술안주로는 대합탕이 일품이다!

알코올 분해력 뛰어나 간 보호 … 히스티딘·라이신 등도 풍부

대합이 알코올 분해력이 탁월해 예나 지금이나 천혜의 술안주로 꼽히고 있다.

조개류는 정월부터 늦봄까지 그 맛이 절정에 달하는데 대합은 그 가운데 군계일학으로 양력 2월 중순이면 살이 오르고 맛이 한참 좋을 때이다.

대합은 날로 먹을 수 있다고 해서 <생합>, 깨끗하다는 의미에서 <백합>으로도 불리는데 맛 뿐만 아니라 영양학적으로도 손색이 없다. 양질의 단백질과 소화하기 편한 당분을 함유하고 있는데다 지방이 적어 간이 나쁘거나 담석증 환자에게 안성맞춤이다.

청나라 왕맹연이 저술한 약선요리책인 <수식거음식보(隨息居飮食譜)>에 따르면, 대합은 음기를 보충하고 혈을 생성해 여성의 하혈과 대하증에 특효가 있다고 한다. 또 열을 내리는 효능이 탁월해 화병으로 가슴이 답답하고 두통에 시달리는 사람에게도 유익하다.

애주가들에게는 뛰어난 알코올 분해력 덕에 간과 장의 보호를 겸할 수 있는 천혜의 술안주이다. 대합에 함유된 히스티딘, 라이신 등 아미노산과 인체의 에너지원인 글리코겐이 풍부한 덕택이다. 또 대합 특유의 개운한 감칠맛은 타우린, 베타인, 아미노산, 핵산류와 호박산에서 우러난다.

한편, 대합은 탕, 찜, 구이 등 다양하게 즐길 수 있지만 대합 고유의 맛이 고스란히 살아있는 대합탕은 조리도 간편해 널리 사랑받는 품목이다.

여기에 제철을 맞이한 쑥갓을 더하면 알칼리성인 쑥갓이 산성 식품인 대합과 영양의 균형을 이루기 때문에 대합 맛의 깊이가 더해진다. 반면, 대합찜은 손이 많이 가는 탓에 한 단계 품격을 높인 음식으로 통한다.

<Chemical Journal 2003/ 03/ 11>