

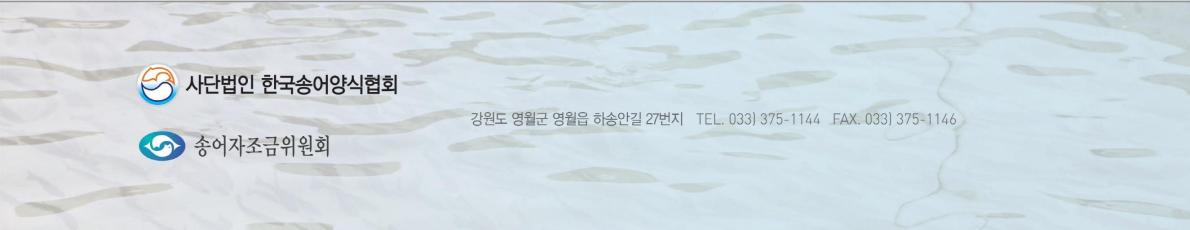


막을 풀고  
개끗한 송어

사단법인 한국송어양식협회

송어자조금위원회

강원도 영월군 영월읍 하송안길 27번지 TEL. 033) 375-1144 FAX. 033) 375-1146



사단법인 한국송어양식협회

송어자조금위원회

대한민국 청정 양식의 기준 (사)한국송어양식협회는 우수한 맛과 품질의 송어 양식 및 생산을 위한 대한민국 대표 단체입니다.



(사)한국송이양식협회장 인사말

1급수 맑은 물의 깨끗함을 전합니다  
**대한민국 청정 양식 송어**

사단법인 한국송이양식협회는 대한민국 전국에 분포하는 송이양식 어업인들의 대표적 단체로, 송이양식의 지속적인 발전과 회원들의 공동이익증진을 목적으로 설립된 협회입니다.  
안전한 먹거리 제공을 위하여 수산관측사업, HACCP사업을 통해 송어 양식장의 위생 관리, 생산 체계를 구축하고 있습니다.

(사) 한국송이양식협회는 송어의 소비촉진과 시장개척, 유통협약 이행, 자율적 수급 안정을 위해 필요한 사업을 도모하여 회원들이 생산하는 송어의 품질 고급화와 브랜드화로 송어산업 발전과 어업인 소득 증대에 기여하는 협회입니다. 또한 소비자들을 위하여 저희 송이양식협회의 어민들은 우수한 맛과 품질로 대표적인 웰빙식품인 송어를 생산하고 있습니다.

그리고 해양수산개발원과 협조하여 송어 관측도 하는 등 생산에 필요한 정보를 제공하며, 많은 정보를 회원님들께 드리기 위해 노력하고 있습니다.

저희 협회는 2015년 올해 50주년을 맞이하여 100년을 위한 첫걸음으로써 송어가 국민에게 아니 전 세계인들에게 사랑받는 기호식품으로 거듭나기 위하여 축적된 경험과 성과가 번영의 결실을 맺을 수 있도록 모든 노력을 기울이고 있습니다. 또한 한·중 FTA 등을 통해 확대된 경제영토 속에서 더욱 노력하여 대한민국 최고가 아닌 세계 속의 최고를 목표로 하여 글로벌 경쟁력을 가지기 위한 노력을 이어나가는 내수면양식 대표이종으로 거듭나겠습니다.

항상 여러분의 곁에 사랑받는 송어가 되길 간절히 소망합니다. 감사합니다.

(사)한국송이양식협회 회장 오영택





## 송어에 대하여

윤기가 흐르는 무지개 빛깔의 송어는 그 영양과 효능, 풍미가 뛰어난 생선입니다.

차고 깨끗한 물에서 자라는 냉수성 어종으로, 세계 각국에서 사랑받는 대표 어종으로 살색은 담홍색이며 몸통과 등, 가슴, 꼬리의 지느러미에 작은 융색반점과 자님니다. 양식수온은 2~3kg의 크기로, 붉은 살 생선 특유의 고소하고 풍부한 지방 성분이 어우러진 회 맛이 일품이며, 육질이 연하여 구이로도 좋습니다.

