

발간등록번호

11-1541000-000843-01

2035 여성을 위한 푸드 프로젝트 IV

수산물  
미인방송



2035 여성을 위한 푸드 프로젝트 IV



# contents

## PART 1 왜 수산물인가?

- 004 **INTERVIEW 1** 한의학 박사 김소형 원장이 들려주는 미인이 되기 위한 조건
- 006 **INTERVIEW 2** 국립수산물과학원 윤희동 과장이 들려주는 수산물 먹고 예뻐지고 늘씬해지는 법
- 010 **INTERVIEW 3** 수산물로 예뻐진 건강미인, 슈퍼모델 이미진의 특별한 수산물 사랑

## PART 2 수산물, 어떻게 먹을까?

- 016 **CHAPTER 1** 피부가 예뻐지는 수산물 이야기 & 요리  
매끈하고 맑은 피부를 원한다면? 미네랄 레시피  
피부 트러블을 막아준다! 오메가-3 레시피  
주름이 싹 없어진다! 링클 프리 레시피  
동안 피부로 가꿔준다! 노화 방지 레시피
- 042 **CHAPTER 2** 몸매가 예뻐지는 수산물 이야기 & 요리  
칼로리는 낮고 영양은 듬뿍! 고단백 레시피  
칼슘이 듬뿍! 다이어트 레시피  
부기를 싹 빼주는 레시피  
살찐 걱정은 뚝! 저칼로리 레시피



- 068** **CHAPTER 3** 몸속이 건강해지는 수산물 이야기 & 요리  
 몸속의 독소를 빼 준다! 디톡스 레시피  
 몸속 노폐물을 싹~ 이너 뷰티 레시피  
 혈액순환을 원활히 해주는 레시피  
 변비가 심할 때 장운동 돕는 레시피
- 094** **CHAPTER 4** 친구들과 함께 즐기는 수산물 요리 파티
- 100** **BONUS TIP** 2035 싱글 & 주부를 위한 수산물 구입 & 손질법

### **PART 3** 수산물로 예뻐지는 팁

- 110** **CHAPTER 1** 수산물별 칼로리 체크 &  
 건강하고 날씬하게 먹는 법
- 118** **CHAPTER 2** 집에서 손쉽게 만드는 수산물 홈메이드 팩

### **BOOK IN BOOK**

- 124** 수산물 축제 & 이벤트 캘린더
- 130** 전국 수산물 맛집 탐방
- 136** **INDEX**



발행일 2011년 7월 13일  
 발행처 농림수산물부  
 수산정책과  
 기획 한국농촌경제연구원 부설  
 농촌정보문화센터  
 (02-3498-6522)  
 편집 조선매거진(주)  
 책임편집 전영미  
 진행 김수영  
 교정 박애경  
 디자인 popcorn  
 사진 이보영  
 요리 문인영(101 recipes)  
 인쇄 코리아프린테크



interview 1

한의학 박사 김소형 원장이 들려주는

## 미인이 되기 위한 조건

미인의 기준은 시대마다 조금씩 다르지만 2011년 아름다움의 정의에는 '건강미'라는 조건이 추가됐다. 요즘 미인이라고 불리는 이들은 하나같이 탄탄한 허벅지와 탄력 있는 허리, 화사하고 생기 있는 피부를 지니고 있는 것. 이렇듯 건강미인 바람이 불면서 이전 보이지 않는 몸속 구석구석을 돌보는 여성들이 늘고 있다. 이처럼 '이너 뷰티'에 대한 인식이 높아지는 가운데 몸속 건강한 아름다움의 중요성을 강조하는 한의학 박사 김소형 원장의 이야기를 들어봤다.

진정한 미인은?

“건강한 몸에서 우러나오는 아름다움에서 시작됩니다.”

날씬한 몸매, 오뎅한 코, 시원한 눈매, 뽀얀 피부... 이것이 요즘 사람들이 말하는 미인의 전형적인 모습이죠. 하지만 제가 생각하는 미인은 체형이 통통해도 탄력이 있고 눈이 작아도 눈빛이 총명하며 피부색이 까무잡잡해도 윤기가 나는 사람입니다. 즉, 겉으로 보이는 모습보다 몸속에서 우러나오는 건강한 아름다움을 지닌 사람이라고 할 수 있지요. 우리 몸은 장기, 신경, 피

부 등 모든 것이 연결돼 어느 한 곳에 문제가 있거나 결핍 또는 과잉된 것이 있으면 연쇄적인 반응이 일어나는데, 결과적으로는 그 영향이 눈에 보이는 외모에 나타나요. 진짜 미인이 되고 싶다면 우리 몸의 소리에 귀를 기울이고, 건강한 몸에서 풍기는 아름다움, 이너 뷰티와 이너 케어에 조금 더 관심을 기울이세요.

### 건강한 몸매와 피부를 원한다면? “‘뭍맛’이 원하는 대로 먹고 깨끗이 비우는 해독 활동에 집중하세요.”

건강한 몸매와 피부 역시 몸속 건강에서 시작됩니다. 날씬한 몸매라고 해도 운동이나 식이조절 없이 무조건 굶어 뺀 경우 체중은 감소하지만 피부 탄력이나 생기는 찾아보기 어렵지요. 트러블 피부도 근본적인 원인을 찾지 않고 시술에 의지해 피부를 벗기면 일시적으로는 깨끗해 보여도 실제 피부 건강은 악화됩니다. 저는 젊은 여성들에게 일시적인 효과를 노리기보다 조금 늦더라도 천천히, 꾸준히 자연스럽게 아름다워지는 방법을 추천해요. 맵고 짜고 기름진 음식을 원하는 입맛과 달리 ‘뭍맛’은 자연 그대로의 맛을 좋아합니다. 싱싱한 채소와 신선한 수산물처럼 가공하지 않은 재료 본래의 맛을 말이죠. 어패류, 해조류는 땅에서 자라는 채소에 부족한 성분과 육류가 갖고 있는 효능을 동시에 갖춘 훌륭한 식품입니다. 특히 2035 여성들에게는 이보다 완벽한 식품은 없다고 할 만큼 영양이 풍부하고 칼로리는 현저히 낮아요. 어패류 대부분은 저지방 고단백으로 체중 감량에 효과적이고 김, 미역, 툇, 다시마, 매생이 등의 해조류는 알긴산, 철분 성분이 풍부해 변비나 빈혈로 고생하는 이들에게 도움이 되죠. 또 비타민, 무기질을 다량 함유해 깨끗하고 맑은 피부로 가꿔주고요. 질 좋은 것을 섭취하는 것만큼 중요한 것이 바로 몸속 노폐물을 제거하는 해독(Detox)입니다. 독소 배출은 꾸준한 운동과 충분한 휴식과 같은 규칙적인 생활에서 시작됩니다. 정수된 물을 매일 1.5~2ℓ를 마시고 반신욕이나 족욕을 하는 거예요. 한 가지 더 제안하면 해독 효과가 좋은 알칼리성 식품인 수산물 요리를 맛있게 먹고 스트레스를 해소하는 것도 좋은 방법이지요.

한의학 박사  
김소형 원장이  
제안하는

### 2035 여성을 위한 경락 마사지

**변비** 배꼽 좌우로 손가락 두 마디 떨어진 지점인 천추를 손가락으로 강하고 깊게 꼭꼭 누른다. 변비 개선은 물론 위, 소장, 대장 등 소화기계 전반에 효과적인 마사지로, 배를 크게 앞뒤로 움직이는 복식호흡과 함께 병행하면 더욱 좋다.

**생리통** 치골보다 약간 위, 배꼽에서 손가락 네 마디 정도 내려간 곳에 있는 중궁을 깊게 누르거나 발바닥을 구부렸을 때 한가운데 사람 인(人)자 모양으로 오목하게 들어가는 인쪽 부분을 아물 정도로 세게 문지른다.

**수족냉증** 집게손가락 손톱 밑과 가운데 손가락 손톱 밑을 뺏죽한 핀으로 누르거나 양쪽 손끝과 발끝을 엄지와 집게손가락으로 꼬집듯이 여러 번 당긴다. 혈액순환이 촉진돼 손발이 차고 저린 증상을 완화한다.



## interview 2

국립수산과학원 윤호동 과장이 들려주는

# 수산물 먹고 예뻐지고 날씬해지는 법



지난 1월 국립수산과학원에서 <사계절 해물 비빔밥>이라는 책을 발간했다. 영양가 높고 칼로리 낮은 제철 수산물을 활용한 쉽고 간단한 비빔밥을 소개한 책이다. 이 안에는 쉽게 만들 수 있는 비빔밥 레시피와 수산물이 지닌 영양, 함께 먹으면 좋은 식품 등을 소개하며 젊은 여성들의 다이어트 식단 제안까지 담고 있다. 국립수산과학원의 <사계절 해물 비빔밥> 연구팀 윤호동 과장이 전하는 수산물로 예뻐지고 날씬해지는 법을 공개한다.

## “날씬하기만 한 미인은 가고 건강하게 늘씬한 미인이 새롭게 뜨고 있어요.”

미인의 조건은 시대마다 사상과 문화, 관습에 따라 변해왔어요. 고대에는 벽화나 불화에서 볼 수 있듯이 아이를 많이 낳는 것이 중요해 풍만한 몸매를 소유한 여성이 미인이었죠. 고려시대에는 궁중 문화가 발달해 품위를 중요시 여겼기 때문에 우아함이 미의 기준이었고요. 조선시대 초기에는 청순한 여인이 미인이었으나 후기에는 유흥과 향락 문화가 발달하여 요염한 교태가 아름다움의 기준이었죠.

이렇게 여성들의 미의 기준은 변화하고 있어요. 비단 과거에만 국한된 것은 아니랍니다. 현대 사회에도 계속 변화하고 있어요. 빠른 속도로요. 올해 초 인터넷을 뜨겁게 달군 국내 한 성형외과 의사가 국제 학술지에 발표한 연구 결과에 의하면 국가별 미인상도 다르다고 합니다. 그러나 ‘진짜’ 미인을 정의하는 것도 어려운 일이지요. 하지만 요즘 눈에 띄게 달라지고 있는 미의 기준이 하나 있어요. ‘건강미’가 바로 그것이지요. 여전히 작은 얼굴, 큰 눈, 날씬한 몸매를 원하기는 하지만 그보다 건강을 겸비한 여성을 더 ‘미인’이라고 인정하는 분위기로 바뀌고 있어요. 바람직한 변화라고 생각해요. 먹을거리에 대한 생각도 한 차원 높아졌다고 할 수 있어요. 단순히 칼로리가 낮은 음식이 아닌 자신에게 부족한 영양성분을 먼저 고려한 후 칼로리를 낮추는 거죠. 그러면서 각광받는 식재료가 수산물이지요. 칼로리는 낮고 영양은 풍부하니까요. <사계절 해물 비빔밥>이 탄생하게 된 것도 바로 그런 이유고요.

## “사계절 해물 비빔밥이요? 그야말로 건강한 다이어트식이죠.”

국립수산과학원은 올 초 <사계절 해물 비빔밥>이라는 책을 출간했어요. 사계절 대표 수산물과 각각 음식궁합이 맞는 제철 채소 등을 첨가해 레시피를 개발해낸 작업이었어요. 사계절 대표 수산물 총 20종이 주재료가 된 셈이지요. 맛과 건강은 물론 다이어트까지 챙길 수 있는 ‘웰빙 식품 레시피 북’이라고 할 수 있어요. 봄이 제철인 실치, 소라, 주꾸미, 송어 등과 여름이 제철인 명게, 우럭, 채첩, 민물장어 등. 가을이 제철인 토하젓, 참게장, 전어 등. 겨울이 제철인 굴, 문어, 꼬막 등이 소개되어 있어요. 이 책에 소개된 해물비빔밥은 DHA 등 건강에 좋은 물질과 단백질이 풍부하게 함유되어 있을 뿐 아니라 제철 수산물이 30% 들어 있고 한 그릇의 열량이 348㎉로 낮아 그야말로 건강한 다이어트식이라고 할 수 있죠.

## 국립수산과학원 윤희동 과장에게 듣는 수산물 Q&A

**Q** 2035 여성들에게 '수산물'은 어떤 점이 좋은가?  
수산물 중 생선은 인체 건강을 유지하는 데 필요한 각종 영양소가 골고루 포함되어 있고 소화 흡수가 잘된다. 뿐만 아니라 단백질을 구성하는 유리아미노산의 일종인 타우린(Taurine)이 많이 함유되어 있어 콜레스테롤을 상쇄시키는 효과가 있다. 특히 음식을 통해 섭취되는 불포화지방산( $\omega$  지방산)으로 콜레스테롤을 낮추고 혈전 예방에 효과가 큰 EPA(eicosapentaenoic acid)와 두뇌의 지능 개발과 치매 예방에 효과가 있는 DHA(Docosahexaenoic acid)가 많이 함유되어 있다. EPA와 DHA가 많이 함유된 대표적인 수산물은 등푸른생선(참치, 고등어, 꽁치 등)이다. 참치는 100g당 2.88g의 DHA가 함유되어 있다. 또한 생선에는 노화 방지에 효과적인 비타민 E 성분도 풍부하다. 다시마, 미역, 김 등 해조류는 식이섬유가 풍부하여 변비 예방에 좋고, 칼슘 성분이 풍부한 고등어, 꽁치, 정어리, 연어, 새우, 멸치, 바지락 등은 골연화증이나 골다공증 예방에 효과적이다. 스트레스에 시달리는 여성의 경우 비타민 B<sub>1</sub>이나 칼슘과 철분이 풍부한 명란, 가자미, 도미와 굴 등을 섭취하면 심리적으로 안정되고 빈혈을 예방할 수 있다. 또한 수산물에는 강장 효과가 있고 간장 기능을 강화하는 칼슘, 인, 셀레늄 등 무기질과 타우린 등이 있어 두뇌 개발, 질병 예방 등에 좋으므로 여러 가지 생선을 골고루 섭취하는 것이 건강에 도움이 된다.

**Q** 피부에 좋은 대표적인 수산물은 무엇이며 어떤 성분들이 들어 있나?  
**장어, 연어알** 비타민 A가 풍부해 피부가 거칠어지고 각질화되며 모공에 반점이 생기는 현상에 효과적이다.

**가자미** 비타민 A, 콜라겐이 풍부해 주름진 피부를 팽팽하게 하는데 효과적이다.

**아귀** 콜라겐 성분이 풍부하여 주름 예방 및 피부 개선에 도움을 준다.

**전복, 굴** 단백질, 비타민, 미네랄이 풍부해 피부 미용에 좋다.

**홍합** 비타민(프로비타민 D), 미네랄, 타우린 등이 풍부해 노화 방지와 피부 미용에 효과적이다.

**문어** 비타민 E, 나이아신을 함유해 노화 억제 및 세포 활성화에 도움을 준다.

**해삼** 해삼의 연골에는 콘드로이틴(Chondroitin) 성분이 풍부해 피부 노화를 예방하고 비타민, 미네랄이 풍부해 기미, 주근깨를 예방한다.

**김** 단백질, 비타민 A, 식이섬유가 풍부해 피부 미용에 좋다.

**Q** 수산물을 활용한 다이어트는 어떤 장점이 있나?  
수산물은 고단백질, 저지방, 저칼로리 식품으로 단백질, 지방, 칼슘, 비타민, 미네랄 등 여

러 영양소를 함유하고 있다. 지방의 대부분은 불포화지방산으로 콜레스테롤과 중성지방을 감소시켜 다이어트에 효과적이다. 특히 바다의 파인애플이라 불리는 명게는 지방이 거의 없어 해삼, 해파리와 함께 3대 저칼로리 수산물로 손꼽히며 영양도 풍부하다. 주로 수산물은 회와 같이 날것으로 먹는 것이 좋지만 경우에 따라서는 해물비빔밥이나 해물전, 해물구이, 해물죽 등으로 요리하면 풍미를 더할 수 있다. 해조류(미역, 다시마 등)는 칼로리가 거의 없고 알긴산이라는 식이섬유와 비타민 C가 풍부해 오랫동안 포만감을 느낄 수 있고, 배설 작용을 촉진하여 다이어트에 적격이다. 취향에 따라 조리법을 달리해 섭취하면 먹기에도 좋고 다이어트에도 효과적이다.

## Q 해산물과 함께 먹으면 좋은 식재료들은 어떤 것이 있나? 해산물과 함께 먹으면 좋은 식재료(잘 맞는 음식궁합)

**낙지와 표고버섯** 표고버섯을 함께 먹으면 낙지에 부족한 식이섬유와 비타민 D가 보충된다.

**해삼과 레몬** 무기질이 풍부한 해삼을 레몬과 함께 먹으면 비타민 C가 철분 흡수를 돕는다.

**굴과 레몬** 굴에 레몬즙을 떨어뜨리면 레몬의 구연산이 식중독을 일으키는 세균의 번식을 억제하는 살균 효과가 있다.

**낙지와 생강, 식초** 낙지와 생강, 식초를 배합하면 기운을 북돋우는 익기 작용과 혈을 보하는 보혈 작용이 한층 상승된다.

**오징어와 피망, 셀러리** 오징어는 갈슘보다 인산 함량이 많은 강한 산성식품인데 알칼리성인 피망과 셀러리를 곁들이면 중화된다.

**장어와 부추** (본초취인)에 장어를 '파, 생강, 후추, 부추로 요리해 먹으면 신장을 보호하고 허약한 것이 튼튼해진다고 나올 정도로 보양에 좋다.

**전복과 쇠고기** 전복과 쇠고기를 배합하면 갈슘과 인이 조화를 이루면서 지양강장 효능이 배가된다.

**갈치와 목이버섯** 혈액을 맑게 하고 피부 트러블을 막아준다.

**해삼과 인삼** 소화력이 좋아지고 정력 증진에 좋다.

**홍합과 무청** 빈혈 치료에 효과가 있다.

## 해산물과 잘 맞지 않는 식재료(맞지 않는 음식궁합)

**게와 감** 복통과 설사를 일으킨다.

**멸치와 시금치** 시금치의 수산 성분이 멸치의 갈슘 성분 흡수를 방해한다.

**미역과 파** 미역의 갈슘 흡수를 방해한다.

**장어와 복숭아** 설사를 일으킨다.





## interview 3

수산물 먹고 예뻐지고, 수산물 먹고 날씬해졌다

# 슈퍼모델 이미진의 특별한 수산물 사랑

178cm의 훗칠한 키와 군더더기 하나 없이 매끈한 보디라인, 탄력 있는 피부까지... 한눈에 봐도 건강함이 느껴지는 슈퍼모델 이미진. 어렸을 때부터 유별난 수산물 마니아였던 그녀는 자신의 뷰티 노하우로 단연 수산물을 꼽았다. 그녀가 공개하는 수산물로 예뻐지고 날씬해진 비법.

“일주일에 한 번 이상은 꼭 수산물을 먹는 수산물 마니아입니다.”

경남 진해 출신인 그녀는 어려서부터 엄마 손 잡고 수산시장에 가는 일이 일과였다. 자연스럽게 수산물을 이용한 요리를 많이 접하다 보니 육류보다는 수산물을 더 자주 먹게 됐다.

“남들이 들으면 웃을 이야기지만 어렸을 때는 일요일마다 아침식사로 싱싱한 회를 먹었어요. 초밥도 좋아하지만 밥 때문에 배가 불러서 맛있는 회를 많이 못 먹기 때문에 밥만 꼭 빼고 회만 골라 먹을 때도 많았어요. (웃음)”

어렸을 때부터 수산물 위주의 식생활이 자연스러웠던 그녀는 지금도 밖에서 식사를 하거나 회식을 할 때 1순위로 선택하는 메뉴가 수산물이다.

“방송 일로 바빠서 집에서 요리를 해 먹을 기회가 많지는 않지만 그래도 시간이 될 때면 항상 수산물은 빠뜨리지 않고 장을 봐요. 된장찌개나 김치찌개를 끓일 때도 새우나 조개 등의 수산물을 넣어요. 국물이 훨씬 시원하고 깔끔하거든요.”

