

식품 집중 탐구

[웰빙]

문 어

▶ 문어 요리

타우린 풍부, 당뇨병 막고 콜레스테롤 억제

간 기능 증강…시력·피로회복 효과

저열량 다이어트 식품 산모에 좋아

99 세까지
88 하게

는 작용을 한다. 예부터 민간요법으로 혈압이 높거나 심장병 등 순환기계 질병에 걸리면 문어를 쪽 고아 먹여 질병을 치료했다. 또 일본에서는 1940년대에 문어 삶은 국물에서 타우린을 주출, 심장 및 결핵 치료약을 개발하기도 했다.

타우린은 혈액 중 콜레스테롤을 효과적으로 억제하고 간의 해독작용을 도와 피로회복에 좋은 성분이다. 또 인슐린 분비를 촉진해 당뇨병을 예방하고, 혈압을 조절하고 눈의 망막 기능을 정상화시켜 주는 역할도 한다.

문어는 또 저열량의 다이어트 식품으로 양질의 단백질을 함유하고 있다. 육질의 맛은 오징어와 비슷하고 미각을 돋우는 아미노산이 풍부하며, 단맛과 감칠맛을 더해주는 글리신과 베타인도 많이 함유돼 있다.

또 문어 먹통의 육물은 치질 치료에 효능이 있는 것으로 알려져 있다. 문어는 삶으면 염기성 물질이 국물에 녹아나오며 붉은 색을 띤다. 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민B, 비타민C, 타우린 등이 풍부해 정력제와 간 기능 강화는 물론 혈액 순환과 기운을 돋우는 데도 좋다고 알려져 왔다.

옛 어른들은 아이를 낳은 산모에게 문어를 죽여 먹었다.

문어(文魚)는 그 이름에 '글월 문(文)' 자가 들어가 있다. 몸 안에 먹물이 들어있고, 선비들이 즐겨 먹는



문어에는 긴 해독시켜주는 타우린 성분이 다양한 혜택을 있다.

/나영주기자 mjna@kwangju.co.kr

고기라는 뜻이다.

문어는 장흉 등지의 전라도 해안에서도 잡히고, 갯가에서는 강한 생명력과 활동력을 가진 수산물로 여겨져 왔다. 한승원의 소설 '갯바나리'에는 "물치네는 문어가 들어있을 때 바위틈에 빨간 천을 감은 성문자리를 들이밀었다. 문어는 음험한 놈이었다."

하필이면 빨간 색깔을 좋아했다.

그런가 하면 그놈은 넘새를 맙을 줄 알았다. 여자의 몸냄새였다. 달보기

가 진행중이거나, 그것이 한 이를 전에 끝났거나 그것이 있기 이삼일 전

인 여자들한테 문어는 특히 잘 잡혀 주었다"고 묘사돼 있다.

문어는 재미난 능력도 많다. 색맹이지만 빛의 파동을 감지할 수 있어 먹잇감이나 짹짓기 상대를 찾는데 불편이 없다. 위장술도 능하다. 신경조직을 통해 순식간에 피부색을 바꿀 수 있으며, 여의치 않으면 먹물을 뿜고 나서 순식간에 도망친다.

또 포식자를 만나면 구멍을 찾아

숨는다. 좁은 공간에서 자신의 몸을 뜯어 먹으면 반년을 버틸 수 있다.

낯선 사물에 흥미를 느끼고 만져 보고 싶어하는 습성도 있다. 문어를 잡

는 단지 어업도 바위틈이나 구멍을 좋아하는 특성을 이용한 것이다. 오징어가 불빛을 따라 움직이는 반면, 움직이기 싫어하는 문어는 단지 이를 이용해서 잡는 것이다. 단지에 갇힌 문어가 제 살을 먹으며 버티는 것처럼 극한 상황을 '문어방'(文魚房)이라고 한다.