북미의 멕시코 북부에서부터 알류산 열도에 이르는 동부 태평양 연안과 캄차카반도 남부에서부터 시베리아 아무르강에 이르는 서태평양 연안이 주요 서식지입니다. (Behnke, 1992) 적정 성장 수온은 15°C이며, 24°C 이상이면 성장하지 못합니다. 수명은 6~8년이고 최대 7~8kg 내외로 성장합니다.



### • 꼭 알아야 할 상식

여름철마다 찾아오는 불청객인 비브리오 패혈증은 생선회 관련 산업의 고질적 문제입니다. 다만, 비브리오 패혈증 같은 소금기가 있어야 살 수 있기 때문에 몇 초만 물에 담가 놓아도 죽는 특성을 지닙니다. 따라서 민물 생선회는 비브리오 패혈증과 무관하므로, 안심하고 드실 수 있습니다. 생선회 박사 조영세 부경대학교 교수의 (생선회 100배 즐기기) 발췌

## 대한민국 송어 이야기

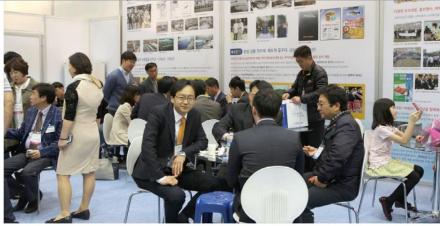
송어는 독이 없고 맛이 달며, 살색이 소나무 껍질을 닮았다 하여 송어(松鯛)라는 이름이 주어졌습니다.



무지개송어는 연어과에 속하는 고급 냉수성 어종으로 차고 깨끗한 1급수에서만 서식하며, 항상 충분한 산소가 공급되어야 하기 때문에 1급수의 물이 풍부한 산록에 자리 잡은 지역에서만 볼 수 있습니다.

성장한 송어는 일생 동안 염구리에 붉은 피를 지니며, 등은 초록색을 띠고 배는 황색에 가깝습니다. 이 모습이 마치 무지개 색깔을 띤 것처럼 보여서 '무지개송어'라 불리게 되었습니다.

대한민국에서는 옛날부터 전해 내려오던 설화에서 효의 상징, 선비의 굳은 의지를 표현할 때 자주 등장할 정도로 친숙한 생선입니다. 1965년 소득증대, 식량증산의 목적으로 무지개송어 양식에 착수하게 되었으며, 박경원 강원지사 재임 시 미국의 Henrycline Schmidt씨로부터 벌인년 10,000개를 기증받아 양식한 것이 대한민국 송어양식의 시초입니다. 2015년 올해 50주년을 맞이한 (사)한국송어양식협회는 해양수산개발원 및 수산업관측센터와의 협조를 통해 송어 관측 및 다양한 정보 제공으로 송어양식의 발전을 위해 노력하고 있습니다.



## 송어의 영양

저열량 고단백 저지방 영양식품인 송어는  
칼슘과 비타민이 풍부해 청소년 및 성인에게 좋습니다.

다량의 DHA와 EPA가 함유된 해산 식품으로, 타우린과 인세린을 함유하고 있어 피로 회복에 좋습니다. 또한, 무지개송어의 근육에 특히 많이 함유되어 있는 아미노산은 라이신, 류신, 벌린으로 FAO/WHO의 필수아미노산 기준과 비교하였을 때 완전한 단백질로 확인되었습니다.

무지개송어는 낭수성어류이면서 맑은 물에서만 서식하는 청정성으로 인해 어류 특유의 비린내가 매우 적은 것이 특징입니다. 따라서 이 생선을 요리할 때에 다양한 향이나 허브를 부여할 수 있으며, 절가하는 부재료와 잘 어울릴 수 있어 다양한 요리 개발에 출중한 재료로 손꼽히고 있습니다. 보통 생선회로 주로 먹으며, 스테이크나 매운탕, 조림, 짬뽕으로도 요리 가능합니다.