그런 그녀도 대학교에 입학하면서부터 불규칙한 식생활로 인해 체중이 늘어 고생한 적이 있었다. 워낙 운동을 좋아해서 특별히 음식을 가리는 편은 아니었는데 밖에서 먹는 시간이 많아지고 육류 위주의 불규칙한 식생활이 계속되어 살이 찌게 된 것. 식습관의 중요성을 깨달은 그녀는 운동과 함께 식생활에 변화를 주기 시작했다. 샐러드와 수산물 위주의 식단과 꾸준한 운동이 그녀가 말하는 몸매 관리 비법. 육류도 좋아하는 편이지만 과식했을 경우 속이 불편하고 소화 잘되지 않는 일이 잦았다. 운동으로 몸의 컨디션을 회복할 때까지 시간이 걸리는 것도 문

제가 되었다.

“그때부터 집에서 직접 준비해서 식사하는 데 신경을 많이 썼어요. 수산물 손질을 어려워하잖아요. 저 역시 좋아하진 않아요. 하지만 요즘은 워낙 깨끗하게 손질되어 있는 제품이 많아서 훨씬 편하겠죠.”

그녀가 주로 만들어 먹는 것은 수산물샐러드. 새우와 오징어, 조개 등을 데쳐서 좋아하는 채소와 함께 버무려 먹는데 그마저도 귀찮을 때는 연어와 같이 바로 먹을 수 있는 것을 이용하기도 한다.



### “슈퍼모델 준비요? 맛있는 수산물을 즐겁게 먹으면서 준비했어요.”

슈퍼모델 대회를 준비할 당시 그녀는 대학생이었다. 체육학과를 다니고 있었던 그녀는 워낙 운동을 좋아해 뚱뚱한 편은 아니었지만 다양한 운동을 하다 보니 보디라인이 다른 여성들에 비해 굵직굵직했다.

“그 당시 체중도 줄여야 하는 상황이었지만 좀 더 여성스러운 몸매를 위해서 다이어트를 해야 했어요. 격한 운동보다는 유산소 운동과 요가 등으로 라인을 만드는 운동을 주로 했지요. 다른 친구들은 가장 먼저 식단 조절부터 들어갔어요. 거의 굶거나 원 푸드 다이어트였죠. 그런데 저는 인스턴트와 육류를 줄이고 대신 양질의 수산물을 많이 먹었어요.”

회를 좋아하는 그녀는 생선회와 굴, 조개, 새우 등을 양껏 먹었다. 그전과 조금 달라진 것이 있다면 해조류 섭취를 늘린 것. 미역, 김, 다시마를 생으로도 먹고 말린 상태로도 먹었다. 피부와 장운동을 위한 선택이었다.

“제 생각이지만 슈퍼모델 대회에 나갔을 때 다들 격한 다이어트로 건강미를 잃은 후보들이 대부분이었어요. 더불어 피부도 많이 상해 있었죠. 반면에 저는 탱탱하고 건강한 피부와 보디라인으로 칭찬을 많이 들었어요. 그때부터 시작된 수산물 다이어트는 지금까지도 이어지고 있어요.”

몸이 찌뿌뚱하거나 근살이 생기기 시작할 때면 가장 먼저 식단을 바꾼다. 운동은 매일 거르지 않고 하기 때문에 그녀의 다이어트는 양질의 수산물로 시작된다.

### “꾸준한 운동, 수산물 위주 양질의 식단, 제 건강 비법이에요.”

체육학과에 입학한 후 헬스 트레이너, 요가와 배드민턴 지도자 자격증 등을 취득하고 다양한 운동을 섭렵하면서 운동은 그녀의 생활이 되었다. 웨이트 트레이닝은 거의 하루도 빠짐없이 하고 유산소 운동을 겸한다.

“여성들은 웨이트 트레이닝을 반드시 해야 해요. 지방만 빼면 몸에 근력이 떨어지고 쉽게 지방이 붙는 체질로 바뀌거든요. 항상 근육을 만들어주는 웨이트 트레이닝을 하는 것이 중요해요.” 다이어트를 하고 있는 사람들에게 그녀가 특히 당부하는 것은 ‘즐기면서’ 하라는 것. 그것은 비단 운동뿐 아니라 먹는 것도 포함된다. 어떤 운동이 좋고 나쁘다고 판단하는 것은 좋지 않다. 자신이 즐길 수 있는 운동이 가장 좋은 운동이라고, 가령 신나는 음악에 맞춰 춤추는 것을 좋아하는 사람에게는 댄스가 가장 좋은 운동이고 조용히 집중하면서 운동하는 걸 좋아하는 사람에게는 요가가 가장 좋은 운동인 셈. 이제 그녀는 하루라도 운동을 하지 않으면 몸이 찌뿌뚱하다고 느낄 정도로 운동이 습관화되었다. 하던 운동이 지겨워지면 새로운 운동을 찾는 것도 운동을 꾸준히 할 수 있는 비결이라고 귀띔한다.

“식사 조절은 양도 중요하지만 무엇을 먹느냐가 더 중요한 것 같아요. 그런 의미에서 수산물은 다이어트와 건강을 위한 일등 식품이라고 할 수 있어요. 다양한 맛과 향, 식감을 가진 수산물은 칼로리가 낮고 단백질이 높아 다이어트에 도움을 주거든요. 여기에 향긋한 바다 냄새 가득한 해조류는 다이어트에 없어서는 안 될 친구 같은 존재죠.”

일을 하면서 스트레스를 받거나 긴장할 만한 일을 앞둔 경우 해조류를 자주 챙겨 먹는다. 혹시라도 장의 원활한 활동을 방해할 수 있기 때문에 미리 대처하는 것. 부득이하게 회식에 참석할 때도 스트레스를 받기보다는 차려진 음식 내에서 최대한 채소와 수산물 위주로 섭취하고 그 이후 운동을 하는 등의 방법으로 자연스럽게 다이어트 하기를 추천한다.

“수산물 요리가 어렵다고 하는데, 저는 훨씬 쉬운 것 같아요. 재료만 신선하면 화려한 양념이나 기술이 필요하지 않니까요. 친구들이 놀러 올 때나 파티를 열 때 수산물을 샐러드나 구이로 즐겨 먹는데 언제나 환영받는 메뉴랍니다.”

건강미 넘치는 그녀의 아름다움 뒤에는 항상 수산물이 함께하고 있었다.





# PART 2

## 수산물, 어떻게 먹을까?

건강은 물론 다이어트와 피부 미용에 효과적인 수산물을 활용한 요리를 소개한다. 피부가 예뻐지는 수산물 요리, 몸매가 예뻐지는 수산물 요리, 몸속이 건강해지는 수산물 요리로 나눠 2035 여성들에게 꼭 필요한 맞춤 레시피를 담았다.

## chapter 1

# 피부가 예뻐지는 수산물 이야기

### 피부미인에게 꼭 필요한 미네랄과 비타민

피부미인이 되기 위한 필수 섭취 영양소는 미네랄과 비타민. 이 두 가지는 피부에 탄력을 불어넣고 노화를 방지해 피부를 맑고 투명하게 한다. 그 외에도 구리와 철은 세포 속에 에너지를 생성해 혈색을 좋게 하고 칼슘과 마그네슘은 보습력을 높여 촉촉함을 유지하는 효과가 있다. 또 다른 한 가지는 필수지방산. 오메가-6와 오메가-3가 대표적인 필수지방산으로 우리 몸에서 만들어지지 않는 지방산이기 때문에 반드시 음식물로 섭취해야 한다. 수산물은 채소에서 보기 힘든 지용성 비타민이 들어 있어 피부 미용에 좋은 것은 물론 피로 회복과 신진대사까지 활발하게 하는 건강식품이다. 피부와 건강을 위해서라도 하루 한 끼 이상은 수산물 요리를 섭취하는 것이 좋다.

**거친 피부에는 비타민 A** 비타민 A가 결핍되면 피부가 거칠어진다. 이는 피부에 각질층이 생기면서 모공에 반점이 생기기 때문인데 양질의 비타민 A를 꾸준히 섭취하면 큰 개선 효과를 볼 수 있다.

**노화 방지에는 비타민 E** 비타민 E는 항산화 작용으로 피부 세포의 구성분인 지방산이 산화되어 노화하는 것을 막아준다. 비타민 E가 함유된 기름인 콩기름과 올리브유 등을 생선과 함께 일주일에 2~3회 정도 섭취하면 피부 노화를 막는 데 탁월한 효과를 얻을 수 있다. 아귀, 연어알, 명란, 참치 등에 많이 들어 있다.

**노화 방지에는 셀레늄** 무기질의 일종인 셀레늄 역시 비타민 E와 함께 노화 방지에 효과적인 영양소다. 비타민 E는 식품을 통해 충분히 공급되지만 세포가 산화하는 경우가 있는데 이때 셀레늄을 동시에 보충하면 막을 수 있다. 방어, 청어 등에 많이 함유되어 있다.

**주름진 피부에는 콜라겐** 콜라겐은 세포막을 튼튼하게 하고 주글주글한 피부를 탱탱하게 당겨주는 기능을 한다. 이런 콜라겐은 생선회와 같은 단백질이 풍부한 식품에 많이 함유되어 있는데 칼로리가 낮아 다이어트 식품으로도 손꼽힌다. 흰살생선회에 많이 들어 있다.

**칙칙한 피부에는 미네랄** 미네랄은 몸의 밸런스를 맞추고 항상성을 유지하는데 필요한 영양소다. 칼슘, 마그네슘, 칼륨 등 필수 미네랄을 꾸준히 섭취하면 영양소의 흡수와 세포 활동을 도와 피부 건강에 큰 도움이 된다. 미네랄이 충분하면 피부가 촉촉하고 저항력이 높아져 외부 환경에 스트레스를 받지 않아 트러블 예방에도 효과적이다. 미역, 다시마 등의 해조류와 홍합, 굴 등에 많이 들어 있다.

## check! check!

### 내 피부 나이 알아보기

- 하루에 적어도 10번 이상 거울을 본다.(2점)
- 피부에 트러블이 생기면 자국이 선명하게 남는다.(3점)
- 주름 수가 눈에 띄게 늘어난다.(4점)
- 메이크업을 해도 예전처럼 잘 커버되지 않는다.(3점)
- 얼굴이 종종 무가워 보이는 느낌을 받는다.(4점)
- 무표정 상태에서도 주름이 5개 이상 보인다. (5점)
- 세안 후 스킨, 로션을 바르지 않아도 1~2시간은 망가지 않는다.(2점)
- 메이크업을 하고 외출하면 종종 얼굴이 뜨거는 느낌을 받는다.(3점)
- 잠자기 전과 세안 후 영양크림을 꼭 바른다.(3점)
- 감버섯이나 반점 등의 자국이 생겼다.(4점)
- 양 볼에 붉은 기가 생기기 시작했다.(4점)
- 갑자기 넓어진 모공 때문에 필링 제품 사용이 걱정된다.(3점)
- 과음한 후에도 피부가 맑고 투명하다.(3점)

### 결과

10점 이하 - 피부 나이 20대

20점 이하 - 피부 나이 30대

30점 이상 - 피부 나이 40대 이상

chapter 1

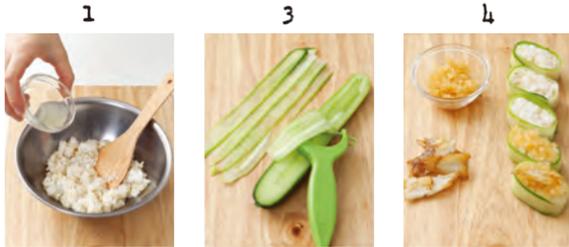
피부가 예뻐지는 수산물 요리





## 구운 생선 날치알오이초밥

**재료(4인분)** \* 동태살 10장, 날치알 100g, 오이 2개, 현미밥 4공기, 레몬즙 3큰술, 설탕 · 소금 4작은술씩, 무순 · 붉은 고추 약간씩



1. 냄비에 레몬즙 2큰술과 설탕, 소금을 넣고 한소끔 끓인 후 밥에 골고루 부어 나무주걱으로 재빨리 섞은 다음 젖은 종이타월을 덮어 식힌다.
2. 동태살은 한 입 크기로 썰어 프라이팬에 노릇하게 굽고, 날치알은 레몬즙을 뿌려 비린내를 없앤다.
3. 오이는 깨끗이 씻어 가운데 씨 부분을 제외하고 필러로 길게 벗겨낸다.
4. 양념한 밥을 초밥 틀로 찍은 후 오이로 띠를 두르고 날치알과 구운 생선, 무순, 어슷 썬 붉은 고추를 조금씩 올린다. 취향에 따라 고추냉이장을 곁들인다.

**tip** 동태살은 손질된 제품을 활용하는 것이 편리하다. 오이는 씨 부분에 수분이 많고 질감이 물렁하므로 제외하고 사용하는데, 한쪽 면을 필러로 깎다가 씨가 많이 나오면 뒤집어서 반대쪽을 깎는다.



## 생새우된장찌개

**재료(4인분)** \* 생새우 12마리, 감자 ½개, 양파 · 애호박 ½개씩, 파 10cm, 풋고추 · 붉은 고추 1개씩, 국물용 멸치 10마리, 다시마 사방 5cm 1장, 된장 1큰술, 쌀뜨물 4컵



1. 채소는 깨끗이 씻은 다음 감자, 양파, 애호박은 각둑 썰고 파와 고추는 어슷 썬다.
2. 새우는 두 번째 마디에 꼬치를 찔러 내장을 빼내고 긴 다리는 떼어낸다.
3. 국물용 멸치는 내장을 제거하고 다시마는 겉면을 젖은 행주로 닦은 후 냄비에 감자, 양파, 애호박, 쌀뜨물과 함께 넣고 끓인다.
4. 채소가 익고 맛이 우러나면 새우를 넣고 된장을 풀어 새우가 익을 때까지 한소끔 더 끓이다가 파와 고추를 넣고 뜸을 들인 후 그릇에 담아낸다.

**tip** 생새우를 사용하는 것이 좋지만 제철이 아닐 경우에는 마른 새우를 20마리 정도 넣고 국물을 내면 새우의 달달한 맛이 우리나라와 훨씬 같찰맛 나는 된장찌개를 먹을 수 있다.

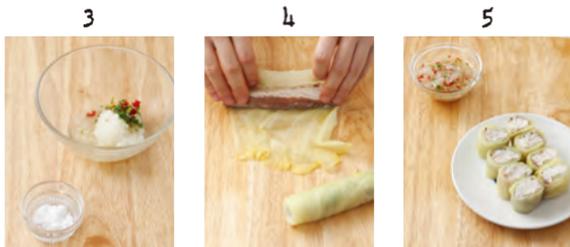






## 고추레몬소스를 곁들인 양배추삼치찜

**재료(4인분)** \* 삼치 1마리, 양배추 8장, 레몬즙 2큰술  
드레싱 다진 양파 · 레몬즙 3큰술씩, 다진 고추 2작은술, 설탕 1작은술, 소금 약간



1. 삼치는 깨끗이 씻어 세장 뜨기 하고 레몬즙을 뿌려 찜통에 찌 다음 가장 자리의 가시를 제거하고 손가락 굵기로 썬다.
2. 양배추도 깨끗이 씻어 찜통에 찌 다음 네모반듯하게 썬다.
3. 다진 양파, 레몬즙, 다진 고추, 설탕, 소금을 고루 섞어 드레싱을 만든다.
4. 양배추 위에 삼치를 올린 후 김밥 말듯이 돌돌 말아 한입 크기로 썬다.
5. ④에 드레싱을 골고루 뿌려 맛이 배도록 10분 정도 냉장고에 두었다가 그릇에 담아내면 더 맛있다.

**tip** 생선 가시는 익은 후에 제거하기 더 편리하다. 가장자리에 칼을 살짝 대고 눌러서 빼면 잘 빠진다. 삼치 외에 살이 도톰한 생선은 모두가 가능하며 생선전용으로 손질된 대구살을 활용하면 더 편리하다.





## 땅콩드레싱 콩치구이

**재료(4인분)** \* 콩치 4마리, 레몬·양파 1개씩, 청경채 8포기  
드레싱 땅콩 8큰술, 간장·올리고당 4작은술씩, 물 4큰술

1



2



3



1. 콩치는 깨끗이 씻어 머리를 자르고 내장을 제거한 후 슬라이스한 레몬과 함께 그릴 팬에 올려 양면을 노릇하게 굽는다.
2. 양파는 1cm 폭의 링 모양으로 도톰하게 썰고 청경채는 깨끗이 씻어 찜통에 부드럽게 찐다.
3. 땅콩, 간장, 올리고당, 물을 믹서에 넣고 골고루 갈아 드레싱을 만든다.
4. 그릇에 콩치와 레몬, 양파, 청경채를 담은 후 땅콩드레싱을 곁들여 낸다.

**tip** 콩치는 그릴을 충분히 달군 후에 올리고 낮은 불에서 오랫동안 구우면 고소한 맛이 더 살아난다. 스프레이로 물을 뿌린 후 뚜껑을 덮고 그릴 팬에 구우면 찐 듯한 효과로 속까지 더 촉촉하고 빠르게 익는다.





## 연어와 생채소를 넣은 크림소스 파스타

**재료(4인분)** \* 훈제연어 12장, 스파게티면 250g, 베이비채소 40g, 양파 1개, 마늘 16쪽, 마른 고추 2개, 우유 4컵, 생크림 1컵, 녹말가루 1큰술, 레몬즙 적당량, 소금·후춧가루·올리브유 약간씩



1. 훈제연어는 종이타월로 기름기를 제거하고 레몬즙을 뿌려 재운 후 길이로 반 썰어 돌돌 만든다.
2. 베이비채소는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다. 양파는 굵게 채 썰고 마늘은 편으로 썬다.
3. 스파게티면은 미리 삶아 체에 건져둔다.
4. 팬에 올리브유를 두르고 마늘과 양파, 마른 고추를 넣어 향을 낸 다음 우유와 생크림을 넣고 한소끔 끓인 후 녹말가루를 넣어 농도를 조절하고 소금으로 간한다.
5. 그릇에 삶은 스파게티면을 올리고 소스를 뿌린 다음 연어와 베이비채소를 올리고 굵은 후춧가루를 뿌려 골고루 섞어 먹는다.

**tip** 연어는 기름기가 많아 비린내가 강하므로 종이타월로 눌러 기름기를 제거한 후 레몬즙을 뿌려 사용한다.



## 해산물 크림블파이

**재료(4인분)** \* 새우 8마리, 오징어 · 삼치 ½마리씩, 조갯살 60g, 양파 · 감자 ½개씩, 단호박 ½개, 브로콜리 40g, 슬라이스생강 2조각, 슬라이스레몬 · 소금 · 후춧가루 · 허브가루 약간씩  
크림블 달걀 ½개분, 버터 20g, 설탕 1큰술, 밀가루 100g, 견과류(아몬드, 땅콩 등) 2큰술, 소금 · 후춧가루 약간씩



1. 해산물은 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 손질한 다음 생강과 레몬을 넣은 물에 부드럽게 데친다.
2. 채소는 깨끗이 씻어 꼭꼭 썬 다음 찜통에 넣어 부드럽게 찐다.
3. 볼에 달걀과 버터, 설탕, 소금, 후춧가루를 넣고 고루 섞은 후 밀가루를 넣고 손으로 비비듯이 골고루 섞어 덩어리가 생기도록 크림블을 만든 후 굵게 다진 견과류를 넣어 고루 섞는다.
4. 데친 해산물과 채소에 소금과 후춧가루, 허브가루를 넣고 골고루 섞는다.
5. 오븐용 그릇에 ④의 해산물과 채소를 고루 담은 후 ③의 크림블로 윗면을 덮어 200℃ 오븐에서 30분간 굽는다.

