



“기운 돋우고 입맛 살리고” 약용작물로 채우는 여름 식탁

- 향기·오미자·맥문동 등 약용작물, 음식·음료로 즐기기 좋아

- 국산 약용작물 활용 가치 높이고 소비 저변 확대

농촌진흥청(청장 이승돈)은 무더위로 지치기 쉬운 여름철을 맞아 향기, 오미자, 맥문동 등 약용작물을 활용해 가볍고 건강하게 즐기는 여름 식탁을 제안했다.

여름철에는 입맛을 돋우고, 수분을 보충하며, 소화가 편한 음식을 천천히 섭취하는 것이 중요하다. 약용작물은 향과 맛이 은은해 음식과 음료에 두루 활용하기 좋고, 식탁에 계절감을 더하는 데도 알맞다.

△향기= 여름철 대표 보양 음식에 널리 활용되는 약용작물이다. 닭백숙이나 닭죽에 넣으면 국물 맛이 부드러워진다. 담백하면서도 은근한 단맛이 대추와 특히 잘 어울린다. 쌀이나 찹쌀에 향기와 대추를 넣고 뭉개 죽을 끓이면 더위로 가신 입맛을 돌게 한다.

△오미자= ‘신맛, 단맛, 쓴맛, 짠맛, 매운맛’ 다섯 가지 맛이 어우러져 붙은 이름이다. 오미자의 산뜻한 신맛은 여름철에 특히 잘 어울린다. 물에 천천히 우려내면 특유의 붉은빛과 새콤한 맛이 입맛을 당기고, 꿀을 더하거나 배조각, 잣을 띄우면 훌륭한 전통 음료처럼 즐길 수 있다. 다만, 신맛에 민감한 사람은 연하게 우려 마시길 권한다.

△맥문동= 더위로 입이 마르거나 속이 답답할 때 즐겨 썬 약용작물이다. 맛이 강하지 않고 은은한 단맛이 있어 차나 죽 재료로 활용하기 좋다. 닭죽이나 곡물죽에 소량 넣어 끓이면 자극적이지 않은 담백한 여름 한 끼 식사가 완성된다.

△생강·감초= 주재료의 맛을 돋우는 조연으로 안성맞춤이다. 생강은 음식에 따뜻한 향을 더하고, 감초는 여러 재료의 맛을 부드럽게 이어준다. 다만 감초는 특유의 단맛과 향이 도드라질 수 있어 많이 넣으면 전체 음식 맛의 균형을 해칠 수 있으므로 소량만 사용한다.

약용작물을 고를 때에는 색과 향을 먼저 살피고, 곰팡이나 눅눅한 냄새가 나는 재료는 피한다. 남은 재료는 습기가 적고 통풍이 잘되는 곳에 보관하고, 여름철에는 변질 우려가 있으므로 필요한 만큼만 준비해 사용하는 것이 좋다. 끓인 국물이나 우린 물은 반드시 냉장 보관하고, 되도록 빨리 소비해야 안전하다.

한편, 농촌진흥청은 국산 약용작물의 안정적인 생산과 산업화를 위해 품종 개발과 보급에 힘쓰고 있다. 최근에는 감초 ‘원감’·‘다감’ 등 국내 육성 품종을 개발해 국산 감초 생산 기반을 확대하고 있다. 주요 약용작물 중 생산성과 품질이 우수한 품종을 지속해서 육성하고 있다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 특용작물육종과 김영창 과장은 “여름 보양식에 약용작물을 넣을 때는 재료의 특성을 살려 알맞게 사용하고, 임신·수유 중이거나, 만성질환 등이 있는 경우에는 전문가와 상담 후 안전하게 활용해야 한다.”라고 당부했다.

아울러 “국산 약용작물이 농가와 산업 현장에서 안정적으로 활용될 수 있도록 우수한 품종 개발과 보급 확대에 최선을 다하겠다.”라고 전했다.

붙임. 약용작물 사진

담당 부서	국립원예특작과학원 특용작물육종과	책임자	과 장	김영창 (043-871-5600)
		담당자	연구사	박우태 (043-871-5624)
	농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로 			



황기



오미자



맥문동



감초



여름 식탁을 건강하게 채우는 약용작물

황기	오미자	맥문동	생강·감초
- 부드러운 국물 맛 - 온은한 단맛 - 대추와 잘 어울림	- 새콤한 맛 - 붉은빛 우러남 - 차·음료로 활용	- 온은한 단맛 - 차·죽 재료 - 담백한 맛	- 향긋 맛을 돋움 - 맛을 부드럽게 - 조연 재료

신선한 재료 선택 · 습기 적은 곳 보관 · 냉장 보관 후 빨리 섭취

약용작물을 활용한 여름철 음식과 음료