

Muan Web Contents

2026년 04월 16일 18시 27분



목차

목차	2
황토양파	3
황토양파	3
양파효능?	3
양파를 이용한 레시피	3
양파김치	3
양파장아찌	3
양파피클	4
구입처	4



황토양파

- 해안선을 끼고 있어 겨울철은 온난하여 생육이 좋고, 구비대기에는 서늘하여 구가 충실하게 비대하여 양파 고유성분이 다른 지역 보다 많음
- 땅이 우수한 황토로 이루어져 있어 황토의 여러 가지 성분이 양파생육과 구비대에 영향을 주어 품질이 좋음
- 땅에 게르마늄 성분이 많아 항산화작용으로 인하여 각종 성인병예방에 효과가 있음

양파효능?

- 피로회복과 스테미너에 좋음(비타민 B1 흡수 촉진 성분)
- 콜레스테롤 분해(페쿠친 성분), 혈압을 내림(퀘세틴성분)
- 당뇨병을 예방, 치료(인슐린 분비 촉진)
- 위장 활성화(알린계 휘발성분), 간을 보호(글루타티온유도체)
- 불면증을 치료하고 기억력을 좋게함(알린 성분)
- 백내장 예방(글루타티온 유도체) 및 항암효과(발암억제 음성화식품) 등

양파를 이용한 레시피



양파김치

재료 : 양파 10개, 고춧가루 100g, 멸치액젓 2Ts, 새우젓 3Ts, 물 50g, 절임용 소금물 10%, 가루녹차 3%

이렇게 만들어 보세요

- 양파를 1/2절로 썬다.(통으로 두고 8절로 칼집을 내주기도 한다.)
- ①에 10% 소금물을 부어 1시간 절인 뒤 물기를 빼준다.
- ② 양념재료(고춧가루, 멸치액젓, 새우젓, 가루녹차)를 섞어 양념장을 만들어 양파를 비빈다.

양파장아찌

재료 : 양파 6개, 간장 250g, 2배식초 225g, 설탕 250g, 계피 2.1g

이렇게 만들어 보세요

- 양파는 껍질을 벗기고 2~4등분으로 잘라 물기를 제거한다.
- 간장, 식초, 설탕, 계피를 냄비에 넣고 끓인 뒤, 식힌다.
- 식은 간장은 양파에 붓는다.





양파피클

재료 : 양파4개, 물200g, 식초80g, 설탕 150g, 피클링 스파이스 2g, 굵은소금 15g, 레몬 1/2개, 마늘 3톨 가량

이렇게 만들어 보세요

- 양파는 손질하여 물기를 제거한 뒤, 공지가 붙은채로 적당한 크기로 자른다.(통으로 두기도 한다)
- 레몬은 소금으로 싹싹 문질러 씻어 물기를 제거한 뒤, 0.5cm 규격으로 반달나박썰기한다.
- 물,식초,설탕,소금,피클링스파이스를 냄비에 넣고 끓인 뒤 식힌다.
- 열소독한 용기에 양파를 킁킁히 넣고 식은 초물을 붓는다.
- 냉장보관한다.

구입처

구입처	연락처	비고
서남부채소농협	061-453-1982	
몽탄농협	061-452-3601	
무안농협조합공동사업법인	061-454-3210	
플빛영농조합	061-453-7093	
매봉농업회사법인	061-283-1003	
초당농산영농조합법인	061-452-8090	
등대유기영농조합	061-453-6289	친환경

MUAN

Web Contents

 무안군