



# 양 파

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



양파(玉蔥; 옥충)는 백합과에 속하는 2년생 초본 식물이다. 페르시아가 원산지이며 재배역사는 4,000년이 넘는다. 하지만 우리나라에는 이조말엽

미국과 일본에서 도입되어 전남, 경남, 경북, 제주 지방에서 많이 재배 되고 있다.

양파는 지하부의 비늘줄기가 구형 또는 편구형으로 비대해진 것인데 외부는 백색 또는 적갈색의 건조된 피막으로 싸여 있고 비늘줄기의 직경은 8~10cm, 중량은 150~200g 정도가 보통이며 이 지하의 비늘줄기가 발달되어 식용으로 이용된다.

탄수화물이 많고 단백질은 1.2% 정도, 비타민과 수분이 약 90%, 당질은 8.3%이나 성숙함에 따라 포도당과 자당(설탕)의 양이

증가하여 단맛이 많아진다.

아릴류 중 alliin은 양파에 함유된 allinase에 의해 알리신(allycine)이 되어 비타민 B1과 결합, allithiamine을 만들어 B1의 효과를 높여주며 이는 흡수가 좋고 장내세균으로 분해되지 않기 때문이다. 껍질에는 퀘르세틴(querctin)이라는 황색색소가 고혈압, 동맥경화 예방에 좋은 효과를 가지며 육류의 좋지 못한 냄새와 맛을 제거 하는데 효과적이다. 그늘진 장소에 매달아 추숙시켜 0~2℃에 냉장 보관하면 되는데 저장 방법은 방사선을 조사하여 맥아 억제 효과를 높여서 저장하는 방법과 주간온도 35℃, 실내습도 50%, 강우시는 70% 정도 유지하는 비닐하우스 저장, 온도 2℃, 습도 70~80% 유지하며 냉장 저장, 휴면기인 2~3개월 저장 가능한 상온 저장 등이 있다. 