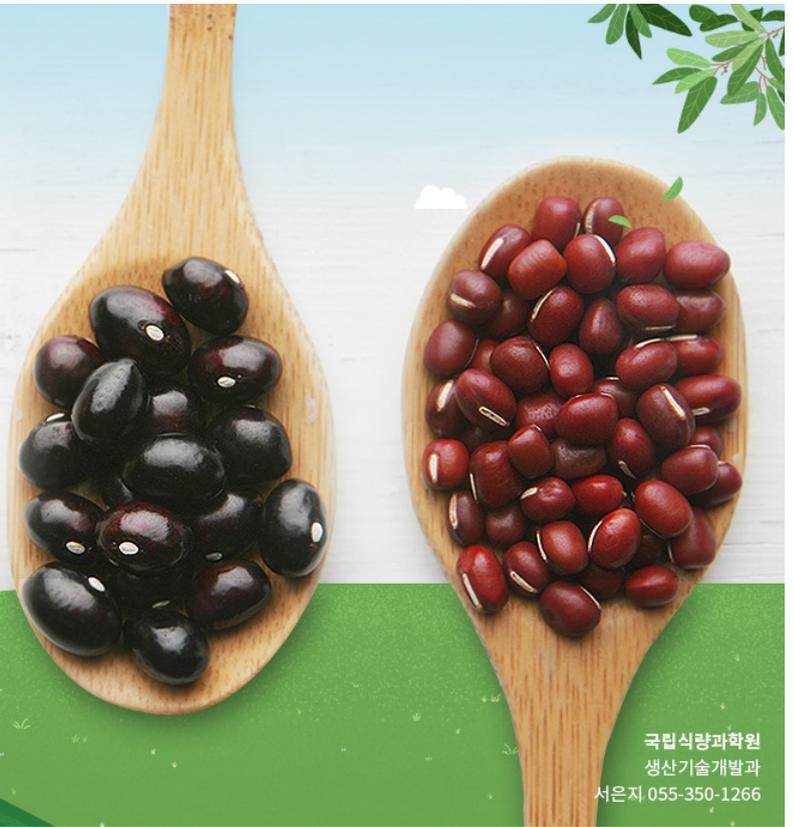


가족과 함께 하는

여름철 콩·팥 텃밭 가꾸기



국립식량과학원
생산기술개발과
서은지 055-350-1266

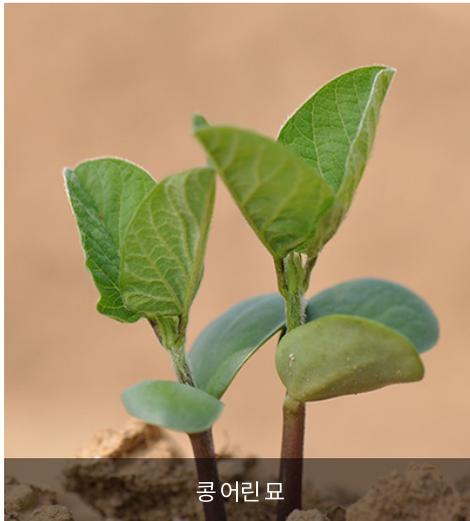
콩과 팥은 재배가 어렵지 않아 여름철 텃밭에서 키우기 적당한 작물입니다. 특별히 관리하지 않아도 잘 자라 아이들과 함께 심고 키울 수 있습니다. 경기도에서 5년째 주말 텃밭을 운영하는 서리태 씨는 실제로 콩과 팥을 재배해보니 키우는 즐거움도 있고, 꼬투리를 털 때 다양한 색의 콩과 팥이 나오는 재미가 쏠쏠하다며 여름철 텃밭 작물로 콩과 팥을 적극 추천하였습니다. 농진청은 여름철 콩·팥 텃밭 운영으로 가족과 함께하는 시간도 늘리고, 수확한 콩과 팥은 건강 기능성 성분이 풍부해 차로 만들어 마시며 건강도 챙기시길 바란다며 텃밭 재배 관리 요령을 소개했습니다.

키우는 재미에 먹는 즐거움까지... 여름 텃밭에 심으면 딱 좋아

☞ 콩·팥 재배하기



콩 싹 틈



콩 어린 묘



꽃피는 콩

▶ 콩, 팥 씨알은 색이 분명하고 크기가 일정한 것으로 골라 6월 중순에서 7월 중순 사이에 심습니다.