**tip** 해산물은 레몬과 생강을 넣고 데쳐야 잡냄새를 없앨 수 있다. 크림블을 만들 때는 손으로 살살 비비듯이 해야 큰 덩어리가 지지 않고 나중에 바삭하게 먹을 수 있다.

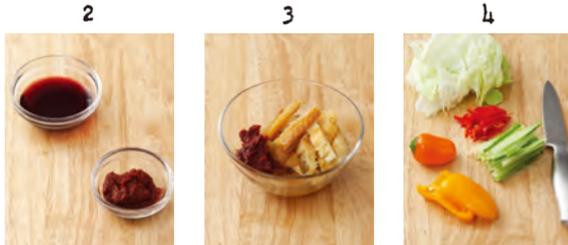






## 황태양념비빔국수

**재료(4인분)** \* 황태 1마리, 메밀국수 280g, 오이 1/2개, 양상추 2장, 빨강·노랑·주황 미니파프리카 2개씩, 달걀 2개, 고추장·흑초 8큰술씩, 통깨 약간



1. 황태는 깨끗이 씻어 지느러미와 가시를 제거하고 물을 자작하게 부어 하루밤 동안 불린다.
2. 고추장 4큰술과 흑초 6큰술을 골고루 섞어 비빔양념장을 만든다.
3. 불린 황태를 가위로 1cm 폭으로 자른 후 고추장 4큰술과 흑초 2큰술을 섞어 맛이 배도록 냉장고에 보관한다.
4. 오이, 양상추, 파프리카는 깨끗이 씻은 후 곱게 채 썰고 달걀은 완숙으로 삶아 반으로 갈라 준비한다.
5. 메밀국수는 끓는 물에 삶아 여러 번 행귀 사리를 짓는다.
6. 그릇에 메밀국수, 채소, 달걀, 양념한 황태를 올리고 양념장과 깨를 뿌린다.

**tip** 황태는 물을 자작하게 부어 불려야 황태 맛이 수분으로 모두 빠져 나가지 않는다. 양념한 후에 냉장고에서 일주일 이상 숙성시키면 맛이 더 좋다.





## 흰살생선카나페

**재료(4인분)** \* 대구살 16장, 레몬 ½개, 키드니빈 · 흰콩 · 완두콩 4큰술씩, 올리브유 · 레몬즙 2큰술씩, 다진 양파 1큰술, 베이비채소 · 소금 · 후춧가루 약간씩

1



2



4



1. 레몬은 깨끗이 씻어 얇게 썰고 흰콩은 하루밤 동안 충분히 불린 후 완두콩과 함께 부드럽게 삶아 준비한다.
2. 대구살을 반으로 잘라 겹친 다음 레몬을 올려 찜통에 찐다.
3. 키드니빈은 체를 받쳐 뜨거운 물에 한 번 행군 후 삶은 흰콩, 완두콩과 함께 올리브유, 레몬즙, 다진 양파, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 섞는다.
4. 대구살이 익으면 양념한 ③을 조금씩 올린 후 베이비채소와 슬라이스 레몬으로 장식한다.

**tip** 대구살에 레몬을 올려 함께 찌면 소금을 넣지 않아도 약간 짠맛이 돌아 염분량을 줄일 수 있고 생선살이 단단해져 부서지지 않는다.



## 새우잡곡죽

**재료(4인분)** \* 마른 새우 4큰술, 오징어 ½마리, 현미밥 2공기, 양파 ½개, 다시마 사방 5cm 2장, 된장 4큰술, 부추 약간, 물 3컵



1. 마른 새우는 체를 받쳐 흐르는 물에 한 번 행구고 오징어는 내장을 제거하고 깨끗이 씻어 굵게 다진다. 양파도 굵게 다지고 부추는 송송 썬다.
2. 냄비에 현미밥과 마른 새우, 양파, 다시마를 넣고 물을 부어 끓기 시작하면 약한 불로 졸이고 밥알이 풀어질 때까지 저어가며 끓인다.
3. 밥알이 풀어지면 오징어와 된장을 넣고 오징어가 익을 때까지 한소끔 더 끓인다.
4. 먹기 직전에 송송 썬 부추를 넣고 골고루 섞어 먹는다.

**tip** 부추에는 칼륨 성분이 들어 있어 된장 속 나트륨 배출을 돕는다. 오징어는 나중에 넣어야 질기지 않고 부드러워진다.







## 고등어조림

**재료(4인분)** \*고등어 1마리, 우영 1대, 파 2대, 들기름 4큰술, 붉은 고추 약간  
양념장 마른 고추 2개, 마늘 1톨, 양파 1개, 조선간장·청주 4큰술씩, 설탕 2큰술, 물 3컵



1. 고등어는 세장 뜨기 한 다음 적당한 크기로 썬다.
2. 우영은 어슷하게 썰고 파는 10cm 길이로 채 썬 후 찬물에 담가둔다.
3. 마른 고추는 가위로 어슷하게 자르고, 양파는 채 썰고, 마늘은 강판에 곱게 간 다음 간장, 청주, 설탕, 물과 골고루 섞어 양념장을 만든다.
4. 프라이팬에 들기름을 두른 후 우영을 넣고 골고루 볶아 반 정도 익으면 고등어와 양념장을 넣고 뚜껑을 덮어 한소끔 끓인다.
5. 고등어가 반 정도 익으면 뚜껑을 열고 양념장을 끼얹어가면서 맛이 배도록 중간 불에서 익힌 후 채 썬 파를 그릇에 담고 그 위에 고등어, 우영, 붉은 고추를 올린다.

**tip** 세장 뜨기 한 고등어는 보통 구이용으로 많이 사용하지만 두껍지 않기 때문에 조림용으로 사용하면 양념을 많이 넣지 않아도 돼 조리가 간편하다.



## 생선커리

**재료(4인분)** \* 생새우 20마리, 삼치 ½마리, 감자 2개, 양파 1개, 브로콜리 150g, 단호박 ½개, 커리가루 6큰술, 강황 1큰술, 마시는 플레인요구르트 1컵, 올리브유 3큰술



1. 삼치는 세장 뜨기 한 다음 깍둑 썰고 감자, 양파, 브로콜리, 단호박은 깨  
 곳이 씻은 후 깍둑 썬다.
2. 냄비에 올리브유를 두르고 채소를 넣어 볶다가 겉면이 노릇해지면 커리  
 가루, 강황을 넣고 골고루 볶은 후 뚜껑을 덮어 약한 불에서 익힌다.
3. 채소가 거의 다 익고 수분이 생기면 새우와 삼치를 넣고 익힌다.
4. 삼치와 새우가 익으면 마시는 플레인요구르트를 넣고 골고루 섞어 은근  
 한 불에서 맛이 배도록 한소끔 끓인다.

**tip** 세장 뜨기 한 삼치는 가시가 없어 커리와 같은 진한 양념으로 조리  
 해도 먹기 편하다. 처음부터 해산물을 같이 넣으면 질겨지기 쉬우므로  
 채소가 익은 후에 넣는 것이 좋고, 센 불에서 넣은 후 나중에 불을 줄여  
 야 겉면이 먼저 빠르게 익어 부서지지 않는다.







## 식화 생선샐러드

**재료(4인분)** \*삼치 1마리, 레몬 1개, 베이비채소 80g, 새싹채소 40g,  
청주 · 흑초 4큰술씩, 레몬즙 ½개분, 소금 약간

1



3



4



1. 삼치는 깨끗이 씻어 세장 뜨기하고 레몬은 깨끗이 씻어 슬라이스한다.
2. 삼치에 레몬즙과 청주를 골고루 뿌려 냉장고에서 20분 정도 재운다.
3. 재운 생선과 슬라이스한 레몬을 석쇠에 올려 은근한 불에서 양면을 골고루 속까지 익힌다.
4. 베이비채소와 새싹채소는 깨끗이 씻어 체에 건진다.
5. 흑초와 소금을 골고루 섞어 드레싱을 만든다.
6. 그릇에 구운 생선과 레몬을 올리고 샐러드채소를 담은 후 먹기 직전에 드레싱을 골고루 뿌려 먹는다.

**tip** 삼치는 레몬과 청주를 뿌려 재우면 비린내도 제거되고 생선살이 단단해지는 효과가 있다. 석쇠에 구울 때는 석쇠에 미리 기름을 바르고 충분히 달군 후에 생선을 올려서 굽고, 다 익은 후에 떼어내면 훨씬 잘 떨어진다.

## chapter 2

# 몸매가 예뻐지는 수산물 이야기

### 다이어트에 꼭 필요한 저칼로리 고단백 식품

다이어트에서 가장 기본이 되는 공식은 낮은 칼로리다. 각종 해산물과 해조류 등을 포함한 수산물은 육류에 비해 칼로리가 낮다. 뿐만 아니라 포만감이 커서 다이어트에 효과적이다. 보통은 칼로리만 낮고 영양성분은 거의 없는 식품으로 다이어트를 하는 경우가 많다. 하지만 수산물은 칼로리가 낮고 단백질과 각종 미네랄 등 다이어트에 필요한 요소는 고루 갖추고 있는 다이어트 식품이다. 단백질은 체내에서 근육을 만드는 데 사용되는데 이때 발생하는 에너지로 지방이 함께 분해되기 때문에 일석이조의 다이어트 식품이다. 미네랄은 몸의 정화와 더불어 순환을 원활하게 도와줘 불필요한 부종으로 인한 피만을 예방한다. 비타민은 콜레스테롤과 지방 함량을 낮추는 역할을 해 다이어트 시 반드시 섭취해야 하는 영양성분 중 하나다.

### 수산물 다이어트 대표식품

저탄수화물, 저칼로리, 고단백의 삼박자를 고루 갖춘 수산물은 지방 함량이 닭가슴살보다 적다. 각종 채소를 곁들여 먹으면 부족한 비타민까지 챙길 수 있다. 오징어, 문어, 낙지, 주꾸미 등의 수산물은 살짝 데치거나 회로 먹으면 좋고 되도록 기름에 볶거나 튀기지 않는 것이 좋다. 대표적 해조류인 미역, 다시마, 톳 등은 식이섬유가 상추나 배추보다 많아 장내 노폐물 배출에 효과적이다. 칼로리도 15~30kcal밖에 되지 않아 많이 먹어도 부담이 없다. 해조류에는 비타민 A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, 나이아신 등 다른 음식물보다 훨씬 많은 양의 비타민이 함유되어 있다. 수산물 중 생선류는 가장 많은 단백질을 함유하고 있고 굴이나 홍합류는 생선류보다는 낮지만 우유에 비하면 2배 정도 많은 단백질이 들어 있다.

I'm not Tree. I'm recycled paper.



## check! check!

### 수산물 다이어트 식단 공식

**1 최소한의 양념으로 요리한다!** 수산물은 기본적으로 다이어트에 도움을 주는 미네랄과 비타민, 단백질이 풍부하다. 수산물은 식재료 본연의 상태로 섭취할 때 다이어트 효과가 가장 좋다. 요리해서 섭취할 때 강한 향신료나 칼로리가 높은 양념, 염분 등을 가미하면 칼로리에 변화가 생길 뿐 아니라 오히려 다이어트에 역효과를 불러일으킬 수 있다.

**2 녹황색 채소와 함께 먹는다!** 수산물은 채소에 없는 비타민까지도 함유하고 있지만 조리할 때 황산화성분이 생길 수 있다. 이때 녹황색 채소를 곁들여 먹으면 이를 막을 수 있다. 그 외에도 녹황색 채소가 가지고 있는 풍부한 섬유질이 장운동을 활발히 해 다이어트 효과를 극대화한다.

**3 해조류는 수시로 먹는다!** 미역이나 다시마 등 해조류는 칼로리가 낮고 섬유질이 풍부할 뿐 아니라 포만감이 크다. 조금만 먹어도 금방 배가 부르기 때문에 살찔 염려 없이 먹을 수 있다. 식사 때뿐 아니라 건조시켜 간식처럼 먹으면 독소 배출에도 도움이 되고 칼로리 섭취도 줄일 수 있어 일석이조다. 단, 반찬으로 조리해서 먹을 때는 염분량을 줄이고 식초와 곁들여 먹는 게 가장 좋다.

**4 볶거나 튀기는 대신 데치거나 생으로 먹는다!** 수산물은 양질의 지방인 오메가-3가 다량 함유되어 있기 때문에 건강한 다이어트식으로 손색이 없다. 단, 조리할 때 기름에 열을 가하지 않아야 한다. 열에 의해 지방이 녹아버리면 효과가 없기 때문이다. 뿐만 아니라 기름에 볶거나 튀기면 칼로리가 몇 배 이상 높아지기 때문에 다이어트에도 좋지 않다.

## chapter 2

### 몸매가 예뻐지는 수산물 요리





## 해산물라이스페이퍼롤

**재료(4인분)** \* 청어 2마리, 붉은 파프리카 · 노란 파프리카 · 주황 파프리카 · 오이 ½개씩, 양파 ½개, 두부 ½모, 라이스페이퍼 · 갯잎 20장씩  
 양념장 피시소스 2큰술, 다진 풋고추 · 다진 붉은 고추 ¼작은술씩, 슬라이스레몬 약간

1



2



4



1. 청어는 깨끗이 씻어 찜통에 찌 후 가시를 발라낸다.
2. 파프리카, 오이, 양파는 굵게 채 썬다.
3. 두부는 손가락 굵기로 썰고 라이스페이퍼는 뜨거운 물에 불린다.
4. 라이스페이퍼 위에 갯잎을 한 장 깔고 청어와 두부, 채소를 올려 접은 후 반으로 썬다.
5. 다진 고추와 피시소스, 슬라이스레몬을 섞은 양념장을 곁들인다.

**tip** 청어는 가시가 많은 생선이므로 가시를 잘 발라내서 사용한다. 찜통에 찌 때 생강즙을 뿌리면 비린내 제거에 효과적이다. 청어는 기름기가 많은 편이라 구이로 많이 먹지만 찜으로 조리하면 칼로리를 낮출 수 있다.



## 해산물달걀찜

**재료(4인분)** \* 새우 8마리, 대구살 4장, 미니아스파라거스 8대,  
 붉은 파프리카 · 주황 파프리카 · 양파 ½개씩, 방울토마토 12개, 달걀 4개,  
 식용유 · 소금 · 후춧가루 약간씩, 물 ½컵, 쓱삭 약간



1. 새우는 꼬리 부분을 남기고 껍질을 벗긴다.
2. 대구살, 미니아스파라거스, 파프리카, 양파는 굵게 다진다. 방울토마토는 반으로 썬다.
3. 달걀과 물을 고루 섞은 후 소금과 후춧가루로 간하고 ②를 넣어 골고루 섞는다.
4. 머핀 틀에 기름을 바르고 달걀물을 담은 후 새우를 넣어 180°C 오븐에서 20분간 굽는다.

**tip** 머핀 틀에 기름을 바르고, 재료가 속까지 충분히 익어야 잘 떨어진 다. 꼬치로 찔러보아 묻어나오지 않을 때까지 굽는다.







## 두부오징어리소토

**재료(4인분)** \* 오징어 1마리, 두부 1모, 그린빈스 12대, 양파 ½개, 우엉 ½대, 현미밥 4공기, 올리브유 적당량, 소금·후춧가루·물 약간씩



1. 오징어는 한 입 크기로 썬다. 채소는 깨끗이 씻은 뒤 그린빈스는 4등분 하고 양파와 우엉은 굵게 다진다.
2. 믹서에 두부와 물, 소금, 후춧가루를 넣어 곱게 간다.
3. 팬에 올리브유를 두르고 양파와 우엉을 볶다가 익으면 오징어와 그린 빈스를 넣고 소금과 후춧가루로 간해 볶는다.
4. 그릇에 현미밥을 넣고 볶은 채소와 오징어를 올린 다음 ②를 붓고 200°C 오븐에서 15분간 굽는다.

**tip** 치즈 대신 두부를 활용해 훨씬 담백하고 고소한 맛을 느낄 수 있다. 그린빈스를 구하기 어려울 경우에는 셀러리나 피망, 아스파라거스를 활용해도 좋다.





## 잡곡건어물바

**재료(4인분)** \* 마른 새우 · 잔멸치 ¼컵씩, 뱀어포 2장, 튀밥 1컵, 오트밀 ½컵, 조청 3큰술, 해바라기씨유 1작은술



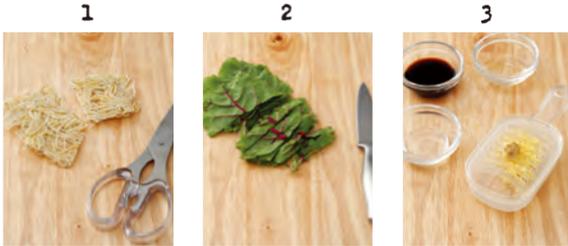
1. 뱀어포는 가위로 자른 후 마른 새우, 잔멸치와 함께 프라이팬에 노릇하게 볶는다.
2. 오트밀도 노릇하게 볶는다.
3. 해바라기씨유와 조청을 그릇에 담고 전자레인지에 30초간 돌려 녹인 다음 고루 섞는다.
4. ③에 볶은 건어물과 튀밥, 오트밀을 넣고 골고루 섞은 후 파운드 틀에 넣는다.
5. 160°C 오븐에서 30분간 구운 후 꺼내 자른다.

**tip** 기름은 해바라기씨유 외에 포도씨유나 현미유 등도 사용 가능하다. 흰쌀로 만든 튀밥 외에 현미튀밥, 보리튀밥 등을 섞어서 사용해도 좋다.



## 건어물비빔밥

**재료(4인분)** \* 마른 새우 · 잔멸치 1/2컵씩, 뱀어포 4장, 밥 4공기, 쌈채소 40g  
양념장 간장 4큰술, 식초 · 올리고당 1큰술씩, 생강 1톨



1. 뱀어포는 가위로 자른 후 마른 새우, 잔멸치와 함께 프라이팬에 노릇하게 볶는다.
2. 쌈채소는 깨끗이 씻어 송송 썬다.
3. 생강은 강판에 간 다음 간장, 식초, 올리고당과 꿀고루 섞는다.
4. 밥 위에 채소를 듬뿍 올린 후 볶은 건어물을 올리고 양념장을 곁들인다.

**tip** 뱀어포는 보통 튀겨서 많이 먹는데 적당한 크기로 잘라 김을 굵듯 마른 팬에서 낮은 불에 구우면 식감이 바삭하고 칼로리도 줄일 수 있다. 마른 새우와 잔멸치는 최대한 노릇하게 볶아야 고소하고 바삭하다.





## 조갯살그라탕

**재료(4인분)** \* 바지락살 · 우렁이살 · 홍합살 100g씩, 감자 1개, 양파 · 노란 파프리카 · 붉은 파프리카 ½개씩, 셀러리 1대, 모차렐라치즈 · 우유 1컵씩, 녹말물 1작은술, 소금 · 후춧가루 · 허브가루 약간씩



1. 바지락살, 우렁이살, 홍합살은 물에 깨끗이 헹구어 체에 건진다.
2. 감자, 양파, 파프리카, 셀러리는 한 입 크기로 썬 다음 프라이팬에 소금, 후춧가루, 허브가루를 넣고 볶는다.
3. 냄비에 우유를 넣고 끓기 시작하면 녹말물을 넣고 골고루 저어 농도를 낸 후 소금과 후춧가루로 간한다.
4. 그라탕 용기에 볶은 채소와 바지락살, 우렁이살, 홍합살, 소스를 켜켜이 담은 후 위에 모차렐라치즈를 뿌리고 200°C 오븐에서 10분간 굽는다.

