

제주광어는 영양이 풍부하고 식감이 쫄깃해 '국민 횡감'으로 불린다. 예로부터 귀한 어종인 광어는 제주에서 양식되면서 전 국민이 좋아하는 횡감으로 일찌감치 자리잡았다. 1986년부터 양식이 본격화된 제주광어는 청정한 제주의 환경과 지속적인 기술 개발로 국내 생산량의 60% 이상, 수출량의 95% 이상을 담당해 왔다. 특히 2005년에는 정부가 인증하는 '세계일류상품'으로 선정될 만큼 우리나라를 대표하는 수산물로 꼽힌다.



제주산 광어회는 고단백, 저지방, 저칼로리로 부드럽고 소화가 잘된다. <제주어류양식수협 제공>

# 청정 바다의 보물 국민 횡감 '제주 광어' 맛보세요



제주산 광어

◇제주 청정 담은 '국민 횡감'  
청정지역에서 양식하는 제주 광어는 국내 광어수출의 90% 이상 차지한다. 일본, 미국, 중국, 말레이시아 등 세계 10여 개국으로 연간 3000t 가까이 수출된다. 일본의 광어시장에서 50% 이상을 차지할 정도로 '생선회 천국' 일본에서도 인정을 받고 있다. 광어 양식업은 지하 200m 암반에서 제주의 청정 해수를 끌어올려 연중 일정한 수온(17-18도)을 유지한다. 먹이로는 주로 전갱이나 고등어를 쓴다. 광어는 치어 상태에서 10~12개월 정도 양식하면 1kg 크기까지 자란다. 제주어류양식수협에 따르면 제주 양식광어는 제주도 특산물인 감귤이나 백년초 등을 사료에 혼합해 양식광어의 면역력과 육질을 높인다. 또한 안정성이 검증된 사료만 사용하며, 양식광어는 모두 식품안전성 검사를 통과해야만 출하한다. 최적의 조건에서 자란 광어는 2006년 7월부터 시행된 '제주특별자치도 수산물 방역 및 안전성 검사에 관한 조례'에 따라 제주도 해양수산연구원이 수시로 안전성 검사와 출하 시 모니터링을 실시하고 있다. 양식장에서 출하되기 전 무작위로 채취한 광어는 18시간에 걸친 정성시험(定性試驗-생물학적 시험 및 동시상분 시험)을 통해 수산용 동물용 의약품 40여 종에 대한 잔류검사를 거쳐 항생제 잔류 여부를 판정한다. 이후 정성시험에서 양성으로 확인된 광어에 대해 정량실험을 거쳐 출하 여부가 결정된다. 철저한 출하 관리로 소비자의 안전한 식탁을 먼저 생각하는 제주 광어는 청정을 그대로 담은 먹거리다.

◇고단백 저칼로리 웰빙 식품  
제주광어는 고단백, 저지방, 저칼로리로 부드럽고 소화가 잘된다. 건강한 사람부터 노약자까지 누구나 먹을 수 있는 음식으로 다양한 효능이 있다. 어두일미라는 말이 있듯이 머리 부분에는 살이 적은 편이지만, 영양가는 높고 아가미 쪽의 살이 단단해서 씹는 맛이 아주 좋다. 광어는 100g당 103kcal로 칼로리가 낮아 다이어트에 좋은 식품이며, 원기 회복에도 탁월하다. 또 저지방으로 혈관 건강에도 좋다. 타우린과 콜라겐 함량이 높아 면역력을 증강시켜 주는 한편 비타민 B1, B2가 많이 들어있어 빈혈 예방에 효과적이다. 세포막을 보호해 건강한 피부를 유지시켜 주며 성장기 두뇌 발달에 좋은 DHA와 EPA가 풍부해 어린이에게 특히 좋다. 또 비타민D가 풍부하여 성장발육과 세포활성화에도 도움이 된다. 특히 청정지역과 좋은 먹이를 사용해 기르는 제주 양식장에서 생산된 광어는 풍부한 영양과 맛을 자랑한다. 세계적인 식품관련 학술지 'Food & Chemical Toxicology'는 "광어 근육에 있는 단백질은 인체 내에서 장내 소화효소에 의해 분해돼 항산화 작용과 항고혈압 작용으로 노화를 방지한다"는 연구 결과를 발표한 바 있다. 청정한 제주광어로 만든 고급 어묵과 횡감용 냉동·냉장 필렛도 최근 소비자들의 호응을 받고 있다. 제주어류양식수협이 판매하는 제주광어어묵은 활광어 연육을 듬뿍 넣어 쫄깃하고 밀가루를 첨가하지 않아 광어 본연의 맛을 느낄 수 있다.

초저온으로 냉동해 언제든 지 해동해서 회로 즐길 수 있는 제주광어 냉동필렛과 활어의 맛을 바로 즐길 수 있는 냉장 필렛 가공제품은 오세아니아 지역 등 해외에도 항공직송으로 수출돼 현지 소비자들로부터 호평을 받고 있다.

