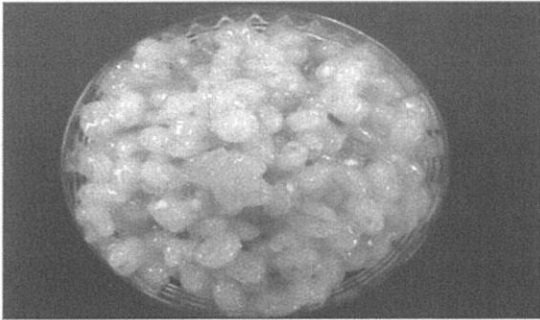
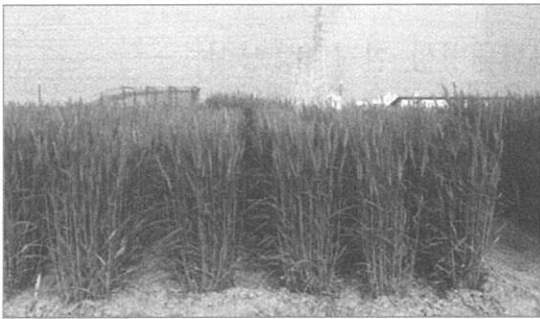


‘백찰’ 혼반용으로 우수한 백립계 찰밀

강 천 식 신소재개발과
농촌진흥청 국립식량과학원

웰빙문화의 영향으로 하얀 쌀밥에 흑미, 찹쌀보리, 콩, 조, 밀 등 여러 잡곡을 섞어 먹는 혼식이 확산되고 있다. 국내에서 개발된 품종 중 ‘신미찰1호’는 전분 중 아밀로스 함량이 낮고 찰기가 있어 백미에 혼합하는 통 밀 쌀로 이용한다. 하지만 겉이 빨개 일부 소비자들이 꺼려하면서 겉을 깎아내고 사용해 영양 면에서 좋지 않았다. 이에 따라 국립식량과학원에서는 취반용에 적합하면서 겉이 하얀 백립계 찰밀 ‘백찰’을 개발하였다.



통밀, 식이섬유소 풍부하고 각종 미네랄 성분 많아

통밀은 식이섬유소가 풍부하다. 최근 외국에서 식이섬유소가 대장 기능과 혈청 지방질의 수준을 조절하며, 식사 후 글루코오스 반응을 억제함으로써 배변을 좋게 한다는 연구 결과가 나와 관심이 높다.

통밀은 백밀가루보다 비타민 E와 항산화 효과가 있는 베타카로틴 함량이 3~5배 높고, 단백질 함량

과 조지방 함량은 각 1.3배와 1.8배 높다. 또한 칼륨, 인, 철, 구리, 아연 등의 미네랄성분이 다량 함유되어 있다.

‘백찰밀’ 쓰러짐에 강해 취반용으로 적합

‘백찰밀’은 익는 시기가 6월 10일로 ‘신미찰1호’와 비슷하고, 수확량도 10a당 483kg으로 비슷하다. 또한 수확하기 전, 장시간 비를 맞으면 이삭에서 싹이 나는 ‘수발아’ 현상에 대한 저항성이 높고 쓰러짐에도 강한 특성을 보인다. 아밀로스 함량이 6.5%로 낮은 찰밀이며, 밥을 지었을 때 수분을 흡수하는 능력과 퍼지는 정도가 우수하다. 뿐만 아니라 밥의 밝기가 밝고 부드러우며 점성과 씹힘이 우수하여 취반용으로 좋다.

통밀로 밥을 맛있게 지으려면

통밀쌀은 쭈정이가 많지 않으며 잘 건조된 것을 선택하고, 통밀이 깨지거나 가루가 많이 묻어나지 않은 것을 구입한다. 또한 통밀에는 지방산이 들어 있어 산화하기 쉬우므로 밀봉하여 냉장(0~4℃)보관하는 것이 좋다. 밥을 지을 때는 쭈정이를 골라낸 후 물에 문질러 씻어 2시간 정도 불린 다음 사용하고, 압력밥솥을 이용할 때는 바로 취사를 해도 된다. ㉔

(출처 : 농촌진흥청 농업기술 2013년 4월호)