

팽생이모자반

팽생이모자반(학명: *Sargassum horneri*)은 슈퍼푸드로 알려진 식용 해조로 유라 연안 앞바다에서 자랍니다. 현지에서 수확, 가공된 팽생이모자반은 팽생이모자반 덮밥 등의 향토요리에 사용됩니다. 팽생이모자반 요리는 유라 주변의 음식점과 숙박 시설에서 맛볼 수 있습니다. 또한, 가정 조리용으로 팽생이모자반 냉동 팩도 판매되고 있습니다.

적갈색의 팽생이모자반은 미역과 큰실말 등의 해조류에 비해 영양가가 높습니다. 특히 후코이단, 폴리페놀, 마그네슘과 칼슘 등의 미네랄이 고농도로 함유되어 있습니다. 후코이단은 특정 종류의 해조에 함유된 다당류로 항암, 항종양, 항바이러스, 안티에이징, 항염증 작용이 있는 것으로 알려져 있습니다. 폴리페놀은 항산화 작용을 하는 천연 유기 화합물입니다.

팽생이모자반은 마을 북부의 예나 만 등 유라초 주변의 얕은 여울에서 자랍니다. 보통 수심 5m 정도의 바닷속에 밀집해 있습니다. 엽상부가 8m에 달하기도 해, 군생하는 팽생이모자반의 잎이 넓게 펼쳐져 있는 것이 수면 아래로 보입니다. 봄이 되면 어부들은 어선에서 긴 막대기로 팽생이모자반을 끌어모으거나, 바다에 들어가 손으로 팽생이모자반을 따서 수확합니다.

팽생이모자반은 보통 생것으로는 먹지 않고 씻어서 데쳐먹습니다. 데치면 잎의 색이 적갈색에서 녹색으로 변하고, 후코이단이 나와 끈적끈적한 식감이 됩니다. 그 팽생이모자반을 잘게 썰어서 특징적인 식감을 더욱 높여줍니다. 이렇게 식용으로 준비된 팽생이모자반은 다양한 요리로 즐길 수 있습니다. 가장 간단한 방법은 식초나 간장을 찍어 먹는 것이지만, 샐러드나 국물 요리, 면 요리에 넣어서도 사용할 수 있습니다. 팽생이모자반을 얹은 밥에 날달걀, 치어, 차조기, 아보카도 등을 토핑한 팽생이모자반 덮밥도 유명합니다.

팽생이모자반은 최근 TV 프로그램 등에서 미용, 건강 촉진 효과가 거론되며, 화제를 불러모아 품질 상태가 되기도 했습니다. 또한, 와카야마현이 선정하고 권장하는 ‘안심·안전이 중시되는’ ‘와카야마현만’의 우수한 현산품, “프리미엄 와카야마”에도 선정되었습니다.