



양송이버섯

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



양송이버섯은 주름버섯 목에 속하는 식용버섯으로 유럽과 미국에서 전 세계로 보급되어 널리 분포되었다. 주요산지는 한국 등 동아시아이고 우리나라에서는 1965년부터 재배가 활발해지기 시작했다.

굴속이나 지하실, 기타 적당한 온도를 유지할 수 있는 곳에다 퇴비를 발효시켜 종균을 심는 방법으로 샷갓의 색깔에 따라 흰색종, 크림색종, 갈색종으로 나눈다. 재배용은 사계절 수확이 가능하지만 버섯은 가을이 제일이며 자실체 형성에 알맞은 봄과 가을에 수확한다.

양송이는 단백질과 무기질이 풍부하며 섬유질은 적고, 비타민 B1, B2, niacin,

ergosterol 등이 함유되어 있다. trypsinase, amylase, protease 등의 소화효소가 들어있어 음식물의 소화를 돕는다. 버섯의 식이섬유소는 콜레스테롤, 담즙산을 분해해 성인병을 예방하는 효과가 크고 특히 인체내에서 합성이 불가능한 필수아미노산의 함량이 높은 저열량 고단백식품으로 가치가 높다. 특히 비만을 걱정하는 사람들에게 환영받는 식품이다.

양송이를 채취하여 방치하면 곧 산화되어 암갈색이 되는데 이것은 tyrosinase 때문이며 이는 인체내에서 혈압을 내리게 하는 작용을 하고 향기성분은 lenthionine이다. 셀러드, 스프, 스투, 버섯전골류, 튀김 등의 재료가 되며 육류와 맛이 잘 어울린다. 날개의 크기가 균일하며 갓이 완전히 벌어지지 않고 오므려진 것이 신선하다. Y