

우리나라 수산 전통식품

도정룡

한국식품연구원 전통식품연구단

우리나라 전통식품의 정의

전통식품은 한 인간집단이 자연에 순응하고 그 지역에서 얻을 수 있는 먹거리리를 이용하여 음식을 만드는 과정이 정형화되어 정착된 식품이다. 전통식품이 형성되는 과정은 일정 지역에서 생산되는 원료와 거주민의 식생활과 밀접한 관계가 있으며, 자연스럽게 타 지역과 차별화되고 특화된 식품이 출현하여 다음 세대에 이어지면서 시간의 뿌리를 내리게 된다. 따라서 전통식품은 한 민족의 역사와 함께 함으로써 생명력을 얻고 정신 영역으로 확대되면서 식품화를 형성하는 과정을 거친다. 근래 식품은 단순한 굶주림의 해결수단을 넘어 건강을 지키고 먹는 즐거움과 정신적 의미를 부여하는 경향이 뚜렷하게 나타나고 있다. 이런 이유로 역사가 있는 나라나 민족은 자국의 전통식품을 국내뿐만 아니라 외국에 적극적으로 알려 경제적 이익과 함께 독특한 자기 식문화를 알림으로써 국가의 자긍심을 높이고 있다.

이러한 전통식품을 식품산업진흥법 제1장 제2조 4항에서 “전통식품이란 국산 농산물을 주원료 또는 주재료로 하여 예로부터 전승되어 오는 원리에 따라 제조·가공·조리되어 우리 고유의 맛·향 및 색을 내는 식품을 말한다.”라고 정의하고 있다. 또한 수산물 품질관리법에서는 전통식품을 예로부터 전승되어 오는 우리 고유의 맛, 향 및 색깔을 내는 식품으로 정의하고 있다. 전통식품의 품질 향상을 위

하여 식품산업진흥법 제4장 제22조(전통식품의 품질인증) ① 농림부장관은 전통식품의 품질향상·생산 장려 및 소비자보호를 위하여 전통식품에 대한 품질인증제도를 운영하여야 한다. ② 제1항에 따른 품질인증의 대상품목·표시방법·신청절차, 그 밖에 품질인증제도의 시행에 필요한 사항은 대통령령으로 정하였고 식품산업진흥법 제4장 제21조(전통식품의 국제규격화 추진) 농림부장관은 전통식품의 품질향상과 국제교역을 촉진하기 위하여 전통식품에 대한 국제규격화를 추진하고 국제식량농업기구·국제식품규격위원회 등 국제기구의 식품 규격제정 및 정보제공 등 국제협력증진을 위하여 필요한 노력을 기울여야 한다고 하였다.

우리나라 수산 전통식품 분류

우리 수산 전통식품은 여러 가지 방법으로 분류할 수 있겠으나 편의상 재료에 의해 분류하였다. 그리고 제조방법 중 수산 전통식품의 중요한 분야를 차지하는 수산 발효식품을 분류해 보았다.

수산 전통식품의 재료에 의한 분류

우리 전통식품의 특징은 곡류를 중심으로 한 주식과 부식(반찬)이 분명하게 구분되어 있

는 독특한 식문화를 형성하고 있다. 특히 수산 난류로 분류되어 탕류, 구이류, 조림류, 자반 물의 경우 주로 부식에 해당하며 다양한 원료 류 등으로 널리 사용되고 있다(표 1).
 별로 어류, 패류, 갑각류, 연체동물, 해조류,

