



양배추



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

2년생 초본이며 유럽 지중해 연안이 원산지이며 우리나라는 평창, 남양주, 피산, 홍성, 달성이 주산지이다. 잎은 넓고 두꺼우며 표면에 흰가루를 쓰고 있다. 잎은 원형을 이루어 내부의 백색화한 부분이 식용으로 쓰인다. 양배추잎은 대체로 녹색이지만 자색인것도 있으며 전구(全球)의 약 85%를 차지하고 녹색부는 질기지만 영양가는 백색부분보다 크다. 결구(結球)가 큰 것은 3~5kg이나 된다.

양배추는 수분이 90%이나 단백질은 1.4%로 적다. 그러나 구성 아미노산인 lysine을 함유하며 곡류를 주식으로 하는 우리에게는 가치가 크다. 지질은 0.2%로 구성지방산은 linoleic acid가 많으며 탄수화물로는 포도당이 가장 많다. 녹색부

분은 비타민 A, 흰색부분에는 비타민 B와 C가 함유되어 있다. Ca은 38mg%로 일반적으로 채소류에는 수산(oxalic acid)이 함유되어 있으나 양배추에는 함유되어 있지 않아서 Ca급원으로서 가치가 있다.

양배추에 함유된 비타민류는 세포를 강화하므로 위궤양과 십이지장궤양을 치료하는 항궤양작용을 가진다. 또 구연산, 호박산, 사과산과 같은 유기산과 효소를 함유하여 소화를 돕고 독소를 없애주는 작용이 있다. 열을 가하면 불쾌한 냄새가 생기는데 이는 유기황함유화합물 때문이다. 하지만 조리시 끓이면 휘발하여 냄새 성분이 없어진다. 초절임(pickle), 생채, 샐러드, sauerkraut, 제조의 원료로 이용된다.

저장방법은 물기를 제거하고 램으로 포장하여 4~5℃의 저온에 냉장보관하면 3~5주일간 신선도를 유지할 수 있다. 그러나 양배추를 써서 실온에 보관하면 10일후에는 비타민 C가 거의 파괴되고, 절단했을 경우에는 램으로 밀봉한다. 