

뇌의 활동을 돕는 굴 굴 버섯전골



굴은 '바다의 우유'로 불릴 만큼 여러 가지 영양소를 가장 이상적으로 갖고 있는 영양 덩어리다. 마침 굴은 10월부터 제철이다. 시원한 굴과 담백한 버섯을 냄비에 돌려 담고 육수를 부어 죽석에서 끓여 먹는 전골을 만들어보자.

굴에 있는 아미노산이 뇌를 건강하게

치매는 퇴행성 질병으로 50~60대에게 찾아오는 질병으로 알려졌지만, 30~40대에게도 치매가 올 수 있다. 치매는 기억력 감퇴로 일어나는 질병으로 신체노화는 물론 스트레스와 불규칙한 식사습관이 치매의 원인이 될 수 있다. 식사습관으로 건강한 뇌를 지키자.

건강한 뇌를 만드는 음식으로는 굴이 좋다. 굴에는 철분과 망간, 타우린, 아미노산, 글리코겐 등이 다량 함유되어 있다. 그 중 아미노산은 뇌 활동에 필수적인 신경전달물질의 원료가 된다. 굴은 꾸준히 먹어야 뇌에 효과가 좋은데 영양소 파괴를 줄이기 위해서는 물에 오랫동안 씻기 보다는 찬 소금물에 가볍게 행구듯 씻어야 한다.

굴은 10월부터 제철이지만 글리코겐 함유량이 최고치에 달하는 겨울에 먹는 것이 가장 좋다. 산란기인 5월부터 8월까지의 독성이 있고 맛도 떨어져 피하는 것이 좋다.

굴과 버섯이 만나면 몸에도 좋고 맛도 좋아

뇌 활동을 돕는 굴과 환상궁합을 자랑하는 음식재료는 버섯이다. 표고버섯은 비만을 개선하고 조혈작용을 도와 빈혈을 예방한다. 또한, 피부를 부드럽고 매끄럽게 하고 주름이나 기미를 없애기도 한다. 머리카락도 검게 하고 발모 효과까지 있어 50대에게 권장할만한 음식재료다.

양송이버섯은 비타민 B2, D가 많으며 타이로시나아제, 엽산 등을 많이 함유하고 있다. 따라서 골다공증, 고혈압, 빈혈 등의 치료에 좋다. 팽이버섯에는 비타민 B가 많으며, 소화가 잘 되고 간장과 위장을 튼튼하게 한다. 느타리버섯은 손발이 저리고, 근육통이나 경련이 있을 때 좋다.

건강한 뇌를 만드는 굴과 영양의 보고 버섯을 한 냄비에 모아 전골을 끓여보자. 몸에도 좋고 뜨끈한 국물이 찬바람에 시린 마음까지 따뜻하게 만들어 줄 것이다. **MEDI**check

주재료 : 굴 300g, 느타리버섯 100g, 표고버섯 5개, 양송이버섯 5개, 팽이버섯 1봉지, 쇠고기(잡채용) 100g, 배추잎 2장, 호박 1/3개, 양파 1/2개, 실파 100g, 붉은 고추 2개, 다시마 육수 3컵(간장, 소금간)
쇠고기 양념 : 다진 마늘 1t, 간장 1T, 설탕 1/2T, 후춧가루, 참기름 약간
육수 : 물 3컵, 다시마 1장, 간장 1T, 소금 1.5t, 다진 마늘 1t, 통후추 약간

- 01 굴은 이물질을 제거하고 소금물에 살살 행구 씻어준다.
- 02 느타리버섯은 가늘게 찢고, 표고버섯은 기둥을 떼고 채 썬다.
- 03 양송이버섯은 모양을 살려서 도톰하게 저미고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 가닥을 나눈다.
- 04 쇠고기는 채 썰어 쇠고기 양념에 재워둔다.
- 05 배추와 양파, 실파, 붉은 고추는 4cm 길이로 채 썬다.
- 06 다시마를 우려낸 육수에 간장과 소금을 넣어 간을 한다.
- 07 전골냄비에 양파와 배추를 두툼하게 깔고 굴과 준비한 재료를 돌려 담아 육수를 부어 끓인다.