표 1. 수산 전통식품의 재료에 의한 전통음식 분류

| 분류 | 종류 | 전통음식 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 어류 | 가물치 | 가물치구이, 가물치국 |
| | 가지미 | 가지미젓, 가지미회, 가지미식해, 가지미죽, 가지미지짐이, 가지미전, 가지미구이, 가지미조림 |
| | 갈치 | 갈치호박국, 갈치젓, 갈치조림, 갈치숙젓, 갈치식해, 갈치구이, 일반어묵류, 고들빼기김치 |
| | 갯장어 | 갯장어탕, 일반어묵류 |
| | 고등어류 | 고등어젓, 고등어숙회, 고등어구이, 고등어내장젓, 고등어회, 고등어조림, 젓밥, 햇제삿밥 |
| | 고래 | 고래고기전, 고래고기구이 |
| | 까나리 | 까나리젓 |
| | 꽂치 | 꽂치조림, 꽂치젓, 꽂치된장구이, 꽂치, 꽂치 물담금 통조림, 토마토소스 담금 통조림 |
| | 넙치 | 넙치국, 광어조림, 광어식해, 광어회, 광어전, 광어산적, 물회 |
| | 농어 | 홀대기식해, 능성어젓, 농어조림 |
| | 다랭이류 | 다랭어 기름담금 통조림 |
| | 대구류 | 대구국, 대구탕, 대구포, 대구식해, 대구이리전유어 |
| | 도다리 | 도다리식해 |
| | 도루묵 | 도루묵지짐, 도루묵젓, 도루묵식해, 도루묵양념구이, 도루묵조림, 해물김치 |
| | 도미류 | 옥돔죽, 도미조림, 도미양념구이, 도미전유어, 도미회, 도미국, 어육장, 지리, 자리젓, 물회 |
| | 등피리 | 등피리젓 |
| | 메기 | 메기매운탕수제비, 메기매운탕, 물메기국 |
| | 멸치 | 멸치조림, 멸치회, 생멸치와 배추지짐이, 생멸치조림, 멸치국지, 멸치식해, 생멸치회, 멸장, 멸치젓, 어묵, 고들빼기김치, 비지미, 부추젓김치, 부추김치, 쪽파김치, 갯잎말이김치, 어장, 호박인국, 멸치수제비, 국수전골, 고구미줄기김치, 메밀저배기, 반지젓, 갯김치, 해물술밥, 배추통김치, 풋아늘겉절이, 풋고추김치, 동지김치, 돌산갯김치, 달래까두기, 달래된장짜개, 김치죽, 해물김치 |
| | 명태 | 황태구이, 명태국, 명태조림, 동태고명지짐이, 동태조림, 명태회, 명태쌈, 동태젓, 동태짜개, 명태창자식해, 명태이기미식해, 명태식해, 동태구이, 무지짐이, 노가리식해 |
| | 미꾸라지 | 추어탕(갈탕, 통탕), 미꾸라지저나, 미꾸라지회, 늪은호박구이, 추어죽, 미꾸라지죽 |
| 민어, 보구치류 | 민어감정, 암치포, 민어젓, 민어국, 부레짬, 강달이젓, 생선회, 민어가미젓, 민어지짐이, 생선조림, 민어소금구이, 민어전유어, 생선조리개, 민어조림, 태극선, 민어짜개, 암치젓 국짜개, 어산적, 민어구이, 민어저나, 민어전, 어회, 암치, 어포, 생선구이, 생선전유어, 암치(민어)지짐이, 민어회, 민어매운탕, 시슬적, 민어양념구이 | |
| 박대 | 박대지짐이 | |
| 방어류 | 방어구이, 방어짜개, 방어지짐이, 방어고추장지짐이, 방어조림 | |
| 밴댕이 | 밴댕이젓무침, 만청저, 밴댕이젓, 밴댕이수제비 | |

