



우 엉 (牛蒡根)



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

국화과에 속하는 2년생 초본이다. 원산지는 지중해 연안에서 서부 아시아에 이르는 지역으로 우리나라, 중국, 일본에서 주로 먹고 경상도지역에서 많이 재배한다. 뿌리만 먹는 것과 잎과 줄기를 먹는 것 두 가지가 있다.

수분은 80.3%로 비교적 적다. 당질이 주성분이며 녹말이 적고, 대부분 이눌린(inulin)으로 구성되어 있다. 비타민류는 별로 없지만 비타민 B1은 0.3mg%로서 다른 근채류보다 많은 편이다.

삶을 때 청색으로 변하는데 이는 우엉에 함유된 K, Na, Ca, Mg 등의 알칼리성 무기질이 용출되어 anthocyanin계 색소와 반응하기 때문이다. 잘라서 놓으면 흑변한다. 이는 탄닌(tannin)계의 polyphenol화합물이 산화효소작용에 의해 공기 중의 산소로 산화되기 때문이다. 그러나 식초에 담그면 pH가 산성으로 내려가서 산화효소의 작용을 막을 수 있다.

우엉에 함유된 이눌린은 이뇨작용과 심장기능을 높여주며 혈당 강화작용이 있어 당뇨병 환자에게 좋다. 탄닌은 소염, 지혈, 제균작용을 나타내고, lignin은 암세포 발생을 억제하여 대장암과 직장암 예방 효과를 나타낸다. 건조하면 쉽게 상한다. 장기간 저장 시 땅을 파고 넣어 흙을 15cm가량 덮어준다. 