

계절별 최고의 수산물?

계절별 수산물은 무엇일까요?



제철음식은 특정한 시기나 계절에 더 맛과 영양이 높아지는 음식임. 제철 수산물은 각 계절에 스스로 적응하여 자라는 음식이기 때문에 영양소가 훨씬 풍부할 뿐만 아니라 그 계절에 부족한 우리 몸의 영양을 채워주고 조절해줌.

육지와 마찬가지로 바다 속 세상에도 계절이 존재하고 있음. 가장 많이 생산되는 계절에는 먹이가 풍부하거나 번식을 준비하는 산란기 전후인 경우가 많아, 제철에 잡히는 수산물은 그 자체로도 고유의 신선함을 느낄 수 있음.

제철 수산물은 봄 6종, 여름 5종, 가을 5종, 겨울 4종 등 총 20종임.

이 중 2010년에 비해 2017년 생산량 어획량이 증가한 품종은 삼치, 멧게(우렁챙이), 서대, 전복, 전어, 고등어, 도루묵 등 7종에 불과함.

생산량은 일반해면, 천해양식을 포함하고 원양어업은 제외한 생산량임.



봄 제철 수산물

품 종

생산량 (일반해면+천해양식)

단위: M/T



20,659



2010

13,776

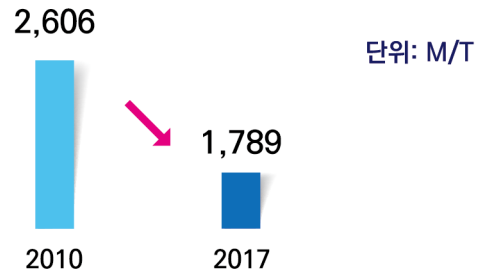


2017

* 도다리는 가자미과로 따로 분류가 되지 않음.

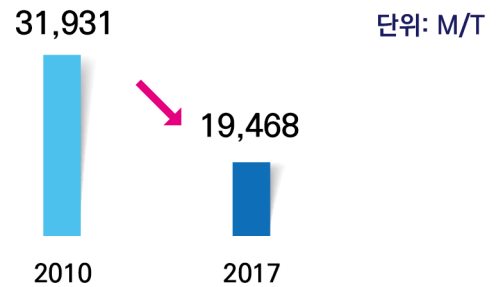
도다리

얇은 입맛 찾아주는 봄의 진미, 도다리
봄의 대표 어종으로 '문치가자미'가 정식 명칭임. 양식이 되지 않아 거의 자연산임.



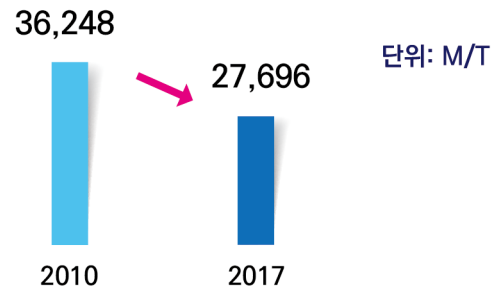
대 게

저지방 고담백, 매혹적인 맛을 가진 대게
대게는 단맛을 내는 아미노산과 감칠맛을
더해주는 글루타민산, 이노신산 등을 비롯해
필수 아미노산이 풍부하게 함유되어 있음.



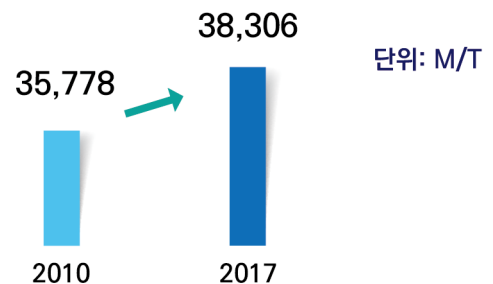
조 기

선물·제수용으로 최고인 조기
다른 생선에 비해 비린내가 적고, 지방보다는
단백질 함량이 높아 원기회복 좋음.
소금으로 간해서 말린 참조기를 '굴비'라 함.



바지락

한국 사람들이 가장 많이 먹는 조개 중 하나 바지락
서·남해안 지역 어촌의 주요 소득원이 되고 있음.
'바지라기'를 줄여서 '바지락'이 되었음.