| 분류 | 종류 | 전통음식 |
|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 어류 | 뱅장어 | 장어조림, 장어구이, 뱅장어젓, 장어회, 갯장어회, 뱅장어회, 장어찜 |
| | 뱅어 | 뱅어식해, 뱅어전, 뱅어젓, 뱅어포구이, 뱅어숙회, 뱅어국, 뱅어회, 뱅어조림, 뱅어강정, 뱅어지짐이, 뱅어구이, 실치젓, |
| | 복어류 | 복어알젓, 복쟁이지짐이 |
| | 불락류 | 불락젓, 불락지짐이, 횡대식해 |
| | 복어 | 복어, 복어구이, 복어전유어, 복어무침, 복어찌개, 복어조림, 복어전, 복어국, 복어회, 오이복어김치, 닭복어찜, 복어찜, 복어된장탕 |
| | 붕어 | 붕어찜, 붕어찌개, 붕어조림, 붕어죽, 열치젓, 붕어구이 |
| | 붕장어 | 붕장어국 |
| | 삼숙이 | 삼숙이탕 |
| | 삼치 | 삼치회, 삼치구이 |
| | 상어류 | 상어지짐이, 상어숙회, 비계회, 상어등배기구이, 상어찜, 햇제사밥, |
| | 새치류 | 어묵소세지, 햄류 |
| | 서대류 | 마른서대조림 |
| | 송애 | 송애젓 |
| | 송어 | 송어국수, 송어찜, 송어조림, 송어전, 송어회, 송어알젓, 얼린송어회, 모챙이젓, 황송어젓, 송어만두, 어채, 송어양념장구이, 교침해, 화채, 어만두, 승기약탕, 각색어채, 어란 |
| | 쏘거리 | 쏘거리매운탕, 쏘거리지짐이, 쏘거리저나 |
| | 아가미 | 아가미젓무침 |
| | 아귀 | 아귀찜 |
| | 알치 | 알치지짐이, 알치뼈지짐이 |
| | 양태 | 양태미역국 |
| | 연어송어류 | 연어알젓, 연어자반구이, 연어밥, 송어밥, 송어구이 |
| | 우럭 | 우럭식해 |
| | 응어 | 응어찌개, 응어강정, 응어구이 |
| | 응어 | 응어젓 |
| | 임연수 | 이면수구이, 이면수된장구이 |
| | 잉어 | 잉붕탕, 잉어된장국, 잉어조림, 잉어구이, 잉어지짐이, 잉어회, 잉어숙회, 잉어전, 인삼잉어탕, 눈치젓 |
| | 전갱이류 | 전갱이식해, 전갱이양념구이, 어묵소세지, 햄류, 매거리젓, |
| | 전어 | 전어구이, 전어식해, 전어젓, 아그대젓, 전어밥젓, 전어회, 전어조림, 분말젓갈 |
| | 정어리 | 정어리젓, 정어리조림, 정어리구이, 정어리 조미 통조림, 정어리 젓갈, 정어리잔사 간장 |
| | 조기 | 조기식해, 조기조림, 조기매운탕, 조기고추장찌개, 조기국, 조기젓, 굴비장아찌, 조기강정, 조기아가미젓, 생선조림, 조기회, 생선김치, 해저방, 굴비찌개, 조기죽, 일반어물류, 생선고추장찌개, 굴비, 조기찌개, 젓국지, 고들빼기김치, 동과석박지(동과썩박지), 전라도짬지, 반지, 조기구이, 조기알젓, 조기숙젓, 굴비구이, 호박김치, 평안도감장김치, 굴비(지방), 교수김치 |
| | 준치 | 준치국, 준치만두국, 준치젓, 준치젓국찌개, 준치만두, 준치조림, 준치구이, 준치찜 |
| | 쥐치류 | 쥐치식해 |
| | 짱뚱어 | 짱뚱어회 |
| | 참다랭이류 | 참다랭이류 |
| | 천어 | 천어조림 |

