

건강한 엄마, 똑똑한 아이를 위한
푸드 프로젝트

수산물
똑똑 밥상

농림수산식품부
Ministry for Food, Agriculture, Forestry and Fisheries

건강한 엄마, 똑똑한 아이를 위한 푸드 프로젝트 수산물 똑똑 밥상

농림수산식품부

수산물
똑똑 밥상

건강한 엄마, 똑똑한 아이를 위한
푸드 프로젝트

수산물 똑똑 밥상

수산물 똑똑 밥상

contents

Spring | Summer | Autumn | Winter



016



038



056



108



INTRO

- * 전문가 인터뷰 08
- * 사계절 수산물 이야기 016
- * 수산물 제철 캘린더 020

FOR MOM

- * 임신 초기 수산물 요리 026
- * 임신 중기 수산물 요리 032
- * 임신 후기 수산물 요리 038
- * 출산 후 수산물 요리 044
- * 미역국 이야기 050

FOR BABY&KIDS

- * 초기 이유식 056
- * 중기 이유식 062
- * 후기 이유식 068
- * SOS 이유식 074
- * 완료기 이유식 076
- * 유아식 084
- * 영양간식 092
- * 수산물 쿠킹 클래스 098
- * 영재들의 똑똑 밥상 100
- * 머리가 좋아지는 똑똑 밥상 104
- * 몸이 건강해지는 튼튼 밥상 106

PLUS INFO

- * 수산물 손질법&보관법 110
- * 생선요리, 쉽게 즐기는 법 118
- * 수산물과 식품 궁합 122
- * 알쏭달쏭한 수산물에 대한 궁금증 Q&A 124
- * 수산물 YES or NO 128
- * 이벤트 공고 130
- * 인덱스 132

책 속 보너스

냉장고에
붙이세요

계절별 수산물요리
리스트



발행 2009년 6월
 발행처 농림수산식품부(www.milaff.go.kr)
 기획 농림수산식품부 수산정책과
 제작 한국농촌경제연구원 부설 농촌정보문화센터(www.cric.re.kr)
 표지모델 심현우
 편집 (주)서울문화사(책임편집 전영미/진행 조연정/교정 박애경)
 디자인 Design SOOP
 사진 Bay studio
 일러스트 박소윤
 요리 이보은(쿠키아)
 감수 고시환(고시환의원 성장클리닉 원장)
 박화진(CHA 의과학대학교 강남차병원 산부인과 교수)
 인쇄 KOREA PNP



원래 육류를 좋아했는데
아기를 가진 후에
수산물이 좋아지더라고요.
아기를 위해 건강에
좋은 것들을 찾아서 먹다 보니까
좋은 음식이 맛도 있다는
사실도 알게 됐고요.

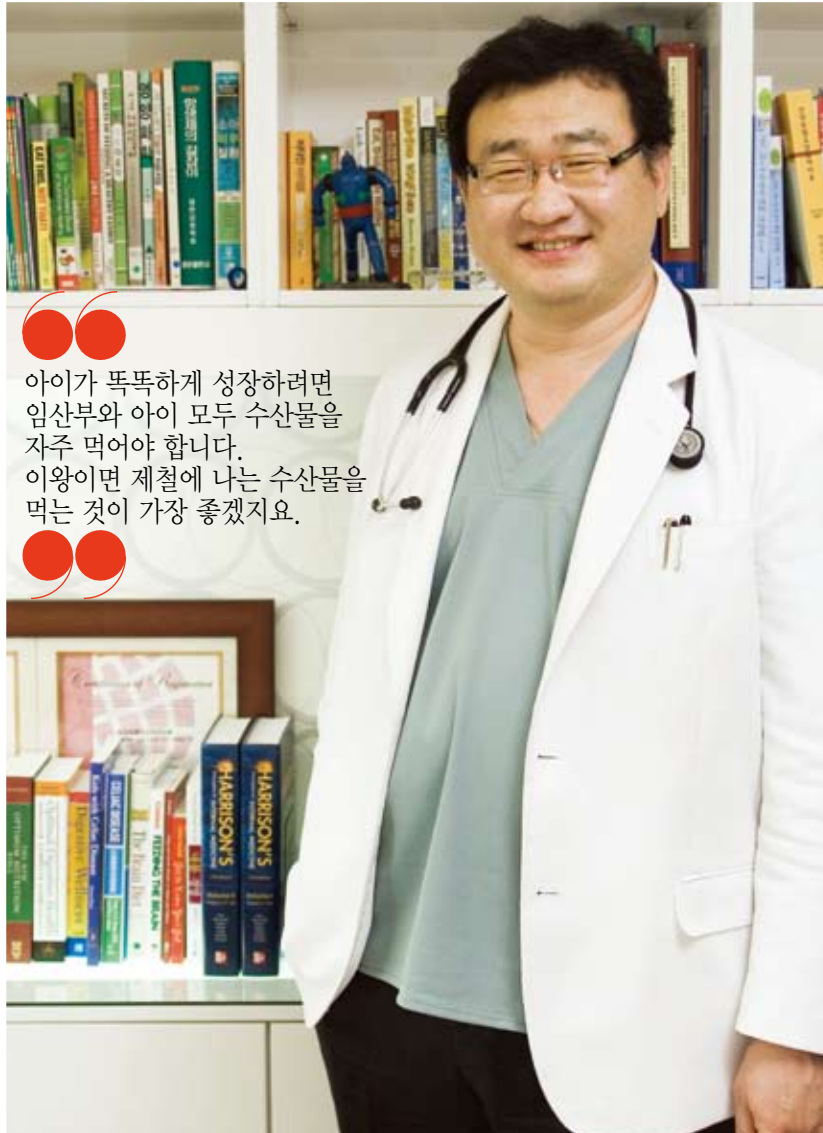


수산물, 엄마와 아이를 위한 건강한 먹을거리입니다

작년 10월, 사랑스러운 딸 하린이를 낳았답니다. 하루가 다르게 자라는 아이를 보면서 요즘 하루하루가 행복해요. 시간이 지나면서 감동도 더 커지고요. 그건 임신과 출산, 육아를 경험하는 여성들이 누리는 특별한 감정일 거예요.

모든 임신부가 그렇듯 저도 하린이를 가진 동안 태교를 잘 하고 싶었는데 출산 직전까지 직장을 다녀서 특별한 태교는 하지 못했어요. 대신 음식만큼은 신경 써서 먹었답니다. 특히 물은 생수를 들고 다니면서 신경 써서 마셨지요. 또 하나 특별한 음식은 수산물이에요. 원래 육류를 좋아했는데 아기를 가진 후에 수산물이 좋아지더라고요. 아기를 위해 건강에 좋은 것들을 찾아서 먹다 보니까 좋은 음식이 맛도 있다는 사실도 알게 됐고요. 게다가 아기가 배 속에 있을 때부터 엄마가 수산물을 즐겨 먹으면 두뇌가 생성되는 시기에 머리가 더 똑똑해지고 뼈도 더 튼튼해진다고 하니 그야말로 일석이조죠. 수산물은 미국식품의약국 사이트에 매일 먹어도 좋은 해산물과 일주일에 2~3번 먹을 것, 섭취량 등이 자세히 나와 있어서 참고했고요. 아직은 하린이가 어려서 먹이고 있지 않지만 아이들 두뇌 발달과 성장발육에 좋다고 하니 적당한 시기에 잘 챙겨서 먹이려고 해요. 수산물은 고기보다 손질하고 요리하기가 까다로워서 자주 해 먹지 않았는데, 무엇보다 균형 있는 식단이 중요하니 아이를 위해서 열심히 준비하려고요. 결혼을 해서 아내가 되고 엄마가 되니까 음식에 대한 생각이 많이 바뀌었어요. 우리가 먹는 음식이 얼마나 중요한지 새삼 깨달았다고나 할까요. 가족의 건강을 챙기는 것은 말할 것도 없고 아내로서 엄마로서 내 가족을 잘 돌보려면년부터 건강해야겠다는 생각도 많이 했어요.

출산 휴가 동안 하린이를 위해 무엇을 하면 좋을까 하다가 <누가 내 치즈를 옮겼을까?>의 작가 스펜서 존슨의 작품 <부모>를 번역했는데, 거기에 이런 내용이 나오더군요. 똑똑하고 현명하게 아이를 키우면서 부모도 즐겁고 행복해지는 방법은 아이 스스로 자신을 사랑하게 만드는 것이라고요. 거기에 제가 하나 더 추가한다면 건강하고 현명한 엄마라면 자신이 먼저 행복해져야 한다는 사실이에요. 그래야 아이도 건강하고 행복하지 않을까요?



“ 아이가 똑똑하게 성장하려면
임산부와 아이 모두 수산물을
자주 먹어야 합니다.
이왕이면 제철에 나는 수산물을
먹는 것이 가장 좋겠지요.

수산물, 알레르기 걱정 없이 드세요

먹는 것이 나를 만든다는 말이 있습니다. '식약동원(食藥同原)'이나 '약보불여식보(藥補不如食補)'와 같이 먹는 것이 얼마나 중요한지 일러주는 말도 있습니다. 매일매일 풍성한 식탁에서 식사를 하는 현대인들에게 더 이상 배고픔은 문제가 되지 않습니다. 오히려 영양과잉이나 영양불균형이 문제가 되고 있는 거죠. 섬유질과 탄수화물, 수분의 함량은 늘어난 반면 미네랄과 비타민의 함량은 줄어들었고 쌀의 소비량보다 육류 소비량이 늘어나는 측면이 단적인 예입니다. 우리나라 사람들의 식단 중에서도 특히 아이들의 식단을 보면 탄수화물과 단백질의 섭취는 많은 반면 불포화지방산의 섭취가 적다고 합니다. 불포화지방산이 많은 수산물보다는 포화지방이 많은 육류를 섭취한 결과인 거죠.

우리나라 사람들은 왜 수산물보다는 육류를 많이 먹는 걸까요? 이유는 간단합니다. 이유식을 시작하는 생후 6개월부터 쇠고기나 닭고기를 중심으로 한 단백질 섭취를 주로 해왔기 때문이죠. 게다가 어류나 갑각류 등의 수산물은 알레르기를 일으킬 수 있다는 이유로 개별로 엄격하게 제한한 경우가 많았습니다. 알레르기에 대한 이해 부족과 지나친 걱정이 수산물에 대한 오해를 불러일으킨 것입니다. 알레르기는 면역을 기반으로 하기 때문에 개인의 차이가 매우 많습니다. 예를 들면 등푸른생선은 히스타민과 유사한 화학물질이 들어 있어 알레르기를 유발할 수 있지만 흰살생선은 알레르기에 대한 우려가 없으므로 생후 6개월부터는 먹일 수 있습니다. 이렇듯 알레르기는 동일한 조건에서 나타나는 것이 아니므로 특별한 알레르기 소견이 보이지 않는다면 불포화지방산이 많이 함유된 수산물을 먹어야 합니다.

불포화지방산은 두뇌 발달에 중요한 역할을 합니다. 두뇌를 이루는 성분은 물을 제외한 60% 이상이 지방으로 구성되어 있습니다. 활발한 두뇌 활동을 위해서는 단백질인 아미노산이 뇌에 전달되어야 합니다. 또 전달받은 정보들을 저장하고 이용하는 것은 인지질 등의 필수지방산에 의해 이루어집니다. 즉, 두뇌 활동의 가장 기본이 되는 불포화지방산의 공급원으로 수산물에 많이 함유된 EPA와 DHA가 뇌세포 구성 성분의 일차적 공급원이 되는 것입니다. 두뇌 발달의 기초가 되는 뇌세포는 출생 시 이미 90% 이상 완성되고 뇌세포의 발달은 생후 10개월 이전까지 거의 완료됩니다. 따라서 임신했을 때와 돌 이전의 영양 섭취가 두뇌 발달에 지대한 영향을 주는 것입니다. 그러므로 아이가 똑똑하게 성장하려면 임산부와 아이 모두 수산물을 자주 먹어야 합니다. 이왕이면 제철에 나는 수산물을 먹는 것이 가장 좋겠지요.

고시환 고시환의원 성장클리닉 원장

수산물, 가까이 두고 즐겨 드세요

3면이 바다인 우리나라는 사시사철 다양한 수산물을 먹을 수 있는 좋은 환경입니다. 수산물은 남녀노소 즐겨 먹어도 될 만큼 맛도 다양하고 영양소도 고루 들어 있어요. 특히 수산물은 임신부와 아이가 자주 먹으면 먹을수록 도움이 되는 식품입니다. 수산물에는 비타민과 미네랄, 단백질이 풍부하게 들어 있기 때문입니다. 임신 기간 동안 수산물을 꾸준히 먹으면 아이가 튼튼하게 자랄 뿐 아니라 두뇌 발달에도 도움을 줍니다. 또한 임신부에게도 임신과 출산으로 인해 쇠한 기력을 돌우는 데 원동력이 되어주지요.

하지만 안타깝게도 수산물에 대한 정확한 이해와 다양한 요리법이 보편화되어 있지 않은 것이 현실입니다. 굽기, 튀기기, 조리기 등 비슷비슷한 요리법으로 만든 수산물 요리가 대부분이죠. 게다가 수산물은 손질하기 힘들고 냄새가 난다는 이유로 기피합니다. 이러한 경향은 젊은 사람일수록 더 심한데, 쉽고 간편하게 요리해 먹는 것에 익숙해져서 수산물 요리를 어렵게만 느끼는 것 같아요. 수산물이 맛도 좋고 영양도 풍부하다는 사실은 누구나 알고 있지만 직접 요리해서 먹기에는 부담스럽다고 생각하는 것이지요. 그러나 알고 보면 수산물은 우리에게 참 친숙한 재료입니다. 도시락 반찬으로 자주 먹었던 멸치와 머리를 좋게 한다는 고등어, 짭조름한 맛에 밥 한 그릇은 푹딱인 명란젓까지 우리네 밥상에 빠져서는 안 될 음식이 바로 수산물이죠. 김치 맛의 비밀인 새우젓과 잔칫날 빠질 수 없는 생선전, 시원한 매운탕, 고소한 새우구이 등 수산물을 이용한 음식을 말하자면 끝이 없습니다.

이렇게 다양한 수산물 음식을 가까이 두고 맛있게 먹을 수 있는 방법이 있습니다. 아이들에게 먹이는 국물은 꼭 멸치, 북어, 새우 등 건어물을 이용해 만드세요. 멸치, 북어, 새우, 다시마, 미역 등을 곱게 갈아서 천연조미료로 사용하는 것도 좋습니다. 모든 음식의 간을 수산물 천연조미료로 하게 되면 우리가 먹는 모든 반찬에서 수산물을 먹게 되는 거죠. 그리고 식단을 구성할 때 제철 수산물을 이용한 메뉴를 넣으세요. 끼니마다 수산물을 먹는 습관을 기르는 것이지요. 예를 들면 쇠고기나 돼지고기를 이용한 육류반찬 대신 고단백 저칼로리 생선으로 만든 반찬을 만들어 먹으면 단백질은 그대로 섭취하되 살이 찌 걱정이 없습니다. 만약 수산물 손질이 매번 귀찮고 어렵게 느껴진다면 제철 생선을 미리 구입해 손질해서 말리거나 냉동시켜 보관하면 나중에 조리할 때 간편해집니다. 요즘에는 마트에서 손질해놓은 수산물을 많이 판매하고 있으니 그것을 구입하는 것도 좋은 방법이겠지요.

가족의 건강을 염려하는 주부라면 무엇보다 제철 수산물을 알뜰하게 챙기시기를 권합니다. 냉장과와 냉동고 안에 넣어두고 자주 즐겨 먹는 습관이 우리 가족의 건강을 챙기는 지름길이니깐요. 그러기 위해선 주부부터 수산물 요리를 즐겨 먹는 습관을 들이는 것도 좋은 방법이겠지요? 엄마가 수산물을 좋아해야 가족의 식탁에 자주 올리게 될 테니까요.

이보은 요리연구가



식단을 구성할 때
제철 수산물을 이용한
메뉴를 넣으세요.
끼니마다 수산물을
먹는 습관을 기르는 것이지요.





SEA FOODS STORY



아무리 양식기술, 냉동 냉장기술이 발달되었다고 해도 수산물은 제철에 먹는 것이 좋아요. 제철 수산물에는 수산물 고유의 생존조건이 잘 맞춰져 있기 때문 이죠. 대표적으로 수산물마다 산란기가 있는데, 산란기를 전후로 해서 제철이 결정된다고 보면 돼요. 대부분의 수산물은 산란기를 대비해서 영양분을 많이 섭취하기 때문에 맛과 영양이 달라져요. 실제로 제철 수산물을 보면 맛도 좋을 뿐 아니라 기름기가 찰찰 흘러서 윤기가 나는데, 이때가 수산물이 가장 맛있는 때라는 사실을 잊지 마세요. 제철에 나는 수산물이 어떤 것이 있는지부터 파악 하고, 계절마다 챙겨서 먹으면 수산물을 더욱 맛있게 즐길 수 있을 거예요.

윤수상 노랑진수산시장 경매팀 팀장



사계절 수산물 이야기

봄



겨우내 꽁꽁 얼었던 얼음이 녹으면서 만물이 소생하는 봄입니다. 따뜻한 바람이 불기 시작하면 추운 겨울 동안 따뜻한 나라에서 잠시 머물던 생선도 우리나라 바다로 모여듭니다.

겨우내 꽁꽁 얼었던 얼음이 녹으면서 만물이 소생하는 봄입니다. 따뜻한 바람이 불기 시작하면 추운 겨울 동안 따뜻한 나라에서 잠시 머물던 생선도 우리나라 바다로 모여듭니다. 따뜻한 봄이 되면 게으름뱅이 도미와 조기도 바쁘게 움직이기 시작합니다. 겨울 동안에는 바다 깊은 곳에 살면서 가만히 있던 도미와 조기도 따뜻한 바닷물이 유입되면 산란기를 대비해서 먹이를 찾아다니는데요. 덕분에 봄이 되면 도미와 조기는 살이 통통하게 올라 몸집이 제법 커집니다. 낚시줄에 걸려 올라온 도미와 조기는 크기도 큼지막하고 움직임도 활발합니다. 힘도 세서 웬만해선 두 손에 잡히지가 않을 정도예요. 이제 정말 도미와 조기가 제철인 봄이 왔나 봅니다. 봄철 수산물로 어획량이 가장 많고 영양도 풍부한 수산물은 도미입니다. 늦가을부터 이른 봄까지 깊은 겨울잠을 자다가 기온이 올라가면서 얼음이 녹고 물이 따뜻해지면 알을 낳습니다. 알을 낳기 위해서 영양분을 채우는 도미는 이때가 가장 살이 통통하게 올라 맛도 좋고 영양가도 높습니다.

맛있기로는 조기도 만만치 않습니다. 주로 5월~6월에 많이 잡히는 조기는 대표적인 흰살생선으로 살이 부드러움 비린내가 없어 남녀노소 모두 좋아하는 생선입니다. 주로 곡우인 4월 20일을 기점으로 해서 연평도와 칠산 어장에서 잡은 조기가 유명합니다. 이때가 대개 봄철 산란기 전이며 최고로 성숙할 때 만든 굴비는 최고의 맛을 자랑합니다. 도다리는 4월 초부터 산란기인데 이때가 막 지나면 새살이 돋는 때라 살이 많습니다. 미역은 대부분 양식이지만 자연산 미역은 2월부터 4월까지 채취한 것이 가장 부드럽고 맛있었습니다. 봄철 수산물로 꼬막을 빼놓을 수 없는데, 꼬막은 가을 찬바람이 불면서부터 맛이 들기 시작해 봄철에 알을 품기 전까지 가장 맛이 좋습니다. 특히 초봄에는 산란기 전이라 맛이 더욱 쫄깃합니다. 키조개는 2월~3월이 가장 맛있고, 바지락은 5월~6월에 채취한 것이 맛이 좋습니다.

날씨의 변화에 따라 계절이 바뀌듯 수산물에도 재질이 있습니다. 제철 수산물로 맛과 영양을 동시에 챙기면 어떨까요?



여름

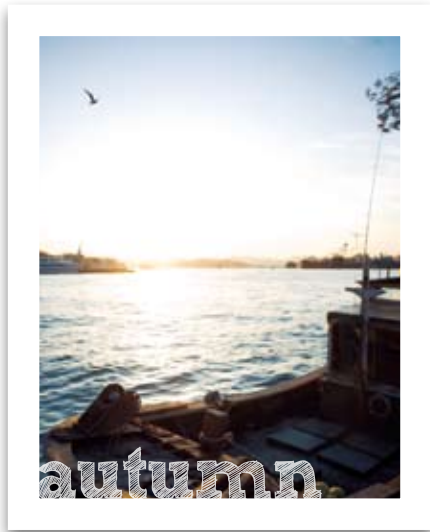
무더위에 지친 입맛을 달래고, 지친 몸을 보양하고 기운을 북돋워줄 여름철 보양 수산물이 많습니다.

더운 여름에는 바닷속 수산물도 기온이 없고 지칩니다. 낮 동안의 뜨거운 열기와 높은 수온이 수산물에게도 영향을 주는 것이지요. 하지만 바닷속에서도 가을 산란기를 앞두고 분주하게 움직이는 수산물이 있는데, 바로 전복과 장어입니다. 대부분의 수산물이 더위에 지쳐 있을 때 이들은 산란기를 앞두고 영양분을 충분히 섭취하고 있는 것이지요. 그래서일까요? 전복과 장어는 더위에 지친 사람들의 입맛을 북돋워주고 기력도 회복해주는 보양 수산물의 대표주자로 손꼽히고 있답니다.

무더위에 지친 입맛을 달래고, 지친 몸을 보양하고 기운을 북돋워줄 여름철 보양 수산물이 많습니다. 보양 음식에 빠져서는 안 될 전복은 한여름인 8월부터 10월까지가 제철입니다. 전복의 산란기가 11월경이기 때문에 알을 낳기 위해 영양분을 가득 담아둔 8월부터 10월까지가 가장 맛이 좋고 영양분이 많습니다. 전복 못지않게 보양식으로 즐겨 먹는 장어도 초여름인 6월부터 10월까지 영양이 가장 풍부합니다. 여름철 장어는 지용성 비타민을 풍부하게 함유하고 있어서 더위로 지친 입맛을 달래기에 좋습니다.

상큼한 향이 일품인 멧게는 사시사철 먹을 수 있지만 초여름이 되면 더욱 영양이 풍부해집니다. 강장작용을 하는 글리코겐 함량이 높아질 뿐 아니라 멧게의 참맛을 느낄 수 있습니다. 반짝반짝 빛나는 비늘이 있는 갈치는 여름에 산란하는데, 산란하기 전인 6월부터 8월까지 영양분이 가장 듬뿍 들어 있습니다. 병어도 여름에 더욱 싱싱한데 여름철 병어는 지방 함량이 높고 부드러운 입맛을 살리는 데 좋습니다. 회로 즐겨 먹는 우럭은 초여름에 제 맛이 나서 횡가로 아주 좋습니다. 초여름부터 겨울까지 맛이 좋은 소라는 해조류를 먹고 살기 때문에 맛이 더 쫄깃합니다. 세발낙지는 갯벌이 넓어지는 여름에 잡은 것을 먹으면 기력 회복에 좋습니다.

가을



“
천고마비의 계절 가을은 그야말로 수산물 풍년입니다. 살이 통통하게 오른 수산물이 고기잡이배에 가득 실려 만선을 이루는 계절입니다.
”

더위가 지나가고 선선한 바람이 부는 가을에는 바닷속의 풍경도 달라집니다. 여름 동안 뜨거웠던 바닷물이 차가운 물과 만나게 되는데요. 이때 자연스럽게 바다의 수온이 바뀌면서 플랑크톤의 양도 늘어나게 됩니다. 플랑크톤이 많아지면 바닷속 수산물들의 먹이도 많아져 풍부한 영양분을 섭취하게 됩니다. 가을철 수산물이 플랑크톤을 많이 먹고 자라서인지 맛이 더 담백하고 고소하게 느껴지는 걸지도 모르겠네요.

천고마비의 계절 가을은 그야말로 수산물 풍년입니다. 살이 통통하게 오른 수산물이 고기잡이배에 가득 실려 만선을 이루는 계절입니다. 가을철 수산물을 꼽으라면 전어가 가장 유명합니다. '가을 전어는 깨가 서말'이라는 말이 있듯이 전어의 맛이 가장 좋은 때가 가을입니다. 전어는 봄에 산란기를 거친 뒤 여름 내내 각종 플랑크톤과 유기물을 먹고 자랍니다. 이때 몸의 길이가 20cm 정도 자라는데 일 년 중 가장 지방질이 많아서 맛이 최고로 고소해집니다. 봄이나 겨울 전어보다 가을 전어가 지방질이 3배나 높다고 합니다.

