



상추

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



상추는 국과(菊科)에 속하는 1~2년생 초본으로 유럽이 원산지이다. 전국적으로 재배되지만 특히 경기, 전남·북, 경남 지방이 주산지이며 온실 상추가 많이 재배되고 있다. 밀동형은 타원형이고 줄기의 잎은 어긋나고 위로 올라 갈수록 작아진다. 꽃은 담황색이고 약 10개 정도의 해꽃으로 되어 있다. 줄기가 짧고 그 위에 많은 잎을 총생하여 머리통 같이 생긴 결구상추가 가장 널리 재배되며 결구상추의 잎은 폭이 넓고 담록색이며 보통 녹색을 띤다.

생육기간이 매우 짧고 서늘한 기온에서 잘 자라는 호냉성 야채로 생육적온은 15~20℃이다. 품종으로는 결구, 반결구, 잎, 오그라기, 줄기 및 라틴 상추가 있다. 주로 샐러드

용으로 많이 사용된다.

약간의 쓴맛과 특유의 단맛이 있으며 다른 엽채류에 비해서 비타민이 많이 함유되어 있다. 비타민 C 19mg%, β -carotene 2, 191 μ g%와 철분을 함유하고 있으며 절단면에서 나오는 유액에는 쓴맛을 내는 lactucin, lactucopicrin이 존재하고 상추 줄기에 함유된 lacturin은 진통을 진정시키는 마취 작용이 있어 신경 안정을 나타내어 불면증에 좋다. 쓴맛 성분인 quercetin-3- β -d-glucuronide, lutelin-7- β -d-glucuronide은 심장, 창자, 위 등의 내장을 보호하는 작용이 있다.

잎 상추는 거의 저장하지 않으나 결구상추의 경우 5℃ 정도로 저온 관리하는데 냉장의 경우 온도 0℃, 습도 90~95%가 최적조건이며 20일까지 저장가능하다. 