면서 성게가 더욱 귀해졌다. 해양의 산성화로 성게의 껍질을 부식되고, 번식 활동에 악영향을 받는다는 것이다. /오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▲성게 알 김말이 초밥=①물에 설탕과 식초를 넣은 단춧물로 간을 한 밥을 김과 갇힌 위에 올리고 슬라이스 치즈, 햄, 게맛살, 무순, 오이, 쫄면무지 등을 올려 돌돌 만 다음 성게알과 날치알을 올려 낸다.

▶성게 알밥=①빨강·노랑 파프리카, 청피망, 애호박은 채썰어 소금, 후추간해서 팬에 살짝 볶아둔다. ②쇠고기는 간장, 설탕, 참기름, 다진 파·마늘로 양념해서 볶는다. ③밥을 뜬때기에 담고 준비한 재료들을 둘러담고 참기름, 마늘로 양념한 성게알을 중앙에 올려 완성한다.



▶성게 젓=①고춧가루, 다진 파·마늘, 참기름, 깨소금, 다진 청·홍고추, 매실청을 넣고 양념을 만들어 성게 알과 섞어 냉장고에 2~3일 정도 쉐다가 먹는다



▲성게알 애호박 찜=①애호박은 2cm 두께로 잘라 씨를 파낸 다음 소금, 후추로 밑간하고 찜기에 찜서 식힌다. ②잘게 썬 양파, 청·홍고추, 햄, 성게 알을 마요네즈와 후춧가루로 양념해서 호박 속에 채우고 새우를 익혀 위에 얹어 낸다.

<도움말=김지현 요리학원 문헌식 강사·푸드스타일리스트 정강엽>



박은서 원장의
식품과 한방

“철분·마그네슘 많아 빈혈환자에 좋아”

성게는 '천연 자연강장제'로 많이 먹는다. 한의학에서도 '바다의 쓸개(海膽)'라고 부르며 '자양강장(滋養強壯)'을 위한 약으로 쓴다. 여름철에는 살과 맛이 최고여서 삼복더위를 이기는 보양식으로 먹는다.

'자산어보'에는 성게를 보라성게와 발효성게로 나누고 "방 속에 알이 있고, 쇠기름이 굳기 전의 상태와 같고, 누런빛을 띤다. 맛이 달아 날로 먹거나 국을 끓여 먹는다"라고 기록

됐다. 이처럼 과거에도 우리 조상들이 즐겨 먹었던 성게에는 해삼보다 단백질이 함유했고 있어 '바다의 호르몬'이라고도 불린다.

염산 함유량도 높아 독성이 강한 황암제의 부작용을 감소시켜주기도 한다. 또 위와 장을 튼튼하게 하며, 식욕을 증진시킨다. 칼슘과 비타민D 풍부해 산후회복도 돕는다. 알코올 해독 효능도 탁월한 귀한 식품이다.

성게에는 지방 및 철분, 마그네슘도 풍부

하다. 빈혈 환자나 병을 앓은 뒤 몸에 기운을 찾는데 성게가 좋은 것도 마그네슘과 철분 성분 때문이다.

성게는 또 체력을 증강시켜주고, 맛을 느끼지 못하는 증상이나 스트레스를 풀어준다. 불임증 개선에도 약으로 쓴다.

산란기 때의 성게알을 일본에서는 '운단(雲丹)'이라 해, 고급 영양음식으로 여긴다. 황금색 눈을 노화방지나 암예방에 효과가 있

으므로, 성게를 고를 때 노랑색이 진한 것이 좋다

또 성게에는 인삼에 풍부한 '사포닌' 성분이 들어 있어 결핵뿐만 아니라 가래를 제거하는 거담작용도 뛰어나다. 열구리가 걸리거나, 늑간 신경통 치료에도 효과가 있다.

성게의 밤송이 돌기에는 '프라스마로젠'이라는 성분이 있어 치매예방에 도움을 준다.

하지만 성게난소는 수분이 71%나 돼 변질되기 쉽다. 장기간 보관하면서 먹으려면 것을 담그는게 좋다. 또 알레르기체질인 사람은 습진이 나기 쉬우므로 많이 먹지 않도록 주의해야 한다. <광주예인한의원>

광주 CBS 창립 47주년 기념

소강석 목사님, 함께하는 아름다운가을동행

광주시민 복음화 대성회

가을로 키우는 희망 음악회

9월 29일 (일) 오후 6시

장소: 광주 김대중컨벤션센터

주최: 광주 CBS 기독교방송

후원: 광주 시민헌법회, 광주 성서교회, 광주 성서교회

문의: 010-9700-1111