

쓰임새가 다양한 ‘메밀’

글 : 박홍재(농촌진흥청 농업연구원)

메밀의 식물학적 원종은 만주, 시베리아 등지에서 발견되며 재배종과 형태가 거의 같은 야생종이라는 주장이 있었다. 또한 인도, 중국 및 인도지방의 고산지대에 분포·야생하는 종을 재배종의 원형일 것이라고 추정하기도 한다. 그러나 여러 학자들은 재배종과는 달라서 이 야생종을 모든 재배종의 원형이라고 보기는 어렵다고 한다.

메밀은 일년생 쌍떡잎식물로서 자가 불화합성 타가수정 작물이다. 메밀식물체는 생육기간이 60~80일로 짧고 서늘한 기후에 알맞으며, 흡비력이 강하고 병충해도 적은 무공해 작물이다. 많은 양의 화학비료와 농약을 사용할 필요가 없기 때문이다. 메밀은 곤충을 통해 타화수분을 하는데, 수정에는 온도가 낮은 것이 유리하며, 온도가 20℃ 이상 올라가면 종자의 발육에 장애가 생긴다.

메밀은 보통메밀과 달단메밀로 나누어진다. 우리나라에서는 보통메밀이 재배되고 있으며, 달단메밀은 중국, 네팔을 비롯한 히말라야 고산지대에서 재배되고 있다. 보통메밀은 주로 메밀국수, 빵, 묵, 수제비, 부침, 전병, 떡 등을 만드는 데도 사용된다. 달단메밀은 메밀죽, 빵을 만드는 데 주로 많이 이용되고 있으며, 쓴맛을 개선하기 위하여 보통메밀, 보리, 밀, 잡곡가루를 섞어 메밀 떡거리를 만든다. 또, 음료수나 술을 만드는 데도 사용된다. 부드러운 메밀잎은 녹채소로 이용되고 있으며, 종실을 수확하고 남은 메밀짚은 가축사료와

침대 재료로 이용되고 있다.

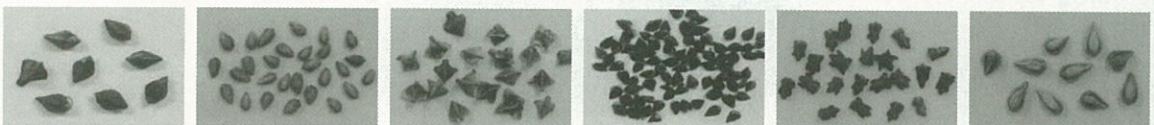
루틴은 혈관의 지나친 투과성을 억제시켜주는 약리작용을 가지고 있고 비정상적인 투과성으로 인하여 발생하는 모세혈관 질환의 치료제로 사용되고 있다. 종실에 비하여 어린 식물체의 잎이 루틴(rutin)을 더 많이 함유하고 있어 녹채나 약초로 재배하여 동맥경화, 고혈압, 녹내장, 당뇨병, 암 등의 성인병 및 X-ray 등 방사능 질병 등의 예방과 치료를 위한 약이 및 식이요법에 광범위하게 이용될 수 있는 작물이다.

또한 메밀은 냉면, 막국수, 메밀묵, 총떡, 메밀부침, 메밀 수제비, 전병 등이 있고 요즘에 와서는 메밀라면, 메밀짜기름, 메밀채소, 메밀차, 메밀음료, 메밀막걸리로도 이용되고 있다. 원래 메밀은 겨울 별미식이었으나 이제는 사시사철 즐겨먹는 음식이 되었다.

한편 싹을 틔워 콩나물처럼 기른 메밀짜기름은 형태는 콩나물이나 녹두나물과 비슷하지만 맛과 영양 면에서 큰 차이가 난다. 메밀짜기름은 반찬용으로 용도가 한정된 콩나물과 달리 비린 맛이 전혀 없고 맛이 담백하며 아삭아삭 씹는 느낌이 좋아 각종 샐러드는 물론 즉석 나물무침이나 국거리 등으로 다양하게 쓰인다.

또한 많은 양을 생으로 먹거나 즙을 내서 마실 수도 있어 소비 전망이 밝다.

(출처 : 한국농촌경제연구원 월간 농경나눔터 2013년 11월호)



다양한 메밀 종자