| 분류 | 종류 | 전통음식 | |
|----|-------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 어류 | 청어 | 관목, 비웃전유어, 청어젓, 비웃젓, 청어구이, 청어찜, 청어죽, 비웃지짐이, 청어조림, 청어선, 비웃죽, 훈제청어(냉훈, 온훈) | |
| | 피라미 | 피라미초회, 피라미죽 | |
| | 해파리 | 해파리초회, 해파리회, 해파리냉채 | |
| | 항어 | 항어회 | |
| | 홍어 | 홍어어시육(홍어찜), 홍어회, 홍어어채, 부산잡채(해물잡채), 홍어어시육, 회냉면 | |
| | 황새기 | 황새기젓 | |
| 패류 | 가리맛조개 | 맛살짜개, 맛젓 | |
| | 가무락 | 조개전골, 모시조개젓, 재첩국 | |
| | 굴 | | 숙김치, 굴짜두기, 수삼나박김치, 수무석박지, 굴냉국, 생굴죽, 굴달걀탕, 해물전골, 어리굴젓, 굴회, 굴젓, 해물술밥, 채소해물밥, 채짜두기, 굴전무, 굴김치, 석화침채, 석화저, 배추통김치, 해물된장짜개, 생굴전골, 굴두부조치, 숙토장국, 생굴밥, 굴훈연기름담금통조림, 굴떡국, 생굴초회, 굴밥, 굴스프, 굴전유어, 굴김치, 교침해, 배추통김치, 박김치, 굴죽, 일흥, 반지, 평안도김장김치, 채김치, 굴전, 생굴초회, 굴젓국짜개 |
| | | 꼬막 | 꼬막회 |
| | | 다슬기 | 울깡이국 |
| | | 대합조개 | 대합탕, 대합전골, 달걀조개쌈, 생합회, 합자죽, 대합조개국, 대합죽 |
| | | 동죽 | 동죽젓 |
| | | 멍게 | 멍게회 |
| | | 바지락 | 바지락젓, 어장, 해물된장짜개 |
| | | 백합 | 대합구이, 대합젓, 대합식해, 대합전, 대합숙회, 백합꽃전, 백합떡, 대합회, 대합꼬치구이, 대합찜 |
| | | 비단가리비 | 비단가리비 |
| | | 새고막 | |
| | 새조개 | | |
| | 섬조개 | 섬조개구이, 섬조개밥, 섬조개꼬치구이, 담치죽, 섬죽 | |
| | 성게 | 성게알젓, 해물된장짜개 | |
| | 소라 | 소라젓, 소라회, 고동식해, 소라소채무침, 전복소라회, 생소라초, 소라전, 소라조림, 소라구이, 해지방, 소라 조미 통조림 | |
| | 오분자기 | 오분자기찜 | |
| | 우렁이 | 우렁죽, 우렁이짜개, 우렁회, 우렁무침 | |
| | 재첩 | 재첩국 | |
| | 전복 | | 생복김치, 전복초, 삼합초, 전복찜, 전복죽, 조개관자전골, 겨자김치, 전복회, 전복지짐이, 오분자기젓, 전복숙회, 전복소라회, 생복초, 전복조림, 전복구이, 해지방, 전복탕, 어육장, 깻국탕, 전복쌈, 전복장아찌, 전복김치, 돼지고기찜, 돼지새끼집찜, 각색갑회, 생복회, 삼합장과, 생복구이 |
| | | 조개 | 조개밥, 유곽, 패주산적, 조개전, 패주전, 김치빈대떡, 해물술밥, 초회, 조개어채, 조개회, 조개전골, 조개탕, 조개관자전골, 생합초, 마른조갯살조림, 조개온밥, 조개젓, 조개살, 조개회, 조개국, 조개스프, 조개관자저나, 냉이토장국, 조개관자회(강요주회), 콩나물과 조갯살의 맑은장국, 대구고니와 조개 매운탕 |
| | | 키조개 | |

