



## 맛깔나는 제철 음식으로 '맛있는' 봄 즐겨요

바지락

미나리

멸치

쑥과 달래

**온갖 산해진미 식탁에 오르는 봄  
면역력 등 키우며 에너지 충전**

날씨가 변덕을 부리지만 그래도 봄이다. 바람은 아직 쌀쌀하지만 따스한 햇살에 곤해짐을 느낀다. 무엇보다 큰 일교차에 건강 관리에 많은 주의가 필요한 시기다. 면역력을 키우고, 입맛도 돋울, 에너지를 충전할 제철 음식으로 봄을 '건강하고 맛있게' 즐겨보는 건 어떨까.

#우리나라 사람들이 가장 많이 먹고 즐겨 찾는 조개류 중 하나인 바지락은 봄이 제철이다. 1년 내내 사랑받지만 봄철에 잡히는 멸치도 특히 인기가 좋다. 모두 해양수산부가 최근 선정한 4월 이달의 수산물이다.

바지락은 영양학적으로도 우수하다. 지방 함량이 적어 칼로리가 낮고, 철분과 칼슘이 다량 함유돼 빈혈 예방, 뼈 건강에 도움이 되는 건강한 다이어트 식품이다. 타

우린도 풍부해 바지락을 넣은 국이나 탕을 먹으면 숙취 해소에 좋다.

남해 일대에서 잡히는 봄멸치는 '봄멸'이라고 불리는데, 크기가 15cm 정도로 크고 육질이 단단해 맛이 좋다. '칼슘의 왕'이란 별명답게 칼슘 함량이 높아 골다공증 예방에 좋고, 관절염 예방에 탁월한 비타민D가 풍부하다. 오메가-3 지방산도 많아 혈전 생성을 예방하는 것으로 알려져 있다.

앞서 해수부가 선정한 4월 이달의 수산물에는 도다리도 있다.

대표적인 환상생선인 도다리는 '봄 도다리'라고 불릴만큼 봄을 대표하는 생선이다. 납작하고 몸의 세로 길이가 길어 넓치나 다른 가자미류에 비해 마름모꼴의 모습을 지녔다. 넓치는 눈이 왼쪽에 몰려 있고, 큰 입에 이빨을 가진 반면 도다리는 눈이 오른쪽에 몰려 있고 입도 작고 이빨이 없다. 풍부한 단백질을 함유하고 있고 지방함량이 적어 간장 질환이 있는 환자에게 좋은 음식으로 알려져 있다. 맛도 담백하고 개운하다.

특히 도다리는 봄철 향긋한 맛이 일품인 쑥과 찹떡궁합이다.

#농촌진흥청 농업기술포털 '농사로' 홈페이지를 살펴보면 이달의 식재료와 이를 활용한 조리법이 소개돼 있다.

4월의 식재료는 미나리, 오리고기, 달래, 쑥, 녹두, 머위순 등이다.

미나리는 봄철 약용음식으로 꼽힌다. 체내에 쌓인 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는 데 도움을 준다. 미나리는 잎이 선명한 초록색을 띠고 줄기 밑 부분은 연한 적갈색이 돌고 잔털이 적으며 너무 굵지 않은 것이 좋다.

달래는 비타민과 무기질을 보충해주고 신진대사를 원활하게 해 입맛을 돋워준다. 감기, 비염 등 호흡기 질환을 예방하고 불면증과 식욕 부진을 개선하는 데 좋다고 한다.

쑥은 오래전부터 식재료와 약재로 이용돼 왔다. 된장을 풀어 냉이를 넣어 끓인 쑥국은 맛과 향, 영양이 뛰어나며 춘곤증을 이기는 데 도움을 준다.

쌈싸름하면서도 독특한 향을 지닌 머위순은 이른 봄부터 4월까지 가장 향긋하고 맛이 좋다고 한다. 머위순의 쓴맛인 폴리페놀화합물과 특유의 방향성 정유성분은 소화촉진, 식욕증진, 거담작용을 돕고 노인이나 회복기 환자의 마른기침, 가래 제거에 효과적이다.

단, 맛깔나는 봄나물은 야생에서 채취한 것을 함부로 먹지 말고 시중에 나와있는 것을 이용하도록 하자.

행정안전부는 15일 봄철 독성식물을 봄나물로 잘못 알고 섭취해 중독사고가 발생하고 있다면서 예방에 각별한 주의를 당부했다. 주변에서 흔하게 잘못 알고 먹는 독성식물로는 미국자리공과 동의나물, 은방울꽃 등이 있다.

행안부는 먹을 수 있는 봄나물 중에서도 원추리순이나 두릅, 다래순, 고사리 등에도 미량의 독성분이 있어 반드시 끓는 물에 데쳐서 독성분을 충분히 제거한 후 섭취해야 한다고 강조했다.

오른지가자 ejoh@halla.com

## 골덴라사

40년 전통 수제 신사복 전문

추동복 신제품 대량입하 **저렴한 가격으로 모시겠습니다.**

맞춤 양복은 명품(名品)입니다.  
맞춤 양복은 오직 한사람만을 위한  
예술품입니다.

**골덴라사** | 제주시 남성로 166(남문로터리 서쪽) T. 722-3679, H,P 010-7622-3679