

소고기



1 소개

질 좋은 동물성 단백질과 비타민을 풍부하게 함유하고 있는 소고기, 감칠맛이 좋아 맛이면 맛, 영양이면 영양이다. 지금은 누구나 소고기를 먹을 수 있지만 조선시대에는 소고기가 너무 귀해 백성들은 거의 먹을 수가 없었다고 한다. 농경사회에서 소는 귀한 가축이니 함부로 잡아먹지 않은 이유도 있었을 것이다. 조선시대에는 해마다 풍년을 기원하는 선농단이라는 제사를 지냈는데, 이때 임금님이 더 많은 백성들이 소고기를 먹이기 위해 고깃국을 끓이기 시작하면서 설렁탕이 생겼다고도 한다. 씹고 뜯고 맛보고 즐기는 소고기에 대해서 알아보자.

2 영양

소고기는 양질의 단백질이 함유되어 있어 면역력 증강에 큰 효과가 있고, 필수아미노산이 골고루 함유되어 있어서 어린이 성장발달에도 좋으며, 철분이 많아 철분 요구량이 높아지는 임신부나 수유기 여성들에게도 좋다. 그밖에 무기질, 비타민도 다량 함유되어 있어 우리 몸의 신진대사를 좋게 합니다. 또한 피부미용과 피로회복에도 아주 좋다. 하지만 소고기는 지방성분이 많은 편에 속하는 음식이고 동물성 지방인 포화지방의 함량이 높기 때문에 많은 양 섭취 시에는 각종 성인병의 위험이 있다. 우리 몸의 세포막을 구성하고 지방 영양소의 흡수에 꼭 필요한 콜레스테롤은 많은 양 섭취 시에는 동맥경화 같은 심혈관계 질환을 일으킬 수 있으므로 소고기 역시 콜레스테롤의 함량에 주의해서 먹어야 할 식품이다.

3 조리과학

숙성된 고기가 맛있다!

소는 도축되면 사후강직이라는 현상이 생긴다. 사후강직이란 소의 모든 세포에 더 이상 산소와 영양소가 공급되지 않게 되면서 근육이 경화하는 현상입니다. 혈액순환이 되지 않으면서 더 이상의 외부의 공급이 없게 된 근육세포는 세포내에서 남은 포도당을 산소가 없는 상태에서 처리한다. 이때 피로물질이라고 불리는 젖산 등이 과도하게 쌓이면서 근육이 짧아져 딱딱해진다. 이러한 사후강직은 몸집이 큰 소에서는 오랜 시간 일어나고 사후경직이 해제되는 데도 1주일 정도가 필요하다. 위와 같이 경직된 소고기는 딱딱하며 맛이 없고 먹을 수가 없습니다. 후처리 과정이 꼭 필요한데 이 과정이 숙성이다. 저온에서 충분히 사후경직을 해제하여 질감을 부드럽게 만드는 것을 숙성이라고 한다. 제대로 숙성되지 않는 고기는 보수력이 좋지 않기 때문에 단단한 고무를 씹는 것과 비슷한 느낌이 들고 풍미도 없고 식욕의 색갈도 암갈색을 나타낸다.

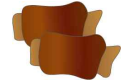
또한 소고기의 풍미는 원래부터 있던 거 보다는 사후강직 후 숙성을 잘 거친 소고기에만 있을 수 있는 것이다. 저온 숙성 시에 근육아미노산이 분해되어 생긴 각종 맛 성분(아미노산)이 생기므로 고소한 감칠맛을 주기 때문이다.

4 식문화 이야기

갈비라고 다 똑같은 갈비음식은 아니다!

갈비는 특별한 날 한국인의 밥상에서 빠지지 않는 특별한 음식입니다.

지역별 향토음식 다양한 갈비요리를 알아보자.



● 포천 이동갈비

군부대 밀접 지역인 경기도 포천 일대에서 돈 없는 군인을 상대로 조각 갈비를 싸게 많이 판 것에서 비롯된다. '이동'이라는 이름은 갈비를 이쑤시개에 꽂아 연결시키는 방식을 뜻한다.

