밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)




- **학명** : Brassica oleracea L. var. capitata L.
- **영명** : Cabbage
- **주산지** : 제주특별자치도, 강원 평창·정선, 전남 무안·해남, 충남 서선 등
- **원산지** : 유럽 서부와 남부의 해안지방, 지중해 연안
- **역사**
  - 약 4,000년 이상 전으로 추정되며, 고대 그리스와 로마에서부터 이미 재배되었다고 함
  - 9세기 무렵에 식재료로 이용하면서 재배가 확산되 12~13세기 즈음 오늘날의 양배추가 탄생함
- **국내 유래** : 우리나라에서 재배되는 품종은 유럽, 미국, 일본에서 도입됨
- **특징**
  - 겨자과에 속하는 두해살이 식물
  - 생채와 숙채로 먹을 수 있는 쌈채소의 대표 주자
  - 저온 감응성 채소지만 배추보다 고온·저온에 더 잘 견딤
- **유사재료** : 적채
  - 보통 양배추와 동일한 종류로 취급되나 잎의 표면이 안토시안계 색소에 의해 적자색을 나타냄

※ 출처 : 수출지원정보(KATI), 원예연구소

이런 종류가 있어요

푸른 양배추	붉은 양배추	오르라기 양배추	방울양배추
			
- 대중적으로 가장 많이 사용 - 연중 출하됨	- 다른 양배추보다 맛이 순함 - 봄철 출하, 저장성이 짧음	- 끝이 뾰족한 형태 - 잎이 부드러움	- 일반 양배추보다 효능이 뛰어나다고 알려져 소비가 점차 증가하고 있음

※ 출처 : 쿡쿡TV, 네이버 지식백과

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)

▣ 양배추 주요품종

종류	사진	특징
미니미트볼		• 평균구중 500g 전후의 미니양배추 • 정식후 40~50일에 수확가능한 극조생종 품종 • 보관이 용이, 여러 가지 요리에 사용하기 편리 • 단맛과 아삭한 식감으로 생식요리 및 샐러드에 최적 • 내서성이 우수, 여름재배도 가능
오리온		• 평균구중 1.6kg 정도 • 정식후 60일 전후 수확가능한 조생종 품종 • 고온 및 건조, 병해에 강함 • 수확기의 폭이 넓으며, 수송, 저장성도 좋음
오케이		• 편원구 1.5~2.0kg 내외의 중대구종 • 정식후 65일 전후 수확가능한 조생종 품종 • 개장성 품종이며, 밀식재배가 가능
YR명월		• 진한 선녹색으로 중대과종 • 정식후 70일 전후 수확가능 • 내서, 내병성이 강하고, 생육이 왕성하며 결구력이 좋음 • 수송성이 좋아 시장에서도 인기가 좋은 품종
YR오도리		• 농녹색이며 초세가 강한 중생종 • 내한성이 뛰어난 겨울 수확용 양배추 • 안토시안 발생이 적고, 육질은 부드러우며 단맛이 있음
레드헛		• 구의 균일도가 뛰어난 양질의 조생 양배추 • 구색은 선명한 농적자색이며, 육모와 재배가 용이 • 내서성과 저온 결구력이 뛰어남 • 저장성이 뛰어나 시장상황에 맞추어 출하가 가능
YR하루토		• 내한성이 강하고, 재배적응폭이 넓은 중생종 품종 • 겨울철에도 선명한 녹색으로 상품성이 우수 • 수확기의 폭이 넓어 영리재배에 최적 • 수분이 많고 부드러운 육질로 소비자가 선호하는 품종

※ 출처 : ㈜세종종묘

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)

