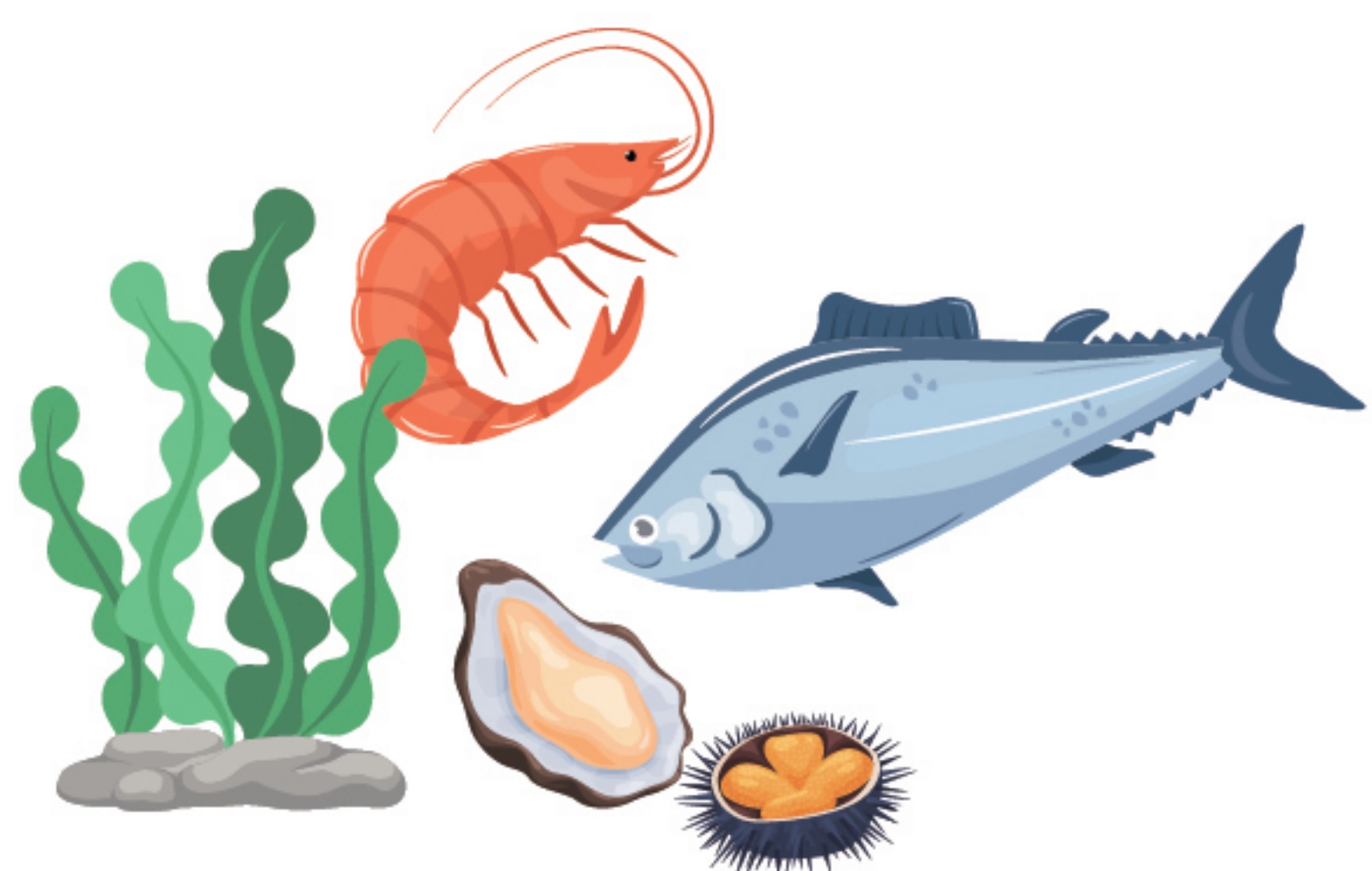


알고 먹으면 더! 맛있는 우리수산물

수산물이란?

바다와 강에서 나는
어류, 해조류, 연체류, 갑각류 등을
통틀어 이르는 말입니다.



안전하고 건강한 우리 수산물



1. 수산자원 풍부

우리나라는
3면이 바다로
다양한 수산자원이
풍부해요!



