▌제철 식재료, 햇양파 사용에 동참해 주세요.▐

5 ~ 6월에 출하되는 햇양파는 맵지 않고 단맛이 나는 제철 식재료이며, 특히 올해에는 양파 작황이 좋아 생산량이 증가하여 저렴한 가격에 품질 좋은 햇양파를 구입할 수 있습니다.
가정에서도 국내산 양파 수급안정을 위해 햇양파 사용 확대 동참을 부탁드리며, 햇양파를 활용한 다양한 요리를 가족과 함께 즐겨보세요.

▌건강의 수호자, 양파 이야기▐

식탁위의 불로초라 불리는 양파, 고대 올림픽 선수들은 체력 보강을 위해 양파즙을 먹었으며, 동양에서는 해열, 구충 및 중풍 치료에 이용되어 왔습니다.
최근 심장질환과 성인병 예방에 도움이 되어 관심이 증가하고 있는 건강채소 양파에 대해 알아볼까요?

▌양파의 영양성분과 효능▐

- 풍부한 수분(90%)과 탄수화물(8%), 단백질 (1%), 비타민 B_1, 칼슘, 인, 철분 등이 함유되어 있습니다.
- 칼슘은 양파 100g 당 15mg이 함유되어 있어 성장 기 어린이의 키 성장에 도움을 줍니다.
- 양파의 매운맛 성분(황화알릴성분)은 가열 시 설탕의 50~70배의 단맛을 내므로 설탕 대신 천연감미료로 활용하면 좋습니다.
- 양파의 향미성분인 유화아릴은 비타민 B_1 의 흡수 효과를 높여 신진대사를 촉진시킴으로써 만성피로, 불면증 및 식욕부진 개선에 도움을 줍니다.
- 양파를 가열하지 않고 생으로 섭취할 경우, 양파의 황화합물이 체내 인슐린 분비를 촉진해 혈당 조절 에 도움이 됩니다.

▌양파 구입요령과 보관방법을 알아볼까요?▐

- 좋은 양파는 무르지 않고 단단하며, 껍질이 선명하고 잘 마른 것으로 들었을 때 무거운 느낌이 들고 크기가 균일한 것이 좋습니다.
- 양파는 열과 습기에 약하므로 어둡고 통풍이 잘 되는 곳에 두어야 싹이 나지 않고 상하지 않으며, 서로 짓눌리지 않도록 간격을 두고 보관하는 것이 좋고 장기간 보관 시 냉장보관 하여야 합니다.

햇양파 장아찌(양파 초절임) 레시피

- 재료 : 햇양파 2kg, 소금 1.5컵, 물 1L(5컵)
- 초절임액 : 식초 1컵, 설탕 2/3컵, 물 200mL(1컵)
- 만드는 방법
  ① 양파는 껍질을 벗기고 씻어 물기를 닦는다.
  ② 냄비에 소금과 물을 넣어 끓인 후 식혀 양파를 넣고 3~4시간 절인 다음 물기를 짠다.
  ③ 식초, 설탕, 물을 살짝 끓여 초절임액을 만든다.
  ④ 소독한 병에 ②의 양파를 담고 초절임액을 붓는다.
  ⑤ 2~3일에 한 번씩 초절임액을 따라 내 끓여 식힌 후 다시 붓기를 2~3회 반복한다.

햇양파 차슈덮밥 레시피

- 재료(5인분) : 햇양파(깐 것) 110g, 쌀(백미) 450g, 쌀(찹쌀) 50g, 상추 50g, 파프리카(황색, 적색) 각 18.5g, 깻잎 22g, 대파 55g, 숙주 150g, 돼지고기(수육용) 800g
- 고기양념 : 간장 250g, 물엿 300g, 데리야끼 소스 250g, 청주 50g, 생강 20g, 마늘 20g, 커피 5g, 월계수잎 약간
- 만드는 방법
  ① 햇양파, 파프리카, 대파는 가늘게 채 썰고, 상추와 깻잎은 먹기 좋게 채 썬다.
  ② 숙주는 끓는 물에 살짝 데친다.
  ③ 돼지고기는 끓는 물에 데쳐내고 간장, 물엿, 커피, 생강, 마늘, 청주, 물, 월계수를 넣어 끓인 후 데리야끼 소스를 넣고 졸여 차슈를 완성한다.
  ④ 지은 밥에 ①의 채소와 ②의 숙주, ③의 차슈를 얹어 완성한다.

미트소스양파오븐구이 레시피

- 재료 : 햇양파 500g, 돼지고기 180g, 청피망 80g, 홍피망 40g, 식용유 16g, 후추 3g, 생강즙 2g, 마늘 5g, 토마토페이스트 40g, 월계수잎 1g, 소금 2g, 물 400g
- 만드는 방법
  ① 돼지고기는 곱게 갈아 준비한다.
  ② 양파는 껍질을 벗기고 가로로 반 가른 후, 속의 2~3겹의 속살을 꺼낸다.
  ③ ②의 양파속살, 청·홍피망을 0.3*0.3*0.3cm 크기로 곱게 다진다.
  ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣고 볶다가 고기, 후추, 마늘, 생강즙을 넣고 다시 한 번 볶는다.
  ⑤ ④에 토마토페이스트, 토마토케첩, 월계수잎, 소금, 물을 넣고 끓여 걸쭉한 미트소스를 만든다.
  ⑥ 팬에 반 갈아 속을 뺀 양파를 세워 담고, 그 속에 준비된 ⑤의 미트소스로 속을 메운 후 예열된 오븐(120℃, 15분)에서 익힌다.

※ 자료출처 : (사)대한영양사협회, 농식품종합정보시스템