가을 전어와 더불어 가을 수산물에 빠질 수 없는 것이 새우와 꽃게입니다. 가을철의 새우는 감칠맛을 내는 글리신이 풍부해서 맛이 더욱 고소합니다. 꽃게는 4월~6월 봄철과 9월~10월이 제철인데, 봄에는 알이 꽉 찬 암컷이 좋고, 가을에는 살이 통통하게 오른 수컷이 좋습니다. 갯어는 10월부터 2월까지 제철인데 늦가을에 먹는 것이 맛이 좋습니다. 봄에는 산란기여서 맛이 가장 크게 떨어지는 시기이므로 먹지 않습니다. 삼치는 가을부터 살이 통통하게 올라와 지방질 함량이 높습니다. 쫄깃쫄깃 씹는 맛이 좋은 낙지는 9월~12월에 가장 많이 잡힙니다. 이때 잡히는 다리가 긴 대낙은 맛이 부드럽고 씹히는 맛이 좋습니다. 낙지 못지않게 영양이 풍부한 문어도 가을철이 제철로 맛이 더 쫄깃합니다. '바다의 인삼'이라고 불리는 해삼은 가을에 가장 맛있습니다. 몸이 잘려도 원래대로 다시 자라는 만큼 생명력이 강한 수산물로 영양분도 아주 풍부합니다.

겨울



“
추운 겨울이 되어도 바닷속 풍경은 여전히 활기칩니다. 겨울이 되면 고등어, 꽂치, 참치 등이 본격적으로 활동을 시작하기 때문이죠.
”

추운 겨울이 되어도 바닷속 풍경은 여전히 활기칩니다. 겨울이 되면 고등어, 꽂치, 참치 등이 본격적으로 활동을 시작하기 때문이죠. 바다 얇은 곳에서 살면서 이리저리 활발하게 헤엄치는 등푸른생선들의 움직임이 예사롭지 않습니다. 산란기를 위해 바닷속에서 영양분을 듬뿍 섭취하고 있어서인지 푸른 등 색도 더욱 빛나네요. 생태, 굴 등 겨울이 제철인 수산물들도 차가운 바닷속을 뜨겁게 달구고 있습니다.

수산물 중에는 겨울이 제철인 것이 많습니다. '겨울 생선' 하면 가장 먼저 떠오르는 것이 고등어와 꽂치입니다. 고등어는 계절 변화에 따라 지방 함량의 변동이 매우 큰 생선인데, 늦가을부터 기름이 올라와 겨울이 되면 기름이 풍부해서 고소하고 담백한 맛이 더 깊어집니다. 꽂치도 고등어와 마찬가지로 계절에 따라 지방 함량이 달라지는데, 여름을 지나 가을이 되면 지방 함량이 2배 정도 올라가고 서리가 내릴 때쯤인 초겨울이 되면 지방 함량이 최고조에 달해 맛이 더욱 고소합니다. 입이 큰 대구의 산란기는 12월에서 2월경인데 이때 영양분을 듬뿍 함유하고 있어 맛이 가장 좋습니다. 대구는 북태평양의 깊은 바다에 살다가 겨울철이 되면 산란을 위해 경상도 연안으로 올라오는데 이때 가장 많이 잡힙니다. 겨울 생선 하면 명태도 유명합니다. 동해에서 잡히는 명태는 아주 추운 겨울인 12월~1월에 많이 잡히고, 이때 잡은 명태가 가장 맛이 좋습니다. 송어도 겨울에는 지방질의 함량이 증가하고 육질이 단단해져서 더 맛있었습니다. 참치도 겨울에 지방 함량이 가장 높아 맛이 있는데, 주로 냉동된 형태로 보관되기 때문에 크게 영향을 받지 않습니다. 동해에서 많이 잡히는 오징어도 겨울에 가장 맛이 좋습니다. 겨울철에 채취한 굴은 여름철에 채취한 굴보다 글리코겐 함량이 10배나 높아 깊고 풍부한 맛을 냅니다. 홍합도 겨울이 제철이며, 해조류인 김은 12월부터 3월 까지 채취하는데 12월에서 1월에 만든 김의 맛과 향이 가장 잘 살아 있습니다.

수산물 제철 캘린더

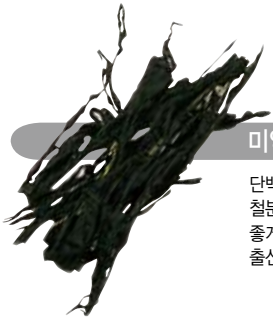
봄~여름

3月



도미

껍질에는 콜라겐 함량이 많고 눈 부분에는 콘드로이틴황산이 풍부하여 피부와 인대, 관절 등 결합조직에 관여하며 노화를 방지한다.



미역

단백질의 함량이 높고 칼슘과 철분이 많이 들어 있어 혈액순환을 좋게 하고 몸을 맑게 해주어 출산 후에 임신부가 먹으면 좋다.



꽃게

4月



조기

양질의 단백질이 풍부하고 칼슘, 엽산, 철, 비타민 등 아이들의 성장발육과 노인들의 원기 회복에 좋은 영양소가 많다.

바지락

필수아미노산인 메티오닌과 시스테인 등 함황아미노산이 해독하는 작용을 하여 피로 회복에 좋다.



병어

지방 함량이 높고 오메가-3 지방산인 EPA와 DHA가 풍부하며 잔가시가 없어 아이와 노인들이 먹기에 좋다.



6月



참치

단백질 함량은 높고 지방은 적는데, 참치 배설에는 오메가-3 지방산으로 알려진 DHA가 풍부하다. 또 셀레늄은 노화 방지에 효과적이다.

갈치

EPA와 DHA 등 불포화지방산이 많아 아이들 두뇌 발달에 좋으며 칼슘과 철분의 함량도 높다.

장어

지용성 비타민이 풍부하고 비타민 A가 많아 눈을 보호해주며 감기와 같은 감염성 질환을 예방해주고 피부 미용에도 좋다.



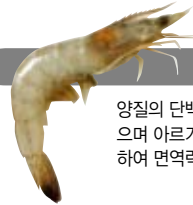
지방 함량은 낮고 단백질의 함량은 높으며 필수아미노산이 풍부하다. 무기질도 풍부해서 혈압을 안정시키고 동맥경화를 예방한다.

가을~겨울

9月

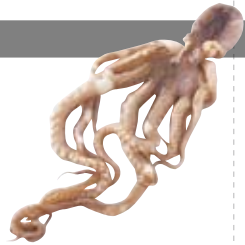
전복

단백질의 일종인 콜라겐의 함량이 높아 피부 미용에 좋을 뿐 아니라 관절 강화에도 좋다.



새우

양질의 단백질과 칼슘, 무기질, 비타민 B를 함유하고 있으며 아르기닌이라는 필수아미노산은 성장호르몬에 관여하여 면역력을 높이고 근육을 키워준다.



낙지

타우린과 단백질이 풍부하며 칼륨, 아연, 비타민 E 등이 풍부하다. 또 지방의 함량이 낮고 DHA, EPA가 많다.

가자미의 흰 살은 살이 연하고 부드러워 환자나 노약자의 영양식으로 적합하다. 껍질에는 콜라겐이 있어 피부와 관절을 보호해준다.

가자미



다시마

수용성 섬유소인 알긴산이 들어 있어 피를 맑게 하고 신진대사를 촉진한다.

10月

11月



고등어

불포화지방산 중 EPA는 혈전에 쌓이는 콜레스테롤을 낮추고 DHA는 두뇌 활동을 활발하게 해준다.

꽂치

불포화지방산이 심장을 튼튼하게 해주고 성인병 예방에도 효과적이다.



오징어

간세포의 재생을 촉진해서 피로 회복에 효과가 있고 혈중 콜레스테롤을 감소시키는 타우린을 다량 함유하고 있다.



굴

지방은 적고 단백질 함량이 높으며 무기질이 많다. 혈액 성분인 구리, 철분이 많아 조혈작용이 뛰어나다.

12月

1月

명태

눈알에는 비타민 A와 콜라겐이 많아 시력 보호와 피부 미용에 좋다.



대구

단백질이 풍부하고 지방의 함량이 적은 저칼로리 생선으로 비타민 E가 풍부하여 노화 방지에 효과가 있다.

2月



FOR MOM

미국식품의약국(FDA)에서는 '임신부와 아이를 위한 수산물 섭취 기준'으로 수은 중독의 우려를 고려해 일주일에 2회 정도, 1회 섭취량은 12oz(약 340g)로 권장하고 있습니다.

※모든 레서피는 4인분 기준입니다.

수산물
전문



첫째와 둘째 아이를 가졌을 때 제 입맛을 사로잡은 음식은 꽃게찌개와 조개탕이었어요. 평소 꽃게를 무척 좋아하는데 인천항에 꽃게잡이 배가 들어오면 싱싱한 꽃게를 40마리 정도씩 직접 사와서 먹곤 했죠. 꽃게가 지방이 적어 다이어트 효과도 있고 빈혈, 골다공증에도 좋다고 하잖아요. 태아의 성장발육에도 좋고요. 이번에 둘째 헤이를 임신했을 때는 첫째 딸 주니와 함께 꽃게를 즐겨 먹었어요. 수산물을 즐겨 먹어서인지 임신했을 때 다른 임신부에 비해 빈혈로 인한 고생도 없었습니다.

김지혜 개그우먼





PART 1

임신 초기
(2~3개월)



month 10

growth

FOR MOM

무엇을 먹을까요?

임신 초기에는 입덧이 심해서 음식을 잘 먹지 못할 수도 있습니다. 게다가 몸이 노곤하고 지쳐서 입맛이 없기도 합니다. 그러므로 임신 초기에는 탄수화물을 많이 섭취해서 몸의 피로를 풀어줘야 합니다. 탄수화물을 먹으면 긴장이 완화되어 피로 회복에 도움이 됩니다. 끼니마다 밥을 꼭 챙겨 먹고 한 번에 많이 먹지 못하겠으면 조금씩 자주 천천히 먹도록 합니다.

음식의 양을 한꺼번에 늘려서 먹는 것보다는 양질의 음식을 먹는 것이 중요합니다. 단백질이 풍부하고 불포화지방산이 많은 등푸른생선이나 뼈째 먹는 생선을 먹는 것이 좋습니다. 또한 임신 초기에는 철분이 부족해서 빈혈이 올 수 있으므로 철분이 풍부한 조개, 굴 등의 어패류를 먹으면 좋습니다.

FOR BABY

무엇을 먹을까요?

임신 초기에는 태아의 뇌가 발달하기 시작합니다. 단백질은 뇌 기능 향상에 도움을 주는 영양소로, 피와 살 등의 신체조직 발달에도 영향을 미칩니다. 또한 태반을 형성하는 데 꼭 필요한 영양소이기도 합니다. 단백질이 많이 함유된 육류, 생선류, 두부, 달걀 등을 많이 섭취하는 것이 좋습니다.

이 시기에는 엽산 섭취에도 신경 써야 합니다. 엽산은 태아신경기관의 이상이나 다운증후군, 구순열, 구개열 등 기형이 발생하는 것을 막아주는 중요한 영양소입니다. 엽산은 태아의 세포 형성에도 중요한 역할을 하기 때문에 충분히 챙겨 먹어야 합니다. 엽산은 방어포 같은 뼈째 먹는 생선이나 시금치, 상추 등의 녹색채소에 많이 들어 있습니다.

TIP

임신 초기에 먹으면 좋은 수산물 - 고등어, 콩치, 삼치, 방어포, 멸치, 굴, 바지락



뱅어포 파라김볶음



재료 뱅어포·파라김 3장씩 송송 썬 실파·올리브유 2큰술씩, 마늘채·설탕·통깨 1작은술씩, 구운 소금 ½작은술, 실고추 약간



- ① 뱅어포는 기름을 두르지 않은 마른 팬에 살짝 구워 먹기 좋은 크기로 가위로 자른다.
- ② 파라김은 손으로 비빈 다음 기름을 두르지 않은 팬에 구워 비닐에 넣고 잘게 부순다.
- ③ 팬에 올리브유를 두르고 채 썬 마늘을 볶다가 뱅어포를 넣어 볶는다.
- ④ 뱅어포가 바삭하게 볶아지면 파라김을 넣는다.
- ⑤ ④에 구운 소금과 설탕을 넣어 볶는다.
- ⑥ ⑤에 송송 썬 실파와 실고추, 통깨를 뿌리고 고루 섞이게 버무린다.

TIP 뱅어포는 바삭하게 구운 뒤 잡티를 없애고 먹기 좋은 크기로 가위로 썰어 다시 볶아야 뱅어포의 비린내가 없고 고소하게 바삭한 상태가 되어 먹기에 좋다.



연어 양배추 레몬무침

재료 연어슬라이스 12쪽, 양배추잎 5장, 새싹채소 100g, 송송 썬 실파 2큰술, 통깨 1작은술

레몬 양념장 레몬 ½개, 식초 1큰술, 다진 마늘 · 간장 · 꿀 · 청주 1작은술씩

- 1 연어슬라이스는 한 장씩 떼어 키친타월에 올리고 기름기를 없앤다.
- 2 양배추는 굵은 심지를 도려내고 씻어 3cm 길이로 굵게 채 썬다.
- 3 새싹채소는 깨끗이 씻어 물기를 털고 레몬은 반달 모양으로 알뜩하게 저며 썬다. 4 볼에 레몬을 넣고 식초, 다진 마늘, 간장, 꿀, 청주를 넣고 버무려 양념장을 만든다. 5 접시에 양배추와 연어를 담은 뒤 새싹채소, 송송 썬 실파를 올리고 통깨를 뿌린 다음 레몬양념장을 끼얹는다.

TIP 연어는 슬라이스한 것으로 준비해서 걸 기름을 약간 없애고 먹어야 기름지지 않고 담백하다. 연어를 한 장씩 키친타월에 올려 자른자근 두드려 먹기 좋은 크기로 썬다.



참치 부추냉채

재료 냉동참치 300g, 부추 50g, 양파 ½개, 양배추잎 · 깻잎 2장씩, 붉은 고추 1개, 소금 약간

냉채소스 올리브유 2큰술, 참기름 · 레몬즙 · 맛술 1큰술씩, 간장 · 설탕 1작은술씩, 마늘가루 ½작은술, 소금 · 후춧가루 약간씩

- 1 냉동참치는 미지근한 소금물에 담가 살짝 해동한 다음 키친타월에 감싼 채 냉장고에 넣어 마저 해동한다. 2 부추는 다듬어 씻어 3cm 길이로 썰고 양파와 양배추는 굵게 채 썬다. 3 깻잎은 굵게 채 썰어 물에 담가두고 붉은 고추는 씨를 빼고 굵게 다진다. 4 냉채소스를 분량대로 섞어 만든다. 5 해동된 참치를 깨내 사방 1.5cm 크기로 썰어 볼에 담은 뒤 부추와 양파, 양배추를 넣고 냉채소스로 버무린다. 6 접시에 참치 부추냉채를 담고 깻잎과 붉은 고추를 소복하게 올린다.

TIP 참치는 미지근한 소금물에 담근 채 완전 해동하면 맛이 없고 질감이 흐물거린다. 미지근한 물에 담갔다가 바로 건진 뒤 키친타월에 넣어 자연스럽게 해동해야 참치의 살이 아삭하게 썰린다.





PART 2

임신 중기 (4~7개월)

month 10

Growth

FOR MOM

무엇을 먹을까요?

입덧이 끝나고 식욕이 왕성해지는 시기이므로 음식을 골고루 잘 먹어야 합니다. 특히 임신 중기에 접어들면 태아가 필요로 하는 철분량이 많아지면서 산모의 철분량이 급격히 줄어듭니다. 그러므로 철분 섭취에 신경을 써야 합니다. 임신부에게는 하루 30mg의 철분이 필요한데, 철분은 동물 의 간이나 녹황색 채소, 미역, 다시마 등 각종 해조류와 등푸른생선이나 조개 등 어패류에 많이 함유되어 있습니다. 임신 중기가 되면 호르몬의 영향으로 자궁의 압박이 커지고 장의 움직임이 느려져 변비에 걸리기 쉽습니다. 그러므로 섬유질이 많은 음식을 먹어서 변비를 예방하는 것이 좋습니다. 양배추, 배추, 시금치, 고구마 등 채소류와 미역, 다시마 등 해조류를 먹고 수분도 충분히 섭취하도록 합니다.

FOR BABY

무엇을 먹을까요?

임신 중기가 되면 태아의 뼈가 단단해집니다. 튼튼하게 뼈가 자랄 수 있도록 칼슘 섭취에 신경 써야 합니다. 칼슘은 뼈와 치아를 구성하고 근육과 심장 수축에 작용합니다. 만약 칼슘이 부족하면 태아의 골격 형성 및 신체 발달이 늦어질 뿐 아니라 출산 시 자궁의 회복도 지연되고, 뼈가 약해지는 골연화증, 골다골증 같은 질병이 생기기 쉽습니다. 따라서 칼슘이 많이 함유된 우유 등의 유제품과 멸치나 방어포 같은 뼈째 먹는 생선을 먹는 것이 좋습니다. 임신 6개월에 접어들면 태아의 조직이 거의 완성됩니다. 이때는 태아 조직이 잘 성장할 수 있도록 각종 영양소를 충분히 공급해줘야 합니다. 그중에서도 적혈구를 만드는 철분은 가장 중요한 영양소로 달걀노른자, 우유, 녹황색 채소에 많이 함유되어 있습니다. 특히 수산물에 철분이 많은데 굴, 바지락, 대합 등 어패류와 고등어, 꽂치 등의 등푸른생선, 다시마, 미역 등 해조류에 함유되어 있습니다.

TIP

임신 중기에 먹으면 좋은 수산물 - 고등어, 꽂치, 대합, 굴, 바지락, 다시마, 미역, 멸치, 방어포

레몬버터소스 병어구이



재료 병어 2마리, 굵은 파(흰 부분) 2대, 녹말가루 2큰술, 마늘가루 1작은술, 소금·곱게 빻은 통후추 약간씩

레몬버터소스 레몬슬라이스 2쪽, 양파 ½개, 셀러리 1대, 버터 2큰술, 올리브유 1작은술, 소금·흰 후춧가루 약간씩, 물 ¼컵



- 1 병어는 비늘을 긁어내고 씻은 다음 아가미 쪽에서 내장을 빼내고 어슷하게 2등분한다.
- 2 ①의 병어에 소금과 곱게 빻은 통후추를 뿌리고 마늘가루를 뿌려 밑간한다.
- 3 굵은 파 흰 부분은 4cm 길이로 토막 내고 세로로 길게 갈라 곱게 채 썬 뒤 찬물에 헹궈 건진다.
- 4 팬에 버터와 올리브유를 두르고 곱게 채 썬 양파와 셀러리를 볶다가 레몬슬라이스와 물을 넣고 끓인 다음 소금과 흰 후춧가루로 간을 맞춰 레몬버터소스를 만든다.
- 5 밑간한 병어에 녹말가루를 뿌린 다음 기름을 두른 팬에 올려 양면을 노릇하게 굽는다.
- 6 접시에 채 썬 굵은 파 흰 부분을 깔고 구운 병어를 올린 후 뜨거운 레몬버터소스를 듬뿍 뿌린다.

TIP 병어는 손질할 때 아가미 쪽에서 내장을 깔끔하게 빼낸 다음, 2등분으로 토막 내어 흐르는 물에 헹궈 열은 소금물에 담갔다가 채반에 올려 물기를 빼야 구웠을 때 병어살이 부서지지 않고 탄력이 많이 생긴다.



꽃게커리찜

재료 꽃게 2마리, 양파 1개, 굵은 파 ½대, 마늘 3쪽, 커리가루 5큰술, 청주 1큰술, 소금 약간, 물 1컵

① 꽃게는 솔로 깨끗하게 손질하고 등딱지와 모래주머니를 떼어낸 뒤 씻어 큼직하게 2등분한다. ② 양파와 굵은 파, 마늘은 굵게 채 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 커리가루와 청주를 넣어 골고루 푼 다음 양파와 굵은 파, 마늘, 소금을 넣고 중간 불에서 끓인다. ④ 커리소스가 끓으면 손질한 꽃게를 넣고 뚜껑을 덮어 약한 불에서 은근하게 찜한다.

TIP 꽃게의 단맛이 많이 배어나는 커리찜은 향신채를 충분히 넣고 커리 가루를 풀어 끓인 다음 꽃게를 넣어 꽃게의 비린내가 전혀 나지 않는다.



참깨드레싱 우럭샐러드

재료 우럭 1마리, 치커리·양상추·새싹채소 50g씩, 셀러리 1대, 마늘 3쪽, 생강 1톨, 청주 1큰술, 소금 약간, 쌀뜨물 2컵

참깨드레싱 참깨 2큰술, 참기름·간장·레몬즙·맛술 1큰술씩, 물엿 적은술, 다시마 우린 물 3큰술

① 우럭은 비늘을 긁어내고 씻은 다음 칼집을 3~4번 정도 넣는다. ② 냄비에 쌀뜨물을 붓고 마늘, 생강, 청주를 넣어 끓이면 우럭을 넣고 삶아 건진다. ③ 삶은 우럭은 살만 먹기 좋은 크기로 떠낸다. ④ 치커리와 양상추, 새싹채소는 깨끗이 씻어 물기를 털고 셀러리는 굵게 채 썬다. ⑤ 참깨드레싱 재료를 믹서에 모두 넣고 곱게 간 다음 소금으로 간한다. ⑥ 그릇에 준비한 채소를 담고 우럭살을 올린 다음 참깨드레싱을 듬뿍 뿌려 버무린다.

TIP 비린내 없는 담백한 맛의 우럭요리를 즐기려면 쌀뜨물에 마늘, 생강을 넣고 한소끔 끓인 다음 우럭을 삶아 건져서 차게 식혀 살만 발라내 먹는다.





PART 3

임신 후기 (8~10개월)



month 10

growth

FOR
MOM

무엇을 먹을까요?

시간이 지남에 따라 태아의 성장 속도가 점점 빨라지는 시기입니다. 임신 후기 7주간은 신생아의 몸무게 ½ 정도까지 키우게 되는데, 따라서 산모의 몸도 무거워집니다. 태아가 커짐에 따라 임신부에게도 많은 영양소가 필요합니다. 고열량의 음식을 많이 섭취하는 것보다는 고영양 저칼로리 음식을 먹어야 합니다. 쌀밥 대신 현미나 콩 등을 섞은 잡곡밥을 끼니마다 먹고 채소는 물론 고등어, 삼치 같은 고단백 저칼로리의 등푸른생선으로 만든 반찬을 먹도록 합니다. 이 시기에 음식을 먹을 때 주의할 것은 짜지 않게 먹는 것입니다. 염분을 많이 섭취하게 되면 필요 이상의 물을 마시게 되어 몸이 붓기 쉽습니다. 인스턴트 음식은 피하고 소금 대신 다시마, 멸치 같은 수산물로 국물을 내서 간을 하는 것이 좋습니다.

FOR
BABY

무엇을 먹을까요?

임신 후기에는 태아의 골격과 근육을 더욱 다지고 튼튼하게 해줄 영양소가 필요합니다. 태아의 골격 구조를 만들고 유지하는 데 꼭 필요한 망간은 녹황색 채소와 호밀빵에 많이 들어 있습니다. 또 성장을 촉진하는 데 효과가 있는 크롬은 현미, 쇠간, 모시조개, 대합, 닭고기 등에 함유되어 있습니다. 엄마 배 속에서 나오기 직전인 임신 10개월 때는 출산하는 과정 중에 생길 수 있는 세균 감염에 대한 저항력을 길러주기 위해 비타민 A를 섭취해야 합니다. 김, 토마토, 달걀 등을 많이 먹어서 태아의 면역력을 키워줍니다.

TIP

임신 후기에 먹으면 좋은 수산물 - 고등어, 삼치, 다시마, 멸치, 모시조개, 대합, 김

낙지 늪은호박탕



재료 낙지 2마리, 늪은 호박 150g, 청양고추 2개, 마른 고추 1개, 굵은 파 ½대, 마늘 3쪽, 밀가루 2큰술, 청주 · 굵은소금 1큰술씩, 소금 약간
북어국물 북어머리 2개, 양파 ½개, 통후추 5알, 청주 1큰술, 참치액 ½작은술, 물 10컵



- ❶ 낙지는 먹물주머니를 떼어내고 굵은소금과 밀가루를 넣어 바락바락 주물러 씻어 6cm 길이로 썬다.
- ❷ 늪은 호박은 씨를 모두 긁어내고 껍질을 벗겨 사방 3cm 크기로 납작하게 썬다. 청양고추는 어슷하게 썬어 씨를 털고 마른 고추는 가위로 잘게 잘라 씨를 던진다. 굵은 파는 굵게 채 썰고 마늘은 얇게 저민다.
- ❸ 냄비에 북어머리를 넣고 북아 잡냄새를 없앤 후 양파와 통후추, 청주, 물을 넣고 참치액을 넣어 끓인다. 국물이 우러나면 면보에 맑은 국물만 거른다.
- ❹ 냄비에 ❸의 북어국물을 붓고 늪은 호박과 마른 고추, 마늘, 청주를 넣어 끓인다.
- ❺ ❹의 늪은 호박이 살랑거리게 익으면 낙지와 굵은 파를 넣어 한소끔 끓인 다음 소금으로 간한다.
- ❻ 그릇에 낙지 늪은호박탕을 듬뿍 담고 청양고추를 올린다.

