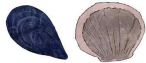




- 생선은 찬바람 부는 늦가을을 시작으로 쫄쫄하게 살에 탄력이 붙고, 맛이 진해집니다.
- 생선에는 단백질, 비타민 B가 풍부하고 고등어나 꽁치 같은 등푸른 생선은 DHA가 풍부하여
- 성장기 어린이에게 좋습니다.

11월은 물 만난 생선들로  
황홀한 밥상을 차려 보는 것이 어떨까요?

### ★ 생선의 '타이밍'



종류	제철	종류	제철
넙치	10~02월	새우	10~02월
가자미	10~02월	오징어	09~12월
임연수어	11~02월	낙지	10~02월
도루묵	10~12월	문어	09~11월
삼치	10~03월	갈치	06~11월
연어	10~01월	꽁치	10~12월
대합·꼬막	11~02월	바지락	11~02월

### ★ 생선의 비린내를 제거하는 법



생선을 조리할 때 강한 향미가 나는 파, 마늘, 생강이나 식포, 레몬즙, 술, 고춧가루와 후춧가루를 넣으면 비린 맛이 한결 제거된다. 또한 샐러리, 썬갓, 미나리와 같은 향이 강한 채소류를 곁들여도 비린 냄새를 줄일 수 있다.

### ★ 식탁위의 2대 스테디셀러

#### ♠ 고등어



고등어는 수분은 적고 지질이 풍부해 고소하고 비타민 B군, 비타민D군은 물론 껍질 특히 꼬리 부근의 껍질과 살에는 비타민 B2가 많아 먹으면 고운피부를 유지하는데 도움을 준다. 부패하기 쉬우므로 자반, 열간, 조림 등으로 만드는데, 소금에 절인 고등어를 조리할 때 쌀뜨물에 담가두면 짭맛을 어느 정도 뺄 수 있다.

#### ♠ 갈치



단백질과 지질이 많아 워낙 맛이 좋은 까닭에 회로도 먹고, 조림이나 찌개, 국, 구이 안 어울리는 조리법이 없다. 싱싱한 갈치를 찾는다면 갈치를 덮고 있는 은분이 밝은가, 상하지 않았는가를 확인해야 한다. 소화가 안 되므로 먹을 때는 깨끗이, 굵어내고 조리. 내장만을 소금에 절인 갈치속젓(순태젓)은 감칠맛이 독특,무, 깍두기 등을 담글 때 넣으면 맛이 좋다.

### ★ 생선과 좋은 음식궁합

음식에도 궁합이 있듯이, 생선도 궁합이 있는 음식이 따로 있다. 함께 먹으면 좋은 음식은?

#### ♠ 고등어와 무

고등어, 갈치, 꽁치 등 생선조림을 할 때 빠지지 않는 재료가 바로 무이다. 큼직하게 썬 무를 냄비 바닥에 깔고 생선을 얹어 조리면 생선이 늘어붙지 않을 뿐만 아니라 무가 가지고 있는 매운 성분인 이소시아네이트 등이 생선비린내를 가시게 한다. 또 무에는 비타민 C와 소화효소가 많아 생선조림의 맛을 향상시키는 역할을 한다.

#### ♠ 등푸른 생선과 식초

식초의 유기산이 생선 단백질을 단단히 해서 맛을 향상시키고, 살균 작용과 잡맛 제거에 효과적이며, 생선과 육류 등을 부드럽고 연하게 하는 작용을 한다. 이는 식초에 섬유, 단백질이나 칼슘을 분해하는 작용이 있기 때문이다.

#### ♠ 황태와 달걀

황태와 파를 섞어 달걀을 풀어 끓인 장국은 속까지 후련해지는 그 맛이 술국으로 일품이다. 이때 북엇국에 달걀을 넣어야 제 맛인데, 이는 북어가 가지고 있는 단백질의 질을 상승시켜 단백질의 효율을 높여주기 때문이다.

### 위대한 밥상 Part3. 고구마!



#### 고구마는 천연 변비 해소약!!

고구마에 풍부한 셀룰로오스라고 하는 식이성 섬유는 장 속 남은 변의 배설을 촉진시켜 준다. 또한 고구마를 자르면 알라틴이라고 하는 우유 빛 진액이 나오는데, 이는 장 속을 깨끗이 청소하는 역할을 해주기 때문에 변비 해소 이외 직장암이나 비만, 고혈압의 발생빈도를 줄이고 당뇨병의 치료에도 도움이 됩니다. 고구마 1개에는 이러한 식이섬유가 2.2g이 들어 있는데, 이는 오이로는 3개, 깻잎으로는 무려120장이나 먹어야하는 양입니다.

#### 고구마와 최고 궁합, 김치!!

고구마는 김치와 먹는 것이 가장 좋은데, 김치는 비타민, 무기질, 아미노산이 들어있을 뿐 아니라 유산균 등의 유기산이 풍부하고 정장효과까지 있어 세계 최고의 발효식품으로 평가받고 있습니다. 하지만 고혈압의 원인이 나트륨이 많은 것이 흠. 고구마의 칼륨은 김치의 나트륨을 배출시키기 때문에 이 두 식품을 함께 먹으면 매우 좋습니다.