● 함양 안의갈비

경남 함양군 안의마을에 30년 넘게 이어오고 있는 전통음식. 안의면은 과거 영남지방의 중심 도시로 큰 우시장이 서던 곳이다. 이곳의 갈비가 너무 맛있어 타지방의 부군수가 출근하다시피 하자 이를 알게 된 언론에서 비난 기사를 실는 바람에 전국적으로 유명세를 타게 되었다고 한다.

● 수원 왕갈비

수원 왕갈비는 이웃나라 일본에서도 유명하다. 일본의 특파원이 하모니카처럼 붙잡고 뜯어야 제맛이라며 '하모니카 갈비'라고 칭해서 일본 관광객이 많이 찾다고 한다. 조선 정조대왕은 수원 화성을 건설하면서 필요한 노동력을 위해 전국의 백성들을 모아 논밭을 나누어주고, 덤으로 소 한 마리씩을 빌려주었다. 그런데 3년 후 송아지로 반납하는 조건이었으니, 송아지를 구하기 위해 자연스레 우시장이 형성되었고 갈비에 양념을 해 숯불에 구워 판 것이 시작이었다고 한다.

● 담양 떡갈비

떡갈비는 본래 궁중에서 즐기던 요리다. 찰개 다진 갈빗살을 반듯한 모양으로 만들어 양념해 석쇠에 굽는 것인데 인절미 처듯이 만들어 떡갈비라 부르게 되었다는 설이 있다. 주로 전라 담양, 광주 등의 지역이 맛있는 떡갈비 요리지역으로 유명하다.

5 요리법

매운 갈비찜

● 재료 : 돼지갈비 80g, 홍고추 0.8g, 청고추 0.8g, 월계수잎 조금
양념 : 양파 5g, 마늘&대파, 1g, 고추장 3g, 간장 2g, 물엿, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루 약간

● 방법

1. 돼지갈비는 가로세로 4cm, 두께 1.5cm로 자르고 물을 넉넉히 부어 핏물을 뺀다. 핏물이 빠지면 끓는 물에 넣어 살짝 데친다.
2. 양파, 마늘은 믹서에 갈고 대파, 고추는 어슷 썬다.
3. 냄비에 1의 갈비와 월계수잎, 분량의 양념 중 1/2를 넣고 재료가 잠길 정도로 물을 부은 뒤 강한 불에서 끓이다 남은 양념을 모두 넣고 끓인다.
4. 갈비에 양념이 잘 배도록 끼얹어가며 조리 뒤 홍고추와 청고추를 넣어 마무리한다.

tip! 갈비는 핏물제거를 충분히 해주어야 조리 시 깨끗한 음식을 만들 수 있다.



명 태

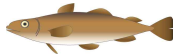
1 소개

명태는 대구과에 속하는 한류성 어종으로 우리나라 동해안의 북쪽에서 연중 포획된다. 예로부터 제사와 고사, 전통혼례 등 관혼상제(冠婚喪祭)에 없어서는 안 될 귀중한 생선으로 여겨졌으며, 상태, 잡힌 시기 및 장소, 습성 등에 따라 다양한 이름으로 불리는 것이 특징이다.

명태의 머리, 꼬리, 살, 내장 등은 모두 식재료로 이용된다. 살코기와 곤이는 국이나 찌개용으로 이용되며, 알과 창자는 각각 명란젓, 창난젓으로 이용된다. 머리로는 귀세미김치를 담고 고 심지어 눈알과 껍데기는 구워 먹는다고 한다. 이는 명태가 그만큼 친숙하고 익숙한 한국인의 생선이라는 증거이다.

2 영양

명태는 대표적인 고단백 저지방 식품으로서 지방의 함량이 낮고 살코기가 많아 담백한 맛을 자랑한다. 명태의 단백질은 완전단백질로 성장(세포발육)과 생식에 중요한 필수 아미노산이 풍부하다. 열량도 낮아 다이어트식품으로 제격이다. 고단백 저지방 식품이며 콜레스테롤이 거의 없기 때문에 성인병을 예방하는데 효과가 있다. 뿐만 아니라 비타민A, 나이아신, 칼슘이 풍부하게 들어있다. 그래서 어린이들의 성장발달에 도움을 주고 두뇌발달, 시력유지에 도움을 준다. 또한 간을 보호해주는 메티오닌 성분이 명태에 풍부하기 때문에 술자리 후 간의 기능을 회복하는데 도움이 된다. 명태 속 레티놀 성분은 피부를 곱게 가꾸고, 주름을 방지하는 데도 꼭 필요한 요소이다.



