



아욱



이순옥

한국관광대학 호텔조리과 교수

라도 전국에서 재배하고 있다.

수분이 많은 밭에서 더 잘 자란다. 잎은 넓고 여름에 백색 또는 담홍색의 꽃이 피며 삭파는 모가 저 있다. 여름에 많이 출하되며 온실재배도 한다.

아욱은 수분 약 90%, 당질 2.4g, 단백질 4.8g, 비타민A 5526IU, 비타민B1 0.15mg, 비타민B2 0.30mg, 비타민C 30mg, 나이아신 0.6

아욱은 아욱과에 속하는 일년초로 상자엽식물이다. 전 세계에 9백여 종이 온대 및 아열대에 널리 분포되어 있으며 우리나라

mg, 칼슘 67mg, 인 18mg으로 채소 중에서는 영양가가 높다. 시금치보다 단백질은 거의 2배, 지방은 3배나 더 들어 있으며 특히 어린이들 성장 발육에 필요한 칼슘도 시금치보다 2배나 더 많아 입맛을 잃기 쉬운 여름철에 훌륭한 알칼리성 식품이다.

연한 줄기와 잎을 식용하고 쇠는 억세고 풋내가 나므로 주물러 치대 씻어서 쌀뜨물을 넣어 끓이면 풋내도 없어지고 맛도 좋다.

아욱과 된장을 넣어 끓인 죽은 소화력이 떨어진 사람에게 좋으며 보리새우를 넣고 끓인 토장국은 영양적으로 균형이 맞는 음식이다. 수분을 유지하여 신문지에 말아서 냉장보관한다.

