



리빙 영양의 꽃 두부 요리



“영양만점 두부, 색다르게 즐겨보세요”

단백질·아미노산 풍부한 콩 두부 구워 소스 버무린 강정 두부면 활용 담백한 파스타

깊어가는 가을과 함께 들녘에는 수확의 시기가 도래했다. 대표적인 밭작물 중 하나인 콩 수확철을 맞아 제철 콩으로 만든 두부를 활용해 맛과 건강을 챙겨보자.

▶ '밭의 쇠고기'라 불리는 콩=콩에 들어있는 단백질은 농작물 중에서 단연 최고로 풍부하며, 아미노산의 종류도 육류에 비해 손색이 없기 때문에 '밭의 쇠고기'라 불리기도 한다. 콩은 단백질 35~40%, 지방 15~20%, 탄수화물 30%가량으로 구성되어 있으며 식이섬유, 비타민, 무기질 등이 들어있는 영양식품이다.

콩을 먹었을 때 주요 건강 효과로는 골밀도 증진, 유방암 발병률 감소, 당뇨병 예방 등이 알려져 있다. 콩을 날 것으로 먹으면 거의 소화 안 되지만 익혀 먹으면 65%가량 소화·흡수가 된다. 콩 제품인 두부는 95% 정도, 된장은 80% 정도로 소화·흡수가 더 잘 된다.

▶ 영양의 '꽃' 두부=농촌진흥청은 지난 12일 콩 수확기를 맞아 영양만점 두부의 기능성과 요리법을 알리고 두부 만들기에 적합한 콩 품종도 소개했다. 두부는 콩을 분쇄, 가열, 여과해 얻은 수용성 단백질을 응고시켜 압착해 만든 전통식품이다. 두부는 단백질이 풍부하고 열량과 포화지방산 함유량이 낮아 체중 조절과 건강 유지에 도움이 된다.

두부에는 필수 아미노산이 있어 쌀과 함께 섭취하면 영양 균형을 이룰 수 있는데, 특히 필수 아미노산은 우리 몸에서 합성할 수 없어 식단을 통해 섭취해야 하기 때문에 두부는 좋은 식재료가 된다. 또 두부에는 이소플라본, 비타민B2, 칼슘 등의 기능성분이 풍부해 피로 해소와 건강 회복에도 좋다. 항산화 기능이 있는 이소플라본 성분은 가을철 건조하고 찬바람에 노출된 피부의 건강을 회복하는 데 도움을 줄 수 있다.

두부는 주로 반찬으로 먹지만 한 끼 식사대용으로 섭취하기에도 훌륭한 식재료다. 대표적인 두부 음식으로는 두부전골이 있다. 두부를 납작하게 썰어 노릇하게 구운 다음 다진 쇠고기, 버섯, 무와 당근, 데친 숙주, 양파, 채소 등을 전골냄비에 돌려담고 국간장과 소금으로 간을 맞춰 끓이면 된다.

▶ 색다른 두부 요리 두부 강정&두부면 파스타=두부에 부침가루를 묻혀 바삭하게 구워 양념을 버무리면 아이들 입맛을 사로잡는 두부 강정이 된다. 두부 강정을 만들기 위한 재료는 두부 1모, 부침가루, 식용유, 설탕, 다진 마늘, 물엿, 간장, 고추장, 케첩, 고춧가루가 필요하다.

먼저 설탕 6큰술, 다진 마늘 2큰술, 물엿 6큰술, 간장 1큰술, 고추장 1큰술 반, 케첩 4큰술, 고춧가루 1큰술과 물 약간을 냄비에 넣고 잘 섞이도록 저으면서 중간 불에서 끓여 소스를 만든다. 두부는 한 입 크기로 썰로 키친타월을 이용해 물기를 빼준다. 물기를 뺀 두부에 부침가루를 골고루 묻혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. 구운 두부를 앞서 만들어둔 소스에 넣어 버무려주면 간단하고 맛있는 두부 강정이 된다.

두부면 파스타를 위한 재료는 두부면, 양파, 마

늘, 베이컨, 페퍼론치노(매운 고추), 시금치, 간장, 후추를 준비한다.

