



버섯류



송이

버섯류 *National Forestry Cooperatives Federation*

》특정

송이는 소나무림에서 소나무 뿌리에 공생하여 발생하는 신비스런 버섯으로 옛부터 우리 선조들은 이 버섯을 매우 귀하게 여겨왔다. 한국, 일본, 중국 등지에 분포하는데 우리 나라에서는 여름과 가을 두 번 버섯이 발생하며, 가을 송이가 전체 생산량의 95% 이상을 차지한다. 강원도 양양·인제·삼척·강릉·고성과 경북 울진·영덕·봉화지역에서 주로 생산된다. 최근에는 북한산과 중국산 송이가 많이 수입되고 있는데, 국산 송이는 중국산에 비해 단단해 씹히는 맛이 좋다.

국산 송이는 향이 진하고 적당한 황갈색을 띠고 있는데 중국산 송이는 더 진한 황갈색을 띠고 있는 점이 특징이다. 또한 국산에 비해 길이가 짧고 향이 연하며 특히 뿌리 부위에 황토색의 고운 모래가 붙어있다.

》효능

송이는 성질이 서늘하고 열량이 적으면서도 맛이 좋아 몸에 열이 많거나 비만인 사람에게 권할 만하다. 뿐만 아니라 핏속의 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 혈액순환을 좋게 하므로 나이가 들면서 운동량과 기초대사량이 떨어져서 나타나는 동맥경화, 심장병, 당뇨병, 고지혈증 등에 좋은 식품이다.

특히 송이는 위와 장의 기능을 도와주고 기운의 순환을 촉진해서 손발이 저리고 허리에 힘이 없거나 무릎이 시릴 때 좋다. 송이에 있는 다당체는 항암작용을 한다고 알려져 있다. 송이의 항암작용으로 근육육종암의 종양저지율은 92%로 매우 높게 나왔다.

『동의보감』에 따르면 송이는 위의 기능을 돕고, 식욕을 증진시키며 설사를 멎게 하고 기를 더하여준다고 되어있다.

『본초강목』에는 맛은 달며 성질은 평하고 독이 없다고 하였다. 일본의 『균보(菌譜)』에는 송이는 지질함량이 적고 이노시톨 및 항암효과가 있는 것으로 알려져 있으며, 콜레스테롤을 감소시켜 고혈압치료에 효능이 있다고 되어있다.





》 성분

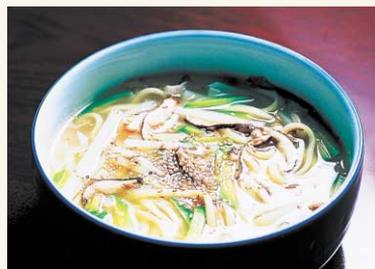
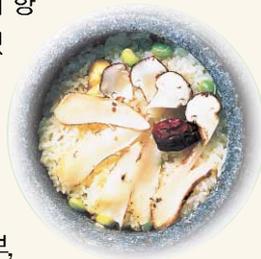
송이에는 단백질, 지질, 탄수화물이 다른 버섯보다 많이 포함되어있으며, 항암물질과 혈압상승 억제물질 등 각종 약리작용을 가진 물질들이 함유되어있다. 송이에는 다른 버섯류와 같이 에르고스테롤도 많이 포함되어있다.

》 보관법

짧은 기간 저장할 때는 포장된 박스 그대로 보관하거나, 플라스틱 용기에 담아 뚜껑을 덮거나 랩으로 싼 후 냉장고에 보관하면 된다. 장기간 저장시는 송이의 뿌리 부근에 붙어있는 흙을 깎아낸 후 찬물에 씻어 깨끗한 상태로 플라스틱 용기에 담아 최대한 급속히 냉동시켜 보관한다.

》 이용법

자연산 송이요리는 향이 독특하고 감미로운 맛이 있어 많은 사람들과 식도락가들로부터 사랑을 받고 있다. 생송이를 그냥 먹기도 하지만 후라이팬에 살짝 구워서 소금에 찍어먹기도 한다. 이 요리는 송이의 향기와 맛을 음미할 수 있는 좋은 요리 방법이다. 송이 채취자들 사이에서는 송이라면도 인기이다. 이 외에 장조림, 송이밥, 샤브샤브, 전골, 칼국수 등 다양하게 이용하고 한약재로도 사용한다.



