

		보도자료		
		배포 일시	2019. 5. 31.(금) 총 7매(본문 2, 붙임 5)	
담당 부서	유통정책과	담당 자	• 과장 황준성, 서기관 류선형, 주무관 오영진 • ☎ 044)200-5440, 5447, 5448	
보도일시		2019년 6월 3일(월) 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다. ※ 통신·방송·인터넷은 6. 2.(일) 11:00 이후 보도 가능		

쫄깃한 ‘갑오징어’와 바다의 여왕 ‘참돔’ 맛보세요

- 해수부, 6월 이달의 수산물로 '갑오징어, 참돔' 선정 -

해양수산부(장관 문성혁)는 6월 이달의 수산물로 쫄깃한 식감이 일품인 ‘갑오징어’와 바다의 여왕으로 꼽히는 ‘참돔’을 선정하였다.

			
갑오징어		참돔	

갑오징어는 다른 오징어류와는 달리 몸 안에 길고 납작한 작은 배 모양의 석회질 뼈가 있는데, 이 모양이 마치 갑옷같다고 하여 ‘갑오징어’라고 불린다. 이 뼈는 위산을 중화시켜 통증을 멎게 해주는 효과가 있어 위산과다 및 위궤양 치료에 사용되며, 지혈효과도 있다.

갑오징어는 머리가 크고, 몸통 양쪽에 걸친 지느러미(귀)가 있는 것이 특징이다. 갑오징어는 오징어류 가운데 가장 맛이 뛰어난 것으로 알려져 있으며, 살짝 데친 숙회로 즐겨 먹는다.

참돔은 예로부터 행운과 복을 불러오는 생선으로 여겨졌으며, 도미류 중에서도 으뜸으로 꼽혀 ‘바다의 여왕’이라고도 불린다. 참돔은 고단백·저지방 식품으로 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 좋다. 양질의 아미노산이 균형을 이루어 소화 흡수율이 높고, 곡류에 부족한 라이신이나 트레오닌 등의 필수아미노산도 많이 함유되어 있다. 또한, 타우린도 다른 생선보다 많아 동맥경화나 고혈압을 예방하는 효과가 있다.

해양수산부는 국민들이 이달의 수산물로 선정된 갑오징어를 더욱 쉽게 즐길 수 있도록 전국 이마트(6. 6.~12.)와 홈플러스(6. 13.~19.), 롯데마트(6. 5.~12.)에서 20~25% 특별 할인행사를 진행한다.

우체국 온라인 쇼핑몰(mall.epost.go.kr), 인터넷수산물시장(www.fishsale.co.kr), 온라인 수협쇼핑(www.shshopping.co.kr)에서도 6월 1일부터 30일까지 시중 가격보다 최대 25% 할인된 가격으로 갑오징어와 참돔을 판매한다.

이와 함께, 해양수산부는 갑오징어와 참돔을 이용한 간편 요리법을 소개하는 동영상 제작하여 ‘만개의 레시피(www.10000recipe.com)’와 ‘어식백세 블로그(blog.naver.com/korfish01)’에 게재할 예정이다.

또한 해양수산부는 6월의 지역축제로 깨끗한 자연환경을 자랑하는 경기도 양평의 ‘2019 양평 메기수염축제’를 소개하였다. 6월 1일(토)부터 9월 1일(일)까지 양평군 수미마을에서 진행되는 이번 축제에는 메기잡기 및 시식, 수중생태탐험 등 온 가족이 함께 즐길 수 있는 체험프로그램이 마련되어 있다.

해양수산부 관계자는 “6월 이달의 수산물로 영양가 높은 갑오징어와 참돔을 선정하였으니, 많이 드시고 무더운 여름을 건강하게 나시길 바란다.”라고 말했다.

		텍스트 데이터는 공공누리 출처표시의 조건에 따라 자유이용이 가능합니다. 단, 사진, 이미지, 일러스트 등의 일부 자료는 해양수산부가 저작권 전부를 갖고 있지 아니하므로, 자유롭게 이용하기 위해서는 반드시 해당 저작권자의 허락을 받으셔야 합니다.
공공누리 공공저작물 자유이용허락		



Red Sea bream

참돔 성분 분석정보.