유통단계별 거래형태

▣ **도매시장** : 주로 1망에 3통씩(8~12kg) 담은 그물망으로 반입됨



▣ **전통시장(소매)** : 1망으로 시장에 유입되어 조각, 1통 등 다양한 거래 형태로 판매됨



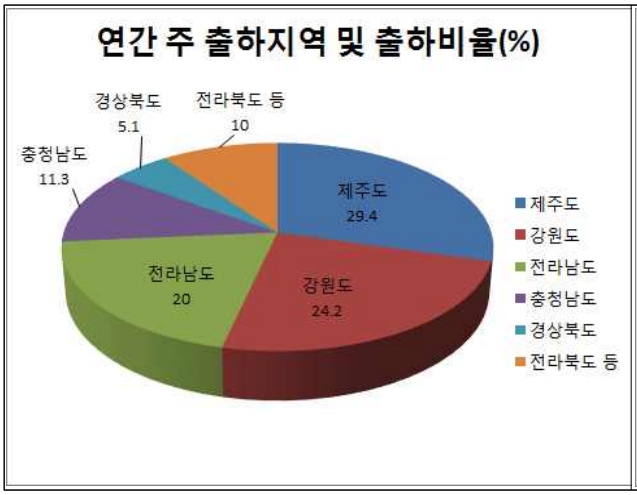
▣ **대형유통업체(소매)** : 1통, 1/2통, 1/4통 등 다양한 형태로 판매됨

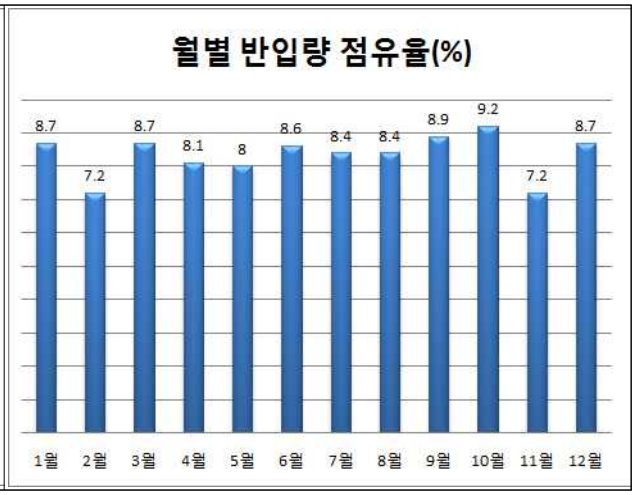


밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)

주로 반입되는 지역

▣ 지역별 출하비율 및 월별 반입량 점유율





※ 출처 : 서울시농수산식품공사(`15년)

▣ 월별 주요 출하지역

월 별	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
출하지 (물량순)	제주 무안 해남	제주 서귀포 진도	제주 무안 서귀포	제주 무안 영암	밀양 무안 제주	진도 해남 서산	평창 청송 서산	평창 정선 영양	평창 정선 홍천	서산 평창 정선	서산 무안 해남	무안 서산 해남

※ 출처 : 서울시농수산식품공사('15년)

· 시군별 출하비율 순

- 제주시 29.1%, 평창군 13.9%, 무안군 10.6, 서산시 10.4%, 해남군 4.2%, 정선군 3.5%, 진도군 3.1%, 밀양시 2.5%, 청송군 2.3%, 홍천군 2.1%, 기타지역 등 18.3% 수준(전체 출하시군 : 85개 지역)

▣ 작형별 출하시기

작형	파종기	정식기	수확기	재배지역
봄재배	3~4월	4~5월	7~8월	전국
가을재배	7월	8월	10~11월	전국
월동재배	9월	10월	3~5월	제주 및 남해안
여름재배	5~6월	6~7월	9월	고랭지

· 시기별 출하동향

- 연중 꾸준한 추세를 보이고 있으며, 제주지역 햇것 출하시 중도매인 및 저장업체 물량확보로 10월 출하량이 소폭 증가
  → 특히 볶음, 데침 요리 등 다양한 요리에 활용이 가능하여 계절적인 성수기가 꾸준함

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)

