

양파로 건강을 찾자!

편집실

“놀라운 건강효과가 있는 양파껍질차가 대인기”

山東冷蔵(주)

효고현(兵庫縣) 스모토시(洲本市)

■ 대량은 버려지는 아까운 껍질

아와지(淡路)의 양파산지에 있는 식품도매회사인 山東冷蔵(주)에서 개발한 양파껍질차가 많은 인기를 끌고 있다.

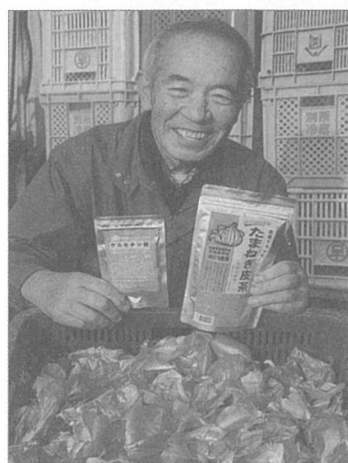
「1일 600박스 정도 출하하고 있으나 인기가 있어 매일 바쁘게 생산하고 있습니다.」 사장인 오카모토(岡本)(74세)씨는 웃으며 말하였다. 2007년에 판매를 시작한 이래 서서히 입소문이 나서 지금은 전국에 3천명 이상의 배달원이 있다고 한다.

山東冷蔵은 아와지농가에서 매입한 양파를 교토, 오사카, 고베 등의 호텔에 주로 판매하고 있다. 약 800톤을 저장할 수 있는 냉장고에 양파를 보관하고, 출하 전에 필요한 양만을 수작업으로 껍질을 벗긴다. 이 껍질은 1주일에 약150톤 정도 버려지고 있었다. 이것을 보고 아깝다는 생각을 갖던 오카모토 씨는 어린 시절 어머니가 만들어 주시던 양파껍질차를 생각하게 되어 한번 만들어 보았던 것이다. 껍질은 말려 분말로 만들어 마시기 쉽게 티백으로 만들어 판매를 시작하였다.

별에 말려 분쇄하면 누구나 만들 수 있지만, 껍질은 바람에 날리기 때문에 주변에 불편하게 할 수 있다.

■ 껍질 성분은 혈압·혈당치를 낮추고, 꽃가루 알레르기에도 좋다.

양파껍질(티백)을 뜨거운 물속에 2~3분 넣어두면 호박색의 차가 된다. 맛이 깨끗하여 뜨겁거나 차갑게 마셔도 좋다. 또한 껍질에는 몸에 좋은 성분이 포함되어 있다. 박피(외피에서 4번째 까지)에는 게르세틴과 프로트카티큐산이라는 성분이 다량 포함되어 있어 혈압이나 혈당치를 낮추거나 꽃가루 알레르기를 억제하거나 활성산소를 제거하는 등의 활동을 한다고 알려져 있다.



▲ 인기 있는 양파껍질차(우측)를 들고 있는 오카모토 씨, 티백 15개(1개당 500cc의 차를 만들 수 있음)가 들어감. 좌측은 껍질분말을 정제하여 마시기 쉽게 만든 「게르세틴과립」. 양쪽 모두 800엔에 세금별도, 연락처 산동냉장(주) TEL 0799-22-1221

실제로 양파껍질차를 구매한 사람들은 「1개월 정도 계속마시면 혈압이 점점 내려가 좋다, 「콜레스테롤수치가 극적으로 개선되었다, 「꽃가루 알레르기에 많은 고생을 하였으나 거짓말같이 좋아졌다 감사하다」라고 놀랄만한 이야기들이 속속 들려온다.

물론, 약이 아니기 때문에 그러한 것을 이용하여 판매하고 있지는 않지만, 오카모토 씨 자신도 170으로 매우 높았던 혈당치가 언제부턴가 정상치에 가까운 120으로 떨어졌다는 것이다. 갑자기 일어나면 어질어질한 기운이 있었지만, 어지럼증이 없어지고 몸도 가벼워졌다.

버려지는 껍질을 활용하면 건강해진다. 그리고 기뻐해주는 사람들도 많아진다. 오카모토 씨는 이 껍질의 신비한 힘에 솔직히 놀라고 있다.

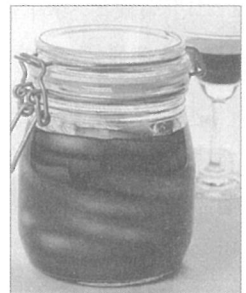
“ 양파와인 (불면증이며 가라) ”

오오타니 테루코 씨
오카야마현(岡山県) 쓰야마시(津山市)

◆ 두 모금 마시면 숙면

테루코 씨의 머리맡에는 작은 병의 양파와인이 언제나 놓여 있다. 걱정거리가 있어 잠이 오지 않을 때는 이불속에서 두 모금을 마신다. 그러면 알지 못하는 사이에 스스로 잠이 든다.

