무

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수

무는 배추와 함께 우리나라 2대 채소중의 하나로서 십자화과에 속하는 1년생 또는 월년생(越年生)초본이며 근채류에 속한다. 뿌리의 정상부에는 잎이 총생하여 날개모양을 이루고, 봄에 화경이 곧게 올라가서 1m 내외에 달하면 끝에 십자형 꽃이 핀다.

식용으로 이용되는 부분은 뿌리가 비대된 것으로 모양과 크기는 종류에 따라 다르다. 김장과 단무지의 수요가 많아 가을무의 재배가 대부분이나 봄, 여름에도 수요가 증가하여 봄 무 재배와 무 잎을 이용하는 열무가 여름에 많이 재배된다.

봄 무는 3~4월에 파종하여 6~7월에 수확한다. 품종은 시무, 춘약, 송도봄무이고, 육질은 즙이 많고 특유의 향기와 매운맛이 있다. 가을 무는 8~9월에 파종하여 12월에 수확한다. 김장용, 단무지용, 겨울저장용으로 많이 이용되며 품종은 서울무(김장용), 진주대평무, 궁중무(무말랭이용), 연마무(단무지용), 성호원무, 울산무 등이 있다.

무는 대부분이 수분(약 93%)이며 비타민 C가 2.5배나 들어있다. 무 잎에는 비타민 A가 많고 칼슘이 많이 들어있어 영양가가 좋다. 전분분해 효소인 디아스타제(diastase)를 함유하여 소화를 도와주고 그 밖에 산화효소 ,분해효소, 카탈라아제 등 생리적으로 중요한 작용을 하는 효소가 매우 많다. 무의 매운맛은 유황화합물 이소치오시아네이트이며 항암효과가 있는 것으로 알려진다.

저장은 무가 얼지 않는 범위 내에서 저온을 유지하면서 습도를 높여주면 오래 보관할 수 있다. 적온은 0℃, 습도는 90~95%가 최적조건으로 약 3개월간 저장할 수 있다.