



근 대



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

명아주과에 속하는 2년생 채소다. 유럽 남부 지중해와 중동이 원산지이고 현재는 세계 각국에서 널리 재배하고 있다.

줄기와 잎을 식용한다. 줄기는 곧고 잎은 긴 난형 또는 피침형으로 끝이 뾰족하다. 봄에서부터 가을까지도 수확하며 내건성이 있어 여름의 엽채가 제일 좋다. 수분 90.2%, 단백질 2.0%, 지방 0.7%, 당질 4.3%, 섬유질 1.2%, 무기질 1.6%, 칼슘 75mg, 인 80mg, 철분 50mg, 비타민A 2600IU, 비타민C 25mg으로 시금치와 성분이 비슷하며 무기질과 비타민의 우수한 공급원이다.

또 위와 장을 튼튼하게 하는 것으로 알려져 있으며 연중 생채를 얻을 수 있도록 개량한 채소작물이다. 줄기와 잎을 잘라 먹으면 새순이 곧 돋아나 사철 식용할 수 있어 부단초(不斷草)라고도 한다.

엽채류 치고는 잡맛이 조금 강하며 조직은 시금치보다 부드럽고 영양상으로 비타민 A가 많아 어린이 성장 발육에 특히 좋다. 풋내와 흠내가 나기 때문에 소금을 넣고 데쳐서 씻은 다음 국이나 무침을 한다. 국을 끓일 때 조개와 쌀뜨물을 넣으면 잡맛이 없어지고 구수하다. 

