



보랏빛 제철 채소의 특별한 만찬

# ‘가지토마토치즈구이’

뜨거운 햇살 아래 보랏빛을 자랑하는 가지. 가지가 제철을 맞아 여름 반찬으로 사랑받고 있다. 가지는 보라색 색소에 항산화작용을 하는 안토시아닌이 많이 들어 있어 항암효과를 기대할 수 있고, 혈관에 나쁜 콜레스테롤을 낮춰줌으로써 동맥경화 예방은 물론 혈관질환을 예방하는데도 큰 효과가 있다.

글 김혜경 기자

## 셀 수 없는 가지의 효능

우리나라 사람들이 가지를 먹어온 역사는 오래 되었는데, <해동역사>를 보면 신라 때 가지 품종이 우수하여 중국 사람들이 그 씨를 받아다 심었다는 기록이 나온다. 하지만 원산지는 인도로 알려져 있다.

가지에는 경련을 억제하는 스코폴레틴과 스코파론이라는 물질이 들어 있어 나이지리아 사람들은 신경통을 완화하는 식품으로 가지를 이용하고, 미국 텍사스 대학에서는 가지가 혈중 콜레스테롤의 상승을 억제시킨다는 연구결과를 발표한 바 있으며, 오스트리아에서는 동맥경화를 예방한다는 연구 결과를, 일본에서는 가지 주스가 암의 전조가 되는 세포 손상을 억제한다는 실험 결과를 발표했다.

이는 가지의 흑자색 색소에 들어 있는 안토시아닌 계통의 나스닌(자주색)과 히아신(적갈색) 때문이다. 이 색소들은 지방질을 잘 흡수하고 혈관 안의 노폐물을 녹여 배설시키기 때문에 피를 맑게 하고, 동맥에 침전물이 생기는 것을 막아 심장병과 뇌졸중을 방지하며, 바이러스와 세균을 죽이는 화합물과 암을 막는 폴리페놀도 많아 암까지 예방한다. 나스닌과 히아신은 주로 껍질 부분에 많이 있으므로 껍질째 먹는 것이 좋다.

가지는 몸을 차게 하는 성질이 있어 고혈압이나 열이 많은 사람에게 좋기 때문에 여름철에 열이 많이 발생할 때 먹으면 금상첨화. 그러나 몸이 차가운 사람이 자주 먹으면 곤란하다.

## 사르르 입맛 돌게 하는 가지요리

담백한 맛과 부드러운 촉감이 입맛을 돋우어주기 때문에 ‘식탁 위의 보약’으로 알려진 가지는 전체의 90% 이상이 수분으로 이루어져 있을 정도로 식이성 섬유소가 풍부해 변비를 예방하는 효과가 있고, 100g당 18kcal로 조금만 먹어도 포만감이 느껴지는 저열량 식품이므로 다이어트에도 좋다.

여름철 입맛을 잃었을 때 가지를 찜통에 찐 후 손으로 쪽쪽 찢어서 간장과 깨소금, 파, 마늘 등의 양념을 넣고 무쳐 먹어보자. 가지 무침을 밥과 함께 먹으면 사르르 입맛이 돌아 어느새 밥 한 그릇을 푹딱 해치우게 될 것이다.

지금 당장 마트로 달려가 오늘은 가지를 사보자. 그리고 입맛 없는 가족들을 위해 색다른 가지요리를 준비해보자. 🍴

### 이렇게 준비하자

가지 2개, 방울토마토 10개, 밀가루 30g, 소금, 후추 적당량, 올리브오일 40ml, 파슬리 후레이크 1/2작은 술, 파마산 치즈가루 30g, 모짜렐라 치즈 100g, 베이컨 적당량

### 이렇게 만들자

1. 가지는 1cm 두께로 슬라이스해서 소금을 뿌려 살짝 절인 후 키친타월로 수분을 제거한다.
2. 수분을 제거한 가지에 밀가루를 살짝 묻혀서 올리브유를 두른 프라이팬에 노릇하게 구워낸다.
3. 방울토마토는 둥근 모양으로 얇게 슬라이스 해준다.
4. 오븐팬에 올리브유를 살짝 바른 후 가지를 바닥에 깔고 모짜렐라 치즈, 파마산 치즈가루, 토마토, 베이컨을 보기 좋게 쌓은 후 파슬리 후레이크를 뿌려준다.
5. 180°C온도로 예열된 오븐에서 5~10분 정도 치즈가 녹을 정도로만 구워낸다.

# Recipe in July