



“우리 아이 성적 올리는 브레인푸드?”

수능 100일전, ‘브레인푸드’ 고등어로 만드는 수험생 맞춤 고등어요리

- 무더운 여름철, 수험생 건강관리와 두뇌 발달에 안성맞춤인 ‘브레인푸드’ 고등어!
- 노르웨이 고등어, 제철인 가을에 잡아 몸에 좋은 불포화지방산 함량 높아
- DHA와 EPA 함량이 풍부한 노르웨이 고등어 요리로 영양과 두뇌 기능 활성화까지

2016년 8월 2일 – 수능이 100여일 앞으로 다가왔다. 수험생들의 영양섭취와 건강관리가 중요한 시기이지만 공부에 대한 피로가 누적되고, 계속되는 무더위로 체력까지 약해져 지치기 쉬운 때이기도 하다. 이처럼 집중력이 저하되는 무더운 여름철, 단백질과 비타민D, DHA 성분 등이 풍부하여 대표적인 브레인푸드로 꼽히는 고등어를 이용한 요리를 소개한다.

고등어는 기억력과 집중력 향상 등 두뇌 기능의 활성화를 도와주는 브레인푸드로 가장 먼저 떠오르는 식품이다. 등 푸른 생선의 대명사인 고등어에는 단백질과 각종 무기질은 물론 오메가-3 지방산인 DHA와 EPA가 다량 함유되어 있다. 고등어에 포함된 DHA는 인간의 뇌, 신경, 망막과 같은 뇌조직의 세포를 구성하는 성분이다. DHA의 효능으로는 뇌 세포를 활성화시켜 기억력과 학습 능력을 향상시키는 것을 비롯하여 노인성 치매를 예방하고, 알레르기를 개선할 수 있는 기능 등이 꼽힌다. EPA는 혈액순환을 원활하게 하고 좋은 콜레스테롤(HDL)은 많게, 나쁜 콜레스테롤(LDL)은 적도록 조절하여 동맥경화와 심장병, 뇌출혈 등의 질환을 예방하는데 효과가 있다고 알려져 있다. DHA와 EPA를 구성하고 있는 오메가-3 지방산은 사람의 체내에 존재하지 않기 때문에 고등어와 같이 이를 풍부하게 함유하고 있는 음식 섭취가 필수적이다.

고등어는 구이뿐 아니라 조림, 찜 등 다양한 방식으로 조리가 가능한데 요리 시 약한 불로 조리하면 오메가-3와 같은 영양소의 손실을 최소화할 수 있고, 더욱 풍부한 육즙을 즐길 수 있다. 또한 고등어 구이 시 종이 호일을 프라이팬에 깔고 기름을 두른 후 생선을 올리면 수분을 잡아 주기 때문에 촉촉할 뿐 아니라 기름도 적게 쓰는 효과를 얻을 수 있다.

노르웨이 고등어는 차고 깨끗한 바다에서 자라 육즙이 촉촉하고 부드러운 것이 특징이다. 제철인 가을에 어획된 후 급속 냉동하여 한국에 유통되는데, 이때 수확한 고등어는 몸에 좋은 지방 함량이 최대 30% 가까이 되어 오메가-3 등의 함량이 매우 높다. 대형마트나 온라인몰에서 손쉽게 구매할 수 있으며 자반 고등어 형태뿐 아니라 가시를 발라내어 조리가 간편한 순살 형태의 제품도 높은 인기를 얻고 있다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당
 함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com
 함샤우트 나진수 대리 02-6020-0509 / 010-6320-2649/ njs@hahmshout.com

수험생을 위한 고등어 요리 레시피

[고등어 까스]



- 재료 : 노르웨이산 자반고등어 1팩, 허브맛 소금 1T, 밀가루 2T, 빵가루 한 컵, 계란 1개

- 만드는 법

- 1) 고등어 1팩을 적당한 크기로 자른 후 허브맛 소금을 가볍게 뿌린다.
- 2) 고등어에 밀가루를 입힌 뒤 털어낸 다음 계란물을 적셔 빵가루를 꼼꼼히 입혀준다.
- 3) 냉동실에 잠깐 넣어둔다. (튀김이 더욱 바삭해진다)
- 4) 180도 기름에 노릇하게 튀겨준다.