양파 1/4 정도를 얇게 썰어주고 베이컨도 썰어 주며, 마늘 일부는 썰고 일부는 다진다. 팬에 올리브유를 넉넉히 두르고 마늘을 넣어 마늘 기름을 낸다. 마늘향이 충분히 올라오면 양파를 넣어 볶아주고 양파가 투명해지면 페퍼론치노와 베이컨을 넣고 후추를 살짝 뿌린 뒤 함께 볶아준다.

물에 가볍게 헹구든 두부면을 팬에 넣고 간장 두 큰 술을 넣고 볶아주면 된다. 시금치는 마지막에 넣어주고 간이 부족하다면 소금을 이용해 간을 맞춰주면 된다.

▶ 두부에 적합한 신제품 '선풍·대찬·선유2호'=농촌진흥청은 2020년에 생산된 주요 콩 품종 '선풍', '대찬', '선유2호'를 원료로 두부를 만들어 평가한 결과, 세 품종 모두 두부 가공성과 영양 성분이 우수한 것으로 확인됐다고 밝혔다.

이들 품종은 수분 흡수가 빨라 잘 붓고 응집도 잘돼 가공성이 좋았다. 수율은 243~249%로 기존 '대원콩' 223%보다 20~26%p 높았다. 특히 기능성 성분인 이소플라본 함량이 '선풍'은 1g당 1233마이크로그램(μg), '대찬'은 1092μg로 '대원콩' 894μg보다 18~28% 많은 것으로 나타났다.

'선풍'과 '대찬'은 기존 두부용으로 많이 사용되는 '대원콩'보다 수확량이 평균 19% 정도 높고 기계수확에 적합하며 '선유2호'는 생육기간이 짧아 6월에 파종해 10월 초에 수확할 수 있어 이모작 재배에 적합하다. 이들 품종은 국산 콩 원료의 안정적 공급에 기여하고 가공업체뿐만 아니라 농가 경제에도 도움이 될 것으로 기대되고 있다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

영화관

두 번째 스무고개

누구의 삶에도 정답은 없지만 유독 내 인생에는 오답이 많은 것 같다고 느낄 때가 있다. 나는 왜 문제를 잘못 이해하고 남들과 다른 답을 내놓을까 자책하며 무너져 내릴 때, 네 답이 맞는 거라고 틀린 너도 이상하지 않다고 말해주는 내 편이 있었다. 자주 흔들리고 후회하고 주저했던 우리의 스무 살 언저리에 '네가 도끼로 사랑을 찍어 죽었다고 해도 난 네 편이야'라고 말해주던 흔들림 없던 눈빛을 기억한다. 우리는 그 눈빛 덕에 스무 살의 고개를 넘었다.

2001년 10월 13일 개봉했던 정재은 감독의 영화 '고양이를 부탁해'가 4K 리마스터링 버전으로 지난 13일 재개봉했다. 날짜마저 정확히 똑같은 20년 만의 귀환이다. 태희, 혜주, 지영, 비류와 은조까지 같은 고등학교를 졸업한 5명의 친구들이 겪는 스물 언저리의 삶을 세심한 눈길과 온기 어린 손짓으로 담아낸 영화 '고양이를 부탁해'는 대학생이 아닌 여성의 삶을 담아낸 희귀한 청춘 드라마이자 담백하고 단단한 성장 드라마로 오랜 시간 많은 관객들의 가슴을 차지하고 있던 영화였다. 인천이라는 공간을 배경으로 각기 다른 다섯 친구의 교차하는 매일과 떨어지는 하루가 담긴 이 영화는 지영(육지영)이 혜주(이요원)에게 생일 선물로 안겨준 고양이 티티를 연결 고리 삼아 친구라는 역할과 우리라는 관계에 대한 수많은 답안지들을 보여주는 영화이기도 하다.

20년이 지나도 여전히 세련된 영화 '고양이를 부탁해'는 청춘의 공기를 예민하게 포착하는 영화다. IMF시대 상고를 졸업하고 대학을 택하지 않은 여성들의 삶을 이토록 정면으로 그려낸 영화는 당시에도 귀했고 20년이 지난 지금도 마찬가지다. 캠퍼스를 벗어난 청춘 드라마가 품게 되는 순간들은 마냥 싱그럽지 않은 않아서 '고양이를 부탁해' 속에는 무너져 내리는 집과 비틀거리는 꿈, 품 안에 가둔 온기와 서릿발 같은 한기가 뒤어질 수 없는 바다, 인천의 풍광과 어우러진다. 학창시절이라는 하나의 세계를



영화 '고양이를 부탁해'.