**tip** 조갯살에 짭짤한 맛이 있기 때문에 간을 많이 하지 않아도 맛이 잘 어울린다.







## 우럭미역국

**재료(4인분)** \* 우럭 1마리, 마른 미역 4g, 다진 마늘 · 들기름 1작은술씩, 조선간장 4작은술, 물 4컵



1. 우럭은 깨끗이 씻어 내장과 지느러미를 제거하고 토막 내 손질한다.
2. 마른 미역은 한 번 행귀 물에 불린 후 물기를 짠다.
3. 달군 냄비에 들기름을 두르고 다진 마늘과 불린 미역을 넣어 볶다가 미역이 파래지면 물과 우럭을 넣어 끓인다.
4. 끓기 시작하면 약한 불로 줄여 20분간 끓인 후 간장으로 간한다.

**tip** 우럭은 국물을 내어 먹기 때문에 처음부터 물에 넣고 끓이는 것이 좋다. 시원한 맛이 날 때까지 약한 불에서 몽근하게 끓이고 간장으로 간하면 더욱 깔끔한 맛이 난다.



## 생선호박스튜

**재료(4인분)** \* 콩치 2마리, 고구마 2개, 단호박 ½개, 양파 ½개, 셀러리 1대, 방울토마토 12개, 마늘 4쪽, 찻잎 1작은술, 토마토소스 · 물 2컵씩, 올리브유 4큰술, 월계수잎 3장, 바질가루 · 소금 · 후춧가루 약간씩



1. 물을 따뜻하게 데운 뒤 찻잎을 넣고 우려낸다.
2. 고구마와 단호박, 양파, 셀러리는 한 입 크기로 깍둑 썬다. 방울토마토는 반으로 자르고 마늘은 편으로 썬다.
3. 콩치는 지느러미와 내장을 제거하고 3cm 폭으로 썬다.
4. 팬에 올리브유를 넣고 마늘과 채소, 콩치를 넣어 볶는다.
5. 채소가 반 정도 익으면 찻물과 토마토소스, 월계수잎, 바질가루를 넣고 끓인다.
6. 끓기 시작하면 약한 불에서 뚜껑을 덮고 익힌 후 소금과 후춧가루로 간한다.

**tip** 콩치는 가시가 많은 생선이므로 먹을 때 주의한다. 통조림 제품을 활용하면 조리할 때와 먹을 때 편리하다.





## 콩나물생선국

**재료(4인분)** \* 대구 ½마리, 콩나물 100g, 굵은 파 15cm,  
 풋고추 · 붉은 고추 ½개씩, 소금 약간, 물 4컵



1. 콩나물은 깨끗이 다듬고 굵은 파와 고추는 어슷하게 썬다.
2. 대구는 내장과 지느러미를 제거한 후 뼈째 토막 낸다.
3. 냄비에 콩나물과 대구, 물을 넣고 뚜껑을 덮어 끓인다.
4. 끓기 시작하면 약한 불로 줄여 콩나물 비린내가 나지 않고 대구 맛이 시원하게 우려낼 때까지 15분 정도 더 끓인 후 굵은 파와 고추를 넣고 소금으로 간한다.

**tip** 끓이는 중간에 뚜껑을 열면 비린내가 나므로 주의한다. 시간 조절에 자신 없을 때는 처음부터 뚜껑을 열고 끓이되 물을 조금 더 넣고 끓인다.





살필 걱정은 뽀

lowcal  
recipe 1

## 해산물실곤약국수

**재료(4인분)** \* 꽃게 2마리, 실곤약 400g, 무 5cm, 양파 ½개, 양배추 2장, 파 20cm, 마늘 4쪽, 다시마멸치국물(멸치 10마리, 다시마 2조각) 6컵, 고춧가루 · 국간장 4큰술씩, 소금 · 후춧가루 약간씩

2



3



5



1. 꽃게는 깨끗이 씻어 손질해 4등분한다.
2. 무는 필러로 깎고 양파와 양배추는 도톰하게 채 썬다. 파는 어슷하게 썰고 마늘은 편으로 썬다.
3. 달군 팬에 무와 양파, 양배추, 파, 마늘을 노릇하게 구운 후 꽃게와 다시마멸치국물을 넣어 끓인다.
4. 끓기 시작하면 불을 줄이고 맛이 우려날 때까지 약한 불에서 30분 정도 끓인다.
5. ④에 고춧가루, 간장, 소금, 후춧가루로 간해 한소끔 더 끓인 후 실곤약을 넣고 2분간 끓인 다음 그릇에 담아낸다.

**tip** 꽃게는 처음부터 넣고 끓여야 감칠맛이 우려난다. 일반적으로 살이 없는 다리 끝 부분은 잘라내고 요리하지만 국물에 맛을 내므로 모두 넣고 끓이면 된다.



## 참치회비빔밥

**재료(4인분)** \* 참치(흰갈) 200g, 밥 4공기, 오이 ½개, 베이비채소 40g, 깻잎 8장, 양파 ½개, 무순 10g, 날치알 4큰술, 통깨 약간  
**양념장** 고추장 · 식초 · 올리고당 4큰술씩

1



2



3



1. 오이와 깻잎, 양파는 깨끗이 씻어 가늘게 채 썰고 베이비채소와 무순은 씻은 뒤 체를 받쳐 물기를 뺀다.
2. 고추장, 식초, 올리고당을 고루 섞어 양념장을 만든다.
3. 그릇에 밥을 담고 채소와 참치, 날치알을 올린 후 양념장을 곁들이고 부순 통깨를 뿌린다.

**tip** 참치와 날치알에서 비린내가 날 경우 레몬즙을 약간 뿌려 재웠다 활용하면 좋다. 냉동 참치는 냉동실에 보관해두었다가 언제든지 사용할 수 있으므로 편리하다.







## 해산물생채나물

**재료(4인분)** \* 조개 200g, 오징어 1마리, 마른 미역 20g, 오이 · 붉은 고추 1개씩, 식초 · 올리고당 3큰술씩, 소금 약간



1. 미역은 깨끗이 씻어 불린 후 물기를 꼭 짰다. 오이는 어슷하게 썰고 붉은 고추는 가늘게 어슷 썬다.
2. 조개는 열은 소금물에 담가 해감을 빼고 오징어는 깨끗이 씻어 내장을 제거하고 손가락 굵기로 썬 다음 냄비에 물을 자작하게 붓고 삶는다.
3. 식힌 해산물 삶은 물 4큰술에 식초, 올리고당, 소금을 넣고 골고루 섞는다.
4. ③에 미역과 오이, 고추를 넣어 버무린 다음 조개와 오징어를 넣어 고루 섞는다.

**tip** 해산물 삶은 물을 넣어 양념장을 만들면 해산물 맛이 우러나와 더 감칠맛이 난다. 물을 너무 많이 넣으면 맛이 연해지므로 삶은 때는 물을 너무 많이 붓지 않고 삶는 것이 좋다.

## chapter 3

# 몸속이 건강해지는 수산물 이야기

### 내 몸을 깨끗하게 만드는 디톡스

수산물은 대표적인 저지방 고단백 식품이다. 필수아미노산이 풍부하고 건강에 좋은 불포화지방산과 혈액을 맑게 하는 성분도 많이 들어 있다. 그중에서도 특히 환경과 식습관 등으로 인해 몸속에 쌓인 독소를 배출시키는 중요한 역할을 한다. 즉, 해독 작용으로 몸속의 건강을 지켜주는 역할을 하는 것. 해독이란 체내에 축적된 오염물질이나 중금속 등 수많은 독성물질을 감소시키거나 제거하는 것을 말한다. 해독 작용을 통해 신체 면역력이 높아지고 체내 순환이 원활해진다. 해독 작용에 도움을 주는 것이 알칼리성 식품인데 바로 수산물이 알칼리성 식품에 해당된다. 최소한의 조리법으로 기름을 사용하지 않은 수산물 요리를 꾸준히 섭취하면 몸속의 노폐물과 독소가 제거되어 변비, 피부 트러블, 혈액순환 등의 문제를 한꺼번에 해결할 수 있다. 따라서 피부 톤이 맑아지고 유수분의 균형까지 맞춰진다. 단순히 시술이나 메이크업으로 피부를 깨끗하게 보이는 것이 아니라 몸속의 근본적인 건강을 챙겨 피부 속까지 맑고 깨끗해지는 것이 디톡스의 가장 큰 효과다.

### 수산물로 먹는 건강한 기름

고등어, 연어, 꽂치 등 등푸른생선에는 오메가-3가 다량 함유되어 있다. 오메가-3 지방산은 간에서 콜레스테롤이 합성되는 것을 막는다. 뿐만 아니라 체내에 쌓인 노폐물을 제거하는 역할도 한다. 특히 건강을 위해서는 오메가-6와 오메가-3의 비율을 잘 맞춰 섭취해야 한다. 오메가-6 지방산은 과일도 섭취할 경우 당노의 원인이 될 수 있기 때문이다. 오메가-6 지방산이 많이 함유된 콩기름, 옥수수기름보다는 오메가-3 지방산이 함유된 등푸른생선의 섭취량을 늘리는 것이 좋다. 오메가-3 지방산이 함유된 수산물을 조리할 때는 가열하기보다는 샐러드나 무침 등으로 먹는 것이 좋다. 특히 생선은 회로 먹거나 끓여 먹는 것이 좋는데, 고온에서 굽거나 튀기면 지방이 녹기 때문이다. 오메가-3는 흰살생선보다는 정어리, 꽂치, 고등어 등 지방이 많은 붉은살생선에 많이 들어 있다. 녹색 채소와 함께 먹으면 항산화 영양소의 파괴를 막을 수 있다.

## check! check!

### 몸속 독소를 제거하는 생활습관

독소를 제거하는 식품을 섭취하는 것만으로는 건강하고 맑은 몸을 만들기엔 부족하다. 이미 몸속에 쌓여 있던 독소를 빼내는 것이 중요한데 이는 평소 생활습관에서 시작된다. 독소는 인체의 대사와 순환에만 관여하는 것이 아니다. 뇌에도 영향을 미쳐 참을성이 부족해지거나 쉽게 짜증을 내기도 한다. 또한 노화를 일으키는 활성산소까지도 만들어낸다. 이러한 독소가 체내에 축적되는 경로는 다양하고 광범위하므로 평소 생활습관을 통해 철저히 관리하는 것이 제일 중요하다.

**1 몸에 이로운 식품을 섭취한다!** 대부분의 독소는 음식물을 통해 몸에 들어오기 때문에 무엇보다 좋은 식품을 섭취하는 것이 중요하다. 채소류는 유기농 식품이나 인공첨가물이 없는 것을 섭취한다. 육식보다는 고단백, 필수아미노산이 풍부한 수산물과 미역이나 다시마 등의 해조류를 많이 섭취한다.

**2 매일매일 스트레칭 한다!** 자세가 바르지 않으면 독소를 체외로 배출시키는 기능이 떨어진다. 노폐물이 몸속에 오래 남아 있으면 순환 불균형에서 시작해 각종 질병까지 얻게 된다. 매일매일 스트레칭 등의 가벼운 운동으로 자세를 바로잡고 반신욕 등으로 혈액순환을 촉진하면 체내 독소 배출에 큰 효과를 얻을 수 있다.

**3 창을 건강하게 관리한다!** 몸속 독소를 배출하기 위해서는 장이 튼튼하고 깨끗해야 한다. 이를 위해서는 섬유질이 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋다. 다시마나 채소, 과일 등 섬유질이 많은 음식을 매일 섭취한다. 더불어 변비 예방을 위해 복부 마사지도 꾸준히 하는 것이 좋다.

**4 수분을 충분히 섭취한다!** 몸속을 항상 촉촉하게 유지하는 것은 독소 배출을 위해 중요한 일이다. 물은 세포 안의 노폐물이나 독소를 소변이나 대변, 땀 등으로 내보내는 역할을 한다. 체내에 수분이 부족하면 노폐물이 축적되어 혈액도 불순해지고 순환도 원활하지 못하게 된다. 하루 2L 이상의 물을 마시는 것이 좋다.

## chapter 3

### 몸속이 건강해지는 수산물 요리



QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.



## 해산물 토마토 피자

**재료(4인분)** \* 생새우 6마리, 오징어 ¼마리, 대구살 3장, 방울토마토 8개, 토마토소스 · 피자치즈 ¼컵씩, 슬라이스파인애플 8조각, 베이비채소 20g, 후춧가루 · 허브가루 약간씩  
피자도우 중력분 110g, 베이킹파우더 1작은술, 소금 ¼작은술, 맥주 ½컵, 설탕 약간

1



2



3



1. 피자도우 재료를 모두 골고루 섞는다.
2. 생새우는 머리 부분을 떼어내고 껍질을 벗긴다. 오징어와 대구살은 한 입 크기로 썬다.
3. 오븐 팬에 피자도우 반죽을 모양을 살려 펼치고 위에 토마토소스를 바른 후 피자치즈와 해산물, 방울토마토, 파인애플, 후춧가루, 허브가루를 골고루 올린다.
4. 180℃ 오븐에서 25분 정도 구운 다음 꺼내 베이비채소를 올린다.

**tip** 반죽에 맥주를 넣으면 짧은 시간 내에 발효된 것처럼 부드럽고 바삭한 맛이 난다.



## 해산물미역죽

**재료(4인분)** \* 새우 4마리, 전복 1개, 마른 미역 2g, 다시마 사방 5cm 1장, 방울토마토 8개, 브로콜리 40g, 양파 ½개, 현미밥 2공기, 소금·후춧가루 약간씩, 물 4컵



1. 새우는 머리를 떼어내고, 전복은 껍데기에서 분리해 입을 제거하고 내장을 조심스럽게 떼어낸 후 칫솔로 깨끗이 씻어 굵게 다진다.
2. 마른 미역은 물에 불리고 다시마는 겉면을 마른행주로 닦는다.
3. 방울토마토와 양파는 굵게 다지고 브로콜리는 한 입 크기로 썬다.
4. 냄비에 새우, 미역, 다시마, 방울토마토, 양파, 현미밥, 물을 넣고 끓기 시작하면 불을 줄이고 저어가면서 끓이다가 반 정도 익으면 브로콜리와 전복, 전복 내장을 넣고 완전히 풀어질 때까지 끓인 다음 소금과 후춧가루로 간한다.

**tip** 전복은 처음부터 넣으면 너무 단단해지므로 다른 재료가 반 정도 익은 후에 넣어야 부드럽게 먹을 수 있다.





QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.



## 키조개애호박찜

**재료(4인분)**\* 키조개 2개, 애호박 2개, 풋고추 · 붉은 고추 1개씩, 조선간장 2큰술, 다진 마늘 1작은술, 물 1큰술, 후춧가루 약간



1. 애호박은 3cm 길이로 썰어 작은 손가락으로 속을 파낸 다음 속을 곱게 다진다.
2. 키조개는 손가락으로 껍데기에서 떼어낸 다음 관자와 몸체, 내장을 분리해 깨끗이 씻어 곱게 다진 후 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 고루 섞는다.
3. 다진 애호박 속과 키조개를 고루 섞은 후 ①의 파 낸 애호박 속을 채우고 김이 오르는 찜통에 넣어 10분 정도 찜는다.
4. 고추를 곱게 다져 올리고 간장, 물을 고루 섞어 양념장을 만들어 곁들인다.

**tip** 키조개는 손질된 것을 구입하면 편리하게 이용할 수 있다. 키조개 대신 다른 조갯살을 활용해도 좋고 생선살이나 새우를 활용해도 좋다.



## 꼬막녹두전

**재료(4인분)** \* 꼬막 20개, 녹두 간 것 2컵, 고사리·숙주·배추김치 100g씩, 파 1대, 풋고추·붉은 고추 ½개씩, 식용유 적당량



1. 꼬막은 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친 다음 살을 발라낸다.
2. 고사리와 숙주는 4cm 길이로 썰고 파도 4cm 길이로 잘라 채 썬다. 고추는 어슷 썬다.
3. 배추김치는 양념을 털어내고 물에 씻은 후 송송 썬다.
4. 녹두 간 것에 고사리, 숙주, 김치, 파, 고추를 넣어 반죽한다.
5. 기름을 두른 팬에 반죽을 둥그랗게 펴 올리고 꼬막살을 올려 양면을 바삭하게 부친다.

**tip** 꼬막을 넣으면 씹는 맛이 좋은데, 반죽을 먼저 올리고 꼬막을 올리면 꼬막이 한군데로 몰리는 것을 방지할 수 있으며 보기에도 좋다.



QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.







## 미더덕고추장볶음

**재료(4인분)** \*미더덕 · 숙주 100g씩, 양파 · 풋고추 · 붉은 고추 ½개씩, 양배추 2장, 당근 ½개, 파 ½대, 통깨 약간, 물 ¼컵 **양념장** 고추장 2큰술, 고춧가루 · 올리고당 · 청주 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술, 후춧가루 약간

1



3



4



1. 미더덕은 깨끗이 씻고 숙주는 머리와 꼬리를 떼어내고 다듬는다. 양파와 양배추는 도톰하게 채 썰고 당근, 파, 고추는 어슷하게 썬다.
2. 고추장, 고춧가루, 올리고당, 청주, 다진 마늘, 후춧가루를 고루 섞어 양념장을 만든다.
3. 팬에 미더덕, 숙주, 양파, 양배추, 당근, 파, 고추를 넣고 물을 넣어 뚜껑을 덮고 익힌다.
4. 채소의 숨이 죽으면 양념장을 넣고 골고루 저어가면서 익힌 후 그릇에 담고 통깨를 뿌린다.

**tip** 타지 않을 정도로 물을 넣고 약한 불에서 뚜껑을 덮고 익히면 찌는 효과가 있어 더 촉촉하고 빠르게 익을 뿐만 아니라 기름을 넣지 않기 때문에 칼로리가 줄어든다.



## 녹차가루생선튀김

**재료(4인분)** \*갈치 1마리, 다진 마늘 4큰술, 밀가루 1컵, 녹차가루 2큰술, 튀김기름 적당량,  
소금 · 후춧가루 약간씩, 물 3컵

1



2



3



1. 갈치는 손질한 다음 다진 마늘 1큰술과 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 버무려 재운다.
2. 밀가루와 녹차가루를 고루 섞은 다음 재운 갈치에 옷을 입힌다. 남은 녹차가루와 밀가루에 물과 다진 마늘을 넣고 반죽해 갈치에 튀김옷을 덧입힌다.
3. 180℃ 기름에 바삭하게 두 번 튀긴다.

**tip** 먹을 때는 가장자리의 가시를 제거한 후 가운데 가시를 조심하면서 발라 먹는다. 녹차가루와 마늘을 넣으면 향이 좋고 비린내가 제거된다. 마늘은 곱게 다지는 것이 좋다.



QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.





## 양파드레싱 주꾸미구이

**재료(4인분)** \* 주꾸미 4마리, 셀러리 1대, 밀가루 적당량, 양상추 약간  
드레싱 양파 ½개, 식초 2큰술, 올리고당 1작은술, 소금 ½작은술, 후춧가루 약간



1. 주꾸미는 가위로 잘라 다리 부분은 2등분하고 내장과 입을 제거한 후 밀가루를 뿌려 깨끗한 물이 나올 때까지 씻는다.
2. 양파는 곱게 다진 후 식초, 올리고당, 소금, 후춧가루와 고루 섞어 드레싱을 만든다.
3. 주꾸미와 어슷하게 썬 셀러리를 그릴에 함께 구운 다음 드레싱과 양상추를 곁들여 낸다.

**tip** 주꾸미가 싱싱한 제철에는 살아 있는 주꾸미를 구입해 내장과 먹물을 제거하지 않고 모두 먹어도 좋다.



QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.





QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.



