

봄철 입맛 돋우는 색다른 두부요리

두부로프는 두부와 야채를 넣고 통밀빵가루를 입혀 오븐에 구운 요리로 두부를 통해 단백질 섭취는 물론, 통밀빵가루와 야채속의 섬유질과 질 좋은 영양소를 듬뿍 섭취할 수 있는 영양식이다. 담백하고 고소한 맛이 일품이다.

글/구성 편집부 현지현 자료제공 채식전문레스토랑 뉴스타트(02-565-4324), 한국두부연구소

두부
로프

체내의 신진대사와 성장발육에 꼭 필요한 아미노산과 갑슌, 철분 등 무기질이 다량으로 함유되어 있는 단백질 식품인 두부.

맛뿐 아니라 영양면에서도 더할 수 없이 좋은 식품이다.

콩 단백질인 글리시닌과 알부민 등을 응고시켜 만든 두부의 소화율은 콩의 소화율 65%보다 높은 95%에 육박하기 때문이다.

고기 섭취가 늘어나면서 콜레스테롤 과다로 성인병이 늘어나고 있는 요즘 두부는 열량이 낮아 부담 없이 섭취할 수 있는 식품으로 건강식단을 짜는데 있어 적합하다.



두부는 언제부터 먹었을까

두부는 높은 영양과 저렴한 가격, 언제 어디서나 쉽게 구할 수 있다는 장점 덕분에 꾸준히 우리네 밥상에 오르는 찬거리로 사랑받고 있다. 두부는 지금으로부터 약 2천년 전 한나라의 류안(劉安)이 회남왕(淮南王)으로 있을 때 처음 만든 것이라고 한다.

우리나라에 처음으로 두부가 전래된 것은 고려시대로, 처음에는 주로 사찰음식으로 사용되었다.

고기를 먹지 않는 스님들이 두부를 주요한 단백질 공급원으로 삼았던 것이다.

또한 임금을 산릉(임금의 무덤)에 모시면 반드시 그 곁에 두부 만드는 사찰을 두어 제수(제사에 드는 여러 가지 재료)를 관리하도록 했다는 기록도 있다. 그래서 지금도 제수상에는 반드시 두부 부침이 들어간다.

조선시대에도 두부에 대한 기록이 남아 있다.

세종 14년 명나라에 사신으로 파견되었던 박신생이 명나라 임금의 서한을 가지고 돌아왔는데, 그 내용인 즉, 조선에서 보낸 궁녀들의 음식솜씨가 뛰어나고, 특히 두부를 만들고 요리하는 솜씨가 절묘하여, 앞으로도 두부를 잘 만드는 궁녀를 골라 보내달라는 내용이었다고 한다.

이는 우리나라의 두부 음식문화가 뛰어났음을 보여주는 좋은 예라고 할 수 있다.

영양만점 다이어트 식품 두부

콩은 우리 몸에 유익한 영양을 공급해 주는 중요한 식품이고 그 콩으로 만들어진 두부는 영양을 공급해주는 아주 좋은 음식이다.

단백질의 품질평가는 식품에 함유되어있는 단백질을 섭취했을 때 인체 안에서 얼마나 이용될 수 있느냐에 따라 달라진다. 이것을 NPU(net protein utilization)라고 하는데 단백질식품의 NPU는 주로 식품의 소화력과 여덟 가지 필수아미노산의 배열이

인체가 요구하는 단백질 정도를 얼마만큼 충족시켜 주느냐에 달려있다.

두부의 NPU는 65%로써 닭고기와 같으며, 다른 콩 가공제품보다 높다.

두부의 단백질은 풍부한 라이신이 함유되어 있어 다른 곡류에 결핍되어있는 필수아미노산이 골고루 들어있기 때문에 필수아미노산이 결핍된 식품과 혼합하여 식용하면 영양가면에서 효율적이다. 예를 들면 두부 100g과 쌀밥 1공기를 같이 먹게 되면 이 두부와 밥을 따로따로 먹었을 때보다 약 32%의 단백질을 간접적으로 더 많이 섭취하는 장점이 있는 것이다.

두부는 제조과정 중 콩에 함유되어있는 조섬유질과 수용성 탄수화물을 제거시켰기 때문에 대단히 연하여 소화가 잘된다. 두부의 소화력은 95%인데 볶거나 삶은 콩은 68% 정도이다. 또한 두부반모(약 216g)에는 147kcal로 열량이 낮은 반면, 같은 양의 계란에는 3배, 쇠고기에는 4-5배로 열량이 높아서 과잉 칼로리 때문에 비만증에 걸린 사람에게는 더없이 좋은 식품이다. 두부는 고단백 식품이면서도 일반적인 고단백식품과는 다르게 열량과 포화지방 함유량이 낮고 콜레스테롤이 함유되어 있지 않은 단백질식품이다. 🍌

이렇게 준비하자

두부 1모, 다진 당근 1/5컵, 호두가루 1/2컵, 땅콩가루 1/2컵, 잡곡밥 1/2공기, 통밀빵가루 2컵, 다진 파슬리 1큰술, 양파가루 1큰술, 오레가노(분말) 2작은술, 소금 2작은술

이렇게 만들자

1. 두부와 잡곡밥을 푸드 프로세서에 넣고 곱게 갈아준다.
2. 1에 호두가루, 땅콩가루, 빵가루, 파슬리, 양파가루, 오레가노, 소금, 당근을 넣고 잘 섞어준다.
3. 오븐 팬에 올리브유를 살짝 바른 후, 반죽을 타원형 모양으로 빚어 얹는다.
4. 오븐을 180도 예열한 뒤 15분정도 구워주면 완성된다.