



미나리 (水芹)

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



미나리(水芹; 수근)는 다년생 초본으로 경엽이 진 흙속에서 연화된 것이다. 호흡성이 있어 용수가 있는 연못가, 냇가 등에서 자생하고 물 논에서

재배하며 재배방법으로는 논미나리 재배와 밭미나리 재배가 있다. 한국은 물론 일본, 중국에서 동남아, 오세아니아까지 널리 분포한다. 국내 주산지는 대구, 김해, 남양주, 광주, 부산, 전주 등지이며 특유의 방향과 씹히는 맛이 있어서 많은 사람들에게 애용된다.

줄기는 곧고 키는 30cm 정도로 향기가 있다. 7~8월에 흰 꽃이 피며 열매는 작은 타

원형이다. 11월 중순부터 3월 하순까지 수확하며 고랭지 재배에서는 8~9월에 출하하고 주로 10월 하순부터 이듬해 3월까지 수확한다. 미나리는 순무 등과 함께 봄의 7초중 하나로 봄에 나는 것이 최상품이다.

채소로써 각종 영양소를 골고루 갖추고 있고 Isoramenetin, Persicarin 등이 함유되어 있으며 비타민 A, B1, B2가 풍부한 알칼리성 식품으로 Ca, P, Fe이 많이 들어 있다. 또 미나리는 해독작용이 있어 체내 축적된 유독성분을 배출하는 효과가 크고 Fe과 엽산이 많이 함유되어 빈혈에 효과가 있다.

나물이나 김치, 기타 요리에 사용하고 특히 해독작용이 있어 복요리를 할 때 미나리는 필수재료이다. 