3 조리과학

맛의 결정타, 식감 - 식감 좋은 황태!!

인간이 맛을 느끼는 것은 비단 혀에 닿는 맛성분 때문은 아닐 것이다. 음식이 입으로 들어오기 전에 가장 먼저 시각과 후각으로 음식을 느낀다. 그 후 입안에 들어온 음식을 '맛없다', '맛있다'라고 결정하는데 중요한 것이 음식의 식감, 질감이라고 할 수 있다.

혹자는 황태의 맛을 '하늘에서 내린 맛'에 비유하기도 한다. 그래서 황태 덕장을 운영하는 사람을 가리켜 '하느님과 동업하는 사람'이라고 우스갯소리도 있다.

그럼 황태의 스펀지 같은 질감이 어떻게 만들어 지는지 알아보자. 통통하게 살이 오른 명태는 매년 겨울 가장 매서운 날씨에 코를 꿰인 채 덕장에 매달아진다. 한겨울 차가운 칼바람에 황태는 공공 열게 되고 낮에는 따사로운 햇살에 언 몸을 녹인다. 이렇게 얼었다 녹는 일을 20여 회 3개월 동안 반복해서야 명태는 황태로 거듭난다.

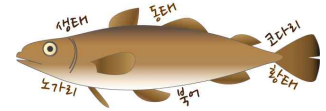
너무 추운 날씨가 계속되고 낮에도 햇살이 없으면 껍질이 하얗게 변해 황태가 만들어지지 않는다. 명태 살코기의 조직은 수분이 많고 비교적 치밀한 구조이나 얼기 시작하면서 살코기 조직의 수분이 얼어 얼음알갱이를 만들고 커진다.

낮에 햇살을 받으면 명태 속 얼음알갱이가 녹으면서 조직에 빈공간이 생긴다. 이렇게 반복하여 말리다 보면 명태는 수분을 잃고 조직에 구멍이 뽕뽕 뚫린 스펀지 같은 식감을 갖게 되는 것이다.

4 식문화 이야기

명태의 이름이 몇 가지야??

명태라는 이름이 붙은 유래를 살펴보면 함경도 명천군에 부임한 군수가 한 생선을 맛본 다음 맛있어서 이름을 물었는데 이 어부는 생선의 이름을 모른다고 하자, 지역의 명자와 어부의 성씨 태를 따라 '명태'라고 지었다고 한다. 또 다른 설은 '눈을 밝게 해주는 물고기'라는 의미에서 지었다는 이야기도 있다.



- 생태 : 갓 잡아 얼리지 않는 싱싱한 생물
- 동태 : 공공 열린 명태
- 코다리 : 명태를 꾸덕꾸덕하게 반쯤 말린 것
- 황태 : 고지대 산간에 있는 덕장에서 얼었다가 녹았다가 찬바람에 마르기를 수차례 반복하여 육질이 부드럽고 누르스름한 마른 것으로, 만들기 귀한 만큼 값비싸다.
- 북어 : 명태를 '따뜻한' 바닷가에서 완전히 말린 것. 모양 그대로 바삭 마른 것은 통북어
- 노가리(애기태) : 명태 새끼를 바삭 말린 것

(속된 말로 말이 많거나 거짓말을 늘어놓는 경우에 '노가리 깐다'라고 하는데 이는 한꺼번에 많은 말을 까는 명태에 빗대어 생긴 말이다.)

