

 해양수산부		보도자료		
		배포 일시	2019. 6. 28.(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 7월 1일(월) 석간 부터 보도하여 주시기 바랍니다. ※ 통신·방송·인터넷은 7. 1.(월) 06:00 이후 보도 가능		

무더운 여름철 '전복'과 '장어'로 원기회복하세요

- 해수부, 7월 이달의 수산물로 '전복, 장어' 선정 -

해양수산부(장관 문성혁)는 7월 이달의 수산물로 여름철 대표 보양식인 '전복'과 '장어'를 선정하였다.



전복은 단단한 등근 테를 두른 귀 모양의 껍데기를 가진 것이 특징이며, 5~7월이 제철이라 여름철 보양식으로 인기가 좋다. 전복은 미역이나 다시마 등을 먹고 살기 때문에, 해조류의 맛이 느껴지는 '내장'이 별미로 꼽힌다. 내장이 녹색인 암컷은 육질이 연해 죽, 찜, 조림 등에 적합하고, 내장이 노란색인 수컷은 회나 초무침 등 날 것으로 먹었을 때 가장 좋은 맛을 낸다.

전복은 비타민, 글리신, 아르기닌 등 아미노산을 풍부하게 함유하고 있어 노약자와 성장기 어린이에게 특히 좋은 식품이다. 전복을 찌서 말리면

표면에 흰 가루가 생기는데, 이는 타우린 성분으로 콜레스테롤의 함량을 낮춰주고 시력 회복에도 도움을 준다.

고단백의 원기회복 식품인 장어는 체내 독소를 배출하여 피부미용에 도움을 주며, 칼슘과 인, 철분도 많이 함유하고 있어 허약체질 개선이나 성인병 예방에 효과가 있다. 또한 ‘비타민A의 보고’라고 불릴 만큼 비타민A를 많이 함유하고 있어 시력저하나 야맹증 예방에도 좋다. 이 외에 뇌세포를 활성화시키는 레시틴도 많아 학습능력과 기억력을 높여준다.

해양수산부는 국민들이 이달의 수산물로 선정된 전복과 장어를 더욱 쉽게 즐길 수 있도록 전국 이마트(전복: 7. 11.~24./장어: 7. 11.~17.)와 홈플러스(7. 1.~31.), 롯데마트(7. 4.~10.)에서 20~40% 특별 할인행사를 진행한다.

우체국 온라인 쇼핑몰(mall.epost.go.kr), 인터넷수산시장(www.fishsale.co.kr), 온라인 수협쇼핑(www.shshopping.co.kr)에서도 7월 1일부터 31일 까지 시중가격보다 최대 40% 할인된 가격으로 전복과 장어를 판매한다.

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

또한 해양수산부는 7월의 지역축제로 경북 봉화군의 ‘제21회 봉화은어 축제’를 소개하였다. 7월 27일(토)부터 8월 4일(일)까지 봉화읍 내성천 일원에서 열리는 이 축제는 은어 맨손잡기, 가재잡기, 천체관측체험 등 다양한 프로그램으로 구성되어 있다.

해양수산부 관계자는 “7월 이달의 수산물로 선정된 전복과 장어는 여름 더위의 특효약으로 여겨질 정도로 원기회복에 좋은 식품이니, 많이 드시고 무더운 여름을 건강하게 나시길 바란다.”라고 말했다.

 공공누리 공공저작물 자유이용허락	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.
--	---

Abalone
전복 성분
분석정보.

전복은 비타민, 글리신, 아르기닌 등 아미노산을 풍부하게 함유하고 있어 노약자 원기회복 및 성장기 어린이에게 좋은 식품이다. 전복을 찌서 말리면 오징어나 문어처럼 표면에 흰 가루가 생기는데, 이는 타우린 성분으로 콜레스테롤의 함량을 낮출 뿐만 아니라 시력 회복에도 효과가 있다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

단백질 (Protein)	수분 (Moisture)	에너지 (Food energy)	지방 (Fat)	칼슘 (Calcium)	당질 (Non-fibrous)
15.0g	77.2g	91/380kJ	0.7g	49mg	5.1g

기력회복_전복

단백질 (High protein)

칼로리 (Low-calorie)

*물거자미

(per100g)

인 (Phosphorus)	철 (Iron)	비타민 A (Retinol/Retinol potency)	비타민 B ₁ (Thiamine)	비타민 B ₂ (Riboflavin)	비타민 C (Ascorbic acid)
141mg	2.4mg	0µg / 0IU	0.26mg	0.25mg	2mg

해양수산부

Eel 장어 성분 분석정보.

장어는 고단백 스테미나 식품이자, 체내 독소를 배출해 피부미용에 탁월하다. 칼슘과 인, 철분도 많아 허약체질 개선이나 성인병 예방에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 비타민A의 보고라 할 만큼 비타민A를 많이 함유하고 있어 시력저하, 야맹증 예방에도 좋다.

