



# 파



이순옥  
한국관광대학 호텔조리과 교수

특히 내한성·내서성이 강한 파(蔥白)는 백합파에 속하는 다년생 초본으로 중국 서부가 원산지다. 우리나라는 중국을 거쳐 고려 이전에 들어온 것으로 추정되며 주로 진도, 김해, 남해, 아산, 남양주 등 대도시 근교에서 많이 재배된다. 세계질 연중 출하된다. 경채류과 채소인 파는 그 잎이 녹색인 부분과 백색인 줄기부분이 있고 지하의 짧은 줄기에서 여러장의 원통상색 잎이 나고 밑 꼭지는 백색의 칼집상으로 흰 꼭지부분을 백근이라고 한다. 수분 91.6%, 탄수화물 6.7%, 단백질 1.1%, 지질 0.1%, 비타민A와 C, 회분을 함유하고 있다.

휘발성 황합유물질 때문에 특유한 자극냄새와 매운 맛을 지니고 있다. 열에 의하여 분해되기 쉽고, 생식하면 자극제로 작용하여 소화액의 분비를 촉진시키며 진정제나 발한작용도 한다. 또 파는 조리할 때 다른 식품의 좋지 않은 냄새를 없애준다. 뿐만 아니라 가열에 의해 자극성이 없어지고 단맛으로 변화되어 맛을 조화시키고 살균·살충효과도 있다.

휘발성 향기성분에는 디프테리아 황색포도상구균, 연쇄상구균, 결핵균, 이질균에 대한 정균작용이 있으며, 각종 반찬에 양념으로 쓰인다. 육류, 생선요리에 냄새를 제거하며 풍미를 좋게 할 뿐만 아니라 스프의 재료로서도 널리 이용된다.

탄력이 있고 연백부는 희며 단단하여 윤기가 있다. 청엽부분은 끝까지 새파란 것이 좋은 파이며 물로 잘 씻어 세로로 세워서 5℃전후에서 냉장보관 한다. 