

새해 첫 끼 '떡국', 깊고 진한 소고기 육수 제격

- 한우가 수입고기 대비 단맛 우수, 쓴맛 덜 해
- 사태·양지 필수아미노산 풍부
- 사골 육수, 열량 낮고 무기물 많아 건강한 맛

떡국은 새해의 시작을 알리는 대표 음식이다. 떡국의 풍미를 결정짓는 핵심 요소는 진한 육수다.

농촌진흥청(청장 권재한)은 설 명절을 맞아 떡국 국물의 맛을 돋우고, 영양을 챙길 수 있는 한우와 사골 활용법을 알렸다.

국립축산과학원 연구에 따르면, 떡국 국물을 낼 때 한우를 넣으면 수입 소고기(앵거스) 대비 단맛을 내는 포도당(Glucose) 함량이 약 2배 높고, 쓴맛을 내는 젖산(Lactate) 함량은 낮았다.



또한, 감칠맛 성분인 이노신일인산(Inosine monophosphate), 구아노신일인산(guanosine monophosphate) 함량이 추출 온도(50~90도)에 따라 4~10배가량 높아져 한우로 끓인 육수가 더 풍부한 맛과 깊은 풍미를 냈다.

특히 한우 양지와 사태는 국물 요리에 사용하는 대표적인 부위다. 근막과 지방이 적절히 섞인 부위를 고르면 국물 맛이 더욱 깊어진다. 단백질과 필수 아미노산이 풍부해 맛갈스러운 국물 맛과 영양을 동시에 챙길 수 있다.

사골도 영양학적 가치가 높아 떡국 국물을 낼 때 단골로 등장한다. 사골 국물은 칼슘, 철분, 마그네슘 등의 무기물이 풍부하며, 열량이 낮아 성장기 어린이나 노약자 영양 보충식으로 적합하다. 또한, 콜라겐과 콘드로이친황산이 풍부해 피부와 관절 건강에도 도움을 줄 수 있다.

사골을 고를 때는 절단면이 깨끗하고 연골이 많이 남아 있는 것을 선택한다. 한우고기와 사골 모두 신선한 상태인지 확인하고, 사용 전 핏물을 충분히 빼야 잡내가 줄고 국물 맛이 깔끔하다. 사골은 1회 6시간 정도 최대 3번만 우려내야 맛과 영양이 우수하다.

농촌진흥청 국립축산과학원 축산물이용과 강근호 과장은 “떡국은 한 해의 복을 기원하는 음식이다.”라며 “가장 알맞은 소고기 부위를 선택하고, 사골을 적절히 곁들이면 어느 해보다 맛있고 건강한 떡국을 맛볼 수 있을 것이다.”라고 말했다.

불임 사골국물의 영양성분

담당 부서	국립축산과학원 축산물이용과	책임자	과 장	강근호 (063-238-7350)
		담당자	연구사	김동균 (063-238-7357)

농촌진흥청에서 연구 개발한 **농업의 모든 것 농사로**

대한민국 **지킴이브리핑** 더 아픈 환자에게 양보해 주셔서 감사합니다 **가벼운 증상은 동네 병·의원으로** OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

표 1. 사골국물의 지방함량

	2차 추출국물 (기름을 건어내지 않음)	2차 추출국물 (기름을 건어냄)
지방함량(%)	3.13	1.63

※ 1차 추출물은 불순물 등으로 포함시키지 않음

표 2. 사골국물의 콜라겐, 콘드로이친황산 함량 및 칼로리

	콜라겐 (mg/100ml)	콘드로이친황산 (mg/100ml)	칼로리 (cal/ml)
2차 추출 사골국물	43.8	105.6	469

표 3. 사골국물 칼로리 함량

2차 추출 사골국물 (kcal/100ml)	쇠고기 육수 (kcal/100ml)	사골떡국 (kcal/100ml)	쇠고기 육수 떡국* (kcal/100ml)	성인 한끼 권장량 (kcal)
46.9	24.33	206.2	198.7	700~1000

*떡국떡 200g, 478kcal, 쇠고기 양지 30g, 45kcal(출처, (사)영양학회, 한국인영양권장량)

표 4. 사골국물의 무기물 함량(mg/L)

	Ca	Mg	K	Na	Fe
2차 추출 원액	21.15	1.97	15.04	43.87	0.04