WEB CONTENTS

2024년 04월 24일 21시 44분

여수시

목차

목차 2
갯장어회/샤부샤부 3
한여름의 인기 보양식 3
기름기가 적고 단백질이 풍부한 웰빙음식 3
다양한 이름을 가진 갯장어 3

한여름의 인기 보양식

여름철 인기 만점 보양식인 갯장어 요리, 입에서 살살 녹는 부드러운 갯장어회와
끓는 물에 살짝 데쳐먹는 갯장어 샤부샤부는 여름철 필수 음식 아이템으로 풍부한 맛과 영양을 자랑한다.

기름기가 적고 단백질이 풍부한 웰빙음식

단백질이 많아 남녀노소를 막론하고 즐길 수 있는 음식이며 특히 허약체질에는 원기회복을 위한 가장 빼어난 건강식 중의 하나이다. 또, 갯장어는 단백질 성분인 글루탐산이 풍부해 독특한 향이 나고 기력회복과 혈전 예방에 으뜸으로 친다. 잔가시가 많은 것이 특징이긴 하지만 전문가의 손길을 거치면 오히려 가시가 연해 더 맛있게 먹을 수 있는 갯장어로 거듭난다.

갯장어는 참장어와 붕장어가 있는데 샤부샤부를 해서 먹는 갯장어, 일명 '하모' 는 참장어이다. 남해안 청정해역에서 4월 중순부터 10월 하순까지 영양분을 충분히 축적하여 가장 맛이 좋다. 풍부한 단백질 때문에 샤부샤부, 소금구이, 된장구이, 물회, 고추장양념구이 등 다양한 요리로 조리된다. 민물장어에 비해 기름기가 적고 단백질이 풍부해 다이어트 식품으로 각광, 보양식으로도 손색이 없다. 잔뼈가 많은 갯장어는 기술자의 손을 거쳐야 비로소 우리 입으로 들어올 수 있다.
장어 뼈로 맛을 낸 육수에 갯장어를 살짝 데쳐 싱싱한 양파 위에 얹어 먹으면 저절로 힘이 난다. 갯장어 된장 통구이도 별미 중의 별미이다. 장어를 좋아하지 않은 사람도 한 번 맛을 보면 장어 마니아가 될 정도로 특별한 깊은 맛을 자랑한다.

다양한 이름을 가진 갯장어

갯장어는 '동의보감'에는 '해만', '자산어보'에는 '견아려'라고 기록되어 있다. 무엇이든 잘 무는 습성 때문에 일본에서는 하모(Hamo)라 부른다. 생김새는 장어와 비슷하며 부드럽고 잔가시가 없는 장어에 비해 갯장어는 잔가시가 많다. 전라도 지방에서는 갯장어를 참장어, 경남지방에서는 바닷장어, 뱀장어라 부른다. 주낙으로 잡는 갯장어는 5월부터 11월에 많이 잡힌다. 갯장어의 맛은 역시 회다. 살에 촘촘히 칼집을 넣어 잔가시와 함께 된장이나 겨자 소스등과 함께 먹으면 풍미가 살아난다. 살이 단단한 갯장어 회는 오래 씹을수록 고소한 맛이 배어난다.

COPYRIGHT(C) BY YEOSUCITY. ALL RIGHT RESERVED.

YEOSU CITY

Web Contents

여수시