5 요리법

3색 북어보푸라기

- 재료 : 북어 몸통 1마리,
양념 : 소금 약간, 설탕 약간, 참기름 1작은술(5ml), 참깨 약간, 고춧가루 약간

● 방법

1. 북어는 껍질을 제거한 후 간만에 갈아 살을 보푸라기처럼 만든다.
2. 갈아놓은 북어에 소금, 설탕, 부순 참깨, 참기름을 넣어 덩어리지지 않게 고루 비벼가며 섞는다.
3. 2의 것 중 1/3은 동글게 말아 그릇에 담고, 나머지 1/3에는 간장을 넣어 비벼 섞은 뒤 동그랗게 말아 그릇에 담고, 나머지 1/3에는 고운 고춧가루를 넣어 비벼 섞은 뒤 동그랗게 말아 그릇에 담는다.

tip! 북어보푸라기를 이용해 주먹밥을 만들어 먹어도 맛있답니다.



겨울철 주요 식중독 '노로바이러스' 조심하세요!

노로바이러스 식중독 발생 현황 (2010~2014년, 5년 평균)

노로바이러스 식중독 발생건수	[연간] 40건	[겨울철] 20건 (50%)
겨울철 식중독 환자 수	[연간] 900명	[겨울철] 496명 (55%)

노로바이러스 특징 (주요 원인식품 : 오염된 채소·과일류, 오염된 패류, 오염된 지하수 등)

겨울철 식중독의 주요 원인균
환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염

낮은 온도에서도 오래 생존

소량으로도 발병 가능

추운날씨로 개인 위생관리 소홀

실내 활동이 많아 사람 간 감염이 쉬움

노로바이러스 주요 증상 (잠복기 : 24~48시간)

설사

탈수

복통

구토

근육통

두통

발열

노로바이러스 예방법

20초 이상 흐르는 물에 20초 이상 손 씻기

조리 도구는 열탕 또는 염소소독

채소 과일은 씻은 후 섭취

충분히 익혀 먹기 (굴 등 어패류 생식 삼가)

물은 끓여 마시기

주변 환경은 청결히 하기 (염소소독액 1,000ppm)

[출처 : 식품의약품안전처 식품안전정보포털]

식품첨가물

1 식품첨가물은 무엇인가요?

식품을 가공할 때 식품의 맛, 향, 색, 식감을 더 좋게 하고 더 오래 보존할 수 있게 하며, 영양가를 높이기 위해 식품 본래의 성분 이외에 첨가하는 물질

2 식품첨가물은 어떤 역할을 하나요?

더 오래, 더 안전하게 먹을 수 있도록 식품의 맛과 향을 올려줍니다.

더 즐겁게 먹을 수 있도록 식품의 맛과 향을 올려줍니다.

더 보기 좋게, 더 몸에 좋게 식품에 색과 영양을 더해줍니다.

더 좋은 식감을 내기 위해 재료의 성질을 바꿔줍니다.

3 식품첨가물 얼마만큼 먹으면 안전할까요?

안전한 식품첨가물 섭취를 위해 1일 섭취허용량을 정해놓고 있습니다. 이것은 사람이 평생 동안 매일 먹더라도 건강에 나쁜 영향을 미치지 않는 하루 섭취량을 뜻합니다. 체중 1kg 당 mg으로 표시되니까 자신의 몸무게를 곱하면 자신의 1일 섭취허용량을 알 수 있습니다.

4 건강하고 안전한 식생활, 이렇게 실천해요!

골고루 먹어요!

가공식품만 섭취하게 되면 영양 불균형이 발생하여 건강에 문제가 생길 수 있습니다. 다양한 농·수·축산물을 골고루, 적당히 섭취하는 것이 좋습니다.

적당한 양을 먹어요!

가공식품을 너무 많이 섭취하게 되면 보통 당, 지방, 나트륨이 많이 들어있어 건강상의 문제를 유발할 수도 있으므로 주의해야 합니다.

당	설탕 한꺼번에 많이 섭취	몸의 불균형	당뇨병 환자에게 치명적
지방	고지방 식품 자주 섭취	혈중 지질농도 상승	심혈관계 질환의 원인
나트륨	장기간 다량 섭취	몸의 불균형	고혈압, 위암의 원인

식품성분표시를 확인해요!