| 분류 | 종류 | 전통음식 |
|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 패류 | 피조개 | 피조개회, 빨간조개무침회 |
| | 홍합 | 합지장, 마른홍합미역국, 담채죽, 홍해삼전, 파적, 미니리진, 부추전, 홍합회, 삼합초, 해물전골, 홍합죽, 삼합장파, 홍해쌈, 홍합초, 홍합전, 홍합장아찌, 통영비빔밥, 미니리적, 동래파전, 합지죽 |
| 갑각류 | 가재 | 가재지짐이 |
| | 게류 | 갈게젓, 게구이, 게찜, 해물전골, 갯국, 꽃게탕, 능갱이젓, 꽃게젓, 갯가래젓, 게알젓, 게지짐이, 게회, 털게젓, 참게젓, 벌떡게젓, 바다게젓, 해란전, 게죽, 꽃게장, 게살전유어, 화란게젓, 게찜, 게젓(소금), 게젓(술초), 청게젓, 게감정, 살게젓, 방게젓, 돌게젓, 게전유어, 게된장박이, 농발게젓, 게장 |
| | 새우류 | 굴곰편지, 패주산적, 새우구이, 마른새우조림, 새우전, 해물술밥, 새우맛젓, 새우액젓, 새하젓, 자젓, 토하젓, 대하회, 생이지짐이, 새우회, 초젓국, 새우알젓, 새우볶음, 보리새우볶음, 새우젓의 제조공정, 머위탕, 해삼탕, 대하찜, 두부젓국지개, 애호박젓국찌개, 암치젓국찌개, 굴두부조치, 굴비찌개, 늪은호박찌개, 해물된장찌개, 달래깍두기, 알찜, 송치저증, 배추통김치, 봄갯물김치, 부추깍두기, 무청깍두기, 새우젓, 육젓, 중하젓, 호박김치, 대하낙지회, 무약저지, 대하젓, 새우지짐이, 걸절이, 삼김치, 새우젓무침, 잡채국수, 대하무침, 새우전유어, 새우저나, 오젓, 아욱국, 무젓국찌개, 알찌개, 고개미젓, 해물전골, 김치찌개, 아욱죽, 곤쟁이젓깍두기, 굴깍두기, 명란젓찌개, 굴젓국찌개, 준치젓국찌개, 고춧잎김치, 게구이, 새뱅이지짐이, 곤쟁이젓, 생이젓 |
| 자라 | | |
| 연체동물 | 꼰뚜기 | 꼰뚜기젓, 꼰뚜기조림, 꼰뚜기회, 꼰뚜기구이 |
| | 낙지 | 낙지호롱(낙지구이), 낙지전유어, 쌈김치, 대하낙지회, 평안도김장김치, 백김치, 낙지파산적구이, 낙지구이, 낙지죽, 낙지회 |
| | 문어 | 문어오림, 문어식해, 부산잡채(해물잡채), 문어회, 숙회, 문어조림, 부추잡채, 문어꼬치구이, 마른문어쌈, 피문어죽, 문어 조미 훈제품 |
| | 쭈꾸미 | 쭈꾸미조림 |
| | 오징어류 | 오징어불고기, 오징어초회, 오징어순대, 숙회, 오징어젓, 오징어훈연, 오징어전, 마른오징어다리조림, 물오징어조림, 마른오징어식해, 오징어식해, 오징어찜, 고추생채, 갑오징어꼬치구이, 한치젓, 해물전골, 오징어구이, 해물김치, 한치식해 |
| | 미더덕 | 미더덕찜, 돼지고기찜, 아귀찜 |
| | 해삼 | 해삼탕, 겨자선, 해삼찜, 갑오징어꼬치구이, 홍해삼전, 생해삼무침, 해삼초무침, 해삼초회, 해삼침자젓, 각색어채, 삼합초, 미쌈, 겨자김치, 조개관자전골, 삼합초, 삼합장파, 홍해쌈, 해삼꼬치구이, 해삼전, 해삼회, 각색채회, 돼지고기찜, 신선로, 해삼, 해삼초, 해삼저나(워쌈), 잡누르미, 해삼전유어 |
| 해조류 | 갈파래 | |
| | 김 | 김부각, 청포탕, 김국, 김찬국, 김구이, 김부치개, 김쌈, 미니리김무생채, 묵냉국, 김무침, 김밥, 닭알쌈쌈, 김자반, 김좌반, 춘천막국수 |
| | 꼬시래기 | 꼬시래기무침 |
| | 다시마 | 알긴산, 곤포차, 토란국, 다시마국, 매듭자반, 다시마차, 다시마쌈, 날다시마쌈, 원지방, 토란곰국, 다시마냉국, 무맑은장국, 다시마전, 다시마부각, 다시마자반, 매듭자반, 튀각, 수잔지, 글스프, 토란탕, 건진국수 |
| | 매생이 | 매생이국 |

| 분류 | 종류 | 전통음식 | |
|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 해조류 | 모자반 | 염장미역, 마른홍합미역국, 미역국, 메기매운탕수제비, 미역냉국, 미역구이, 생미역무침, 생미역초채, 초회, 미역지짐이, 쇠미역튀각, 미역감정, 생미역초회, 쇠미역쌈, 미역쌈, 미역취나물, 메밀저배기, 수제비미역죽, 미역오이냉국, 곱이저, 미역수제비, 미역나물, 미역유부밥, 미역수제비, 미역전국, 미역무침, 곱탕(미역국), 좌반미역볶음, 미역죽 | |
| | 우뚝가사리 | 수정회, 우무냉국, 칠향게, 해삼찜 | |
| | 청각 | 동치미, 동지김치, 청각나물, 수무석박지, 침나복함저법, 청각회, 골곰편지, 고추김치, 석박지, 배추통김치, 해저방, 어육김치, 동박과석박지 | |
| | 클로렐라 | 클로렐라음료 | |
| | 뚝 | 뚝나물 | |
| | 파래류 | 파래좌반, 생파래무침, 파래무침, 마른파래무침, 파래김치, 나물국 | |
| | 난류 | 대구알 | 대구알젓무침 |
| | | 명란 | 명란, 명란젓찌개, 명란젓, 명란젓무침 |
| 참난 | | 참난젓짜두기, 참난젓, 참난젓김치 | |