2. 영양적 우수성

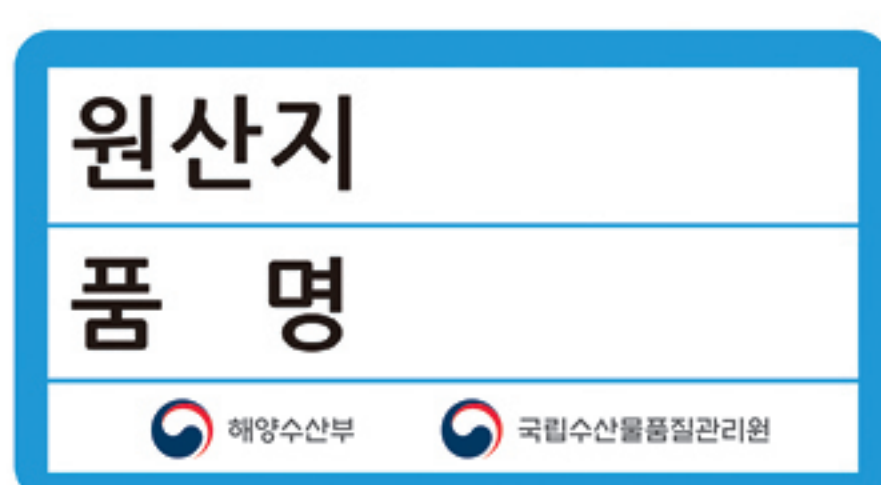
수산물에는 단백질,
오메가-3 지방산 등
영양소가 함유되어 있어
영양적 가치가 높아요!



3. 안전성 강화

방사능 검사,
원산지 표시제도,
수산물 이력제로
철저하게 관리되어요!

우리 수산물, 어떻게 관리되고 있을까요?



수산물 이력제
바라가기 QR



1. 원산지 표시제도

수산물이 생산, 채취, 포획된
국가, 지역이나 해역을
표시하는 제도

2. 수산물 이력제

어장에서 식탁에 이르기까지
수산물의 이력정보를
기록, 관리하는 제도

3. 수산물 품질인증제도

수산물의 품질 향상과
소비자 보호를 위하여 우수한 품질의
수산물을 인증하는 제도

알고 먹으면 더! 맛있는 우리수산물

우리나라 제철 수산물

봄

원조 밥도둑
꽃게



📅 제철시기 1 ~ 4월
📍 어획지역 서해
(인천·경기도, 충청남도, 전라도)

바다의 숨은 보석
바지락



📅 제철시기 2 ~ 4월
📍 어획지역 서해, 남해
(충청남도, 전라도)

바다의 카멜레온
문어



📅 제철시기 11 ~ 4월
📍 어획지역 동해, 남해
(강원도, 경상도)

칼슘의 왕
멸치



📅 제철시기 3 ~ 11월
📍 어획지역 남해, 서해
(경상남도, 충청남도)

여름

힘의 상징
장어



📅 제철시기 5 ~ 7월
📍 어획지역 남해
- 민물장어(전라남도)
- 바다장어/떡장어
(전라남도, 경상남도)

기운을 돋는
오징어



📅 제철시기 7 ~ 11월
📍 어획지역 동해
(강원도, 울릉도)

바다의 보물
전복



📅 제철시기 8 ~ 10월
📍 어획지역 남해
(전라남도)

여름 대표 보양식
민어



📅 제철시기 8월
📍 어획지역 서해, 남해
(전라남도)

가을

바다의 보리
고등어



📅 제철시기 9 ~ 11월
📍 어획지역 남해
(경상도, 부산, 제주도)

국민 횡감
광어



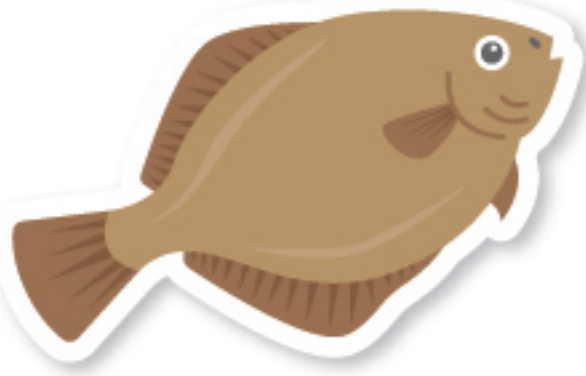
📅 제철시기 9 ~ 12월
📍 어획지역 전역(특히
충청남도, 경상남도)
양식 어장(제주, 여수)

