

식품 집중 탐구

미나리

▶ 미나리 요리

추위 막고 입맛 돋우는 '봄의 전령'

“살짝 데쳐 먹으면 영양이 2배”

99세까지 88하게

미나리는 옛부터 갖가지 요리에 독특한 향기와 맛을 더해주는 재료로 쓰였지만 최근에는 웰빙식으로 주목받고 있는 대표적인 전통 식품이다.

피를 맑게 해주고 통풍예방에 특히 좋아
비타민 등 무기질 풍부한 알칼리성 식품

서운 추위를 견뎌낸 미나리는 겨울이 제철이다. 특히 미나리는 통풍 예방에 뛰어난 효능을 나타낸다. 통풍은 단백질이 체내에서 분해됨으로써 요산이 과다 생성돼 관절주위 조직에 결정형태로 둘러붙어 염증을 일으키는 질환이다.

은 채소다. 여기에는 미나리에 풍부한 칼륨은 소변을 알칼리화해서 요산을 녹여 밖으로 배출하는 작용을 한다. 또 수분 함량이 93%에 달하기 때문에 요산 배출을 촉진한다. 이 때문에 통풍을 치료하는 것은 물론 요로결석을 예방하는 작용을 한다.

함유돼 있다.

게다가 비타민A와 비타민C, 칼슘, 철분 등 무기질이 풍부한 알칼리성 식품이다. 카로틴 함유량은 호박의 2배가 넘고 비타민C는 토마토의 함량과 맞먹는다. 철과 구리는 시금치의 절반 가량에 달할 정도로 많이 들어있다.

특히 들미나리는 향이 강하고 칼슘과 비타민C가 풍부해 혈압강화 작용이 뛰어나 고혈압 환자에게 권장되는 식품이다.

보통 미나리는 물에 살짝 데쳐서 먹는 것으로 알려져 있지만 이같은 조리법은 영양상으로도 효과적인 방법으로 입증됐다. 물에 데칠 경우 함유된 물질인 퀘르세틴과 항암작용을 하는 캠프페롤 성분이 증가한다.

실제 미나리를 끓는 소금물에 데친 후 영양성분의 변화를 조사한 결과 퀘르세틴과 캠프페롤이 60% 가량 증가했다.

퀘르세틴은 항산화 물질로, 인체의 세포를 산화시키는 물질로부터 보호한다. 염증과 암에 저항하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

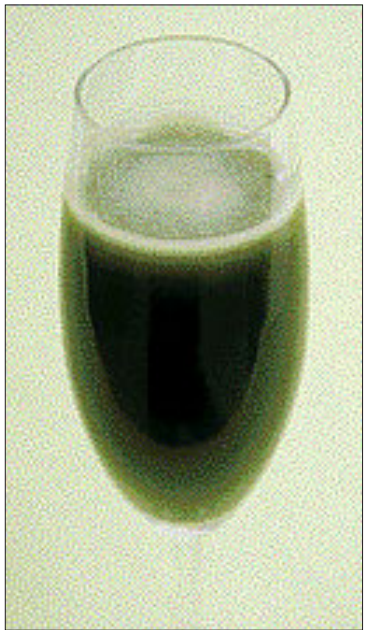
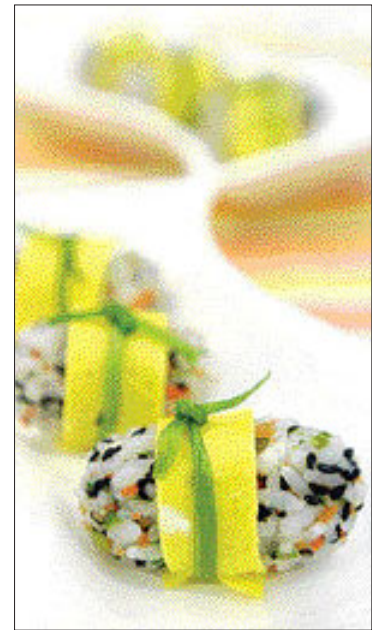
캠프페롤은 대장암 세포의 증식을 억제하는 물질로 알려져 있는데, 이는 단백질의 인산화를 감소시키기 때문이다. 또 퀘르세틴과 캠프페롤 성분은 대장암, 유방암 폐암, 전립선암 등에서 세포사멸을 유도해 세포증식을 억제하는 것으로 나타났다.

