

식품 집중 탐구

냉이

냉이 요리

손끝에 봄을 무쳐 한입에

식탁위 '연두색 보약'...봄 향기 풀~풀

99세까지 88하게

한겨울 냉이 속에서도 봄기운을 키워온 봄나물, 파릇한 봄나물은 몸의 생기를 충전해줄 뿐 아니라 잃었던 입맛까지 찾아주는 효과작물이다.

비타민B1·C 풍부 춘곤증 예방 특효
살짝 데치거나 국 끓여 먹으면 좋아

냉이는 어김없이 봄철 식단에 오르는 단골 작물이다. 예로부터 냉이는 춘곤증을 없애주는 작물이었다. '천연 비타민'이라는 애칭을 갖고 있을 정도로 피로회복에 좋은 비타민B1과 C가 풍부하기 때문이다.

적인데, 이는 된장에는 없는 비타민 A와 비타민 C를 냉이가 보완해주는 상호 작용을 하기 때문에 영양상으로 그만이다. 또 냉이에 들어있는 칼슘이나 철분은 가열해도 쉽게 파괴되지 않기 때문에 냉이국은 영양 손실이 거의 없는 영양식이다.



냉이는 씹덕잎식을 이관해준 겨자과의 두해살이풀로 봄을 대표하는 나물이다. 5월에 꽃이 피며 온대지역이 주산지이다.

보통 냉이에 들어있는 베타카로틴은 지용성 비타민으로, 생으로 먹는 것보다 적당히 가열해 섭취하면 흡수율이 높아진다.

특히 함량이 효과가 있는 된장과 비타민 A, C, 칼슘, 인, 철분 등 무기질이 많이 함유되어 있는 냉이는 음식궁합으로도 적절하다.

냉이는 식이섬유도 풍부하게 함유하고 있다. 또 아세틸콜린, 콜린·티라민·이노시톨·디옥스민·타닌 외에 유기산인 프마르산, 이스코르빈산 등 각종 영양분이 풍부하다.

냉이는 숙취해에도 좋다. 간기능을 활성화하는 콜린성분 때문이다. 콜린은 간장 활동을 촉진하고 내장운동을 보조하는 역할을 한다. 이 때문에 냉이는 소화제나 지사제로 이용될 만큼 위나 장에 좋다고 알려져 있다.

민간에서는 냉이씨를 방충제로 사용했다. 냉이씨를 옷장에 넣어두면 벌레가 생기지 않고 태워서 연기를 피우면 파리도 잡힌다.

냉이 특유의 알싸하고 독특한 향은 입맛을 돋게 하고 소화액을 분비시켜 소화를 촉진한다고 알려져 있다. 옛 어른들은 '소화가 약하고 몸이 허약한 사람들에게는 냉이 자체만으로도 약이 된다'고 생각했다.

냉이는 가벼운 눈병을 다스리는 민간 약재로 이용됐다. 조상들은 눈이 충혈되거나 동공이 아플 때 냉이 뿌리를 씻어 즙을 낸 뒤 눈에 넣어 안질환을 다스렸다. 또 냉이 뿌리를 달인 물로 눈을 씻어 눈병을 치료하기도 했다.

냉이를 고를 때는 뿌리가 너무 굵고 잎이 누렇게 변해있는 것을 피해야 한다. 이런 냉이는 맛이 현저하게 떨어지기 때문이다. 대신 잎이 지나치게 크지 않고 뿌리가 실한 것을 고른다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲냉이 조개무침=①냉이는 깨끗이 손질하여 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친 후 찬물에 여러번 헹구어 물기를 꼭 짰다. ②끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친다. ③양념을 혼합하여 데친냉이를 양념이 골고루 배도록 손으로 조물조물 무친다.



▲냉이된장 조개수제비=①냉이는 다듬어 씻어서 잎은 손으로 뜯고 뿌리는 2cm 길이로 썬다. ②조개는 소금물에 담가 해감한다. ③수제비 반죽은 소금을 약간 넣고 반죽하여 비닐팩에 넣어둔다. ④물과 밀가루를 넣어 끓인 후 국물이 우러나면 밀가루를 건져내고 된장을 푼다. ⑤국물이 끓으면 모시조개를 넣고 끓으면 반죽을 떼어 넣는다. ⑥손질한 냉이를 넣어 끓이다가 파, 마늘을 넣는다.



▲냉이 장어=①냉이는 크기가 작고 연한 것을 골라 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 소금을 절인다. ②절인 냉이를 씻어 하루정도 햇볕에 말린 후 고추장, 고춧가루, 꿀을 넣어 상에 날때 통깨를 곁들인다.



▲냉이소스 새우구이=①냉이는 깨끗이 손질하여 다지고, 청, 홍피망, 양파도 다진다. ②전분은 물과 1:1로 섞어서 물전분을 만든다. ③달군 팬에 기름을 두르고 새우를 넣고 소금, 후추 간을 하여 굽는다. ④달군 팬에 다진 야채들을 볶다가 굴소스로 간을 맞추고 물전분을 조금 넣고 농도 조절한다. ⑤접시에 새우를 담고 소스를 끼얹어 낸다.

(도움주신분 김지현 요리학원 노금미연구원·푸드스타일리스트 김나형)



냉이는 '제채(齋菜)'라 불리며, 약성이 뛰어나 나물보다는 약초로 많이 이용되었다. '본초강목'에는 '경기(驚氣)'하는데 좋고 밋속을 고르게 하며 오장을 이롭게 한다'고 기록돼 있다.

"간 기능 회복시키고 지방간 다스려"

냉이 회복과 지방간을 다스리는 데도 그만이다. 특히 자율신경계를 자극하는 '콜린'과 '아세틸콜린'이라는 성분이 함유돼 있어 간에 쌓인 지방을 제거하는 데 도움을 준다. 또 당뇨병은 물론 위장병, 고혈압, 부인병 등에도 쓴다.

'제채자' 혹은 '석명자'라고도 하는 냉이씨를 배출하는데 도움을 주기 때문이다. 또 이질이나 설사, 출혈을 멎게 하는 효능도 있기 때문에 자궁출혈이나 토혈, 폐결핵으로 인한 각혈을 막기 위해 달여 마시거나 약성이 남도록 김에 태워 복용하기도 한다.

그러나 싸늘한 성질기에 몸이 찬 사람은 과식을 피해야 한다. (광주예민의원)

대인동삼일부동산
(02)223-1140, 5210
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

정우부동산
(02)675-4788-7
건물매도
외곽도로변 한일병원부근 대지 120평 약 400평 지하1층, 지상5층 매대기13억 원대보통급 약 2억 4500만원

중개법인 리치부동산관리(주)
(062)233-8311~3
화순군 남면 대곡리 청송골
담 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

첨단월계공인중개사
(02)972-4585
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로점
1000평 공장·청고부지적합

국민공인중개사
(011)635-7939, 010-3114-6103
건물
09억 8천 빌딩
4100평 건4층 보통급 2986㎡ 44500만원

무등공인중개사
(02)383-5221
● 건물투자
● 사무실(상무지구)
● 공장, 창고 및 기타

알파공인중개사
(02)974-0228
상업용건물
● 매가: 22억 원자 6.5억
● 매가: 38억 원자 1.200만원

건물 매매
실버타운용 건물 최적지
(대형 B/D) 7층: 9%5%수익
5만평 공인 및 노인 병원 옆
대(상업지역): 363평
건물: 1300평(7층/3개동)