



식용유, 올리브유를 넘어

## 이제는 포도씨유 세상이다~ 포도씨유 제대로 알기

포도씨유는 각종 성인병은 물론 노화를 예방하고, 피부 미용과 다이어트에도 효과적이다. 산뜻하고 깔끔한 맛 때문에 더 찾게 되는 포도씨유의 매력을 소개한다.



### 성인병, 노화 막아주는 차세대 식품

포도씨를 압축해서 만든 포도씨유는 항산화제인 비타민 E와 체내에서 생성되지 않아 반드시 음식으로 섭취해야 하는 리놀레산이 풍부하게 들어있어 심장병과 고혈압을 예방하고 치료해준다. 이런 특징은 유통기간을 늘리는 역할도

해 대부분의 포도씨유는 상온에서 1~2년 이상 보관해도 안전하다. 또 노화를 막아주는 비타민 B와 토코페롤이 함유되어 있고 일반 식용유보다 칼로리가 낮아 여성들의 피부 건강과 다이어트에도 효과적이다.

## 포도씨유를 쓰면 무엇이 좋기에...

### 1. 바삭바삭한 튀김 요리를 만들 때

포도씨유의 장점은 발연점이 높아 조리할 때 음식이 눌어붙지 않고 속까지 빨리 익는다는 것. 포도씨유의 발연점은 250℃로 아무리 고온에서 튀김 요리를 해도 기름 연기가 나지 않는다. 특히 해산물 튀김은 수분과 염분이 많아 눅눅해지기 쉬운데 포도씨유를 사용하면 바삭바삭한 튀김 맛을 그대로 살릴 수 있다.

### 2. 산뜻한 맛의 샐러드드레싱으로!

포도씨유는 기름 특유의 느끼함 없이 맛이 깔끔하고 가벼운 넋향을 가지고 있어 샐러드 만들 때 넣으면 좋다.

### 2. 샐러드에 뿌려 먹으면 맛있는 프렌치 드레싱 만들기

포도씨유 4큰술, 식초·간 양파 2큰술씩, 파슬리가루 2작은술, 설탕·소금 1작은술씩, 후춧가루 1/4작은술을 넣고 잘 섞는다.

### 4. 맛있는 빵 맛을 담백하게~

빵을 먹을 때도 좋는데, 포화지방산을 가지고 있어 혈액내 콜레스테롤의 수치를 높이는 버터나 마가린 대신 필수 지방산을 다량 함유하고 있는 포도씨유를 사용하면 맛도 담백하고 건강에도 좋다.

### 4. 빵에 발라 먹으면 맛있는 이탈리아 드레싱 만들기

포도씨유 4큰술, 식초·다진 토마토 2큰술씩, 간 마늘 1/2큰술, 오레가노·소금·설탕 1작은술씩, 흰 후춧가루 1/4작은술, 다진 붉은

파프리카 1큰술씩을 넣고 잘 섞는다.

### 6. 한식 요리에 사용해도 맛있다

포도씨유의 특징은 아무리 가열해도 기름 특유의 느끼한 향이 나지 않는다는 것. 때문에 볶거나 부치는 요리가 많은 한식 요리와도 잘 어울린다. 버섯, 감자, 어묵 등의 반찬을 만들거나 생선구이를 할 때, 별미로 부침개를 부쳐 먹을 때, 각종 나물을 무칠 때 포도씨유를 사용하면 재료맛이 잘 살고 전혀 느끼하지 않은 요리를 맛볼 수 있다. 🍷



## Tip 포도씨유에 대한 궁금증 해결!

**Q** 비싼 포도씨유가 과연 경제적일까?

**A** 포도씨유는 발연점이 높아 산패가 느릴 뿐만 아니라 음식에 적게 흡수된다. 때문에 일반 식용유보다 1.5배 정도 더 오랫동안 사용할 수 있고 한번 사용한 튀김기름을 2~3번 정도 더 사용해도 된다.

**Q** 올리브유와 포도씨유의 차이점은?

**A** 포도씨유, 올리브유 모두 건강에는 좋지만 쓰임새에는 약간씩 차이가 있다. 올리브유는 발연점이 낮아 튀김 요리에 사용하면 재료가 타기 쉽고 불에 가열하면 향이 나기 때문에 샐러드 드레싱이나 부침요리에 주로 사용한다. 반면 포도씨유는 가벼운 샐러드드레싱뿐만 아니라 튀김, 볶음까지 불을 오랫동안 사용하는 요리에도 적합하다.