
 해양수산부		보도자료		
		배포 일시	2020. 2. 28.(금) 총 7매(본문 2, 붙임 5)	
담당 부서	유통정책과	담당 자	• 과장 황준성, 사무관 엄익환, 주무관 최광진 • ☎ 044)200-5440, 5447, 5448	
보도 일시		2020년 3월 2일(월) 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다. ※ 통신·방송·인터넷은 3. 1.(일) 11:00 이후 보도 가능		

봄을 알리는 맛있는 신호, 도다리와 주꾸미

- 해수부, 3월 이달의 수산물로 '도다리, 주꾸미' 선정 -

해양수산부(장관 문성혁)는 3월 이달의 수산물로 봄철 보양식 수산물 '도다리'와 '주꾸미'를 선정하였다.



도다리는 가자미목 가자미과의 바닷물고기로, 넙치(광어)와 닮아 언뜻 보기에는 구분하기가 쉽지 않다. 정면에서 봤을 때 눈이 왼쪽에 몰려있고 입이 크고 이빨이 있다면 넙치이고, 반대로 눈이 오른쪽에 몰려있고 입이 작고 이빨이 없다면 도다리이다.

도다리는 주로 바다 밑바닥에 납작하게 붙어서 헤엄치며, 3~4월에 많이 잡히고 맛도 가장 좋다. 단백질의 질이 우수하고 지방 함량이 적어 맛이 담백하고 개운하며, 비타민 B를 풍부하게 함유하고 있어 각기병을 예방하는 효능도 있다.


주꾸미는 팔완목 문어과의 연체동물이다. 몸통에 8개의 팔이 달려 있는 것은 낙지와 비슷하지만, 크기가 70cm 정도 되는 낙지에 비해 주꾸미의 몸길이는 약 20cm로 작은 편에 속한다.

주꾸미는 피로회복에 좋은 타우린과 DHA 등의 불포화지방산을 다량 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효능이 있다. 칼로리가 비교적 낮고 필수 아미노산이 풍부하여 다이어트 식품으로도 좋다.

해양수산부는 국민들이 제철을 맞은 도다리와 주꾸미를 평소보다 저렴하게 즐길 수 있도록 주요 유통업체와 함께 특별 할인행사를 진행한다. 전국 롯데마트(도다리, 주꾸미 2. 27.~3. 4. / 3. 19.~3. 25.)와 이마트(주꾸미 3. 1~3. 4. / 3. 12.~3. 18.), 홈플러스(주꾸미 3. 1.~3. 12.)에서는 10~30%를 할인하여 판매할 예정이다.

또한, 인터넷수산시장 피쉬세일(www.fishsale.co.kr)에서는 도다리와 주꾸미 모두 최대 20% 할인된 가격으로 판매한다.

황준성 해양수산부 유통정책과장은 “봄을 대표하는 제철 수산물인 도다리와 주꾸미를 드시고 환절기 건강도 챙기시길 바란다.”라고 말했다.

 공공누리 공공저작물 자유이용허락	<p>텍스트 데이터는 공공누리 출처표시의 조건에 따라 자유이용이 가능합니다. 단, 사진, 이미지, 일러스트 등의 일부 자료는 해양수산부가 저작권 전부를 갖고 있지 아니하므로, 자유롭게 이용하기 위해서는 반드시 해당 저작권자의 허락을 받으셔야 합니다.</p>
--	---

3월
Fine-spotted flounder
이달의 수산물
도다리



도다리는 **단백질의 질이 우수**하고 **지방 함량이 적어** 맛이 담백하고 개운하여 간장 질환이 있는 환자에게 좋다. 또한 풍부한 **비타민 B**를 함유하고 있어 팔다리의 통증과 심하게 붓는 각기병을 예방하고, 소화가 잘 되어 노약자의 영양식으로 좋다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물과학원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
80.3g	78kcal/327kJ	0.2g	22g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
17.6g	1.4g	184mg	1.1mg

비타민A	비타민B ₁	비타민B ₂	비타민C
(Retinaol/Retonol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
21 μ g/70IU	0.17mg	0.14mg	1g

해양수산부

3월

Webfoot octopus

이달의 수산물

주꾸미



주꾸미는 피로회복에 좋은 **타우린이 다량 함유**되어 있는 건강식품이고 DHA 등의 **불포화 지방산**을 다량 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤 수치 감소 효과가 있다. 칼로리가 비교적 낮으면서 필수 아미노산 이 풍부하여 다이어트 식품으로도 좋다.

출처 : 표준수산물성분표2018(국립수산물과학원) (per100g)

수분	에너지	지방	칼슘
(Moisture)	(Food energy)	(Fat)	(Calcium)
86.8g	52kcal/219kJ	0.5g	19g

단백질	회분	인	철
(Protein)	(Ash)	(Phosphorus)	(Iron)
10.8g	1.4g	129mg	1.4mg

비타민A	비타민B ₁	비타민B ₂	비타민C
(Retinaol/Retonol potency)	(Thiamine)	(Riboflavin)	(Ascorbic acid)
0μg/0IU	0.03mg	0.18mg	86.0g



참고 2

최근 5년간 도다리 및 주꾸미 생산량 및 수출입량

□ 생산량

(단위 : 톤)

구 분	2015	2016	2017	2018	2019
도다리 (가자미류)	16,767	13,760	13,776	15,665	18,343
주꾸미	2,232	2,278	3,460	3,773	3,830

* 자료 : 국가통계포털(KOSIS)

□ 수출 · 수입량

(단위 : 톤)

구 분		2015	2016	2017	2018	2019
도다리 (가자미)	수출	44	83	618	973	377
	수입	1,486	1,769	3,571	2,936	2,300
주꾸미	수출	16	79	5	20	35
	수입	34,475	28,483	31,561	30,476	27,691

* 자료 : 수산물수출정보포털

3월 이달의 수산물

봄·도다리
·주꾸미
더 알고싶어?



어식백세 블로그
바로가기

꼭!꼭! 씹히는 탱글탱글
주꾸미



봄철 보양식 인-싸
도다리

魚食 어식백세
100세

내일을 위한 정책지원
보다 나은 해양수산부



해양수산부



대한민국수산물