



# 가을이 준 선물, 김장용 '무' 잘 고르려면?

국립원예특작과학원 채소과 최승국 063-238-6623

무는 우리 식탁에 빼놓을 수 없는 식재료로 활용형태가 다양하다. 김장김치, 반찬, 국 등 다양한 음식에 활용되는 것은 물론이고 햇볕에 말린 무시래기, 무말랭이는 비타민과 식이섬유 등 영양소가 대폭 늘어나 훌륭한 영양원이 된다. 무생채, 무조림, 무나물 등 활용할 수 있는 요리가 무궁무진하고, 고등어조림, 소고기뭇국 등 생선이나 고기음식을 돋보이게 하는 훌륭한 조연으로도 활용되기도 한다. 최근에는 시래기 축제, 채소 공예 등 산업적 가치로도 인정을 받고 있어 가능성은 무궁무진하다고 할 수 있다. 배추와 함께 김장 김치의 필수 재료이다. 김장철을 앞두고 영양 가득한 무의 기능 성분과 좋은 무 고르는 방법을 소개한다.

## 무에 들어 있는 영양소는 ?

- 찬바람이 불 때 더 맛있는 채소인 무는 기온이 내려갈수록 시원하고 달콤한 맛은 물론, 영양도 풍부해져 예로부터 '동삼(冬參)'이라 불렸다.
- 무에는 비타민C와 함께 포도당·과당·칼슘 같은 미네랄도 많아 우리 몸에 필요한 영양소를 보충해준다. 또한, 디아스타제와 아밀라아제가 소화를 돕기 때문에 과식으로 속이 더부룩할 때 먹으면 위가 편안해진다.
- 항암 효과가 탁월한 것으로 알려진 글루코시놀레이트는 무 성장 단계 중 수확기인 파종 후 60일 이후부터 가장 많이 생성된다.

## 가장 맛있는 무 수확시기는 ?

- 김장용 무는 종자를 뿌린 지 70일이 지난 시점에 거두면 가장 맛이 있다. 8월 말이나 9월 초에 김장 무를 심었다면 11월 중순께 수확하면 된다. 기온이 영하로 떨어지면 김장 무가 얼 수 있으므로 주의해야 한다.

## 맛있는 무 고르는 법



잔뿌리 없이 표면이 깨끗하고 곧은 무



표면이 희고 매끄러우며 단단한 무

- 맛있는 김장 무는 보통 모양이 곧고 잔뿌리가 없으며 표면이 하얗고 매끄러운 것이 좋다. 들었을 때 묵직하고, 살짝 눌렀을 때 단단함이 느껴져야 좋은 무다.
- 무의 윗부분에 나타나는 녹색이 전체 크기의 1/3 정도라면 잘 자라서 좋은 영양소가 듬뿍 담긴 무다.
- 무가 휘거나 두세 갈래로 쪼개진 것은 재배할 때 미숙 퇴비를 사용했거나 뿌리의 생장점이 손상된 것이므로 고르지 말아야 한다.
- 맛있는 알타리무(일명 총각무)는 모양이 예쁘고 잔뿌리가 많지 않아 표면이 깨끗하고, 뿌리와 잎에 병충해나 생리장해가 없고 색이 변하지 않아야 한다.
- 최근에 육성된 소형 무는 일반 김장 무보다 작지만 조직이 치밀해 겨울철 별미인 동치미를 담그면 더 아삭하게 즐길 수 있다.

**참고자료(출처 : 인테러뱅)**

### 무는 사계절 내내 인기스타

**봄무** 5~6월 경에 파종하고 주로 전북 고창과 부안, 충남 당진에서 생산되는데, 표면이 매끈하고 근수부(무 잎이 돌아나는 머리 부분)가 녹색, 단단한 형질이 좋으며, 김치 및 깍두기를 담가서 먹으면 풍미를 느낄 수 있다. 비록 무는 아니지만 강화도 특산물인 순무김치는 봄철 노곤한 피로감을 날릴 수 있고 잃어버린 입맛을 되찾을 수 있다.

**여름무(고랭지무)** 7~8월 무렵에 파종하고 강원도 평창, 강릉 등 고랭지에서 생산되며 가을무에 비해 아삭한 식감은 떨어진다. 여름무는 겨울무에 비해 조직이 연해서 쉽게 물러지며 상대적으로 단맛이 덜하고 쓴맛이 강하므로 단맛을 보충하여 조리해야 한다.