작업 순서 [비료 뿌리기] → [흙 갈고 두둑 쌓기] → [심기] → [물주기] → [수확]

- 1 [비료 뿌리기] 심을 받을 갈기 전에 콩 복합비료(8-8-9)를 99㎡(약 30평)에 5kg 정도 고르게 뿌리고 흙을 갈면서 자연스럽게 흙과 섞이도록 합니다.
- 2 [흙 갈고 두둑 쌓기] 약 15cm 깊이까지 부드럽게 흙갈이를 하고 60~70cm로 두둑을 쌓습니다.
- 3 [심기] 한 자리에 2~3개씩 2~3cm 깊이로 심습니다. 이때 씨알이 안 보일 정도로 심고, 심는 간격은 15~20cm를 유지합니다.
- 콩·팥을 심기에 가장 적당한 토양수분은 흙을 손으로 뭉쳐 쥐어 보았을 때 흙이 뭉쳐져 유지할 정도가 콩·팥 심기에 적당한 수분입니다.
- 4 [물주기] 씨 뿌린 당일에는 물을 충분히 줍니다. 싹이 트고 뿌리가 충분히 내릴 때까지는 2~3일에 한 번, 뿌리가 충분히 내린 뒤에는 일주일에 한 번 정도 줍니다.
- 5 [수확] 꽃이 피고 꼬투리가 달린 후 60일이 지나면 수확할 수 있습니다. 꼬투리 색이 누렇게 변하고 잎이 떨어진 후 식물체 전체가 마르면 수확합니다.



익음 때 콩



수확 시기 콩

☞ 콩에 들어 있는 영양소

- ▶ 콩은 단백질과 식물성 지방이 풍부하고 갱년기 증상 완화에 도움을 주는 이소플라본이 많이 들어 있습니다. 콩잎에는 각종 비타민이 많아 쌈이나 장아찌로 이용하면 좋습니다.
- ▶ 콩나물로 길러 먹으면 숙취 해소에 좋은 아스파라긴산과 비타민C 까지 섭취할 수 있습니다. 특히 검정콩에는 안토시아닌과 폴리페놀이라는 항산화 물질이 많이 들어 있습니다.

☞ 팥에 들어 있는 영양소



어린 팥



팥 꼬투리



익은 팥

- ▶ 팥은 식이섬유와 칼륨이 풍부해 나트륨과 노폐물 제거 효과가 탁월합니다. 풍부한 비타민 B군이 탄수화물의 소화 흡수를 돕고 피로감 개선 및 기억력 감퇴 예방에 도움을 줍니다.
- ▶ 사포닌과 콜린은 혈중 중성지방 조절에 효과적입니다. 여름철에는 팥빙수, 겨울철에는 팥죽으로 즐길 수 있습니다.

☰ 검정콩 차, 팥 차 만들기



< 검정콩 차 만드는 방법 >

- ▶ 검정콩을 깨끗하게 씻어 채반에 건져 물기를 뺍니다.
- ▶ 아무것도 두르지 않은 팬을 강불에서 약 1분간 예열한 후 중·약불(220~240°C)로 줄이고 콩을 넣어 5~10분 정도 볶아줍니다. 이때, 온도가 너무 높거나 오래 볶으면 안토시아닌 색소가 파괴돼 용출량이 적어지고, 종실 내의 당이 급격히 카라멜화 반응을 일으키므로 주의해야 합니다.
 - 콩 껍질이 다 터지고 콩알이 노릇노릇해지면 잘 볶아진 것입니다.
- ▶ 볶은 콩 3큰술(약 30~35g)을 95°C 물 300ml에서 10분 동안 우려내 마십니다.

< 팥 차 만드는 방법 >

- ▶ 팥(60g)을 깨끗이 씻은 후 하룻밤 정도 물에 담가둡니다.
- ▶ 팥과 물을 냄비에 옮겨 담고 센불에서 끓이다가 한소끔 끓으면 따라내고 다시 물(900ml)를 부어 중불로 약 30분간 더 삶습니다.
 - 끓을 때 위에 뜨는 것을 건어내야 맛이 순해집니다.
- ▶ 보관할 때는 차게 식힌 후 용기에 넣어 냉장고에 보관합니다. 보존 기간은 이틀로 상하기 쉬우므로 되도록 빨리 마시도록 합니다.
- ▶ 팥 차를 마실 때 팥을 2작은술 정도(겉껍질에 영양분이 많이 있으므로 껍질째 먹는 것이 좋음) 함께 먹으면 좋습니다.