삼 치

입안에서 살살 녹는 진미, 삼치
삼치는 기름기를 많이 함유하고 있어 육질이 매우
부드러우면서 담백함. 또한 가격이 저렴하고
불포화지방산을 다량함유하고 있어 동맥경화,
심장병 등 성인병 예방에 좋음.

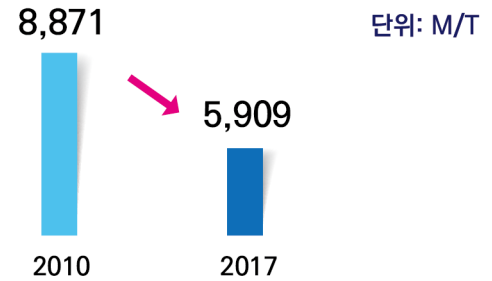


여름 제철 수산물



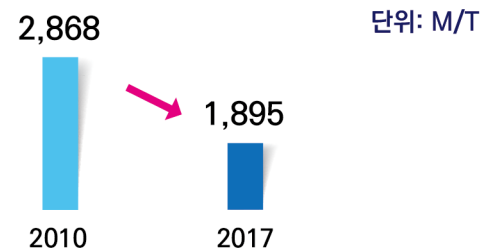
멍게

썹썹하지만 이어 달콤한 맛, 멍게
글리코겐 함량많은 바다의 건강식품
멍게의 정식명칭은 '우렁챙이'로 육질이 상큼하고
달짝 지근한 뒷맛이 입안을 감도는 향긋한 맛을
지닌 미색류의 수산물임.
특히 멍게, 해삼, 해파리는 3대 저칼로리 식품임.



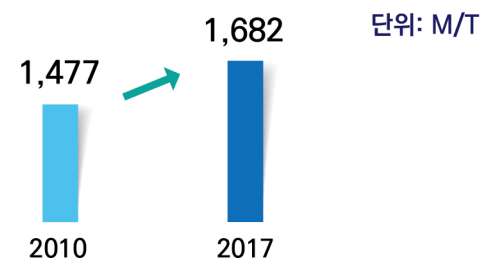
병어

담백하고 고소한 맛, 병어
6월 산란을 앞둔 병어는 많은 영양분을 함유
하고있어 부드럽고 담백한 육질로 달짝지근하고
감칠맛이 우려남.



성게

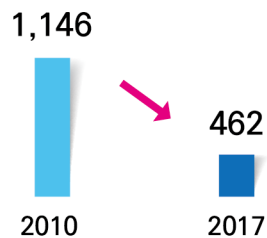
담백질 함량 으뜸 '바다의 호르몬', 성게
강장제로 효능이 탁월하고, 건강식품으로 인정받아
세계인이 즐겨찾는 웰빙식품임.



서대

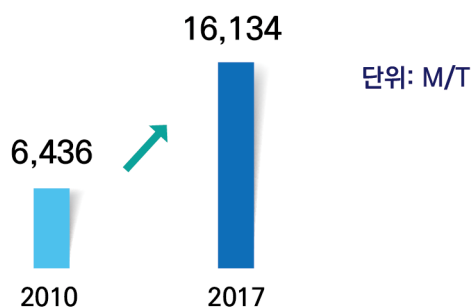
가자미목 서대아목에 속하는 서대
서대는 넙치(광어), 조피볼락(우럭)처럼
연중 맛을 볼 수 있는 어종이 아니며,
전남 여수를 중심으로 남해안 중서부 지방의 별미

단위: M/T



백합

깔끔하고 개운한 감칠맛이 일품, 백합은 임금님 수라상에도 오른 조개임. 또한 타우린, 베타인, 핵산류와 호박산이 어우러져 알코올 성분 분해를 도와 숙취 해소에 최적임.



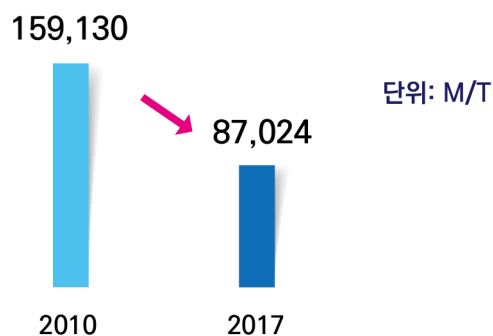
단위: M/T

전복

조개류의 황재, 전복 바다가 주는 최고의 강장 식품으로 전복은 감칠맛이 뛰어나고 타우린이 다량 함유되어 있음. 양식에 의한 공급량이 늘어 가격도 저렴해짐.