표고버섯

버섯류 National Forestry Cooperatives Federation

》특정

표고버섯은 한국, 일본, 중국, 동남아시아지역, 호주, 뉴질랜드에 분포하고 있으며 죽은 참나무류, 서어나무, 오리나무 등 다양한 활엽수에서 봄부터 가을까지 발생한다. 표고버섯은 어디에 재배하느냐에 따라 원목재배와 톱밥재배, 버섯의 발생 시기에 따라 저온성·중온성·고온성으로 구분한다. 표고버섯의 품질은 기후조건에 크게 영향을 받고, 선별은 갓 부분의 균열 정도와 색깔에 따라 화고, 동고, 향고, 향신, 등외로 구분한다. 일반적으로 추운 계절에 발생하는 버섯은 화고와 동고가 많고, 따뜻하고 습한 계절에는 향신이 많이 발생한다.

품질이 우수한 표고버섯은 갓의 모양이 원형, 타원형이고 갓의 퍼짐이 50% 이하로 둘레가 오므라지고 두께가 두꺼워야 한다. 또한 색깔은 담갈색이나 황유백색을 띠는 것이 좋고 갓이 거북등처럼 일정한 간격으로 갈라져있어야 한다. 주산지는 충남 부여·공주, 전남 장흥, 경남 거제 등지이다

》효능

비타민B와 D가 있어 빈혈치료 및 구루병예방에 효과가 있다. 콜레스테롤의 체내흡수를 억제하여 혈액순환을 원활하게 하고 혈압을 떨어뜨려 고혈압과 동맥경화증 등을 예방한다. 표고버섯은 콜레스테롤의 체내흡수를 억제하여 혈액순환을 원활하게 하고, 색소성분인 멜라닌은 뇌 중심부에 작용하여 자율신경을 안정시켜주는 효과가 있다

저칼로리식품으로 각종 무기질과 비타민, 탄수화물 중 헤미셀룰로오스의 섬유소는 위와 소장의 기능을 정상화시켜 비만증, 당뇨병, 심장병, 간장질환 등

에 예방효과가 있다 『본초강목』에는 맛은 달고 성질은 온순하며 독이 없다고 되어 있다.





》 성분

표고버섯에는 단백질, 지질, 탄수화물, 회분, 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨, 비타민B₁·B₂ 등이 포함되어있다. 혈중 지질을 낮추는 물질은 레티신 등이다. 에르고스테롤은 햇빛이나 자외선을 받으면 모두 비타민 D₂로 변한다. 성분 중에 렌티난(Lentinan)은 위암치료제로 개발되어 의약품으로 시판되고 있다. 또한 혈액 중의 산소운반역할을 하는 헤모글로빈을 생성하는 철분도 다량 포함하고 있다.

》 보관법

생표고버섯을 보관할 때는 습도가 50% 이하인 저온창고에 보관하며, 저온창고가 없을 때는 그늘진 곳 등 가급적 저온을 유지할 수 있는 곳에 보관하는 것이 좋다. 건표고는 함수율이 13%를 넘지 않도록 주의해야 한다. 보관에 적당한 온도는 0~5°C이다.

》 이용법

표고버섯은 식용버섯의 대명사라고 불릴 만큼 널리 이용되고 있다. 표고버섯은 맛과 향이 독특해 각종 찌개, 튀김 등 다양한 요리소재로 이용할 수 있다. 익었을 때 질감이 고기와 흡사하여 육류와 함께 섞어 조리하면 맛이 더 좋다. 장시간 우려내면 향과 영양이 달아날 염려가 있으므로 주의한다. 표고를 이용한 요리로는 표고밥, 표고죽, 표고전, 표고국밥 등 다양한 요리로 즐길 수 있다. 최근에는 버섯국수, 스낵, 장조림, 발효유, 소스 등 다양한 종류의 식품으로 개발되고 있다.



영지

버섯류



>>특정

중국 진시황이 수백 명의 동자를 풀어서 찾았던 불로장생 약초로 알려졌으며, 현대에 와서 영지라 불리고 있다. 영지는 죽은 참나무류, 아까시나무, 오리나무류, 빛나무 등 활엽수에서 발생된다.

>>효능

『중국어약식도감』에는 신경쇠약, 불면, 소화불량 등의 만성 질환을 치료한다고 나와있다. 한방에서는 만성 기관지염, 기관지 천식, 백혈구 감소증, 관상동맥성 심질환, 부정맥, 급성 전염성 간염 등의 치료에 이용한다.