장수·호사의 상징
새우



📅 제철시기 9 ~ 12월
📍 어획지역 서해,
남해(전라남도)

누구나 좋아하는
가자미



📅 제철시기 10 ~ 12월
📍 어획지역 동해
(강원도, 경상도)

겨울

바다의 우유
굴



📅 제철시기 12 ~ 3월
📍 어획지역 남해(경상남도),
서해(충청남도)

원기회복의 최적
조기



📅 제철시기 9 ~ 2월
📍 어획지역 남해, 제주연근해

한국의 슈퍼푸드
김



📅 제철시기 겨울
📍 어획지역 남해(전라남도),
서해(충청남도)

영양만점 춘어
삼치



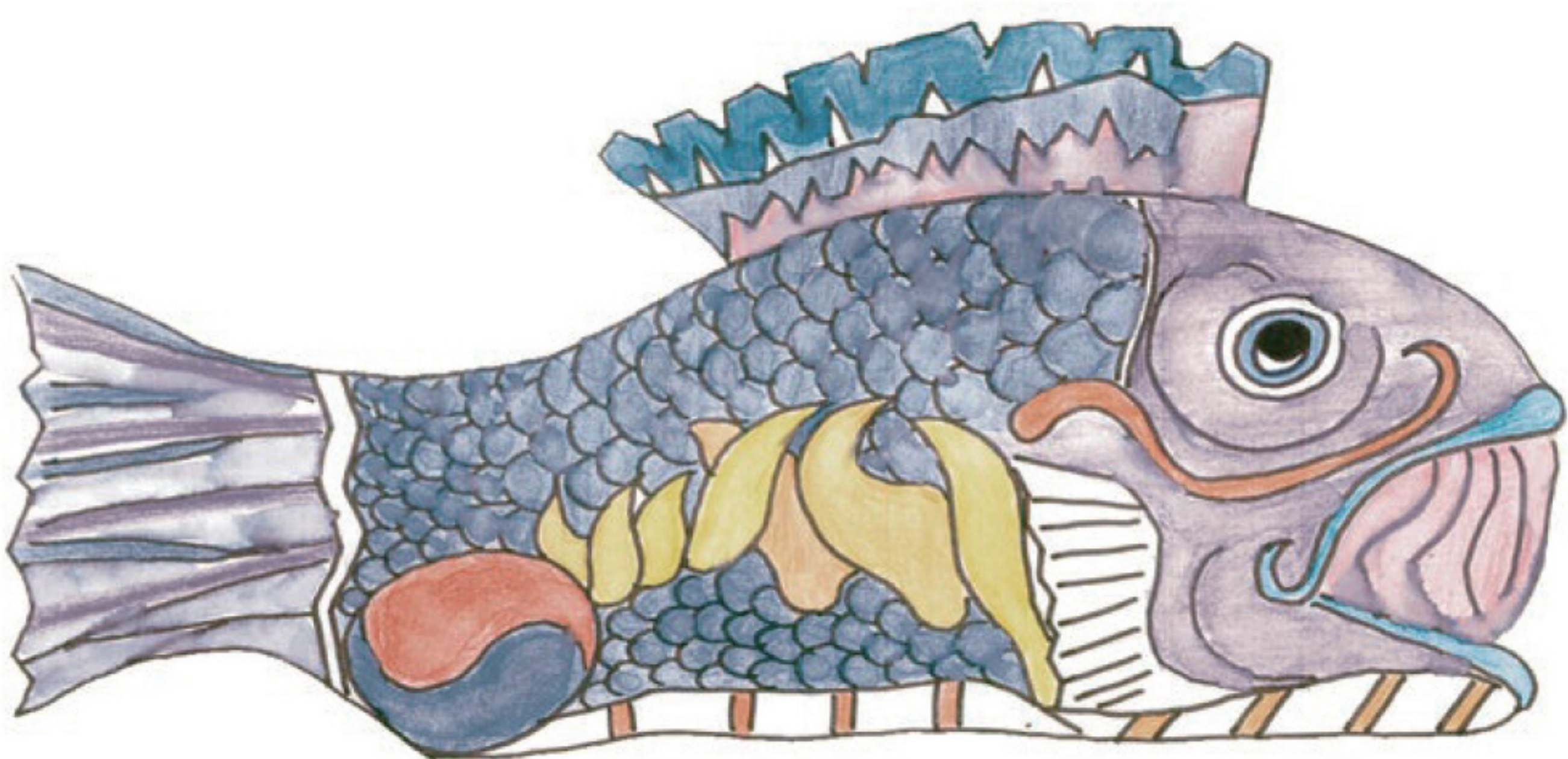
📅 제철시기 10 ~ 2월
📍 어획지역 남해(전라남도,
경상남도, 제주도)