### • 무지개송어의 일반 성분

수분 (g)	단백질 (g)	지질 (g)	회분 (g)	에너지 (Kcal)
69.3 ~ 72.9	20.8 ~ 21.2	6.6 ~ 10.2	1.2	150

## 21세기 新문화 웰빙 음식

연어과 어류인 송어는 뉴욕타임즈가 선정한  
세계 10대 건강식품으로 유일한 동물성 식품입니다.

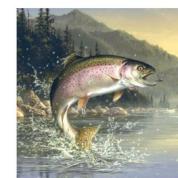
### 이제는 송어로 웰빙 식생활을 즐기십시오!

기족의 식사: 모임, 술자리 등에 안성맞춤인 깨끗하고 건강한 송어를  
여러분께 권합니다.

- 10대 건강식품 연어(송어), 토마토, 시금치, 적포도주, 건과류, 브로콜리, 귀리, 마늘, 녹차, 머루

## 송어의 효능

항산화 및 항암효과에 탁월한 송어는  
성인병 예방 및 세포 활성화를 촉진시켜 줍니다.



송어는 촉산을 과다 섭취로 인해 발생하는 비만 순환계 질환인 성인병의 걱정이 없는 양질의 단백질 공급원입니다. 식품학적 성분상 열량과 단백질은 21%로, 소고기나 돼지고기에 비해 월등히 높으며 비타민 A와 B가 상당량 내용되어 있습니다.

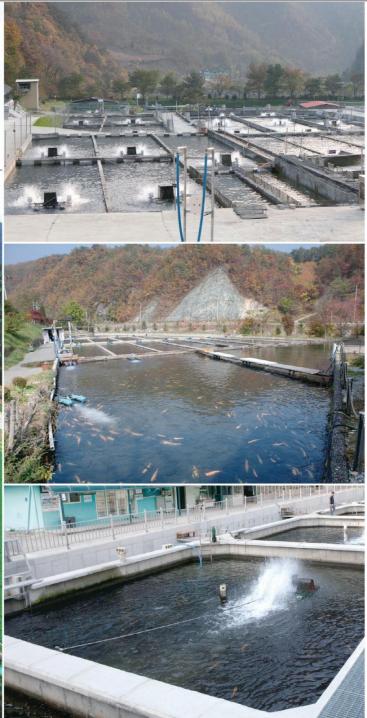
송어의 장점 중 빼놓을 수 없는 것이 노화방지, 지능개선, 당뇨, 고혈압, 스트레스 등 각종 성인병과의 예방입니다. 또한 빙혈방지, 피부미용, 정력증진 등 건강의 모든 필수요소들을 뛰어넘어 줄 수 있으며, 다량의 DHA는 치매예방, 타우린은 치친 현대인의 몸에 힐력을 불어 넣어줍니다.

### • 무지개 송어의 효능

1. 항산화, 항암효과에 탁월한 식품
2. 순환기 개선 성인병(동맥경화, 뇌출증 등) 예방
3. 빙혈증진, 칼슘흡수를 향상
4. 세포 활성화

송어 양식 50년, 역사는 계속됩니다  
**대한민국 대표 생선 송어**

1965년 최초로 시작된 무지개송어 양식이 50주년을 맞았습니다.  
시단법인 한국송어양식협회는 송어양식장의 HACCP 인증으로  
안전을 확보하고, 생산부터 출하 전 단계를 아우르는 위생관리 및  
생산체계를 구축함으로써 앞으로도 믿을 수 있는 대한민국  
송어 생산을 위해 앞장서겠습니다.



## 무지개송어 양식

수산관측사업, HACCP사업을 통해 생산부터 출하까지  
안정적인 위생관리, 생산체계를 구축하였습니다.

우리나라에 무지개송어가 양식된 1965년부터 내수면 양식은 송어양식이 주여종으로 자리잡았습니다.  
1990년대 초에는 한때 기록상으로도 7,000톤 이상이 생산되기도 하였으나 실제로는 이보다 더 많은 양이  
생산되었을 것으로 추정됩니다.

이후, 국내 내수면의 특성상 청자 쇠퇴하면서 무지개송어의 양식도 감소하는 추세로 반전되었습니다.  
그러나 이와 같은 무지개송어의 양식 감소의 이면에는 단순한 환경적 규제의 문제보다는 이 어종이  
기자는 식품학적 특성이 우리나라 국민에게 인식되지 못했기 때문일 것으로 볼 수 있습니다.