## 생선떡볶이

**재료(4인분)** \* 대구살 8장, 가래떡 2줄, 당근 ½개, 양배추 2장, 파 ½대, 물 1컵, 베이비채소 약간  
양념장 고추장 4큰술, 올리고당 3큰술, 다진 마늘 2작은술, 물 ½컵

1



2



3



1. 가래떡은 한 입 크기로 썰고 당근은 어슷하게 썰어 반으로 자른다. 양배추는 굵게 채 썰고 파는 5cm 길이로 썰어 4등분으로 가른다.
2. 고추장과 올리고당, 다진 마늘, 물 ½컵을 고루 섞어 양념장을 만든다.
3. 프라이팬에 물 1컵을 붓고 당근과 양배추를 넣어 끓기 시작하면 떡과 대구살, 양념장을 넣은 다음 다시 끓으면 불을 줄이고 계속 끓인다.
4. 재료에 맛이 배어들면 파를 넣고 한소끔 더 끓인 후 그릇에 담아 베이비채소를 올린다.

**tip** 어묵 대신 대구살을 활용하면 기름이 들어가지 않아 칼로리를 낮출 수 있다. 또한 도톰한 생선살을 넣으면 씹는 맛이 좋다.



## 어개장

**재료(4인분)** \* 우럭 1마리, 숙주·고사리 100g씩, 파 1대, 포도씨유 4큰술, 고춧가루·다진 마늘 2작은술씩, 조식간장 2큰술, 소금 약간, 물 6컵



1. 숙주와 고사리는 깨끗이 씻어 다듬고 파는 길게 어슷 썬다.
2. 냄비에 포도씨유를 두르고 고춧가루와 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸 다음 고사리를 넣어 달달 볶는다.
3. 고사리가 충분히 익으면 물과 우럭을 넣고 끓기 시작하면 숙주와 파를 넣은 다음 중간 불에서 뚜껑을 덮고 맛이 나도록 30분 이상 끓인다.
4. 맛이 배어들면 조식간장과 소금으로 간한 후 그릇에 담아낸다.

**tip** 고사리는 충분히 볶아야 쓴맛이 나지 않는다. 고춧가루와 기름을 넣고 함께 볶으면 고추기름을 따로 사용하지 않아도 된다.





QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.



## 해산물연근머핀

**재료(4인분)**\* 꼬막 20개, 연근 150g, 현미가루 120g, 조청 4큰술, 해바라기씨유 2큰술, 베이킹파우더 1큰술, 소금 1작은술, 밀가루 약간



1. 꼬막은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데쳐 껍데기가 벌어지면 건져 살을 발라낸다.
2. 연근은 곱게 갈아 조청, 해바라기씨유, 소금을 넣고 고무주걱으로 골고루 섞는다.
3. 머핀 틀에 해바라기씨유를 고루 바른 후 밀가루를 얇게 골고루 입힌다.
4. 현미가루와 베이킹파우더를 체에 내려 ②의 연근에 넣고 고루 섞은 다음 꼬막살을 넣어 섞고 머핀 틀에 담는다.
5. 180℃로 예열한 오븐에 넣고 꼬치로 찔렀을 때 반죽이 묻어나오지 않을 때까지 25분 정도 굽는다.

**tip** 현미가루 대신 통밀가루나 밀가루를 활용해도 좋다. 꼬막살은 반죽이 완성된 다음에 넣어야 겉면에 날가루가 묻지 않고 잘 섞인다.



## 생선김치다시마쌈

재료(4인분) \* 동태 ½마리, 쌈다시마 80g, 배추김치 120g, 부추 40g



1. 쌈다시마는 15cm 길이로 썰어 깨끗이 씻은 후 찬물에 담가 짠맛을 뺀다.
2. 동태는 살을 발라낸 후 굵게 채 썬다.
3. 배추김치는 양념을 털어내고 물에 한번 씻어 물기를 꼭 짰 후 채 썬다.
4. 부추는 김치와 같은 길이로 썬다.
5. 다시마 위에 김치와 부추, 동태를 올려 돌돌 만 다음 김이 오른 찜통에 15분간 찜는다.

**tip** 쌈용 다시마는 염장되어 있기 때문에 찬물에 30분 이상 담가 짠맛을 빼고 행궈서 사용해야 염도가 적당하다. 맛을 보고 짠맛이 강하면 더 담가두면 된다.



QR 코드를 찍으면  
자세한 만들기 과정을  
확인할 수 있습니다.





## 가자미우엉볶음

**재료(4인분)** \*가자미 2마리, 우엉 1대, 당근 4개, 파 1대, 마른 고추 1개, 조식간장 4큰술, 밀가루 · 녹말물 · 참기름 2큰술씩, 올리고당 1작은술, 식용유 적당량, 통깨 약간, 물 1컵



1. 우엉은 깨끗이 씻어 어슷하게 썬 후 채 썰고 당근과 파도 채 썬다. 마른 고추는 가위로 어슷하게 자른다.
2. 가자미는 어슷하게 잘라 밀가루를 묻힌 다음 기름을 두른 팬에 넣어 양면을 노릇하게 굽는다.
3. 팬에 참기름을 두르고 마른 고추와 우엉, 당근을 넣어 볶다가 반 정도 익으면 조식간장과 올리고당, 물을 넣고 끓인다.
4. 끓으면 불을 줄이고 녹말물을 넣어 5분 정도 더 끓인 후 익힌 가자미와 파를 넣고 골고루 섞어 통깨를 뿌린다.

**tip** 가자미는 내장과 지느러미, 머리가 제거된 것을 구입해서 사용하면 편리하다. 가자미 겉면에 밀가루 옷을 얇게 입힌 후 구우면 껍질이 더 바삭해서 고소한 맛이 강해진다.



슈퍼모델 이미진이 수산물 요리로 준비한

# 나른한 주말 오후의 홈 파티

파티 마니아인 슈퍼모델 이미진, 그녀가 친구들을 초대해 수산물 요리로 파티를 열었다. 이날은 특별히 건강하고 날씬하게 먹고 산뜻하고 세련되게 즐기는 콘셉트로 음식과 테이블 세팅을 준비했다. 숨씨 좋은 그녀가 소개하는 자신만의 홈 파티 테이블 세팅 노하우를 배워보자.





보통 파티는 늦은 오후부터 시작해 저녁까지 진행된다. 그리고 거기에는 술과 기름진 음식이 빠지지 않는다. 파티 분위기는 즐겁지만 끝나고 나면 늘 과식과 과음으로 후회하는 일이 다반사. 오늘 슈퍼모델 이미진은 오후의 홈 파티를 준비했다. 몸매 관리에 신경 쓰는 여자 친구들과 함께하기에 특별히 수산물을 활용한 다이어트 건강식 위주의 음식과 경쾌한 느낌으로 테이블 세팅을 준비했다. 간단하지만 특 특 튀는 그녀의 감각이 묻어난다.

### table setting tip 1 술 대신 아이스 허브차

나른한 주말 오후 파티에 술 대신 상큼한 허브차를 준비했다. 큰 유리 포트에 얼음과 허브를 넣고 물을 담아 향을 우려낸 허브차는 물이나 탄산음료, 술 대신 마시기 좋은 비타민 음료다. 살짝 걱정 없이 입만 가득 향긋하게 퍼지는 허브의 향이 입맛을 돋운다.





### table setting tip 2

#### 컬러 대비로 더하는 테이블 포인트

대규모 파티가 아닌 4인용 테이블에 아가자자하게 차리는 파티이기 때문에 지나치게 화려한 장식은 절제했다. 대신 작은 테이블이지만 테이블 매트와 그릇 등에 컬러를 대비시켜 전체적으로 발랄하고 경쾌한 느낌을 살렸다. 나른한 오후의 식사이기 때문에 식욕을 돋우고 기분을 상쾌하게 하는 그린과 핑크 컬러의 조화로 포인트를 살렸다.

### table setting tip 3

#### 높이가 다른 유리컵으로 재미를 더한 스타일링

애피타이저로 준비한 수산물샐러드는 투명한 유리컵에 담았다. 각자 편히 들고 먹기 좋게 한 개씩 담되 높이와 크기 가 다른 컵을 사용해 스타일링에 재미를 더했다.



이날 파티의 또 다른 포인트는 드레스 코드. 주말 오후 짧고 간소한 파티지만 드레스 코드까지 정해 정식으로 파티에 임하지는 것이 그녀의 모토. 이날은 블랙과 화이트로 정해 심플하면서도 세련된 모습을 연출했다. 만나서 한 끼를 먹고 수다를 떨더라도 한껏 맛을 내고 모이면 훨씬 즐겁고 유쾌해진다. 이것이 그녀의 생각이다. 독특한 컬러나 의상보다는 심플한 디자인과 컬러를 정해 파티 이후의 스케줄에도 지장을 주지 않는 배려가 돋보인다.





## 현살생선스테이크와 두부베사멜로스

**재료** 서대 2마리, 옥수수 2개, 그린빈스 20대, 통마늘 4통, 두부 1/2모, 우유 1/2컵, 녹말물 2큰술(물·녹말가루 1큰술씩), 소금·후춧가루 약간씩

- 1 서대는 깨끗이 씻어 지느러미와 가시를 제거하고 세장 뜨기 한다. 2 옥수수는 반으로 자르고 그린빈스는 깨끗이 씻어 반으로 자른 후 소금을 넣은 끓는 물에 데친다.
- 3 통마늘을 반으로 잘라 서대, 옥수수와 함께 180℃ 오븐에서 30분간 굽는다. 4 두부와 우유를 믹서에 곱게 간 다음 냄비에 넣고 끓기 시작하면 불을 줄이고 녹말물과 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 농도가 생기면 불에서 내린다.
- 5 접시에 담고 먹기 직전에 소스를 붓는다.

“파티 음식 역시 가볍지만 맛있게 먹을 수 있는 수산물 요리로 콘셉트를 정했어요. 보리쌀과 각종 수산물로 만든 샐러드와 담백하면서도 고소한 맛이 일품인 생선스테이크, 모듬해산물찜도 준비했어요. 살짝 걱정 없이 맛있게 먹을 수 있어 2035 여성들에게 그만이라합니다.”



## 곡물해산물 컵샐러드

**재료** 새우 · 주꾸미 8마리씩, 바지락 12개, 울무 · 보리쌀 ½컵씩, 붉은 파프리카 · 노란 파프리카 · 주황 파프리카 ½개씩, 돌나물 80g, 식초 4큰술, 올리브고당 2큰술, 레몬 ½개, 소금 · 후춧가루 약간씩

**1** 새우, 주꾸미, 바지락은 깨끗이 손질한 다음 레몬을 넣은 끓는 물에 데친다. **2** 울무와 보리쌀은 깨끗이 씻어 하룻밤 동안 불린 후 찜통에 넣고 40분 이상 부드럽게 찌서 식힌다. **3** 파프리카는 깨끗이 씻어 울무 크기로 다지고, 돌나물은 먹기 좋은 크기로 손질한다. **4** 식초, 올리브고당, 소금, 후춧가루를 섞은 다음 울무와 보리쌀, 파프리카에 넣고 고루 섞어 해산물과 함께 유리컵에 담는다.

## 모듬해산물찜

**재료** 바지락 · 콩나물 200g씩, 주꾸미 8마리, 새우 12마리, 양파 · 풋고추 · 붉은 고추 ½개씩, 파 20cm, 토마토소스 9큰술, 고추장 · 올리브고당 4큰술씩, 밀가루 적당량

**1** 바지락은 깨끗이 씻어 소금물에 담가 해감을 뺀다. 주꾸미는 입과 내장을 제거하고 밀가루를 뿌려 문지른 다음 깨끗한 물이 나올 때까지 행군다. 새우도 깨끗이 헹궈 준비한다.

**2** 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 빼고 양파는 도통하게 채 썬다. 풋고추, 붉은 고추는 어슷하게 썰고 파는 채칼로 썰어 찬물에 담갔다 건진다.

**3** 토마토소스, 고추장, 올리브고당을 골고루 섞어 양념장을 만든다.

**4** 바지락과 주꾸미, 새우에 양념장 ½을 넣어 고루 섞은 다음 인용 찜기에 양념한 해산물, 콩나물, 양파, 풋고추, 붉은 고추를 올린다.

**5** 찜통에 김이 오르면 ④를 넣고 해산물과 채소가 익을 때까지 15분 이상 찜 다음 나머지 양념장을 조금씩 올리고 파를 올린 후 뚜껑을 덮어 뜸을 들인다.



## 싱싱한 수산물, 이렇게 준비하자

손질하고 보관하기 까다로운 수산물. 종류별로 손쉬운 손질법과 구입방법을 배워보자.



### 굴

#### 어떻게 고를까?

가장자리에 검은색이 선명하고 우윳빛을 띠는 것이 좋다. 모양이 둥그스름하고 통통하게 부풀어 있는 것, 특유의 향긋한 향이 있는 것이 신선하다.

#### 어떻게 손질하고 보관할까?

껍데기를 손질한 뒤 바닷물 농도의 소금물에 담가 밀봉해 얼음을 채워 냉장고 안쪽에 보관한다. 조리 전엔 무즙을 굴에 넣고 잘 섞은 뒤 체를 받쳐 흐르는 물에 헹귀 이물질 제거한다. 국물 요리에 쓸 굴은 물기가 있는 상태로 밀봉해 냉동 보관하면 편리하게 활용할 수 있다.



### 꼬막

#### 어떻게 고를까?

몸통이 파손되지 않고 껍데기를 꼭 다문 것이 좋다. 비린내가 나지 않고 물결무늬가 선명한 것이 신선하다. 11월부터 3월까지가 제철로 살이 통통해 더욱 맛있다.

#### 어떻게 손질하고 보관할까?

소금물에 담가 해감을 뺀 후 문질러 껍데기에 묻은 이물질 제거한다. 바로 먹을 때는 손가락으로 힘을 줘 껍데기를 열고 살을 발라내며 데쳐서 보관할 때는 살만 따로 냉동실에 얼려둔다. 데칠 때는 물을 팔팔 끓여 살짝 식힌 다음 꼬막을 넣고 1~2분 정도 고루 저어가면서 삶는다.



## 오징어

### 어떻게 고를까?

다리의 빨판이 제대로 붙어 있고 껍질이 적자색을 띠며 윤기 나는 것이 신선하다. 내장이 보일 만큼 투명하고 눈의 흰자 부분이 많은 것을 고르는 것도 맛있는 오징어를 구입하는 노하우.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

장시간 보관할 때는 잘 손질해 물기를 빼고 냉동하는 것이 좋다. 다리를 잡아당기면 내장이 딸려 나오는데 이때 먹물과 눈, 몸통 속에 남아 있는 연골을 제거한다. 반으로 자른 오징어의 껍질에 칼집을 내 종이타월로 아래쪽에서 위쪽으로 잡아당겨 벗겨낸다. 바로 먹을 것은 냉장실, 나머지는 일회분씩 포장해 냉동실에 보관한다.

데쳐서 보관할 때는 자르거나 껍질을 벗기지 않고 통째로 데친다. 끓는 물에 녹말가루를 약간 넣으면 쫄깃함이 더해진다.



## 고등어

### 어떻게 고를까?

눈이 맑고 배 부분을 만졌을 때 탄력 있는 것이 좋다. 또 아가미가 암갈색보다 붉은색을 띠고 아가미 주변이 깨끗할수록 보다 신선한 것이다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

내장과 지느러미, 꼬리, 머리를 제거한 고등어를 먹기 좋은 크기로 잘라 한 번에 먹을 만큼씩만 밀폐 용기에 담아 냉동한다. 냉동 기간은 한 달 정도로, 2~3일 내에 먹을 것은 냉장 보관하는 것이 좋다. 보관 시 소금을 살짝 뿌려두는 것이 좋는데, 이는 간이 배는 것은 물론 살이 더욱 단단해져 조리하기 편하기 때문이다. 언 생선은 냉장고에서 천천히 해동시켜 조리해야 비린내 없이 즐길 수 있다.

특히 고등어는 오랫동안 냉동 보관이 가능하기 때문에 냉동하는 날짜를 적어두면 훨씬 편리하게 활용할 수 있다.





## 새우

### 어떻게 고를까?

껍데기가 단단하고 투명한 것이 좋다. 수염과 다리가 늘어지지 않고 머리와 다리가 온전히 붙어 있는 것이 보다 신선한 새우. 국산이 미색 바탕에 갈색 세로줄 무늬가 있다면 수입산은 짙은 녹색 몸에는 검은 줄무늬가 있다. 가을과 겨울이 제철이다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

꼬리 끝에 붙어 있는 물주머니와 머리를 떼고 몸을 등 쪽으로 젖혀 껍데기를 벗긴 후 등에 칼집을 넣어 칼끝으로 내장을 들어 올려 뺀다. 열은 소금물에 씻어서 바로 냉동 보관하거나 살짝 데쳐서 식힌 뒤 얼리는 방법 두 가지가 있다.

각테일 새우처럼 작은 새우는 살짝 데쳐 냉동하면 수시로 다양한 요리에 활용할 수 있고, 중하나 대하는 생으로 냉동시켜 구이나 전골 등에 활용한다.



## 대구

### 어떻게 고를까?

몸이 매끄럽고 껍질에 광택이 나며 등과 배 주변에 갈색 무늬가 선명한 것이 신선하다.

눈이 튀어나오고 아가미가 붉은색 인지도 확인한다. 찬바람이 부는 11~12월에 잡히는 대구는 훨씬 맛이 좋다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

통째로 구입했을 때는 비늘을 제거하고 배를 갈라 내장과 아가미를 빼낸다. 먹기 좋은 크기로 잘라낸 뒤 한 토막씩 랩으로 싸서 냉동실에 보관한다. 대구의 머리는 시원한 국물 맛을 내는 데 유용하므로 버리지 않는다. 곤이나 애 등의 내장 역시 탕에 넣고 끓이면 별미이므로 함께 보관한다. 단, 내장과 애를 보관할 때는 대구 몸통과 따로 분리해 보관하는 것이 좋다. 내장과 몸통이 한데 섞이면 고유의 맛과 향을 해칠 수 있다.



## 갈치

### 어떻게 고를까?

등이 검은색을 띠고 은분이 벗겨져 있지 않은 것 살이 단단하고 흠집 없는 갈치가 상상하다. 10~11월 사이가 육질은 물론 맛이 가장 좋다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

온몸에 덮인 은백색 가루는 소화를 방해하고 영양 가치가 없으므로 칼로 긁어낸다.

배를 갈라 내장을 제거하고 물로 깨끗이 씻은 뒤 손바닥 크기만 하게 토막 내 한 토막씩 날개로 포장해 냉동 보관한다. 바로 먹을 것은 냉장 보관하고 소금은 취향에 따라 뿌린다.

생물을 구입해 싱싱하게 보관한다고 아이스박스나 냉장 보관을 하는 경우가 있는데 갈치가 변질될 가능성이 크다. 조금이라도 싱싱한 상태일 때 깨끗이 손질해 냉동 보관하는 것이 좋다.



## 낙지

### 어떻게 고를까?

몸에 탄력이 있고 초콜릿색을 띠는 것이 좋다. 발이 절단되지 않고 빨판의 흡착력이 강하며 눈이 돌출된 것이 신선하고 맛이 좋다. 9월부터 봄이 시작되는 3월 전까지가 낙지의 제철.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

빨판에 끼어 있는 흙은 밀가루로 문질러 깨끗이 제거하고 머리를 갈라 내장을 빼낸 뒤 다리와 머리를 분리해 팩에 넣어 냉동 보관한다. 해동해도 탱탱한 식감이 그대로 유지되기 때문에 살짝 데쳐 냉동해도 좋다.

2~3일 후에 바로 먹을 경우에는 생물 상태로 냉동하는 것이 좋다. 단, 자연 해동시켜야 생물 본연의 맛을 가장 잘 살릴 수 있다. 낙지는 한 마리씩 돌돌 말아서 쿠킹 포일이나 랩에 싸서 보관하면 그때그때 사용하기 간편하다.



## 콩치

### 어떻게 고를까?

몸 전체가 푸른 광택이 나고 주둥이 주변이 노란 것이 좋다. 살이 처지지 않고 작지만 통통하게 살이 오른 것이 맛있다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

머리를 자르고 배를 갈라 내장을 꺼낸다. 내장은 아가미 쪽으로 젓가락을 넣어 끌어 올리면 쉽게 제거된다. 소금물에 깨끗이 씻어 물기를 제거한 뒤 반으로 토막 내 냉동 보관한다. 파 뿌리, 편으로 썬 마늘과 생강을 넣어 함께 보관하면 비린내가 제거돼 더욱 맛있게 즐길 수 있다.