알고 먹으면 **더!** 맛있는 우리수산물

어식백세
100세

백세건강은 우리수산물로

**"어식과 함께 적절한 식사조절과 운동으로
100세까지 건강을 유지하세요."**



노화관련 연구학자들에 의하면 인간의 한계 수명은 120세라는 주장도 있고, 150세라는 학설도 있어요.

물고기를 주로 먹는 학과 두루미의 수명은 90년, 바다 거북이는 250년 이상을 살고 흰수염고래 또한 150년 까지 산다고 해요. 최근에는 물속의 미생물이나 해초류 등을 먹고 사는 조개 중에서 507년 된 것이 발견되어 화제가 되기도 했어요.

이처럼 수산물은 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 각종 성인병 예방과 치료에 효과적인 오메가3, EPA, DHA 등의 불포화지방산을 많이 함유하고 있어 100세까지 건강하게 살기 위한 이상적인 식품이에요.

알고 먹으면 **더!** 맛있는 우리수산물

속담으로 만나는 수산물

복어 복어 이 갈 듯 하다.

성질이 급한 복어는 천적의 공격을 받거나 그물에 걸려 어선으로 올라오면 자신의 성질을 이기지 못하고 이를 갈며 배를 공처럼 잔뜩 부풀린다고 해요. 그래서 스스로 화를 다스리지 못하고 분노하는 사람을 복어의 모습에 빗대어 “복어 이 갈듯하다” 라는 속담이 생겼다고 합니다.



게 마파람에 게 눈 감추듯

마파람은 물기를 품고 남쪽에서 불어오는 바람으로, 마파람이 불면 곧 비가 온다고 해요. 마파람이 불면 갯벌에 있던 게가 아주 빠르게 몸을 숨기는데 그 모습에 빠르게 음식을 먹는 것을 비유하게 되었다고 합니다.



도루묵 말짱 도루묵

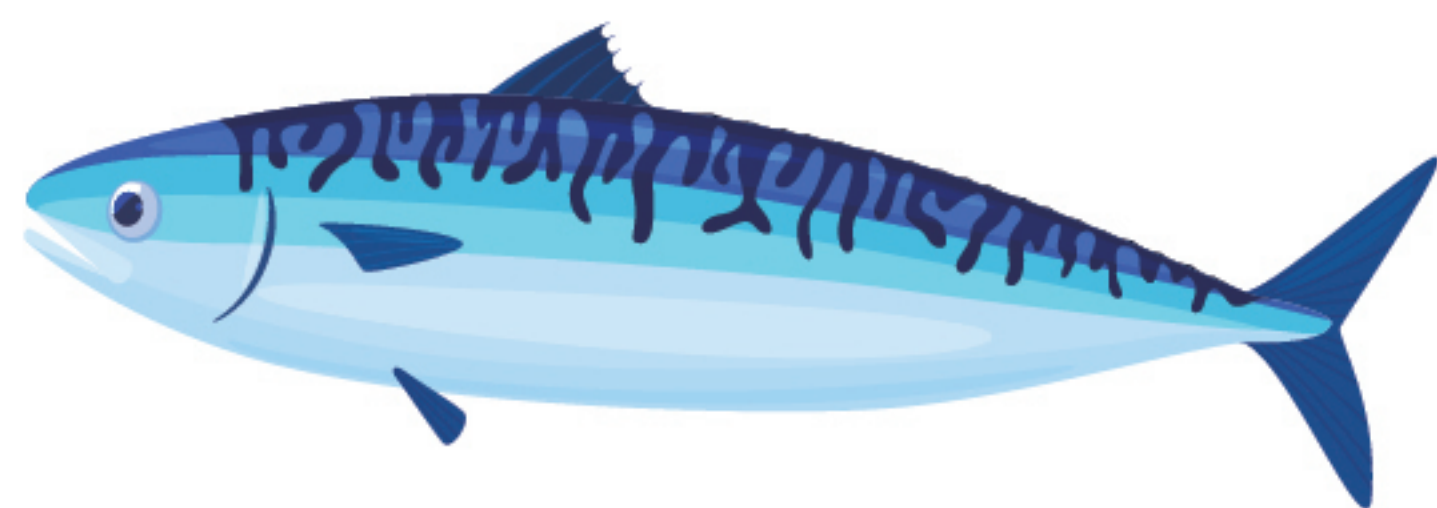
임진왜란이 한창이던 시절, 당시 피난을 가던 선조가 ‘묵’이라는 생선을 먹어 보고 맛이 좋다며 ‘은어’라는 이름을 하사했다고 해요. 전쟁이 끝나고 궁에 돌아온 뒤 다시 먹어봤더니 맛이 예전같이 않아 “도로 묵이라고 해라”라고 하였고, 이게 지금의 “말짱 도루묵”이란 속담이 되었다고 합니다.



