

봄철 피부 건강 위한 뷰티 솔루션, '노르웨이 고등어·연어'

- 차고 깨끗한 청정해역에서 온 노르웨이 연어와 고등어로 봄철 건강한 피부 유지!
- 연어에 함유된 비타민A가 자외선으로 인한 피부 트러블 가라앉히는데 효과적
- 오메가-3가 풍부한 고등어 섭취를 통해 피부 수분 보유력 증가

[2017년 4월 27일] 야외활동이 많아지는 봄철, 피부 관리로 고민하는 이들이 늘어나고 있다. 특히 봄은 일사량이 많아지고 자외선이 강한 탓에 피부는 더욱 건조해지기 쉽고 예민해지는 시기이므로 더욱 세심한 피부관리가 필요하다. 그렇다면 봄철, 따스한 햇살만큼 눈부신 피부를 가꾸기 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까? 전문가들은 좋은 음식을 먹는 것은 화장품을 바르는 것만큼이나 피부관리에 효과적이라며 음식 섭취의 중요성을 강조한다.

봄철 피부 건강에 도움이 되는 대표적인 뷰티푸드로는 연어와 고등어가 있다. 특히 차고 깨끗한 청정해역에서 온 노르웨이 연어와 고등어에는 봄철 피부를 촉촉하게 지켜줄 비타민A와 오메가-3가 풍부하게 들어있다. 봄철 자외선으로부터 건강한 피부를 유지하기 위한 노르웨이 연어와 고등어 요리를 소개한다.

매끄러운 피부결을 만들어줄 <연어 오이 말이>



연어가 봄철 뷰티푸드 추천되는 이유는 거칠어진 피부 결 완화에 효과적인 비타민A 함유량이 높은 생선이기 때문이다. 비타민A는 부족하면 피부가 건조해지면서 잔주름이 쉽게 생겨 봄철 가장 신경 써서 섭취해야 하는 영양소 중 하나로 꼽힌다. 또한 자외선으로 인한 주름, 기미, 여드름의 염증을 가라앉히는데도 효과적인 것으로 알려져 있다. 특히 노르웨이 연어는 노르웨이에서 한번도 얼리지 않고 36시간 이내에 항공 직송되어 생으로 먹었을 때 더욱 신선한 맛을 즐길 수 있다. 신선한 노르웨이 생 연어와 아삭하게 씹히는 맛이 일품인 오이를 사용하여 연어 오이 말이를 만들어보자. 비타민이 풍부한 오이와 생연어가 조화를 이룬 '연어 오이 말이'를 먹고 있노라면 몸속부터 피부까지 건강해짐을 느낄 수 있을 것이다.

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

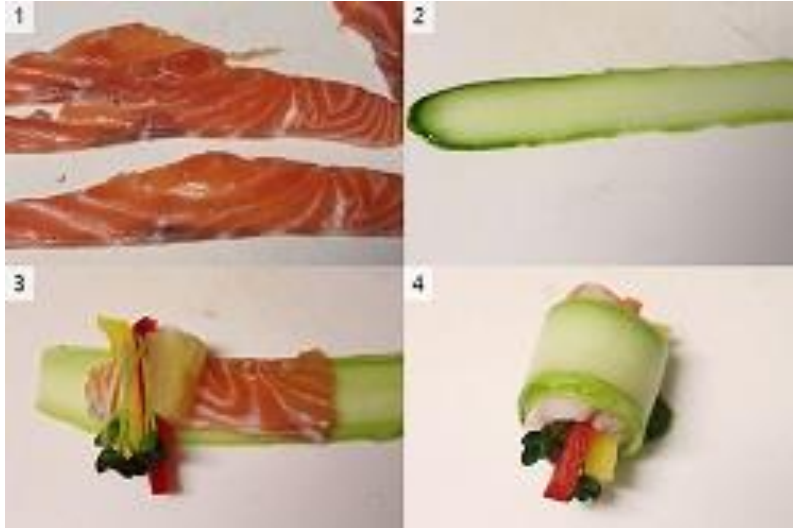
함샤우트 조소은 차장 02-6020-0555 / 010-9413-2466/ jse@hahmshout.com

함샤우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com

-재료:

노르웨이 생 연어 200g, 오이 2개, 파프리카 1개, 무순 50g, 파인애플 50g

-만드는 방법:



1. 노르웨이 생 연어를 얇게 썰어낸다.
2. 오이를 필링기로 얇게 잘라내어 준비한다.
3. 얇게 썬 오이 위에 연어, 파프리카, 무순, 파인애플을 한입 크기로 잘라서 올려준다.
4. 오이를 끝에서부터 돌돌 말아준다.

오메가-3가 풍부한 고등어로 만드는 <고등어 파프리카 전>



고등어에 풍부한 오메가-3 지방산은 먹는 수분 크림으로 불릴 정도로 피부의 수분 보유력을 늘리는데 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 촉촉한 피부를 유지하는 것은 물론 고등어를 꾸준히 섭취하면 피부에 각질이 일어나거나 갈라지는 증상 예방에도 효과적이다. 봄철 피부관리를 위한 요리

[자료 문의] 노르웨이수산물위원회(NSC) 홍보 담당

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

함사우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com

를 고민 중이라면 제철에 어획해 몸에 좋은 지방이 더욱 풍부한 노르웨이 고등어와 비타민C 함유량이 높은 파프리카로 전을 만들어보자. 아삭한 식감과 부드러운 맛이 일품인 '고등어 파프리카 전'은 봄철 피부관리를 위한 훌륭한 영양메뉴가 될 것이다.

-재료:

노르웨이 고등어 150g, 깻잎 5장, 양파 1/2개, 당근 1/2개, 파 50g, 고추 조금, 맛술 1스푼, 마늘 1/2스푼, 생강 조금, 카레가루 조금, 후추, 부침가루, 계란

-만드는 방법:



1. 노르웨이 고등어를 살만 발라서 준비해 준다.
2. 깻잎, 양파, 당근, 파, 고추를 다진 후 고등어와 섞는다.
3. 양념(맛술 1 스푼, 마늘 1/2 스푼, 생강 조금, 후추, 카레가루 조금, 부침가루)을 넣어 골고루 섞이도록 반죽한다.
4. 파프리카를 씻어 적당한 크기로 자른 후 고등어 반죽을 파프리카 틀에 채워 넣는다
5. 고등어 파프리카전에 부침가루를 입힌 후 계란을 묻혀준다.
6. 달궈진 프라이팬에 노릇하게 구워준다.

###

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. 노르웨이 수산물위원회의 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

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

함사우트 김선영 과장 02-6020-0604 / 010-6678-7489/ ksy4@hahmshout.com