◇제주 광어대축제  
제주어류 양식수협이 주최하고 제주특별자치도, 해양수산부 등이 후원하는 '제주 광어대축제'는 제주지역 대표 수산물 먹거리 축제로, 광어를 소재로 한 국내 유일의 행사다. 2016년을 시작으로 매년 10월 제주 양식광어의 소비 확대와 우수성을 홍보하기 위해 개최되고 있다. 다만 코로나 19로 2020-2021년엔 열리지 못했다. 지난해 14-15일에는 코로나19 이후 3년 만에 '제주 도심 속 씨깅리 에(愛) 광어를 품다'라는 주제로 '2022 제주광어 대축제'가 성황리에 개최됐다. 이를 통한 제주광어 무료 시식, 할인판매, 광어잡기 체험 활동, 해수관상어 전시, 버스킹 공연 등 다양한 프로그램이 펼쳐져 관람객들의 오감을 만족시켰다. 광어를 회, 초밥 위주의 재료로만 알고 있는 소비자들에게 어묵, 스테이크, 파전, 삼합 등 광어를 활용한 다양한 음식을 저렴한 가격에 선보이며, 제주 광어의 맛과 우수성을 널리 알렸다. 매해 축제 수익금 전액을 지역사회에 기부하며, 나눔 문화 조성에도 앞장서고 있다.

◇전국 생산량 으뜸·유통부터 소비까지 책임  
한국해양수산개발원 수산물관측센터에 따르면 2022년 기준 제주 광어 시장 점유율은 65.6%에 달한다. 전국 생산량 3만6922t 중 2만2411t을 제주가 담당하고 있는 셈이다. 제주어류양식수협은 이에 따라 지난해 제주광어의 제조와 가공에서부터 판매, 전시, 유통까지 전 과정을 아우르는 6차산업의 전진기지인 '제주광어가공·유통센터'를 개관, 제주광어 육성에 박차를 가하고 있다. 지난해 10월 14일 제주시 오라동 일대에서 문을 연 제주광어가공·유통센터는 제주산 양식광어 즉석 제조·가공시설을 비롯해 제조·가공품 판매시설, 광어요리 전문음식점, 육외 휴게시설, 육아·어린이놀이터, 광어 홍보·전시실, 수협 금융·사무공간 등을 갖춘 복합센터다.

제주, 국내 광어 수출 90% 차지  
일본·미국·말레이 등 10여 개국

고단백·저지방·저칼로리 웰빙식품  
원기 회복·빈혈 예방·면역력 증강  
어묵·스테이크 등 다양한 음식 활용

제주어류양식수협은 현재 30억원을 투입, '인천 수산물 수출물류센터'를 건립 중으로 제주광어의 유통단계부터 소비단계까지 책임진다는 각오다.

◇맛있고 손쉬운 광어 요리  
집에서 손쉽게 해먹을 수 있는 광어 요리로는 '광어 스테이크'가 으뜸이다. 광어를 후라이팬에 앞뒤로 지져낸 뒤 졸여낸 소스를 얹어 내면 완성이다. 광어를 끓여 우려낸 육수 100ml와 화이트와인 300ml를 팬에서 150ml가 될 때까지 은근히 졸여낸 후 후레시 생크림 100ml를 넣고 한번 더 졸여낸다. 여기에 버터 한 큰술과 약간의 소금과 후추로 간을 맞추면 맛이 좋은 화이트와인크림소스가 완성된다. 조금 더 고급소스를 원한다면 갈색이나 도록 구워낸 갑각류(게나 랍스터)와 체를 썬 양파에 약간의 토마토 페이스트를 넣고 볶아낸 후, 아채 스톱을 함께 넣고 믹서에 갈아 후레시 생크림과 버터로 농도와 간을 맞춰낸 비스큐 소스를 만들 수도 있다. 광어 회무침도 추천할 만한 음식이다. 큼직하게 썰어낸 광어회와 얇게 채 썬 양파, 당근, 미나리 등과 함께 초고추장 소스에 버무려 내면 손쉽게 맛있는 광어 회무침이 완성된다. 고추장 소스는 각종 채 썬 채소 200g에 광어회 200g을 넣고 소금 작은 술 하나, 고춧가루 큰 술 셋, 설탕 2큰 술, 물엿 1큰 술반, 2배 식초 1큰 술, 다진 마늘과 참기름 그리고 깨소금을 약간씩 넣어 만든다. /제주일보=진주리 기자



지난해 10월 15일 제주시 제주어류양식수협 본건물 일원에서 열린 2022 제주광어대축제에서 아이들이 제주광어 맨손잡기 체험에 즐거워하고 있다. <제주어류양식수협 제공>