영지추출액은 혈액암인 백혈병에 효과가 있고 특히 간암에 뚜렷한 효능을 갖고 있는 것으로 알려져 있다. 우리 몸 속의 저항력을 만들어주는 항체도 18배나 많이 만들어내도록 해서 우리 몸을 근본적으로 강하게 만들어주는 효과도 있다.

>>성분

회분, 칼륨, 나트륨, 칼슘, 마그네슘, 철, 망간, 아연, 구리, 인, 붕소, 게르마늄 등이 포함되어 있으며, 에르고스테롤, 유기산, 다당류, 수지, 만니톨 등이 함유되어있다.

>>보관법

건조하여 보관한다.

>>이용법

한약재로 쓰인다. 최근에는 영지드링크·차·엑기스 등으로 가공되어 시판되고 있다.



팽이버섯



≫ 특징

늦가을부터 이듬해 봄에 걸쳐 감나무, 뽕나무, 아까시나무, 포플러 등 각종 활엽수 고목이나 그루터기에 많이 나오며, 눈이 쌓이는 겨울에도 발생하는 내한성 버섯이다. 팽이버섯은 갓과 대의 색깔이 짙은 적갈색~흑갈색으로 표면에는 끈끈한 점성이 있으며 건조시에는 윤기가 난다. 갓의 직경은 보통 3~5cm이나 10cm인 것도 있으며 대의 길이는 3~4cm이다. 널리 재배되고 있는 팽이버섯은 콩나물 모양으로 백색을 띠어 아생버섯과는 많은 차이가 있다. 맛과 빛깔이 좋아 일본, 미국 등지에서 인기가 있다. 인공재배하는 팽이버섯은 상품가치가 높도록 빛이 없는 암실에서 재배하므로 색소를 분비하지 않아 열은 미색을 띠고 대가 길며 연약하다.

≫ 효능

각종 아미노산과 비타민을 다량 함유하여 항균 및 혈압조절작용도 한다. 근육육종암 종양저지율은 81.1%이다. 식용하면 간기능 활성화, 위와 십이지장 궤양에 예방효과가 있다. 학령기 아동이 먹으면 신체가 커지고 체중도 증가한다.

≫ 성분

조단백질, 탄수화물, 칼슘, 인, 철, 나트륨, 칼륨, 비타민B₁·B₂ 등이 포함되어있다.

≫ 보관법

자연산은 건조시켜 보관하며, 인공재배한 팽이버섯은 지루 속에 공기가 적고 갓은 희고 단단하며 줄기가 곧은 것이 신선하다. 개봉하지 않은 팽이버섯은 냉장고 안에서 일주일 정도 보관이 가능하다.

≫ 이용법

식용하거나 한약재로 쓰인다. 냉채, 전골, 볶음, 버섯잡채에 이르기까지 다양한 용도로 이용되고 있다. 생것으로 찌개에 넣거나 볶음을 한다. 또 살짝 더운물에 데치거나 채소무침을 한다. 너무 익히지 않도록 주의한다.

동충하초

버섯류



》특정

동충하초는 벌레 상태로 있다가 여름이 되면 버섯으로 되는 신기한 버섯이다. 곰팡이의 일종인 동충하초균이 주로 온습도가 높아지는 시기에 살아있는 곤충의 몸 속으로 들어가 증식하면서 곤충을 죽이고 얼마 후 자실체를 곤충의 표피에 형성하는 일종의 약용버섯이다.

동충하초(冬蟲夏草)란 '겨울엔 곤충, 여름엔 풀' 이란 뜻으로 중국 사람들이 붙인 이름이다. 동충하초는 우리 나라, 중국, 일본 등 아시아 여러 나라의 의약서에 약재로 기재되어있으며, 중국에서는 옛날부터 아주 귀한 약재로 알려져 궁중의 요리에에도 이용되었다고 한다.

최근에는 여러 종류의 동충하초류가 재배에 성공하여 시판되고 있다. 대표적인 것으로는 눈꽃동충하초, 동충하초 등이 있다.

》효능

중국에서는 오래전부터 한방에서 폐와 신장을 튼튼하게 하는 데 탁월한 효과가 있으며 쇠약한 노인의 만성 해소나 기침, 결핵으로 인한 토혈, 식은땀 날 때 효과가 있어서 양과 음을 보강하는 효과를 보인다고 한다.

