

항산화 작용·고혈압 예방 도움...우리 식탁 필수 식재료



<36> 양파

양파란?

양파는 사계절 값싸고 너무도 흔한 식품이지만 '식탁 위 불로초'로 불리고 있다.

매일 섭취하면 의사가 필요없다고 할 만큼 그 효능을 인정받으며 많은 사람에게 사랑을 받고 있는 우리 식탁의 필수 식재료다.

양파라는 이름은 서양에서 건너온 파라는 뜻인데, 양(洋)이라는 접두사가 붙은 것은 근세에 전해졌다는 의미다. 또한 옛날부터 실크로드를 타고 서역에서 전해졌음을 알 수 있다.

품종에 따라 비늘줄기의 모양이 구형·편구형·타원형인 것과 비늘줄기 껍질의 색이 붉은 것, 노란 것, 흰 것 등이 있고, 생으로 먹을 때 맵고 향기가 높은 것과 달고 맵지 않은 것으로 분류하고 있다.

양파라고 모두 매운 맛만 있는 것은 아니고 단 양파와 매운 양파로 구분하고 있다. 일반적으로 수확이 빠른 조생양파는 단맛이 강하고 저장용 양파는 매운맛이 강한 편이다.

좋은 양파 고르는 법

양파는 수확시기에 따라서 더욱 신선하고 맛있는 양파를 고를 수 있다. 남부지역에서는 5-6월경, 강원도 고령지역에서는 9월 중-하순이 제철이라고 보고 출하하는 지역에 따라 구매하는 것도 하나의 방법이다.

먼저 양파는 껍질의 색이 선명한 적-주황색으로 크기와 모양이 균일하며 광택이 있고 육질이 단단한 것이 좋다.

껍질이 얇게 여러 겹으로 잘 쌓여 벗겨지지 않았는지 살펴보고, 모양은 중간 크기로 둥글고 밑 부분이 약간 볼록한 것을 선택하면 좋다. 만약에 붉은 망에 담긴 양파를 구입할 때는 눌러봐 단단하고 크기와 모양이 일정하며 깨끗해 보이는 것을 권한다.

올바른 저장법은 껍질이 있는 양파는 바람이 잘 통하고, 그늘진 곳에 보관하는 것과 붉은망에 넣어 매달아 놓는 것도 좋다. 잘 마르지 않은 양파를 구입했으며 응달에서 잘 말려 보관하며, 껍질을 제거한 양파는 랩에 싸워서 보관하면 좋다.

양파 관련 문헌

허준의 '동의보감'에서 "양파는 호총이라 해 성질이 따뜻하고 맛이 매우면서 음식이 소화되게 해 위로 몰린 기운을 내린다. 또한 오장(五臟)의 기(氣)에 두루 이롭다"라고 기록돼 있다.



우리 음식의 대표적인 양념 채소 중 하나인 양파는 매운맛을 내는 성분인 '알리신'을 함유하고 있어 맵고 단 맛이 나고, 항산화 작용과 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효능을 가지고 있다.

중국 명나라 이시진의 '본초강목'에서 "양파는 맛은 맵고 성질은 따뜻하며, 배를 따뜻하게 해 기운을 아래로 내리고 곡식을 소화시켜 식욕을 돋우며 살충작용을 하고 오장의 기운을 순환시킨다. 또한 관절의 유연성과 통증 경감, 내장기능 강화, 눈을 밝게하는 효과가 있다"고 기록돼 있다.

우리 몸에 좋은 양파

▶첫째, 당뇨병 예방에 좋다.

양파에는 유화프로필 같은 성분이 함유돼 있다. 혈당치를 낮춰주는 효과가 뛰어나 당뇨병 예방을 할 수 있도록 도와주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 혈액속의 포도당 대사를 촉진하고, 인슐린(insulin)의 분비를 촉진시켜 당뇨병 증상을 개선하는데 효능을 주는 식품이다.

▶둘째, 항암효과에 좋음

양파에는 알리신(Allicin), 폴리페놀(Polyphenol) 같은 성분이 함유돼 있어 암세포의 증식을 억제하는 효과가 뛰어나고, 소화기 계통의 암을 비롯해 위암, 대장암, 간암 등의 암 예방에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 퀘르세틴(Quercetin) 성분은 활성산소를 제거하는 항산화 작용을 해 발암물질이 전이되는 것을 막아주는 효과가 있다.

