

## 밀착 포커스! 계절 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)



- **학명** : *Oenanthe javanica* DC. (쌍떡잎식물 산형화목 미나리과의 여러해살이풀)
- **영명** : Water dropwort
- **수생 또는 호습성의 식물로 수근(水芹), 근채(芹菜), 수근채(水芹菜), 수영(水英) 등으로 불림**
- **기원 및 분포**
  - 「고려사」에 근전(芹田)이라는 기록이 있는 것으로 보아 고려시대부터 식용되었다고 전해짐
  - 우리나라를 비롯하여 대만·일본·인도·인도네시아 및 아시아 대륙에 걸쳐 분포하고 있음
- **모양**
  - 줄기는 털이 없고, 높이가 30~50cm 정도임
  - 작은 잎은 달걀 모양으로 가장자리에 톱니가 있음
  - 원줄기의 가지 마디에서 뿌리를 내려 번식함
  - 7~8월에 흰 꽃이 피고, 작은 타원형의 열매를 맺음
- **효능**
  - 미나리는 독특한 풍미가 있는 알칼리성 식품임
  - 해열·혈압강하 등 약용효과도 있어 민간약으로도 쓰임
- **재배적 특성**
  - 생육온도 : 발아적온 25~30°C, 개화적온 25~30°C, 생육적온 22~24°C, 저장적온 0°C
  - 재배적지 : 재배지역에 대한 적응성이 높아 산간, 평야에 관계없이 재배됨
- **생리적 특성**
  - 내음성이 약하여 충분한 일조가 필요함
  - 호습성이므로 물기가 많은 곳이면 어디서나 재배 가능함
  - 단일조건에서 잎이 무더기로 발생하나, 장일조건에서는 포복경이 발생하고 절간이 신장함
  - 비옥도가 높고 유기물함량이 1.5% 이상이며, pH 6~7정도의 약산성토양에서 잘 자람

※ 출처 : 농촌진흥청, 국립원예특작과학원, 한국민족문화대백과

## 밀착 포커스! 제철 농수산물 미나리 (2017. 03. 31)

### 이런 종류가 있어요

#### ▣ 미나리 종류

품종	논미나리(물미나리)	밭미나리(불미나리)
사진		
특징	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 논에서 주로 수경재배</li> <li>• 키가 크며, 줄기가 통통함</li> <li>• 줄기 속이 비어 있으며, 연녹색을 띠</li> <li>• 부드럽고, 향이 연함</li> <li>• 탕용, 김장용, 무침용 등에 소비</li> <li>• 연중 거래</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수경재배가 아닌 밭에서 주로 재배</li> <li>• 논미나리에 비해 전체적으로 작음</li> <li>• 줄기가 약간 붉은색을 띠</li> <li>• 짙은 맛이 나고 질기며, 향이 강함</li> <li>• 생식용으로 쌈 등에 소비</li> <li>• 3월 초순 ~ 6월말 거래</li> </ul>

※ 출처 : 농촌진흥청

- 대표적인 거래품종은 논미나리, 밭미나리 등으로 구분하여 거래됨
- 논에 심으면 초장이 길어지면서 논미나리, 밭에 심으면 작고 단단한 밭미나리가 됨
- 겨울 종자와 봄·여름 노지 종자로 재배함

#### ▣ 작형별 출하시기

작 형	파종기	정식기	수확기	성출하기
논미나리 재배	3월 하순~5월 상순	8월 하순~9월 상순	11월 하순~3월 하순	12월 상순
밭미나리 봄재배	3월 상순	5월 상순	6월 중순	6월 중순
밭미나리 여름재배	5월 상순	7월 상순	8월 중순	8월 중순
밭미나리 가을재배	7월 상순	9월 상순	11월 중순~11월 하순	11월 중순
밭미나리 조숙재배	-	2월 하순	4월 중순	4월 중순

※ 출처 : 농촌진흥청

#### ▣ 수확

논 미나리 재배	밭 미나리 재배
 	 
<p>&lt;논 재배 모종 뿌리기 작업&gt;   &lt;수확 후 묶음 만들기&gt;</p>	<p>&lt;밭 재배&gt;   &lt;수확&gt;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40~50cm이상 자랐을 때 수확함</li> <li>• 튜브를 이용해 물에 띄운 후, 삽으로 뿌리까지 캐</li> <li>• 물에 씻어 1.5kg 정도의 작은 단으로 묶어 판매함</li> <li>• 지역에 따라 2차, 3차 수확까지도 함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밭 미나리와 하우스 미나리는 30cm 이상 자라면 도복이 되고, 속잎이 노랗게 변해 상품성이 떨어짐</li> <li>• 밑줄기를 3cm 정도 남기고 수확함</li> <li>• 수확된 것은 200~300g 단위로 소포장하고, 1~3kg 정도로 중·대포장하여 출하함</li> </ul>

