

부드럽고 고소한 맛이 일품

‘오징어순대’

계속 먹어도 물리지 않는 맛과 쫄쫄함이 살아있어
환상적인 맛을 전하는 ‘오징어순대’는 각종 야채와 찹쌀이 들어있어
영양이 풍부함은 물론 한 끼 식사로도 충분하다.

글 현지현 기자 자료출처 오징어와 친구들(www.ogkk.co.kr)

남녀가 데이트할 때 빼놓을 수 없는 군것질로도 널리 애용되는 식품 오징어. 그런데 오징어는 단지 질기기 때문에 소화가 잘 안 되는 음식이라고 생각하기 쉽다. 연구결과에 의하면 쇠고기와 오징어의 소화율이 거의 비슷하다고 한다. 단지 딱딱하고 질기다는 데서 오는 선입견에 불과하다는 것이다. 흥미로운 사실은 딱딱한 것을 먹을수록 오래 씹기 때문에 치아도 튼튼해지고, 침이 많이 분비되어 소화를 돕는다. 해독기능도 하기 때문에 장수에 도움이 된다. 또한 오징어는 값싸게 구입할 수 있고, 가정에서 간단하게 다양한 요리가 가능하므로 가족의 건강을 생각하는 주부들의 알뜰한 살림살이에 꼭 필요한 식품이다.



타우린이 풍부한 최고의 피로회복제 '오징어'

오징어는 다른 말로 묵어, 수루매라고도 하며 6월에서 그 다음해 1월까지 울릉도를 포함한 동해안 청정해역 깊은 수심에서 주로 잡힌다.

오징어에는 피로회복제의 역할을 하는 타우린이 다량으로 함유되어 있다. 오징어에 포함된 타우린 함량은 100g당 327~854mg으로 일반 어류에 비해 2~3배나 높으며 육류보다 무려 25~66배나 많다. 마른 오징어나 문어의 표면에 있는 흰 가루가 바로 타우린이란 성분이다. 옛날부터 혈압이 높다거나 심장병 등 순환기 질환에 걸리면 오징어나 문어를 꼭 고아 먹었다는 기록이 구전되고 있다.

지금까지 연구를 통해 밝혀진 타우린의 효능을 보면 혈액의 콜레스테롤 함량을 억제하고, 간장의 해독기능 강화로 피로회복을 도와주며, 인슐린의 분비를 촉진하여 당뇨병을 예방함은 물론, 혈압을 조절하는 기능이 있다고 한다.

다시 말해, 해독작용과 성인병 예방에 효과가 있는 성분이다. 그러나 한편에서는 '오징어 등의 수산식품에는 콜레스테롤이 많다'는 말들을 한다. 새우·문어·오징어 등 고급 어종일수록 콜레스테롤 함량이 높은 것은 사실이다. 오징어는 HDL 콜레스테롤을 다량 함유하고 있는데, 여기서 우리는 콜레스테롤의 두 얼굴을 살펴보아야 한다. 콜레스테롤은 크게 저밀도 리포단백(LDL) 콜레스테롤과 고밀도 리포단백(HDL) 콜레스테롤로 구분할 수 있다. 소위 성인병의 발병인자로 지적되는 LDL 콜레스테롤은 칼슘과 함께 혈관벽에 침착, 동맥경화 및 고혈압 등의 원인인자가 된다. 반면, 운동을 많이 함으로써 형성되는 HDL 콜레스테롤은 오히려 성인병 억제인자 또는 장수인자로 꼽힌다.

특히 HDL 콜레스테롤은 혈관에 침착된 LDL 콜레스테롤을 간

장으로 운반, 담즙으로 변화시키거나 연소하여 에너지로 변화시키는 유익한 성분이다.

이렇게 오징어는 몸에 좋은 콜레스테롤인 고밀도 리포단백(HDL) 콜레스테롤을 포함하고 있고, 노화방지에 좋은 핵산 성분을 다른 식품에 비해 많이 함유하고 있어 웰빙의 대표식품으로 각광받고 있다. 🌈

이렇게 준비하자

오징어, 밀가루, 찹쌀, 시금치, 당근, 양파, 면보, 소금, 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 식초, 깨소금, 참기름, 후춧가루, 이쑤시개

이렇게 만들자

1. 오징어는 몸통을 가르지 않고 내장을 빼낸 후 굵은 소금과 면보를 이용해 껍질을 벗겨 깨끗이 씻는다.
2. 오징어 다리는 돌기부분을 칼로 긁어내고 소금물에 살짝 데친 다음 잘게 썬다.
3. 찹쌀은 물에 30분 정도 불린 다음 물기를 빼고 1.5배의 물을 부어 고슬하게 밥을 짓는다.
4. 시금치는 손질하여 데친 다음 물기를 빼 잘게 다지고, 당근, 양파도 손질하여 잘게 다져 놓는다.
5. 불에 찹쌀밥을 담고 잘게 썬 오징어 다리와 시금치, 당근, 양파, 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 소금, 후춧가루를 넣어 고루 섞는다.
6. 손질한 오징어 안쪽에 밀가루를 바르고, 준비해 놓은 순대소를 7부 정도 채운다음 이쑤시개로 입구를 고정한다(오징어 안쪽에 밀가루를 발라 주어야만 속이 빠져 나오지 않고 오징어는 구우면 팽창하므로 소는 7부 정도만 채워야 한다. 그렇지 않으면 소가 밖으로 빠져 나와 보기 흉한 오징어순대가 된다).
7. 찜통에 젖은 보를 깔고 5~10분 정도 찜다.
8. 오징어가 다 익으면 한 김 식힌 다음 이쑤시개를 빼고 한입크기로 썰어 그릇에 담는다.
9. 간장 3T, 식초 2T, 설탕 2T, 다진 파, 깨소금으로 초간장을 만들어 곁들여 낸다.