수산 전통발효식품 분류

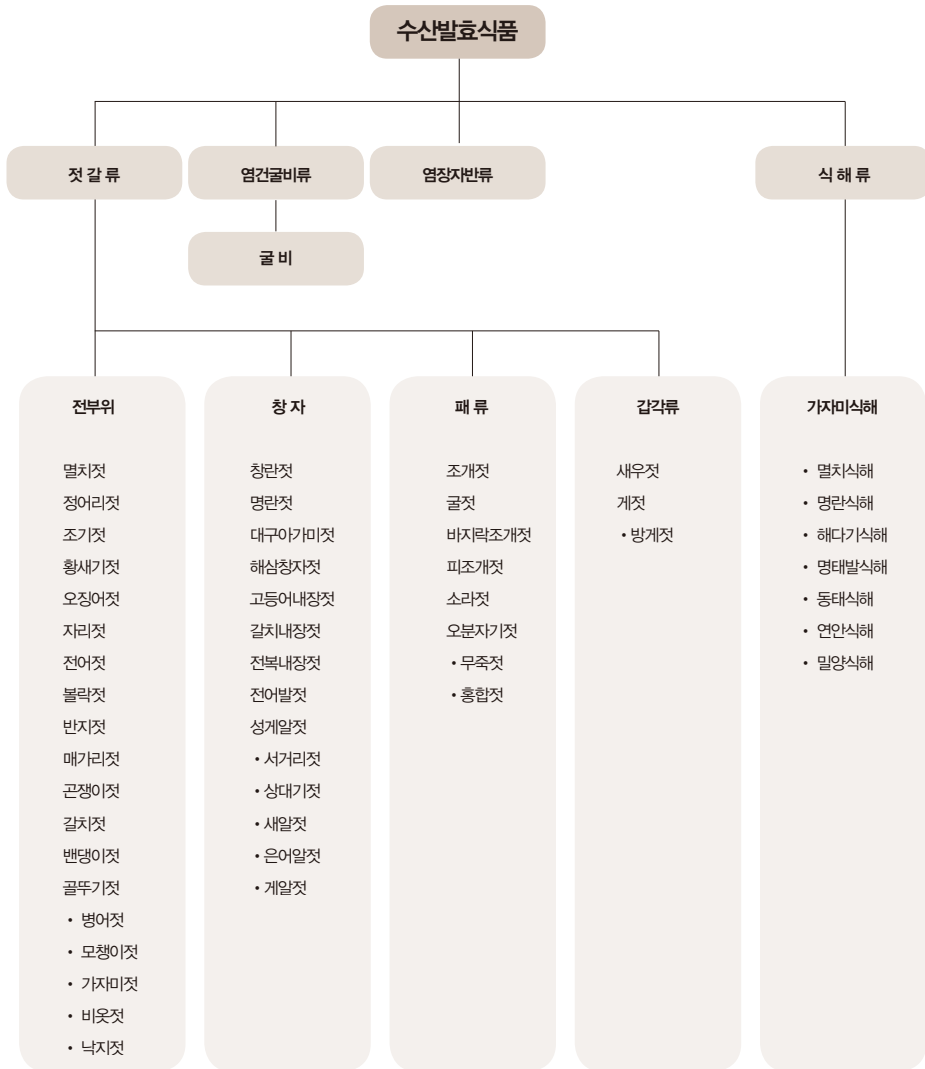
젓갈은 우리나라 전통 수산가공 식품으로 젓과 식해를 통틀어 일컫는 말이다. 젓은 어패류의 육질, 내장 또는 어체를 염장한 것으로 염장 중에 자가소화 효소나 미생물 효소 작용으로 구수한 풍미와 감칠맛을 내는 성분으로 발효시킨 식품이다. 반면 식해는 생선에 소금, 고춧가루, 밥알을 섞어서 발효시켜 생성된 젓산에 의해서 부패가 방지되는 젓갈이 있다.