손질한 콩치에 소금을 뿌려 냉동시키면 훨씬 더 오래 보관할 수 있다. 특히 구이 용도로 보관할 때는 용기 아래에 굵은소금을 깔 다음 그 위에 손질한 콩치를 올리고 다시 소금을 뿌려 보관한다. 먹기 30분 전 꺼내서 자연 해동시킨 후 구우면 맛과 향이 그대로 살아난다.



## 홍합

### 어떻게 고를까?

껍데기에서 흑자색 광택이 나고 껍데기를 꼭 다물고 몸통이 파손되지 않은 것이 신선하다. 살은 통통하고 붉은빛으로 윤기 나는 것을 선택하는 것이 좋다. 가을과 겨울 사이인 10~12월이 홍합 재철로 가장 맛이 좋다.

### 어떻게 손질하고 보관할까?

껍데기 사이에 붙어 있는 검은 수염을 홍합의 뾰족한 쪽으로 잡아 떼 후 홍합끼리 문질러 이물질 제거한다.

물에 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 바로 냉동하거나 가위를 이용해 껍데기를 벌려 살을 바른 뒤 데쳐서 얼리는 방법이 있다.

찌개나 볶음 등에 사용할 때는 살만 발라 데쳐서 냉동하는 것이 간편하고, 국물을 내거나 구워 먹을 때는 껍데기째 손질해 냉동 보관하는 것이 좋다.

## bonus tip 수산물 구입 시 유의사항 & 안심 구입처

### 수산물 구입, 이것이 공금하다!

어떤 식재료보다도 신선함이 중요한 수산물. 믿고 구입할 수 있는 곳부터 질 좋은 수산물 고르는 방법까지 소개한다.



### Q 싱싱한 수산물 어떻게 고를까?

**Q** 제철에 구입하는 것이 맛과 영양, 신선도 삼박자를 두루 갖춘 수산물을 고르는 방법. 하지만 요즘은 양식 기술과 냉동·냉장 기술의 발달로 사시사철 다양한 수산물을 즐길 수 있다. 평상시에도 보다 싱싱한 수산물을 맛보고 싶다면 조기, 고등어, 꽂치 등의 생선은 선명한 비늘과 아가미 색상, 투명한 눈을 확인하자. 꼬막, 바지락 등의 패류는 껍데기가 깨지지 않고 단단한 것, 조개끼리 두드렸을 때 둔탁한 소리가 나는 것이 싱싱하고 맛이 좋다. 화나 탕으로 즐기는 활어는 살이 통통하고 탄력 있는 것으로, 팔팔하게 살아 움직이며 상처 없는 것을 선택한다. 식품의약품안전청의 인증 표시인 HACCP(식품위해요소중점관리기준) 마크나 국립수산물품질검사원에서 정한 친환경수산물 인증표시를 확인하는 것도 좋은 방법.

### Q 싱싱한 국내산 수산물 어떻게 구분할까?

조금만 주의를 기울이면 국내산과 수입산 수산물 구분이 가능하다. 국내산 오징어는 긴 다리가 굵고 짧은 다리에 비해 빨판이 2~3배 정도 크지만 수입산은 긴 다리가 길고 약하며 빨판 크기 또한 다른 다리와 비슷하다. 새우는 연한 노란색의 몸에 갈색 세로 줄 무늬가 국산인 반면 수입산은 짙은 녹색에 검은 줄무늬가 있다. 고등어는 등의 물결무늬가 가늘고 청색을 띠면 국산, 청흑색에 무늬가 굵으면 수입산이다. 국내산 조기는 배가 선명한 황색인데 비해 수입산은 배가 흰색이고 눈과 입 주변이 붉은빛을 띤다. 중국산 꽃게는 갈색 바탕에 흰 점이 산재되어 있다.

## Q3 싱싱한 수산물 어디서 살까?

산지에서 수산물을 직접 공수해오는 업체들이 많지만 공정과 보관 과정을 인증 받은 곳을 선택하는 것이 좋다. 그중 식품의약품안전청에서 안전하다고 인증한 HACCP 지정업체는 수산물을 믿고 구입할 수 있는 곳으로 수협중앙회를 비롯해 전국 각지에서 만날 수 있다. 이웃들과 공동 구매가 가능하다면 경매가 이뤄지는 시간에 수산시장을 찾아 신선도와 품질, 등급을 직접 확인하고 최대 50%까지 저렴한 가격에 구입하는 것도 방법.

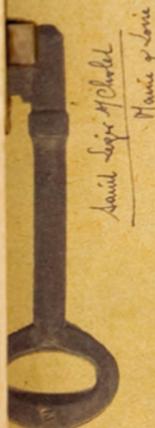
## Q4 HACCP 인증이란?

식품의 원료 관리 및 제조, 가공, 조리, 유통의 모든 과정에서 위해한 물질이 식품에 섞이거나 식품이 오염되는 것을 방지하기 위해 각 과정의 위해요소를 확인·평가해 중점적으로 관리하는 과학적인 선진식품 관리제도. 위해요소란 인체의 건강을 해칠 우려가 있는 생물학적, 화학적, 물리적인 인자나 조건을 뜻한다. 이러한 위해요소 분석은 세균, 바이러스, 잔류 화학물질 등 인체에 질병을 일으키는 위해요소와 금속조각, 유리 등 우리 몸에 상처를 낼 수 있는 위해요소들을 수집하며 그 위해요소가 얼마나 심각한지를 평가해 분석하는 것을 말한다. 이런 까다로운 HACCP 인증을 받은 식품은 소비자들이 안심하고 구입할 수 있는 상징이 된다.

## Q5 HACCP 인증이 중요한 이유는 무엇인가?

HACCP 인증은 제조·가공에서 유통·소비까지 전 단계의 위해요소를 분석해 중점 관리하는 사전 예방적 식품안전관리제도로 유통 과정에서 발생할 수 있는 불미스러운 결과를 해소할 수 있다. 이런 HACCP 인증 시스템을 통해 생산된 식품은 안전성과 위생이 최대한 보장됐다고 볼 수 있으므로 기업은 매출액이 늘어나고 소비자는 위생적이고 안전성이 충분히 확보된 식품을 구입해 안심하고 먹을 수 있다.

\* 수산물 HACCP 인증에 대한 자세한 내용은 식품의약품안전청 ([www.kfda.go.kr](http://www.kfda.go.kr)) 정보자료에서 확인 가능.







# PART 3

## 수산물로 예뻐지는 팁

맛있게 먹고 예뻐지는 수산물 일식이조 활용법. 꼼꼼히 따져보는 수산물별 칼로리와 집에서 직접 만들어 활용하는 효과 만점 홈메이드 수산물 팩까지 소개한다.

## chapter 1 수산물별 칼로리 체크 & 건강하고 날씬하게 먹는 법

### 수산물, 더 똑똑하게 먹자!

같은 수산물도 어떻게 조리해서 어떤 식품과 함께 먹느냐에 따라 효과는 천차만별이다. 꼼꼼하게 체크해서 똑똑하게 챙겨 먹자.

고등어



#### 칼로리 낮추는 조리 팁

고등어는 주로 구이나 조림으로 먹는데 구울 때는 프라이팬보다 석쇠를 사용해야 기름을 적게 섭취할 수 있다. 오븐에서 조리할 때도 오븐 석쇠에 식물성 기름을 바르고 구우면 기름이 짝 빠진 담백한 구이를 즐길 수 있다. 자반은 조리 전 쌀뜨물에 담가 소금기를 떨어내는 것이 포인트. 조림 양념이 너무 짜고 매우면 식욕을 더 증진시킬 수 있으므로 싱겁게 준비한다.

100g당 271kcal

다른 수산물에 비해 열량이 비교적 높은 편이다. 하지만 EPA, DHA 등 필수지방산인 불포화지방산을 다량 함유해 다이어트 식품으로 좋다. 그 밖에 단백질, 칼슘, 인, 나트륨, 비타민 A, B, D가 풍부한데 단백질은 위를 튼튼하게 하고 비타민은 혈액 생성과 원활한 혈액순환을 돕는다. 또 동맥경화, 뇌졸중 등 각종 성인병 예방에도 효과적이다.

#### 건강미인을 위한 제안

알칼리성 식품인 무는 산성 식품인 고등어를 중화하는 것은 물론 비타민 C가 풍부해 영양 보충에도 도움을 준다. 나트륨 배출을 촉진하는 칼륨이 풍부한 양배추는 염분 과다로 인한 부종을 막아 몸매 관리에 훌륭한 식품. 섬유질이 많아 체내 노폐물 배출에 효과적인 묵은지와 우거지 역시 고등어와 잘 어울리는 재료다. 따라서 무나 양배추, 묵은지, 우거지를 넣고 조리하면 고등어 요리를 보다 맛있고 건강하게 즐길 수 있다. 고등어를 갈아 다진 오이나 곡물가루를 넣고 짹을 하면 안면 홍조나 모공 확대로 고민하는 이들에게 효과적이다.

100g당 97kcal

열량과 지방 함량이 적지만 칼슘이 풍부해 체중 감량 시 부족해지기 쉬운 칼슘을 보충하기에 좋은 다이어트 식품. 바다의 우유라고 불릴 만큼 철, 구리, 아연, 망간 등의 무기질을 다량 함유해 빈혈 예방은 물론 뼈를 튼튼하게 한다. 체내 대사기능을 활발하게 하는 비타민 B군과 소화 흡수가 잘되는 에너지원인 글리코겐은 피로 해소와 허약 체질 개선에 효과가 있다. 항산화 기능이 있는 비타민 A와 E 외에도 타우린이 풍부해 시력 회복에 도움을 준다.

### 건강미인을 위한 제안

레몬의 비타민 C는 철분 흡수를 돕고 굴에 함유된 타우린 손실을 예방하므로 생굴이나 튀김옷에 레몬즙을 뿌려 먹기를 권한다. 우유와 함께 섭취하면 아연 흡수율을 높여 여드름 등의 트러블 피부에 도움이 된다. 섬유소가 풍부하고 포만감이 큰 메밀국수는 밥 한 공기나 밀가루 국수보다 열량이 낮은 편으로, 다시마를 우린 국물에 배춧잎과 표고버섯, 굴 등을 넣고 끓이면 칼로리는 적고 가볍게 즐길 수 있는 다이어트 음식이 된다.

굴

### 칼로리 낮추는 조리 팁

신선할 때 날것으로 먹기를 권하는데 이는 굴의 맛과 향을 그대로 즐길 수 있는 것은 물론 열량이 가장 낮아 부담 없기 때문. 국물 요리는 적은 양으로도 쉽게 포만감을 느끼게 하므로 국에 넣어 끓이거나 굴밥 등으로 먹는 것이 다이어트에 보다 효과적이다. 굴전을 부칠 때는 달군 팬을 기름을 묻힌 종이로 한번 닦아낸 뒤 부치는 것이 기름을 적게 섭취하고 담백하게 먹을 수 있는 방법이다.



## 꽃게

# 1

100g당 60kcal

다이어트 식품의 원료로 사용될 만큼 체중 감량에 도움 되는 식품으로 껍데기에 많이 든 키틴은 체내 지방 축적을 억제하는 역할을 한다. 키틴과 함께 불용성 식이섬유소 키토산은 장내 활동을 도와 변비로 고생하는 이들에게 좋다. 리신, 루신, 이소루신 등 풍부한 아미노산과 타우린은 피로 회복에 효과적이지만 콜레스테롤이 다량 함유돼 지나치게 많이 먹는 것은 주의해야 한다.



# 2

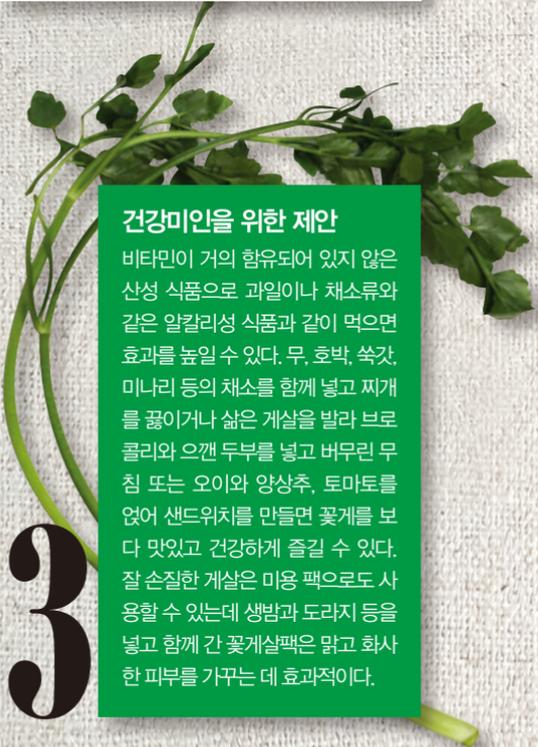
### 칼로리 낮추는 조리 팁

염분이 많은 찌개나 간장절임 보다는 찜통에서 찌는 것이 칼로리를 낮추는 방법이다. 국물 요리 시 마른 새우나 조개를 넣고 함께 끓이면 맛이 깊어지는 것은 물론 소금 사용량을 줄일 수 있다. 감칠맛 나면서도 짠맛이 덜한 간장계장을 만들고 싶다면 간장과 다시마 우린 물을 섞은 간장물에 게를 통째로 재웠다가 먹을 때마다 잘라 먹는 것이 방법.

# 3

### 건강미인을 위한 제안

비타민이 거의 함유되어 있지 않은 산성 식품으로 과일이나 채소류와 같은 알칼리성 식품과 같이 먹으면 효과를 높일 수 있다. 무, 호박, 썩갓, 미나리 등의 채소를 함께 넣고 찌개를 끓이거나 삶은 계살을 발라 브로콜리와 으갠 두부를 넣고 버무린 무침 또는 오이와 양상추, 토마토를 얹어 샌드위치를 만들면 꽃게를 보다 맛있고 건강하게 즐길 수 있다. 잘 손질한 계살은 미용 팩으로도 사용할 수 있는데 생밤과 도라지 등을 넣고 함께 간 꽃게살팩은 맑고 화사한 피부를 가꾸는 데 효과적이다.



100g당 90kcal

지방 함량이 적고 열량이 낮아 비만인 사람들에게 좋다. 단백질과 인, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>가 풍부하게 들어 있는데, 비타민 B군은 소화 촉진, 혈액순환은 물론 피부나 손톱, 머리카락의 건강에 좋은 영양소, 비타민 A는 눈 건강, E는 노화 방지에 효과적인 구성 성분이다.



대구

1

2

3

### 칼로리 낮추는 조리 팁

고추장과 고춧가루로 간한 매운탕보다 멸치국물로 맛을 낸 맑은 탕이 체중 감량에 좋다. 전을 부칠 때는 팬에 직접 기름을 두르지 말고 팬을 뜨겁게 달군 후 식물성 기름을 문힌 종이로 한 번 닦아내는 것이 기름 흡수를 적게 하는 방법. 만두의 속 재료로 고기 대신 대구살을 이용하면 맛이 담백한 것은 물론 칼로리도 줄일 수 있다.

### 건강미인을 위한 제안

숙갓, 배춧잎, 파 등의 채소류와 함께 먹는 것이 좋는데 이는 대구의 단백질과 녹황색 채소의 비타민, 무기질을 함께 섭취할 수 있기 때문이다. 참기름보다는 들기름이 대구에 들어 있는 영양성분을 흡수하는 데 효과적이며 국물 요리를 할 때 콩나물이나 무를 함께 넣으면 아미노산과 이노신산이 풍부한 대구의 시원한 맛을 더욱 잘 살릴 수 있다. 고단백 식품인 두부는 대구살의 담백한 맛과 조화를 이루는데 칼집 낸 두부에 도미살을 넣고 지지면 한 끼 다이어트 요리로 훌륭하다.



## 미역



100g당 19kcal

열량과 지방이 매우 낮다. 식이 섬유가 풍부해 적은 양으로도 쉽게 포만감을 느낄 수 있어 다이어트 식품으로 적합하다. 미역 내 알긴산 성분은 당질의 흡수를 늦추고 식후 혈당치가 상승해 중성 지방으로 변하는 것을 막는 역할을 한다. 또 장운동을 활발하게 해 변비 예방에 효과적이다.

### 칼로리 낮추는 조리 팁

칼로리 자체가 낮아 먹는 데 크게 고민하지 않아도 좋다. 하지만 더욱 낮은 열량으로 미역을 즐기고 싶다면 살짝 데쳐 먹는 것이 방법. 이때 곁들여 먹는 초고추장의 단맛을 설탕 대신 엿이나 꿀로 대체하면 비타민이나 무기질 손실을 줄이고 건강하게 먹을 수 있다. 국을 끓일 때 식고기보다는 홍합, 복어를 넣는 것이 칼로리 부담을 낮춘다.

1

2

3



### 건강미인을 위한 제안

저칼로리 고단백 식품인 두부와 미역은 궁합이 잘 맞는 재료로 두부 속 사포닌 성분에 의한 요오드 손실을 미역이 보충해줘 함께 먹으면 좋다. 저열량 식품으로 노화 방지와 피로 회복에 도움을 주는 문어 역시 궁합이 좋은 재료로, 미역이 소화 활동을 도와 건강하고 맛있게 먹을 수 있다. 새콤한 소스와 갖은 채소를 넣고 샐러드나 냉채로 즐기면 여름철 입맛을 돋우는 데도 안성맞춤이다. 검은콩과 미역 우린 물을 넣고 갈아 팩을 만들면 기미, 주근깨 등 잡티로 고민하는 이들에게 좋다.

100g당 87kcal

주성분이 단백질로 영양가는 육류, 생선과 비슷하다. DHA, EPA 등의 불포화지방산은 성인병 억제는 물론 다이어트 시 놓치기 쉬운 지방을 보충할 수 있어 체중 감량 중인 이들이 섭취하기에 좋다. 또 아연과 비타민 E가 풍부해 항산화 효과가 있다. 하지만 콜레스테롤이 많으므로 적당히 먹어야 한다.

오징어

1



2

### 칼로리 낮추는 조리 팁

마른 오징어는 단백질과 함께 콜레스테롤 함량이 높으므로 다이어트 시 자주 섭취하지 않는 것이 좋다. 껍질 부분에 콜레스테롤이 다량 함유돼 벗기고 조리하는 것이 더욱 건강하게 즐기는 법. 데치거나 찌면 열량이 가장 낮지는데 식초를 넣고 데치면 살이 더 탱탱해지고 프라이팬에 뚜껑을 덮고 찌듯이 구우면 촉촉하고 부드러운 맛이 살아난다. 조리를 할 때 간을 싱겁게 하면 염분 섭취량을 줄이고 과식을 막을 수 있다. 겨자, 후추, 생강, 파, 마늘 등은 미각과 후각을 자극해 식욕을 증진시키므로 피하는 것이 좋다.

3

### 건강미인을 위한 제안

산성 식품인 오징어는 알칼리성 식품과 함께 먹는 것이 좋는데 양파, 호박, 감자는 오징어의 짭짤한 식감과 조화를 이뤄 더욱 맛있게 즐길 수 있다. 또 소화 효소가 많은 무와도 궁합이 좋는데 위가 약한 사람에게는 오징어에 들어 있는 인 성분이 소화불량을 일으킬 수 있는 요인이기 때문. 장운동에는 곤약 또한 훌륭하다. 칼로리가 없어 마음껏 먹어도 부담 없는 곤약을 데쳐 채 썬 오징어, 오이 등을 넣고 다 시마국물을 부어 먹으면 소화는 물론 칼로리 고민 없는 한 끼 식사가 완성된다.



