



마늘



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

마늘(蒜:호)은 백합과 파속에 속하는 인경채소로 중앙아시아가 원산지로서 재배 역사는 오래되었다. 국내는 충남·북, 전남, 경남·북이 주산지이며 특히 위성, 단양, 안동, 해남 마늘은 배수가 잘되고 토양이 좋아 굵기가 고르고 알이 크고 단단하다.

마늘은 다년생초본으로 지하에 살찐 인경이 있고 잎은 육질이며 통모양의 잎집이 되어 서로 줄기를 싸고 있다. 지하의 비늘줄기는 담황색, 적자색 또는 백색의 껍질로 싸이고, 내부에 방사상으로 5~6개의 소인경을 포함한다. 잎마늘은 1월 하순경, 꽃마늘은 5월 하순경에 제주 및 남부에서 출하, 중부 내륙지방에서는 6월 하순이 적기가 된다.

수분 함량이 77%, 당질 20%, 단백질 1.5 ~ 3%이며, 아미노산 glutamic acid를 포함하여 15종이 있는데 함량은 저장기간 동안 서서히 변한다. 비타민 B₁, B₂가 약간 있고, 비타민 C가 20mg% 정도 있다. 독특한 휘발성 자극성분은 allicine으로 체내에서 소화를 도우며 비타민 B₁과 결합하여 allithiamine으로 0.1mg%가 존재하고 비타민 B₁의 체내 흡수율을 높인다. Scordinin과 allicine은 항혈전작용이 있으며, 특히 Scordinin은 대장암 발생인자의 하나인 아질산염 생성을 억제하여 발암물질인 nitrosamine의 생성을 차단한다. 또 혈중 콜레스테롤 감소 작용이 있으며 건조마늘에 함유된 올리고당은 정상작용, 만성설사의 치료효과와 살균, 살충작용도 있다.

우리 식생활에 중요한 향신료의 하나인 마늘은 소스류, 육가공품제조, 저장성 좋은 분말제조로 가공되며 0~2℃의 냉장보관, 습도 65~70%를 유지하면 6~8개월 동안의 장기 저장도 가능하다.

