



달래



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

백합과에 속하는 다년생 초본으로 일본과 중국, 몽골 등 동북아 지방과 주로 우리나라 전국에 분포한다.

노지재배와 하우스재배가 있다. 노지재배는 10~11월과 3~4월에 수확을 목적으로 하고, 하우스재배는 겨울에 출하하는 재배방법이다. 야생종은 봄과 늦여름에 알뿌리를 캐고 익은 아무 때나 수확하며, 4월에 개화한다. 땅속에 난, 구형의 비늘줄기가 있고, 그 아래 수염뿌리가 있다. 익은 가늘며 긴 대롱모양인데, 여름에는 말라 없어진다.

비타민 C가 많고 비타민 A, B 등이 약간 함유되어 있으며 인, 철분 등 무기질, 단백질, 당질 등 영양가가 고루 있다. 특히, 비타민 C는 인체 세포 사이를 결합하는 조직의 생성과 유리에 중요한 구실을 한다. 부신피질 호르몬의 분비와 조절에도 관여하며 피부의 노화방지와 저항을 강하게 한다. 비타민 C는 빈혈에 효과 있고 간장의 작용을 도와주며, 동맥경화도 예방하는 효능이 있으나 열에 약한 것이 흠이다.

날것으로 먹으면 손실을 예방할 수 있고, 조리할 때 식초를 사용하면 비타민 C의 파괴시간을 연장할 수 있다. 알칼리성 식품으로 알려진 달래는 성분 중 인보다 칼슘 함량이 많기 때문에 강장식품으로 애용되어 왔다. 캐서 1, 2일 동안 햇볕에 말린 후 바람이 잘 통하는 서늘한 곳에 겹치지 않게 펴서 저장한다. Y