

곱슬겨자채(적겨자채)

농촌지도사 오 상 석

분류 : 배추과

역사 : 고려시대 추정

재배지역 : 아시아 지역

특징 : 서늘한 곳을 좋아함. 여름 재배가 어려움. 물 빠짐이 좋은 곳에 재배.

원산지 : 중앙아시아

1. 특성

잎 모양이 장타원형으로 잎 주변이 곱슬거리고, 잎을 씹었을 때 강한 매운맛을 느낄수가 있다. 겨자채의 종류는 수없이 많다. 일본에서는 열무 잎 모양을 한 잎겨자채와 황겨자채를 많이 먹는다. 우리나라에서는 잎의 주변이 많이 오글거리는 곱슬겨자채를 먹고 있다. 겨자의 노란색은 황(黃)겨자채의 씨앗을 분말로 해서 만든다.

2. 이용

서일본의 대표적인 김치용 채소이다. 잎이나 종자에 특유한 향기와 매운 맛이 있다. 이 매운맛은 배당체 시니그린에 의한 것인데 시니그린 자체는 매운맛이 없고 효소 미로시나아제에 의해 가수분해되어 아릴이소티오시아네트를 만들어 매운맛이 나온다. 쌈로 신선한 잎을 이용한다. 김치로 담아 먹거나 살짝 데친 것을 유부와 함께 끓여 먹으면 맛있다. 볶음밥이나 라면에 넣어 먹거나 고기와 볶으면 특이한 풍미가 나와 맛이 좋아진다.

3. 영양

비타민 A나 C가 풍부하다. 카로틴, 칼슘, 철을 많이 함유하고 있다.

김치를 담그면 카로틴이나 비타민 C의 양은 감소한다.

효능 : 몸안의 어독(魚毒)을 풀어 준다고 해서 회를 뜰 때 필수이다.

성분 분석표생채 100g당(%)

성분	함량	성분	함량
열량	10kcal(79kj)	칼륨	2470g
수분	92.5%	· 비타민/A레티놀	0ug
단백질	2.9g	카로틴	2,300ug
지질	0.1g	A효력	1,300I. U.
· 탄수화물/당질	2g	B ₁	0.09mg
회분	1.2g	B ₂	0.21mg
· 무기질/칼슘	110mg	니아신	0.9mg
인	55mg	C	70mg
철	1.7mg	식염상당량	0.1g
나트륨	46mg		

4. 재배시기

겨자채의 잎이 적색인 것을 적겨자채라 하며 최근에 건강쌈채소로 많이 재배한다. 서늘한 기온에서는 연중 재배가 가능하지만 특별한 시설을 하지 않으면 한여름과 겨울은 재배에 부적합하다. 특 쏘는 맛이 강해서 쌈으로 먹기를 꺼리는 사람도 있다. 겨자채에는 비타민A·C, 카로틴, 칼슘, 철이 풍부해 눈과 귀에 좋으며, 상추와 마찬가지로 진정효과가 있다. 시금치, 당근과 함께 갈아서 마시면 치질과 황달에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.



★위의 표는 일반 평지의 노지에서 재배하기 수월한 기간을 표시했음. ■ : 파종 ■ : 수확

5. 밭 준비 및 파종

물 빠짐이 좋은 밭을 골라 1㎡당 3kg의 완숙퇴비와 깻묵 2컵(400g) 정도를 넣고 밭을 일구어 둔다. 봄 재배는 두둑의 높이를 낮게 5~10cm 정도로 하고, 가을 재배는 가을 장마에 대비해 조금 높게 15cm 정도로 한다. 두둑의 폭은 1m로 한다. 두둑을 만든 지 2주 후 호미로 얇은 골을 만들고, 씨앗이 2~3cm에 하나씩 떨어지게 한다. 줄 간격은 30cm 정도로 한다.

파종 후 물을 흠뻑 뿌려준다. 옮겨심기가 가능한 채소이므로 모종을 길러 아주 심어 가꾸어도 된다. 적겨자채 모종은 전통 5일장이나 주변의 종묘상에서 손쉽게 구할 수 있다.

다른 채소(청경채, 얼갈이배추 등)와 같이 재배하면 밭을 효율적으로 사용할 수 있다. 보통은 5~10포기만 있어도 충분하게 즐길 수 있다.

6. 생육

파종 후 3~4일이면 얇게 묻힌 씨앗에서 싹이 돋아나고 늦어도 일주일 정도면 완전하게 발아한다. 발아는 파종시기의 온도에 따라 크게 달라진다. 봄 파종보다는 가을 파종 때가 기온이 높아 발아에 소요되는 기간이 짧아진다. 파종 20일이 지나면 본잎이 2~3장 되면서 키가 6~7cm 정도로 자란다. 파종 후 1개월이면 키가 15cm 정도 자란다. 이때부터 잘 자란 잎을 수확해 이용한다.

7. 수확

겨자채는 자라면서 잎이 커지고 늘어난다. 그래서 겉잎부터 한 장씩 따서 수확하면 장기적으로 수확할 수 있다. 조금 많이 파종했을 경우에는 잘 자란 포기부터 밑동을 잘라 수확할 수 있다. 보통은 상추처럼 한 장씩 겉잎을 떼어내어 이용한다.

파종 3~4주 후부터 큰 포기에 달린 잎을 수확한다. 잎에 윤이 나는 짙은 갈색에 적색이 감도는 적겨자채를 상추와 함께 쌈으로 이용하면 각별한 향기를 느낄 수 있다.

[주의사항]

가을 재배의 경우 서리를 맞으면 아삭한 맛이 덜하고, 퍼석퍼석하며 질겨진다. 김장 재료로 사용하려면 양념으로 아주 조금만 넣어주는 것이 좋다. 언젠가 조금 욕심을 내어 김장 재료로 넣었더니 김치에 아주 강한 겨자채 고유의 맛이 들어 곤란했던 적이 있다. 처음에는 김치에 쓴맛이 난다고 잘 먹지 않다가 나중에 겨자채를 너무 넣어 그런 것 같다고 하면서 그해 김치를 겨우 다 먹은 기억이 있다. 그래도 김치가 익어 가면서 향이 열려져서 먹을만했던 것이다.

8. 웃거름 주기 및 관리

겨자채는 재배기간이 제법 길어 중간에 웃거름을 한차례 주는 것이 좋다. 우거져 자라면 웃거름주기가 만만치 않다. 이때는 포기 사이의 조금 듬성듬성한 부분에 퇴비를 한주먹씩 주거나, 만들어둔 깻묵액비가 있으면 자주 준다.

다른 채소와 마찬가지로 함께 자라는 풀이 성가시게 한다. 풀이 조금 덜 자라게 하려면 겨자채를 조금 배게 심어 우거지게 키우면 된다. 초기에는 풀이 돋아나지만 겨자채가 우거지면 그리 영향을 끼치지 못한다.

9. 재배시 주의사항

파종 후 서로 경쟁적으로 자라게 조금 배게 심는다. 그러면 나중에 자라면서 그늘을 만들어 풀이 덜 자라게 된다.

[장소]

물 빠짐이 좋고 비옥한 토양이 좋다.

약한 그늘이 들어도 잘 자라는 편이다. 단, 배추과 채소를 재배한 곳을 피해서 재배해야 한다.

[병충해 및 곤충]

배추과 식물에 많은 피해를 주는 잎벌레에 아주 취약하다. 땅을 파헤쳐 잡고 다니는 땅강아지, 두더지 등이 기어 다니면 뿌리가 들떠서 말라죽게 된다. 아직까지 땅강아지와 두더지에 대한 대책은 없다.