함께 건너온 친구들은 이제 서로가 향하는 방향이 달라져서 시간이 지날수록 서로의 무게를 지탱하던 팔이 빠근해지지만 그럼에도 불구하고 맞잡은 손은 놓지 않는다. 번듯한 회사에 취직한 혜주도, 물처럼 떠돌고 싶은 태희도 무너져 내리는 천정 아래를 지탱하고 있는 지영도 자신의 방향 앞에 확신이 서지 않는 것은 마찬가지다.

'고양이를 부탁해'는 망설임과 정황에 똑같은 20년 만의 귀환이다. 태희, 혜주, 지영, 비류와 은조까지 같은 고등학교를 졸업한 5명의 친구들이 겪는 스물 언저리의 삶을 세심한 눈길과 온기 어린 손짓으로 담아낸 영화 '고양이를 부탁해'는 대학생이 아닌 여성의 삶을 담아낸 희귀한 청춘 드라마이자 담백하고 단단한 성장 드라마로 오랜 시간 많은 관객들의 가슴을 차지하고 있던 영화였다. 인천이라는 공간을 배경으로 각기 다른 다섯 친구의 교차하는 매일과 떨어지는 하루가 담긴 이 영화는 지영(육지영)이 혜주(이요원)에게 생일 선물로 안겨준 고양이 티티를 연결 고리 삼아 친구라는 역할과 우리라는 관계에 대한 수많은 답안지들을 보여주는 영화이기도 하다.

20년이 지나도 여전히 세련된 영화 '고양이를 부탁해'는 청춘의 공기를 예민하게 포착하는 영화다. IMF시대 상고를 졸업하고 대학을 택하지 않은 여성들의 삶을 이토록 정면으로 그려낸 영화는 당시에도 귀했고 20년이 지난 지금도 마찬가지다. 캠퍼스를 벗어난 청춘 드라마가 품게 되는 순간들은 마냥 싱그럽지 않은 않아서 '고양이를 부탁해' 속에는 무너져 내리는 집과 비틀거리는 꿈, 품 안에 가둔 온기와 서릿발 같은 한기가 뒤어질 수 없는 바다, 인천의 풍광과 어우러진다. 학창시절이라는 하나의 세계를



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표

수축상 문화체육관광부장관 표창 고영남 (명성사 대표) 우리나라 인쇄문화 산업발전에 기여한 공로로 문화체육관광부장관 표창 수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다. 40년 지기 오상회 일동 (고석철, 김광수, 김기영, 김성보, 김형조, 문동원)

수축상 2021 자랑스러운 한국인 대상 김채규 (제주특별자치도 장애인체육회 부회장) 2021 자랑스러운 한국인 대상 수상을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다. 칠인회 일동

수축훈 국민훈장 석류장 강창익 (대한노인회 서귀포시지회장) 제25회 노인의날을 맞아 국가발전과 노인복지에 크게 기여한 공로로 국민훈장 석류장을 진심으로 축하드리며 앞으로 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다. 천주평화연합(UPF)제주상임고문 문두균, 천주평화연합(UPF)제주도지부장 황치훈, 남북통일운동국민연합 제주도회장(전제주시장) 고민수, 평화대사 제주도협의회장 문정수

한라일보가 대 勢 다! 결혼·부고·축하광고 도내 최다 게재 제주도내 최고의 신문광고 효과! 2020년도 지역신문발전기금 우선지원대상사 선정 2005년부터 15회, 제주지역 '최다 선정' 도내 언론사 최초 '01' 미래창조과학부 / 2016년 발표 제주지역신문 신뢰도 1위 02 리얼미터 / 2015년 발표 제주지역 유료판매부수 1위 03 한국ABC협회 / 2016~2020년 제주지역 발행부수 1위 04 한국ABC협회 / 2020년 발표 광고 750-2830 · 구독 750-2330 · 서귀지사 732-5552