

식품 집중 탐구

재첩

▶ 재첩 요리

# 간 해독 작용 탁월한 '조개류의 보약'

타우린 성분 풍부, 숙취 해소에 좋아  
10배 크기 바지락 비해 영양가는 3배

99세까지  
88하게

금음불안, 경기침체, 소비위축... 잇따른 답답한 소식에 과음했다면 시원한 재첩국 먹고 속부터 풀자. 물이 조금만 오염돼도 살지 못하는 재첩은 섬진강에서 많이 잡힌다. 과거 부산 등 경남지역에서 즐겨 먹었지만 최근에는 숙취 해소에 뛰어난 효능이 입증되면서 지역을 불문하고 찾고 있는 음식이다. 1960~1970년대 재첩이 가장 많이 잡히던 곳은 낙동강 유역이었다. 하지만 낙동강 유역이 공업화로 오염되면서 그 서식지가 점차 줄어들게 돼 이제는 수질이 좋은 섬진강에서 주로 잡힌다. 경남 하동지역에서는 재첩을 '경조래(강조개)'라고 부르고, 지역에 따라 가막조개, 재저, 애기재첩, 다슬기 등으로 통하기도 한다. 재첩은 껍데기는 크고 약간 동그랗고 삼각형에 가까운 형태이며 표면에서 광택

이 난다. 재첩은 5~6월이 제철이다. 이 기간 향이 뛰어나고 살이 올라 맛이 좋기 때문이다. 다른 계절에 먹는 재첩은 대부분 5월부터 추석 전후까지 잡은 것을 냉동 보관한 것이지만 술꾼들 속을 풀어주는 효능은 그대로이다. 산란기는 6~8월인데, 갓 태어난 어린 재첩이 물속을 떠다니다 뿔이 섞인 모래 속에 들어가 자란다. 환경오염으로 인해 그 수가 많이 줄고 있으나 양식법이 발달하지 않아서 재첩은 대부분 자연산이라고 보면 된다. 크기가 2~4cm밖에 안 되는 재첩은 조개류 중에서도 아주 작은 편이지만 성장속도가 빠르며 최대 7년까지 산다. 영양가는 10배 정도 크기인 바지락에 견주어도 3배가 훨씬 넘는다. 다 자란 재첩은 긴 막대 끝에 부챗살 형태의 껍데기가 달린 '거랭이'란 도구를 감바닥에 깊이 박아 두었다가 훑어 채취한다. 재첩에는 간을 해독시켜 주는 타우린 성분이 풍부하게 들어있다. 타우린은 감칠맛과 함께 담즙분비를 활발히 해서 해독작용을 돕는다. 또 술을 깨는 효과가 뛰어난 것은 체내 흡수율이 좋은 필수아미노산의 함량이 높기 때문이다. 재첩에 들어 있는 필수아미노산의 일종인 '메티



재첩에는 간을 해독시켜 주는 타우린 성분이 풍부하게 들어있다. /최현배기자 choi@kwangjuju.co.kr

오닌', '미네랄' 등은 간장의 활동을 촉진한다. 이들 성분은 조혈과 해독 작용에 뛰어나고, 숙취 해소는 물론 지방간, 황달, 간염 치료를 돕는다. 재첩에는 유기산의 일종인 '호박산'도 많이 들어 있고, 비타민 B·C 등 각종 무기질도 풍부하게 함유돼 있다. 바다 조개에 비해 재첩의 칼로리, 단백질, 탄수화물, 칼슘, 비타민 등이 두 배 이상 함유되어 있어 영양과 약 효과가 뛰어나다.