출처: 표준수산물성분표2018(국립수산물연구원) (per100g)

단백질 (Protein)	수분 (Moisture)	에너지 (Food energy)	지방 (Fat)	칼슘 (Calcium)	당질 (Non-fibrous)
12.9g	80.6g	79kcal	6.4g	35mg	0.3g

스테미나_장어



(per100g)

인 (Phosphorus)	철 (Iron)	비타민 A (Retinol/Retinol potency)	비타민 B ₁ (Thiamine)	비타민 B ₂ (Riboflavin)	비타민 C (Ascorbic acid)
221mg	0.5mg	360 μ g/1200IU	0.08mg	0.16mg	2mg



참고 2

이달의 축제

행사명	제21회 봉화은어축제	기간	‘19. 7. 27 ~ ‘19. 8. 4
장소	경상북도 봉화군 봉화읍 내성천 일원		
주관기관	(사)봉화군축제위원회	연락처	054-679-6311~5



- 낙동강과 한강수계 최상류에 위치한 봉화군은 은어의 청정 이미지를 주제로 매년 여름방학과 휴가철에 맞춰 내성천 일원에서 봉화은어축제를 개최하고 있다.
- 올해로 21회째를 맞은 이번 축제는 은어 반두잡이와 맨손잡이, 은어물난장놀이터, 내성천 워터워, 어린이 물놀이장, 가재잡기, 다슬기잡기, 천체관측체험 등 다양한 프로그램으로 채워졌다.
- 특히, 은어 반두잡이와 맨손잡이, 은어 구이체험은 도시민들의 눈과 귀와 입맛까지 사로잡았으며, 어른들에게는 동심의 추억을 아이들에게는 대자연 속에서의 독특한 체험을 선사한다.

< 7월 수산물 축제 일정 >

◇ 경상북도 봉화군 봉화읍 체육공원 / 내성천 일원 ‘제21회 봉화은어축제’

일 시	축 제 명	장 소	연 락 처
‘19.07.27.~‘19.08.04.	제21회 봉화은어축제	경상북도 봉화군 봉화읍 내성천 일원	(사)봉화군축제위원회 054-679-6311~5

문화체육관광부 선정
5년연속 우수축제



2019

뜨거운 여름, 봉화읍이 잡GO! 한 여름밤 더워 잡GO!

제21회 봉화읍어축제

Bonghwa Sweetfish Festival

7.27(토) - 8.4(일)

봉화읍 체육공원 / 내성천 일원



(사)봉화군축제위원회 봉화군 경상북도 문화체육관광부 한국관광공사 GTO 경상북도문화관광공사

□ 생산량

(단위 : 톤)

	2014	2015	2016	2017	2018
전복	9,152	10,235	12,433	16,134	20,165
장어(류)	20,641	23,437	24,724	23,280	23,468

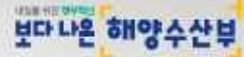
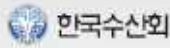
* 자료 : 통계청, 어업생산통계

□ 수출·수입량

(단위 : 톤)

		2014	2015	2016	2017	2018
전복	수출	1,167	1,125	2,301	1,737	2,379
	수입	401	437	528	523	585
장어(류)	수출	4,499	4,440	4,518	4,535	3,814
	수입	9,260	9,098	8,558	8,418	8,049

* 자료 : 한국농수산물유통공사, 수산물수출정보포털



2019 / 07 SEASONAL SEAFOOD

이달의 수산물

제 21회 통화은어축제

기간 : 2019.7.27 ~ 2019.8.4 장소 : 경상북도 봉곡군 봉곡읍 내성천 일원
주최기관 : (사)봉곡군축제위원회 문의 : 054-679-6311-5

魚食 어식백제 100세
백세건강은 우리수산물로



이 QR코드를 스캔하면
이식백제 100세 캠페인
및 다양한 정보를
볼 수 있습니다.

패류의 황제, 전복

패류 가운데 가장 귀하고 비싼 전복은 간 기능을 향상하는 아르기닌이라는 성분이 함유되어 피로를 해소하고 원기를 충전해 준다고 알려져 있으며, 암전식품에 가까워 '바다에서 나는 산삼'이라고 불린다. 타우린 성분이 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 식이섬유, 미네랄, 비타민이 풍부하여 피부미용과 다이어트에도 효과적이다. 또한, 성장기 아이들의 뼈 건강과 성장 발육에 도움을 준다.

TIP 전복작 비슷한 오분자기는 올수구가 7-8개이며 전복은 올수구가 4-5개다. 오분자기와 전복은 올수구로 구분하면 된다.



여름 더위의 특효약, 장어

여로부터 원기회복을 위해 즐겨 먹었던 보양식은 장어다. 우리나라에서 흔히 볼 수 있는 장어는 뱀장어, 갯장어, 농장어, 맥장어가 대표적이다. 고단백 스테미너 식품인 장어는 다량의 비타민A가 함유되어 눈의 피로를 풀고 사력 향상, 야맹증 개선에 도움을 준다. 불포화지방산과 콘드로이틴 성분이 남성의 기력을 회복시키고, 유선과 골라연을 함유하고 있어 여성에게도 좋은 식품이다.

TIP 장어를 부려 30분간 재운 후에 알미로 노릇하게 구우면 비린내를 제거할 수 있다.

