



전북 먹는 날 지정 선포를 위한

전북요리 페스티벌

무더운 여름 체력은 떨어지고, 온 몸은 땀으로 젖어 몸은 축~ 늘어난다. 이런 여름을 건강하게 보내기 위해서는 깨끗한 환경에서 자란 영양 많은 우리의 농수산물로 몸보신을 하는 것이 최고다.

조개류 가운데 가장 맛이 좋고 귀해서 '조개류의 황제'로 불리는 게 전복이다. 우리나라에서도 전복은 선뜻 찾기 힘들었다. 생산량이 적은 데다 가격도 비싸 일반인들은 쉽게 먹지 못하는 귀한 음식으로 여겨졌다.

90년대 까지만 해도 전복 생산량이 적었으나 현재는 완도를 비롯해 전남 서남해안에서 전복양식이 늘면서 많은 양의 전복이 공급되고 있다. 전복이 우리나라의 대표적인 수산물 가운데 하나

로 성장한 것이다.

청정해역의 해조류만 먹고 자라는 전복에는 해조류의 독특한 냄새가 묻어난다. 육질이 부드럽고 맛이 뛰어나다. 날것을 먹으면 오돌 오돌 씹는 맛을 느낄 수 있고, 익혀 먹으면 감칠맛이 일품이다. 특히 여름에 먹는 전복회는 살이 단단해서 촉감도 좋다.

전복은 닭고기와 마찬가지로 지방질이 아주 적은 대신 단백질이 많아 건강식으로 추천되고 있다. 또 전복의 내장은 영양이 풍부해 강장효과도 탁월하다는 평가다. 산모나 어린이, 노약자, 환자 등의 건강보양식품으로 널리 알려졌다.

현 정부가 들어서면서 기존의 농림부와 해양수산부를 통합해 농림수산식품부를 발족시켰다. 이러한 국가 정책에 발맞춰 본회도 영양만점 닭고기와 어패류의 황제라 불리는 전복과 함께 더 좋은 건강식품으로 발전하고자 지난 7월 18일 목포평화광장에서 (사)한국전복협회 주최로 열린 '전복 먹는 날 지정 선포를 위한 전복요리 페스티벌'에 참가해 (사)한국전복협회(회장 김유신)와 MOU를 체결

했다.

이날 행사에는 본회 서성배 회장을 비롯해 배종하 농림수산식품부 수산정책실장, 김갑섭 전남도 해양수산환경국장, 김영록 국회의원, 정종득 목포시장과 관련협회장, 시민 등 천 여명이 참석했다.

주요 행사 내용은 '전복 먹는 날 지정 선포식'에 이어 전복요리 시식회 및 경진대회, MOU체결, 전복 특판행사, 전복나눔행사 등의 순으로 진행됐다. 특히 전복요리 시식회에서는 초복을 하루 앞두고 '전복삼계탕'이 많은 시민들에게 가장 큰 인기를 끌었다. 최고의 여름 보양식으로 꼽히는 삼계탕과 청정해역에서 다시마와 미역을 먹고 자란 전복의 만남인 '전복삼계탕'은 육지의 맛과 바다의 맛을 한 가지 음식으로 먹을 수 있는 최고의 보양식이다.

또한 삼계탕과 마찬가지로 전복은 원기 회복과 피로 회복에 좋아 무더운 여름철을 이기는데 효과적이다. 뿐만 아니라 예로부터 눈을 맑게 하고, 몸을 가볍게 하고 정기를 북돋워 주는 효과가 있어 특히 여성이나 수험생에 좋



전복 시식 행사



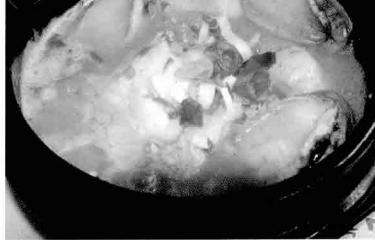
난타 축하공연



MOU 체결식



전복보쌈



전복삼계탕



전복찜



전복탕수육

은 저지방·고단백의 무공해 웰빙식품이다.

이날 전복요리경연대회에서는 전복탕수육, 전복보쌈, 전복찜, 전복삼계탕 등 다양한 전복 음식을 선보여 전복 요리 활성화는 물론 웰빙수산물식품으로 각인시킴으로써 음식문화에도 영향을 줄 것으로 보인다.

이날 행사에서 김유신 회장은 환영사를 통해 “청정해역에서 생산되는 전복을 많은 국민들이 사랑해 주기를 바라고, 고유가 등의 어려움에 처해있는 농축수산업의 위기를 한국계육협회와 함께 극복해 나가자”고 했다.

이에 본회 서성배 회장은 “농축수산업에 많은 어려움이 있지만 이런 어려움을 우리 전복 협회와 함께 극복해 나갈 수 있는 계기가 마련되어 큰 힘이 된다”며 “앞으로도 긴밀한 협의를 통해 닭고기와 전복이 함께 발전해 나가자”고 했다.

이어 이어진 MOU 체결식에서 서성배 회장과 김유신 회장은 이번 행사가 일회성에 그치지 않게 다양한 행사와 요리연구 등을 통해 국민에게는 건강식품으로 자리 잡을 수 있도록 하자는데 의견을 모았다.

이번 MOU 체결은 전복어가의 안정적인 판로 확보는 물론 조류인플루엔자(AI)로 어려움을 겪고 있는 양계농가까지 돕는 일거양득의 효과를 거둘 수 있다는 판단에서다.

또한 (사)한국전복협회는 한국음식업중앙회, 오메가씨푸드 등과의 MOU체결을 통해 저렴한 가격으로 전복원료를 공급하고, 다양한 요리도 제공하기로 했다.

☞ 전복삼계탕



전복삼계탕은 여름철 더위를 이기기 위한 음식으로 삼계탕에 전복 등 다양한 해산물과 한약재를 넣

은 보양식을 말한다.

닭과 전복이 어우러져 국물 한 모금만 먹어도 봐도 보신이 될 것 같은 진~한 국물은 한번 먹어보면 자꾸자꾸 생각나는 맛이다. 이것이 진정 보양식의 지존이 아닐까? 갓 담은 부추김치와 배추김치를 곁들여 먹으면 더욱 좋다.

여름 더위의 몸보신에 최고인 전복삼계탕을 만들어 건강한 여름을 보내보자!

• 재료

영계 2마리(삼계탕용 어린 닭), 전복 6미, 갓은 한약재(황기, 인삼, 헛개나무, 대추, 생울 등), 대파 1대, 양파 1개, 통마늘 8개, 불린 찹쌀 200g, 물 2ℓ

• 만드는 법

- ① 한약재는 흐르는 물에 씻어주고 대추는 주방솔로 주름진 부분을 살살 닦아 준비한다.
- ② 닭은 깨끗이 닦아 기름기를 제거하고, 냄새가 나는 콩지부분은 잘라낸다.
- ③ 준비한 닭 안에 대추 3알씩, 생울, 통마늘과 불린 찹쌀을 나눠 넣고, 전복은 흐르는 물에 깨끗이 닦아 넣는다.
- ④ 닭 안의 내용물이 빠지지 않도록 명주실

로 묶거나, 닭다리 아랫부분에 칼집을 넣어 서로 꼬아 끼운다.

- ⑤ 남은 한약재는 국물우릴 때 쓰는 구멍이 난 용기에 넣어서 담아 넣고 전복도 국물에 우리나라도록 솥에 넣는다.
- ⑥ 솥에 손질한 닭과 한약재를 넣고 물을 넣은 뒤 반으로 썬 양파와 대파를 넣고 끓기 시작하면 약한 불에 1시간 이상 끓인다.

• Tip

인삼은 국물과 함께 끓인다.

닭 배속에 수삼을 넣어서 끓이면 닭 뼈가 인삼의 좋은 성분을 빨아들여 인삼 효과가 많이 없어지기 때문이다.

☞ 전복의 영양과 효능



전복은 단백질, 비타민, 무기질 등을 함유한 스테미너에 좋은 식품으로 조개류 중에서 가장 값이 비싸며 체내 흡수율이 좋아 임신부, 비만증, 간경화증 환자 등의 영양식으로 좋다.

특히 간기능 회복에 좋은 식품으로 널리 알려져 있으며, 비타민 B₁, 비타민 B₂가 많고 칼슘, 인 등의 미네랄이 풍부하여 옛날부터 7일 안에 산모의 젖이 나오지 않을 때 전복을 고아 먹으면 큰 효과를 보았으며, 폐결핵의 특효약으로도 이용돼 왔다고 한다.

• 좋은 전복 고르는 법


패각 바깥으로 전복의 족부가 약간 빠져나

와 있는 것이 좋으며, 통통하게 살이 찐 전복이 좋은 전복으로 패각과 연체부(살)에 상처나 흠집이 없어야 한다.

• 전복 손질법

- ① 전복은 부드러운 솔로 겉면과 껍질을 살살 문질러 씻는다.
- ② 깨끗한 물로 헹구고 나서 전복의 물기를 마른 거즈로 제거한다.
- ③ 전복 껍질의 납작한 부분에 작은 칼날을 밀어 넣고, 위쪽의 전복 내장 부분이 터지지 않게 도려내고 수저를 이용해서 내장이 터지지 않게 전복살을 도려낸다.
- ④ 껍질과 분리한 전복의 안쪽에 있는 전복 내장을 칼로 터지지 않게 잘라낸다.
- ⑤ 전복살에 붙어 있는 전복의 이빨을 칼로 잘라낸다.
- ⑥ 열은 소금물에 흔들어 씻은 전복을 조리에 알맞도록 썬다.

• 전복 보관법

오래 두고 먹을 전복은 껍질째 씻어서 랩으로 한 개씩 공기가 닿지 않도록 싸서 냉동보관 하는 것이 좋다. 해동한 전복은 되도록 다시 냉동시키지 않는 것이 좋고, 전복 내장은 빨리 상하므로 주의한다. 

- 글 · 정승일 기자(jsiid@naver.com)

