



토란



이순옥

한국관광대학 호텔조리과 교수

천남성과에 속하는 다년생 초본으로 습지에 견디는 힘이 있어 논이나 습지에서도 재배가능하다. 원산지는 인도다. 국내는 진주를 중심으로 남부지방과 경기 광주, 김포, 이천, 전남 광주 등이다.

줄기는 지하에 존재하고 있는 다공질의 긴 녹색 잎자루를 가지며 비교적 크다. 토란은 지하경에 동화영양이 축적된 괴경이다. 열대지방에서는 조식으로 이용되고 잎, 줄기도 채소로 이용된다. 품종은 둥근 것과 긴 것이 있다.

주성분은 전분으로 약 71%가 들어 있다. 수분 70~80%, 당질 20%, 점질인 헤미셀룰로오스를 함유하고 있다. 무기질 중 칼륨(K)이 500mg%로 많이 함유되어 있고 비타민은 일반적으로 적다. 특수성분으로 토란의 점질물은 갈락탄(galactan)이며 이 성분은 소화율은 떨어지나 뱃속에 열을 내리고 간장, 신장의 노화방지에 좋다. 아린맛 성분은 hemogentisic acid이며, lectin이란 적혈구 응집활성을 갖는 당단백질을 함유하고 있다.

토란탕, 토란대나물, 토란찜 등이 대표적 음식이다. 토란을 삶을 때는 쌀뜨물에 삶아야 아린 맛을 제거할 수 있고 부드럽다. 저장온도는 5~8℃가 적당하며 토굴저장을 하기도 한다. ♪