TIP

시원하고 깔끔한 국물 맛이 특징인 낙지 늪은호박탕을 끓일 때는 낙지를 비린내 없이 쫄깃하게 손질하는 것이 제일 중요하다. 굵은소금과 밀가루를 넣어 낙지의 살집이 탱글거리도록 바락바락 주물러 씻는다.



대하 레몬 마늘볶음

재료 대하 10마리, 마늘 10쪽, 레몬·양파 ½개, 송송 썬 쪽파 2큰술, 굴소스·맛술 1큰술씩, 소금 약간

- ① 대하의 수염을 자르고 다듬은 뒤 등 쪽 두 번째 마디에서 내장을 빼고 흐르는 물에 헹궈 건진다. ② 마늘과 양파는 알파라하게 편으로 썰고 레몬도 알파라하게 슬라이스한다. ③ 팬에 기름을 두르고 마늘과 양파를 넣고 볶다가 대하와 레몬을 넣어 볶는다. ④ ③에 굴소스와 맛술을 넣고 소금으로 간을 맞춰 볶는다. ⑤ 그릇에 대하와 레몬, 마늘을 섞어 담고 송송 썬 쪽파를 소복하게 얹는다.

TIP 대하의 내장을 뺀 다음 껍질을 벗기지 말고 그대로 볶아야 씹는 맛이 더욱 좋고 키토산 성분이 풍부하게 우리나라와 영양에도 좋다.



연어 느타리버섯구이

재료 연어 300g, 느타리버섯 150g, 쪽파 2대, 허브소금·소금·통후추·올리브유 약간씩, 고추냉이 간장소스 간장 3큰술, 고추냉이·식초·설탕·물 1큰술씩

- ① 연어는 키친타월에 올려 기름기를 닦은 다음 채반에 올리고 뜨거운 물을 끼얹어 연어살이 부서지지 않고 탄력이 생기도록 한다. ② ①의 연어에 통후추를 골고루 뿌리고 허브소금으로 밑간한다. ③ 느타리버섯은 손으로 굵게 찢고 쪽파는 1cm 길이로 썬다. ④ 팬에 올리브유를 두른 뒤 밑간한 연어를 놓고 노릇노릇하게 굽는다. 연어의 아랫면이 완전하게 익으면 뒤집어 반대쪽도 노릇하게 굽는다. ⑤ 연어를 구운 팬에 느타리버섯과 쪽파를 넣어 살짝 볶은 다음 소금으로 간한다. ⑥ 볼에 고추냉이를 풀고 나머지 소스 재료를 넣어 고추냉이 간장소스를 만든다. ⑦ 접시에 연어구이를 담고 볶은 느타리버섯, 쪽파를 소복하게 올린 다음 소스에 찍어 먹는다.

TIP 통후추는 연어에 뿌리기 직전에 빨아서 사용해야 짙고 강한 향이 연어의 비린내를 없애준다.



출산 후 보양&다이어트

보양식



무엇을 먹을까요?

출산 후에는 체액과 혈액의 많은 손실로 체력이 떨어지고 모든 관절과 근육이 느슨해집니다. 따라서 영양이 풍부하면서도 입맛을 돋우는 음식을 먹어야 합니다. 산욕기에 영양이 부족해지면 빈혈이나 뼈형성증(골다공증) 등의 증상이 나타날 수 있기 때문입니다. 전복죽, 깨죽, 찹쌀처럼 부드럽고 담백한 음식으로 시작해서 점차 단백질과 칼로리가 높은 음식으로 체력을 보강해야 합니다. 또한 출산할 때의 출혈을 보충하기 위해 철분을 충분히 섭취해야 하는데, 철분은 간과 달걀, 생선, 육류 등에 많이 들어 있습니다. 모유를 수유한다면 아이의 뼈와 뇌세포 성장에도움이 되는 단백질과 칼슘을 많이 섭취해야 합니다.

어떻게 먹을까요?

대표적인 산후 보양식인 미역국은 자궁 수축과 지혈에 좋고 갑상선 호르몬을 보충하는 데 효과적입니다. 가물치는 단백질이 많을 뿐 아니라 지방이 소화되기 쉬운 상태로 들어 있고 칼슘도 많아 보양식으로 좋습니다. 잉어는 소화흡수가 잘되는 질 좋은 단백질 성분이 많이 들어 있습니다. 잉어의 칼슘이나 비타민 B₁₂이 탄수화물의 소화를 도와 출산 후에 좋습니다. 또 산후 빈혈을 예방하고 자궁 내에 고인 혈액을 몸 밖으로 내보내줍니다. 가물치는 찜을 해서 먹고, 잉어는 꼭 고아서 용부탕을 끓이거나 잉어를 고아낸 국물로 죽을 써서 먹으면 좋습니다.

TIP

보양에 좋은 수산물
미역 칼슘, 요오드가 풍부하며 자궁 수축과 지혈에 좋고 갑상선 호르몬을 보충해준다.
장어 불포화지방산이 아주 풍부하여 산후 조리하는 산모에게는 가장 좋은 생선이다.
굴 피를 만드는 데 도움을 주는 철분과 코발트가 들어 있어 산후 빈혈 완화에 좋다.
잉어 산후 빈혈을 예방하고 자궁 내 고인 혈액을 몸 밖으로 내보내준다.
전복 지방질이 적고 단백질이 많으며 미네랄이 풍부하여 모유 수유에 도움이 된다.

출산 후 약해진 몸을 보하고 입맛을 되살리기 위한 보양식과 부기를 말끔하게 빼줄 다이어트 음식 이야기.

다이어트 & 뷰티

무엇을 먹을까요?

임신으로 인해 식사량과 칼로리 섭취가 지나치게 늘어났기 때문에 출산 후에도 쉽게 체중이 빠지지 않습니다. 출산 후 바로 다이어트를 하면 몸의 회복이 더딜 뿐 아니라 뼈나 관절에 무리가 가서 건강을 해칠 수 있으므로 출산 3~4개월 후에 시작하는 것이 적당합니다. 다이어트를 한다고 해서 갑자기 먹는 양을 줄이면 심리적으로 허전한 느낌이 들고 심하면 스트레스를 받게 됩니다. 그러면 위산 분비가 더욱 활발해져 위장 장애나 위궤양을 일으키기도 합니다. 따라서 포만감을 주면서 칼로리를 줄이는 방법을 찾아보는 것이 가장 적합합니다. 밥이나 빵 같은 탄수화물의 양은 줄이고 미역이나 다시마 같은 해조류와 채소를 많이 섭취하면 도움이 됩니다. 해조류와 채소는 몸의 독소를 빼주어 피부 미용에도 효과가 좋습니다.

어떻게 먹을까요?

출산 후에도 몸의 부기는 쉽게 빠지지 않습니다. 몸이 심하게 부어 있기 때문에 부기인지 살인지 구분이 가지 않을 수도 있습니다. 또 부기를 빼지 않으면 그대로 군살이 되기 쉬우므로 부기를 빼는 것이 우선입니다. 부기를 빼기 위해서는 간단한 체조와 얼굴 마사지가 효과적이고 부기를 빼는 음식을 먹어야 합니다. 예로부터 부기를 뺄 때는 늪은 호박을 자주 먹었는데, 늪은 호박은 비타민이 풍부하고 열량이 적으며 이뇨작용을 촉진하기 때문에 부기가 잘 빠집니다. 미역도 무기질과 비타민이 풍부한 반면 열량이 낮아 다이어트에 효과적입니다.

TIP

다이어트&피부 미용에 좋은 수산물
피눈어 피를 맑게 하여 산후에 졸으며 고단백 저지방으로 다이어트에 효과적이다.
도미 대표적인 환상생선으로 담백한 맛의 저칼로리 고단백 식품이다.
다시마 칼로리가 거의 없고 알긴산이라는 식이섬유와 비타민 C가 많아 변비에 좋다.
김 단백질과 식이섬유가 많아 피부 미용에 효과적이다.



보양 및 다이어트 요리 4

해초 문어샐러드

재료 피문어 300g 해초·새싹채소 100g씩, 치커리 50g, 레몬슬라이스 1쪽, 소금 약간

들깨 간장드레싱 들깨가루 3큰술, 간장·들기름·레몬식초 1큰술씩, 꿀 약간

① 피문어는 끓는 물에 삶아 그대로 식힌 뒤 알맞게 슬라이스한다. ② 해초는 물에 씻어 물기를 털 뒤 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 건진 다음 레몬슬라이스를 적당하게 얹어 레몬 향이 스며들게 한다. ③ 새싹채소와 치커리는 물에 헹군 뒤 물기를 툇는다. ④ 드레싱 재료를 모두 섞어 들깨 간장드레싱을 만든다. ⑤ 접시에 해초와 치커리, 새싹채소를 적당하게 담고 슬라이스한 문어를 담은 뒤 들깨 간장드레싱을 듬뿍 끼얹는다.

피문어는 예로부터 산후 보양식 등으로 많이 이용한 재료다. 특히 피문어는 피를 맑게 하는 보혈작용을 하여 산후 몸 회복에 도움을 주고, 고단백 저지방 식품이어서 산후 다이어트에 효과적이다.



도미살 단호박찜

재료 도미 1마리, 단호박·양파 ½개씩, 굵은 파 1대, 마늘 2쪽, 간장·청주·들깨가루 1큰술씩, 들기름 적은술, 소금 약간, 쌀뜨물 1컵

① 도미는 비늘을 벗기고 내장을 뺀 다음 먹기 좋은 크기로 토막 낸다. ② 단호박은 반을 잘라 씨를 긁어내고 껍질을 대강 벗긴 후 사방 3cm 크기로 썬다. ③ 양파와 굵은 파, 마늘은 굵게 채 썬다. ④ 냄비에 간장, 청주, 들깨가루, 들기름, 쌀뜨물을 섞고 단호박과 양파, 굵은 파, 마늘을 넣어 끓인다. ⑤ ④의 향이 올라오면 소금으로 간을 맞춘 뒤 도미를 넣고 뚜껑을 덮어 10분 정도 약한 불에서 충분히 찜는다.



단백질이 많고 지방이 적은 도미의 담백한 맛과 단호박의 달달한 맛이 어우러져 입맛 없는 산후에 입맛을 돋워준다. 포만감은 크지만 열량은 낮아 다이어트에 특히 도움을 준다.



장어구이

재료 장어 2마리, 생강 5톨, 겨자잎 50g, 소금 약간, 물 1ℓ

맛간장 장어국물 · 간장 1컵씩, 청주 ½컵, 참치액 5큰술, 물엿 · 고추장 · 맛술 3큰술씩, 고춧가루 · 다진 마늘 · 생강즙 1큰술씩, 통깨 약간

- 1 장어는 살아 있는 것으로 구입하고 뼈와 머리도 같이 구입한다. 장어는 물에 씻으면 맛이 없어지므로 핏물은 마른행주로 눌러 닦아 깔끔하게 손질한다. 2 물 1ℓ에 뼈와 머리를 넣고 약한 불에서 서서히 고아 1컵 정도의 장어국물을 만든다. 3 생강은 껍질을 벗겨 곱게 채 썰고, 겨자잎은 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다. 4 냄비에 장어국물을 붓고 나머지 맛간장 재료를 넣어 걸쭉한 농도가 되도록 충분히 끓인다. 끓이면서 거품을 제거해야 장어 맛이 더 깔끔하다. 5 손질한 장어를 달군 석쇠에 올리고 맛간장을 발라가면서 양면을 굽는다. 장어가 익을 때 계속 양념을 덧발라야 장어에 윤기가 나면서 간이 잘 밴다. 6 접시에 겨자잎을 깔고 완전하게 익은 장어를 5cm 길이로 썰어 올린 다음 가운데 채 썬 생강을 올린다.

육질이 쫄깃하고 맛이 담백한 장어는 불포화지방산이 아주 풍부하여 산후 조리를 하는 산모에게는 가장 좋은 생선 중 하나다. 장어살은 부드럽고 소화가 잘되어 치아가 부실해진 산후에도 먹기 좋다.

전복탕

재료 전복 4마리, 콩나물 · 무 100g씩, 굵은 파 1대, 양파 ½개, 마늘 2쪽, 생강 ½톨, 국간장 1작은술, 소금 약간, 쌀뜨물 5컵

- 1 전복은 껍데기 쪽과 살 바깥쪽을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 2 전복살과 전복 내장 사이에 손가락을 끼우고 들어내 내장을 가위로 도려낸다. 전복 이빨도 가위로 도려낸다. 3 전복을 먹기 좋게 자른다. 4 콩나물은 다듬어 씻어 물기를 털고 무는 사방 25cm 크기로 납작하게 저며 썬다. 5 굵은 파와 양파는 곱게 채 썰고 마늘과 생강은 곱게 채 썬다. 6 냄비에 콩나물과 무를 먼저 넣고 채 썬 굵은 파, 양파, 마늘, 생강을 넣은 다음 전복살을 올리고 쌀뜨물 1컵을 부어 뚜껑을 덮고 끓인다. 7 콩나물 익는 냄새가 나면 뚜껑을 열고 나머지 쌀뜨물과 국간장을 넣어 끓인다. 진하게 국물이 생기고 재료가 모두 익으면 소금으로 간을 맞춘다.



전복은 옛날 진시황이 불로장생에 좋다 해서 많이 먹은 복죽류다.

체내 흡수율이 좋아 산후 보양식으로 먹으면 더욱 좋는데 모유 수유를 하는 산모들은 고춧가루 등의 매운맛이 나는 양념을 넣지 않고 담백하고 시원하면서 맑게 끓여 먹는 것이 좋다.



미역국 이야기

산모가 미역국을 먹는 식습관은 아주 오래전부터였습니다. (초학기)라는 문헌을 보면 고래가 새끼를 낳은 후 상처를 치유하기 위하여 미역을 뜯어 먹고 산후의 상처를 낫게 하는 것을 보고 고려 사람들이 산후의 산부에게 미역을 먹었다고 합니다.

또 (조선여속고)에는 산모가 첫국밥을 받기 전에 산모 방의 서남쪽 구석을 깨끗이 치운 뒤 쌀밥과 미역국을 각각 세 그릇 장만하고 삼신(三神)상을 차려서 산신(山神)에게 바쳤는데 여기에 놓았던 밥과 국을 반드시 산모가 먹었다고 기록하고 있습니다. 아이를 낳은 후에 꼭 먹는 미역국의 미역은 영양학적으로 반드시 필요한 수산물입니다. 출산 후의 자궁 수축과 지혈작용을 하는 데 큰 도움을 줍니다. 신진대사가 왕성한 임신 중에는 많은 양의 갑상선 호르몬이 태아에게 가기 때문에 요오드를 보충해야 합니다. 갑상선 호르몬인 티록신은 심장과 혈관의 활동, 체온과 땀의 조절, 신진대사를 증진하는 작용을 하기 때문에 요오드가 부족하면 출산 후 갑자기 체중이 증가하기도 합니다. 미역의 영양소 중 20~30%를 차지하는 식이섬유 알긴산은 암 예방 및 비만 억제 효과는 물론 동맥경화 예방과 항콜레스테롤 효과를 지니고 있습니다. 알고 보면 미역은 임신부뿐 아니라 아이에게도 좋은 음식입니다. 요오드를 원료로 하는 갑상선 호르몬은 선천적으로 갑상선 호르몬이 부족한 아이에게 흔히 생기는 발육장애인 크레틴병을 예방하는 데 효과적입니다.

또한 성장발육을 촉진하기도 합니다.

미역에는 칼슘과 요오드가 풍부하지만 단백질과 비타민이 거의 없으므로 다른 수산물과 같이 먹는 것이 좋습니다. 전복, 도미, 대합, 굴, 홍합, 갈치 등 다른 수산물을 같이 넣어 먹으면 영양도 맛도 더 깊어집니다.



전복



복어머리



마른 미역

재료 전복 2개, 산모용 마른 미역 50g, 다진 마늘·국간장·참기름 1큰술씩, 소금 약간
밀 국물 복어머리 2개, 무 100g, 굵은 파 잎 부분 2대, 물 1.5ℓ

- 1 전복은 겉면을 흐르는 물에 솔로 문질러 깨끗이 씻은 뒤 전복 껍데기 세모난 쪽에 손가락을 대고 전복살과 전복 껍데기 사이를 떼낸다.
- 2 전복에 붙어 있는 내장을 말끔하게 도려내고 전복 이빨을 칼로 잘라 물에 행귀 건진 다음 적당한 크기로 편 썬다.
- 3 냄비에 복어머리와 무, 굵은 파 잎, 물을 넣고 30분 정도 충분히 끓인 뒤 면보에 걸러 맑은 국물을 받는다.
 - 4 산모용 미역은 충분히 물에 불린 뒤 바락바락 주물러 씻어 건진다.
 - 5 냄비에 국간장과 참기름, 다진 마늘을 넣고 전복을 볶다가 미역을 넣어 볶는다. 미역과 전복이 어우러져 뽀얀 국물이 약간 우러나면 복어국을 10컵을 붓고 끓인다.
 - 6 전복과 미역이 구수하게 퍼지면 소금으로 모자란 간을 맞춘다.



POINT TIP

부드러운 미역과 쫄깃한 전복이 어우러진 전복 미역국은 산후 모유 수유, 또는 깊은 숙면을 취하지 못해 노곤해진 심신에 큰 활력을 주고 모유를 더욱 진하게 만들어내는 역할을 하며 자궁 수축에 큰 도움을 준다.

도미살 미역국



도미

마른 미역

재료 참도미 1마리, 산모용 마른 미역 50g, 국간장·다진 마늘 1큰술씩, 소금 약간
참도미국물 굵은 파 잎 부분 5대, 마늘 3쪽, 생강 1톨, 청주 2큰술, 물 1.5ℓ

- 1 도미는 비늘을 긁어내고 아가미 쪽으로 나무젓가락을 넣어 내장을 뺀다.
- 2 흐르는 물에 말끔하게 씻은 도미를 적당하게 토막 낸다.
- 3 산모용 미역은 물에 담가 불린 다음 체에 넣고 바락바락 주물러 거품이 나오지 않을 때까지 씻은 뒤 물기를 뺀다.
- 4 냄비에 굵은 파 잎과 마늘, 생강, 청주, 물을 넣고 끓으면 토막 낸 도미를 넣어 뽀얀 국물이 나올 때까지 푹 끓인다.
- 5 도미국물이 진하게 우러나면 면보에 걸러 맑은 국물은 따로 두고 도미살은 건져놓는다.
- 6 냄비에 미역을 넣고 다진 마늘과 국간장을 넣어 볶다가 미역이 살짝 퍼지면 도미국물을 붓고 푹 끓인다.
- 7 미역국이 다 끓으면 소금으로 간을 맞추고 도미살을 넣는다.



POINT TIP

생선의 왕이라 불리는 도미는 분홍빛을 띤 참도미가 산모에게 가장 좋는데 특히 고단백 저지방 식품으로 산후 몸 회복을 빠르게 도와주며 불필요한 지방을 없애는 역할을 하여 산모가 본래 몸으로 회복하는 데 효과적이다.

대합 미역국



대합

마른 미역

재료 대합 2개, 산모용 마른 미역 50g, 마늘 3쪽, 생강 1/2톨, 들깨가루 2큰술,
 다진 마늘·국간장 1큰술씩, 들기름 1작은술, 소금 약간, 쌀뜨물 1컵

- 1 대합은 걸면을 깨끗하게 솔로 문질러 씻은 뒤 열은 소금물에 담가 1시간 정도 해감을 뺀다.
- 2 냄비에 쌀뜨물과 생강, 마늘을 넣어 끓으면 대합을 넣고 중간 불에서 15분, 약한 불에서 25분 정도 끓여 뽀얀 대합국물을 만든다.
- 3 면보에 걸러 국물은 따로 받고 대합살을 발라내 적당하게 썬다.
- 4 산모용 미역은 물에 충분히 불려 바락바락 씻은 뒤 물기를 뺀다.
- 5 냄비에 들기름을 두르고 대합살과 미역을 넣어 볶다가 대합살과 미역에 윤기가 나면 대합국물을 붓고 다진 마늘, 국간장을 넣어 끓인다.
- 6 뽀얗게 미역국이 끓으면 들깨가루를 넣고 소금으로 간한다.



POINT TIP

대합에서 나오는 풍부한 칼슘, 철분, 무기질 등의 성분은 산후 산모의 회복을 도와주며 신체 기능을 원활하게 한다. 들깨는 불포화지방산이 풍부하고 식물성 단백질이 많아 산후 머리카락이 많이 빠지는 산모들에게 특히 좋은 재료다.



FOR BABY & KIDS

※모든 레서피는 2~3인분 기준입니다.

서민이민서



딸아이에게 이유식을 시작하면서부터 흰살생선을 많이 활용했어요. 흰살생선은 필수아미노산이 풍부하고 소화도 잘되어 아기들에게 아주 좋거든요. 지금은 돌이 지나 밥을 먹는데 반찬으로 조갯국, 명태국, 흰살생선구이 등 해산물 반찬을 일주일에 최소한 2번 이상 해줘요. 단백질과 칼슘이 육류보다 풍부하고 청정 지역에서 자란 식재료라 믿음이 가거든요. 게다가 해산물은 재료 자체가 짭짤해 간을 많이 하지 않아도 되어 더욱 건강하게 조리할 수 있어 좋아요.

김영빈 요리연구가(13개월 딸아이 엄마)



초기 이유식

6~7개월

어떻게 먹일까요?

초기에는 영양 보충뿐 아니라 음식을 먹는 습관을 길러주는 것이 중요합니다. 생후 6개월이 되면 모유나 분유만으로는 영양소를 충분히 섭취하기 어렵습니다. 성장에 중요한 비타민과 미네랄, 단백질의 부족으로 인해 근육이 약화되고 빈혈을 초래할 수 있으므로 이유식을 시작해서 부족한 영양소를 보충해야 합니다. 이유식을 시작할 시기는 아이마다 차이가 있지만 일반적으로 체중이 출생 시의 2배가 되었을 때나 최소 6~7kg 이상 넘어가면 이유식을 시작해야 합니다. 또 아이 입에 숟가락이나 음식물을 넣었을 때 혀로 밀어내지 않거나 어른이 먹는 모습에 관심을 보이고 입을 오물거린다든가 하면 다른 음식물을 받아들일 준비가 되었다는 신호이므로 이때 이유식을 시작하면 좋습니다.

초기에는 하루에 한 번 정해진 시간에 먹여야 합니다. 수유하기 전인 오전에 이유식을 주는데, 혹시 아이가 알레르기 반응을 보였을 때 병원에 데리고 갈 시간이 충분한 오전 10시쯤 먹는 것이 좋습니다. 처음에는 숟가락 끝에 조금만 떠서 입에 넣어주다가 잘 받아먹으면 3일 정도 지나 반 숟가락가량 먹여봅니다. 일주일 후에는 한 숟가락 정도로 먹이고, 그 후 2~3일 지나서는 양을 계속 늘려서 먹입니다. 첫 숟가락으로 3~10술 정도면 충분합니다. 초기에는 이유식을 잘 받아먹고 잘 삼키는 등 음식 먹는 방법을 배우는 것이므로 조금씩 생각해 생각하지 않아도 됩니다. 혹시 아이가 이유식을 거부한다면 엄마가 직접 맛있게 먹는 모습을 보여주거나 알록달록한 숟가락으로 아이의 시선을 끄는 것도 방법입니다.

무엇을 먹일까요?

처음에는 아무것도 섞지 않은 미음으로 시작합니다. 담백하고 알레르기가 적은 쌀미음부터 시작하는데, 농도는 모유나 분유와 비슷하게 숟가락을 기울이면 흘러내리는 정도가 적당합니다. 보통 쌀과 물을 1:10 비율로 시작해서 조금씩 진하게 하는 것이 좋습니다. 아이가 쌀미음에 익숙해지면 감자, 고구마 등 채소를 넣어 만들다가 잘 먹으면 그다음에는 고기, 흰살생선 등을 넣어 미음을 만듭니다. 첫 달에는 한 번에 한 가지 재료만 넣다가 한 달이 지난 후에는 두 가지 재료를 넣어서 만들면 좋습니다. 단, 초기 이유식은 영양가보다는 새로운 재료의 질감과 맛을 접하게 하는 것이 중요하기 때문에 너무 무리해서 많은 재료를 섞어 먹일 필요는 없습니다.

초기 이유식에 자주 사용되는 재료는 대구, 병어, 가자미, 명태, 도미 등 흰살생선입니다. 흰살생선은 기름기가 거의 없어 지방이 적고 양질의 단백질을 섭취할 수 있으며 알레르기 위험이 가장 적은 수산물이기도 합니다. 또 맛이 담백하고 부드러워 아이들이 먹기에도 좋습니다.