※ 출처 : 농촌진흥청

## 밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)

### 유통단계별 거래형태

#### ▣ 도매시장

• 4kg 골판지 상자 / 4kg 비닐봉지 / 15kg, 20kg 마대 등 다양한 판매 형태로 거래됨



#### ▣ 전통시장(소매)

• 600~800g 단 / 바구니 / 벌크 등 다양한 판매 형태로 거래됨



#### ▣ 대형유통업체(소매)

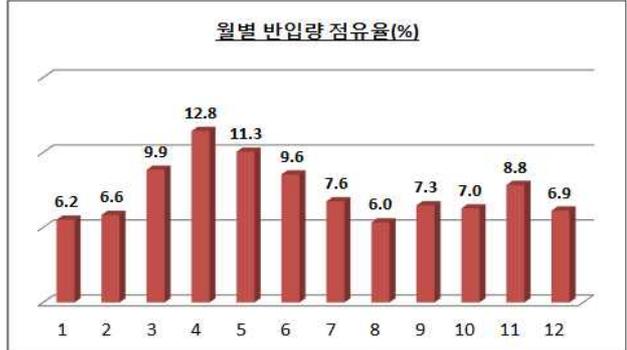
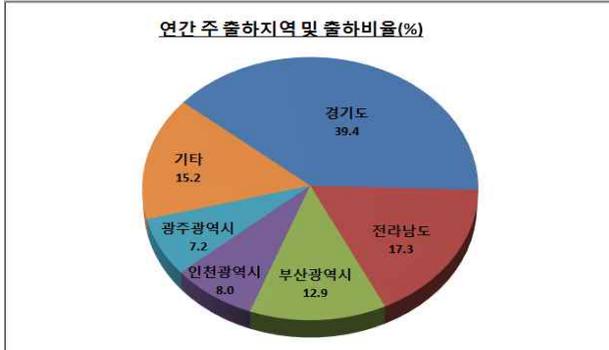
• 100g~300g 비닐봉지 / 벌크 등 다양한 판매 형태로 거래됨



# 밀작 포커스! 제철 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)

## 주로 반입되는 지역

### 연간 지역별 출하비율 및 월별 반입량 점유율



※ 출처 : 서울시농수산물공사 ('15년)

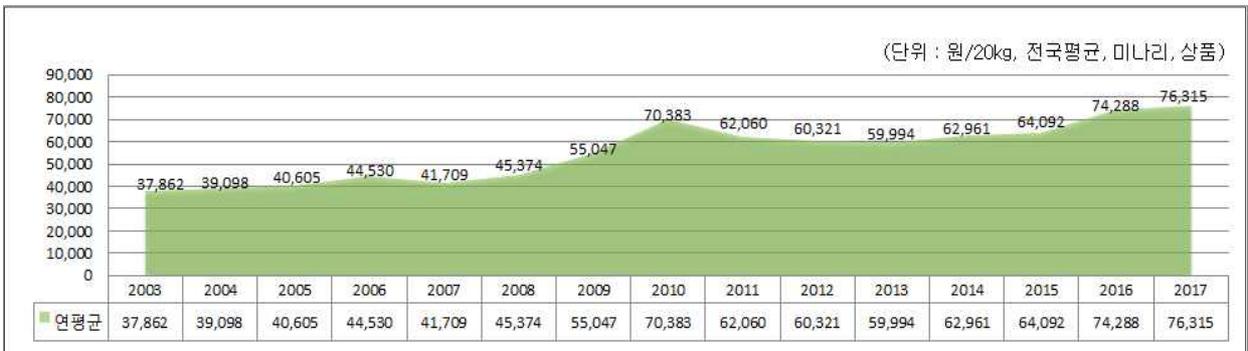
### 월별 주요 출하지역

월 별	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
출하지 (물량순)	부산 나주 울산	나주 부산 광주	나주 부산 광주	나주 시흥 부산	시흥 부천 김포	시흥 부천 김포	시흥 김포 부천	시흥 김포 부천	시흥 부천 김포	나주 시흥 김포	나주 전주 부산	나주 부산 광주

※ 출처 : 서울시농수산물공사 ('15년)

