



이 자료는 2015년 3월 5일(조간) 부터 보도하여 주시기 바랍니다.

체질별로 골라먹는 정월대보름 오곡밥

- 농촌진흥청, 오곡밥의 효능과 요리법, 잡곡 품종 소개 -

- 농촌진흥청(청장 이양호)은 정월대보름을 맞아 오곡밥의 효능과 요리법, 기능성 높은 잡곡 품종을 소개했다. 잡곡의 효능을 알면 자신에게 맞는 체질별 오곡밥도 만들 수 있다.
- 찹쌀은 성질이 따뜻해 소화기관에 좋다. 조는 쌀에 부족한 식이 섬유와 무기질, 비타민이 풍부하고, 팥은 식이섬유와 칼륨(K)이 풍부해 붓기를 빼는데 좋다.
- 특히 수수, 팥, 검정콩 등 검은색 계열의 잡곡은 항산화 성분인 안토시아닌이 풍부하다.
- 쌀과 잡곡의 비율은 7:3이 가장 이상적이지만 몸이 찬 사람은 따뜻한 성질의 찹쌀, 콩을 늘리고, 몸에 열이 많은 사람은 팥과 같이 서늘한 기운의 잡곡을 늘리는 것이 좋다.
- 오곡밥을 맛있게 지으려면 잡곡의 알갱이 크기가 서로 다르므로 딱딱한 팥은 미리 삶아 두고, 알갱이가 작은 조는 마지막 뜸 들일 때 넣으면 더욱 좋다.

<재료(4인 기준)>

- 멥쌀 2컵, 찹쌀 1컵, 조, 수수, 팥, 검정콩 1/4컵씩, 소금 약간

<만드는 법>

- ① 멍쌀과 찹쌀은 물로 깨끗하게 씻어 1시간 이상 충분히 물에 불려 준비한다.
- ② 조, 수수, 검정콩 등 잡곡도 물에 불려둔다.
- ③ 팥은 깨끗이 씻어 냄비에 물을 넣고 팥이 터지지 않을 정도로 끓인다(팥 삶은 물은 버리지 말고 밥을 지을 때 사용하면 붉은 밥을 지을 수 있다).
- ④ 팥 삶은 물에 소금을 약간 넣고 밥물을 만든다.
- ⑤ 솥에 조를 제외한 쌀과 잡곡을 모두 넣어 섞은 다음 ④의 물을 넣고 밥을 짓다가 뜸 들일 때 조를 넣는다.

□ 농촌진흥청에서는 잡곡 소비 활성화를 위해 기능성을 높인 새로운 품종들을 개발해 보급하고 있다.

- 제주 토종자원에서 선발 육성된 청차조 ‘삼다찰’은 칼슘과 식이섬유 함량이 높고, 노란 색감이 진한 기장 ‘이백찰’은 미네랄이 풍부하다.
- 수수 ‘남풍찰’은 폴리페놀 등 항산화성이 높고, 팥 ‘아라리’는 향과 맛이 좋아 오곡밥에 풍미를 더할 수 있다.

□ 농촌진흥청 잡곡과 고지연 박사는 “잡곡밥은 비타민과 식이섬유는 많고 열량은 낮아 다이어트나 평소에 건강식으로 먹기 좋다.” 라며,

- “오곡밥의 효능과 잡곡 요리에 대한 자세한 정보는 농촌진흥청에서 개발한 스마트폰 어플리케이션 ‘우리 잡곡 웰빙레시피’에서 쉽고 편리하게 알아볼 수 있다.”라고 전했다.

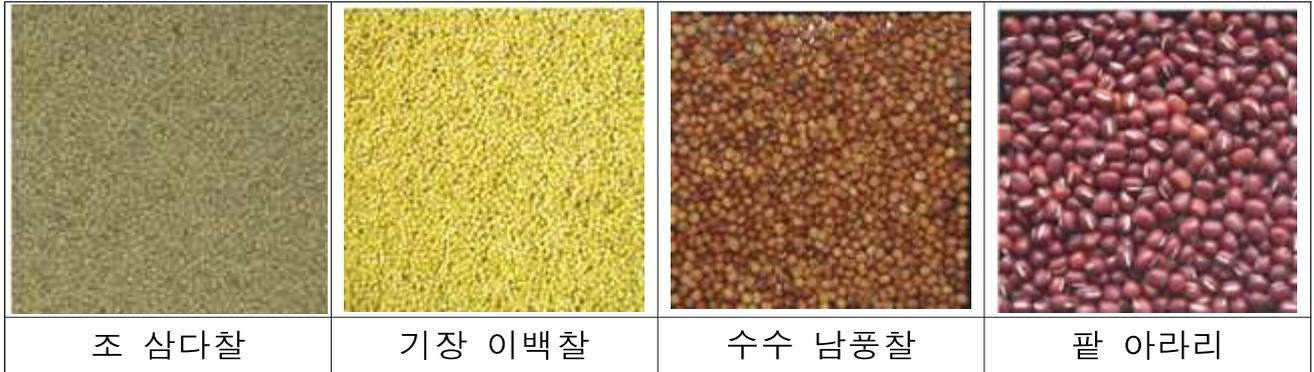


이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 발작물개발과 고지연 연구사(☎ 055-350-1225)에게 연락주시기
바랍니다.

<참고자료>

체질별로 골라 먹는 잡곡

□ 잡곡 품종 종류별 알곡 사진



□ 잡곡 품종별 영양과 기능 성분 함량

| 품목과 품종 | 단백질 (g/100g) | 조지방 (g/100g) | 무기성분(mg/100g) | | | 식이섬유 (g/100g) | 폴리페놀 (mg/g) |
|--------|-----------------|-----------------|---------------|-------|-------|------------------|----------------|
| | | | Ca | Mg | K | | |
| 조 삼다찰 | 8.9 | 3.5 | 23.9 | 119.5 | 290 | 7.3 | 2.8 |
| 기장 이백찰 | 10.3 | 4.2 | 21.4 | 125.9 | 301 | 5.2 | 2.4 |
| 수수 남풍찰 | 7.5 | 4.2 | 25.8 | 163.9 | 541 | 7.0 | 18.9 |
| 팥 아라리 | 19.5 | 0.3 | 107.3 | 155.2 | 1,653 | 4.3 | 7.1 |
| 현미 | 7.6 | 1.6 | 15.1 | 86.1 | 282 | 2.7 | 2.1 |

□ 오곡밥

