



부추



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

부추는 백합과에 속하는 다년생 초본으로 동남아시아와 중국의 서북부가 원산지이다. 국내 주산지는 대구, 남제주, 광주, 포항, 김해 등에서 많이 재배되며

최근에는 도시근교에서도 많이 재배된다.

연중 봄 앞은 총생(叢生)하고 약 30cm정도로 자라난다. 자르면 곧 재생되어 1년에 수회에 걸쳐 절취할 수 있다. 시설재배로는 연중수확, 노지재배로는 4월~11월사이에 수확, 출하된다.

수분함량 93.1%, 단백질 2.1%, β -Carotene이 3.094 μ g%, 비타민C 37mg%, 비타민B1 0.11mg%, 칼륨 450mg등을 함유하고 있다.

비타민 함량이 많고 조미채소로서 많이 사용되고 있으며 다른 파 종류와는 달리 단백질, 지방, 당질, 회분이 많아 소화기능을 도와주는 역할을 한다. 엽록소가 풍부한 부추는 콜레스테롤의 소화 흡수를 막고 동맥경화 예방에도 효과적이며 특유한 냄새는 allyl disulfide이다. 마늘과 같이 위나 장의 점막을 자극하여 소화효소분비를 촉진하며 소화력 증진, 살균작용, 비타민 B1과 결합하여 체내 흡수를 돕는다. allyl disulfide는 체내에 흡수되면 자율신경을 자극하여 에너지 대사를 높이는 자양강장 작용이 있다. 육·어류의 냄새를 없애기 위해 사용하면 효과적이고 봄·여름철의 부추는 고기요리와 잘 어울리므로 젓국에 무쳐 먹으면 별미이다.

5℃의 온도에서 유지 관리하는 것이 좋으며 물기를 빼고 신문지나 랩으로 싸서 보관하면 1주일은 저장이 가능하다. 