



셀러리

(Celery)



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

미나리과에 속하고 1~2년생 초본인 셀러리는 남부유럽 및 북아메리카, 남아시아 등이 원산지이다. 남제주, 김해, 서울근교에서 재배하는데 최근에는 고랭지인 태백, 평창, 흥천지역에서도 재배된다. 뿌리잎이 굵고 길며 이것을 식용으로 한다. 키는 80~90cm이며, 세로로 녹색의 모가 여러 개 줄져 있다.

수분이 87~96%, 단백질 0.8%, 지질 0.2%, 당질 8.8%, 섬유소 1.5%, 회분 1.3%를 함유하고 있다. 비타민 C가 30mg, 비타민 B2도 0.8mg로 다른 경엽채류에 비해 많이 함유되어 있으며 특히 푸른 잎에 더 많다. 특유의 방향성분인 Sedanolid, Sedanol은 고기의 비린내를 제거해주고 위의 활동을 원활히 하며 강장효과가 있다.

조혈작용을 하는 철분이 많은 것이 특징인 알칼리성 식품이며 칼로리는 낮으나 육식과 곁들이면 영양과 소화에 균형을 이룬다. 단맛이 있으며 좋은 향기가 잎자루를 연백화 시켜 생식하거나 스프로 만들어 이용한다. 90-95%의 습도로 -0.5℃~0℃로 저장하면 2개월 이상 보존가능하다. ♪