채소가 ○○과 만났을때?

영양 풍부! 맛도 최고~

〈자료제공 : 농수산물유통공사 식품산업팀〉

부추 & 된장

콩을 발효시키면 콩 특유의 비린내도 가시고 유해물질도 모두 없어지며 콩 속의 단백질을 소화하기 쉬운 상태로 만들어준다. 된장국이나 찌개는 식욕 증진 효과와 우수한 단백질 공급 효과가 있어 좋기는 하나 소금 함량이 많아 나트륨의 과잉 섭취가 우려되고 비타민 A와 C가 부족하다.

이러한 결점을 보완해 주는 좋은 식품이 부추다. 부추와 된장을 끓이면 부추에 많이 들어 있는 칼륨이 나트륨의 피해를 경감시켜 준다.

또 된장에는 없는 비타민 A와 C가 부추에는 풍부하므로 된장과 부추는 궁합이 잘 맞는 음식이 되는 것이다.

연근 & 식초

연근의 주성분은 녹말이지만 치매 예방에 좋은 레시틴과 정장 효과가 뛰어난 펙틴도 함께 들어 있다.

연근은 조리과정에서 흑갈색으로 변하기 쉬운데 식초와 함께 조리하면 변색을 막을 수 있다.

식초가 주는 효과는 변색을 방지하는 것만이 아니다. 식초는 연근의 잡맛을 없애주고 연근의 좋은 성분이 손실되는 것을 막아준다.

또한 물러지기 쉬운 연근의 조직을 단단하게 해주어 아삭아삭한 맛도 즐길 수 있다.