홍합



100g당 73kcal

열량과 지방 함량이 낮고 다이어트 시 단백질 공급을 도와 비만 관리에 효과적인 식품이다. 비타민과 미네랄 성분이 풍부해 빈혈 예방, 몸속의 유해산소 제거 작용 등 피부 미용에도 훌륭하다. 또 성질이 따뜻해 몸을 따뜻하게 해야 하는 여성에게 더욱 좋다.

### 칼로리 낮추는 조리 팁

홍합은 찜, 구이, 탕 등 다양하게 조리해 먹는데 그중 열량이 가장 낮은 요리는 홍합탕. 식욕을 억제하는 캡사이신이 풍부한 붉은 고추를 여섯 썰어 넣고 끓이면 시원한 맛은 물론 다이어트에도 효과가 있다. 구이로 줄길 때는 쿠킹 포일에 싸서 조리하면 기름을 적게 넣고도 감칠맛 나는 요리를 맛볼 수 있다.

1

2

3

### 건강미인을 위한 제안

섬유질이 풍부한 우거지는 열량이 낮아 다이어트에 효과적인 재료로, 된장과 홍합을 함께 넣어 국을 끓이면 피부 미용과 몸매 관리에 좋은 요리가 된다. 미역과도 잘 어울리는데 잘게 다진 미역과 홍합, 불린 쌀을 넣고 다시마와 멸치 우린 물로 밥을 지으면 다른 반찬 없이도 맛있게 먹을 수 있고 칼로리 걱정 없는 식사를 준비할 수 있다.



100g당 93kcal

고단백 저지방 식품이다. 칼슘이 풍부해 골다공증이나 고혈압 예방에 효과적이고 타우린 성분이 체내 노폐물 제거와 노화방지를 돕는 역할을 한다. 인, 요오드, 철, 아연, 비타민 B군 등 무기질과 비타민 또한 다량 함유돼 피부 미용에도 좋다.

새우

1



2

### 칼로리 낮추는 조리 팁

데치거나 구워 먹는 것이 비교적 열량을 적게 섭취하는 방법으로 구이는 버터를 발라 굽기보다 포일 위에 소금을 깔고 석식에 구워야 살찔 염려가 적다. 단, 소금 양을 조절해 새우에 염분이 과하게 흡수되지 않도록 한다.

3

### 건강미인을 위한 제안

새우에 부족한 비타민 A와 C가 풍부한 아욱과 잘 어울린다. 아욱은 시금치보다 영양가가 높은 채소로 나이아신, 섬유질, 인 등을 함유해 피부를 부드럽게 하고 피부 색소 침착을 억제한다. 혈중 콜레스테롤을 떨어뜨리는 성분이 있는 표고버섯은

새우의 콜레스테롤 대신 칼슘 흡수를 돕는 식품으로 함께 먹으면 좋다. 된장을 푼 쌀뜨물에 마른 새우, 아욱, 표고버섯을 넣고 끓인 된장국은 맛을 물론 영양까지 두루 갖춘 다이어트 음식으로 훌륭하다.





## 수산물, 먹지만 말고 피부에도 양보하세요.

지금껏 토마토, 오이, 바나나, 석류 등 채소와 과일로만 팩을 했다면 주목할 것! 진짜 피부 미인은 수산물로도 팩을 한다. 업그레이드된 홈메이드 팩으로 피부미인에 도전하자. 감수 조경애(가정의학 전문의)

※민감성 피부는 귀 뒤, 손목 등에 테스트를 거친 후 사용하세요.



### 피부 속 건강한 세포 꽃게살생밤팩

**재료** 꽃게 1마리, 생밤 2톨, 통도라지 ½ 뿌리, 곡물가루 1큰술, 달걀 1개

#### 만드는 법

- 1 꽃게는 싱싱한 것을 골라 흰 살을 발라낸다. 2 도라지와 생밤은 껍질을 벗긴다.
- 3 바른 꽃게살과 도라지, 생밤을 믹서에 넣고 곱게 간다. 4 반죽에 곡물가루를 넣고 달걀로 농도를 맞춰 잘 젓는다. 5 세안 후 팩을 고루 바르고 거즈를 덮은 다음 그 위에 덧바른다. 6 40분 경과 후 거즈를 걷어내고 온·냉 타월 순서로 닦는다.

**효과 · 효능** 꽃게의 키토산 성분은 피부 세포의 콜라겐 손상 예방은 물론 항균 작용까지 있어 울긋불긋한 피부 개선에 좋다. 도라지의 사포닌 성분은 혈액순환을 원활하게 해 맑은 피부 톤을 유지하는 데 효과적. 여기에 피부 노화를 막는 항산화 영양소 베타카로틴과 비타민 C 등이 풍부한 밤이 만나 피부를 한층 화사하게 만든다.





2



## 반짝반짝 윤나는 피부 **다시마레몬팩**

**재료** 다시마 30g, 레몬 1조각, 우유 약간

### 만드는 법

**1** 다시마는 깨끗이 씻어 물에 충분히 불린다. **2** 불린 다시마, 레몬, 우유를 믹서에 넣고 곱게 간다. **3** ②를 거즈에 담아 즙을 짠 다음 세안한 얼굴에 바르고 10~15분간 부드럽게 마사지한다. **4** 따뜻한 타월로 닦아낸 뒤 찬물로 헹군다.

**효과·효능** 다시마의 알긴산 섬유질은 피부에 유연한 막을 형성해 보습력과 탄력을 높이는 역할을 한다. 레몬의 올레아놀 성분은 각질을 제거해 피부 결을 한층 부드럽게 만든다. 우유의 미네랄 성분은 각질 제거 외에도 미백과 피부 보호막 생성 효과가 있어 피부에 훌륭한 식품이다.



## 칙칙한 피부는 가라 **김채소즙팩**

**재료** 김 4장, 상추·오이·통도라지 20g씩, 삶은 마늘 1쪽

### 만드는 법

**1** 통도라지와 오이, 상추, 삶은 마늘을 믹서에 곱게 간다. **2** 김을 6등분한 후 ①을 켜켜이 발라 냉장고에 1시간 정도 차게 둔다. **3** 세안한 얼굴에 채소즙이 밴 김을 고루 덮고 20분 후 떼어낸다. **4** 온·냉 타월 순서로 닦는다.

**효과·효능** 피부의 탄력을 유지하는 레티놀 외 비타민 B, C, 칼륨, 철분, 인 등 식이섬유가 풍부한 알칼리성 식품인 김은 멜라닌 색소를 제거하는 게르마늄 성분 또한 함유하고 있다. 채소즙, 마늘에 들어 있는 게르마늄 성분과 만나 기미, 주근깨 예방은 물론 피부색을 한층 화사하게 하는 역할을 한다.



3



### 홍당무 그늘을 위한 **고등어오이팩**

**재료** 고등어 ½마리, 오이 ½개, 달걀 1개, 곡물가루 약간

#### 만드는 법

1 고등어는 가시를 발라내고 깨끗이 씻는다. 2 오이는 깨끗이 씻어 큼직하게 썬 다음 고등어와 함께 믹서에 넣고 5분간 간다. 3 ②에 달걀과 곡물가루를 조금씩 넣어가며 농도를 맞춘다. 4 세안 후 거즈를 덮고 40분 정도 팩을 올린다. 5 40분 경과 후 거즈를 떼어내고 온·냉 타월 순서로 닦아낸다.

**효과·효능** 고등어 지방에 있는 오메가-3는 세포막에 탄력을 주고 손상된 혈관을 회복시키는데 특히 혈관 이상으로 생기는 안면홍조와 모공 확대 등 트러블이 있는 피부 재생에 유용하다.



### 잔주름 없는 탱탱한 피부 **오징어포도팩**

**재료** 갑오징어 15g, 포도 5g, 곡물가루 1큰술, 참기름·꿀 1작은술씩, 달걀 1개

#### 만드는 법

1 오징어는 내장을 빼고 손질하고 포도는 깨끗이 씻어 씨를 뺀다. 2 오징어와 포도를 믹서에 곱게 간다. 3 곡물가루, 참기름, 꿀을 넣고 달걀로 농도를 조절한다. 4 세안 후 얼굴에 두껍게 바르고 거즈를 덮은 뒤 남은 팩을 덧바른다. 5 굳은 거즈를 걷어내고 온·냉 타월 순서로 닦는다.

**효과·효능** 오징어에 많이 함유된 타우린은 피부 미백, 기미와 각질 제거, 탄력에 좋다. 포도에 함유된 포도산, 사과산, 비타민 A, C는 피부 표면을 섬세하게 만들어 매끈하게 해준다.





# 6



## 기미, 주근깨와 이별하고 싶다면 미역검은콩팩

**재료** 미역 우린 물 3큰술, 검은콩가루(또는 쌀가루, 곡물가루) 2큰술

### 만드는 법

**1** 미역은 깨끗이 씻은 다음 찬물에 1시간 정도 담근다. **2** 검은콩은 씻어서 물기를 뺀 다음 살짝 볶아 믹서에 간다. **3** 미역 우린 물에 검은콩가루를 섞는다. **4** 세안한 얼굴에 15분 정도 팩을 올린다. **5** 미온수로 헹구고 마지막으로 찬물 세안한다.

**효과·효능** 멜라닌 색소를 억제하는 비타민 C, 자외선으로 손상된 피부의 회복을 돕는 비타민 E, 칼슘 등이 풍부한 미역과 노화를 막는 사포닌, 이소플라본 성분이 있는 검은콩은 기미, 주근깨 등 잡티를 예방하는 데 특히 효과적이다.



## 묵은 각질 없는 깨끗한 얼굴 콩치곡물가루팩

**재료** 콩치 ½마리, 곡물가루 1큰술, 참기름 1작은술

### 만드는 법

**1** 가시를 바른 콩치살을 믹서에 곱게 간다. **2** 반죽에 참기름과 곡물가루를 고루 섞는다. **3** 세안 후 거즈 위에 40분 정도 팩을 올린다. **4** 굳은 거즈를 걷어내고 온·냉 타월 순서로 닦는다.

**효과·효능** 콩치에는 등푸른생선에 많이 함유된 오메가-3 외에도 단백질이 풍부한데, 이 고단백 성분이 피부 세포 재생 및 각질 제거를 통해 피부 결을 곱게 하는 데 효과적이다. 또 비타민 A, E는 잡티와 피부 트러블 해결에 도움을 준다.

# 7





# book in book

수산물,  
집 밖에서 200%  
즐기기



먹으면 먹을수록 건강해지고 예뻐지는 수산물. 집 안에서뿐 아니라 집 밖에서 좀 더 다양하고 색다르게 즐길 수 있는 정보를 담았다. 1년 내내 참여할 수 있는 수산물 축제와 수산물 요리로 입소문난 전국의 맛집을 소개한다.



## info. 1 수산물 축제 & 이벤트 캘린더

### 이달의 수산물 축제 속으로

제철 수산물을 그 지역에서 직접 먹는 것만큼 일이 즐거운 일이 또 있을까?  
일 년 열두 달별 제철 수산물을 직접 체험해보자.

01  
january

#### 평창송어축제

'눈과 얼음, 송어가 함께하는 겨울 이야기'라는 주제로 매년 1월 초순부터 1월 말까지 열리는 행사. 공공 언 오대천 사이를 노니는 송어를 맨 손으로 잡는 짜릿한 기분과 함께 다양한 겨울 체험 행사를 경험할 수 있다. 평창군은 국내 최대의 송어 양식지로, 평창 맑은 물에서 자란 송어는 유난히 부드럽고 쫄깃쫄깃해 씹히는 맛이 일품이다.

문의 033-336-4000 홈페이지 festival700.or.kr



#### 인제빙어축제

광활한 소양호의 얼음 벌판에서 즐기는 겨울 축제로 빙어 낚시와 얼음 썰매, 얼음 축구 등

다양한 프로그램이 준비돼 있다. 맑고 깨끗한 물에서만 산란하는 은빛의 투명한 빙어는 산란을 위해 추운 겨울 소양호로 몰려드는데 육질이 부드럽고 비린내 없는 담백한 맛으로 남녀노소 모두가 좋아한다.

문의 033-461-0373 홈페이지 injefestival.co.kr

02  
february

#### 울진대게축제

대게의 고향이라 불리는 울진에서 매년 2월에 열리는 축제로 세계 대게 요리 시연, 가요제, 미니 콘서트 등 볼거리가 풍부하다. 다리가 대나무처럼 마디가 있고 길다고 이름 붙여진 대게는 필수아미노산과 핵산이 풍부한 고단백 저칼로리 식품으로 봄철 특히 맛과 영양이 좋다.

문의 054-789-6852 홈페이지 ujcrab.ujjin.go.kr

#### 송정 정월대보름 미역축제

정월대보름을 맞아 송정해수욕장에서 열리는 지역 문화 행사. 월령가원제, 달집놀이 등의 볼거리 외에도 송정 특산물인 미역을 직접 시식해보고 구입할 수 있는 자리로, 송정미역을 무료로 얻는 지역인심 또한 느낄 수 있다.

문의 051-749-4501~4

홈페이지 tour.haeundae.go.kr





# 03

march

## 영덕대게축제

영덕대게의 맛과 명성을 보존하고 홍보하고자 시작된 영덕군 축제로, 대게원조마을 축원제를 시작으로 3일간 열린다. 영덕대게 낚시, 영덕대게 깜빡 경매, 대게집이 어선 승선 체험, 대게 캐릭터 전시 등 길거리가 풍부해 가족과 함께 찾기 좋다. 대게가마솥탕 및 라면 시식회도 빼놓을 수 없는 프로그램으로 상식하고 살이 딱 찬 대게를 활용한 요리도 맛볼 수 있다.

문의 054-730-6756 홈페이지 [crab.yd.go.kr](http://crab.yd.go.kr)

## 한려수도굴축제

바다양식 굴 집산지인 경남 통영시에서 주최하는 굴축제. 굴떡국과 굴전, 굴구이, 굴숙회무침, 굴탕수 등 굴을 재료로 만든 다양한 요리를 맛볼 수 있어 국내 식도락가들에게 큰 인기를 얻고 있다. 굴 까기 경연대회, 남해안 별산굿, 노래자랑 등 볼거리도 풍성하다. 바다의 유유라 불리는 굴은 칼슘과 철분이 풍부해 골다공증과 빈혈을 예방하고, 비타민 A와 멜라닌 색소를 분해하는 성분을 다량 함유해 피부 미용에도 좋은 식품이다. 문의 055-645-4513

# 04

april

## 신비의 바닷길 주꾸미축제

신비의 바닷길 체험과 함께 즐기고 탕탕한 주꾸미 맛을 경험할 수 있는 축제로 주꾸미 야가씨 선발대회, 무창포 가요제, 축하 공연, 주꾸미 집기 등 다채로운 즐길 거리가 준비돼 있다. 주꾸미는 불포화지방산과 DHA를 함유한 다이어트 식품으로 콜레스테롤 감소, 당뇨병 예방, 시력 회복 등 맛은 물론 효능 또한 훌륭하다.

문의 041-936-3510

## 장고항실치축제

서해의 별미 실치를 주인공으로 한 축제로 매년 4월 충남 당진군 일대에서 진행된다. 몸통이 희고 실처럼 가는 실치는 각종 채소와 초고추장을 넣고 버무린 실치회와 물회, 시금치와 아욱을 넣고 끓인 실치국도 별미다. 다양한 실치 요리를 맛볼 수 있는 것 외에도 실치로 뽕어포 만들기, 바다낚시, 사물놀이 등 참여 행사도 풍성하다. 칼슘이 풍부해 어린이와 여성들에게 더욱 좋으며 제철인 4월에 특히 맛이 좋다.

문의 041-350-4382

홈페이지 [tour.dangjin.go.kr](http://tour.dangjin.go.kr)



# 05

may

## 서천광어·도미축제

해돋이 마을로 유명한 충남 서천에서 열리는 축제로 5월 이곳을 광어를 가득 실은 선박들로 정신이 없다. 주로 양식으로 맛보던 광어를 저렴한 가격으로 직거래해 자연산으로 즐길 수 있고 맨손으로 고기 잡기, 광어포 뜨고 회 썰기, 요리 경연대회, 무인도 체험 등 먹을거리와 즐길 거리도 동시에 마련돼 가족과 즐거운 추억을 만들 수 있다. 광어는 지방질 함량이 적고 맛이 담백해 여성이 특히 좋아하는 다이어트 식품으로 인기가 높다.

문의 041-952-9123 홈페이지 [tour.seochcheon.go.kr](http://tour.seochcheon.go.kr)

## 영덕물가지미축제

동해바다 청정해역에서 자란 자연산 물가지미를 맛볼 수 있는 자리로 매년 5월 영덕 축산항에서 열린다. 마른 가지미 낚시, 물가지미 요술 풍선 만들기, 물가지미회 무료시식, 줄다리기, 불꽃쇼 등 여촌에서 즐거운 추억을 만들 수 있는 프로그램이 풍성하다. 질 좋은 갈슘이 풍부해 골절 환자에게 특히 좋고, 알이 가득 찬 봄철에 그맛이 더욱 훌륭하다.

문의 054-730-6114 홈페이지 [hallbut.yd.go.kr](http://hallbut.yd.go.kr)

# 06

June

## 법성포단오제 및 굴비축제

남도의 대표적인 문화예술축제로 전통 세시풍속 중 하나인 단오에 열린다. 용왕제, 산신제 등의 제전행사와 함께 그네뛰기, 윷놀이, 씨름과 같은 민속놀이를 즐길 수 있어 어린 자녀와 찾기에 더없이 좋다. 굴비 엮기, 굴비 시식회 등 질 좋은 법성포굴비를 현장에서 만나는 경험도 놓치지 말자. 굴비는 원기 회복은 물론 피로 회복에 효과적으로 지방이 적어 체중 감량에 도움을 줄 뿐 아니라 보양식으로도 좋다.

문의 061-356-4334

## 신안병어축제

‘천사의 섬, 신안 자연 맛 그대로’라는 주제로 열리는 병어축제는 식전행사인 길놀이 공연을 시작으로 만선기원 풍어제, 1004 병어회무침·비빔밥 만들기, 병어구이 시식, 맨손으로 활어 잡기 등 다채로운 프로그램이 진행된다. 전남 신안군 일대에서 많이 잡히는 병어는 살이 탱탱하고 비린내가 적어 뼈째 썰어 회로 즐기기에 안성맞춤이다. 소화가 잘되어 어린이나 노인, 환자의 영양식으로 더욱 좋다.

문의 061-243-2171 홈페이지 [tour.shinan.go.kr](http://tour.shinan.go.kr)

07  
july

### 장사항 오징어맨손잡기축제

속초의 명물인 오징어와 장사항을 홍보하는 자리로, 1m 깊이의 장사항 앞바다에 들어가 면장갑만 끼고 오징어를 잡는다. 직접 잡은 오징어는 즉석에서 회로 만들어 주는데, 이때 채소와 초장, 마늘, 고추 등은 무료로 제공한다. 이 밖에 노래자랑, 어선 무료 승선 등 흥겨운 이벤트도 준비되어 있어 남녀노소에게 인기가 많다.

홈페이지 [www.jangsahang.com](http://www.jangsahang.com)

### 신안민어축제

전국 최대 길이인 삼십 리 백사장을 자랑하는 신안군 대광해수욕장에서 열리는 축제. 비만과 고혈압, 당뇨 등 성인병 예방에 좋고 오장육부의 기운을 돋워 여름철 최고 보양식이라 불리는 민어를 맛볼 수 있는 것은 물론 다양한 프로그램이 있다. 문의 061-243-2171



08  
august

### 도두오래물 수산물큰잔치

제주도 도두동에서 열리는 용천수(도두오래물) 축제에 이색 체험거리와 함께 제주 지역의 상성한 해산물을 함께 맛볼 수 있다. 오래물 올림픽, 민물장어 맨손으로 잡기, 수산물 무료 시식, 해녀공연 등 볼거리가 풍부해 가족과 함께 찾으면 근사한 여름휴가를 보낼 수 있을 듯하다.

