

# 양 파



무안양파는 게르마늄이 풍부한 황토밭에서 해풍을 맞고 자라 맛과 향이 탁월합니다.

## 1. 특 성

- 겉껍질의 황색색소( 퀘르세틴) - 혈관계 질환 예방 및 치료
- 양파 속의 세레늄 - 암의 예방 및 치료
- 황화아릴류 - 신진대사 촉진, 살균·해독작용

## 2. 효 능

- 스테미너 강화 - 생양파를 먹으면 피로회복이 빠르다.
- 고혈압·동맥경화 - 양파껍질을 달여 매일 마신다.
- 불면증 - 생양파를 머리맡에 놓고 자거나 생으로 먹는다.
- 살균과 해독 - 간의 해독작용 강화 및 체내 환경호르몬과 중금속 해독

## 3. 선 택

- 공같이 둥근 것이 맛과 저장성이 좋다.
- 겉껍질이 잘 말라서 윤택이 나는 것
- 육질이 단단하고 탄력있는 것

## 4. 보관 법

- 밀봉하지 않고 통풍이 잘 되는 그늘에 보관한다.
- 헨 스타킹속에 양파를 1~3개 넣고 매듭을 묶어 보관한다.

## 5. 먹는 법

- 말려서 가루 또는 환으로 만들어 매일 5g 정도 먹거나, 생양파를 50g정도 먹으면 약용 효과를 볼수 있다.

※양파의 약용 성분은 삶거나 말려도 변하지 않는다.

# 양파를 이용한 간단 요리법

무안 양파속에는 세레늄이 풍부하게 들어있어 암의 예방 및 치료 효과가 있으며, 껍질질의 황색색소(퀘르세틴)는 혈관을 강화하여 고혈압·동맥경화등 성인병을 예방한다. 또한 신진대사를 촉진시키므로 양파를 젊음의 식품이라 부른다.

## 1. 양파김치

### □ 재료

양파(중) 20개, 찹쌀가루 2TS, 고춧가루 100g, 굵은소금 200g, 멸치액젓 50g, 새우액젓 50g

### □ 만드는 법

- ① 양파는 껍질을 벗겨 4등분하여 소금물에 5시간 정도 절인 후 물에 씻어 바구니에 건져 물기를 뺀다.
- ② 찹쌀가루를 찬물에 푼 다음 냄비에 넣어 죽을 쑤다.
- ③ 고춧가루, 찹쌀 죽, 액젓을 넣어 잘 섞은다음 절인 양파를 넣고 버무린다.
- ④ 1~2일 정도 실온에서 익혔다가 냉장보관하여 먹는다.  
※마늘, 생강은 넣지 않음.

## 2. 양파링 튀김

### □ 재료

양파(중) 2개, 전분 ½컵, 계란 1개, 밀가루 ½컵, 빵가루 1컵, 소금 약간

### □ 만드는 법

- ① 양파를 옆으로 1cm두께로 썰어 날개로 한개씩 빼내어 고리 모양으로 만든다.
- ② 튀김옷 : 계란에 밀가루·소금을 넣어 잘 섞어 준다.
- ③ 양파를 전분 → 튀김옷 → 빵가루 순으로 묻혀 고온의 기름에 연한 갈색이 돌도록 2번 바삭 튀겨낸다.

### 3. 양파샌드위치

#### 재료

양파(중) 2개, 식빵 8쪽, 오이 1개, 당근 1개, 마요네즈, 소금 약간

#### 만드는 법

- ① 양파, 오이, 당근을 가늘게 채썰어 소금에 약간 절여 물기를 뺀 후 마요네즈로 버무리다.
- ② 식빵 커커이 당근→양파→오이순으로 얹어 식빵으로 덮은 후 무거운 것으로 눌러 놓는다.
- ③ 30분후 빵 가장자리를 잘라내고 모양있게 썰어 접시에 담아낸다.

### 4. 양파와인

#### 재료

양파(중) 2개, 적포도주(750ml) 1병

#### 만드는 법

- ①양파를 굵게 썰어 와인을 부은 후 뚜껑을 덮는다.
- ②2일후 양파만 건져내고, 냉장보관하여 마신다.

### 5. 양파즙

#### 재료

양파(중) 30kg, 감초 50g

#### 만드는 법

- ①양파의 뿌리와 껍질은 그대로 두고 흐르는 물에 먼지와 흙만을 씻어낸다.
- ②솥에 양파, 감초를 넣고 3시간 이상 삶는다.
- ③바구니에 받혀 물만을 냉장보관하여 마신다

### 6. 양파장아찌

#### 재료

양파 3kg, 소금 0.3kg, 간장 3컵, 설탕 2컵, 식초 2컵

#### 만드는 법

- ① 양파는 작은 것을 골라 통째로 소금물에 하루쯤 절인다.
- ② 양파의 물기를 뺀 후 항아리에 담아 양파가 위로 떠오르지 않도록 돌을 올려 놓고, 간장·식초·설탕을 끓여 항아리에 붓는다.
- ③ 1주일후 조미액을 따라내어 끓여서 식힌다음 다시 붓는다.  
(3회 반복). 3~4주후 먹으면 된다.