가을 제철 수산물



단위: M/T

오징어

국민 대표식품이자 타우린의 보고, 오징어 오징어류의 타우린 함유량은 기존 어패류보다 2~3배 많고, 100g당 단백질 함유량이 18.1%로 쇠고기 보다 3배가 넘음.



단위: M/T

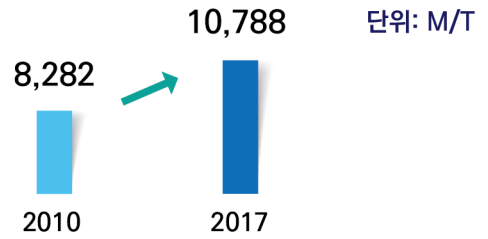
* 새우류: 대하새우, 기타, 젓새우포함

새우

수산물요리의 '약방의 감초', 새우 새우에는 고밀도 지단백 콜레스테롤과 타우린이 함유되어 있어, 동맥경화, 뇌졸중, 고혈압 등 순환기 계통의 성인병을 예방함.



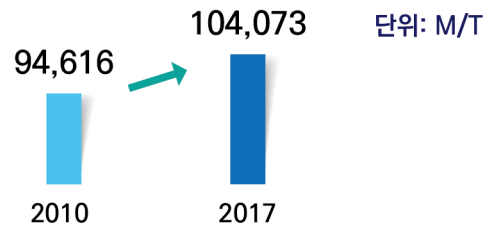
전 어



9월은 가을 전어가 일품
전어 굽는 냄새에 집나간 며느리도 돌아온다는 등
전어와 관련된 속담이 있음.



고등어



대표적 국민 생선으로 자리매김한 고등어
DHA와 EPA를 다량 함유한 등푸른 생선임.
가을철에 감칠맛이 가장 뛰어남.



취 치



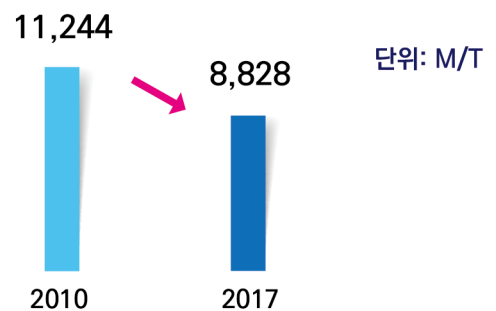
감칠 맛에 매료, 담백하고 고소한 취치
70년대 중반까지 못생긴 물고기로 어획이 되면
바로 버려지거나 사료 등에 사용하였음.
현재는 '금치'로 변신. 단백하고 고소한 감칠 맛이
뛰어나 최상의 횡감으로 평가받음.



겨울 제철 수산물



송 어



가격이 저렴하고 맛도 좋아 일석이조, 송어
100가지 물고기 중 가장 뛰어난 맛을
지녔다고 하여 '수어(秀漁)'라 불림.



5,114

단위: M/T



2010

2017

꼬막

겨울철 입맛 일깨우는 바다내음 일미, 꼬막 고단백, 저지방 보양식품으로 달고 쫄깃쫄깃한 감칠 맛을 지녀 임금님 수라상에 오른 8대 진미 중 1품임.



46,960

단위: M/T



2010

2017

넙치

대표 국민 횡감의 대명사, 넙치(광어)는 조피볼락(우럭)과 함께 양식 생산량의 90%로 차지하고 있음.



4,236

단위: M/T



2010

2017

도루묵

다시 '묵'이 되어버린 '도루묵' 임진왜란 당시 피난길에 오른 선조가 생선을 맛있게 먹고 그 이름을 물어보니 '묵'이라 하여 그 자리에서 '은어(銀魚)'로 이름을 바꾸었으나, 나중에 그 생선을 다시 먹어보니 예전과 같지 않다고 하여 '도루묵'이 되었음. 비린내가 없고 알이 가득 찬 암컷은 입안에서 툭툭 터지는 중독성이 있는 계절 별미임.

자료: 해양수산부, 어식백세 및 수산정보포털 수산통계를 참고하여 KMI 재구성