▶셋째, 해독작용에 좋음

양파에는 글루타치온(Glutathione)이라는 성분이 풍부하게 함유돼 있어 간의 해독 기능 강화와 약물중독, 알레르기에 대한 저항력 기능을 향상시켜 주는 식재료로 알려져 있다. 비타민 B1, 알리신(Allicin) 성분은 당질의 대사를 촉진하고 혈액 순환을 활발하게 도와 피로를 회복하는데 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▶넷째, 심장병 예방에 좋음

양파를 가열하면 생기는 트리슬피드와, 세피엔이라는 성분은 중성지방이나 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 작용과 혈압을 내리는데 도움을 주는 식재료로 알려져 있다. 섬유소(Cellulose) 용해 활성작용과 지질의 저하작용으로 혈액의 점도를 낮춰 혈액을 맑고 깨끗하게 만들어서 혈액의 순환을 좋게 하고, 산소와 영양의 신체 공급을 원활하게 하는데 도움을 주는 식품이다.

▶다섯째, 피부미용에 좋음

양파에는 퀘르세틴(Quercetin), 폴리페놀(Polyphenol)이라는 성분이 풍부하게 함유돼 피부 노화를 촉진하는 활성산소를 제거, 세포의 파괴를 막아주고 생성을 도와 건강하고 탄력 있는 피부를 유지하는 데 탁월한 식재료로 알려져 있다. 이밖에 비타민C 성분은 콜라겐의 생성을 촉진하여 깨끗한 피부를 유지하는 데 도움을 받을 수 있는 식품이다.

▶여섯째, 살균작용에 좋음

양파에는 강한 살균력을 가지고 있어 대장균이나 식중독을 일으키는 살모넬라균을 비롯한 여러 가지 병원균을 죽이기 식중독 예방에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 양파를 생으로 씹어 섭취하는 것만으로도 입안의 세균멸균과 충치예방에도 효과가 있는 식품이다.

▶일곱째, 다이어트에 좋음

양파에는 매운맛을 내주는 이황화프로필알릴이라는 성분이 함유돼 있어 체지방 분해와 지방이 쌓이는 것을 막아, 체중조절에 도움을 주는 좋은 식재료로 알려져 있다. 양파가 열을 많이 내게 만들어 신진대사를 활발하게 하며, 단백질이 많이 함유돼 있어 운동과 식이조절 병행뿐만 아니라 생양파를 먹는 것으로도 많은 다이어트 효과를 받을 수 있는 식품이다. //김식문화연구소대표

양파로 만든 별미요리 3가지

양파·고기전



▶식재료

양파(中) 2개, 갈은 돼지고기 70g, 두부 50g, 부침가루 3큰술, 붉은고추 1개, 청양고추 1개, 달걀 1개, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 ½큰술, 올리브오일 5큰술, 천일염·생강즙·후추·깨소금·참기름 약간
※ 조간장 : 간장 1큰술, 식초 1큰술, 물 1큰술, 고춧가루 ½큰술, 통깨 약간

▶만드는 법

1. 양파는 껍질을 제거한 후 물을 이용해 깨끗하게 씻은 후 7mm정도 두께로 썰어서 속을 뺀 후 소금을 뿌려 준비해둔다.
2. 두부는 거즈를 이용해서 물기를 꼭 짰 후 다진 돼지고기, 다진 파, 마늘, 천일염, 생강즙, 후추, 깨소금, 참기름을 넣어 잘 섞어 준비해둔다.
3. 붉은고추와 청양고추는 반으로 갈라 씨를 제거한 후 5mm 정도 크기로 썰어준다.
4. 볼에 '②', '③'의 식재료와 부침가루, 달걀과 물을 넣고 반죽을 해준다.
5. '①'의 양파 안쪽에 부침가루를 묻힌 후 '④' 속을 넣고 다음 부침가루와 달걀물을 입혀서 준비해둔다.
6. 달군 팬에 올리브오일을 두르고 '⑤'의 전을 올려서 앞뒤로 노릇노릇하게 익혀준다.
7. 접시에 '⑥'의 양파·고기전을 담아 조간장과 함께 곁들여 완성한다.

