

**맛과 즐거움이 어우러진  
부산 향토식품**



특산품	영양 및 효능	요리 및 정보
 <b>대저 토마토</b>	<p>대저 토마토는 지리적표시제 인증을 획득하고 전국 최고의 맛과 당도를 자랑합니다. 토마토에는 비타민C와 지방분해를 돕는 비타민B, 항산화 작용으로 노화를 막는 리코펜, 고혈압을 예방하는 루틴 등이 들어 있습니다. 서양에 토마토가 빨갱게 익으면 의사얼굴이 파랗게 된다는 속담이 있을 정도로 토마토는 세계적으로 대표적인 건강식품이다.</p>	<p>토마토스파게티, 토마토스크램블, 토마토주스, 토마토카프레제, 토마토김치 (대저토마토축제: 4월)</p>
 <b>송도 고등어</b>	<p>부산이 전국 어획량의 80% 이상을 차지하는 고등어는 부산의 시어이자, 서구의 구어로 지정되어 있다. DHA와 EPA가 풍부하여 두뇌 건강에 좋고 노화를 방지하는 대표적인 국민생선이다. 고등어를 마늘과 함께 먹으면 알레르기 발생 예방에 효과적이고 오메가3가 증가한다는 연구 결과가 있다.</p>	<p>고등어구이, 고등어조림, 고등어장정 (송도고등어축제: 10월)</p>
 <b>명지 대파</b>	<p>명지 대파는 낙동강 하구의 뛰어난 토양과 따뜻한 기후 등 최적의 재배환경에서 자라나 정부 품질 인증 농산물로 지정되어 있다. 대파의 매운맛인 알리신은 혈액의 흐름을 원활히 하고 몸을 따뜻하게 하는 작용을 하여 감기 예방에 효과가 있다.</p>	<p>파닭, 파채무침, 각종 음식에서 비린내제거로 사용되는 향채소</p>
 <b>기장 멸치</b>	<p>기장(대변항)은 우리나라 멸치 어획량의 60%를 차지해 멸치의 향구라 불리며, 어획되는 기장 멸치는 10~15cm사이의 왕멸치로 단백질과 칼슘 등 무기질이 풍부해서 어린이, 청소년, 임산부들에게 좋은 생선이다.</p>	<p>멸치주먹밥, 멸치볶음, 멸치회, 멸치젓갈, 멸치조림, 멸치장정 (기장멸치축제: 4월)</p>
 <b>기장 미역</b>	<p>기장미역은 수온, 조류 등 최적의 어장에서 자라 타 지역보다 짙은 맛으로 예전부터 임금님 수라상에 진상되었습니다. 40여종의 영양성분이 풍부하게 들어 있어 출산 후 산모의 회복을 도우며, 특히 알긴산은 방사능 물질의 체외 배출, 콜레스테롤 침착방지, 중성지방 감소, 변비예방, 비만 예방 등에 효과적이다.</p>	<p>미역국, 미역무침, 미역오이냉국, 미역샐러드 (기장미역 축제: 4월)</p>
 <b>기장 다시마</b>	<p>기장다시마는 품질이 우수한 것으로 알려져 있는데, 이는 적절한 수질과 수온유지 및 조류 등으로 인해 타 지역보다 영양 염류와 기능성 성분이 풍부해서이다. 다시마는 글루탐산과 만니톨이 풍부하여 국물의 맛을 향상시키고, 저열량, 저지방, 식이섬유소가 풍부하여 변비 예방과 다이어트에 효과적이다.</p>	<p>다시마쌈밥, 다시마튀각, 다시마채무침, (기장다시마축제: 4월)</p>