

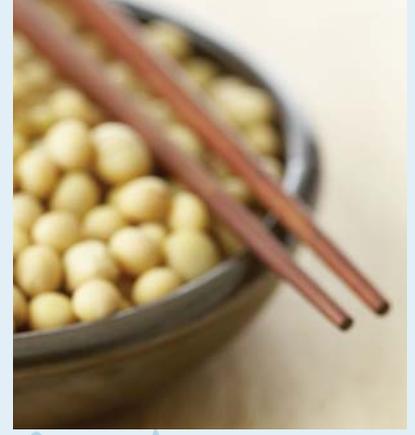
여름철 별미, 비만 체질 개선 효능

여성에게 더할 나위 없이 좋은
‘콩국수’



콩은 현대에 들어와서 저칼로리, 저지방 식품으로 비만증과 당뇨병 등 성인병 예방에 좋은 식품으로 인식되고 있다. 특히 메주콩과 검은콩은 단백질만 많은 것이 아니라, 비타민과 피의 성분인 철분, 뼈와 치아의 성분인 칼슘의 양도 풍부하여 그야말로 고영양, 고단백 식품인 것이다. 무더위로 지친 여름철, 시원한 콩국수 한 그릇으로 원기회복 하는 건 어떨까.

글 이선진 기자



Recipe in August

영양 많은 콩의 효능

동동 띄운 얼음에 구수한 국물 맛. 여름에 즐겨 찾는 콩국수는 더위를 쫓는 시원한 기능뿐 아니라 땀과 더위로 결핍되기 쉬운 영양소들을 보충할 수 있는 음식이다. 특히 더위에 지친 입맛 때문에 날마다 점심 메뉴 고르기가 고역인 사람들에게 한 그릇의 시원한 콩국수는 마치 오아시스와도 같다.

콩국수는 예나 지금이나 입맛이 없고 땀을 많이 흘리게 되는 여름이면 더위에 지친 심신에 활력을 주는 보양식으로 많이 찾게 되는 음식이다. 여름에는 땀으로 체내의 질소가 다량 배설되므로 단백질 보충이 필요한데 콩은 칼로리나 지방질, 당질은 적은 반면, 단백질은 풍부한 저지방 고단백 식품으로 피로회복을 돕고 혈관을 튼튼하게 유지시켜 동맥경화 및 노화를 방지한다.

콩은 '밭에서 나는 고기'라고 할 정도로 필수 아미노산이 풍부한 완전 단백질 식품이다. 특히 콩국의 주재료로 쓰이는 흰콩인 대두(大豆)는 오장을 보해주고 경락의 순환을 도우며 장과 위를 따뜻하게 해주는 효능이 있다. '동의보감'에 보면 흰콩은 '두시'라고 하여 울화증을 가라앉히는 데 효과적이라고 했다. 즉 신경이 날카롭거나 스트레스를 많이 받았을 때 콩으로 만든 음식을 섭취하면 마음을 가라앉히는 효과를 발휘하는 것이다.

현대인들의 웰빙 건강요리

또 콩 속에 있는 사포닌 성분이 비만 체질을 개선하는 효능까지 발휘하기 때문에 여성들의 다이어트식으로도 좋다. 서구화된 생활에 있어 식물성 단백질로 뭉쳐진 콩은 현대인의 건강식이라고 할 수 있다. 우리나라에서 콩국수를 언제부터 먹기 시작했는지는 정확히 알 수 없으나 1800년대 말에 나온 조리서 '시의전서(時議全書)'에 언급되어 있는 것으로 보아 꽤 오래된 음식임을 알 수 있다.

콩을 많이 먹으면 치매를 방지하고, 머리가 좋아진다는 얘기가 있다. 레시틴이란 물질 때문이다. 레시틴은 뇌세포의 활동에 관여하는 '아세틸콜린'이라는 신경전달 물질의 원료가 된다. 또 콩은 항암작용과 혈당의 급격한 상승을 억제하고, 골다공증 예방에도 효과적인 것으로 알려져 있다. 그밖에 장의 기능을 개선하여 배변을 원활하게 하는 데도 기여한다. 그러나 콩은 성질이 차므로 소화기관이 약하거나 설사를 자주 하는 사람은 자제하도록 한다. 🌐

이렇게 준비하자

노란 콩 1컵, 잣 2큰술, 물 5컵, 꽃소금 1큰술, 소면 400g, 오이 4cm 길이) 1토막, 방울토마토

콩국수, 이렇게 만들자

- ① 콩을 깨끗하게 씻어 적어도 6시간 이상 물에 불린다.
- ② 불린 콩을 두어 번 물을 갈아주며 행궈준다.
- ③ 대략 콩의 2~2.5배 정도의 물과 함께 콩을 솔의 뚜껑을 닫고 삶는다.
※ 완전히 끓을 때까지 뚜껑을 열지 않는다.
- ④ 끓어 넘칠 때에 뚜껑을 열고 10초~15초 가량 계속 삶아준다.
- ⑤ 재빨리 찬물에 삶은 콩을 넣어 식혀주며 바락바락 씻어 껍질을 벗겨준다.
- ⑥ 믹서기에 콩과 잣을 넣고 콩 분량과 거의 동일한 분량만큼의 생수를 넣어 갈아준다. 또 오이는 체 썰어 방울토마토와 함께 장식한다.
(식성에 따라 잣, 땅콩이나 깨(미리 절구에 짠 것), 볶은 콩가루, 우유 등을 넣어주기도 한다. 국물의 묽기는 각자의 취향에 따라서 조절한다.)
- ⑦ 소금간을 하여 맛있게 먹어준다.