초기

중기

후기

완료기

유아기



흰살생선

01 대구

02 병어

03 가자미

04 명태

05 도미



흰살생선미음



흰살생선 포 뜯 것 30g
 불린 쌀 2큰술
 물 2컵



- ① 가시를 바르고 포를 뜯 흰살생선을 곱게 다진다.
- ② 냄비에 잘게 다진 생선살을 넣고 볶다가 물 2컵을 붓고 20분 정도 끓인다.
- ③ 면보에 ②의 생선살국물을 붓고 거른다.
- ④ 충분히 불린 쌀을 손질구에 넣고 뿜는다.
- ⑤ 냄비에 뿜은 쌀을 넣어 볶다가 ③의 생선국물을 붓고 끓인다.
- ⑥ ⑥가 몽근하게 끓어오르면 불에서 내린 다음 체에 면보를 깔고 생선미음만 걸러 식힌다.

TIP 포 뜯 흰살생선을 잘게 다져 냄비에 넣고 볶은 다음 물을 붓고 푹 끓인다. 은은한 맛의 생선국물을 만들어 미음을 끓이면 달달한 감칠맛이 난다. 흰살생선은 포를 떼서 판매하는 동태살, 생태살, 대구살 등을 구입하는 것이 좋다.

명태살 단호박미음

명태살 30g, 단호박 ½개(30g), 쌀가루 2큰술, 물 3컵 ...

- 1 포 뜯 명태살을 적당한 크기로 썬 다음 키친타월로 기름을 닦는다.
- 2 ①의 명태살을 곱게 다진다.
- 3 단호박은 껍질을 벗기고 속 씨를 말끔하게 없앤 다음 씻어서 적당한 크기로 썬다.
- 4 냄비에 다진 명태살과 단호박을 넣고 물 1컵을 부어 끓인다.
- 5 믹서에 ④의 끓인 명태살과 단호박을 넣고 곱게 간다.
- 6 냄비에 ⑤의 명태살과 단호박 간 것, 쌀가루 2큰술을 넣고 물 2컵을 부어 멍을 없이 푼 다음 약한 불에서 끓인다.
- 7 명태살과 단호박이 충분히 퍼지면 불을 끄고 한 김 식힌다.

TIP

명태살은 담백하고 고소한 국물 맛을 내는 것이 특징이다. 또한 단호박의 달달한 감칠맛이 비린내를 없애주어 아이들이 먹기에도 부담 없다.

생태살 시금치미음

생태살 30g, 시금치 20g, 밥 3큰술,

들기름 ½작은술, 물 3컵

- 1 포 뜯 생태살은 물기를 닦은 다음 곱게 다진다.
- 2 시금치는 끓는 물에 파랗게 데친 다음 찬물에 헹구 물기를 꼭 짜고 잘게 썬다.
- 3 믹서에 밥과 물 1컵을 넣고 곱게 간다.
- 4 냄비에 들기름을 두르고 저글저글 끓어오르면 ③의 믹서에 간 밥과 ②의 시금치, ①의 다진 생태살을 넣어 볶다가 물 2컵을 붓고 은근하게 끓인다.
- 5 생태살과 시금치 밥 알갱이가 완전하게 퍼지면 불을 끄고 한 김 식힌다.

TIP

시금치는 삶아서 잘게 다져 넣어야 수산 성분이 없어지고 생태살과 함께 들기름으로 볶아 고소한 맛을 낸 다음 묽게 죽을 끓여야 한다. 들기름에 볶을 때는 들기름을 두르고 저글저글 끓어오를 때 재료를 넣고 볶아야 들내가 나지 않고 고소한 맛이 많이 난다.

가자미살 채소미음

가자미살 20g, 당근·애호박 10g씩, 밥 ¼공기,

참기름 ½작은술, 물 3컵

- 1 가자미살은 곱게 다진다.
- 2 당근과 애호박은 씻어서 잘게 썬다.
- 3 믹서에 밥과 잘게 썬 당근, 애호박을 넣고 물을 부어 곱게 간다.
- 4 냄비에 참기름을 두르고 ①의 가자미살을 볶다가 ③의 믹서에 간 밥과 당근, 애호박을 넣고 약한 불에서 저어가며 걸쭉해질 때까지 푹 끓인다.

TIP

가자미살을 먼저 참기름에 곱게 볶은 다음 믹서에 간 밥과 애호박, 당근을 넣어야 가자미살의 비린내가 나지 않고 담백하며 소화 잘된다.

대구살 찹쌀미음

대구살 50g, 찹쌀 5큰술, 굵은 파 잎 부분 ½토막

- 1 냄비에 물 4컵을 붓고 끓으면 포 뜯 대구살과 굵은 파 잎을 넣고 30분간 푹 끓인다.
- 2 ①의 대구살 끓인 국물을 면보에 거른 다음 맑은 국물만 냄비에 부어 중간 불에서 끓인다.
- 3 찹쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불린 다음 손절구에 넣어 곱게 빻는다.
- 4 ②의 대구살국물에 찹쌀 빻은 것을 넣고 주걱으로 저어가며 끓인다.
- 5 완성된 미음을 체에 걸러 농도를 더 묽게 만든다.

TIP

대구살은 담백한 국물 맛이 특징이지만 지방이 풍부해서 기름기가 많이 뜬다. 이럴 때는 굵은 파 잎을 함께 넣고 끓여 기름지지 않게 한 다음 고운 면보에 걸러 기름기를 완전하게 없애고 국물을 받아 끓여야 한다.

※고명은 주재료의 이해를 돕고자 연출한 것으로 이 시기의 아기에게는 미음만 먹이세요.

중기 이유식
8~10개월






어떻게 먹일까요?

아이가 하루에 한 번 이유식을 먹었는데도 입맛을 다시고 침을 흘리면서 더 먹고 싶다고 보챌다면 중기 이유식을 시작하기에 적당한 시기입니다. 먹는 것에 익숙해지고 별 탈 없이 소화시킨다면 차츰 이유식의 양을 늘리고 횟수도 늘리면 됩니다. 중기는 칼로리보다 영양소가 더 중요한 시기로 동물성 단백질을 섭취해야 합니다. 고기, 생선, 두부 등 양질의 단백질을 많이 섭취하도록 하여 필요한 열량을 보충해주면 좋습니다. 또 이 시기에는 엄마 몸속에서 받은 철분의 양이 줄어들고 성장에 필요한 철분의 양이 늘어나기 때문에 철분이 많이 함유된 식품을 섭취해야 하는데 멸치, 해조류 등 칼슘과 인이 풍부한 식품을 이용해서 이유식을 만들어 주면 성장에 도움이 됩니다. 중기 이유식에 접어들면 하루에 두 번 규칙적으로 먹는 습관을 들이도록 합니다. 오전 10시와 오후 2시 정도가 적당한데, 이 시간은 아이의 활동량이 많을 때라 적당히 배가 고파 있어 새로운 음식을 줘도 별 거부감 없이 잘 받아먹습니다. 또한 중기부터는 정해진 자리에서 이유식을 집중해서 먹는 습관을 들이는 것도 중요합니다. 아이용 식탁의자에 앉혀놓고 이유식을 먹고 스스로 먹을 수 있도록 숟가락도 손에 쥐어주고 컵으로 물 마시는 연습도 시키면서 이유식을 집중해서 먹을 수 있게 합니다. 아이가 이유식을 잘 먹으면 가족의 식사시간에 맞춰 하루에 세 번으로 이유식 양을 늘려가도록 합니다. 이유식 양을 늘릴 때는 한 숟가락부터 조금씩 양을 늘립니다.

무엇을 먹일까요?

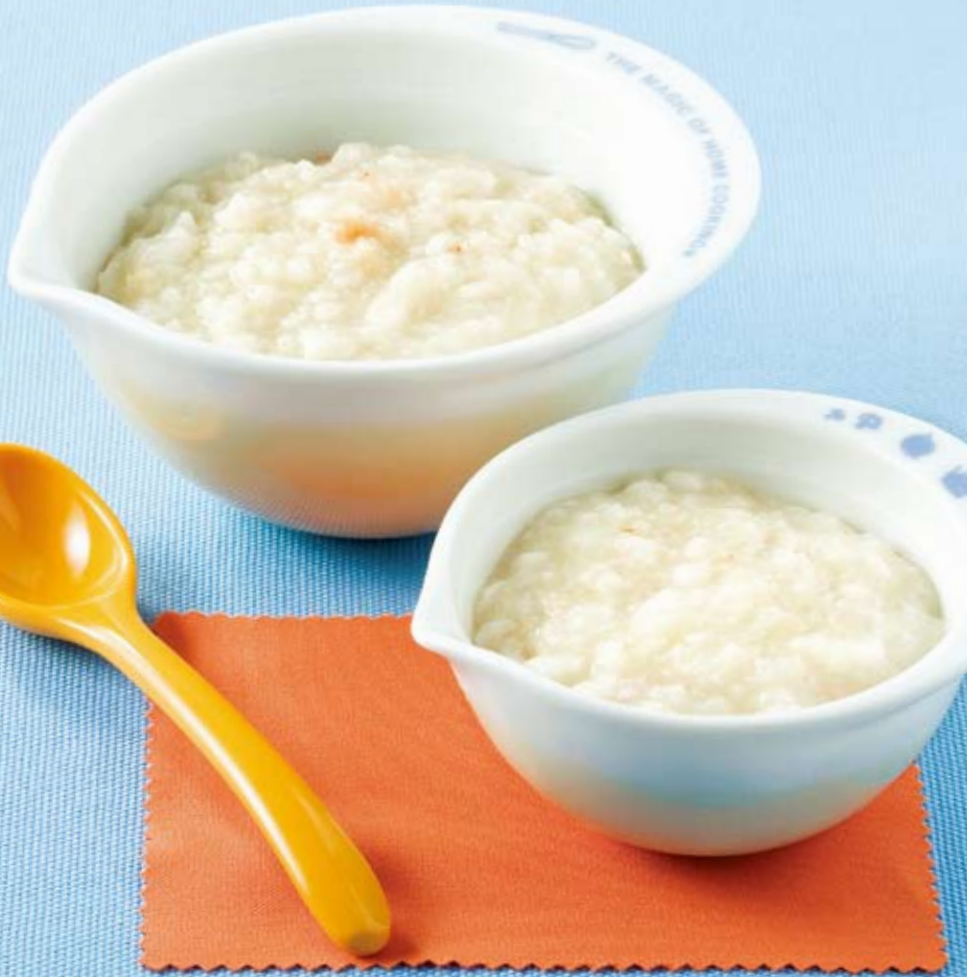
아이에게 젓기가 나기 시작하고 혀와 잇몸으로 제법 으깨서 먹을 수 있는 시기입니다. 이때는 굳이 곱게 갈지 않고 연두부 정도의 부드러운 덩어리 형태로 조리하면 됩니다. 죽은 7배 죽으로 시작해서 차츰 5배 죽 정도로 농도를 맞추고 채소나 고기는 쌀알 크기로 다져서 조금 씹히는 느낌을 주도록 합니다. 이 시기에는 다양한 재료를 맛있게 함으로써 고른 입맛을 길러주어 편식을 예방해야 합니다. 곡류, 채소 및 과일류, 생선, 달걀, 견과류 등 5가지 식품군을 골고루 섭취해야 합니다. 또한 고기와 곡류, 채소와 생선 등 두세 가지 재료를 섞어서 다양한 맛의 이유식을 먹는 노력이 필요합니다. 간식으로는 과일을 주고 모유나 분유도 충분히 먹여서 균형 잡힌 식사를 하게 하는 것이 좋습니다.

동물성 단백질과 철분이 필요한 중기 이유식에는 흰살생선뿐 아니라 새우살, 미역 등의 다른 수산물도 이유식 재료로 많이 사용합니다. 새우살은 깨끗이 손질해 잘게 다져서 사용하면 고소한 맛이 나고 칼슘이 풍부한 미역은 상큼한 맛이 나서 아이의 입맛을 살리는 데 좋습니다. 단, 새우살을 먹을 때는 알레르기 반응이 있는지 살펴보고 차차 양을 늘려가는 것이 좋습니다.

초기	중기	후기	완료기	유아기
				
흰살생선	해조류	갑각류		
01 미역	02 다시마	03 새우살		



새우살 표고버섯죽



새우살 20g
 마른 표고버섯 2개
 쌀 5큰술
 물 4컵



- 1 새우살은 물에 헹군 후 체에 건져 물기를 없앤다.
- 2 손질한 새우살은 곱게 다진다.
- 3 냄비에 물 4컵을 붓고 깨끗이 씻은 마른 표고버섯을 넣어 20분 정도 삶은 후 면보에 걸러 맑은 국물을 낸다.
- 4 쌀은 충분히 불린 다음 손질구에 넣어 뿜는다.
- 5 냄비에 뿜은 쌀과 다진 새우살을 넣어 볶다가 표고버섯 끓인 국물을 붓고 20분 정도 저으며 은근하게 끓인다.
- 6 쌀 알갱이와 새우가 완전하게 퍼지면 불을 끄고 한 김 식힌다.

TIP 새우살은 분홍 새우살로 준비해야 달달한 감칠맛이 나서 따로 간을 하지 않아도 죽의 향이 깊고 맛있다. 버섯국물은 미리 만들어 냉동 보관해두면 이유식을 만들 때 수시로 사용할 수 있다. 삶은 표고버섯은 버리지 말고 잘게 썰어 이유식이나 어른용 된장찌개에 넣어도 된다.

보리새우 감자 현미죽

재료 마른 보리새우 1큰술, 감자 ½개, 현미 3큰술, 물 4컵

① 마른 보리새우는 기름을 두르지 않은 팬에 볶아 바삭하게 말려 비린내를 없앤다. ② 냄비에 물 4컵을 붓고 끓으면 볶은 보리새우를 넣고 한소끔 푹 끓여서 국물이 우러나면 면보에 거른다. ③ 감자는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썰고 찜기에 찐 다음 뜨거울 때 으갠다. ④ 현미는 깨끗이 씻어 충분히 불린 다음 손절구에 곱게 뺑는다. ⑤ 냄비에 뺑은 현미를 넣고 볶다가 으갠 감자와 보리새우국물을 넣고 푹 끓인다. ⑥ 감자와 보리새우, 현미가 어우러져 무른 죽이 완성되면 한 김 식힌다.

TIP

칼슘, 무기질, 비타민, 단백질을 고루 함유하고 있는 보리새우는 비린내가 약간 나는데, 이때는 마른 팬에 보리새우를 바삭 볶다가 끓는 물에 넣어 은근히 끓이면 진하고 고소한 국물 맛을 낼 수 있다.

대구살 미역죽

재료 대구살 30g, 불린 미역 10g, 쌀 3큰술, 들기름 ½작은술, 쌀뜨물 3컵

① 대구살은 걸 기름을 닦아내고 곱게 다진다. ② 불린 미역은 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹귀 물기를 꼭 짜서 잘게 썬다. ③ 쌀은 여러 번 씻어 쌀뜨물을 따로 받아두고 쌀은 손절구에 넣어 곱게 뺑는다. ④ 냄비에 들기름을 두르고 ③의 뺑은 쌀과 불린 미역, 대구살을 넣어 볶다가 쌀뜨물을 붓고 끓인다. ⑤ 쌀 알갱이와 대구살, 불린 미역이 퍼지면 불을 끄고 한 김 식힌다.

TIP

미역을 불릴 때는 찬물에서 불리고, 불린 미역을 씻을 때는 바락바락 주물러서 씻는다. 미역의 소금기가 남아 있으면 아이들이 먹기에 잘 수도 있기 때문이다.



다시마 연두부죽

재료 다시마(사방 5cm) 2장, 연두부 ½모(50g), 물 4컵

① 연두부는 손가락으로 으갠다. ② 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어 5분간 끓인 다음 다시마는 건져내고 국물을 차게 식힌다. ③ 냄비에 연두부와 다시마국물을 넣고 약한 불에서 10분 정도 끓여 연두부가 부드럽게 퍼지면 한 김 식힌다.

TIP

다시마는 오래 끓이면 텁텁하고 쓴맛이 우러난다. 5분 정도 끓여야 구수하고 맛있으며 끓이기 전 다시마의 흰 가루를 말끔하게 닦아서 넣고 끓이면 짠 맛이 도드라지지 않는다.

바지락살 찹쌀죽

재료 바지락살 30g, 찹쌀 3큰술, 쌀뜨물 4컵

① 바지락살은 흐르는 물에 헹군 후 물기를 댄다. ② 냄비에 바지락살을 넣어 볶다가 쌀뜨물을 붓고 30분 정도 은근하게 푹 끓인다. ③ 바지락살이 충분히 우러나면 국물을 면보에 거른다. ④ 찹쌀은 충분히 불린 다음 손절구에 넣어 곱게 뺑는다. ⑤ 냄비에 뺑은 찹쌀을 넣고 볶다가 바지락국물을 조금씩 부으면서 죽이 완전하게 퍼지도록 30분 이상 끓인다.

TIP

바지락과 같은 조개류는 쌀뜨물을 이용하여 끓이면 특유의 비린내가 없어지고 국물이 훨씬 진하게 우러나 맛이 좋다. 쌀뜨물은 쌀을 세 번째 씻은 물로 준비해야 국물 맛이 더욱 진하고 구수하다.

※고명은 주재료의 이해를 돕고자 연출한 것으로 이 시기의 아기에게는 죽만 먹이세요.

후기 이유식

11~12개월








어떻게 먹을까요?

후기에는 영양 보충뿐 아니라 음식을 먹는 습관을 길러 어른과 같이 아침, 점심, 저녁 3회로 구성해서 식사를 하기 시작합니다. 다 먹고 나서도 더 먹고 싶다고 손가락질을 한다면 이유식의 양을 조금씩 늘려주도록 합니다. 이유식 후기에는 수유 양이 줄면서 이유식이 차지하는 영양소의 비중이 높아지므로 단백질, 탄수화물, 비타민, 지방, 미네랄 등의 5대 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 영양가 있는 이유식을 만들어 주어야 합니다. 곡류에 많은 탄수화물은 몸을 움직이는 근원이 되고, 육류와 어류에 많은 단백질은 몸을 구성하는 영양소입니다. 비타민과 미네랄은 몸의 기능을 조절하는 역할을 하는데 과일이나 채소, 해조류, 멸치 등에 많습니다. 한 끼에 두 가지 정도의 영양소를 섞어 먹이면 아이의 성장에 도움이 됩니다.

이 시기부터는 음식을 먹는 것에 익숙해져서 이유식을 먹는 데 오랜 시간이 걸리지 않습니다. 아이가 장난을 치거나 이유식을 잘 먹지 않으려고 하면 '그만 먹자'라고 말하고 상을 치워서 정해진 시간 내에 이유식을 먹어야 한다는 인식을 심어줘야 합니다. 아이가 먹을 때까지 한없이 기다리기만 하면 아이도 이유식 먹는 것에 대해 흥미를 잃어버릴 수 있습니다. 따라서 이유식 먹는 시간을 30분으로 정해두고 먹는 습관을 들이도록 하는 것이 적당합니다. 그리고 혼자서 음식을 먹을 수 있도록 손가락을 쥐어주고, 간식은 손으로 집어서 먹을 수 있도록 적당한 크기로 썰어 줍니다. 손에 쥐고 먹는 습관을 들이다 보면 소근육이 발달될 뿐 아니라 스스로 먹는 양을 조절할 수 있게 됩니다.

무엇을 먹을까요?

오물거리며 씹을 수 있게 밥알이 그대로 보이는 된죽이나 무른 밥을 지어 줍니다. 익숙해지면 돌 무렵부터는 질척하게 지은 밥도 먹을 수 있습니다. 아직은 먹는 양이 적기 때문에 밥과 반찬을 따로 만들기보다는 밥에 고기, 생선, 채소 등을 첨가해서 진밥으로 먹이도록 합니다. 쌀과 물을 1:3 비율로 해서 아이용 밥을 따로 만들어 먹이는 것도 좋습니다. 아이의 성장 발달에 매우 중요한 단백질 섭취에도 신경 써야 하는데, 쇠고기, 닭고기, 흰살생선 등을 하루에 2~3회 먹어야 합니다. 후기라고 해도 아직까지는 기름을 넣거나 간을 하지 않도록 합니다. 아이가 고소하고 짠 입맛에 길들여지기 쉬우므로 조미료 대신 식품에서 나오는 본연의 맛에 집중할 수 있도록 더욱 다양한 재료를 사용하는 것이 좋습니다. 멸치국물이나 다시마국물을 이용하는 것도 방법입니다. 후기 이유식에는 초기, 중기에 비해 더 다양한 수산물을 사용할 수 있습니다. 흰살생선보다 지방이 풍부하고 양질의 단백질을 더 많이 함유한 연어, 송어 등 붉은살생선을 먹이면 좋습니다.

초기	중기	후기	완료기	유아기
				
흰살생선	해조류	갑각류	조개류	붉은살생선
01 파래	02 바지락	03 굴	04 연어	05 송어



파래 연두부찜



마른 파래 10g
연두부 ½모(50g)
쌀가루 1큰술



- ① 마른 파래는 물에 여러 번 헹군 다음 건져 물기를 꼭 짜고 잘게 다진다.
- ② 연두부는 흐르는 물에 헹군 다음 체에 올려 물기를 뺀다.
- ③ 쌀가루는 체에 두 번 정도 쳐서 가루를 더 곱게 만든다.
- ④ ②의 연두부를 굵은체에 내려 물기 으깬다.
- ⑤ 체에 내린 연두부에 쌀가루와 파래 다진 것을 넣고 고루 섞는다.
- ⑥ ⑤를 그릇에 담고 김이 오르는 찜통에 올려 2분 정도 찐 다음 고루 섞는다.

TIP 연두부는 굵은체에 내리면 자칫 수분이 많아 질적일 수 있는데 미리 체에 올려 자체 수분을 조금 빼면 연두부를 찌 때 질적이지 않는다. 특히 쌀가루는 고운 가루로 만들어 넣어야 뭉치지 않고 연두부와 잘 섞인다.

조기살 된장진밥

재료 조기살 30g, 파래김 ¼장, 쌀 5큰술, 된장 ¼작은술, 쌀뜨물 1¼큰술

① 조기살은 잔가시를 없애고 잘게 다진다. ② 파래김은 마른 팬에 구운 다음 잘게 부순다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 된장을 넣어 푼 다음 조기살과 쌀뜨물을 넣어 밥을 짓게 짓는다. ④ 밥물이 끓으면 불을 아주 약하게 해서 뜸을 들인다. ⑤ 완성된 밥에 부순 김을 넣는다.

TIP

파래김은 파래가 많이 들어간 김으로 마른 팬에서 구워 잘게 부숴야 입 안에 남은 이물질이 없고 고소한 맛이 많이 우러난다.



병어살 양배추진밥

재료 병어 50g(1토막), 양배추잎 2장, 쌀 5큰술, 쌀뜨물 3컵

① 병어는 살만 발라낸 다음 잔가시는 족집게로 없애고 잘게 다진다. ② 양배추는 굵은 심지를 도려내고 곱게 다진다. ③ 쌀은 충분히 불려 손질구에 뿜는다. ④ 냄비에 쌀과 다진 병어살, 다진 양배추를 넣어 볶다가 쌀뜨물을 넣어 밥을 짓게 짓는다.

TIP

병어는 토막으로 준비해서 살만 발라내는데 2겹으로 포를 떠서 굵은 뼈대를 없애고 잔가시는 족집게로 뽑아내면 말끔하다. 혹 있을지 모를 잔가시는 도마에 올려 칼로 다질 때 꺼내는 것도 방법이다.



굴 콜리플라워진밥

재료 굴 30g, 콜리플라워 50g, 쌀 5큰술, 쌀뜨물 3컵

① 굴은 흐르는 물에 행군 다음 냄비에 쌀뜨물을 넣고 끓으면 굴을 넣어 삶는다. ② 콜리플라워는 작은 송이로 떼어 끓는 물에 데친 다음 잘게 다진다. ③ ①을 면보에 걸러 굴 삶은 물을 따로 받아둔다. ④ 쌀은 충분히 불려 손질구에 뿜는다. ⑤ 냄비에 불린 쌀과 다진 콜리플라워, 굴을 넣은 후 ③의 굴 삶은 물을 부어 밥을 짓게 짓는다.

TIP

굴은 흐르는 물에 행군 다음 쌀뜨물에 넣고 삶아야 비린내가 없고 담백한 굴의 향이 퍼져 달달한 감칠맛이 많이 우러난다.



보리새우 버섯진밥

재료 보리새우 1큰술, 느타리버섯 30g, 쌀 5큰술, 물 3컵

① 보리새우는 마른 팬에 볶아 비린내를 없앤 다음 물을 부어 끓인다. ② 보리새우국물을 은근하게 우려내면 면보에 걸러 맑은 국물만 받는다. ③ 느타리버섯은 잘게 다진다. ④ 쌀은 충분히 불려 손질구에 뿜는다. ⑤ 냄비에 느타리버섯과 쌀을 넣고 볶다가 보리새우국물을 붓고 밥을 짓게 짓는다. ⑥ 밥물이 끓으면 약한 불에서 5분 정도 뜸을 들여 구수한 보리새우 맛이 나게 한다.

TIP

버섯진밥을 만들 때 구수한 보리새우국물을 넣으면 달달한 감칠맛이 난다. 보리새우는 잔 가루가 많으므로 국물을 끓인 후 면보를 받쳐 맑은 보리새우국물을 받아야 거친 보리새우 가루가 끼지 않는다.