문의 064-728-4951 홈페이지 [culture.jeju.go.kr](http://culture.jeju.go.kr)



### 탐진강은어축제

강진의 탐진강에서 1급수에서만 서식하는 은어와 여름철 물놀이를 동시에 즐길 수 있는 행사. 은어 맨손 잡기, 다슬기 잡기, 메기 잡기, 줄배 타기 등 다채로운 체험 행사와 강변 영화제, 탐진 음악제 등의 공연이 마련돼 뜨거운 여름을 시원하게 날 수 있을 것이다. 아미노산이 풍부한 은어는 다이어트 외에도 기력 회복에 효과적인 식품으로 단백질과 칼슘, 철분이 풍부하게 함유돼 있는 것이 특징이다.

문의 061-430-5522



# 09

september

## 한진포구 바지락축제

당진 해안 포구에서 매년 열리는 수산물 축제  
로, 예로부터 한진 앞바다는 바지락이 풍부하  
게 나는 곳으로 유명하다. 9월은 특히 바지락  
이 맛있는 시기로 바지락 캐기, 바지락 요리 시  
식회, 바다낚시, 불꽃놀이 등 다양한 행사가 진  
행돼 찾는 이들에게 오감만족의 기억을 선사  
한다. 바지락은 아미노산이 풍부해 건강 작용  
이 뛰어나고 소화 흡수가 좋아 이유식이나 보  
양식 등의 영양식으로도 훌륭하다.

문의 041-356-6098 홈페이지 [tour.dangjin.go.kr](http://tour.dangjin.go.kr)

## 동해오징어축제

동해시의 대표 어종인 오징어를 포함해 해산물  
과 어촌 문화를 체험할 수 있는 축제로 매년 망  
상 해변에서 진행되고 있다. 오징어 맨손 잡기,  
오징어회 썰기, 오징어 요리 경연대회, 오징어  
먹물 페스티벌 등 오징어를 활용한 요리와 즐  
길 거리를 저렴한 가격으로 맛보고 즐길 수 있  
다. 오징어는 혈액순환을 원활하게 하는 작용  
을 하며 소염 효과가 있는 식품으로, 여름에서  
겨울 전까지가 맛이 좋다.

문의 033-531-1020 홈페이지 [www.dhtour.go.kr](http://www.dhtour.go.kr)

# 10

october

## 강경 발효젓갈축제

200년 전통의 젓갈 역사를 자랑하는 강경포구  
에서 열리는 젓갈축제다. 젓갈김치 담그기, 젓  
갈주먹밥 만들기, 젓갈 요리대회, 젓갈김밥 만  
들기 등 평소 경험하지 못한 다양한 젓갈 요리  
를 만날 수 있다. 그 밖에 씨름대회, 소원등 달  
기, 연 날리기 등 체험 프로그램이 다채로워 가  
족과 함께 방문하기에도 훌륭하다. 또 장터와  
음식점에서 싱싱하고 맛있는 젓갈을 저렴한  
가격에 구입하는 혜택도 누릴 수 있다.

문의 041-730-3349 홈페이지 [www.ggfestival.co.kr](http://www.ggfestival.co.kr)

## 부산고등어축제

부산 서구의 대표 특산물인 고등어축제. 축하  
기념 퍼레이드를 시작으로 맨손으로 고등어  
잡기, 고등어 요리 대결, 고등어 요리 시식, 고  
등어 깜빡 경매 등의 행사가 진행된다. 한쪽에  
마련된 부스에서는 고갈비 화덕구이, 고등어  
회, 고등어탕 등 고등어를 재료로 한 다채로운  
요리를 제공해 신선한 고등어를 푸짐하게 즐  
길 수 있다. EPA, DHA 같은 불포화지방산이 풍  
부해 다이어트 시 지방 섭취 식품으로 좋다.

문의 051-240-4065 홈페이지 [busangde.com](http://busangde.com)

11  
november

### 속초양미리축제

속초 청정 앞바다에서 갓 잡아 올린 싱싱한 양미리를 주제로 한 행사로 11~12월 사이 제철인 고소한 양미리를 다양한 요리로 맛볼 수 있는 자리다. 양미리젓갈, 양미리 요리 경연, 양미리 무료 시식회 외에도 양미리 베끼기, 양미리 연기 등 다양한 체험 활동이 준비돼 있다. 양미리는 칼슘이 풍부해 뼈째 먹는 것이 좋고, 불포화지방산과 필수아미노산을 다량 함유해 식이조절 시 먹으면 더욱 효과적이다.

문의 033-639-2735

홈페이지 [www.sokchotour.com](http://www.sokchotour.com)

12  
december

### 천북굴축제

천북 지역에서 생산되는 천북굴을 홍보하는 자리로 축제 기간에는 서해의 별미 천북굴이 외 굴을 이용한 다양한 요리를 맛볼 수 있다. 미네랄과 비타민의 보고인 굴은 칼로리가 적고 멜라닌을 분해해 피부 미용에 관심 많은 여성들에게 더욱 좋은 식품. 대형 굴밥 퍼포먼스, 굴과 궁합 맞추기, 굴 요리 경연 등 볼거리와 즐길 거리 또한 풍성해 겨울철 여행지로도 훌륭하다. 문의 041-930-3872



## info 2 전국 수산물 맛집 탐방



### 전국 소문난 수산물 맛집 총집합

수산물의 싱싱함은 그대로 살리고, 맛과 풍미는 더한 서울시내 수산물 맛집을 소개한다. 더불어 알아두면 입이 즐거운 지역별 맛집 리스트도 함께 공개한다.

서울

### 통통하고 쫄깃한 게살을 푸짐하게 즐기는 **대게축제**

킹크랩과 대게에는 바다의 맛이 살아 있어 찝조름하면서도 담백한 맛이 난다. 모든 요리는 주문이 들어오는 대로 바로 찌기 시작하기 때문에 25~30분 정도 기다려야 하지만 지루할 새가 없다. 그동안 모듬회, 오징어무침, 등갈비찜, 초밥 등 갖은 코스 요리를 즐길 수 있기 때문. 그리고 나면 어 느새 껍데기가 빨갛게 달아오른 잘 익은 게가 등장하는데 쉽게 발라 먹을 수 있도록 테이블 옆에서 부위별로 잘라 준다. 시원하고 깊은 맛을 내는 대게해장국도 인기다.  
위치 서울 월계동 석계역 방향으로 약 1.5km 직진  
영업시간 오전 11시 30분~새벽 2시 문의 02-968-6300



## 바다의 영양을 통째로 맛보는 전복 요리 전문점 해천

'해천'은 국내 최초로 전복 요리를 대중화한 전복 요리전문점이다. 이곳의 대표 메뉴는 삼계탕에 전복을 넣어 개발한 해천탕. 매일 아침 수산시장에서 들어온 살아 있는 전복을 사용하기 때문에 신선도와 질은 단연 최고다. 해천탕을 주문하면 전복내장샐러드, 농어, 도미, 광어 등 제철 모듬회, 해초죽 등이 함께 나온다. 특히 전복내장샐러드는 간장과 참기름소스가 더해져 담백하게 입맛을 돋우고 삶은 전복 내장은 씹쓸하거나 비린내 없이 쫄깃하고 고소하다. 탕을 먹고 나면 남은 국물을 매생이, 다시마, 김 등 다섯 가지 해초가 들어간 해초죽도 함께 맛볼 수 있다. 해천탕 하나로 온 바다의 영양을 섭취할 수 있는 것. 이곳의 또 다른 별미는 전복튀김. 갓 잡은 생전복을 튀긴 짭조름하고 바삭한 전복튀김은 아이들이 특히 좋아하는 메뉴다.

위치 서울 한남동 리움미술관 맞은편 2F

영업시간 오전 10시~오후 10시 30분 문의 02-790-2464



## 바다 내음 가득 담긴 한 끼 건강식 신안촌

종로구 당주동에서 2대째 그 명성을 이어가고 있는 '신안촌'. 신안 앞바다와 마을을 뜻하는 이름처럼 전라도 음식 맛을 그대로 옮겨왔다. 낙지꾸리, 홍어삼합, 매생이탕, 연포탕이 주 메뉴로 칼칼하면서 시원한 연포탕이 인기다. 연포탕은 미리 끓여두지 않고 주문이 들어올 때 바로 끓여내 풍미를 그대로 전한다. 삼천포 멸치와 무, 다시마로 국물을 만들고 10여 가지의 반찬이 곁들여진다. 계절마다 메뉴는 조금씩 차이가 있지만 매생이는 급속 냉동시켜 사시사철 먹을 수 있도록 준비해두었다.

위치 서울 지하철 광화문역 8번 출구 변호사회관 뒤편

영업시간 오전 9시~오후 11시(일요일 휴무)

문의 02-738-9970



## 도심에서 즐기는 바다의 맛 모리

'내 집에서 먹는 것처럼'을 원칙으로 하는 '모리'는 다양한 굴 요리를 선보이는 굴 요리 전문점이다. 매일 아침 통영 굴 수협에서 공수해온 굴로만 음식을 만들어 조미료를 전혀 사용하지 않는다. 또한 15가지의 농수산물 재료를 3시간 이상을 끓여 국물 맛을 낸다. 굴뚝배기는 굴에서 우러나는 신선함과 진국을 맛볼 수 있고 잡곡돌솥비빔밥인 굴밥으로 영양을 챙길 수 있다. 다진 멍게가 들어간 멍게비빔밥도 별미다.

위치 서울 광화문 세종문화회관 뒤쪽 대우빌딩B

영업시간 평일 오전 11시~오후 9시, 토요일 오전 11시~오후 3시(일요일, 공휴일 휴무)

문의 02-723-9994

## 해산물냉채로 여름철 건강 지켜주는 진아춘

대학로의 터줏대감으로 불리는 중식당 '진아춘'은 70년이 넘는 동안 변함없는 인기를 얻고 있다. 기름지다는 중국 음식에 대한 편견을 말끔하게 해소시킨다고 해도 과언이 아닐 정도로 모든 요리가 깔끔하고 담백하다. 그중 여름 보양식으로 손꼽히는 '해삼전복새우냉채'는 유명인사들에게도 인기 만점이다. 냉채에 들어가는 재료는 모두 비린내, 누린내 없이 깔끔하다. 상큼한 냉채와 제철 해산물, 톡 쏘는 겨자소스가 한데 어우러져 더위에 지친 입맛을 살리고 활기를 불어넣는다. 특히 해삼, 전복 등의 고단백 해산물이 들어가 다이어트에도 좋다.

위치 서울 지하철 4호선 혜화역 4번 출구 앞

영업시간 오전 11시 30분~오후 3시, 오후 4시 30분

~오후 9시 문의 02-743-5688



## 바지락파스타로 느끼는 이탈리아 정취 **일마레**

'바다'라는 뜻의 '일마레(L MARE)' 레스토랑은 이탈리아 남부 스타일의 해산물 요리를 선보인다. 바지락을 포함한 모든 식재료는 당일 들어온 신선한 재료만을 사용하여 각각의 장점을 그대로 느낄 수 있으며 화이트와인에서 느껴지는 향과 맛이 매우 좋다. 파스타 메뉴로는 오븐에 구운 일 마레 정통 오븐 스파게티와 모차렐라치즈를 곁들인 펜네, 연어살과 캐비아가 어우러진 살모네스파게티가 있으며 올리브 열매와 마늘로 향을 돋운 알리오올리오 파스타도 맛이 좋다. 식전 빵으로 포카치아가 제공되며 애피타이저인 크림소스와 단호박 혼합 요리 코제크레마를 비롯해 다양한 사이드 메뉴와 디저트를 즐길 수 있다.

위치 서울 강남구 역삼동 619-16번지 1F **영업시간** 오전 11시 30분~오후 10시 30분  
문의 02-2051-8697 [www.il-mare.co.kr](http://www.il-mare.co.kr)



## 기타 지역

● **충남 서산집** 단호박을 넣어 끓인 꽃게탕이 대표 메뉴. 고추와 갖은 양념을 함께 넣은 간장게장 맛이 일품인 계장백반 또한 이곳의 추천 요리다. **위치** 인천 강화군 내기면 외포리 385번지 **영업시간** 오전 11시~오후 10시(연중무휴) **문의** 032-933-8403

● **장어마을** 강화도 더리미 장어구이 마을에서도 유명한 장어 요리 전문점으로 장어숯불구이와 죽동밥을 함께 즐길 수 있다. **위치** 인천 강화군 길상면 장흥리 273번지 **영업시간** 오전 10시~오후 10시 (명절 휴무) **문의** 032-937-0592

● **제주복국** 복어 유통 전문 업체에서 직영으로 운영해 복어가 더욱 싱싱하고 맛있다. 밀복, 참복, 은복, 까치복 등 다양한 복어를 매운탕과 맑은탕, 수육, 샤브샤브 등으로 즐길 수 있는 곳. **위치** 부산 영도구 동삼동 487번지 **영업시간** 오전 9시~오후 9시 30분(명절 휴무) **문의** 051-405-5050

● **태성횟집** 하모(갯장어)회가 유명한 회 전문점. 얼음 위에 올려 내는 하모회는 굵게 썬 양파와 함께 먹으면 더욱 맛이 좋다. 함께 나오는 하모 국물과 하모튀김도 별미 중의 별미. **위치** 부산 서구 임남동 127-3번지 **영업시간** 오전 10시~오후 11시(넷째 주 화요일 휴무) **문의** 051-242-1886

● **태평양 해물탕** 꽃게를 포함해 15가지 이상 해산물을 넣은 해물탕이 대표 메뉴이며 해물찜, 꽃게찜, 아귀찜 등 매운 양념으로 버무린 다양한 해산물찜을 푸짐하게 즐길 수 있다. **위치** 울산 남구 달동 572-5번지 **영업시간** 오전 10시~오후 10시(연중무휴) **문의** 052-266-8150

● **고래고기 원조 할매집** 3대째 이어오는 60여 년 역사의 고래고기 전문점으로 수육, 생고기, 꼬리살, 가슴살, 육회 등 다양한 고래고기 요리를 맛볼 수 있다. 그중 고래고기 갈비살과 무, 콩나물 등을 넣고 끓인 갈비매운탕이 특히 인기가 높다. **위치** 울산 남구 장생포동 335-2번지 **영업시간** 오전 9시~오후 10시(명절 휴무) **문의** 052-261-7313



● 인천 ● 부산 ● 울산 ● 제주 ● 전남 ● 강원

● **앞벙디 식당** 제주도 향토음식인 각재기(전갱이)와 멜(멸치) 전문 식당. 칼칼하고 시원한 맛의 맑은 각재기국과 멜국은 이곳의 인기 메뉴로 함께 나오는 반찬 역시 맛이 일품이다. **위치** 제주 제주시 연동 314-90번지 **영업시간** 오전 10시~오후 10시(일요일 휴무) **문의** 064-744-7942

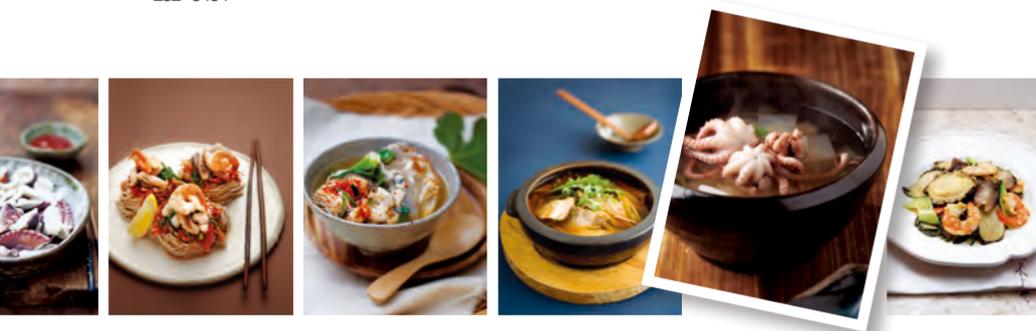
● **산지물** 어랭이물회의 원조 식당으로, 신선한 어랭이(놀래기)를 통째로 썰어 된장과 고춧가루로 양념하는 것이 특징이다. 물회 외에도 활어회, 조림, 구이, 무침 등 다양한 메뉴를 함께 맛볼 수 있다. **위치** 제주 제주시 건입동 1388-1번지 **영업시간** 오전 8시~오후 11시 **문의** 064-752-5599

● **영란횃집** 30년 전통의 민어 요리 전문점으로 적당히 숙성시킨 민어회가 인기 메뉴다. 기름소금에 무친 곱질, 부레, 지느러미 부위도 골고루 맛볼 수 있어 식도락가들에게 사랑받는 곳. **위치** 전남 목포시 중앙동 3-2번지 **영업시간** 오전 10시~오후 10시(명절 휴무) **문의** 061-244-0311

● **수복식당** 꼬막조림, 회, 전, 무침 등 보성꼬막을 다양하게 맛볼 수 있는 꼬막 요리 전문점. 꼬막 회무침에 밥과 된장을 넣고 비빈 꼬막비빔밥이 별미다. **위치** 전남 보성군 보성읍 보성리 767-7번지 **영업시간** 오전 7시 30분~오후 10시(명절 휴무) **문의** 061-853-3032

● **황태명가** 황태해장국, 황태구이정식 등 황태 요리와 메밀씩비빔밥, 메밀부침 등 메밀 요리를 전문으로 한다. 곁들여 나오는 나물무침과 김치 등의 반찬도 별미다. **위치** 강원 평창군 봉평면 창동리 508번지 **영업시간** 오전 9시~오후 9시(연중무휴) **문의** 033-335-3458

● **화산해물찜** 콩나물, 굵은 파 등 각종 채소에 새우, 꽃게, 오징어, 낙지 등 푸짐한 해물을 넣고 만든 해물찜이 인기 메뉴다. 남은 양념에 날치알을 넣고 노릇하게 볶은 밥 또한 이곳에서 놓치지 말아야 할 별미. **위치** 강원 춘천시 은의동 151-10번지 **영업시간** 오전 11시~오후 10시(연중무휴) **문의** 033-252-6464



# index

## CHAPTER 1

### 피부가 예뻐지는 수산물 요리

- 구운 생선 날치알오이초밥...018
- 생새우된장찌개...020
- 고추레몬소스를 곁들인 양배추삼치찜...022
- 땅콩드레싱 콩치구이 024
- 연어와 생채소를 넣은 크림소스 파스타...026
- 해산물크림블파이...028
- 황태양념비빔국수...030
- 환상생선카나페...032
- 새우잡곡죽...034
- 고등어조림...036
- 생선커리...038
- 직화 생선샐러드...040

## CHAPTER 2

### 몸매가 예뻐지는 수산물 요리

- 해산물라이스페이퍼롤...044
- 해산물달걀찜...046
- 두부오징어리소트...048
- 잡곡건어물바...050
- 건어물비빔밥...052
- 조갯살그라탕...054
- 우럭미역국...056
- 생선호박스튜...058
- 콩나물생선국...060
- 해산물실곤약국수...062
- 참치회비빔밥...064
- 해산물생채나물...066

## CHAPTER 3

### 몸속이 건강해지는 수산물 요리

- 해산물토마토피자...070
- 해산물미역죽...072
- 키조개애호박찜...074
- 꼬막녹두전...076
- 미더덕고추장볶음...078
- 녹차가루생선튀김...080
- 양파드레싱 주꾸미구이...082
- 생선떡볶이...084
- 어개장...086
- 해산물연근머핀...088
- 생선김치다시마쌈...090
- 가지미우영볶음...092

## CHAPTER 4

### 수산물 요리 파티

- 환상생선스테이크와 두부베사멜소스...098
- 곡물해산물 컵샐러드...099
- 모듬해산물찜...099



수산물 미인박람회

농림수산식품부  
Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries