

맛도 좋고 피부에도 좋은 **‘연어 요리’ 어떠세요?**

맛있는 연어는 세계 10대 슈퍼 푸드에 선정될 정도로 건강에 좋다. 이는 몸 건강만을 두고 하는 이야기가 아니다. 피부건강까지 아우르는 이야기다. 건강한 피부, 빛나는 피부를 갖고 싶다면 연어 요리로 식탁을 채워보도록 하자.

10대 슈퍼 푸드, 연어를 말하다

연어의 주황빛과 분홍빛이 섞인, 화사한 색깔은 보고만 있어도 군침이 돌 정도로 사람의 식욕을 자극한다. 식욕을 못 이겨 연어 한 조각 입에 넣고 보면 혀끝을 타고 눈 녹듯이 사라지는 그 맛이 식욕을 더 왕성하게 한다. 이렇게 보기에도 좋고 맛도 좋은 연어는 세계 10대 슈퍼 푸드 가운데 하나다. 슈퍼 푸드는 칼로리는 낮 으면서 당분, 염분이 적고 식이섬유와 영양소가 풍부하여 면역력 증가에 효능이 있는 음식을 말하는데 미국의 시사 주간지 「타임」 지가 선정한 세계 10대 슈퍼 푸드(블루베리, 토마토, 시금치, 레드 와인, 귀리, 브로콜리, 마늘, 연어, 녹차, 견과류)를 보면 채소가 아닌 식품으로 연어가 유일하다. 미국의 영양전문가 스티븐 프랫 은 연어가 슈퍼 푸드에 선정된 이유로 맛이 좋고, 요리하기 쉬우 며, 단백질이 풍부하다는 것을 꼽았다.



연어는 몸에 좋은 비타민 덩어리

살코기의 20%가 양질의 단백질로 구성되어 있는 연어는 비타민이 많기로도 유명하다. 먼저 비타민 D가 풍부해 칼슘이 우리 몸에 흡수되는 것을 돕고, 여러 가지 비타민 B군을 함유하고 있어 성장과 소화를 촉진하고 혈액순환에 도움이 된다. 또한 비타민 A와 E 성분이 많아 세포점막을 튼튼히 해주고 노화 방지도 도움이 되고 있는데 ‘회춘 비타민’으로 알려진 비타민 E의 경우 연어 알에 많이 들어 있다. 뿐만 아니라 연어에는 EPA, DHA의 오메가3 지방산이 다량 함유돼 체내 중성지방 수치를 낮추는 것과 뇌세포 발달에도 도움이 된다.

연어는 피부에도 좋다?

연어에 들어 있는 오메가3 지방산은 여드름 피부를 개선하는데 효과가 있고, 염증과 주름살이 생기지 않도록 예방하는 차원에서도 도움이 된다. 또한 혈액순환을 좋게 하는 비타민 B군은 다크서클을 완화하고 피부색소가 침착되는 것을 예방하는데 도움이 된다. 때문에 연어는 특히 여성들에게 인기가 좋다. 맛도 좋고 피부에도 좋으니 피부를 미의 기준으로 생각하는 여성들에게 연어만한 음식이 없는 것이다. 그렇다면 연어는 어떻게 요리해서 먹는 것이 좋을까? 초밥이나 샐러드가 아닌 뭔가 색다른 방법으로 연어를 즐기고 싶다면 연어스테이크에 도전해보는 것을 추천한다.

연어스테이크 만드는 법

• 주재료

연어 2조각(스테이크용, 두께 2cm), 올리브유 1큰술, 장식용 어린 잎 채소 및 케이퍼, 레몬 약간(생략가능)

• 연어 밀간

소금 1작은술, 후춧가루 1/4작은술, 청주 1큰술, 올리브유 1큰술

• 두유 마요네즈

두유(무가당) 1/2컵, 소금 1/5작은술, 설탕 2/3작은술, 식초 2작은술, 식용유 1/3컵

• 두유 타르타르 소스

양파 1/6개(30g), 피클 슬라이스 8~10개, 레몬즙 3큰술, 두유 마요네즈 5큰술, 플레인 요거트 2큰술, 꿀 1/2큰술, 소금 1/2작은술, 케이퍼 1작은술

※만드는 법

1. 연어는 간이 잘 배도록 소금, 후춧가루, 청주를 앞뒤로 뿌린 후 올리브유를 발라 밀간한다.
2. 소스에 쓸 마요네즈를 만들어 두는데, 먼저 믹서기에 두유, 소금, 설탕을 넣고 40초간 돌리다가 두유가 튀지 않도록 믹서기 뚜껑의 입구를 행주나 키친타월로 반쯤 막고 식용유를 조금씩 흘려 부으면서 돌린다. 잔거품이 많이 생기면 식초를 부어 5초간 더 돌린다.
3. 양파와 피클은 사방 0.3cm로 썬다. 두유 타르타르 소스 재료를 넣고 골고루 섞는다.
4. 팬을 센 불로 20초간 달군 후 올리브유를 두르고 연어를 넣어 1분간 굽는다. 뒤집어서 약한 불로 졸인 후 뚜껑을 덮고 5분간 굽는다.
5. 구운 연어 위에 준비한 소스(3번)를 두른다.