※고명은 주재료의 이해를 돕고자 연출한 것으로 이 시기의 아기에게는 진밥만 먹이세요.

SOS 이유식

아이가 아프다고 입맛까지 잃어버리게 할 순 없죠.
아이의 증상에 따라 맞춤 이유식을 만들어 주세요.

감기에 걸렸을 때

감기는 바이러스로 인해 코와 목에 염증이 생기는 호흡기 질환으로 겨울보다는 봄, 가을에 많이 발생합니다. 열이 나고 기침, 콧물, 코 막힘은 물론 구토나 설사 등의 증상을 동반합니다. 아이가 감기에 걸리면 소화력이 떨어지고 입맛을 잃어 잘 먹지 않으려고 해요. 이때는 충분한 수분을 섭취하게 하고 고열량, 고단백 이유식을 부드럽게 조리해서 먹이는 것이 좋습니다.

이렇게 하세요! 감기에 걸렸을 때는 충분한 수분과 영양가 많고 소화가 잘되는 이유식을 줘야 합니다. 단백질이 풍부한 두부, 흰살생선, 닭가슴살 등으로 고단백 이유식을 만들어 주는 것이 좋아요. 비타민 C와 카로틴이 풍부한 녹색 채소를 섞어 주면 감기 치료에 도움이 됩니다. 또한 목이 마르지 않도록 과즙이나 보리차로 수시로 수분을 보충해주어야 합니다.

설사할 때

아이가 설사를 하는 이유는 여러 가지가 있지만 대부분 바이러스에 의한 것으로 대표적인 것이 급성 장염입니다. 물 같은 설사를 하거나 끈끈한 점액 같은 것이 섞여 나오기도 합니다. 설사가 계속되면 몸 안의 수분이 많이 빠져나가게 됩니다. 하루에 10회 이상 묽은 변을 보면 탈수증을 일으킬 수 있으므로 끓여 식힌 보리차나 아주 묽은 미음을 자주 먹이세요.

이렇게 하세요! 설사가 심할 때는 수분 보충에 신경 쓰다가 상태가 조금씩 나아지면 쌀로 만든 흰죽을 먹이세요. 그리고 차츰 변을 단단하게 만들어주는 밤이나 바나나로 만든 이유식을 만들어 먹입니다. 설사가 멈춘 후에는 자극이 적은 두부나 흰살생선, 오이, 토마토, 양배추 등 섬유질이 적은 채소를 부드럽게 끓여서 주는 것이 좋습니다.

변비가 심할 때

변비는 배변 횟수가 적은 것뿐 아니라 변이 딱딱해 볼일을 보기 싫어하는 것도 포함됩니다. 모유보다는 분유나 생우유를 많이 먹는 경우나 이유식에 수분이나 채소류가 부족할 때 변비가 심할 수 있습니다. 특히 이유식을 처음 시작할 때는 새로운 음식에 적응하느라 변이 묽어졌다 되어졌다 하니 식습관의 조절이 필요합니다.

이렇게 하세요! 변비가 심하다면 이유식 양이나 횟수가 제때 늘려졌는지 체크해봐야 합니다. 그리고 섬유소를 많이 먹어 장의 연동운동이 활발하게 해 변의 양이 늘어나도록 해주세요. 사과, 배, 귤, 콩, 브로콜리, 고구마, 해조류 등 섬유소가 많은 음식을 주면 좋습니다. 반대로 유제품이나 감, 바나나 등은 변을 단단하게 하므로 피해야 합니다.

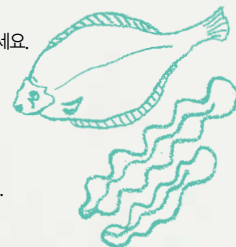
입안이 험났을 때

아구창이나 수족구, 구내염 등은 아이들이 잘 걸리는 입 속 질병입니다. 입 안이 혈면 쓰리고 아파서 심하게 보채고, 또 음식물이 닿으면 따끔거리고 아파서 잘 먹지 않으려고 합니다. 뜨겁고 시거나 단 것 등 자극적인 맛은 피하고, 염증을 없애고 세포의 재생을 도와주는 단백질과 비타민 등이 풍부한 이유식을 부드럽게 만들어 주세요.

이렇게 하세요! 입 안이 혈면 식욕이 있어도 입이 아파서 이유식을 잘 먹지 못합니다. 이때는 수분이 많고 영양가 높은 이유식을 만들어 조금씩 자주 먹이세요. 우유나 요거트, 달걀, 두부, 흰살생선, 감자 등을 이용해 부드럽고 매끄러운 이유식을 만들어 주는 것이 좋습니다. 아이가 씹지 않고 꿀꺽 삼킬 수 있도록 유동식으로 조리해 주세요.

TIP 아플 때 먹는 수산물

- 1 감기 → 흰살생선
감기에 걸렸을 때는 단백질이 풍부한 흰살생선으로 만든 이유식을 먹이세요. 대구, 가자미 등 양질의 단백질이 들어 있는 흰살생선이 좋습니다.
- 2 설사 → 흰살생선
설사에는 섬유질이 적은 수산물을 먹여야 합니다. 지방과 섬유질이 적은 병어, 도미 등으로 이유식을 만들어 주세요.
- 3 변비 → 해조류
변비가 심할 때는 설사할 때와 반대로 섬유질이 많은 해조류를 먹이세요. 다시마, 미역 등 해조류로 이유식을 만들어 주면 좋습니다.



완료기 이유식

13~18개월






어떻게 먹일까요?

돌이 되면 하루 세끼 이유식으로 활동에 필요한 에너지와 신체 발달에 필요한 영양을 얻게 됩니다. 이유식 재료는 선택의 폭이 넓어진 만큼 다양한 재료를 이용해서 아이에게 고른 영양소를 공급해주세요. 아직은 아이가 한꺼번에 많은 양을 먹을 수 없으므로 하루 세끼 식사만으로는 활동에 필요한 에너지가 부족해서 식사와 식사 중간에 아이가 배고파하기도 합니다. 오후 간식은 꼭 먹이는 것이 좋는데 요구르트나 과일, 밥, 고구마 등을 삶아 주면 잘 먹습니다.

돌이 지난 아이는 이제 밥과 반찬이 주식이므로 모유나 분유를 완전하게 떼기 위해 노력해야 합니다. 젖을 떼는 시기는 아이의 발육 상태에 따라 조금 빠를 수도, 조금 늦을 수도 있지만 대부분 15개월 이전에는 떼는 것이 좋습니다. 수유를 계속하다 보면 이유식을 적게 먹어 영양의 불균형을 초래할 수 있고 부정교합이나 중이염에 걸릴 수도 있습니다. 모유와 분유의 양을 서서히 줄이다가 완전히 뺄 수 있도록 노력해야 합니다. 그리고 이 시기에는 숟가락으로 장난을 치거나 먹지 않겠다고 떼를 쓰는 경우가 많습니다. 나쁜 식사 태도를 보일 때는 따끔하게 야단을 치고, 먹다 남은 음식도 식사시간이 지나면 치우세요. 간식을 주지 말고 배고픔을 느껴보게 하는 것도 좋습니다.

무엇을 먹일까요?

이 시기에는 죽은 그만 먹고 진밥과 한두 가지 반찬을 만들어서 어른과 함께 식사를 하게 합니다. 어금니가 나오기 시작하면 잇몸을 이용해 부드럽게 씹어 삼킬 수 있으므로 부드러운 진밥을 만들어 주세요. 아직 딱딱한 것은 씹기 어려우므로 먹기 좋은 크기로 잘라 주고, 딱딱하고 질긴 것은 좀 더 부드럽게 조리합니다. 밥은 쌀과 물이 1:2 비율인 진밥이 적당하고 다른 재료들은 1cm 크기로 썰어 조리합니다. 또한 이 시기에는 그동안 넣지 않았던 재료를 시도하는 것이 좋는데, 돼지고기 안심이나 현미, 등푸른생선 등 영양소가 풍부한 재료가 좋습니다. 성장에 도움이 되는 철분과 칼슘이 많은 육류와 생선을 하루 2~3회 먹을 수 있도록 식단을 짜는 것이 중요합니다. 완료기에는 거의 모든 수산물을 먹을 수 있습니다. 그동안 알레르기 때문에 피했던 등푸른생선이나 조개류, 꽃게 등도 부드럽게 조리해서 먹이면 좋습니다. 등푸른생선은 가시를 완전히 발라내 살 부분만 사용하고, 조개류도 잘게 다져서 아이가 씹기 좋게 만들어 줍니다. DHA가 풍부한 등푸른생선과 키토산이 함유된 꽃게 등은 아이의 성장기에 꼭 필요한 영양소이므로 자주 먹이면 더욱 좋습니다.

초기	중기	후기	완료기	유아기
				
흰살생선	해조류	갑각류	조개류	붉은살생선
이 오징어	02 꽃게	03 고등어	04 삼치	05 꽁치



대구살 달걀찌미



대구살 50g
달걀 1개
다시마(사방 5cm) 1장
물 2컵



- ① 대구살은 키친타월에 올려 걸 기름을 제거한다.
- ② 대구살을 곱게 다진다.
- ③ 달걀은 알끈을 제거하고 곱게 풀어 체에 두 번 정도 내린다.
- ④ 다시마는 흰 가루를 얹어고 물 2컵 분량에 30분 정도 담가 국물을 우려낸다.
- ⑤ 볼에 대구살, 달걀, 다시마 우려낸 물을 넣고 곱게 섞어 찜기에 7부 정도 붓는다.
- ⑥ 냄비에 물 1컵을 부은 뒤 ⑤의 찜기를 놓고 중탕하여 부드러운 찜을 만든다.

TIP 대구살에 다시마 우려낸 물을 충분히 붓고 달걀을 섞어 만드는 것으로, 찌지 않고 중탕하면 질감이 더 부드러워 아이들이 먹기에 알맞다. 으깬 밥을 같이 먹어도 좋다.



가자미살 브로콜리 무른밥

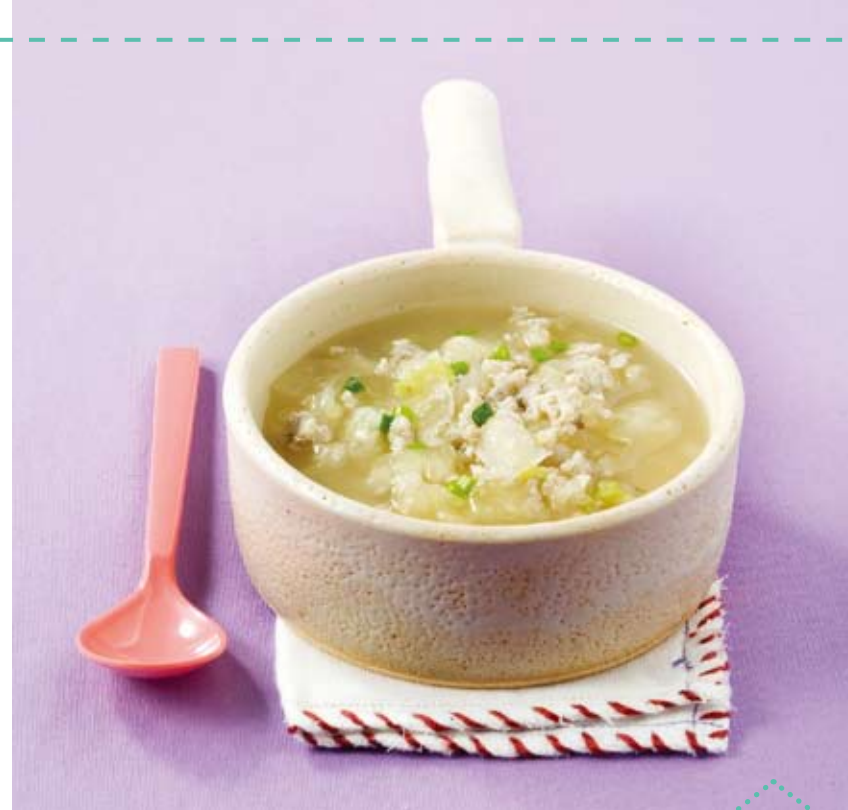
- 1 포 뜯 가자미살은 가늘게 채 썬다.
- 2 브로콜리는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 찬물에 헹군 후 굵게 다진다.
- 3 쌀은 물에 불린 다음 체로 건져 물기를 뺀다.
- 4 냄비에 참기름을 두르고 가자미살과 쌀을 넣어 볶다가 물을 붓고 밥을 짓는다.
- 5 밥물이 끓어 자작해지면 브로콜리를 올리고 5분 정도 푹을 뜬다.
- 6 가자미살과 브로콜리가 골고루 섞이도록 무른 밥을 위아래 흔들어 뒤섞는다.



가자미살 50g
브로콜리 50g
쌀 1/2컵
참기름 1/2작은술
소금 약간
물 1 1/2컵

POINT TIP

가자미살을 넣어 밥을 지을 때는 비린내를 없애기 위해 참기름을 약간 두른 다음 가자미살과 쌀을 볶고 나서 밥물을 짓는다. 무른 밥을 만들려면 물을 넉넉하게 붓고 밥을 짓는데, 푹을 충분히 들여야 한다.



삼치살 배춧잎 된장국

- 1 삼치는 포를 뜬듯이 길로 저며 살만 발라낸 다음 잔가시는 족집게로 뽑아 없앤다.
- 2 ①의 삼치살을 잘게 썬다.
- 3 배춧잎은 씻어서 세로로 반을 가른 다음 가로로 알맞게 저며 채 썬다.
- 4 냄비에 쌀뜨물을 붓고 된장을 체에 걸러 풀어 넣은 다음 중간 불에서 끓여오르면 삼치살과 배춧잎을 넣어 끓인다.
- 5 배춧잎이 거의 무르게 익으면 쪽파를 송송 썰어 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.



삼치살 50g
배춧잎 3장
된장 1/2큰술
쪽파 1/2대
쌀뜨물 2컵

POINT TIP

된장국을 끓일 때 된장을 체에 걸러 물에 풀면 된장국의 맛이 더욱 구수하고 잡냄새가 없다. 특히 된장에 들어 있을지 모르 솟 같은 이물질이 완전하게 걸러내서 더욱 깔끔한 국물 맛을 낼 수 있다.





전복찹쌀죽

- 1 전복의 세모 부분에 숟가락을 대고 전복살을 떠낸다.
- 2 흐르는 물에 전복살을 씻은 뒤 물기를 없애고 굵게 다진다.
- 3 찹쌀은 충분히 불린 다음 체로 건져 물기를 없애고 손절구에 뺏는다.
- 4 냄비에 찹기름을 두르고 전복살과 찹쌀을 넣어 볶다가 물을 붓고 중간 불에서 2분, 약한 불에서 20분 정도 주걱으로 저어가면서 끓인다.
- 5 전복살이 완전하게 부드러워지고 찹쌀 알갱이가 잘 퍼지면 불에서 내려 한 김 식한다.



전복 1개
 찹쌀 5큰술
 찹기름 ¼작은술
 물 2½컵

POINT TIP

아이들이 먹는 이유식을 만들 때는 전복 내장을 넣지 않아야 비린내가 없고 소화도 잘된다. 싱싱한 전복일수록 껍데기에서 살이 잘 분리되지 않는데 이때는 숟가락을 이용해 전복의 가장자리 세모 부분에서 전복살을 들어내면서 분리해야 깔끔하다.



꽃게살 콜리플라워진밥

- 1 꽃게는 등딱지를 떼어내고 모래주머니를 없앤 다음 흐르는 물에 씻어 물기를 탄다.
- 2 ①의 꽃게에 생강즙을 약간 뿌린 후 김이 오를 찜기에 올려 찜다.
- 3 ②의 찜 꽃게는 살만 발라낸다.
- 4 콜리플라워는 깨끗이 씻은 다음 굵게 다진다.
- 5 쌀을 충분히 불린 뒤 냄비에 담고 물을 부어 밥을 짓는다.
- 6 밥물이 끓어오르면 발라낸 꽃게살과 콜리플라워를 얹고 5분 정도 뜸을 들인다.
- 7 꽃게살과 콜리플라워가 고루 섞이도록 밥을 위아래로 뒤섞은 뒤 한 김 식한다.



꽃게살 30g
 콜리플라워 50g
 쌀 ½컵
 생강즙 약간
 물 1½컵

POINT TIP

꽃게살은 밥을 뜸 들일 때 올려야 비린내가 없고 달달한 감칠맛이 많이 살아난다. 꽃게살을 익히기 전에 생강즙을 약간 뿌려 꽃게의 비린내를 없앤 다음 찜기에 넣어 찜을 해야 꽃게살이 부드러워 아이들이 잘 먹는다.



유아식 18개월~



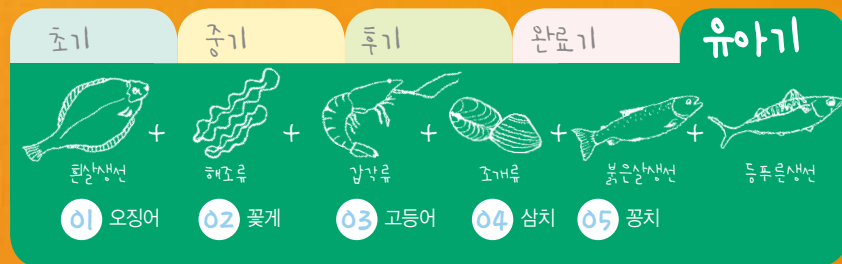
어떻게 먹을까요?

이 시기 아이에게는 5가지 식품군을 골고루 챙겨서 먹는 것이 가장 중요합니다. 밥이나 빵 같은 곡류, 고기류와 생선류, 달걀과 콩류, 채소와 과일류, 우유와 유제품을 골고루 섭취하도록 해야 합니다. 5가지 식품군을 챙겨 먹으면 성장 발달뿐 아니라 어릴 적부터 고르게 음식을 먹는 습관을 들일 수 있어 편식을 예방할 수 있어요. 매번 새로운 음식을 시도해보는 것이 좋은데, 아이가 먹기 거부하면 좋아하는 음식과 같이 조리하거나 아이가 좋아하는 모양으로 만들면 호기심을 자극할 수 있어 잘 먹습니다. 또는 요리할 때 아이와 함께 만들기를 해보면 아이의 흥미를 끌 수 있습니다.

아이가 밥을 먹지 않으려 해도 숟가락을 들고 졸졸 따라다니며 먹이는 행동은 피하세요. 이런 행동은 오히려 아이가 음식을 먹는 것에 대해 거부감을 갖게 하는 경우를 유발합니다. 아이가 밥을 거부하면 무조건 먹이려고 하기보다는 밥을 굵겨보세요. 굵다 보면 배가 고파서 자연스럽게 밥을 먹게 될 것입니다. 또한 이 시기에는 올바른 식사예절을 알려주는 것이 중요합니다. 아이가 밥 먹는 시간도 일정하지 않고 시도 때도 없이 아무 데서나 밥을 먹으려고 한다면 식사하는 규칙을 알려주세요. 식사는 온 가족이 둘러앉아 정해진 시간에 먹는 것이라고 알려준 후 엄마 아빠가 먹는 모습을 보여주어 식사에 동참하게 하세요. 식사 전에는 간식을 주지 말고 식사 중에는 텔레비전을 끄고 식사에만 집중하게 해야 합니다.

무엇을 먹을까요?

이유식을 마치고 어른과 마찬가지로 하루 세끼 식사를 할 수 있습니다. 이전보다는 더 다양한 음식과 더 많은 영양을 공급하기 위해 신경을 써야 합니다. 한창 자라나는 성장기이므로 아침밥은 반드시 챙겨서 먹어야 합니다. 특히 이 시기는 두뇌 발달이 왕성하게 이루어지는 때로 뇌가 활동하려면 많은 에너지가 필요한데, 이 에너지의 대부분은 당분에서 얻게 됩니다. 기본적으로 5가지 영양분을 골고루 섭취하게 하고 DHA가 풍부한 등푸른생선이나 불포화지방산이 많은 호두, 땅콩 등 견과류를 먹이면 좋습니다. 단, 인스턴트 음식은 피하고 모든 음식의 간은 어른보다는 조금 싱겁고 덜 자극적이게 하는 것이 중요해요. 이유식에는 환살생선, 새우살, 조개류 등을 주로 곱게 갈아 넣어 먹이는데, 유아식에서는 튀기거나 졸이는 등 다양한 조리법으로 수산물에 즐길 수 있습니다. 맛도 이유식은 조금 밍떳했다면 유아식에서는 조금씩 간을 해주어 다양한 맛을 느낄 수 있게 해주세요. 아이들이 수산물에 관심을 갖고 맛있게 먹기 위해서는 맛뿐 아니라 모양도 신경 쓰면 좋는데, 아이들이 좋아하는 동그라미, 세모, 별 등 색다른 모양으로 조리해도 좋습니다.





조갯살 감자부침



- 조갯살 30g
- 감자 2개
- 참쌀가루 1큰술
- 쌀가루 1큰술
- 참기름 약간
- 깨소금 약간
- 물 1컵



- ① 감자는 껍질을 벗기고 강판에 곱게 간 다음 물을 붓고 40분 정도 두어 앙금을 내린다.
- ② ①의 감자앙금 윗물을 따라내고 가라앉은 이렛물에 참쌀가루와 쌀가루를 넣어 반죽한다.
- ③ 조갯살은 찬물에 헹구 찌맛을 없애고 건져 물기를 꼭 쥘다.
- ④ ③의 조갯살을 잘게 썬다.
- ⑤ ④의 조갯살에 참기름과 깨소금을 넣어 조물조물 무친다.
- ⑥ 팬에 기름을 두르고 ②의 감자 반죽을 한 손가락씩 떠 넣어 동그랗게 만든 다음 그 위에 조갯살을 조금씩 올려 부친다.

TIP 조갯살은 비린내가 없어지도록 찬물에 여러 번 헹구 물기를 꼭 짜고 참기름과 깨소금으로 조물조물 무친 다음 감자전에 고명으로 올려야 쫄깃하고 맛있다. 밀가루를 넣지 말고 참쌀가루와 쌀가루를 넣으면 더 맛있다.



삼치살 오일구이

- ① 삼치는 도통하고 길게 포를 뜬 다음 잔가시를 뽑아내고 소금물에 행군다.
- ② ①의 삼치살을 사방 3cm 크기로 포 뜬다.
- ③ 삼치살에 간장과 청주, 올리브유를 바르고 20분 동안 재운다.
- ④ 팬을 중간 불에 올려 달군 다음 ③의 삼치살을 놓고 불을 약하게 하여 노릇하게 굽는다.



삼치 ½마리
올리브유 1큰술
간장 1작은술
청주 1작은술
소금 약간

POINT TIP

삼치살에 간장과 청주, 올리브유를 발라 20분 정도 재워야 삼치살이 적당하게 익히지며 간장으로 양념하면 소금보다 짠맛이 덜하다. 단, 삼치살은 소금을 약간 넣은 물에 헹궈야 삼치살이 부드럽고 구울 때 부서지지 않는다.



고등어살 배춧조림

- ① 고등어는 반으로 갈라 내장을 빼고 흐르는 물에 씻은 다음 큰 가시를 제거하고 포를 뜬듯이 사방 3cm 크기로 저민다.
- ② 쌀뜨물에 소금을 약간 풀어 넣고 ①의 고등어살을 행군다.
- ③ 배춧잎은 씻은 다음 사방 1cm 크기로 굵게 썬다.
- ④ 냄비에 다시마 우린 물을 붓고 참치액을 넣은 다음 불에 올려 끓으면 고등어와 배춧잎을 넣어 졸인다.
- ⑤ 고등어살과 배춧잎이 무르게 졸여지면 불에서 내려 한 김 식힌다.



고등어 ½마리
배춧잎 2장
참치액 ½큰술
다시마 우린 물 ½컵
쌀뜨물 약간
소금 약간

POINT TIP

참치액은 참치를 훈연하여 가다랑어포를 만들어 우려낸 진액이다. 참치액은 미역국, 파래무침, 물미역무침, 고등어조림, 콩치찌 등 수산물 요리에 간장 대신 양념으로 조금 넣으면 깊은 맛이 나면서 감칠맛이 뛰어나다.





멸치가루 애호박조림

- 1 멸치가루를 체에 내린다.
- 2 애호박은 1cm 두께로 썬 다음 무른 씨 부분은 버리고 사방 1cm 크기로 썬다.
- 3 쪽파와 마늘은 곱게 다진다.
- 4 냄비에 들기름을 두르고 애호박과 쪽파, 마늘을 넣어 볶다가 멸치가루를 넣어 볶는다.
- 5 ④에 쌀뜨물을 붓고 약한 불에서 졸인다.
- 6 애호박이 무르게 익으면 깨소금을 뿌려 완성한다.



