



햇양파를 수확하고 있는 서귀포시 대정읍 양파밭.

(대정농협 제공)

알차게 여물었다 '제주 햇양파'

양파가 들어가지 않은 음식은 드물다고 할 정도로 양파는 우리나라 음식의 필수 식재료다.

제주도는 전국 양파 생산량의 4~5% 정도로 재배 규모가 크지는 않지만 따뜻한 기후로 인해 국내에서 가장 빠르게 햇양파가 수확되는 곳이다.

지난 9일 서귀포시 대정읍에서 올해 첫 햇양파가 수확됐으며, 현재 도내 곳곳에서 본격적인 양파 수확이 시작된 상황이다.

특히 대정읍은 제주 전체 양파 생산량의 3분의 1을 차지할 정도로 양파 재배가 활발하게 진행되는 지역이다.

올해 제주지역 양파 예상 생산량은 3~5월에 수확·출하하는 조생종이 4만3480t, 6월 이후 수확·출하하는 중만생종이 6110t 등 총 4만9590t의 양파가 수확될 것으로 예상된다.

출하 후 장기간 저장하는 중만생종과는 달리 조생종 양파는 수확되는 즉시 출하가 이뤄진다.

막 출하된 제주 햇양파는 알이 단단하고 수분이 많아 겨우내 보관됐던 저장 양파보다 아삭한 맛을 자랑한다.

또 매운맛이 상대적으로 덜하고 단맛이 강한 특징이 있어 생으로 먹는 것은 물론 각종 요리에 다양하게 사용하기도 좋다.

우리 음식의 대표적인 양념 채소 중 하나인 양파는 알싸한 매운맛과 단맛이 있는 식재료로 찜이나 볶음, 국, 샐러드 등 무궁무진한 활용법을 가지고 있는 채소다.

실제 우리나라 1인당 연간 양파 소비량은 약 30kg으로 전 세계 5위 수준이며, 국민 1인당 연간 쌀 소비량이 약 60kg인 점에 비춰보면 우리나라 국민 대부분이 거의 매일 양파를 섭취하고 있다고 해도 과언은 아니다.

양파는 토마토, 수박과 함께 전 세계적으로 생산량이 많은 3

대 채소 중 하나로 꼽힌다. 고대 이집트에서는 노동자들의 원기를 북돋아 주는 음식으로 여겨졌다.

원산지는 서아시아로 추정되며 우리나라에는 조선말 미국이나 일본에서 도입된 것으로 추정된다. 양파가 뿌리인 줄 아는 사람들이 많은데 우리가 식용하는 양파는 껍질이 겹겹이 쌓여있는 비늘줄기 부분이다.

◇혈관 지킴이 양파...돼지고기와 공할 최고

양파는 수분이 전체의 90%를 차지하지만 단백질과 탄수화물, 비타민C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량으로 함유돼 있다.

특히 양파의 퀘르세틴이라는 성분은 지방과 콜레스테롤이 혈관에 축적되는 것을 억제, 고혈압 예방에 도움을 준다.

또 퀘르세틴은 활성산소와 과산화지질로부터 세포가 공격당하는 것을 막아주는 역할을 하며 세포의 염증과 상처를 회복하는 효과가 있다.

이 같은 효능으로 인해 돼지고기와 공할이 좋아 제주에서는 돼지고기를 먹을 때 양파채나 양파장아찌를 주로 곁들여 먹는다.

양파의 매운맛을 내는 알리신은 신경안정제 역할을 해 잠을 잘 때 머리맡에 양파를 두면 신경을 안정시켜 잠을 한결 편안하게 자는데 도움을 준다. 또 알리신은 혈압을 낮추는 효과가 있으며 혈액 내 혈소판이 엉기는 것을 방지해 혈전이나 뇌졸중 위험을 감소시켜주기도 한다.

그 외에도 양파에는 술을 마실 경우 소모되는 비타민 B1의 흡수를 돕고 간의 지방분해를 돕는 글루타싸이온이라는 물질이 다량 함유돼 있어 숙취를 해소하는 데에도 효과적이다.

◇알이 단단하고 껍질 선명해야 좋은 양파

좋은 양파는 알이 무르지 않고 단단하며 껍질이 선명하고 잘 마른 것이다. 또 들었을 때 무거운 느낌이 들고 크기가 균일한 것이 좋다.

썩어 난 양파는 푸석거리거나 속이 빈 경우가 있고 보관을 잘못하면 악취가 나기 때문에 냄새로 좋은 양파를 구별할 수 있다.

특히 국내산 양파는 껍질이 부드럽워 잘 찢어지고 뿌리털 대부분이 남아있지만 중국산 양파는 껍질이 질기고 잘 찢어지지 않으며 뿌리털이 제거돼 있어 이를 통해 구분하면 된다.

양파는 수분이 많기 때문에 비닐 팩 등에 밀봉해 보관하면 수분이 빠져나가지 못해 쉽게 썩으며 냉장 보관할 경우 쉽게 무르고 역한 냄새를 풍기기 쉽다.

이에 양파는 밀봉하지 않고 땅에 담겨 있는 상태로 통풍이 잘 되는 서늘한 곳에 걸어두는 것이 좋다.

또 양파가 서로 맞닿아 있으면 상처가 나고 습기가 차기 때문에 양파와 양파 사이를 끈으로 묶어 닿지 않게 하는 것이 좋다.

다만 껍질을 깎 양파나 손질 후 남은 양파는 밀폐 용기에 담아 냉장고 신선실에 보관하는 것이 좋다.

양파를 손질할 때는 양 끝을 칼로 잘라낸 후 껍질질을 벗겨내고 깨끗하게 물로 씻으면 된다. 양파를 세로줄을 따라 썰면 채를 치거나 다지기 쉽고, 세로줄에 맞춰 수직으로 크게 썰면 동그란 고리 모양의 슬라이스를 만들 수 있다.