「밤에 잠이 오지 않는 어르신들이 많은데 대부분 병원에서 안정제를 처방 받고 있을 것이다. 그렇지만 먹어야 할 다른 약도 많다. 이 이상 많아지면 괴롭다. 양파와인은 몸에도 좋다.」



▲ 양파와인

◆ 최강의 조합

양파와인은 예전에 읽었던 건강에 관한 책에서 보았다. 불면증이나 어깨 결림, 고혈압, 변비 등에 좋다고 한다. 혈액이 좋아지는 효과가 있는 양파와인과 항산화력이 높은 폴리페놀이 많이 함유된 적포도주의 조합이기 때문에 확실히 몸에는 좋을 것 같다.

솔직히 말해 맛은 좋다고 할 수 없다. 그렇지만, 습관이 되면 마실 만하다. 10년 이상을 계속 마시고 있다고 한다.

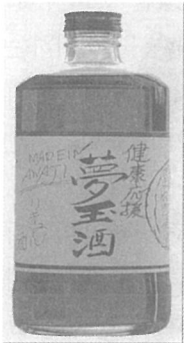
만드는 방법은 간단하다. 커다란 유리용기에 작은 양파 6~7개를 적당히 썰어 넣고 값싼 적포도주를 한되 정도 넣는다. 4일정도 숙성시킨 후 양파를 건져내고 와인을 별도의 병에 보관한다. 건져낸 양파는 요리에 사용하면 된다.

◆ 양파식초(기능성 성분이 농축)

양파의 기능성에 대한 연구로 유명한 호쿠소대학(北翔大學)의 니시무라 학장이 권장하는 먹는 방법은 양파를 적당히 잘라 방치하면 효소가 활발해져 매운 성분이 발생하고 나중에는 혈액이 깨끗해지는 성분으로 변화된다. 식초도 혈압상승을 억제하는 상승효과를 기대할 수 있다.

양파식초 만드는 방법

- ① 양파 2개를 적당히 잘라 온실에 30~60분 숙성시킨다.
- ② 냄비에 식초 250~300cc와 벌꿀 3큰술을 넣고 벌꿀을 녹인다.
- ③ 양파를 넣고 센 불로 저으면서 2분정도 가열(부드러워 먹기 좋게 된다)시킨다.
- ④ 유리용기에 넣고 매일 큰 숟가락 3~5개 정도 먹는다.
- ⑤ 실온에서 2주간~1개월 정도 보관가능하다.



“ 양파껍질 소주 ”

오카모토고이치(岡本耕一) 씨
효고현(兵庫県) 스모토시(洲本市)

양파껍질차를 판매하는 오카모토 씨가 자신이 마시려고 만들어본 것이다. 「夢玉酒」라는 라벨로 직접 만들 정도로 소중히 생각하고 있다. 양파껍질 차 티백 4봉지에 소주 750cc를 넣는다(말린 양파껍질을 분쇄하여 소주를 넣어도 좋을 것 같다). 맑은 호박색이 되고 부드러워 마시기 쉽다. 매일반 한잔씩 마시면 혈압이 내려갈 것이다.

◆ 흑양파

몸에 좋다면 무엇보다도 화제인 것이 발효 흑마늘이지만 최근에는 「발효 흑양파」도 각광을 받고 있다.

제조방법을 개발한 日新蜂蜜(주)의 야마다씨에 의하면 양파를 60~75도의 온도와 70~95%의 습도를 유지하여 30일정도 숙성시켜 제조한다(특허기술). 깊은 맛이 나는 푸른(서양자두 가공품)과 같다. 가정에서 만드는 방법은 흑마늘과 같은 방법으로 만들 수 있지만, 양파는 마늘보다도 수분이 많아 항균성분이 적기 때문에 숙성 후 보존성이 나쁜 것이 어려운 점이다.



▲ 약 2주간 숙성시킨 흑양파로 약 2주일이 지나면 형태가 일그러져 푸른과 같이 검게 된다.

야마다 씨가 흑양파의 건강기능성을 조사한 결과, 양파를 발효시키면, 게르센틴이 쉽게 흡수될 수 있도록 변하여 혈중 중성지방을 억제하는 시크로아린의 양이 생양파의 약 30배로 증가하는 것으로 나타났다. 日新蜂蜜에서는 발효 흑양파를 정제하여 캡슐이나 음료 등으로 판매하고 있다.㉞

편집사 주_ 본 원고는 일본 현대농업 2014년 5월호에 게재된 내용을 번역한 것임