멸치가루 ½큰술
 애호박 ½개
 쪽파 1대
 마늘 ½쪽
 들기름 1작은술
 깨소금 약간
 쌀뜨물 ½컵

POINT TIP

멸치가루는 냉동실에 오래 보관해둔 것보다 조리하기 전에 비린내가 없도록 바삭하게 볶은 멸치를 갈아 바로 체에 내려 고운 가루만 쓰는 것이 신선하고 맛도 고소하다.



오징어 고구마부침

- 1 고구마는 껍질째 씻은 뒤 김이 오른 찜기에 올려 찐다.
- 2 고구마가 익으면 불에서 내려 뜨거울 때 껍질을 벗기고 으갠 다음 굵은체에 내린다.
- 3 오징어는 몸통만 준비해서 껍질을 벗기고 굵게 다져 끓는 물에 살짝 데친다.
- 4 볼에 달걀을 풀고 찐 고구마와 데친 오징어를 넣은 다음 찹쌀가루와 유기농 밀가루를 넣어 반죽한다.
- 5 손가락으로 땀을 때 적당한 농도로 뭉쳐지는 정도가 되면 팬에 기름을 두르고 작은 손가락으로 떠 넣어 양면을 노릇하게 부친다.



고구마 1개
 달걀 1개
 오징어(몸통) ½마리
 찹쌀가루 1큰술
 유기농 밀가루 5큰술
 소금 약간

POINT TIP

찐 고구마와 데친 오징어를 이용해서 만든 부침은 소화도 잘되고 반찬으로 먹기에도 좋다. 오징어는 껍질을 벗긴 후에 잘게 다져야 부드럽게 잘 씹히고 찐 고구마는 굵은체에 내리면 부드러워진다.



PART 6

영양간식

6

맛도 좋고 영양도 풍부한 수산물로 만든 색다른 간식

※모든 레서피는 4인분 기준입니다.



대구살 모닝버거

대구살(포 뜯 것) 100g, 모닝빵 4개, 양상추잎 4장, 토마토 1개, 파프리카 ½개, 유기농 밀가루 5큰술, 청주 1큰술, 커리가루 ½큰술, 소금·마요네즈·식용유 약간씩

데리아키소스 간장 2큰술, 맛술·설탕 1큰술씩, 마늘즙·양파즙 적은술씩, 물 ½컵

- 1 대구살은 도톰하게 포를 뜯 것으로 준비해 카친타월에 올려 물기를 없앤다. 2 ①의 대구살을 곱게 다진 뒤 밀가루 4큰술과 청주, 커리가루, 소금을 섞어 반죽해 지름 6cm 정도의 패티를 만든 다음 남은 밀가루를 앞뒤로 묻힌다.
- 3 냄비에 데리아키소스 재료를 넣고 약한 불에서 서서히 끓여 양이 반 정도로 줄어들면 불에서 내린다. 4 팬에 기름을 약간 두르고 ②의 대구살을 올려 양면을 노릇하게 지지다가 ③의 데리아키소스를 반 정도만 부어 윤기 나게 졸인다. 5 양상추는 상상하도록 찬물에 씻은 다음 먹기 좋은 크기로 자른다. 토마토는 가로로 슬라이스하고 파프리카도 링 모양으로 얇게 썬다. 6 모닝빵을 가로로 반 갈라 펼친 다음 마요네즈를 얇게 펴 바르고 양상추와 토마토, 파프리카를 차곡차곡 올린 뒤 ④의 대구살을 얹고 남은 데리아키소스를 약간 흘러내리도록 뿌린 다음 빵을 덮는다.

생선소보로 미니김밥

흰살생선(포 뜯 것) 200g, 달걀 2개, 단무지 50g, 밥 1공기, 김 2장, 소금 약간

생선 양념장 간장 ½작은술, 참기름 적은술, 소금·후춧가루 약간씩

- 1 포를 뜯 흰살생선은 카친타월로 물기를 없애고 곱게 다진다. 2 ①의 흰살생선에 간장과 참기름, 소금, 후춧가루를 넣고 조물조물 무쳐 양념이 배어들면 팬에서 고슬하게 볶는다. 3 달걀은 알끈을 제거하고 곱게 푼 다음 팬에 기름을 두르고 얇게 지단을 부친다. 4 단무지는 가늘게 채 썬 뒤 면보로 감싸 물기를 완전하게 없앤다. 5 밥은 한 김 식힌 다음 김 위에 펼쳐 깔고 볶은 흰살생선살과 채 썬 달걀지단, 단무지를 올려 얇게 김밥을 만든다. 6 생선소보로가 빠져 나오지 않게 1cm 두께로 김밥을 썬다.



생선살 핫바

환살생선 · 등푸른생선 50g씩, 다진 양파 · 당근 · 피망 2큰술씩, 쌀가루 · 튀김가루 5큰술씩, 튀김기름 적당량, 나무꼬치

① 환살생선과 등푸른생선은 포를 뜬 다음 족집게를 이용해 잔가시를 모두 뽑아낸다. ② ①의 손질한 생선살을 곱게 다진다. ③ 곱게 다진 양파와 당근, 피망은 각각 미른 팬에서 고슬하게 볶은 다음 식힌다. ④ 볼에 쌀가루와 튀김가루를 넣어 섞고 ②의 생선살과 ③의 채소를 섞어 꼬치에 뭉쳐질 정도로 되직하게 반죽한다. ⑤ ④를 손으로 동그랗게 뭉친 다음 꼬치에 꿰어 고정시킨다. ⑥ 160°C로 달군 튀김기름에 ⑤의 핫바를 넣어 바삭하게 튀긴다. 또는 170°C로 예열한 오븐에 넣어 노릇하게 구워낸다.



다시마 계살 두부스낵

다시마(사방 5cm) 2장, 꽃게살 50g, 두부 ½모, 유기농 밀가루 5큰술, 통깨 2큰술, 올리브유 약간

① 다시마는 흰 가루를 닦고 잘게 자른 다음 분쇄기에 곱게 갈아 체에 내린다. ② 꽃게는 손질하여 찌개에 찌고 다음 살만 발라낸다. ③ 두부는 칼등으로 으갠 다음 면보로 감싸 물기를 꼭 짠다. ④ 볼에 다시마가루, 꽃게살, 두부를 담고 유기농 밀가루를 넣어 반죽한다. ⑤ ④의 반죽을 밀대로 알파카하게 민 다음 아이들이 좋아하는 모양으로 찍거나 사방 2cm 크기로 썬다. 썰어낸 반죽에 통깨를 곱게 갈아 뿌리고 반죽을 포크로 찍어 스낵이 익으면서 부풀지 않도록 만든다. ⑥ 180°C로 예열한 오븐 팬에 올리브유를 얇게 펴 바른 다음 ⑤의 스낵을 평평하게 놓고 15분 정도 노릇하게 구워낸다.



새우&계살 채소만두

새우살 · 꽃게살 50g씩, 부추 · 당근 20g씩, 감자 ½개, 표고버섯 1개, 시판 만두피 10장, 소금 약간

① 새우살은 소금물에 행군 후 끓는 물에 살짝 데친다. ② 꽃게는 손질하여 찜기에 찐 다음 살만 발라낸다. ③ 부추는 깨끗이 씻어 잘게 썰고 감자는 찜기에 찐 다음 뜨거운 물을 때어내고 씻어 곱게 다진다. ④ 볼에 새우살, 꽃게살, 부추, 감자, 당근, 표고버섯을 넣고 소금으로 간을 해 반죽하여 만두소를 만든다. ⑤ 시판 만두피를 반으로 잘라 반달 모양을 만든 뒤 ④의 만두소를 조금씩 넣어 가장자리에 물을 바른 다음 반으로 접고 포코로 가장자리를 찍어 만두를 만든다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 끓이면 만두를 넣어 5분 정도 삶는다.



등푸른생선 한입크로켓

등푸른생선(고등어) 1마리, 달걀 1개, 빵가루 ½컵, 유기농 밀가루 7큰술, 튀김기름 약간

생선 밀간 청주 1큰술, 커리가루 ½큰술, 소금 · 후춧가루 약간씩

① 등푸른생선은 손질하여 3cm 길이로 토막 낸 다음 흐르는 물에 씻는다. ② 생선에서 굵은 뼈와 잔가시를 족집게로 모두 뽑아낸다. ③ ②의 생선살을 칼로 곱게 다진 다음 청주, 커리가루, 소금, 후춧가루를 넣고 버무려 재운다. ④ ③에 유기농 밀가루 2큰술을 넣고 버무려 한입 크기로 완지를 빚는다. ⑤ ④의 크로켓 완지에 밀가루, 달걀물, 빵가루 순서로 옷을 입힌 뒤 170°C로 달군 튀김기름에 바삭하게 튀긴다.

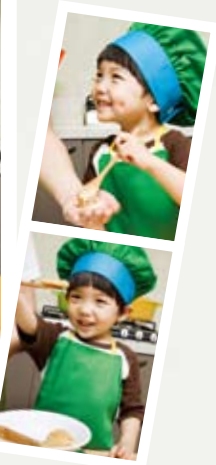




수산물 쿠킹 클래스

생선살완자 만들기

• 소근육 발달, 창의력, 성취감 •



아이들이 직접 음식을 만들어 보면 음식에 대한 흥미와 관심을 이끌어낼 수 있습니다. 생선살을 이용해서 아이들이 먹을 수 있는 완자를 만들면 좋는데, 직접 반죽하고 모양을 만드는 시간을 가져보세요. 손으로 반죽하면 소근육이 발달되고, 다양한 모양을 만들면서 창의력도 생깁니다. 또한 직접 음식을 완성했다는 성취감도 줄 수 있어요. 무엇보다 직접 만들었기 때문에 맛있게 먹을 것입니다.

재료 생선살(명태살) 300g, 당근 · 양파 30g씩, 피망 ½개, 달걀 2개, 녹말가루 2큰술, 유기농 밀가루 5큰술, 식용유 약간
완자 밀간 다진 파 1큰술, 다진 마늘 · 청주 1작은술씩, 소금 · 후춧가루 약간씩

- 1 생선살은 포 뜯 명태살로 구입한다.
- 2 마른 거즈에 생선살을 올려 물기를 제거하고 곱게 다진다.
- 3 당근과 양파, 피망은 각각 잘게 다져 팬에서 고슬하게 볶은 다음 식힌다.
- 4 볼에 생선살과 채소를 모두 넣고 녹말가루로 버무리 다음 다진 파, 다진 마늘, 청주, 소금, 후춧가루를 넣고 간을 해서 치댄다.
- 5 직경 2cm 크기로 완자를 빚은 뒤 납작하게 모양을 만들고 유기농 밀가루를 고루 묻힌다.
- 6 달걀은 알끈을 제거하고 곱게 풀어 체에 내린 다음 ⑥의 완자에 듬뿍 옷을 입힌다.
- 7 팬에 기름을 두르고 생선살완자를 넣어 양면을 노릇하게 부친다.

TIP

완자를 만들 때 생선살에서 수분이 많이 흘러나와 질척임이 생기면 밀가루 등의 가루를 자꾸 넣게 되기도 하는데 가루를 많이 넣으면 생선살보다 밀가루 냄새가 더 나고 완자가 부드럽지 않고 딱딱해진다. 따라서 완자를 만들기 전에 생선살의 수분을 충분히 빼는 것이 좋다.

풍부한 영양소가 듬뿍 들어 있는 수산물을 아이에게 좀 더 맛있게 먹이고 싶다면 아이와 함께 수산물 음식 만들기에 도전해보세요. 수산물을 먹지 않는 아이라도 직접 만들다 보면 흥미를 갖게 될 거예요.

조개 해감 배기

• 자연의 원리 익히기 •



식재료를 직접 만져보고 느끼는 것은 아이들이 음식과 친해질 수 있는 기회입니다. 조개의 해감을 직접 배움으로써 조개가 살고 있는 환경을 배우고 놀라운 자연의 원리를 익힐 수 있습니다.

재료 바지락 30g, 굵은소금 2큰술, 물 5컵, 신문지

- 1 물에 굵은소금을 넣어 푼다.
- 2 바지락을 소금물에 넣는다.
- 3 해감이 잘 빠지도록 신문지로 덮어둔다.
- 4 조갯살이 나오면 직접 만져본다.

미역 불리기

• 촉감 익히기 •

미역은 보통 바짝 말려서 보관했다가 사용하기 전에 물에 불려서 사용한다. 아이에게 마른 미역을 물에 불리도록 하여 보관하는 원리를 알려주고 미역의 미끈거리는 감촉을 느끼게 하고 느낌을 물어보면 좋습니다.

재료 마른 미역 20g, 물 5컵

- 1 볼에 물 5컵을 붓는다.
- 2 마른 미역을 펼쳐서 물에 넣는다.
- 3 마른 미역이 퍼지기 시작하면 아이가 직접 만져보게 한다.





집필장으로 불리는 어머니 박옥선 씨의 된장국은 송유근 군의 몸과 마음의 건강을 지켜주는 음식입니다.

과학 영재 송유근 군과 어머니 박옥선 씨

7살 때 미적분을 풀어 주위를 놀라게 한 천재 소년 송유근 군은 8세에 인하대에 입학하면서 국내 최연소 대학생으로 세상의 이목을 끌었습니다. 서울시립대학교 연구조교가 되어 연구 활동을 하기도 했으며 지난해 학점은행제도를 통해 대학교를 졸업했습니다. 13세인 현재 천체물리학 분야를 연구하고 싶다는 마음으로 과학기술연합대학원대학교(UST) 천문우주과학 전공 석박사 과정에 재학 중입니다.

하루 식단

- 아침 달걀프라이, 된장국, 김
- 점심 사골국, 족구이, 콩나물
- 저녁 목살로스쿠이 상추쌈, 멸치볶음, 시금치무침
- 간식 우유, 땅콩, 호두

Q 남다른 재능을 보이는 송유근 군만의 특별한 음식이 있나요?

A 외가와 친가의 할머니, 할아버지와 함께 살아서 특별한 것을 먹기보다는 항상 우리 전통음식 위주로 먹었어요. 육류보다는 채식주의에 가까운 편이라 된장국이나 나물, 생선구이 등으로 지극히 평범하게 먹지요. 된장국의 콩과 생선에 들어 있는 단백질은 성장기 아이들의 두뇌 향상에 좋다고 해요. 생선은 조기와 고등어구이를 좋아해 자주 해주는 편이에요. 생선은 두뇌 발달에 좋은 DHA와 EPA가 많이 들어 있어서 즐겨 먹어요.

Q 지금 가족사 생활을 하고 있는데 건강을 위해 특별히 챙겨주시는 것이 있다면요?

A 영양식이나 보약 같은 건 지금까지 한 번도 챙겨준 적이 없어요. 집에 있을 때 곱감이나 고구마, 우유를 간식으로 챙겨주는 정도예요. 그중 우유는 지금도 어디서든 아침, 점심, 저녁으로 한 컵씩 마실 정도로 좋아해요. 다른 음식에 비해 관리가 편한 땅콩과 호두 같은 견과류는 간식으로 먹으라고 챙겨주는 편이고요. 무언가를 따로 챙겨 먹기보다는 학교생활로 외식을 많이 해서 그런지 가끔 집에서 먹는 멸치나 바지락을 넣고 끓인 된장국을 주문할 때가 있어요.

Q 어린 나이에 된장국을 찾는다는 게 신기한데요?

A 된장국, 미역국, 김치, 나물류를 자주 먹는 어른들과 함께 자라서 식성이 까다롭지 않고 어른스러워요. 국과 김치, 김만 있으면 밥을 다 먹을 정도죠. 특히 김은 유근이가 제일 좋아하는 반찬이에요. 김은 요오드를 비롯하여 칼슘과 비타민이 풍부한 해조류로 아이들 성장과 빈혈 예방에 좋다고 하더라고요. 따로 영양식을 챙겨주지 않아도 잘 자라준 유근이가 엄마로서 그저 고마울 뿐이지요.

바이올린 영재 강유경 양과 어머니 박신애 씨

장영주, 안네 소피 무터 같은 훌륭한 바이올리니스트가 되는 게 꿈인 화룡중학교 1학년 강유경 양. 6살에 교회에서 우연히 접한 바이올린을 배운 지 1년 만인 7살에 바로크 콩쿠르 저학년 1등, 소년한국일보 콩쿠르 특상을 받아 주목을 받았습니다. 금호아시아나 문화재단과 웅진장학재단의 장학생이며 음악춘추 콩쿠르 1위, 이화경향 콩쿠르 1위 등을 휩쓸고 있는 바이올린 영재입니다.



바이올린과 함께라면 언제나 기분이 좋다는 강유경 양의 연주 에너지는 해산물과 어머니의 정성이 담긴 간식입니다.

하루 식단

- 아침 잡곡밥, 달걀찜, 오이피클, 멸치 땅콩볶음, 사과샐러드
- 점심 버섯과 채소를 듬뿍 넣은 돼지불고기, 잡곡밥, 된장찌개
- 저녁 나물채소비빔밥
- 간식 생선회, 복은 잡곡, 국산 땅콩, 과일

Q 평소 식생활은 어떤 편인가요?

A 아침에는 소화기 잘되는 생선으로 영양을 보충하고 저녁은 위에 부담이 가지 않도록 조금 일찍 먹는 편이에요. 고기와 해산물, 채소를 골고루 섭취할 수 있도록 노력하고요. 두뇌 발달에 도움이 되는 오메가-3가 풍부한 등푸른생선과 갈치, 조기 등을 다양한 조리법으로 요리해주는 편이에요. 특히 조기는 아이들의 발육과 원기 회복에 좋고 소화를 돕는 고급 생선이어서 자주 요리해줘요.

Q 집중력과 체력을 요하는 유경이의 건강을 위해 특별히 챙기는 간식이나 음식이 있다면요?

A 몸에 수분이 고갈되면 피곤함을 쉽게 느낀다고 해서 물을 수시로 마시게 해요. 그리고 현미, 검은쌀 같은 잡곡을 볶은 것과 땅콩을 휴대용 간식으로 챙겨줘요. 처음엔 미숫가루를 챙겨줬는데 가지고 다니면서 마시기가 힘들다고 해서 방법을 바꿔봤더니 좋아하더라고요. 떡과 제철 과일도 자주 먹고요. 영양식이나 보양식은 집에서 직접 달인 홍삼과 생선회가 있어요.

Q 생선회를 영양식으로 챙겨주는 점이 특별한데요?

A 주로 밤에 연습을 하는데 특별히 많이 힘들어하는 날이 있어요. 그럴 땐 무언가 챙겨주는데 늦은 시간이라 탄수화물은 부담스럽더라고요. 그러던 중 생선회가 소화도 잘되어 좋다는 말을 듣고 가끔 특별 영양식으로 챙겨주고 있어요. 생선회는 불포화지방산과 풍부한 섬유질, 저칼로리 고단백 식품으로 어른은 물론 아이에게도 좋은 음식인 것 같아요. 무엇보다 아이가 좋아하니까 몸에 좋은 음식이 되는 것 같아요.



좋아하는 음식은 다르지만 영어로 놀이를 즐기는 것만큼은 진시화, 진원준 남매가 언제나 즐거워하는 공통분모입니다.

영어 영재 진시화, 진원준 남매와 어머니 박금숙 씨

(시화네 도토리 영어)의 주인공 서울 개일초등학교 5학년 진시화 양과 3학년 진원준 군. 영어 연수를 한 번도 기본 적 없는 순수 국내파 영어 영재로, 6살부터 영어 일기와 작문을 썼습니다. 특히 진시화 양은 서강대 SLP 영어콘텐츠 대상, 고려대 국제영어대회 금상, 아리랑TV 스피치 콘테스트 특별상, FENCOM 스피치콘테스트 대상을 수상하며 남다른 재능을 보이고 있습니다. 진원준 군은 과학에 관심이 많아 칠판에 설명하며 영어로 과학 이야기하는 것을 즐깁니다.

하루 식단

- 아침 잡곡밥, 된장국, 나물, 달걀찜, 김치
- 점심 해물부침개, 콩나물국, 밥, 김치
- 저녁 고등어조림, 오이냉채, 감자 어묵볶음, 김치
- 간식 외할머니가 시골에서 보내주는 찹면, 인절미 등의 떡, 과일

발레 영재 이선우 군과 어머니 김은성 씨

다섯 살 때 문화센터에서 본 발레 클래스에 반해 시작한 발레가 지금은 세상에서 제일 재미있다는 이선우 군. 현재 예원중학교 1학년으로, 발레리노로서 세계무대에서 활약한 후 발레학교를 세워 운영하고 싶은 뚜렷한 목표를 가지고 있습니다. 초등학교 5학년 때 예원공쿠르 1등, 6학년 때 예원공쿠르 발레 부문 대상, 지난 2월엔 베를린국제공쿠르 은메달을 수상한 우리나라의 발레 꿈나무입니다.



할수록 재미있는 발레 매력에 푹 빠진 이선우 군의 건강 비결은 어머니가 챙겨주는 균형 잡힌 식사에 있습니다.

하루 식단

- 아침 베이컨구이, 김치볶음, 김
- 점심 불고기, 김치볶음, 달걀말이, 멸치볶음
- 저녁 낙지볶음, 생김치, 겨자드레싱을 곁들인 양상추와 파프리카샐러드
- 간식 집에서 직접 만든 두유, 과일

Q 두 살 터울의 남매를 키운다는 게 쉬운 것 같지 않는데요, 식성은 어떤가요?

A 어느 정도 차이점은 있어요. 큰아이인 시화는 육류를 좋아하는 편이고 둘째 원준이는 비교적 뭐든지 잘 먹는데 조개류는 좋아하지 않아요. 그래도 일주일에 1~2번 정도 해 주는 생고등어조림이나 갈치구이 등의 생선요리는 두 아이가 모두 좋아하는 메뉴예요. 고등어조림은 뇌의 활동을 활발하게 함으로써 기억력과 학습 능력을 향상시킨다고 하더라고요.

Q 시화가 육류를 좋아하면 딸을 가진 어머니 입장에서 신경이 쓰이실 것 같은데요?

A 시화는 삼겹살, 치킨 같은 육류를 잘 먹어요. 그런데 여자아이가 육류를 많이 섭취하면 여성호르몬이 과다 분비되어 성숙이 빨라진다고 하더라고요. 그래서 되도록 어패류라든가 콩으로 만든 두부, 채소 등을 먹게 해서 식성을 조금씩 바꿔주려고 해요. 과일도 많이 챙겨주려고 하고요. 다행인 건 아이들이 끼니마다 김치를 찾을 정도로 잘 먹는다는 것이예요.

Q 조개류를 싫어하는 원준 군에게 특별히 먹게 하는 노하우가 있으세요?

A 국물요리의 밑 국물로 많이 이용하고 있어요. 수제비나 된장찌개를 끓일 때 바지락을 넣는다고 하는 식으로요. 냄새에 민감해 알아맞히는 데 아니라고 우기면 또 잘 먹더라고요. 다시마나 멸치, 바지락 등으로 국물을 내면 맛도 좋고 몸에 좋은 건 모두 잘 아실 거예요. 특히 둘째가 아토피가 있어서 육류보다는 해산물과 채소 위주로 챙기고 인스턴트 음식이나 조미료는 되도록 자제하는 건강한 식생활을 챙기려고 노력하고 있어요.

Q 발레리노라고 하면 다이어트가 떠오르는데요, 선우 군은 어떤가요?

A 성장기라 탄수화물을 살짝 줄인 것 외에 특별히 다이어트를 하지 않는 식생활을 하고 있어요. 하루에 5시간 정도 수업과 연습을 하는데 이를 버티기 위한 체력도 필요하니까요. 오삼불고기와 대게찜, 해물탕 등을 특히 좋아하는데, 성장기 때 두유가 좋다는 말을 듣고 두유 만드는 기계를 구입해 직접 만들어 주고 있어요. 설탕이나 소금을 전혀 넣지 않는데도 고소하다고 좋아해요.

Q 대게찜, 해물탕 등을 좋아하는 걸로 봐선 해산물을 잘 먹을 것 같은데 어떤가요?

A 집에서 수산시장이 가까워서 어려서부터 자주 먹어서 그런지 다 잘 먹어요. 제주도 여행을 갔을 때는 저도 못 먹는 고등어와 갈치회도 맛있다고 잘 먹더라고요. 육류인 삼겹살은 기름이 적은 부위를 골라서 먹었는데 해산물은 담백하고 부드러운 영양이 풍부해 몸에 부담을 덜 주니까 좋은 것 같아요. 특히 대게찜은 직접 찜통에 찌서 먹으면 칼로리는 낮고 필수아미노산과 단백질 함유량이 높아 선우에게 좋은 건강식품이 되는 것 같아요. 또 가끔씩 저녁으로 초밥을 챙겨주기도 해요.

Q 특별히 가린다거나 따로 챙기는 음식이 있나요?

A 우리 집 식탁에는 국물이 없어요. 국물이 염분 섭취를 높이고 몸에 살을 찌운다는 말을 듣고 난 후부터는 만들지 않게 되더라고요. 또 식용유보다 들기름 위주로 음식을 조리해요. 들기름이 혈중 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 두뇌를 좋게 해준대요. 저녁에 발레 연습실로 이동할 때도 차에서 과일을 먹게 준비해줘요. 엄마가 해주는 음식은 편식하지 않고 잘 먹어요.