양파의 매운맛을 내는 알리신 성분은 물에 잘 녹기 때문에 생으로 먹을 때는 찬물에 잠깐 담갔다가 먹으면 매운맛을 줄일 수 있지만 너무 오래 담가두면 알리신 성분이 파괴되기 때문에 주의해야 한다.

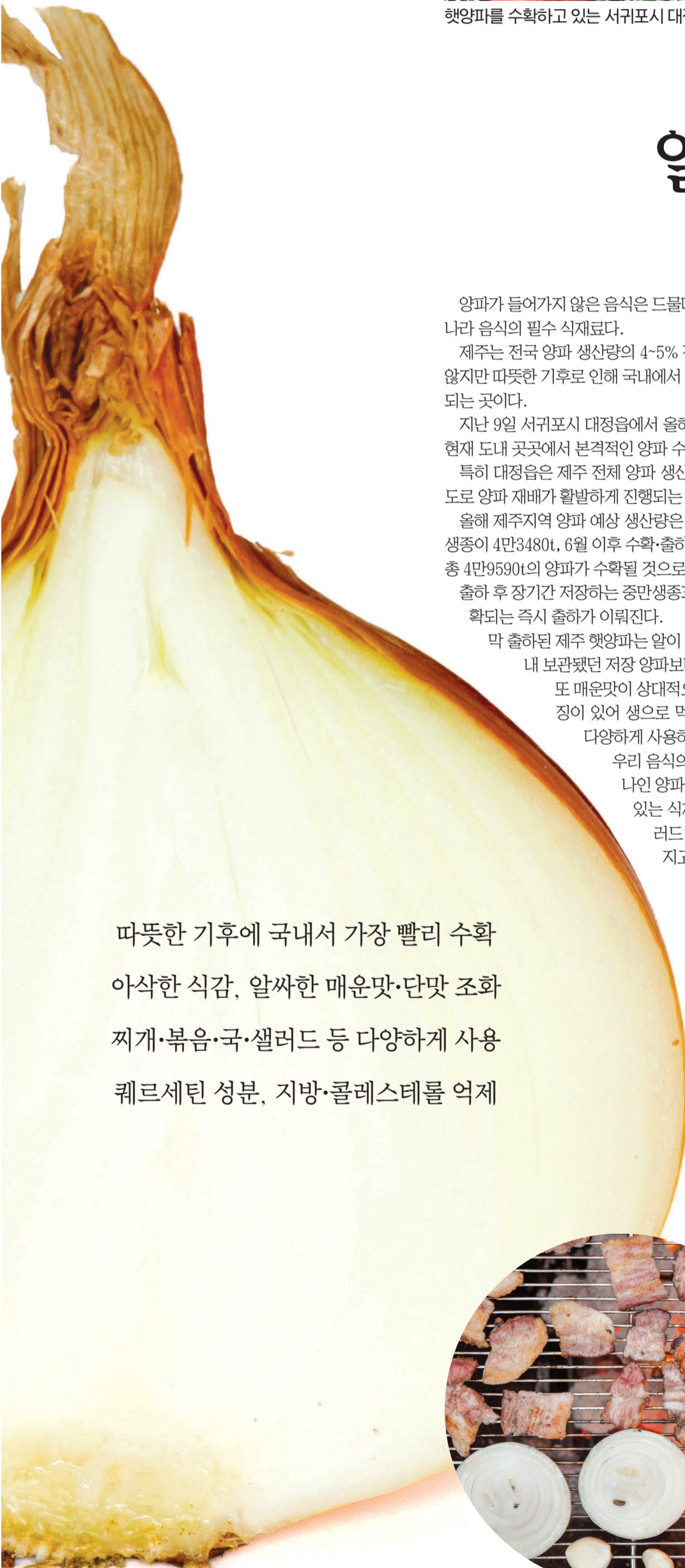
◇양파 수확 시작했지만 가격 비상...“햇양파 많이 드세요”

올해산 양파가 본격적인 수확을 시작했지만 수입 양파와 저장 양파 등으로 인해 출하 가격이 시작부터 불안한 모양새다.

대정농협에서 지난 9일 첫 출하된 양파는 15kg 기준 1망에 2만 7000원의 좋은 가격을 받았지만 이후 출하가격이 지속적으로 하락하면서 현재 15kg 기준 1망에 1만5000원까지 떨어졌다. 1kg 당 1000원 수준으로 농가 입장에서 생산비도 건지지 못하는 수준이다. 특히 올해 제주지역 양파 예상 생산량은 평년보다 22.8% 증가할 것으로 전망되면서 앞으로 가격이 더욱 떨어질 우려도 높다.

이에 대정농협에서는 농가들과 논의, 매주 금요일에는 수확 작업을 하지 않도록 하는 등 양파 수확량 조절을 위해 노력하고 있다. 이와 함께 양파 소비 촉진을 위한 다양한 홍보 활동에 나설 방침이다.

강성방 대정농협 조합장은 “인력 부족과 영농자재 상승으로 양파 농가가 시름에 빠져 있다”며 “건강에 좋은 아삭하고 맛있는 햇양파 많이 드셔서 모두 건강하고 행복해시기를 바란다”고 말했다. /제주일보=김두영 기자



따뜻한 기후에 국내에서 가장 빨리 수확
아삭한 식감, 알싸한 매운맛·단맛 조화
찌개·볶음·국·샐러드 등 다양하게 사용
퀘르세틴 성분, 지방·콜레스테롤 억제



양파를 곁들인 삼겹살구이



양파를 넣은 찜닭



양파곰창오븐구이



양파튀김