

바다의 보약 홍합

대표 영양성분

단백질

비타민, 칼슘, 철분, 엽산



- 붉은 속살을 가진 홍합은 암컷이고 흰 살을 가진 것은 수컷임
- 바다에 살면서 짜지 않고 담백한 맛이 난다 하여 '담치'라고 불림
- 5월~9월에는 삭시토신이라는 독소가 들어있어 섭취를 피해야 함

구입요령

- 살이 통통하고 윤기가 나는 것
- 비린내가 나지 않고 신선한 것
- 껍질을 벗겼을 때 붉은 빛이 도는 것

손질방법

- 껍질끼리 문질러 이물질 제거 후 요리에 사용
- 살만 요리할 때에는 연한 소금물에 흔들어 씻은 후 사용

보관방법

- 단기보관** • 홍합살을 발라 살짝 데쳐 냉장보관
- 장기보관** • 손질한 홍합살을 소금물에 헹궈 냉동보관
- **담채** 햇볕에 4~5일 말린 후 냉동보관