머리가 좋아지는 똑똑 밥상

※모든 레서피는 4인분 기준입니다.

1 검은콩 현미밥

2 모시조개 시금치국

재료 모시조개 200g, 시금치 150g, 굵은 파 1대, 된장 2큰술, 다진 마늘 ¼작은술, 소금·청주 약간씩, 물 4컵, 쌀뜨물 1컵

① 모시조개는 열은 소금물에 담가 해감을 뺀다. ② 냄비에 물과 쌀뜨물, 청주를 넣고 끓으면 해감을 뺀 모시조개를 넣고 끓인다. ③ 모시조개 껍데기가 벌어지면 면보에 걸러 조개국물을 따로 받아두고 모시조개는 껍데기가 있는 채로 찬물에 헹구어 이물질을 없애고 건진다. ④ 시금치는 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. ⑤ 냄비에 조개국물을 담고 된장을 풀어 끓으면 시금치와 모시조개를 넣고 함께 끓이다가 다진 마늘과 굵은 파를 넣어 넣고 소금으로 간한다.

3 콩치 포테이토크들릿

재료 콩치 2리, 감자·달걀 1개씩, 밀가루 6큰술, 빵가루 4큰술, 청주 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩

① 콩치는 손질한 후 씻어서 청주와 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 감자는 4cm 길이로 채 썰어 찬물에 담가 녹말기를 뺀다. ③ 콩치에 밑간이 끝나면 밀가루를 뒤고 밀가루를 문힌다. ④ 밀가루를 문힌 콩치에 감자를 올리고 동글게 밀어 붙여지지 않도록 꼬치로 고정시킨다. ⑤ 감자를 만 콩치에 밀가루, 빵가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 170°C의 튀김기름에 노릇하게 튀긴 뒤 꼬치를 빼고 한입 크기로 썬다.

4 으갠 두부 다시마쌈

재료 다시마 100g, 두부 ½개, 참기름·깨소금 1작은술씩, 소금·후춧가루 약간씩, 초간장소스 2큰술, 송송 썬 식파·설탕·물 1큰술씩, 식초 ½큰술

① 다시마는 찬물에 담가 소금기를 없애고 사방 5cm 크기로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ② 두부는 으갠 다음 면보에 싸서 물기를 없애고 참기름과 깨소금, 후춧가루를 넣어 조물조물 무친다. ③ 초간장소스를 분량대로 섞어 만든다. ④ 데친 다시마에 으갠 두부를 적당하게 올려 만 다음 소스를 찍어 먹는다.



몸이 건강해지는 튼튼 밥상

※모든 레서피는 4인분 기준입니다.

1 울타리콩 보리밥

2 바지락 연두부탕

재료 바지락 150g, 연두부 1모, 굵은 파 1대, 양파 ¼개, 청주·간장 1큰술씩
다진 마늘·고운 고춧가루 1작은술씩, 소금·후춧가루 약간씩, 설탕 4컵, ...

① 바지락은 껍데기끼리 비벼가면서 씻은 다음 찬물에 행거 물을 붓고 해감을 뺀다. ② 냄비에 설탕물과 청주를 붓고 끓으면 바지락을 넣어 껍데기가 벌어질 때까지 끓인다. ③ 끓인 바지락을 면보에 걸러 국물은 다시 냄비에 담고 바지락은 찬물에 행거 이물질을 말끔하게 없애고 건진다. ④ 냄비에 바지락국물을 붓고 굵게 채 썬 파와 양파를 넣은 다음 간장과 마늘, 고춧가루를 넣고 끓인다. ⑤ ④의 국물이 끓으면 연두부를 큰 손가락으로 떠 넣고 끓으면 바지락을 넣고 소금과 후춧가루를 넣어 간한다.

3 삼치유자청구이

재료 삼치 1마리, 올리브유 적당량, 소금·후춧가루 약간씩
유자청소스 가다랑어포국물 2큰술, 유자청·다진 마늘 1큰술씩, 청주 1작은술, 생강즙·참기름 ¼작은술씩, 소금 약간

① 삼치는 비늘을 긁어내고 머리를 잘라내어 내장을 꺼낸 뒤 2cm 길이로 어슷하게 토막 내어 열은 소금물에 담가 씻은 다음 건져 물기를 뺀다. ② 손질한 삼치에 소금, 후춧가루를 뿌려 밑간한다. ③ 볼에 소스 재료를 넣고 골고루 섞어 달콤새콤한 유자청소스를 만든다. ④ 팬에 올리브유를 두르고 달궈지면 밑간한 삼치를 앞뒤로 굽는다. ⑤ 노릇하게 구워진 삼치에 유자청소스를 덧발라 구워 향긋한 유자 향이 배도록 한다.

4 마른 파래 아몬드볶음

재료 마른 파래·아몬드슬라이스 50g씩, 구운 소금·설탕 1큰술씩, 올리브유 적당량, 통깨 약간

① 마른 파래는 비벼서 잡티를 없애고 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 아몬드슬라이스는 물기를 꼭 짰 거즈에 올려 댄다. ③ 팬에 올리브유를 넉넉하게 붓고 손질한 마른 파래와 아몬드를 넣어 튀기듯이 바삭 볶는다. ④ 볶은 마른 파래와 아몬드를 뜨거울 때 채반에 올리고 구운 소금과 설탕을 뿌린 다음 통깨를 끼얹어 골고루 섞고 차게 식힌다.





PLUS INFO



수산물을 자주 먹고 싶지만 손질하기 귀찮고 가시가 많아서 불편하다고요? 수산물 손질은 생각만큼 어렵지 않아요. 수산물은 종류별로 손질법이 다른데, 각각의 수산물에 맞게 한 번만 깨끗이 손질한 후에 냉동 보관해두고 먹으면 간편해요. 또한 생선 가시도 굵고, 찌고, 튀기는 것에 따라 2~3가지 방법이면 손쉽게 발라낼 수 있어요. 수산물을 좀 더 맛있게 먹으려면 수산물과 어울리는 식품을 같이 요리하면 맛과 영양이 두 배가 된답니다. 수산물에 대한 관심을 조금만 기울인다면 맛있고 영양도 풍부한 수산물을 자주 요리해서 먹을 수 있어요.

이보은 요리연구가



수산물 손질법&보관법

수산물을 제대로 손질하고 보관하면 더 신선하고 맛있게 먹을 수 있어요.
고등어, 오징어, 전복 등 8가지 대표 수산물의 손질법과 보관법을 알아볼까요?

고등어



❶ 고등어의 머리를 토막내고 몸통 1/3 부분까지 배를 갈라 내장을 긁어낸다.



❷ 흐르는 물에 고등어를 행군 다음 물기를 댄다.



❸ 마지막 행구는 물에 굵은소금물 1컵에 소금 작은술 정도를 넣어 녹인 뒤 씻은 고등어를 담가 행군다.



❹ 물기를 뺀 고등어를 키친타월에 올리고 물기를 안전하게 닦는다.



고등어는 소금에 절여 자반으로 먹거나 조림으로 요리해서 먹습니다. 좋은 고등어는 등 쪽이 연한 청록색을 띠고 배 부분이 은백색이며 회색 반점이 없어야 합니다. 배 부분의 무늬가 가늘고 눈이 맑고 투명한 것을 고릅니다. 바로 조리해 먹는 고등어는 냉장고 신선실에 넣어두었다가 먹어도 되지만 시간이 지난 후에 먹을 때는 조림, 구이, 찜 등 메뉴를 고려해 옹도대로 토막 내어 랩으로 감싼 다음 밀폐용기에 넣어 냉동 보관합니다.

대구



❶ 대구는 칼로 비늘을 벗긴 후 가운데를 잘라서 내장을 뺀다.



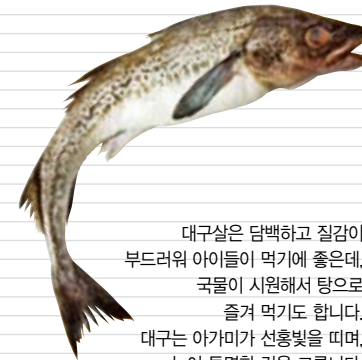
❷ 흐르는 물에 대구 배 속을 닦아낸다.



❸ 요리하기 좋게 적당한 크기로 토막 낸다.



❹ 살이 탱글거리도록 물에 한 번 더 씻는다.



대구살은 담백하고 질감이 부드러워 아이들이 먹기에 좋은데, 국물이 시원해서 탕으로 즐겨 먹기도 합니다. 대구는 아가미가 선홍빛을 띠며, 눈이 투명한 것을 고릅니다. 또 배 부분을 눌렀을 때 탄력 있고 비늘이 황금빛을 내는 것이 좋습니다. 대구는 씻어서 바로 조리하는 것이 가장 좋습니다. 탕, 전골 등의 국물요리에 넣을 때는 살이 탱글거리면서 탄력이 생길도록 끓는 물을 끼얹어 조리하는 것이 좋습니다. 조림, 찜 등으로 쓸 때는 양념장을 끼얹어 바로 조리합니다. 대구 토막이 남아 냉동실에 넣어두어야 할 때는 랩으로 감싸 밀폐용기에 넣어 냉동하는데 구입 날짜와 보관 날짜를 표기해둡니다.

오징어



오징어는 고소하고 담백해서 삶거나 볶거나 튀겨서 먹는 등 조리법이 다양합니다. 형태가 둥그스름하고 살에 탄력이 있어야 하며 몸 전체가 진한 갈색인 것이 신선합니다. 보통 오징어는 손질 후 바로 조리하는데 보관할 때는 메뉴에 따라 오징어를 미리 썰어 랩으로 포장하고 용기에 담아 냉동 보관합니다. 그래야 나중에 해동하여 다시 손질할 필요 없이 해동 후 바로 조리할 수 있어 오징어를 신선하게 먹을 수 있습니다.



❶ 오징어는 몸통과 다리를 분리하는데, 다리를 빼낼 때 먹물이 터지지 않도록 주의한다.



❷ 몸통의 배를 가르고 내장과 먹물을 없앤 다음 흐르는 물에 씻는다.

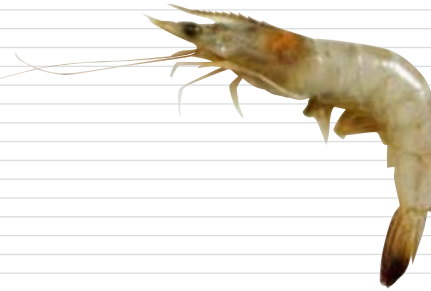


❸ 다리의 흡반을 굵은소금으로 비빈 뒤 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀다.



❹ 오징어의 껍질을 벗길 때는 굵은소금을 뿌리고 비벼가면서 껍질을 안전하게 벗겨 물에 헹군다.

새우



새우는 살만 골라서 먹거나 껍질째 튀겨 먹는데, 특유의 고소한 맛이 좋습니다. 구입할 때는 껍질이 단단하고 관절 부분을 구부려봤을 때 탄력이 있는 것을 고릅니다. 머리카 다리가 제대로 다 붙어 있는지도 확인해야 합니다. 새우는 손질하여 냉동 보관해야 나중에 조리할 때 편리하고 싱싱한 새우 맛을 그대로 맛볼 수 있습니다. 손질한 다음 랩으로 평평하게 감싸 밀폐용기에 넣어 보관합니다.



❶ 수염과 다리 부분은 기우로 정리한다. 머리 쪽에 붙어 있는 굵은 다리는 입안에 상처를 낼 수 있으니 기우로 잘라낸다.



❷ 등 쪽 두 번째 마디의 껍질을 벗기고 꼬치를 이용해서 내장을 꺼낸다.



❸ 꼬리 가운데 부분에 있는 삼각형 모양의 물주머니를 떼어낸다. 수분으로 인해 기름이 튀는 것을 막을 수 있다.



❹ 열린 소금물에 헹군 후 차반에 올려 물기를 뺀다.

꽃게



꽃게는 살만 골라서 먹거나 꽃게장, 꽃게탕으로 요리하면 맛있습니다. 구입할 때는 손으로 들어보아 알이 꽉 차 있는 것을 고르고, 다리가 제대로 다 붙어 있는지도 확인합니다. 꽃게는 되도록 냉동하지 않고 바로 먹어야 하는데, 만약 꽃게가 조금 남아 냉동해야 할 때는 살짝 짚을 해서 익힌 상태로 냉동했다가 꽃게살을 발라 조리하거나 얼큰한 국물에 살짝 익힌 꽃게살을 넣어 먹는 것이 좋습니다. 냉동 보관할 때는 지퍼백에 넣어 밀봉합니다.



❶ 꽃게는 흐르는 물에서 큰 솔로 구석구석 씻는다. 특히 등딱지와 배, 다리는 신경 써서 잘 닦고 씻은 후 물기를 닦는다.



❷ 가위로 꼬리 부분과 다리 끝 부분을 다듬고, 등딱지를 떼어낸 다음 몸통 위쪽으로 튀어나온 입을 잘라낸다.



❸ 허약하게 여러 겹 붙어 있는 아가미를 손으로 긁어내고 가위로 깨끗하게 제거한다.



❹ 꽃게의 몸통을 가르고 누른 내장을 없앤다. 내장이 흘러나오지 않으면 칼로 떼어낸 다음 게살이 녹아내리지 않도록 물에 헹궈 건진다.

전복



❶ 전복은 부드러운 솔로 겉면과 껍데기를 살살 문질러 씻는다. 깨끗한 물로 헹군 후 마른 거즈로 물기를 제거한다.



전복은 죽으로 끓여서 먹거나 구이로 먹어도 좋습니다. 전복의 껍데기 부분이 깨끗하고 녹색을 띠는 것은 양식 전복이고, 껍데기가 진한 밤색을 띠는 것은 자연산입니다. 전복은 손질 후 냉장 보관하여 바로 먹는데, 2일 정도 더 보관하려면 냉동 보관하는 것이 낫습니다. 냉동할 때는 전복살을 랍으로 감싸 공기가 닿지 않게 해서 보관해야 합니다.



❷ 전복 껍데기의 납작한 부분에 손가락을 밀어 넣고 위쪽의 전복 내장이 터지지 않게 손가락을 이용해서 전복살을 도려낸다.



❸ 껍데기와 분리한 전복살의 안쪽에 있는 전복 내장은 가위로 터지지 않게 잘라낸다.



❹ 전복살에 붙어 있는 전복의 이빨을 가위로 잘라낸다.

미역



① 마른 미역은 두텁게 말린 것보다는 얇은 상태로 말린 것이 더 부드럽다.



생미역으로 먹거나 미역국으로 끓여 먹으면 좋는데, 특히 조개, 굴 등과 함께 끓이면 더 맛있습니다.

마른 미역은 이상한 냄새가 나지 않는지 살피고, 눅눅하지 않고 잘 건조되어 있는 것을 고릅니다. 또한 마른 미역은 입을 세게 쥐었을 때 딱딱한 느낌이 드는 것이 좋으며, 물에 담갔을 때 입이 조각조각 풀어지지 않는 것이 좋은 미역입니다. 보통 미역은 마른 상태로 보관하기 때문에 냉동하는 일은 없는데 만약 미역을 많이 불러 남았을 경우 물기를 꼭 짜고 지퍼백에 넣어 냉동했다가 국 등에 넣어 활용합니다.



② 마른 미역은 찬물에 30분 정도 담가두어 부드럽게 풀리게 한다.



③ 부드럽게 풀린 미역을 거품이 나지 않을 때까지 주물러 여러 번 물에 씻는다.



④ 미역을 체로 건지고 흐르는 물에 행귀 비린내를 없앤다.

바지락



① 물 2컵을 기준으로 굵은소금을 작은술 정도 넣어 염도를 맞춘다. 천일염을 넣어 비닷물과 비슷한 농도로 맞춘다.



국이나 찌개에 넣거나 밀 국물을 만들 때 사용하면 국물 맛이 더 시원합니다. 껍데기 사이로 벌어진 틈을 건드렸을 때 곧 다무는 것이 신선한 것입니다. 껍데기를 까서 물에 담가 파는 것을 구입할 때는 물이 흐르지 않고 비린내가 없는 것을 고릅니다. 보통 바지락, 조개 등은 냉동하지 않습니다. 하지만 남은 바지락을 냉동할 때는 껍데기에서 살만 분리해 냉동하는 것이 좋습니다. 또 냉동했던 바지락살은 국물요리보다는 전, 부침, 조림 등의 요리로 만들어 먹는게 좋습니다.



② 바지락 같은 조개류의 해감을 빨리 범람이나 유리그릇에 담아 해감을 빼는 것이 좋다.



③ 바지락은 껍데기끼리 부딪혀 흐르는 물에 씻는다.



④ 신문지나 어두운 색상의 종이를 덮어 어둡게 만들어 해감을 뺀다.

생선요리, 쉽게 즐기는 법

생선을 먹기가 꺼려지는 이유는 다름 아닌 가시 때문이죠. 하지만 가시 발라내는 법은 생각보다 쉽습니다. 구이, 찜 등 생선을 조리하는 방법에 따라 가시 없애는 노하우가 달라지니 꼭 알아두세요.



찜을 때

가자미찜

재료 가자미 1마리, 쪽파 2대, 청주 1큰술, 소금 약간

- ① 가자미는 비늘을 긁어내고 씻은 뒤 소금물에 행궤 건진다.
- ② ①의 가자미에 소금과 청주를 뿌려 잠시 밀간한다.
- ③ 김이 오른 찜기에 배보자기를 깔고 가자미를 올린 뒤 송송 썬 쪽파를 얹어 찜다.



찜 가자미를 접시에 놓고 가장자리 가시가 있는 부분을 젓가락으로 분리한다.



가운데 부분의 큰 가시를 중심으로 살만 발라낸다.



구웠을 때

꽂치구이

재료 꽂치 2마리, 식용유·소금 약간씩, 레몬간장 레몬슬라이스 2쪽, 간장 3큰술, 마늘채·송송 썬 실파 1작은술씩

- ① 꽂치는 머리 쪽을 한 손으로 잡아 칼등으로 비늘을 긁어내고 내장을 뺀 다음 배 속을 소금물에 행궤 깨끗하게 손질한다.
- ② 손질한 꽂치를 넓은 채반에 올리고 머리와 꼬리, 지느러미까지 소금을 골고루 뿌려 간이 배도록 1시간 정도 둔다.
- ③ 볼에 레몬슬라이스와 마늘채를 담고 간장을 넣은 다음 송송 썬 실파를 넣어 레몬간장을 만든다.
- ④ 석쇠에 기름을 고루 바르고 달군 다음 꽂치를 올린다. 꽂치 껍질에 불길이 닿지 않도록 조절해서 양면을 노릇하게 굽는다.



구운 꽂치는 가운데 살집이 많은 부분을 젓가락으로 잡고 살을 들어내 큰 가시를 중심으로 몸통을 반으로 가른다.



가운데 부분의 살만 젓가락으로 집어 잔가시를 없애고 먹는다.



졸였을 때

고등어조림

재료 고등어 10리, 굵은 파 1대, 쌀뜨물 2컵, 소금 약간

양념장 쌀뜨물 5큰술, 고추장 2큰술

다진 파 · 다진 마늘 · 청주 1큰술씩, 간장 · 물엿 1작은술씩, 다진 생강 1/2작은술, 후춧가루 약간

- ① 고등어는 눈알이 투명하고 비늘에서 윤기가 많이 나는 통통한 것으로 구입해 머리와 꼬리, 지느러미를 잘라내고 내장을 뺀 다음 3cm 길이로 토막 낸다.
- ② 쌀뜨물에 소금 약간을 풀어 녹인 뒤 고등어 토막을 담가 행구고 맑은 물에 한 번 더 행군 다음 물기를 뺀다.
- ③ 굵은 파는 굵게 채 썬다.
- ④ 볼에 쌀뜨물과 고추장을 푼 다음 나머지 양념 재료를 넣고 잘 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 냄비에 고등어를 담고 채 썬 굵은 파를 올린 다음 양념장을 끼얹고 뚜껑을 덮어 졸인다.
- ⑥ 양념이 충분히 스며들면 불에서 내린다.



졸인 고등어 토막을 접시에 담고 뼈 부분의 살을 젓가락으로 분리한다.



살 위쪽에 있는 가시를 젓가락으로 빼내고 먹는다.



튀겼을 때

갈치튀김

재료 갈치 1마리, 밀가루 3큰술, 생강즙 1작은술, 식용유 적당량, 소금 약간

- ① 갈치는 머리와 꼬리, 지느러미를 없애고 비늘을 긁어낸 다음 내장을 빼내고 열은 소금물에 씻어 건진다.
- ② 손질한 갈치는 물기를 닦고 4cm 길이로 토막 낸 다음 생강즙과 소금을 뿌려 재운다.
- ③ 넓은 접시에 밀가루를 놓고 갈치에 골고루 옷을 입힌다.
- ④ 팬에 기름을 넉넉하게 두르고 달군 뒤 중간 불에서 갈치를 노릇하게 튀긴다.



튀긴 갈치를 접시에 담고 가장자리 양쪽 뼈 부분을 젓가락으로 분리한다.



가운데 살집 부분 안쪽에 젓가락을 대고 살만 가지런하게 가로질러 중간의 굵은 가시와 살을 분리한다.

수산물과 식품 공합

수산물과 같이 먹으면 맛이 더 좋아지고 영양은 배가되는 식품들이 있습니다.
수산물과 어울리는 식품은 무엇일까요?



굴



레몬

굴과 레몬 비타민과 미네랄이 풍부한 굴은 레몬즙과 같이 먹으면 좋습니다. 굴은 어패류 중에서 비타민과 미네랄 등 여러 가지 영양소를 가장 이상적으로 갖고 있는 영양식품이지만 부패가 빠릅니다. 이때는 레몬과 같이 먹으면 부패가 덜 됩니다. 또한 굴에 레몬즙을 떨어뜨리면 냄새는 물론 레몬의 구연산이 식중독을 일으키는 세균의 번식을 억제할 뿐 아니라 철분의 흡수율도 향상시킵니다.



조개



썩갓

조개와 썩갓 조개탕에 썩갓을 넣으면 썩갓의 향긋한 맛이 조개의 시원한 맛과 잘 어울려 환상의 맛을 냅니다. 또한 영양균형과 시각적 효과가 더욱 커져서 식욕을 당깁니다. 조개는 단백질의 함량이 높고 지방의 함량이 적는데 썩갓에는 조개에 없는 비타민 A와 C, 엽록소가 풍부해 서로 잘 어울립니다.



새우



아욱

새우와 아욱 아욱은 채소 중에서도 영양소가 많아서 시금치보다 단백질은 2배, 지방은 3배나 많이 들어 있습니다. 특히 아이들 성장 발육에 필요한 무기질과 칼슘도 시금치보다 2배는 더 많습니다. 하지만 아욱이 아무리 영양소가 많이 있다고 해도 단백질과 필수아미노산이 충분하지는 않습니다. 아욱과 새우를 함께 먹으면 아욱의 부족한 영양을 새우가 채워줍니다.



새우



표고버섯

새우와 표고버섯 새우의 영양성분의 효과를 더욱 돋보이게 해주는 것이 표고버섯입니다. 새우에 들어 있는 콜레스테롤은 새우가 함유한 타우린에 의해 체내에서는 콜레스테롤 수치가 떨어지고 노화도 방지됩니다. 새우와 더불어 항암 효과가 있는 표고버섯을 먹으면 체내에 칼슘이 잘 흡수되도록 도울 뿐 아니라 콜레스테롤 수치를 떨어뜨려 성인병 예방에 효과적입니다.



미역



두부

미역과 두부 두부는 다른 식품과 조화가 잘 되는 편인데 특히 미역과 같이 먹으면 좋습니다. 두부를 많이 먹으면 콩에 함유되어 있는 사포닌이 몸속의 요오드를 배출시킵니다. 그러므로 요오드가 풍부한 미역, 김 같은 해조류를 함께 먹는 것이 좋습니다.



장어



생강

장어와 생강 단백질 함량이 높고 지방이 많은 장어에 생강을 곁들이면 소화 흡수율을 높이는 효과가 있습니다. 또 생강 특유의 향이 장어의 비린내와 잡냄새를 없애주어 장어 본연의 담백한 맛을 느낄 수 있습니다.

알쏭달쏭한 수산물에 대한 궁금증

Q&A

Q 생선을 먹으면 머리가 좋아지나요?

A 생선에는 DHA와 EPA가 상당히 많습니다. 그중에서도 등푸른생선에 많은데 DHA는 만 3~4세까지 섭취할 경우 두뇌 발달에 도움이 된다고 합니다. 똑똑한 아이로 키우기 위해서는 3세부터 5세까지 등푸른생선을 자주 먹으면 좋습니다.
또한 EPA는 생선의 지방을 말하는데, 동물성 지방과 달리 혈관에 쌓이는 이물질을 깨끗이 없애주어 동맥경화를 방지한다고 해요. 대표적인 등푸른생선에는 고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치 등이 있습니다.

Q 생선 머리에 영양가가 많나요?

