



브로콜리

(Broccoli)



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

원산지가 지중해연안(남유럽)이며 20세기 미국에서 급속히 재배하였다. 우리나라는 남제주, 평창, 태백 등에서 재배된다.

내서성과 내한성이 강하고 연중 생산가능 하다. 정화의 꽃봉오리가 옥조생종은 300g, 조생종은 400g, 중만생종은 450g 정도의 크기가 되면 즉시 수확하는데 수확적기가 매우 짧아 일주일에 3회 정도 계속적으로 실시한다. 가식부 100g당 수분 84.9%, 탄수화물 7.8%, 단백질 5.9%, 지질 0.1%, 칼륨 530mg, 인 120mg, 비타민 C 160mg 등으로 구성된다.

비타민A, C의 함량이 많다. 특히, 비타민 C는 양배추의 4배, 꽃양배추의 3배가량 포함되어 있다. 조리된 브로콜리 1컵은 오렌지 2개 정도의 비타민 C가 있다. 또한, 바이오플라보노이드(bioflavoid)가 풍부하고 K의 좋은 급원이다.

암세포의 증식을 억제하는 설폰라반(Sulforafane)이 있어 항암작용을 하며, 고이트로젠(goitrogen)도 소량 포함되어 있다.

온도 0.5℃, 습도 90%에서는 3주정도 저장이 가능하나 일반적인 상온에서는 거의 저장성이 없으므로 구입 후 최대한 빨리 이용하는 것이 좋다. ♪