

콩기름 · 옥수수 기름 · 올리브유 · 채종유 ... 다양한 재료의 식용유 맛보기

튀김 · 부침 등 요리를 만드는 데 없어서는 안될 중요한 재료인 식용유.

일반 가정에서는 대부분 콩기름을 사용하지만 옥수수 기름 · 올리브유 · 해바라기유 등 영양과 풍미가 다른 다양한 식용유를 조리에 응용해보는 것도 좋을 듯하다. 식용유의 종류에 따른 특징과 조리 방법 등을 알아본다.

■글/이정화<객원기자> ■도움말/김흥기<제일제당 인천 제2공장 기술팀 과장> · 하선정 요리학원

■촬영 협조/이수경 쿠킹 스튜디오



일 반적으로 동·식물에 있는 유 지(油脂)를 먹을 수 있도록 정제한 것을 식용유라고 말한다. 식용유의 지방질은 탄수화물, 단백질과 함께 3대 영양소 중의 하나로 전 세계적으로 대량 소비되는 대표적인 식용유로 콩기름을 꼽을 수 있다.

콩기름은 대두를 짜서 만든 것으로 80% 정도는 튀김 요리에 사용되고, 나머지 20% 정도는 마아가린이나 쇼트닝 등 제과, 제빵 등의 가공 제품을 만드는 데 쓰인다. 콩의 지방은 약 50%가 리놀산이고 이중 리놀렌산은 6% 가량 들어있다.

이러한 불포화지방산은 동물성 지방의 과잉 섭취에서 오는 콜레스테롤을 씻어내는 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 콩기름은 필수 지방산의 함량이 높아 몸에 좋으며 비만 방지도 효과적이다. 특히 콩기름 중에 비타민 E가 100mg 정도 들어 있는데 미용과 노화 방지에 효과가 있는 것으로 나타났다.

선진국에서는 이미 심장병, 동맥경화, 고혈압 등을 일으키지 않는 식품으로 각광을 받고 있고 콩에 들어 있는 단백질을 이용한 인조육과 콩가루 등 가공 제품의 소비가 늘고 있는 추세다.

시판 콩기름 식용유에서는 중국산 콩 사용하지 않아

국내에서 생산되는 콩기름의 주요 원산지는 미국이다. 중국산 콩의 경우 착유(기름을 짜는 것)에 적합하지 않아 사용하지 않고 있다. 보통 한 해에 130만톤의 콩이 수입되는데

식용유 상식①

식용유 보관은 이렇게 하세요!

• 개봉 전 주의 사항

- ①우선 직사광선과 형광등 빛은 피하도록 한다. 빛은 식용유를 빨리 변하게 하므로 보관할 때는 어둡고 시원한 곳에 보관하는 것이 좋다.
- ②고열, 고온 역시 식용유를 상하게 하는 원인이 된다. 가스레인지 주변은 물론 소풍 도중 햇빛을 많이 받는 차량 안에 장시간 놓아두는 것은 금물이다.

• 개봉 후 주의 사항

- ①식용유의 최대 적은 공기이다. 뚜껑을 열어 놓으면 먼지나 개미, 바퀴벌레 등이 들어갈 수 있으므로 주의하도록 한다. 사용 후에는 식용유의



용기에 붙어있는 뚜껑이나 알루미늄 호일 등으로 막아주는 것이 좋다.

- ②식용유의 유통기한은 제조일로부터 365일까지이다. 그러나 최상의 식용유를 먹으려면 개봉후 1~2개월 안에 사용하는 것이 바람직하다.

최근 들어 유전자 변이 콩의 사용 여부에 대해 논란이 일고 있다.

지금까지 국내에서 유전자 변이 콩을 사용한 사례는 보고된 바 없으나 수입콩에 대한 안전성 여부는 명확하지 않은 것이 사실이다. 특히 식품의약품안전청의 유전자 변형 식품에 대한 안전성 평가 실시를 앞두고 유전자 변형 콩으로 만들어진 두부나 콩기름에 대한 영양성, 독성, 알레르기성 등이 문제시 되고 있다.