청고추 2개, 홍고추 2개, 청양고추 1개
※ 피클 국물 : 물 5컵, 설탕 3.½컵, 식초 4컵, 소금 5큰술, 피클링 스파이스 1큰술, 정향 ½큰술, 통후추 1큰술, 월계수잎 3장

▶만드는 법

1. 양파는 껍질을 제거한 후 4등분을 하고, 오이는 소금을 이용해서 흐르는 물에 깨끗이 씻어 물기를 제거하고 어슷하게 썰어 준비해둔다.
2. 양배추는 넓이 2cm×5cm 정도로 썰고, 비트도 넓이 2cm×5cm 정도로 썰어 준비한 양파와 비트, 양배추, 청·홍고추, 청양고추를 함께 섞어 준비한다.
3. 냄비에 물과 소금, 설탕, 통후추, 정향과 월계수잎을 넣고 10분 정도 끓이다가 식초를 넣고 불을 끈다.
4. '③'의 끓인 피클 국물을 식기 전에 '②'의 피클재료에 부어준다.
5. 식은 후 보관 용기에 넣어 냉장조에 보관한다.

양파샐러드



▶식재료

양파 1개, 적양파 ½개, 베이비채소 30g, 치커리 10g, 미니토마토 4개, 레몬 ¼개
※ 감정깨드레싱 : 감정깨 1큰술, 통깨 1큰술, 마요네즈 2큰술, 유자청 1큰술, 허브식초 1큰술, 피클국물 1큰술, 플레인 요구르트 2큰술, 천일염 약간

▶만드는 법

1. 양파와 적양파는 껍질을 제거한 후 얇게 썰어 찬물에 담가 매운맛을 제거해 베이비채소와 치커리는 씻어 찬물에 잠시 담가둔다.
2. 레몬은 껍질만 얇게 채를 썰어두고 미니토마토는 ½등분으로 잘라 준비해둔다.
3. 허브와 통깨는 믹서기 손으로 으깨서 준비해둔다.
4. 볼에 '③'의 으갠 감정깨와 통깨, 마요네즈, 유자청, 허브식초, 피클국물, 플레인 요구르트, 소금을 넣어 잘 섞어 감정깨드레싱을 완성한다.
5. 접시에 '①'의 양파, 적양파, 베이비채소와 치커리를 보기 좋게 담은 후 '②'의 레몬 껍질과 미니토마토를 담아 감정깨드레싱과 함께 곁들여 완성한다.

양파피클



▶식재료

양파 1kg, 비트 200g, 오이 200g, 양배추 200g,

전통 남도 한정식의 명가!
가족회관

삼계탕, 소꼬리곰탕

한정식 1인: 2만 5천원부터 ~ 10만원까지 <맞춤형 주문가능>

저녁특선 2만원(3인 이상)
점심특선 한정식(1인 20,000원, 3인 이상 18,000원)

▶ 결혼피로연, 각종모임, 상견례 전문, 맞춤형 가격 주문가능. ▶ 가족회관:광주광역시 동구 동명동 159-15 (동명교회 옆)
▶ 예약전화:062)222-3845 (가족회관 건너편 대형주차장 완비)

www.hdkorea.kr

해외여행, 출장시 누구나 쉽게 사용할 수 있는

센스톡 통역기

다국어 통역 센스톡 (16개 국어 양방향 통역(번역))
"인터넷, 와이파이, 데이터 요금없이 양방향 동시통역!"
외국어 전혀 몰라도 외국인과 대화가 술술~
세계인과 통역하자(내손안의 통역비서)

내 스마트폰에 통역칩을 쏘~옥!

최신 신제품 32만원
최신 신제품 32만원
최신 신제품 16만원

특별행사
센스톡 구매시
히든케어
허리보호벨트
(특허 제10-1392404호)
45,000원상당 증정

센스톡 통역기 문의
광주광역시 북구 금남로 24번지 임동오거리
Tel. 062-522-2000

지점
광주광역시 서구 군분로 54 금호월드1층139호(정문입구)
Tel. 062-350-8397