》성분

단백질이 많이 들어있으며 지방산, 나트륨, 칼슘, 철 등이 들어있다.

》보관법

건조하여 보관한다.

》이용법

식용하거나 한약재로 이용된다. 술을 만들기도 하는데 숙성은 약 3개월 이상 된 것이 좋다. 드링크로도 시판되고 있다.



능이



》특징

옛날부터 우리 나라에서는 버섯의 순위를 ① 능이, ② 표고, ③ 송이라고 부르고 있다. 능이는 참나무숲에서 가을철 송이가 발생하는 시기에 나오고 있다

능이는 한국, 일본, 북한, 중국에서만 발생하는 것으로 알려져 있고, 참나무류의 뿌리에 외생 균근을 형성하는 버섯으로 아직까지 인공재배가 되지 않아 자연 채취에 의존하고 있다.

》효능

옛날부터 능이는 단백질 분해효소의 활성이 높아서 고기를 먹고 체했을 때 효과적인 것으로 알려져 있다.

》성분

능이에는 아미노산, 지방산, 유리당, 균당이 포함되어있다.

》보관법

건조하여 보관한다.

》이용법

식용하거나 한약재로 쓰인다. 옛부터 식용되어왔고 맛과 향기가 매우 독특하다. 건조하면 향기가 더욱 강하게 난다.

식용버섯이기는 하나 생식하면 가벼운 중독증상이 나타나며, 위장에 염증과 궤양이 있을 때는 금한다. 석쇠 위에서 열을 가하여 익혀먹거나 밥을 할 때 넣어서 먹기도 한다.

싸리버섯

버섯류



» 특징

싸리버섯은 가을철 소나무와 참나무류의 혼효림에서 주로 발생한다. 산호 모양으로 가지가 갈라져 있는 모양이 싸리의 빗자루와 비슷하기 때문에 그 이름이 붙었다. 또 가지 끝을 잘 보면 쥐의 다리 끝과 아주 흡사하기 때문에 쥐버섯, 쥐다리라고도 부른다.

다른 싸리버섯 종류와 달리 이 버섯은 전체적으로 분홍빛을 띠는 황백색이나 옅은 황갈색으로 버섯의 분지 끝에는 분홍빛을 띤다. 싸리버섯과 비슷한 붉은싸리버섯이나 노랑싸리버섯 등 유독한 것이 있으므로 황색이나 오렌지색 싸리버섯류에는 주의해야 한다.

싸리버섯은 과일 향기와 닭고기의 흰살맛이 나며, 뿌리덩어리 부분을 잘게 썬 것은 씹히는 맛이 전복과 비슷하다. 그러나 과식하면 위장장애 현상이 나타난다.

» 성분

비타민B₂, 비타민C, 프로비타민D₂, 유리아미노산, 지방산, 미량 금속원소 등이 함유되어있다.

» 보관법

가을에 더운물에 데쳐서 그대로 냉장고에 보존하거나 끓는 물에 살균한 병에다 보존한다.

» 이용법

삶아서 요리를 만들어먹거나 고명, 졸임, 소스, 피클, 그리탕, 피자, 볶음이나 된장국 등에 부재료로 넣어먹는다.

운지

(구름버섯)



》특징

운지는 침엽수와 활엽수의 죽은 나무, 혹은 그루터기에서 자라나는 원형 또는 반원형의 흑색 혹은 회색의 버섯이다. 조직이 가죽처럼 질기며 딱딱하고 맛도 없어서 식용으로 쓰이지 않는다. 운지는 산골 오지 큰 그루터기 나무에서 쉽게 볼 수 있으며, 나무에 무리지어 붙어 있는 버섯의 모습이 하늘의 구름과 같다 하여 구름버섯이라고도 불린다.

운지는 깊은 산중이 아니더라도 쉽게 구할 수 있기 때문에 재배보다는 순수 자연 상태에서 채취하는 것이 많다.

》효능

운지는 항암효과와 간세포 손상을 억제시키는 작용이 있어 만성 간질환 환자에게 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 또한 상황버섯과 영지에 못지않는 항암성분을 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 이 외에 위장의 연동운동을 현저히 항진시키는 작용이 있어 비위가 약할 때 좋은 약이 된다.