A 예로부터 어두육(魚頭肉)이라고 해서 생선 머리 부분이 맛도 좋고 영양기도 높다고 알려져 있습니다. 생선의 눈 뒤 근육 지방, 즉 안와지방이라고 하는 부분이 최고의 진미라고 합니다. 어부들은 가다랑어 같은 생선을 잡으면 머리 부분을 뜨거운 엔진 부분에 매달아 노르스름하게 물레 구워 먹었다고 할 정도로 맛이 고소하다고 합니다. 눈 뒤의 근육인 안와 부분에는 양질의 고도 불포화지방산인 DHA가 가장 많이 농축되어 있기 때문에 맛과 영양이 일품입니다. 생선의 머리 부분에는 DHA 이외에도 비타민 A, D, E 등과 각종 미네랄이 풍부하게 함유되어 있습니다.

Q 붉은살생선과 흰살생선은 영양분이 다른가요?

A 생선은 고기의 색에 따라 붉은살생선과 흰살생선으로 구분합니다. 고등어, 참치, 방어 등 먼 거리를 헤엄치면서 생활하는 어류는 붉은살생선에 속하고, 도미, 넙치, 가자미 등 비교적 한정된 범위에서 생활하는 어류는 흰살생선에 속합니다. 붉은살생선은 흰살생선에 비해 지방질이 많아 지용성 건강 기능성 성분인 EPA와 DHA 함량이 많습니다. 또 미오글로빈과 헤모글로빈 같은 색소 단백질의 함량이 높아 철분이 풍부해 빈혈 예방과 치료에 도움이 됩니다. 흰살생선은 육질이 단단하고 씹는 느낌이 부드럽지만 영양소는 붉은살생선보다 덜합니다. 단, 붉은살생선은 선도 저하에 따라 히스타민 생성에 의한 식중독 발생 우려가 높으므로 선도가 좋을 때 먹도록 해야 합니다.

Q 생선구이에 소금을 뿌리는 이유는 무엇인가?

A 생선구이에 소금을 뿌리는 것은 맛을 내기 위한 것만이 아닙니다. 생선의 성질을 소금으로 조절하는 것이 목적으로, 생선 표면의 단백질을 소금을 이용해 변성시키는 것입니다. 예를 들면 5% 이상의 소금물은 미오겐, 미오신이라고 하는 단백질을 응고시키는데, 생선을 굽기 전에 뿌리는 소금과 식초에 절이기 전에 뿌리는 소금도 이와 같은 역할 때문입니다. 또 다랑어를 잘게 썰어서 소금을 뿌리고 약 1시간 정도 두면 맛이 더욱 좋아집니다. 생선을 으개어 1% 정도의 소금물을 뿌리면 염분이 생선의 단백질을 녹여내기 때문입니다.

Q 생선에서 비린내가 나는 이유는 무엇인가?

A 생선은 오래될수록 비린내가 더 심하게 나는데, 생선에서 비린내가 나는 이유는 산선도가 떨어지면서 생기는 트리메틸아민이라는 물질 때문입니다. 비린내라는 것은 암모니아와 구조가 비슷한 트리메틸아민, 피레리딘 등의 냄새이며 이들은 모두 질소화합물이기도 합니다. 트리메틸아민은 물고기에 흔히 들어 있는 산화 트리메틸아민이 분해되어 생기는 것입니다. 그러므로 흔히 생선요리를 하기 전에 식초나 레몬즙을 뿌리면 염기인 아민과 산 성분이 반응하여 휘발성이 없는 화합물이 되므로 비린내가 사라지게 되는 것입니다.

Q 새우나 게는 삶으면 왜 껍데기가 붉게 변할까요?

A 새우와 게의 껍데기 색소는 주로 아스타산틴이라고 부르는 적색계의 카로티노이드인데, 생물이 때는 칙칙한 암청색이지만 삶거나 구우면 금방 붉은색으로 변합니다. 즉, 아스타산틴과 단백질이 결합되어 있을 때는 암청색이지만 두 성분이 분리되면 붉은색으로 변하는 신기한 원리가 숨어 있습니다. 새우와 게의 색이 붉은색으로 변한다고 해서 껍데기에 많은 키토산 같은 영양분이 변질되는 것은 아닙니다. 한번 냉동하면 희게 변하는데 이것은 껍데기층이 탈수되어 단백질과 지방이 경화된 것입니다. 이때는 얼음막 안에 냉동 보관하는 것이 좋습니다.



Q 오징어를 구우면 동글게 말리는 이유는 무엇인가요?

A 오징어의 껍질 구조는 긴 섬유가 4층으로 되어 있는데, 바깥쪽 3개 층은 단단한 단백질인 콜라겐 섬유가 몸통을 동글게 감싸고 있는 황방향의 망사조직입니다. 그리고 가장 안쪽의 4번째 층은 콜라겐 섬유가 나선형 결합조직으로 머리에서 다리 방향으로 뻗어 있습니다. 이와 같은 함판 모양의 특수한 구조 때문에 오징어는 세로축과 같은 방향으로 잘 찢어지지 않을 뿐만 아니라 가열하면 동글게 말리는 것입니다.

Q 생선회는 채소와 따로 먹어야 하나요?

A 우리나라 사람들은 생선회를 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소에 생선회를 놓고 양념장, 고추 등을 넣어 쌈을 싸 먹습니다. 생선은 쇠고기, 돼지고기 등과 마찬가지로 산성 식품이므로 알칼리성 식품인 채소와 함께 섭취하는 것이 영양학적으로 좋습니다. 하지만 생선회 고유의 향과 맛을 느끼고 싶다면 자극이 강한 마늘이나 채소와 같이 먹는 것은 좋지 않습니다. 생선회 고유의 식감과 고소한 맛을 떨어뜨려서 미각을 둔감하게 하기 때문입니다.



Q 비 오는 날 생선회를 먹어도 괜찮은가요?

A 생선회를 즐겨 먹는 일본에서는 비 오는 날이라고 해서 생선회를 먹지 않는 경우는 없습니다. 비브리오 패혈균의 증식 실험을 통해서도 습도와 생선회는 무관하다는 사실이 밝혀졌습니다. 우리나라에서 유통되는 활어의 93% 정도가 양식인데, 양식 활어는 횡집의 수조에 가두면 근육에 축적된 지방이 에너지로 소모되면서 육질이 더욱 쫄깃쫄깃해집니다. 그러므로 양식 활어 시대인 지금은 비 오는 날이라고 해서 생선회 맛이 떨어진다는 속설은 과학적 근거가 없습니다.



Q 게는 뒤집어서 썰야 하나요?

A 살아 있는 대게를 썰 경우, 대게가 움직이면서 다리가 떨어져 나가거나 몸통 속의 게장이 쏟아지므로 찬 얼음물에 담가두어 기절하거나 죽은 것을 확인한 후 썰니다. 배가 위쪽으로 향하도록 얹어놓고 썰야 하는데, 배가 아래쪽으로 향한 상태에서 썰면 게장이 흘러내리기 때문이죠. 썰는 도중에 숟가락을 열면 압력 차이로 인해 게장이 흘러나올 수 있습니다. 썰 때 물에 청주나 맥주를 조금 넣으면 비린내가 없어집니다. 그러나 왕게는 대게처럼 뒤집어 썰면 안 됩니다. 대게에는 12가지 맛을 지니고 있는 내장이 많지만 왕게는 내장이 적기 때문에 바로 놓고 썰니다.

Q 복어 껍질은 독샘을 완전히 제거해야 하나요?

A 복어 껍질의 내피와 외피 사이에는 독샘이 있는데, 복어 중에서도 검복, 매리복, 복선, 황복의 껍질은 강한 독샘이고, 졸복과 흰점복은 맹독이 들어 있어 위험합니다. 복어 껍질로 요리할 때는 내피와 외피 사이에 있는 독샘을 완전히 제거하지 않으면 위험합니다. 복어독으로 인한 사고의 많은 경우는 복어 껍질을 섭취해서 일어나는 것이므로 웬만하면 식용으로 먹지 않는 것이 좋습니다. 그리고 복어리 전문가가 운영하는 곳에서 먹는 것이 안전합니다.



Yes or

No

수산물에 대해 제대로 알고 있는 것과 잘못 알고 있는 것.

1 해산물해장국은 숙취 해소에 좋다

수산물에 다량 함유된 타우린은 긴장을 보호하고 피로물질을 없애는 효과가 있으므로 생선을 안주로 술을 마시면 혈전이 예방되고 타우린에 의한 해독작용이 활발해집니다. 생선의 주요 지방산인 EPA와 DHA는 혈액 중의 콜레스테롤과 중성지방의 함량을 효과적으로 감소시킵니다. 또한 매생이 같은 해조류는 풍부한 미네랄과 비타민 C를 공급하는 것은 물론 끈끈한 해조 점질물에 의한 위벽 보호작용이 어우러져 숙취 해소에 도움이 됩니다.

2 돼지고기를 새우젓과 함께 먹으면 소화가 잘된다

기름진 돼지고기에 짭짤한 새우젓을 곁들이면 고기의 맛도 좋아질 뿐 아니라 소화도 잘됩니다. 돼지고기는 다른 고기보다 지방의 함량이 많고 부드러운 맛이 좋지만, 반면에 담백한 음식을 주로 먹는 사람이 기름진 돼지고기를 먹으면 소화가 잘 안될 수 있습니다. 새우젓은 발효되는 동안에 많은 양의 프로테아제가 생성되어 소화제 구실을 합니다. 또한 새우젓에는 강력한 지방 분해효소인 리파아제가 함유되어 있어 기름진 돼지고기의 소화를 도와줍니다.

3 생선을 먹으면 유방암 예방에 효과가 있다

일본 문부과학성 조사에 따르면 생선을 많이 먹는 여성은 거의 먹지 않는 여성에 비해 유방암에 걸릴 확률이 40% 이상 낮은 것으로 밝혀졌습니다. 7년 만에 걸친 추적조사 결과 통계적으로 거의 매일 생선을 먹는 그룹이 한 주 1~2회 먹는 그룹에 비해 유방암 발생률이 43%가량 낮은 것으로 확인된 것입니다. 생선의 지방에는 뇌의 기능을 촉진하는 불포화지방산인 DHA와 EPA가 풍부한데 이들 성분은 항암효과가 있다는 사실이 동물실험을 통해 밝혀졌습니다. 그러므로 생선을 꾸준히 먹으면 유방암을 예방하는 데 어느 정도 효과가 있다는 것을 알 수 있습니다.

4 해조류는 담배를 피우는 사람에게 이롭다

일본 동경대학교 영양연구실에서 실험 쥐를 이용하여 니코틴에 대한 미역의 효과를 조사했습니다. 실험 쥐에게 미역 분말을 먹여본 결과 체중은 증가하고 콜레스테롤은 감소하는 것으로 관찰되어 미역이 흡연자에게 도움을 준다는 사실이 밝혀졌습니다. 즉, 다시마, 파래 등의 해조류에는 담배 연기 성분 중 발암물질로 알려진 벤조피렌과 중독성 물질인 니코틴을 분해하는 성분이 들어 있습니다.

1 임신 중에 생선은 피한다

임신 초기에는 태반에 DHA가 집중되는데 이것은 태아에게 DHA를 보내기 위해 산모가 몸에 비축하고 있기 때문입니다. 그리고 임신 3개월쯤 되면 태아가 커가면서 태아의 간에 DHA가 모이고 그 후에도 계속해서 변화를 일으켜 뇌와 눈에 DHA가 모입니다. 따라서 임신을 하게 되면 태아의 뇌 발육과 신체 성장 등을 위해서 반드시 생선의 DHA를 섭취해야 합니다.

2 자연산이 양식보다 영양이 무조건 우수하다

자연산이 양식보다 육질이 더 쫄깃쫄깃하고 깊은 맛이 있다고 느끼는 사람이 많습니다. 하지만 양식기술이 점차 발달하면서 양질의 사료를 공급하여 좋은 환경에서 잘 키우기 때문에 자연산만큼 맛과 영양이 우수해졌습니다. 일례로 자연산과 양식 낚치의 성분을 비교한 결과 미네랄, 비타민 B 등의 성분이 양식에 더 많은 것으로 조사되기도 했습니다.

3 젓갈은 짠 음식이므로 몸에 해롭다

젓갈은 어패류에 식염을 약 20% 전후 첨가하여 발효시킨 식품입니다. 기본적으로 젓갈의 짠맛 때문에 한 숟가락씩 먹기는 어렵고, 0.1g 정도의 극히 적은 양으로도 젓갈의 짠맛을 느낄 수 있습니다. 따라서 한 번 식사 때 10회 먹는다고 가정하면 약 0.2g의 극히 적은 양을 섭취한다고 보면 됩니다. 염분의 1일 권장량은 5~10g이므로 젓갈을 먹는다고 해서 염분을 과잉으로 섭취한다고 보기 어렵습니다.

4 장어 꼬리가 정력에 좋다

장어는 비타민 A와 불포화지방산 비율이 높은 지방질이 풍부하여 체력을 보존하고 생리기능을 향상시킬 수 있는 식품입니다. 비타민 A의 생리작용은 야맹증 예방과 피부 미용 등에 효과가 있습니다. 또 장어 껍질에는 콘드로이틴이 들어 있어 피부 노화를 방지하고 관절운동을 원활하게 하는 효과가 있습니다. 장어의 강장효과는 불포화지방산 함량이 많은 지방질과 비타민 A의 효과가 합쳐져서 나오는 것이고 특별히 꼬리 부분에 강장성분이 많이 함유되어 있다고 보기 어렵습니다.

EVENT 1

"수산물 쿠킹 클래스에 참가하세요!"

아직도 수산물 손질이 불편하다고 수산물 요리를 멀리하시나요?

제철 수산물로 만든 요리야말로 최고의 영양과 신선함을 가득 담고 있습니다.

또 엄마가 수산물을 좋아해야 아이들이 건강하고 똑똑해지고요.

요리연구가 이보은 선생님이 꼼꼼하게 알려주는 수산물 쿠킹 클래스에 참가해보세요.

요리 전문 잡지 <에센>과 함께하는 '프로 주부를 위한' 쿠킹 클래스에서는

수산물 손질법과 맛있는 수산물 요리를,

육아 전문 잡지 <베스트베이비>와 함께하는 '임산부를 위한' 쿠킹 클래스에서는

수산물 손질법과 수산물을 이용한 이유식 요리를 가르쳐 드립니다.

기초 손질법에서 베스트 메뉴까지 재미있고 유익한 시간이 될 것입니다.



CLASS 1

요리 전문 잡지 <에센>과 함께하는
'프로 주부를 위한' 쿠킹 클래스

일 시 2009년 7월 7일 오전 11시
장 소 쿠킹스튜디오 (로피아)
강 사 요리연구가 이보은
참가인원 10명
참여방법 www.ibestbaby.co.kr
(수산물 똑똑 밥상) 게시판 참조

CLASS 2

육아 전문 잡지 <베스트베이비>와 함께하는
'임산부를 위한' 쿠킹 클래스

일 시 2009년 7월 7일 오후 3시
장 소 쿠킹스튜디오 (로피아)
강 사 요리연구가 이보은
참가인원 10명
참여방법 www.ibestbaby.co.kr
(수산물 똑똑 밥상) 게시판 참조

EVENT 2

온라인으로 즐기는 <수산물 똑똑 밥상>
www.ibestbaby.co.kr

지금 곧 육아&여성 포털사이트 www.ibestbaby.co.kr에 접속해보세요.

파워블로거 도로시맘이 '수산물 똑똑 밥상 커뮤니티'를 운영합니다.

<오니 & 찐니의 해피하우스>를 통해 건강한 밥상을 선보이는 도로시맘이

여러분과 함께 건강하고 똑똑한 우리 아이들을 위한 이야기들을 함께 나눌 거예요.



hot news

8주간의
맛있는
댓글 이벤트!

<수산물 똑똑 밥상>, 맛있게 즐기셨나요?
자신만의 효과 만점, 개성 만점 수산물
아이디어도 좋습니다. 6월 15일부터 8월
1일까지 매주 한 분씩 총 8분을 추천, 3만 원
상당의 수산물 선물과 <수산물 똑똑 밥상>을
선물로 보내드립니다. 지금 바로 올려주세요!

SEA FOODS CALENDAR

March



058



NEW
도미

*** MOM**

- 도미살 단호박찜 047
- 전복 미역국 051
- 도미살 미역국 052
- 대합 미역국 053

*** BABY**

- 환살생선미음 058
- 대구살 미역죽 066
- 삼치살 배추된장국 081

*** KIDS**

- 삼치살오일구이 088
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살햇바 094
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 삼치유자청구이 106

April



036



NEW
꽃게

*** MOM**

- 꽃게커리찜 036
- 도미살 단호박찜 047
- 전복 미역국 051
- 도미살 미역국 052
- 대합 미역국 053

*** BABY**

- 환살생선미음 058
- 대구살 미역죽 066
- 꽃게살 콜리플라워진밥 083

*** KIDS**

- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살햇바 094
- 다시마 게살 두부스낵 095
- 새우&게살 채소만두 096

May



086



NEW
바지락

*** MOM**

- 뱅어포 파래김볶음 028
- 레몬버터소스 병어구이 034
- 꽃게커리찜 036
- 참깨드레싱 우럭샐러드 037

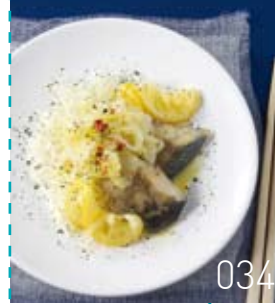
*** BABY**

- 환살생선미음 058
- 바지락살 참쌀죽 067
- 조기살 된장진밥 072
- 병어살 양배추진밥 072
- 꽃게살 콜리플라워진밥 083

*** KIDS**

- 조갯살 감자부침 086
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살햇바 094
- 다시마 게살 두부스낵 095
- 새우&게살 채소만두 096
- 바지락 연두부탕 106

June



034



NEW
병어

*** MOM**

- 참치 부추냉채 031
- 레몬버터소스 병어구이 034
- 꽃게커리찜 036
- 참깨드레싱 우럭샐러드 037
- 장어구이 048

*** BABY**

- 환살생선미음 058
- 바지락살 참쌀죽 067
- 조기살 된장진밥 072
- 병어살 양배추진밥 072
- 꽃게살 콜리플라워진밥 083

*** KIDS**

- 조갯살 감자부침 086
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살햇바 094
- 다시마 게살 두부스낵 095
- 새우&게살 채소만두 096
- 바지락 연두부탕 106
- 갈치튀김 121

July



048



NEW
장어

*** MOM**

- 참치 부추냉채 031
- 참깨드레싱 우럭샐러드 037
- 장어구이 048

*** KIDS**

- 갈치튀김 121

August



031



NEW
참치

*** MOM**

- 참치 부추냉채 031
- 참깨드레싱 우럭샐러드 037
- 장어구이 048

*** KIDS**

- 갈치튀김 121

3

4

5

6

7

8

Main foods

NEW
도미, 미역
삼치

NEW
꽃게
도미, 미역

NEW
바지락, 뱅어포, 병어, 우럭, 조기
꽃게

NEW
갈치, 장어, 참치
꽃게, 바지락, 병어, 우럭, 조기

NEW
-
갈치, 우럭, 장어, 참치

NEW
-
갈치, 우럭, 장어, 참치

SEA FOODS CALENDAR

September



064



* MOM

- 연어 양배추 레몬무침 030
- 참치 부추냉채 031
- 낙지 늙은호박탕 040
- 대하 레몬 마늘볶음 042
- 연어 느타리버섯구이 043
- 해초 문어샐러드 046
- 장어구이 048
- 전복탕 049
- 전복 미역국 051

* BABY

- 환살생선미음 058
- 가자미살 채소미음 061
- 새우살 표고버섯국 064
- 다시마 연두부죽 067
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 전복 참살죽 082

* KIDS

- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 새우&게살 채소만두 096
- 으깬 두부 다시마쌈 104
- 가자미찜 118

October



089



* MOM

- 연어 양배추 레몬무침 030
- 참치 부추냉채 031
- 낙지 늙은호박탕 040
- 대하 레몬 마늘볶음 042
- 연어 느타리버섯구이 043
- 해초 문어샐러드 046
- 전복탕 049
- 전복 미역국 051
- 대하 미역국 053

* BABY

- 환살생선미음 058
- 가자미살 채소미음 061
- 새우살 표고버섯국 064
- 다시마 연두부죽 067
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 삼치살 배추된장국 081
- 전복 참살죽 082

* KIDS

- 삼치살오일구이 088
- 고등어살 배추조림 089
- 멸치가루 애호박조림 090
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 다시마 게살 두부스낵 095
- 새우&게살 채소만두 096
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 으깬 두부 다시마쌈 104
- 삼치유자청구이 106
- 가자미찜 118
- 고등어조림 120

NEW

고등어, 대하, 멸치, 삼치
가자미, 낙지, 다시마, 문어,
새우, 연어, 전복, 참치

November



040



* MOM

- 연어 양배추 레몬무침 030
- 낙지 늙은호박탕 040
- 연어 느타리버섯구이 043
- 해초 문어샐러드 046
- 대하 미역국 053

* BABY

- 환살생선미음 058
- 가자미살 채소미음 061
- 다시마 연두부죽 067
- 파래 연두부찜 070
- 굴 콜리플라워진밥 073
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 삼치살 배추된장국 081

* KIDS

- 삼치살오일구이 088
- 고등어살 배추조림 089
- 오징어 고구마부침 091
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 다시마 게살 두부스낵 095
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 공치 포테이토크러킷 104
- 으깬 두부 다시마쌈 104
- 삼치유자청구이 106
- 마른파래 아몬드볶음 106
- 가자미찜 118
- 꽂구이 119
- 고등어조림 120

NEW

굴, 공치, 오징어, 파래
가자미, 고등어, 낙지, 다시마,
대하, 문어, 삼치, 연어

December



078



* MOM

- 낙지 늙은호박탕 040
- 해초 문어샐러드 046
- 대하 미역국 053

* BABY

- 환살생선미음 058
- 명태살 단호박미음 060
- 가자미살 채소미음 061
- 대구살 참살미음 061
- 대구살 미역죽 066
- 파래 연두부찜 070
- 굴 콜리플라워진밥 073
- 대구살 달걀찜 078
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 삼치살 배추된장국 081

* KIDS

- 삼치살오일구이 088
- 고등어살 배추조림 089
- 오징어 고구마부침 091
- 대구살 모닝버거 092
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 공치 포테이토크러킷 104
- 삼치유자청구이 106
- 마른파래 아몬드볶음 106
- 가자미찜 118
- 꽂구이 119
- 고등어조림 120

NEW

대구, 명태
가자미, 고등어, 공치, 굴, 낙지, 대하,
문어, 삼치, 오징어, 파래

January



091



* MOM

- 해초 문어샐러드 046

* BABY

- 환살생선미음 058
- 명태살 단호박미음 060
- 가자미살 채소미음 061
- 대구살 참살미음 061
- 대구살 미역죽 066
- 파래 연두부찜 070
- 굴 콜리플라워진밥 073
- 대구살 달걀찜 078
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 삼치살 배추된장국 081

* KIDS

- 삼치살오일구이 088
- 고등어살 배추조림 089
- 오징어 고구마부침 091
- 대구살 모닝버거 092
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 공치 포테이토크러킷 104
- 삼치유자청구이 106
- 마른파래 아몬드볶음 106
- 가자미찜 118
- 꽂구이 119
- 고등어조림 120

NEW

명태
가자미, 고등어, 굴, 공치, 대구,
문어, 삼치, 오징어, 파래

February



097



* MOM

- 해초 문어샐러드 046

* BABY

- 환살생선미음 058
- 가자미살 채소미음 061
- 대구살 참살미음 061
- 대구살 미역죽 066
- 파래 연두부찜 070
- 대구살 달걀찜 078
- 가자미살 브로콜리무른밥 080
- 삼치살 배추된장국 081

* KIDS

- 삼치살오일구이 088
- 고등어살 배추조림 089
- 대구살 모닝버거 092
- 생선소보로 미니김밥 093
- 생선살찜바 094
- 등푸른생선 한입크로켓 097
- 삼치유자청구이 106
- 마른파래 아몬드볶음 106
- 가자미찜 118
- 고등어조림 120

NEW

삼치
가자미, 고등어, 대구,
문어, 파래

Main foods

NEW

가자미, 낙지, 다시마, 문어,
새우, 연어, 전복, 참치
장어

“아기를 가진 후에 수산물이 좋아지더라고요,
아기를 위해 건강에 좋은 것들을 찾아서 먹다 보니까
좋은 음식이 맛도 있다는 사실도 알게 됐고요.”

-이혜승 SBS 아나운서

“아이가 똑똑하게 성장하려면 임산부와 아이 모두
수산물을 자주 먹어야 합니다.
이왕이면 제철에 나는 수산물을 먹는 것이 가장 좋겠지요.”

-고시환 고시환의원 성장클리닉 원장

“식단을 구성할 때 제철 수산물을 이용한 메뉴를 넣으세요.
끼니마다 수산물을 먹는 습관을 기르는 것이지요.”

-이보은 요리연구가

