

# WEB CONTENTS



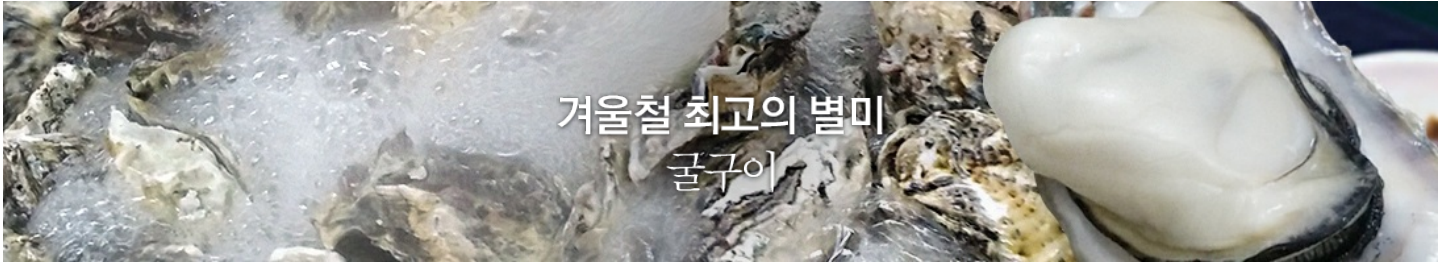
2024년 02월 27일 03시 59분



여수시

# 목차

목차	2
굴구이	3
바다의 맛! 바다의 우유, 굴구이	3
각종 영양소가 풍부한 완전식품	3



## 바다의 맛! 바다의 우유, 굴구이

시간도 멈춰 서서 보글거리는 굴의 싱싱한 맛을 지켜 볼 정도로 맛있는 굴구이  
탱글탱글한 굴은 향과 맛이 진해 입안에 촉촉한 여운으로 남습니다.

### 각종 영양소가 풍부한 완전식품

찬바람이 불기 시작하면 굴을 좋아하는 마니아들은 들뜬다.

올해의 굴 맛은 얼마나 풍부할까 생산지와 그해의 날씨정도, 크기와 모양에 따라 맛을 달리하는 굴은 예로부터 많은 사람들에게 깊은 사랑을 받아왔다.

음식의 조리법도 다양해지며 굴 국밥으로 부터 굴 구이, 굴회, 굴 초무침, 굴 전 등, 어떤 방법으로 조리해 해도 굴이 갖는 고유한 특성과 빼어난 맛은 사람들의 입맛을 돋운다.

서양속담에도 '굴을 먹어라, 그러면 보다 오래 사랑하리라'는 말이 있다. 나폴레옹은 전장에서 삼시세끼 굴을 즐겨 먹었다고 한다. 굴은 완전식품으로, 최고의 스테미너 음식으로도 널리 알려져 있다.

칼슘이 많은 굴은 알칼리성 식품으로도 유명하다. 서양인들은 육식을 주로 하는 산성 식단의 부작용을 줄이기 위해 야채, 과일을 섭취한다. 그렇기 때문에 생선류나 달팽이 요리가 고급으로 평가되기도 한다.

임산부의 건강유지에도 필수적인 식품이 바로 굴이다. 다도해 청정해역인 여수에서 생산되는 굴은 풍부한 일조량을 받고 자라 씨알이 굵고 푸짐하다.

바다에서 나는 우유라고 불리며 칼슘과 철분이 풍부하고 11월부터 2월까지 겨울이 제철이다. 굴은 다른 패류와 달리 조직이 부드럽고 단백질 및 기타 영양분의 소화 흡수율이 높아서 유아나 어린이, 노인 및 병약자에 이르기까지 섭취가 가능하다. 게다가, 굴에는 다른 수산물보다 타우린의 함량이 많은 것이 특징이다. 타우린에는 유아의 두뇌발달을 비롯하여 뇌졸중, 동맥경화, 당뇨병, 담낭염, 간장병 등에 예방효과가 있다고 알려져 찾는 사람이 많아지고 있는 이유가 되기도 한다. 또 필수 아미노산과 불포화 지방산인 EPA와 DHA가 많이 함유되어 있다. EPA는 혈액중의 중성지방 및 혈중 콜레스테롤을 저하시켜, 동맥경화, 고혈압, 뇌출혈 등의 예방효과가 있고, DHA는 학습기능 향상, 혈중 콜레스테롤 함량 저하, 항암작용, 노화억제효과 등이 알려지고 있다.



굴 구이 집은 돌산 해안을 따라 많이 자리 잡고 있다. 사랑하는 사람과 해안도로 드라이브도 즐기고 영양이 풍부한 굴을 맛볼 수 있는 좋은 조건을 갖추고 있는 곳이다. 멋진 풍경도 감상하고 영양 풍부한 굴을 마음껏 즐길 수 있는 곳이 바로 여수이다. 바로 구워 뜨끈하고 톡톡한 그대로의 굴을 바다와 함께 먹으러 여수를 찾아가보자.

YEOSU CITY  
**Web Contents**