재첩의 열량은 103Kcal이며, 수분이 전체의 76%를 차지한다. 또 단백질 15g, 지방 1.8g, 탄수화물 5.6g, 회분 1.6g, 칼슘 152mg, 비타민 C 10mg, 철 24.3mg을 함유하고 있다. 강에서 잡은 재첩을 물에 담가 두면 재첩이 입을 벌리고 속에 있는 모래, 흙 등 불순물을 토해낸다. 맑은 물이 나올 때까지 여러 번 갈라낸 뒤 물에 끓이면서 주걱으로 저어주면 껍데기는 밑에 남고 재첩 살만 물 위

에 뜨게 되는데, 이것을 건져내 요리 재료로 쓰면 된다. 재첩은 국물을 우려 국이나 수제비로 먹거나 숙회(약한 회), 덮밥, 전으로도 많이 먹는다. 하지만 날로 먹으면 경우 기생충에 감염될 위험이 있다. 또 최근에는 중국산 재첩이 많이 유통되고 있는데, 중국산은 크기는 크지만 껍데기가 딱딱하고 광택이 없으며 국물을 우려면 맛이 떨어진다. /오광희기자 kroh@kwangjuju.co.kr



▲재첩 덮밥=①브로콜리는 소금물에 데치고 홍피망, 표고버섯, 양파는 작게 잘라둔다. ②팬에 기름을 두르고 양파, 표고버섯, 피망순으로 볶다가 물을 부어 끓인다. ③물에 푼 전분으로 농도를 맞추고 재첩을 넣고 간장과 소금으로 간을 한다음 밥위에 얹어낸다.



▶재첩국=①소금물에 씻은 재첩을 물에 넣고 끓인다. 육수는 면보에 받치고 재첩은 살만 발라낸다. ②애호박은 반달 썰기하고 부추는 짧게 자른다. 육수가 끓으면 애호박을 넣고 끓이다가 부추와 다진 마늘, 재첩을 넣고 한소끔 끓인 뒤 소금 간한다.



▶재첩 시금치 된장 무침=소금물에 데친 시금치에 된장, 재첩, 홍고추, 다진 마늘을 넣고 버무린다. 통깨와 참기름으로 마무리한다. <도움말=김지현 요리학원 문찬식 강사·푸드스타일리스트 정강영>



## “위장 편안하게 하고 황달·당뇨 치료에 도움”

깨끗한 민물에서 자생하는 남도의 명물, 재첩은 이미 오래전부터 즐겨 먹었다. 우리 조상은 재첩을 '조개류의 보약'으로 여겼다. 간이 좋지 않은 환자를 둔 집에서는 치료 목적으로 재첩을 오래 섭취하였다. 재첩은 병을 앓고 몸이 약해진 사람의 몸을 따뜻하게 해주고 피부를 윤활하게 해준다. 동의보감에도 “재첩은 위장을 편안하게 해주고 부작용이 없으며, 간기능, 황달 및 당뇨에 도움이 된다”고 전해진다. 한의서에는

“독이 없으며(無毒), 다른 음식과 섞여서 부작용이 전혀 없고 눈을 맑게 하고 피로를 풀어준다”고 기록돼 있다. 특히 재첩은 “눈을 밝게 하고, 위장을 편안하게 하며, 몸의 열기를 내리고 기를 북돋우는 효능이 있다(明目 開胃 下熱氣)”고 전해진다. 재첩은 간 기능을 개선하고 황상시며 황달도 치료한다. 또 위장을 편안히 하고 소변을 맑게 하여 당뇨를 조절하는 효능이 있으며,

몸의 열을 내리고 기를 북돋우는 효과가 있다. 재첩은 또 지방함량이 적어 현대인들의 다이어트 식품으로 안성맞춤이다. DHA와 EPA 등의 고도불포화지방산이 풍부하다. 이는 뇌세포를 구성하는 주성분으로, 체내의 중성지질을 저하시켜 혈압저하와 심혈관계 기능을 개선해준다. 재첩은 성인병 유발의 주범인 콜레스테롤의 함량이 적은 반면, 다양한 생리기능 활성

을 가지는 식물성스테롤 함량이 높다. 장에서 콜레스테롤의 흡수를 저해시켜 동맥경화에 큰 도움이 된다. 또 칼슘 흡수율이 높아 약성빈혈을 다스리는 데도 효과적이다. 재첩에 들어 있는 필수아미노산인 메티오닌이 간장의 활동을 촉진하고, 타우린이 담즙 분비를 활발히 해서 해독작용을 돕는다. 재첩국에는 대개 부추를 넣어 넣는데, 부추에는 비타민A의 모체인 베타카로틴이 매우 많이 포함되어 있기 때문이다. 또 열에 견디는 성질이 강해 국을 끓여도 손실이 적어 재첩과 부추는 음식궁합이 잘 맞는다. <광주에인한의원>

수완 롯데쇼핑 옆 최고상권!!