▣ 주산지

제주	・기후가 따뜻하므로 연말까지 노지재배가 가능 ・결구가 크고 단단하며 저장 기간이 짧아 타지방산보다 우수 ・햇양배추는 육지산 보다 조기에 시장에 출하하여 고가로 거래
강원(평창, 홍천)	・여름 고랭지산 양배추로 기타 지역의 고랭지산 양배추보다 결구가 양호 ・포기가 싱싱하여 상품성이 우수
충남(서산)	・주로 가을 양배추가 출하 ・토질, 기후 영향으로 외형이 크고, 색택이 좋으며 싱싱함
김해, 부산 근교	・봄에는 주로 통이 작은 계통의 양배추가 출하됨 ・재배기술 발달로 결구 상태가 매우 양호하고 품질이 우수함

요즘 얼마해요

▣ 월별 도매가격 추이(전국)



※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

▣ 최근 도매가격 동향(전국)

구 분		오늘 ('17.4.14)	지난 주 ('17.4.7)	'17. 3월 평균	'16. 3월 평균	평년
가격 (원/10kg)	상품	5,200	6,600	10,855	7,327	7,647
	중품	3,300	4,400	8,455	6,318	6,376

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

・**(올 해)** 겨울철 주 출하지인 제주지역의 파종기와 생육기 잦은 우천과 태풍 영향으로 생산량이 평년에 비해 감소하여 1~3월까지 평년대비 높은 가격이 형성됨

・**(이번달)** 고가 형성에 따른 시중 소비 부진과 최근 경기 부진 여파로 거래도 감소하여 약보합세

・**(금 주)** 제주산 출하 종료기를 맞아 상품성이 하락하고, 각종 봄나물류(냉이,다래,두릅)의 출하성수기·본격적인 선거철 영향으로 약세에 거래됨

・**(향 후)** 5월 연휴와 봄 행락철을 맞아 소비는 다소 증가할 것으로 예상되나 남해안과 경남지역 출하가 본격적으로 시작되면서 시장내 반입물량 증가로 약보합세 전망(10kg 5,000원 내외)

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 양배추 (2017. 4. 14)

수출입동향

▣ 최근 5개년 수출입동향

연도별	수 출		수 입	
	물량(톤)	금액(천불)	물량(톤)	금액(천불)
2012	8,193	4,490	20,064	9,064
2013	6,177	3,328	26,190	12,669
2014	17,535	7,636	1,774	4,048
2015	12,000	6,051	4,726	6,399
2016	10,828	5,365	7,825	8,692

※ 출처 : 수출지원정보(KATI)

▣ 주요 수출국 현황

국가	2015년		2016년		전년대비	
	중량(톤)	금액(천불)	중량(톤)	금액(천불)	중량(%)	금액(%)
총 계	**4,726**	**6,399**	**7,825**	**8,692**	**65.6**	**35.8**
중국	4,675	6,192	6,820	8,111	45.9	31
미얀마	48	194	0	0	-100	-100
네델란드	3	13	0	0	-100	-100
미국	0	0	204	199	0	0
대만	0	0	134	54	0	0
베트남	0	0	647	315	0	0
일본	0	0	19	11	0	0
기타 등	0	0	1	2	0	0

※ 출처 : 수출지원정보(KATI)

싱싱농산물 Check Point

▣ 상품성 판단



- 품종 고유의 특성을 갖고 선별이 잘된 것
- 겉잎이 깨끗해보이고 윤기가 흐르며 청색기가 많고 싱싱해 보이는 것
- 겉껍질이 잘 벗겨지지 않고 완전 결구되어 단단하고 크기보다 무거운 것
- 무게 : (1~4월) 2.5kg 이상, (5~7월) 3.0kg, (8~12월) 3.5kg이상
- 심을 자른 면이 변색되지 않은 것

※ 출처 : 농협중앙회, 농수산물 표준출하 규격집, KATI 농수산식품수출지원정보, 농촌진흥청

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 생강 (2016. 11. 11)