**가을무(김장무)** 무의 진정한 참맛을 느낄 수 있는 가을무는 10월경 파종하며 청수색(근수부의 푸른색)이 진하고 형질이 단단한 것이 특징이다. 단맛이 돌고 톡 쏘는 청량감으로 김장에 빠질 수 없으며 아삭한 동치미, 총각무도 별미다.

**겨울무(월동무)** 11~12월에 파종하는데 제주도에서 재배가 가능하고, 겨울무는 당분이 많고 조직이 단단하여 동치미 용도로 적합하다.

### 맛이 좋은 무는 시원하면서도 상쾌한 풍미를 자랑

무에 함유된 유황화합물(Allyl isothiocyanate, 유황화합물은 양파에도 많이 들어있는 성분)로 인해, 생으로 무를 먹으면 특유의 알싸한 맛을 느낄 수 있다. 무를 썰거나 씹을 때, 미로시나제(Myrosinase)라는 효소가 활성화 되는데 이 효소는 무에 들어있는 특정 성분을 분해하여 알싸한 맛을 내는 유황화합물을 발생시킨다. 무를 식초에 담그면 이 효소가 불활성화 되어 알싸한 맛이 사라진다.

### 궁합 맞는 식재료와 함께 먹으면 맛도, 몸에도 굿~

꿀, 배추, 생선 등 무와 궁합이 좋은 재료로 요리하여 섭취하면 맛 뿐 아니라 건강까지 챙길 수 있다.

식재료의 복용법 및 효과		
식재료	증상	복용법 및 효과
꿀	감기, 기침이 날 때	무를 얇게 썰어 꿀에 재워 2-3일 숙성하면 무 꿀즙이 되는데 이를 먹으면 기침이 호전됨
배추	간이 좋지 않을 때	간 기능이 떨어진 이들은 배추와 무를 함께 먹으면 간 기능 향상에 도움
생선	섬유질이 부족할 때	생선조림이나 매운탕 등으로 조리하여 부족한 섬유질 보충

## 무는 부위에 따라 맛이 다르므로 특성에 맞추어 조리방법을 달리하는 것이 더 맛있게 먹을 수 있는 비결

**무의 윗부분** 단맛이 강하므로 샐러드나 무채, 동치미 등에 사용

**가운데 부분** 조직이 단단하여 묵국이나 전골, 조림 등의 요리에 사용

**무의 끝부분** 매운맛이 강하므로 열을 가하거나 발효시키는 볶음이나 무나물에 사용

## 말리면 더 좋은 무, 시래기와 무말랭이도 영양만점

시래기는 가을철 무를 수확하고 잘라낸 무청을 겨우내 말린 것으로, 먹거리가 부족한 과거에 훌륭한 영양공급원으로 활용했다. 나이아신, 나트륨, 단백질, 당질, 레티놀, 비타민A, 비타민B, 비타민B1, 비타민B2, 비타민B6, 비타민C, 비타민E, 식이섬유, 아연, 인, 지질, 철분, 칼륨, 칼슘 등 시래기에는 여러 종류의 미량원소가 들어있어 한 번에 대량섭취 가능하다.

잘 말린 시래기는 시래기밥, 된장국 등으로 요리하면 밥만 있어도 든든한 한 끼 식사가 될 수 있다. 식이섬유를 많이 함유하고 있어 최근 현대인의 건강을 챙겨주는 특별한 웰빙식품으로 각광을 받고 있다.

※ 삶았을 때 무청의 모양을 유지하며, 짓무르지 않은 경우 좋은 시래기임(2017, 식품의약품안전처)

## 맛도 쓰임새도 조금씩 다른 열무와 알타리무

**열무** 소화 작용을 촉진하며 사포닌 성분이 혈중 콜레스테롤을 줄여주어 혈압을 안정시키는 역할을 하며, 비타민과 칼슘 등이 풍부하여 뼈와 치아를 튼튼하게 한다. 열무는 5~8월에 파종하며, 시원하고 아삭한 식감을 즐기기 위하여 여름에 주로 시원한 물김치로 이용

**알타리무** 기침, 가래, 인후통에 좋으며 이뇨작용을 촉진하고 니코틴의 해독과 노폐물 제거에 효과가 있다고 알려져 있다. 알타리무는 9월에 파종하며 파종 후 60일 후에 수확한다. 단단하고 매운 맛의 알타리무 김치로 이용하는데 밑동이 윗부분보다 굵고 단단한 것이 좋은 알타리무이다.



무청



시래기



알타리무



열무