# 분양 멜리스 타워 임대

수완지구 25,000세대 아파트 입주시작

※수완지구 최저분양가 3.3㎡ 당 1,400만원부터

층	면적	권장업종
1층	15평~200평	금음방, 안경, 커피숍, 약국, 제과점 등 판매시설
2층	200평	헤어샵, 병의원, 단란주점, 노래방
3~6층	각200평	병, 의원, 학원, 독서실 등
7층	200평	화이트니스 클럽
8층	50평	스카이라운지

※면적 15평 부터 분할가능

멜리스 타워 분양사무실 062) 954-0031  
010-7723-1033

## 금당부동산

☎(062)223-7400 ☎016-632-5658  
(충정로5가 사거리 2층, 금남로 5가와 인터시티마 중건)

매매·교환·개발·건축부동산을 구하며 최선을 다해 해결하겠습니다.

**공시가·감정가 70%이하**

- 풍향동 대지 357평 건평 862평 전세 9천 월 820 공사까지 23억9천 매도 17억4천
- 동성동 200평 공사까지 9억2천 매도 5억4천
- 임동기평 공사까지 9억7천 매도 1억2천
- 백운동 보더리 모빌과 단란주점 대지91 건평 294 대출1억5천 공사완결 3억1천
- 대인동 경주은행빌딩 건너 대지 51평 4층 건물 156평 공사까지 3억 3300 매도 3억9천
- 우산동건물중의 4층 95평 매입 4억7500 은행2억 의약이나 투자실 적합 매도 3억
- 신안동 4차선도로변 상인지 93평 공사까지 3억2천 카센터용 적합2억3000만
- 남구 송하동 보문원상 8850평(28256㎡)당보 6천 공사까지 2억5800 매도 1억2천
- 서동 대지 467㎡(141평) 건물 170 법선까지 7억 6500 경매 받든지 1년 3억7천
- 함평군 해보면 영일중건을 광주에서 20만 대지 233 건물 382 감정 9억5천 매도 5억2천
- 광산구 우산동 대지186 건물224 전세6400만원 월40만원 당보 4억3천 매도 5억2천

**감정가이하**

- 대인동 대지100 건물367 노래방-PC방 원룸-두룸 주택 45평 법선10 전평 8억3천
- 화순을 감동지 3254㎡ (884평) 주유소와 주택 있고 공사까지 10억9천 매도 11억
- 호남동 대지 84 건물 297 여러이더 고시원이나 원룸적합 방 26개 공사까지 4억3천 매도 5억2천

**투자**

- 송정동 내대지 1085㎡(330평)참고, 다세대주택 평당 65만원(2억2천)
- 나주시 산포면 산재리 관리지역임대2800 평 복지시설적합 3억2천
- 동구 소래동 2차선도로 439평 공영, 학교, 복지 시설용 적합 대출1억9천 매도 2억3천
- 지산동 우당산호평 기는길 부근 2구부남 388 평 사할, 복지시설 기는동 적합 2억
- 시골주택 회춘 농주전 소재지 땅 101평 주택은 수리해야만 매도 1900만원

**매도·교환**

- 영양 전담주점식 국상용 사거리 광주에서20만 대 지483평 시내출근과 교환가능 6천2천
- 김천군 군동면 녹차밭6천평 포함된 밭18,000평 건물과 교환 5억8천
- 금남로 5가 대지 34평 2.3층은 노래방 4층은 주택 2.3.4층은 공실임 교환가능 4억
- 국성군 오곡면 임곡리 경관마을 관내지역 1950 평 펜션가게용적합 상가와 교환 8억5천