알고 먹으면 더! 맛있는 우리수산물

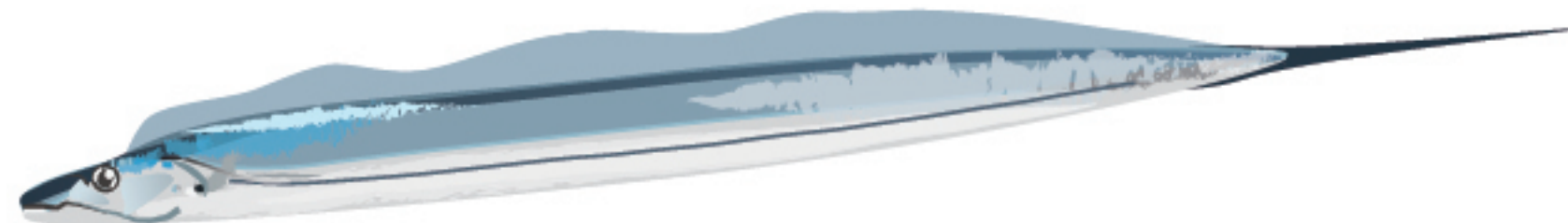
알고보면 재미있는 수산물 이름 유래

고등어



국민생선이자 등푸른 생선을 대표하는 고등어!
고등어는 <동국여지승람>에 고도어(古刀漁)라고 소개되어 있는데요. 한자 뜻 그대로 고등어 모양이 옛날 부엌에서 쓰던 칼과 비슷하다고 하여 붙여진 이름입니다.

갈치



칼처럼 생긴 물고기!
바다를 가리지 않고 돌아다니는 갈치는 경골어류 농어목 갈치과에 속하는 생선으로 생김새가 기다란 칼 모양이어서 '도어' 또는 '칼치'라고도 하는데요. 통영에서는 갈치를 '빈쟁이'로, 전라도에서는 어린 갈치 새끼를 가리켜 '풀치'라고 부릅니다.

꽃게



바다의 꽃이라 불리는 꽃게!
꽃게의 본래 이름은 꽃게라고 합니다. 여기서 '꽃(串)'은 육지에서 바다로 가늘게 뻗은 끝부분을 이르는 말인데요. 양 옆으로 가시처럼 뾰족하게 튀어나와 있는 꽃게의 등딱지 부분이 꽃같다고 해서 꽃과 게를 합쳐 '꽃게'라고 부르던 것이 꽃게가 되었다고 합니다.

문어



타우린이 풍부하고 맛이 담백한 문어!
문어는 연체류 중 가장 복잡한 뇌 구조를 하고 있어 머리가 좋다고 하고, 지식인들의 상징이었던 먹물과 유사해 '글월 문'자와 '물고기 어'자를 사용하게 되었다고 합니다.