그러나 대표적인 식용유 3사는 “현재 국내에서 유전자 변이 콩을 사용한 예는 없는 것으로 안다. 외국 의 경우 유전자 변이 콩을 사용하는 것이 일반화되어 있는데 착유 과정에서 콩의 영양 성분은 그대로 살리

고 나머지 성분은 잔류물에 남기 때문에 안전에는 별다른 문제가 없는 것으로 알고 있다”며 미국은 유전자 변형 콩기름이 FDA의 안전성 승인을 받고 있다는 설명을 덧붙였다.

콩기름을 대체할 만한 식용유 6가지

모든 요리에 사용되는 전천후 식용유

면실유

면실유는 목화씨로부터 추출한 기름으로 먹기 좋게 가공한 식용유. 발연점이 높기 때문에 튀김용으로 가장 많이 사용되고 있다. 그외에 셀



올리브유는 영양 성분이 풍부하고 조리 후 오랜 시간이 지나도 기름 냄새가 나지 않아 고급 식용유로 각광받고 있다. 샐러드 드레싱에 사용하면 고소하고 깔끔한 맛을 즐길 수 있다.

러드 드레싱, 쇼트닝, 마아가린 등의 제조에도 쓰인다. 면실유는 특징은 생으로 먹는 음식에 많이 쓰인다는 것. 다른 기름에 비해 비린내가 적고 담백한 풍미가 있기 때문이다.

샐러드 드레싱이나 마요네즈, 참치 통조림 등과 같은 수산물 통조림에 들어가는 기름의 대부분이 면실유다. 재료의 맛을 부드럽게 해주므로 서양 요리나 중국 요리에 사용해도 괜찮다.

최고 10회 이상 사용 가능한

올리브유

신이 인간에게 내린 최고의 선물이란 찬사를 받는 올리브유. 올리브 나무의 열매에서 추출한 것으로 조리용과 샐러드용으로 가장 많이 사용된다.

올리브유에는 단순 불포화 지방산인 식물성 지방이 다량 함유돼 있는데, 이것이 혈중의 나쁜 콜레스테롤 LDL의 수치를 13%까지 낮춰주고 좋은 콜레스테롤 HDL을 생성하는 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

또 리포솜 비타민 A, B, C, D, E, F 등이 풍부하게 함유된 데다 노화 방지 효소가 40여 가지나 돼 중년 여성들에게 생기기 쉬운 골다공증을 예방할 수 있다.

또한 위액과 췌장액의 분비를 촉진시켜 소화 장애, 변비, 과민성 대장 장애 등을 완화시킬 뿐 아니라 동맥경화, 심근경색, 협심증 등 심혈관 관련 질병 예방에 좋다.

올리브유를 사용하면 음식이 쉽게 타지 않고 기름 냄새가 전혀 없어 음식 고유의 맛과 향을 그대로 살릴 수 있다. 게다가 조리후 남은 음식을 다시 먹어도 역한 기름 냄새

가 나지 않는다.

올리브유는 튀김용으로 최상이라 할 수 있는데, 닭이나 새우 등 콜레스테롤이 높은 음식을 튀길 경우 올리브유가 함유하고 있는 마이너스 콜레스테롤 효소가 콜레스테롤의 수치를 낮춰준다.

샐러드 드레싱으로 달걀 노른자에 식초와 올리브유를 적당히 섞은 다음 반고체 상태에서 두면 마요네즈를 대신해 먹을 수 있다.

올리브유에는 산화 방지 효소가 있어 한번 사용한 후 음식의 부스러기를 걸러낸 뒤 깨끗한 그릇에 담아 서늘한 곳에 보관해 두면 최고 10회 정도 재사용할 수 있다.

다른 식용유보다 가격이 비싼 편이고, 산지에 따라 향과 순도가 다른데 스페인산 보르게스 올리브유가 최상품으로 꼽힌다.

튀김, 볶음에 애용되는

해바라기유

해바라기유는 해바라기씨에서 추출한 기름으로 깔끔하고 비릿한 맛이 적어 식용유 자체의 순수한

해바라기유는 비릿한 맛이 나지 않아 식용유 자체의 순수한 맛을 음미하기에 적합하다. 음식의 맛과 향을 잘 살려주어 튀김과 볶음 요리에 많이 쓰인다.