**월임·아파트부지·아파트·주택**

- 영동 123평 공사까지 3억2천 매도 2억3500
- 쌍촌동 147평 공사까지 1억9천 매도 1억7천
- 서동 143평 공사까지 매도 1억6500
- 호남동 시외버스터미널 부근 97평 1억7천
- 이파리 부지 나누시 남평을 851평 33평 56세대와 상가까지 6억 14억5천
- 이파리나 다세대 적합 서구 양동 2중 주거지 808평 도로면 11억3천
- 명동주점 두룸동 대지84 건물69 매도1억3천
- 서동영양동 주택 금남로가 대지48 건물72 공사까지 매도2억4천

**이전만 해갈 물건**

- 충진로 5가 대지206㎡(62평) 전세9700 월150 대출용 공사까지 5억800 매도 천만원
- 장성군 삼계면 사원리 주거지 1404평 감정 2억 1100 당보1억4천 매도 1000만원
- 신내 영일중건을 대지180 건물250 대출 5억 보 중급 9천 월470 매도 2500만원

**사할(절) 구매**

- 광산구 하남 신영동 상가 이마트가 밀집한 곳에 있는 3층 빌 포교당, 에스닉사할, 약학원 등 명동 적합 대지61 건물87매도 2억3천 조정가능
- 105㎡ 지산동 삼성아파트 A 12층 가운데리안! 공기, 교통, 전망 좋은 개별난방 실크레 리모델링 법원 법원 매도 8980만원

## 다우공인중개사

☎523-8114 ☎011-603-1308  
(용봉지구 현대3차 사거리)

▶**용봉지구 상가건물(신축)**

- 대360㎡/건841㎡(지상4층)/12m도로변 코너/용5억6천만/보2억3천 월795만원/매가 12억7천만

▶**용봉지구 상가건물(신축)**

- 대437㎡/건870㎡(지상4층)/15m도로변 코너/용6억2천만/매가 13억5천

▶**최고급 무인텔(직영)**

- 대2,057㎡/건2,248㎡/객실28/용15억/매가 28억원

▶**태양광발전소 및 전원주택지**

- 입28,200㎡/1,000KW 발전사업허가/매가 3억5천만

▶**창고부지 및 전원주택지**

- 입14,109㎡(주거지역 8,870/그린벨트5,239)/현재 김나루 밭/매가 8억5천만

저희 사무소는 전속중개 의뢰한 물건만 취급합니다.

## 우주센터 고풍 상가부지

고층복합 터미널 옆 상가부지. 다용도사용가능. 300평,500평,700평 평당가격 70만원

음식점,모텔,학원,병·의원 최적지 신도시 중심지 입구 광주-고흥간 고속도로 현재 공사중

▶**비다가 펜션,부지등 다용도 사용**

고층 두원면 대천리 해수욕장 옆 약 4천평. 평당 7만원 바다와 접한 작은 아산과 유자밭포함

광주-고흥간 고속도로 (현공사중) 완공시 30분거리로 광주에서 출퇴근할 수 있는 지역임.(관리지역) 정거리 미다가 관리지역 약 700평당3만원(평) 전원주택지로 최적

▶**아름다운 섬. 고풍특장도 품차관광 예정지**

약 800평 당.3만원 뉴시터 등 발전지로 최적 바다와 맞닿는 지면이 약 100미터로 전망 좋고 남향임. 현재는 1일 1번 섬순항선 있음. 녹동항에서 섬까지 약 10분거리로 전기전화동 약 20호 거주하는 아름다운 섬. (낙시는 배 수시운행함)

주직/061)843-7005  
H.010-8004-6669

## 대인동삼일부동산

☎(대)223-1140, 5210 ☎011-602-2532  
(광주은행 신본점 옆, 대인동 소방서 건너편)

**좋은 자리에 상가 건물들 싸게 사실분**

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다름지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.