

다채(場菜)

농촌지도사 오 현 우

1. 특성 및 효능

잎은 광택이 있는 진녹색으로 두껍고 약간 주름이 있다. 보기에는 단단해 보이지만 섬유소가 적어 대단히 연하다. 잎은 순가락 모양인데 잎 가장자리는 약간 밖으로 말려 있다. 추위에 강한 채소이며 서리를 맞으면 단맛이 증가한다. 다채(*Brassica Campestris* var. *Narinosa*, 십자화과)는 비타민 A 효력이 있는 카로틴 함량은 시금치의 2배로 대단히 많다. 비타민 B₁, B₂ 외 철분, 칼슘도 풍부하다. 일 년 내내 구할 수 있고 잡맛도 없어 이용가치가 높은 녹색채소이다.

2. 재배기술

가. 파종 및 육묘

파종 일주일전에 100~120cm 의 두둑을 만들어 직파재배 하도록 한다. 연중 파종하며 수확 가능하다.

나. 시비

정식 전에 10a당 석회 100kg, 퇴비 2,000kg을 시비하도록 한다. 10a당 질소 12~20kg, 인산 10~12kg, 칼리 10~12kg씩을 전량 밑거름으로 하여 파종 일주일전 토양 전면에 살포하여 경운 한다. 본잎이 나오면 첫 번째 솟아내기를 하고 생장에 맞춰 2~3회 솟아낸다. 본잎 5~6매 일 때의 포기 간격은 봄 파종에서 10cm, 가을파종에서는 15cm, 큰 포기로 기를 경우에는 30cm가 이상적이다.

다. 수확 및 출하

포기 째 수확하며 봄 재배에서는 파종 후 40~50일, 여름재배에서는 40일, 가을재배에서는 50일 이상 걸린다.

3. 이용방법

씹히는 맛을 좋게 하기 위해서는 고온에서 단시간 가열하는 것이 중요하다. 데칠 때는 끓는 물에 소금과 기름을 넣어 비등점을 높인다. 볶을 때는 기름을 충분히 가열하고 나서 다채를 넣어야 한다. 국, 무침, 조림, 볶음, 전골 외 중국요리에서는 수프재료나 김치를 만들기도 한다. 어패류나 고기와 잘 어울리고 조리면 부서지지 않는 것도 특징이다.