유채씨를 짜서 만든 채종유는 수퍼마켓에서 쉽게 구입할 수 있다. 담백한 맛이 특징으로 튀김·부침에 사용하면 좋다.

맛을 100% 즐길 수 있다.

콩기름 식용유와 같은 냄새가 전혀 없어 음식 재료의 맛과 향을 그대로 낼 수 있다. 야채 튀김이나 볶음 등에 주로 애용되는 식용유이다.

여성들의 골다공증에 좋은

홍화유

홍화씨에서 추출한 홍화유는 대개 일식 요리에 많이 사용하는 기름이다. 열에 매우 약해 단독으로 사용하기보다는 다른 식용유와 적당히 섞어서 사용하는 게 일반적이다.

튀김용으로 쓰이기도 하나 여러 가지 부침에 적합하다. 최근 여성들의 골다공증에 치료 효과가 있다고 보고된 바 있다.

담백한 풍미로 음식맛을 살려주는

채종유

유채씨를 짜서 만든 채종유는 담백한 풍미 때문에 입맛을 돋구기에 적합하다. 대형 음식점에서는 카

식용유 상식 ②

신선도가 떨어진 식용유 체크법

- ① 불쾌한 냄새가 나지 않나요? 튀기면 색이 짙어진다.
가열할 때 마른 풀이나 페인트 냄새가 나면 상태가 좋지 않다고 볼 수 있다.
- ② 끈기가 생기지 않나요? 식용유는 자르륵 흐르는 끈기 있어야 하는데 끈기가 전혀 없거나 온도가 낮을 때 끈기가 많이 생기면 식용유가 신선하지 않다는 증거이다.
- ③ 색이 짙어지지 않았나요? 신선도가 떨어진 식용유는 색이 쉽게 변하는데 특히 생선 등 어패류를 튀기면 색이 짙어진다.
- ④ 170°C 정도에서 연기가 생기지 않나요? 기름의 온도가 170°C 정도면 튀김에 적합한 온도이다. 신선한 식용유는 230~240°C까지 연기가 생기지 않는다.
- ⑤ 거품이 잘 안 꺼지나요? 기름에 거품이 많이 생기면 일단 상태를 의심할 필요가 있다. 단, 튀김할 때 튀김옷에 계란 노른자를 많이 입히면 거품이 생긴다.

놀라유라고도 불리는데 담백하고 무색무취의 기름이라 어떤 음식에도 무난하다.

점도가 높지 않아 튀김이나 부침에 사용하면 눅눅해지지 않아서 좋다. 내한성이 뛰어나고 잘 산화되지 않는다는 것이 특징이다.

비타민 E(토코페롤)가 풍부한

옥수수 기름

옥수수 기름은 무색무취로 일반 콩기름에 비해 가열 안전성이 좋고 쉽게 산화되지 않는다. 때문에 가열해도 냄새가 쉽게 날아가지 않아 튀김이나 볶음용으로 사용하면 좋다.

무엇보다 옥수수 특유의 고소한 맛을 충분히 살릴 수 있는 만

큼 튀김용으로 가장 적합하다.

게다가 보존성과 풍미의 안전성이 뛰어나 가정에서 만드는 보존 식품이나 가공 식품, 예컨대 마요네즈나 드레싱과 같이 비교적 오래 두고 먹을 수 있는 식품을 만들 때 옥수수 기름을 사용한다.

옥수수의 씨눈(배아)에는 지방이 25~27%가량 들어 있는데, 그 성분은 올레산이 40~45%, 리놀산이 40~45%, 팔리틴산이 5~8%로 콩기름과 비슷하다.

옥수수 기름은 리놀레산, 비타민 E(토코페롤)가 풍부하고 콜레스테롤이 전혀 없어 성인 건강 및 어린이 영양에 좋다.

특히 비타민 E는 피부의 건조와 노화, 습진 등을 예방하는데 도움이 된다. **소**