▣ 장보기 TIP



일반 양배추



방울 양배추



빨간 양배추

- **일반양배추**
  - 대중적으로 가장 사용을 많이 하고 있으며 대표적으로 중국요리 및 닭볶음요리 등에 이용되고 서민들의 먹거리에 중추적인 역할을 하고 있음
- **방울**
  - 양배추 수확 전 자라는 과정에서 옆에 덩어리처럼 붙어 있는 걸 미니양배추로 수확하여 출하하나 소비수요가 급속히 늘어나고 있으며, 각종 건강요리 등 약효에 널리 홍보되면서 인기가 급상승하고 있음
- **빨간(적)**
  - 대중적인 사용은 즙 및 사라다 등 제한적이지만 소비는 점차 증가 추세임

▣ 손질법

- 먼저 푸른색의 겉껍질을 3~4개 벗기고 난 다음 부드러운 부분만 흐르는 물에 표면을 씻음
- 사용할 양 만큼 가운데(2~4등분) 토막을 낸 다음 심지부분을 제거하여 용도에 맞게 자름



보관은 이렇게

냉장 보존 방법	상온 보존 방법	냉동 보존 방법
• 보존기간 : 2주 - 칼로 심을 도려냄 - 도려낸 부분에 젖은 티슈나 키친타월을 채워 넣음 - 신문지로 싼 다음 비닐봉지에 넣은 후 냉장보관	• 보존기간 : 3~4일 - 냉장 보존 방법과 동일하게 젖은 티슈를 채워 넣은 뒤, 신문지에 싸서 냉장보관 - 고랭지 양배추를 적당한 크기로 잘라 3일 정도 말리면 1개월 정도 보존가능	• 보존기간 : 1개월 - 생것 그대로 채 썰어 냉동용 지퍼백에 넣고 냉동 - 소금을 뿌려 수분을 잘 뺀 다음 냉동용 지퍼백에 넣어 냉동 ☞ 자연 해동한 뒤 사용

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 생강 (2016. 11. 11)

이런 효능이

◈양배추의 주요 영양 성분◈

(가식부 100g중 성분)

영양소 / 식품명	열량 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	회분 (g)	식이섬유 (g)	칼슘 (㎎)	인 (㎎)
양배추	20	93.7	1.4	0.1	4.4	0.4	8.1	31	29
적양배추	37	88.2	2	0.1	8.9	0.8	3.5	47	30
영양소 / 식품명	철 (㎎)	칼륨 (㎎)	나트륨 (㎎)	비타민A (RE)	베타카로틴 (㎎)	비타민B1 (㎎)	비타민B2 (㎎)	나이아신 (㎎)	비타민C (㎎)
양배추	0.5	206	16	24	141	0.07	0.01	0.4	9
적양배추	0.5	356	5	1	7	0.28	0.03	0.6	1

※ 출처 : 농촌진흥청 식품성분표, 머니투데이 스타일M, 코메디닷컴 뉴스, 음식백과

▣ 위암 예방, 위장 점막 강화

• 양배추의 유황과 염소 성분은 위장의 점막을 강화시켜 주고, 위가 손상된 경우 비타민 U, K 성분이 재생력 향상

▣ 암 예방효과

• 평소에 양배추를 먹을 경우 유방암뿐만 아니라 대장암, 폐암 발병률도 낮아짐

▣ 간 기능 강화

• 비타민U가 단백질과 지방 대사를 도와주며 간에 흡수된 후 단백질 합성을 보조하고 간 속의 지방을 처리함

▣ 피부미용, 여드름 예방

• 칼륨성분은 인체의 염분 밸런스를 맞춰주고, 여드름이나 주근깨를 치료하는데도 효과적이어서 피부미용에 좋음
• 비타민이 풍부해서 여드름 자국 치료에도 탁월함

▣ 혈액순환 향상

• 혈액을 맑게 만들어서 혈액순환 기능을 향상시킴

▣ 항산화작용 강화

• 백혈구 활동을 향상시켜 주고, 활성산소의 피해를 막아주는 항산화 작용이 활발하게 일어나도록 해줌

▣ 면역력 향상

• 양배추의 바깥 잎에는 비타민A, 하얀 잎에는 비타민 C가 많이 들어있어 면역력을 높여줌