

꽃게 살과 생크림의 부드러움을 한껏 살린

5월은 꽃게의 계절이다. 제철 음식이 좋다는 건 누구나 아는 상식일 터. 특히 5월 꽃게는 알이 꽉 차있고 살이 단단해 그 맛이 일품이다.

이번 호에서는 입안에 넣으면 사르르 녹을 것만 같은 게살크림스파게티 만드는 법을 소개한다.

글/구성 편집부 현지현 자료제공 티블리(031-782-3277), 태안 채석포 꽃게와 대하마을

게살크림 스파게티

5월 꽃게는 알이 가득, 살이 짝 차 최고의 맛과 영양 자랑

꽃게의 새하얀 속살을 빼내 한 입 베어 무는 그 맛. 입 안 가득 퍼지는 달콤하고 구수한 게맛은 한 번 맛보면 잊지 못할 감흥을 남긴다.

꽃게는 대표적인 야행성으로 낮에는 모래 속에 들어가 실컷 자고 밤에 나와 섭이활동을 하기 때문에 어획도 밤에 이뤄진다. 이러한 특성 때문에 진짜 맛있는 꽃게를 먹으려면 보름달이 있을 때 잡는 꽃게보다 달이 없는 그믐 꽃게가 좋다. 꽃게는 독특한 '단맛'을 내고 있는데 그 이유는 글루타민산을 중심으로 글리신, 알기신, 구아닌산 등의 감미성분이 포함되어 있기 때문이다.

꽃게에 노란 알이 가득하고 살이 차오르는 5월과 6월이 제철로 불리는 데는 이유가 있다. 꽃게는 5월에서 10월 사이가 산란기이지만 7, 8월은 자연보호를 위해 금어기로 설정해 놓았고 금어기 이후에 잡힌 꽃게는 게 껍질이 물렁하고 봄 꽃게보다 맛이 덜하다. 알이 찬 꽃게가 더 맛있다는 것은 두말할 나위 없다.

게는 지방이 적고 단백질이 많은 식품으로, 특히 게의 단백질은 로이신, 아르기닌 등 필수 아미노산이 많으며, 타우린이 450mg까지 들어있다.

단단하고 묵직해야 좋은 꽃게

꽃게는 맛이 좋아 고급 음식으로 여겨왔으며 꽃게를 이용해 다양한 요리도 할수있다. 게는 기름을 사용하지 않고 찌거나 굽거나 조려서 먹도록 하여 저지방 식품의 장점을 살리도록 하는 것이 중요하다.

게 요리에서 주의해야 할 점은 게가 쉽게 상할 수 있다는 것이다. 살아있는 게를 구입 즉시 요리하는 것이 요령. 꽃게는 솔로 문질러야 가장 깨끗하게 씻을 수 있는데 껍질이 단단한 집게발은 칼로 두들겨 껍질을 대강 부순 후 주방가위로 잘라내면 된다. 그 래야 먹을 때 날카롭지 않고 요리 할 때 다칠 염려도 사라진다.

게 요리에서 어려운 부분은 등딱지 떼어내기. 배 쪽의 삼각형 모양에 손을 넣어 반대 방향으로 껍질을 들어올리면 쉽게 열린다. 내장을 제거한 뒤 게를 자를 때는 위에서 내리치듯이 단번에 자르는 것이 쉽다.

좋은 꽃게를 고르는 요령은 다리의 뿌리 부분이 단단하고 들었을 때 묵직한 느낌이 나는 것을 선택하는 것이다. 비슷한 크기 라면 당연히 무거운 꽃게에 먹을 수 있는 살이 더 많다. 또 게를 뒤집어서 살펴보면 다리 밑 부분에 청색 빛이 완전한 것이 싱싱하다.

물론 살아있는 게라고 다 싱싱한 것은 아니다. 물통에 담긴 꽃게보다는 왕겨에 쌓인 게를 고르는 것도 방법. 보통 암게가 수게보다 살이 실하고 맛이 있어 조금 더 비싸다. 암게와 수게는 배 모양을 보면 구분이 된다. 암게는 둥근 마름모 모양이고, 수게는 길쭉한 삼각형 모양이기 때문에 쉽게 구별 할 수 있다.



꽃게를 익히면 왜 빨강게 될까

살아있는 꽃게나 바닷가재 껍질의 경우 단백질인 베타-크루스타시아닌(beta-crustacyanin)이 아스타잔틴(astaxanthin)으로 알려진 색소분자와 단단히 밀착·결합하여 갑각류가 위장 하기에 아주 좋은 푸른색으로 보이도록 한다. 그러나 꽃게나 바닷가재를 요리하게 되면 색소와 결합한 단백질이 변성 및 분리되면서 그 껍질이 붉게 되는 것이다. 또한 신선하지 않은 새우나 게가 붉은 색으로 변하는 것도 부패과정에서 이들 단백질이 변성 및 분리되기 때문이다. 🌈

이렇게 준비하자

꽃게살, 브로콜리, 양송이, 파스타, 버터, 생크림, 파슬리가루, 다진 마늘, 마늘 가루, 다진 양파, 후추, 파마산 치즈, 파, 피망.

이렇게 만들자

1. 면을 미리 삶아놓는다. 이때 올리브유와 소금을 넣고 삶으면 면이 쫄깃 쫄깃해 진다.
2. 다진 마늘을 올리브유에 볶는다. 취향에 따라 버터도 가능.
3. 여기에 양파와 버터를 넣고 휘휘 저으며 볶는다.
4. 양파가 투명해지면, 브로콜리를 넣고 살짝 볶는다.
5. 양송이와 게살을 넣고 올리브유를 두른 뒤 볶는다.
6. 이제 삶아진 면의 물을 빼서, 5의 팬에 넣고 생크림을 함께 볶아낸다. 취향에 따라 소스가 많은 게 좋으면 우유를 첨가한다.
7. 어느 정도 소스가 보글보글 끓으면, 후추와 소금으로 간을 한다.
8. 속을 파낸 피망 안에 보기좋게 담아 파마산 치즈, 파슬리 가루, 잘게 썬 파를 살짝 뿌려주면 완성!