젓갈은 그 특유의 감칠맛 덕분에 예로부터 밥반찬과 조미료로 많이 이용되어 왔으며, 유리 아미노산이 풍부하게 함유되어 있어 우수한 단백질 공급원으로 알려져 있다.

우리나라 젓갈은 지역성과 주재료의 종류에 따라 약 164종이 존재하는 것으로 보고되고 있다.

젓갈의 종류를 주재료에 따라 나누면, 어류의 몸통이나 살을 주재료로 하는 가자미식해, 멸치젓, 황새기젓, 전어젓 등이 있고, 내장을 주로 사용하는 대구 아가미젓, 갈치속젓, 전어밤젓이 있으며, 갑각류로는 몸통 전체를 재료로 하는 간장게장, 토하젓이 있다. 부족류 및 복족류로는 가리비젓, 조개젓, 어리굴젓, 키조개젓이 있고 그 외의 의충류인 개불젓, 두족류인 꼴뚜기젓, 미더덕젓, 성게류이면서 생식소를 주재료로 사용하는 성게알젓 등이 있다(표 2).

표 2. 수산 전통발효식품 분류



젓갈의 관능적 기호특성은 소비자의 기호 특성에 전적으로 좌우될 수 있지만, 염분과 함께 어패류, 내장, 생식소 등의 염장숙성 발효과정에서 분해 생성된 펩타이드, 아미노

산, 지방산, 유기산, 유리당, 핵산, 알코올, 을 받아 각각 종류에 따라 영양소의 특징도
 각종 염류 등과 같이 감칠맛을 내는 성분과 다르다(표 3).
 젓갈류 특유의 향미 관련 성분들에 의해 영향

표 3. 젓갈 종류별 영양소의 특징

| 종류 | 영양소의 특징 |
|--------|-------------------------------------------------------------------|
| 까나리 | 아미노산이 멸치보다 풍부, 칼슘과 DHA-EPA 등 불포화 지방산 함유 |
| 멸치액젓 | 철분 함유 |
| 오징어젓 | 아미노산(리신, 메티오닌), 단백질 함유 |
| 오분자기젓 | 단백질, 아미노산 풍부, 비타민 B ₁ , B ₁₂ , 칼슘 등의 미네랄 함유 |
| 소라젓 | 무기질과 비타민 풍부 |
| 비지락젓 | 칼슘, 인, 비타민 A, 철분 다량 함유 |
| 연어알젓 | 지방산, 비타민 A 풍부 |
| 소성게알젓 | 비타민, 철분, 인 함유 |
| 명란젓 | 필수아미노산, 비타민 E를 함유한 토크페롤, 비타민 A 다량 함유 |
| 참나젓 | 단백질, 탄수화물, 칼슘, 인 등 |
| 전어발젓 | 칼슘, 비타민, 불포화지방산(혈관질환 예방 도움) 함유 |
| 게웃젓 | 타우린, DHA 다량 함유 |
| 갈치속젓 | 단백질, 칼슘 함유 |
| 해삼젓 | 사포닌 성분 함유, 칼슘과 철분 함량 높음, 단백질 함유 |
| 어리굴젓 | 비타민, 미네랄 풍부, 당질, 지질, 철 함량 높음, 아미노산(타우린) 함유 |
| 조기젓 | 양질의 단백질 풍부, 지방함량 적음 |
| 정어리젓 | 오메가-3 지방, 비타민 D, 칼슘 풍부 |
| 벤댕이젓 | 칼슘, 철분 다량 함유 |
| 멸치젓 | 비타민 B ₁ , B ₂ , 나이아신, 지방, 지방분, 칼슘 풍부 |
| 게젓 | 지방이 적고 단백질 풍부 |
| 조개젓 | 칼슘, 인, 비타민 A, 철분 다량 함유 |
| 낙지젓 | 타우린 다량 함유 |
| 꿀뚜기젓 | 단백질, 칼슘 풍부 |
| 갈치젓 | 단백질, 칼슘 다량 함유 |
| 황석어젓 | 아미노산(라이신) 다량 함유 |
| 토하젓 | 키틴 및 키틴 올리고당, DHA 다량 함유 |
| 추젓 | 칼슘 다량 함유, 지방 적음 |
| 참게젓 | 칼슘, 비타민, 단백질 풍부 |
| 자하젓 | 칼슘, 아미노산과 글루타민 함량 높음 |
| 자정, 집젓 | 칼슘 다량 함유, 지방 적음 |
| 고등어젓 | 단백질, 지방, 칼슘, 인, 나트륨, 비타민 풍부 |
| 새우젓 | 칼슘 다량 함유, 지방 적음 |
| 한치젓 | 타우린 다량 함유 |
| 전어젓 | 칼슘, 비타민, 불포화지방산 다량 함유 |
| 자리젓 | 칼슘, 글루타민산 풍부 |