하지만 서양에서는 문어를 흐림을 품은 괴물 또는 사리사육을 위해 악자를 마음대로 부리는 나쁜 의미가 있다.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr



▶ 문어 탕수육=①문어는 튀김 반죽을 묻혀 노릇하게 튀긴다. 케첩, 설탕, 소금, 간장, 식초로 소스를 만들어 준비한다. ②소스가 끓으면 청·홍고추, 양파, 표고버섯을 넣는다. 전분으로 농도를 맞추고 뛰겨둔 문어를 섞어 낸다.



▶ 문어 초밥=①얇게 썬 문어는 레몬즙을 살짝 뿌려 비린내를 제거한다. 밥을 고슬고슬하게 지어 식초, 설탕, 소금으로 간을 한다. ②밥을 한입 크기로 만들어 고추냉이를 바르고 문어를 올린다.

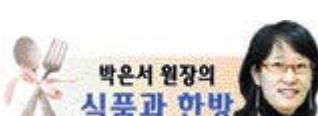


▶ 문어 초회=①문어는 소금으로 주물러, 한입 크기로 자르고 레몬즙을 뿌려 비린내를 제거한다. 미역은 불려서 자르고 청·홍고추는 가늘게 쟈낸다. ②오는 소금으로 비벼 쟀어 어슷하게 썰어 소금간한 뒤 물기를 짠다. 식초, 설탕, 다진 마늘, 통깨로 양념장을 만들어 준비한 재료들을 넣고 섞는다.



▶ 문어 맑은 탕=①다시마로 육수를 만들어 냄비에 넣고 끓으면 무, 문어, 다진 마늘, 홍고추, 소금, 대파를 넣어 마무리한다.

〈도움말=김지현 요리학원 진미언 강사·푸드스타일리스트 정강업〉



“비타민 많아 피 맑게 하고 허약체질 치료”

문어는 몸의 색깔을 쉽게 바꿔 ‘바다의 카멜레온’이라고 불리는 연체동물이다. 대부분 해산물이 열이 많은 사람에게 좋는데, 그 중에서도 문어의 효과가 특히 크다.

문어의 뺨판에 무언가가 붙으면 쉽게 떼어 낼 수 없을 정도로 생명력이 강하고, 영양분도 풍부하다.

한의서에는 문어가 “맛이 달고 성질이 평하다. 육고기 먹고 체한 것을 다스리며, 알은 양기를 보하며(補陽), 아이를 임태시키는(成胎) 약이다(八梢 甘平治肉滯 卵是補陽成胎劑).”고 전해진다.

자산어보에는 “회도 좋고 말려 먹어도 좋다. 뱃속에는 온돌이라 부르는 한 물체가 있

는데 창근(종기)을 고친다. 물에 개어서 피부병에 바르면 신통할 정도로 효과가 있다”고 기록됐다.

또 문어를 껌질째 말린 ‘피문어’는 피를 맑게 해주는 보약이다. 예로부터 여성들의 보양식으로 많이 쓰였다. 특히 노폐물을 걸려 주기도 하므로, 산후 조리에 좋다.

비타민과 무기질이 풍부해 기가 부족하거나 허약체질에서 오는 낭습에도 치료 효과가 있다. 먹통의 육물은 단백질의 일종인 멜라닌이라는 색소이다. 시간이 흐르면 썩기 때문에 보관에 주의해야 한다.

하지만 문어는 고단백이지만 질겨서 소화가 잘 되지 않는다. 이 때문에 고사리처럼 소화불량을 일으키는 재료와 같이 먹으면 소화에 문제가 생긴다. 알레르기성 체질이나 위장이 약한 사람, 저혈압이 있는 사람도 가급적 먹지 않는게 좋다. 〈광주예인한의원〉

무안 – 광주(황산, 구화산) 무안 – 장내장가게 원가게 무안공항 직항 전세기

• 광주 주차장 무료 이용

• 해변 최대석 만족도를 주는 광주 MBC문화관광 삼봉입니다(www.kgnha.co.kr)

“기운 차 먹기 전통과 자연이 다릅니다”

한국관광 우수관광 명기관

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~

한국관광 우수관광 명기관 – 3박 4일 ₩ 245,000~ Ⓜ 5박 6일 ₩ 195,000~