참돔은 고단백·저지방 식품으로 비만증의 예방이나 중년기의 고콜레스테롤증의 예방에 좋다. 양질의 아미노산이 균형을 이루어 소화 흡수율이 높고, 곡류에 부족한 라이신이나 트레오닌 등의 필수아미노산이 기준치보다 높아 곡류의 아미노산 보충효과가 높다. 또 지질의 양이 적은 탓에 산화될 가능성이 낮아 식중독의 염려도 적으며 소화도 잘 되어 환자용 식품으로 적당하다. 또한 타우린이 다른 생선보다 많아 동맥경화나 고혈압을 예방한다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

단백질 (Protein)	수분 (Moisture)	에너지 (Food energy)	지방 (Fat)	칼슘 (Calcium)	회분 (Ash)
18.4g	79.3g	82kcal / 343kJ	0.1g	33mg	1.4g

바다의 여왕_참돔



(per100g)

인 (Phosphorus)	철 (Iron)	비타민 A (Retinol/Retinol potency)	비타민 B ₁ (Thiamine)	비타민 B ₂ (Riboflavin)	비타민 C (Ascorbic acid)
270mg	0.5mg	9μg / 30IU	0.26mg	0.15mg	1mg

해양수산부

행사명	2019 양평 메기수염축제	기간	`19. 6. 1 ~ `19. 9. 1
장소	경기도 양평군 단월면 수미마을 일원		
주관기관	수미마을365일축제위원회	연락처	031-775-5205



- 환경특구와 상수원 보호구역으로 지정되어 깨끗한 자연환경을 자랑하는 경기도 양평에서 신나는 여름캠프 ‘2019 양평 메기수염축제’가 열린다.
- 365일 계절별 축제가 열리는 양평군 수미마을에서 6월 1일부터 9월 1일까지 3개월간 진행되는 올해 여름축제는 매년 15만 명 이상의 관광객이 다녀갈 만큼 높은 인기를 자랑한다.
- 여름 내내 이어지는 축제에서는 직접 잡은 물고기를 즉석에서 바로 요리하여 맛볼 수도 있으며 각양각색의 메기잡기, 황토와 물놀이, 뗏목타고 수중생태탐험 등 가족이 자연과 함께 어우러져 도시에서 경험해 볼 수 없었던 이색체험을 제공한다.

< 6월 수산물 축제 일정 >

◇ 경기도 양평군 단월면 곱다니길 55-2 ‘2019 양평 메기수염축제’

일 시	축 제 명	장 소	연 락 처
`19.06.01.~`19.09.01.	2019 양평 메기수염축제	경기도 양평군 수미마을 일원	축제조직위원회 031-775-5205

□ 생산량

(단위 : 톤)

	2014	2015	2016	2017	2018
갑오징어	3,998	6,027	4,453	4,883	6,141
참돔	6,235	8,231	7,390	8,708	7,912

* 자료 : 통계청, 어업생산통계

□ 수출·수입량

(단위 : 톤)

		2014	2015	2016	2017	2018
갑오징어	수출	594	26	37	420	136
	수입	31	290	373	5,496	6,823
참돔	수출	.	.	.	.	.
	수입	.	.	.	.	.

* 자료 : 한국농수산물유통공사, 수산물수출정보포털



06 2019

이달의 수산물

SEASONAL SEAFOOD

魚食 100세

해양수산부 한국수산업

쫄깃하고
담백한 맛이 일품!

갑오징어

배 갑(甲)자가 붙은 갑오징어는 버릴 것이 없는 수산물이다. 단백질이 70~80% 정도 함유된 고단백질 식품이며 타우린이 풍부하게 함유되어 있어 간 기능을 보호하고 피로 해소에 좋다. 또한, 노화 방지와 피부 미용에 좋으며, 각종 혈관 질환을 예방해 준다. 배는 지혈 효능이 있어 가루를 내어 지혈할 때 사용한다.

Tip 놀려보았을 때 단단하고 탄력 있는 것이 신선하다.







바다의 여왕, 참돔

예부터 행운과 복을 불러오는 생선으로 알려진 참돔은 도미류 중에서도 으뜸으로 치며, 맛이 좋아 고급 식재료로 꼽힌다. 지방질이 적어 소화기 잘되고 단백질이 풍부해 노인이나 환자에게 좋으며, 혈압을 내리는 칼륨이 풍부해 고혈압과 동맥경화, 골다공증, 변비, 피부질환에 특히 좋다. 또한, 미네랄이 다량 함유되어 있어 간과 신장 기능을 향상해준다.

Tip 놀려보았을 때, 살이 단단하며 눈알이 선명한 것이 좋다.





05월 축제

2019 양평 메기수염축제

기간 : 2019. 6. 1 ~ 2019. 9. 1

장소 : 경기도 양평군 단월면 수미마을 일원

주관기관 : 수미마을 365일 축제위원회

문의 : 031-775-5205

해양수산부 한국수산업