참고문헌

- 김영아, 강수태, 강정구, 강진영, 류옥환, 오광수, 저염 우렁쟁이 젓갈의 가공 및 품질특성, 한국수산학회지, **39**(3), 283-291, 2006
- 김인수, 김혜숙, 한병욱, 강경태, 박정민, 오현석, 한강옥, 김진수, 허민수, 효소분해 진주조개 (*Pinctada fucata martensii*) 젓갈의 제조 및 품질특성, 한국수산학회지, **39**(1), 9-15, 2006
- 김지상, 문갑순, 이경희, 이영순, 황석어(*Collichthys nireatus* Jordan et starks) 젓갈의 숙성과정 중 품질변화와 항산화작용에 관한 연구, 한국식품영양과학회지, **35**(2), 171-176, 2006
- 한진숙, 조학래, 조호성, 저염 명란젓갈의 품질지표 설정을 위한 연구, 한국조리과학회지, **21**(4), 440-446, 2005
- Kim SJ, Ma SJ, Kim HL, 젓갈로부터 분리된 젓산균 및 효모의 프로바이오틱 특성, 한국식품저장유통학회지, **12**(2), 184-189, 2005
- 윤지혜, 이원동, 강지희, 이지선, 이명숙, 개선된 제조기법에 의한 오징어젓갈 제조, 한국수산학회지, **36**(4), 333-339, 2003
- 함희진, 진영희, 서울시내 수산시장에 유통 중인 젓갈류의 세균 분포, 한국식품위생안전성학회지, **17**(4), 173-177, 2002
- 윤지혜, 이원동, 장동석, 강지희, 이명숙, 창란젓갈의 포장에 관한 연구 - 1, 병포장 젓갈의 품질유지기한, 한국수산학회지, **35**(1), 8-14, 2002
- 조학래, 박옥연, 장동석, 젓갈류의 유통기한 연장을 위한 연구, 한국식품과학회지, **34**(4), 652-660, 2002
- 이원동, 한국젓갈의 현황과 현대화 과제, 식품산업과 영양, **6**(3), 23-27, 2001
- 오성천, 조정순, 남혜영, 저염 오징어 젓갈의 숙성에 따른 휘발성염기질소 및 유리 아미노산의 변화, 한국조리과학회지, **16**(2), 173-181, 2000
- 김상무, 이근태, 저염 명란젓의 Shelf-Life 연장 방안 1, pH 조정에 의한 연장 효과, 한국수산학회지, **30**(3), 459-465, 1997
- 김동수, 김영명, 구재근, 이영철, 도정룡, 오징어 조미젓갈의 품질유지기한에 관한 연구, 한국수산학회지, **26**(1), 13-20, 1993
- 조진호, 도정룡, 멸치액젓의 품질특성에 미치는 여과조제 처리의 효과, 한국수산학회지, **32**(6), 770-773, 1999
- 도정룡, 김영명, 김동수, 조승목, 김병목, 국내 수산가공산업의 현황 및 발전방향, 식품과학과 산업, **40**(2), 69-82, 2007