## 요즘 얼마해요

### 최근 15개년 연평균 도매가격(전국)



※ 출처 : 서울시농수산물공사

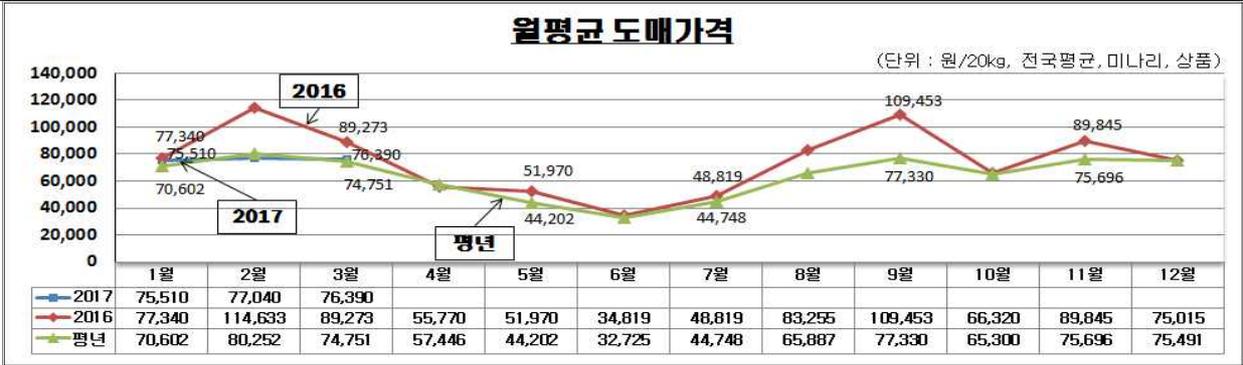
### 최근 도매가격 동향(전국, 미나리)

구 분		오늘 ('17. 03. 31)	지난 주 ('17. 03. 24)	'17. 2월 평균	'16. 3월 평균	평 년(3월 기준)
가격 (원/20kg)	상품	71,000	80,000	77,040	89,273	74,751
	중품	62,000	71,000	68,040	79,636	64,824

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

# 밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)

## ▣ 거래동향 및 전망



### • 올해

- 작년 폭설 한파 영향으로 생육이 원활하지 못하여, 생산량 감소로 이어졌음
- 올해 온화한 날은 많지만 일조량이 적고, 경기도지역 하우스 물량감소로 강보합세를 형성함

### • 지난달

- 방학 등의 이유로 인해 시기적으로 소비가 부진했음
- 작년보다 일찍 기온이 올라가면서 시장 내 일반고객(무침용 소비)은 증가하여 꾸준한 가격을 보임

### • 최근

- 주초(3.27)부터 비가오고 흐린 날씨가 지속되면서, 일조량이 부족하고 기온이 내려감
- 출하작업 부진으로 전주에 비해 소폭 상승세를 보이고 있음
- 경기도지역의 출하량이 감소하면서 강보합세를 형성함

### • 향후 전망

- 성수기를 맞아 일반 가정집 소비는 증가할 것으로 예상됨
- 요식업소 및 대형 외식업체는 중국 관광객 감소 영향 등으로 소비가 예년에 비해 부진할 것으로 예측되어, 가격은 하락세가 전망됨

## 상상 농산물 checkpoint

### ▣ 상품성 평가(논 미나리)



특·상품	중 품	하 품
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대와 잎의 균형이 7:3 정도</li> <li>• 잎이 파릇하고 신선함</li> <li>• 잎의 상태가 넓고 큼</li> <li>• 대 부분이 약간 두껍고 부드러움</li> <li>• 뿌리부분의 작업상태가 깨끗함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 특·상품과 비슷하나 뿌리부분 작업의 차이가 있음</li> <li>• 대와 잎 부분의 신선도의 차이에 따라 등급이 결정됨</li> <li>• 출하지역, 생산자 등 작업 상태에 따라 가격이 형성됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대와 잎의 부분이 파릇하지 않음</li> <li>• 뿌리제거 상태가 좋지 못함</li> <li>• 잎의 부분이 시들고 약간 푸른 황색을 띠</li> <li>• 작업상태가 양호하지 못함</li> <li>• 대 부분이 딱딱함</li> </ul>

## 밀착 포커스! 계절 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)

### 장보기 TIP



일반 미나리

돌미나리

불미나리

무침용 미나리

한재 미나리

#### • 일반 미나리

- 대중적으로 가장 많이 판매됨
- 대와 줄기(7:3)가 일정하고 적당한 두께이며, 잎이 파릇하고 부드러운 것을 골라야 함

#### • 돌·불·무침용 미나리

- 3~4월부터 본격적으로 출하되나 수확량이 일정하지 않아 재배가 원활하지 못함
- 출하량이 많지 않아 봄철에 잠깐 나왔다가 종료됨
- 고유의 향이 진하고 쫄깃한 맛이 있으며, 생김새도 다른 미나리와 차이점이 있음