[출처 : 식품의약품안전처 '에디와 함께하는 식품첨가물 여행']



안전과 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품

1 어린이 기호식품이란?

어린이 기호식품 품질인증제도란?

어린이에게 적합한 품질기준을 갖춘 식품을 식품의약품안전처에서 공식적으로 인증하는 제도

- ✓ 품질인증식품은 안전기준, 영양기준 및 식품첨가물 사용기준에 적합
- ✓ 가공식품과 조리식품 모두에 적용

● 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처가 정한 품질인증기준에 적합한 어린이 기호식품에 대한 품질인증을 해주는 제도. 식품의약품안전처 고시 <어린이 기호식품 품질인증기준>에 의해 2009년부터 시행

2 어린이 기호식품 품질인증 제도란?

어린이 기호식품 품질인증의 기준은?

가. HACCP인증을 획득한 제품(공통적으로 식품안전이 보장된 업소에서 제조, 조리)

- HACCP(식품안전관리인증기준)에 적합한 업소에서 생산
- <식품위생법> 제47조에 의해 모범업소에서 만든 조리식품
- 업소에는 원재료의 종류 및 배합비율, 조리절차 및 방법, 조리시간 및 기구 등에 관한 표준 조리법에 따라 조리 (식중독균에 대한 멸균상태를 유지, 식중독균 검사는 분기별 1회(3개월에 한번씩) 실시 및 관련서류를 2년간 보관)



나. 제품에 자연적으로 존재하는 비타민, 무기질의 함량이 높거나 단백질·식이섬유·비타민·무기질이 강화된 식품

가공식품류

- ✓ 열량·포화지방·당류·나트륨·단백질 등 제품에 함유된 영양성분 함량을 개별 제품의 용기·포장 또는 영업장 내 게시판, 메뉴판, 팸탈 등에 어린이가 알아보기 쉽게 표시된 것
- ✓ 영양기준은 과자·캔디·빙과·빵·초콜릿·가공유류·발효유류·아이스크림류·어육소시지·과채음료·탄산음료·유산균음료·혼합음료
 - >> 단백질·식이섬유·비타민(A, B1, B2, C)·무기질(칼슘, 철분)이 강화된 식품
 - >> 과일채소주스류에는 당류 무첨가된 식품

조리식품류

- ✓ 유탕면·국수 등의 용기면, 김밥·햄버거·샌드위치·햄버거·피자 등 식사대용 어린이 기호식품
 - >> 열량·포화지방·나트륨은 기준량 이하 및 단백질·식이섬유·비타민·무기질은 기준 이상
 - >> 첨가물 가운데 식용타르색소는 사용 불가
 - >> 합성보존료 및 기타 화학적 합성품 가운데 어린이 건강에 적절하지 않은 성분은 제외

다. 포화지방(4g 이하), 나트륨(600mg 이하)등의 함량은 낮아야 함

- 영양표시기준을 참고해보세요

라. 고열량 저영양 식품은 제외

- 식품의약품안전처에서 나온 "고열량·저영양 알림e"를 이용해보세요

영양정보		총 내용량 90g 440kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
3 나트륨 450mg	23%	
탄수화물 57g	17%	
당류 3g	3%	
지방 21g	41%	
트랜스지방 0g		
포화지방 6.9g	46%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 6g	11%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		



함께 찾아볼까요? 어린이 기호식품 품질인증 마크!!



내 몸을 건강하게 하는 당류 줄이기 캠페인

1 당류 줄이기 캠페인이란?

당류 줄이기의 “당”에 대해 알아보아요!

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합(총당류)

⇒ 3대 영양소인 탄수화물의 한 종류

혈관에 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용, 에너지원으로 사용 후 남는 부분은 지방으로 저장(축적)

* 단당류 : 과당, 포도당, 갈락토오스

* 이당류 : 맥아당, 서당, 유당(단당류가 2개씩 합쳐진 것)

구분	내용	비고
총당류 (Total sugars)	식품에 내재하거나 식품을 가공·조리하면서 첨가하는 단당류와 이당류의 총량	FAO/WHO
첨가당 (Added sugars)	가공·조리 시 첨가되는 당과 시럽 등 * 우유, 과일 등에 함유된 당 제외	USDA
유리당 (Free sugars)	가공·조리 시 첨가되는 단당류·이당류와 꿀·시럽·과일주스에 존재하는 당	WHO

한국의 당류 하루 섭취 기준은?