세포를 이용한 연구결과 퀘르세틴과 캠프페롤 모두 세포의 분열을 억제하고 소멸을 유도해 암을 억제하는 작용을 하는 것으로 확인됐다.

또 이 두가지 물질이 체내에서 함께 작용했을 때 암세포의 증식을 억제하는 효과가 뚜렷하게 증가했다는 학계의 보고도 있다.

/영양기사 penfoot@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

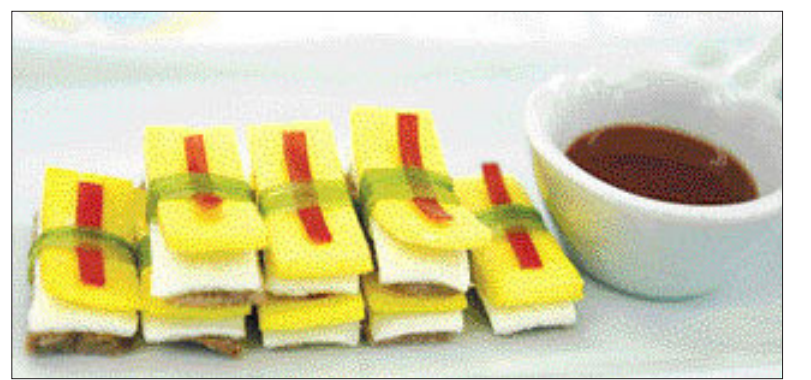


▲미나리 주먹밥 <왼쪽>=①미나리와 당근, 오이를 잘게 다진다 ②다진 야채를 팬에 볶는다 ③미나리는 쫄기만 데친다 ④ 달걀지단을 만들어 1.5cm, 7cm(길이) 크기로 자른다 ⑤밥에 볶아 놓은 야채와 감자, 소금을 넣고 주먹밥을 만든다 ⑥주먹밥을 달걀지단으로 감싸 미나리로 묶는다.

▲미나리 주스 <오른쪽>=①미나리와 사과, 당근을 잘 손질한다 ②믹서기에 간다 ③체에 거른다.



▲미나리 무침과 두부 샐러드=①미나리는 소금을 넣고 데친 후 5cm 길이로 썰고 청고추와 홍고추도 얇게 썬다 ②고추장, 고춧가루, 간장, 식초, 설탕, 다진 마늘 등을 넣고 양념장을 만든다 ③두부는 3cm(길이), 4cm(폭), 1cm(두께) 크기로 썬다 ④⑤에 미나리, 청고추, 홍고추를 넣고 버무린다 ⑥접시에 두부와 미나리 무침을 놓는다.



▲미나리 강회=①쇠고기는 삶아 식혀놓은 뒤 5cm(길이), 2cm(폭), 0.5(두께)로 썬다 ②계란을 흰자와 노른자로 분리해 각각 지단을 붙여 놓고 고기와 같은 두께로 썬다 ③미나리는 소금을 넣고 데친다 ④홍고추는 씨를 빼고 가늘게 자른다 ⑤고기, 달걀지단, 홍고추 순으로 올리고 미나리로 감싼다.

(도움 주신분=김지현 요리학원 남윤희 연구원·푸드스타일리스트)



미나리는 생먹이식을 산형화목 미나리과의 여러해살이풀로 습지나 논에서 자란다. 한국, 일본, 중국, 타이완, 말레이시아, 인도 등지에 분포하며 7~9월에 흰색 꽃이 핀다.

Advertisement for a health clinic. Title: "해독 기능 탁월해 뱃속을 편안하게". Includes a photo of a woman and text describing detoxification benefits for various ailments like constipation and bloating.

A large real estate advertisement section with multiple columns. Each column contains details for different properties, including location, size, price, and contact information for agents. Columns include: 대인동삼일부동산, 정우부동산, 중개법인 리치부동산관리(주), 첨단월계공인중개사, 국민공인중개사, 무등공인중개사, 알파공인중개사, and 건물매도.