#### • 한재 미나리

- 경북 청도지역의 동네 지명으로서, 미나리의 두께가 가늘고 뿌리부분이 밤색을 띠
- 쫄깃하고 부드러운 것이 특징임

### 보관은 이렇게

#### ▣ 보관방법

- 적정온도 : 1~5°C 냉장보관
- 단기보관 : 씻지 않은 상태로 신문지에 싸서 비닐봉지에 담은 후 냉장고에 보관함
- 장기보관 : 끓는 물에 데친 다음 찬물로 식혀, 물기를 짜내고 비닐 랩에 싼 후 냉동보관함
- 이용방법 : 가급적 먹을 만큼만 구입하는 게 가장 좋음

#### ▣ 유의 사항

- 미나리는 이끼 제거를 위해 식초에 약 10분 정도 담근 후 사용하는 것이 좋음

### 손질은 간단히

#### ▣ 손질법

- 먼저 뿌리부분을 잘라낸 다음, 대 부분에 붙어있는 잔 수염을 제거함
- 구매할 때 뿌리부분이 깨끗하고 잔 수염이 없는 것을 고르면 번거로움이 없음
- 미나리를 데칠 때는 끓는 물에 약 3~5분간(무침용) 살짝 넣었다가 뺀 후, 신속하게 찬물에 담근 다음 꺼내어 물기를 빼면 쫄깃한 식감이 더해짐
- 요리 용도에 따라 끓는 물에 담그는 시간을 달리하면 맛을 더할 수 있음

## 밀착 포커스! 계절 농수산물 📍 미나리 (2017. 03. 31)

### 이런 효능이

#### ▣ 영양성분(100g당 / 미나리)

영양분		함량	영양분		함량	영양분		함량
에너지	Kcal	21	총식이섬유	g	2.6	나이아신	mg	0.5
수분	g	93.4	수용성이섬유	g	0.1	비타민C	mg	27
단백질	g	1	불용성이섬유	g	2.5	칼슘	mg	130
지질	g	0.2	비타민A(RE)	RE	9	인	mg	62
회분	g	0.8	비타민A(레티놀)	μg	-	철	mg	1
탄수화물	g	4.6	비타민(베타카로틴)	μg	56	나트륨	mg	16
식염상당량	g	-	비타민B1	mg	0.07	칼륨	mg	336
폐기율	%	-	비타민B2	mg	0.17	섬유소	g	-

※ 출처 : 농촌진흥청 농식품종합정보시스템

#### ▣ 해독 작용

- 미나리는 체내에 쌓인 독소 및 노폐물을 몸 밖으로 배출해주는 효과가 있어 해독 작용이 뛰어남
- 복어탕에 미나리를 넣는 것은 복어의 독을 중화시키기 위한 것임

#### ▣ 심혈관 질환 예방

- 풍부한 칼륨 성분이 몸속의 염분을 배출시킴
- 페르시카린 성분이 콜레스테롤의 수치를 감소시켜 고혈압, 동맥경화 등 심혈관 질환 개선에 효과적임

#### ▣ 항암 효과

- 미나리의 초록색을 내는 색소물질인 퀘르세틴과 캠프페롤 성분은 체내 활성산소를 제거해 세포의 노화를 막아줌
- 암세포의 증식을 억제시켜 암 예방에 효능이 있음
- 미나리에 풍부하게 함유되어 있는 각종 비타민은 혈액의 산성화를 막아주는 효과가 있음

#### ▣ 해열 작용

- 미나리의 방향성 정유 성분은 보온이나 발한 작용을 하여 감기나 냉증 치료에 도움을 줌

#### ▣ 간 기능 향상

- 미나리는 염증을 가라 앉혀 급성간염과 간경화에 효과가 있음
- 잦은 음주로 인해 간이 좋지 않은 경우 꾸준히 섭취하면 숙취해소 효과가 있어 간 기능 향상에 도움이 됨

#### ▣ 변비 예방

- 섬유질이 풍부한 미나리는 식물성 섬유가 창자의 내벽을 자극하여 장의 운동을 촉진시킴
- 변비를 예방하는데 효과적임
- 칼로리가 거의 없어 다이어트 식품으로도 좋음

※ 출처 : 농촌진흥청 농식품종합정보시스템, 한국식품연구원