## 7. 양파죽

### □ 재 료

양파(중) 5개, 팥 50g, 녹두 50g, 쌀가루 2컵, 소금·설탕 약간

### □ 만드는 법

- ① 양파는 껍질을 벗긴 후 솥에 넣고 푹 삶은 다음, 바구니에 으갠다.  
(또는 믹서기 사용)
- ② 팥과 녹두는 냄비에 각각 넣고 물을 넉넉히 부어 팔알이 완전히 익을 때까지 삶는다.
- ③ 쌀은 씻어 물에 1시간 동안 불렸다가 물기를 뺀 후 가루 낸다.
- ④ 솥에 양파 삶은 즙과 물을 1:3비율로 넣고 여기에 팥, 녹두를 넣어 끓으면 쌀 가루를 넣고 다시 한번 푹 끓인다.

## [양 파 링 부 침]

◆ 준비물 : 양파3개, 두부반모, 다진파 한큰술, 참치반통, 소금약간, 계란개, 밀가루

### ◆ 만드는 법

1. 양파를 가로로 잘라서 링을 하나하나 떼어내 주세요.
2. 링 안쪽에 밀가루를 발라주세요.
3. 남은 양파는 다져서 속으로 만들어주세요.
4. 야채를 송송 썰어 속을 만들고 두부는 면보에 싸고 물기를 빼서 야채와 으깨주세요. 소금 약간 뿌려주시구요~
5. 링 안에 사진처럼 담아서 밀가루 → 계란 입혀서 부쳐주세요.



## [ 양 파 찜 ]



1. 양파를 까서 1/5를 잘라 속을 파내고 용기를 만든다.
2. 청, 홍피망을 잘라 다져 굴소스를 넣고 볶다가 다진 파, 다진 마늘

참기름을 넣고 살짝 볶는다.

3. 두부는 물기를 짜고 으깨서 쇠고기, 청홍피망 다진것, 다진마늘, 다진파, 맛술, 간장, 설탕, 참기름, 후추를 넣고 양념하여 볶는다.
4. 양파용기 안쪽에 밀가루를 뿌리고 볶은 쇠고기를 넣고 김 오른 찜기에 넣고 15분간 찜줍니다.

## [ 자색양파물김치 ]

1. 양파를 반 가른 후 또 반으로 가른다.(6~8절)
2. 무도 반 가른 다음 다시 부채꼴로 양파 두께만큼 잘라주세요.
3. 그리고 소금과 설탕 약간 넣고 조물 조물 밀간을 해주세요.
4. 양파와 밀간을 한 무와 썰어 놓은 야채를 통에 담아줍니다.
5. 그리고 찹쌀풀 국물을 만들어 미리 식혀둡니다.
6. 차게 식힌 찹쌀풀물을 간을 잘 한 뒤 통에 부어주면 끝!!!





무의 시원함과 자주색 양파의 맛있는 색감이 어울려 숙취 해결에도 좋습니다.

## [ 양 파 튀 김 ]

- ◆ 준비물 : 양파(중) 2개, 달걀 1개, 밀가루 1/2컵, 튀김기름 적당량  
튀김옷 : 튀김가루 4큰술, 소금, 후추 약간씩,  
초간장 : 간장 2큰술, 식초 1큰술, 레몬즙 1큰술, 설탕 1작은술, 다진파 1큰술

### ◆ 만드는 법

1. 양파는 뿌리부분을 잘라내고 윗부분을 반듯하게 1cm정도로 자른 뒤 6~8등분으로 칼집을 낸다 (\* 이때 아랫부분까지 완전히 잘리지 않도록 주의한다)
2. 양파에 밀가루를 충분히 바르고 한번 털어낸 뒤 달걀을 골고루 풀어 입힌다
3. 튀김가루에 소금, 후추 약간으로 간을 한 다음 달걀 입힌 양파에 골고루 묻혀 준다.
4. 170도로 예열된 기름에 넣고 노릇하게 튀겨낸다  
\* 이때 모양이 퍼지지 않도록 양파를 작은 기름망에 받혀 기름에 튀긴다
5. 아랫 부분이 잘 안익을 수가 있으니 아랫부분을 기름에 먼저 튀기고...  
어느 정도 색이나면 꼭 담궈 튀기면 될 것 같아요  
초간장을 곁들여 낸다





