

GANGJIN 

# *Web Contents*



# 목차

목차	2
추어탕	3
전국민의 4계절 영양보양식 추어탕	3

## 전국민의 4계절 영양보양식 추어탕

전라도식 추어탕은 미꾸라지를 삶아서 뼈채 갈아넣고 들깨가루와 시래기가 듬뿍 들어가는 것이 특징이다.

구수하면서도 얼큰한 국물에 밥을 말아 김치에 먹으면 그맛이 평생을 먹어도 질리지 않는다.

필자가 어릴때는 가을마다 동네 친구들과 논고랑에 들어가 소쿠리로 미꾸라지를 몰아가며 몇 바가지씩 잡아다 의기양양하게 엄마에게 내밀었던걸 기억한다.

가을이면 빼 놓을 수 없는 추어탕은 이제 국민영양식이다.



추어탕은 해장에도 좋고 남녀노소 기력회복에도 탁월하여 예부터 조상들이 즐겨먹었다.

(<http://www.gangjin.go.kr>)

또한 미꾸라지는 뼈까지 모두 섭취하는 음식이라 칼륨성분이 많고 내장의 비타민A, D등이 많아 뼈의 건강과 골다공증예방에도 효과적이며 성장기 어린이에게도 좋고 비타민A성분은 눈의 피로를 풀어주며 시력개선에도 도움이 된다.



추어탕



미꾸라지 튀김



미꾸라지 전

추어탕은 전국적으로 유명하지만 맛의 고장 강진에서 맛보는 추어탕은 어느 지역보다도 더욱 진한 국물과 추어탕과 어우러진 다양한 밑반찬으로 드시는 내내 즐거운 기운을 UP 할 수 있다. 강진에서 추어탕 한그릇 드시고 힘내보자.



김치



겉절이



미꾸라지



(<http://www.gangjin.go.kr>)



---

COPYRIGHT © GANGJIN GUN. ALL RIGHT  
RESERVED.

GANGJIN

***Web Contents***