이에 따라 (사)한국송어양식협회는 수산관측사업, HACCP사업을 통한 송어 양식장의 위생관리,  
생산체계를 구축하고, 송어의 소비촉진과 시장개척, 유통협약 이행, 자율적 수급안정을 위해 필요한  
사업을 도모하여, 송어 품질의 고급화 및 브랜드화로 송어산업 발전을 위해 기여하고 있습니다.

정인희 김평대학교 해양생명공학부 교수 기고글 발췌

### • 안정성 확보를 위한 (사)한국송어양식협회 시행사업

1. 송어양식장 HACCP 인증 도입
2. 수산 관측사업 실시
3. 송어 영양학적 연구 사업



## 건강하고 안전한 가공공정

송어의 우수한 맛과 품질, 영양의 보존을 위해  
전처리부터 포장까지 철저한 공정을 가지고 있습니다.



## 송어양식장의 HACCP

안전한 먹거리 제공을 위해  
송어 양식 및 가공과정에 HACCP 인증을 도입하였습니다.

HACCP란 식품의 원료관리 및 제조·가공·조리·유통의 모든 과정에서 위해한 물질이 식품에 섞이거나 식품이 오염되는 것을 방지하기 위하여 각 과정의 위험요소를 확인·평가하여 중점적으로 관리하는 대한민국의 과학적인 선진식품 관리제도입니다.

HACCP 원칙을 통해 생산된 식품은 안전성과 위생을 최대한 보장하였다고 볼 수 있으므로, 소비자들은衛생적이고 안전성이 확보된 식품을 구입하여 안심하고 드실 수 있습니다. 또한 HACCP는 전 세계적으로 가장 효과적이고 효율적인 식품안전 관리체계로 인정받았습니다. 미국, 일본, 유럽연합, 국제기구(Codex, WHO, FAO) 등에서도 모든 식품에 HACCP를 적용할 것을 적극 권장하고 있습니다.

한국식품안전관리인증원 홈페이지 링크



## 훈제송어 볶음밥

Fried Rice with Smoked Rainbow Trout and Vegetables



### 【재료】

훈제송어 100g, 밥 한 공기(220g), 붉은 파프리카 30g, 노란 파프리카 30g, 팽이버섯 20g,  
설파 20g, 김은깨 1.5 작은술, 들기름 또는 버터 1큰술, 소금, 후추

### 【만드는 법】

- 1 훈제송어살을 0.3x0.3cm 크기로 썬다.
- 2 파프리카, 팽이버섯, 설파를 훈제송어와 같은 크기로 채 썰어 다진다.
- 3 들기름 또는 버터를 두른 맨에 다진 팽이버섯과 파프리카를 넣고 볶은 뒤 중불로 낮추어  
밥과 다진 훈제송어, 설파를 넣고 소금과 후추로 간하여 5분 정도 더 볶는다.
- 4 다 볶은 밥 위에 김은깨를 뿌린다.



TIP : 돌그릇과 같은 내열성 용기가 있으며 데일러 볶음밥을 냉동하면 더욱 맛있게 즐길 수 있다.



## 훈제송어 시저샐러드

Caesar Salad with Smoked Rainbow Trout



### 【재료】

로메인상추 400g, 훈제송어 또는 연어 슬라이스 80g,  
방울토마토 8개, 식빵 1개, 파르메산치즈 1큰술,  
올리브오일 1큰술, 마늘 1쪽, 파슬리가루 1/4 작은술