- 총당류 섭취량은 1일 열량의 10~20%, 첨가당은 10% 이내 >>한국인 평균 섭취열량 2000Kcal 즉 200g의 당류
(WHO 유리당 기준으로 1일 열량의 10% 이내) **✓하루 3g 각설탕 16개 이하 섭취 권장**

현재 한국인 당류 섭취량은?



제1차 당류 저감 종합계획('16~'20) 주요 내용 - 식품의약품안전처

“가공식품을 통한 당류 섭취량을 1일 열량의 10% 이내로 관리”

하루에 총 2,000kcal를 섭취하는 성인의 경우 200kcal (당으로 환산 시 50g)

현재 우리가 먹는 음료수의 당류 함량은?

- 계량스푼으로 1t spoon은 5g (밥숟가락의 1/3)

음료수, 설탕 함유량 알고 먹어요!

각설탕 1개 = 설탕 1티스푼



당류를 과다하게 섭취하면 안돼요!

- 영유아 및 10대 : 충치, 영양불균형과 성장 저하, 소아비만 및 성인 대사증후군 위험군 대상
- 20대 이후 : 식욕증진 호르몬 증가로 인한 비만 및 당 중독으로 인한 몸의 균형 깨짐, 각종 대사증후군, 골다공증, 고혈압, 당뇨 등과 같은 만성 질환 위험도 증가

2 생활 속 당류 줄이기 실천 방법은?

연령별 당 줄이기!

- 10~20대 : 단 간식 줄이기!(가공식품 속 액상과당, 시럽, 농축 과일 주스 같은 것들이 당을 가장 많이 섭취 → 과자나 탄산음료는 최대한 줄이기)
- 30~40대 : 외식이나 인스턴트식품 줄이기!(외식, 편의점 간편 도시락은 판매를 높이기 위한 단맛, 짠맛을 높이기 위한 첨가물과 당류가 많이 첨가 → 외식 줄이기, 외식시 영양성분 확인하여 당 함량 낮은 제품 선택하기)

- ☎ 50~60대 : 흰쌀밥과 탄수화물 중심의 간식 줄이기! (흰쌀밥의 과도한 섭취는 혈당을 높이므로
도정이 덜 된 잡곡밥 섭취하고, 과도한 떡과 빵 위주의 간식 섭취 줄이기

📦 한국인의 당류 줄이기 실천 지침

당 섭취 줄이는 건강 식습관
당류 섭취량을 줄이기 위해서는 가공식품과 사탕, 설탕 등 첨가당 형태의 당류 섭취를 제한하는 것이 중요하다.
<ul style="list-style-type: none">▪ 가공적 가공식품보다는 신선한 채소, 곡류, 생선 등을 골고루 섭취한다.▪ 가공식품을 구입할 때는 당류 함량 표시를 확인해 당이 적은 제품을 선택한다.▪ 단순당의 함량이 높은 설탕, 꿀, 사탕, 초콜릿 등의 섭취를 피하고, 식이섬유 등이 풍부한 복합당질을 먹는 것이 좋다.▪ 목이 마를 때 당 함유량이 높은 단맛 음료보다 생수를 마시는 습관을 기른다.▪ 커피나 음료 등을 주문할 때, 시럽이나 설탕을 빼달라고 하거나 당이 적게 함유된 음료를 고른다.

📦 생활 속 당 줄이기(덜 달게) 실천방법

- 갈증이 날 때에는 탄산음료 대신 물 마시기
- 꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택하기
- 가공식품보다 자연식품을 이용하기
- 외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않기
- 조리 시 설탕, 꿀, 물엿 등의 사용 줄이기
- 어린이에게 칭찬의 뜻으로 단 음식 주지 않기
- 가공 식품을 구매할 때는 영양표시 확인하기

[참고 : 식품의약품안전처, fcfoodist, 충청일보]