- TIP

빵가루는 먹다 남은 식빵을 갈아서 사용하면 더욱더 고소하고 바삭한 고등어 까스를 만들 수 있다. 튀김 온도를 체크할 때는 기름에 빵가루를 조금 떨어뜨려 빵가루가 잠시 가라앉았다 치익하는 소리와 함께 바로 떠오르면 OK

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함사우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함사우트 나진수 대리 02-6020-0509 / 010-6320-2649/ njs@hahmshout.com

[고등어 마늘소스 스테이크]



- 재료 : 노르웨이산 자반고등어 1팩, 다진마늘 2T, 올리브오일 2T, 소금, 후추 약간씩, 마요네즈
고추냉이 소스(마요네즈 4T, 고추냉이 1T, 간장 1T, 올리고당 1T, 레몬즙 1/2T)

- 만드는 법

- 1) 고등어는 반으로 잘라 준비해 키친타올에 올린 뒤 올리브 오일을 앞뒤로 가볍게 바른 뒤 소금
과 후추를 살짝 뿌려둔다.
- 2) 준비해 둔 분량의 소스 재료를 잘 섞어 소스를 만든다.
- 3) 달군 팬에 재워 둔 고등어를 굽는다.
- 4) 고등어가 적당히 익으면 다진 마늘과 올리브오일을 섞은 마늘소스를 골고루 발라 완전히 익혀
준다.
- 5) 접시에 소스와 함께 올리면 완성

- TIP

아이가 있는 집은 고추냉이 대신 연겨자를 첨가해 허니머스타드 소스로 대체한다. 고등어 스테이
크는 자주 뒤집으면 고등어가 부서지기 쉬우므로 앞뒤 한번만 뒤집어 모양을 잡아주는 것이 포인트!

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 나진수 대리 02-6020-0509 / 010-6320-2649/ njs@hahmshout.com

[고등어 데리야끼 조리]



- 재료 : 노르웨이산 자반고등어 1팩, 전분가루 3T, 데리야끼 소스(간장 1/2C, 맛술 1/3C, 흑설탕 3T, 오렌지쥬스 2T, 편으로 썬 생강 4쪽)

- 만드는 법

- 1) 자반고등어는 먹기 좋은 크기로 잘라서 전분을 고루 입혀 기름에 가볍게 굽듯이 튀겨준다.
- 2) 준비된 분량의 데리야끼 소스를 냄비에 부어 소스의 양이 2/3가 될 정도로 걸쭉해지면 불을 끈다.
- 3) 1)의 준비된 고등어를 데리야끼 소스에 넣고 약불로 조리주면 완성

- TIP

모든 튀김의 가장 첫 과정은 밀가루나 전분가루를 입히는 것. 가루류를 다루다보면 주방과 손이 엉망이 되는 경우가 많은데 이럴 때는 비닐봉지나 밀폐용기에 재료와 가루류를 함께 넣고 가볍게 흔들어주면 깔끔하게 재료에 밀가루를 입힐 수 있다. 또한 생선으로 조리요리를 할 때는 미리 전분에 한번 가볍게 튀겨 사용하면 조리양념도 잘 입힐 수 있고 부스러지기 쉬운 생선의 모양도 흐트러지지 않는다.

지금 사용한 데리야끼 소스는 한번 만들어 두면 냉장고에 6개월간 보관이 가능하므로 한번 대량

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 나진수 대리 02-6020-0509 / 010-6320-2649/ njs@hahmshout.com



으로 만들어 두었다가 조림뿐만 아니라 햄버거 소스나 가벼운 육류, 볶음요리에 응용해서 사용하면 매우 요긴한 아이템이다. 달달한 소스에 오렌지 주스로 깊은 맛을 내어 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있다.

###

노르웨이수산물위원회(Norwegian Seafood Council, NSC) 소개

노르웨이수산물위원회는 노르웨이 수산업계를 대표하는 마케팅 조직이다. 주요 활동분야는 시장분석, 커뮤니케이션, 위기관리이며 유통채널이나 레스토랑, 온라인 분야 등에서 다양한 마케팅 활동도 진행하고 있다. 노르웨이수산물위원회의 본사는 노르웨이 트롬쇠에 위치하고 있으며, 12개의 해외지사를 두고 있다. 보다 자세한 정보는 한국 공식 블로그 (<http://blog.naver.com/norgeseafood>)나 홈페이지(<http://www.norge.co.kr>), 모바일 페이지(<http://www.norgemobile.co.kr>)에서 확인할 수 있다. 모바일 페이지는 첨부된 QR코드를 통해서도 접속 가능하다.



[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

함샤우트 조소은 과장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 나진수 대리 02-6020-0509 / 010-6320-2649/ njs@hahmshout.com