### 【만드는 법】

- 1 로메인상추는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 카친타월에 김이 냉장고에 30분에서 1시간 정도 넣어둔다. 2 빙을 토마토는 이등분한다.
- 3 살은 계란 노른자는 체에 걸려 기루로 만들고, 마늘은 곱게 다진다. 앤초비 페이스트, 허니머스타드, 헛소스, 레몬즙을 잘 섞는다.
- 4 살이놓은 재료에 분량의 올리브오일을 조금씩 넣어 잘 섞은 뒤 치즈가루를 넣고 소금과 후추로 간한다.  
완성된 샐러드 드레싱은 1시간 정도 냉장고에 두어 숙성시킨다.
- 5 식빵은 1.5x1.5cm로 절라 두고, 판에 올리브오일과 으깬 마늘을 넣고 3~4분 정도 볶은 뒤 마늘은 건져내고, 파슬리가루를 섞어준다.
- 6 식빵에 마늘형이 베인 올리브오일을 고루 문어 180°C 예열한 오븐에서 3~4분정도 구운 뒤 식힌다.
- 7 파르메산치즈는 얇은 슬라이스로 만들고, 훈제송어는 반으로 접어 모양을 만든다.
- 8 접시에 로메인상추를 담고 모양낸 훈제송어, 방울토마토, 구운 식빵(크루통)을 접시 가장자리에 끌고루 담은 뒤 슬라이스한 치즈로  
장식하여 샐러드 드레싱을 곁들여 낸다.



### 【시저샐러드드레싱 재료】

엑스트라버진 올리브오일 2큰술, 앤초비 페이스트 1/2작은술,  
삶은 계란 노른자 1개, 허니머스타드 1작은술, 헛소스 1작은술,  
레몬즙 1/2작은술, 마늘 1쪽, 파르메산 치즈기루 1큰술, 소금, 후추

## 훈제송어 야채말이

Smoked Rainbow Trout and Vegetable Rolls



### 【재료】

훈제송어, 무순 50g, 붉은색 파프리카 60g, 노란색 파프리카 60g, 케이퍼 1큰술



### 【홀스래디쉬소스 재료】

홀스래디쉬 1큰술, 생크림 2큰술, 양파즙 1큰술, 레몬즙 1/4큰술, 소금, 후추



### 【만드는 법】

- 1 파프리카는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 뒤 씨와 속성을 제거하고 0.5x6cm 정도 크기로 썬다.
- 2 무순은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
- 3 생크림은 거품기로 물어서 흘러내리지 않을 정도로 잘 저어준 뒤 분량의 홀스래디쉬, 양파즙, 레몬즙과 잘 섞어 소금과 후추로 간하여 소스를 준비한다.
- 4 훈제송어살을 0.3x6cm 크기로 썬다. 슬라이스된 훈제제품은 따로 칼질할 필요가 없다.
- 5 훈제송어 조각을 절처 중간에 무순, 파프리카를 놓고 동그랗게 말아 접시에 담아 홀스래디쉬소스와 케이퍼를 곁들여 낸다.



TIP : 기초에 따라 다른 소스를 곁들여도 좋습니다.

## 2018 평창 동계올림픽 특선 메뉴

평창 지역의 주요 특산물인 송어를 사용하여 새롭게 선보입니다.

앞으로 다가올 평창 동계올림픽을 대비하여 평창 지역의 특산물을 활용한 '올림픽 특선메뉴 10선'을 선보입니다. 이번 특선메뉴는 강원도 영월 태생의 유명한 요리사 에드워드 권(주이케이미드 대표)이 개발에 참여하여 지난 9월부터 2개월간의 노력 끝에 완성되었습니다. 앞으로 지역음식업체를 대상으로 조리과정과 레시피전수 등 협정교육을 통해 우선적으로 보급되어 서후관리 및 교육 등을 통해 지역의 대표음식으로 정착될 수 있도록 지원할 방침입니다. 또한, 대관령 눈꽃축제, 평창 송어축제 등 강원 지역 대표축제 등에서 '특선메뉴 10선' 음식 축제를 개최하여 국내외 관광객들에게 소개할 예정입니다.



### ▶ 훈제송어 고추장덮밥



고추장 소스를 발라 깁질은 바삭하게, 살은 촉촉하게 구운 송어를 각종 채소를 넣은 볶음밥과 곁들인 메뉴로 누구나 부담 없이 즐길 수 있는 음식입니다.

### ▶ 훈제송어 만두



남녀노소 누구나 좋아하는 만두를 속에 돼지고기가 아닌 송어를 다져 넣고 파스타 소스(토마토소스, 크림소스)를 곁들여 먹는 새로운 방식으로 즐기면 좋습니다.