



쑥갓



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

쑥갓은 국화과에 속하는 1년생 또는 2년생 초본으로 지중해 연안이 원산지이며 한국, 일본, 중국, 인도 중에 널리 퍼져있다. 농가 채소로 재배되는 귀화식물이며 온실재배로 연중 출하된다.

향기가 많고 색이 아름답다. 경엽은 식용으로 쓰인다. 잎의 크기에 따라 대엽종, 중엽종, 소엽종이 있는데 우리나라에는 중엽종이 대부분이다. 줄기가 질기지 않고 잎이 연한 것이 좋으며 꽃은 노란색이다.

또 더위에 강하고 병충해가 적어 생육이

빠르다. 열량은 적으나 소화가 잘 되는 알칼리성 식품으로 비타민 A가 626R·E(retinol equivalent), 비타민 C 18mg%, Ca 38mg%, 필수아미노산의 리신을 다량 함유하고 있다.

비타민 A와 C의 공급원이 될 수 있으나 비타민 C를 파괴하는 ascorbinase가 공존하므로 조리 초기에 비타민 C는 곧 파괴된다. 섬유소가 부드러워서 데칠 때 지나치게 삶지 않으며 줄기부터 넣고 잎을 넣으며 뚜껑을 열고 데친다.

향이 독특하고 맛이 산뜻해서 날로 먹어도 좋고 나물로 하기도 하며 강회나 쌈으로 이용된다. 민간에서는 쑥갓의 전초(全草)를 최면의 약으로 쓴다. 