》성분

유리아미노산 18종, 에르고스테롤, 다당, 지방산 등이 포함되어있다. 운지의 기능성분 중 'PSK' 라는 성분은 정상세포에 대한 독성이 거의 없고 항암효과 이외에도 면역체계에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 항암제의 경우 암세포를 죽이기 위해 다른 정상세포까지 억제 효과를 나타내기 때문에 이로 인한 부작용이 있으나, 운지에서 추출한 'PSK' 는 암세포의 성장만 억제하는 것으로 알려져 있다.

》보관법

건조하여 보관한다.

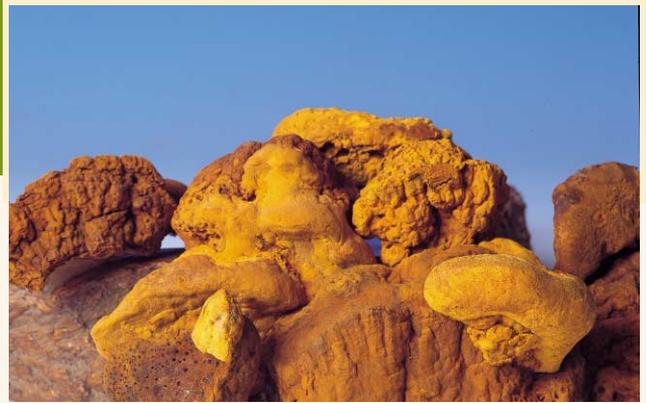
》이용법

운지는 주로 약용으로 이용하며, 드링크제로도 만들어져 판매되고 있다.

상황버섯

(목질진흙버섯)

버섯류



» 특징

상황버섯은 소나무비늘버섯과에 속하는 버섯이다. 이 버섯은 주로 뽕나무와 활엽수 줄기에 자생하며 보통 목질진흙버섯이라고도 한다. 유사한 종류로는 마른진흙버섯, 말뚝진흙버섯, 검은진흙버섯 등이 있다. 상황버섯은 주로 중국을 비롯한 동북아시아 등지에 분포한다.

상황버섯은 주로 해발이 높은 활엽수지대의 양지바른 곳에서 자생하고 땅 그늘을 향하여 생장하는 특징이 있으며, 고사한 나무의 지상부 줄기에서 발견되고 있다. 상황은 3~4년 동안 다년생으로 생장하며, 갓의 두께가 두꺼운 것일수록 좋다. 상황의 모양은 초기에는 진흙덩어리가 뭉쳐진 것 같은 형태로 유지되다가 다 자란 후 모습은 나무 그루터기에서 헛바닥을 내민 모양이어서 수설(樹舌)이라고도 한다.

» 효능

상황버섯은 예부터 민간약으로 널리 사용되어왔으며 버섯의 진액을 복용하게 되면 각종 종양이나 염증에 효과가 있다고 전해져 왔다. 최근에는 동물실험에서 항암저지율이 96.7%이고 암 완전퇴치율이 가장 높은 것으로 밝혀지기도 했다. 상황버섯은 초기암의 증식을 막는 효과가 뛰어나며 고혈압에 대한 혈압강하작용이 탁월하다고 한다. 또한 소화기 계통의 암과 간암 수술 후 화학요법을 병행할 때 면역기능을 향진시킨다.

» 성분

상황버섯은 칼륨, 칼슘, 마그네슘, 비타민 B₂·B₃·C, 섬유질, 아미노산, 다당류 등을 함유하고 있는데 바로 다당류가 면역활성작용을 하는 것으로 알려져 있다.

» 보관법

상온에서 보관한다.

» 이용법

약용으로 이용하는데, 물 0.5ℓ에 상황 3~5g을 넣고 유리주전자에 끓여 1일 3회 식후에 차게 복용한다.

흰목이



》특징

흰목이는 봄부터 가을에 걸쳐 죽은 활엽수에서 버섯이 나온다

》효능

맛은 달고 짙으며 평하다. 민간에서는 허약한 사람 또는 폐열, 기침 등 폐결핵 환자에게 보약으로 쓴다. 음(陰)을 자양하고 폐를 촉촉하게 하고 위를 강하게 하며 진액을 생성하는 효능이 있다.

『본초재신』에는 폐를 촉촉하게 하고 음을 자양하는 것으로 되어있고, 『본초문답』에는 구갈이 나고 폐가 건조한 증상, 담이 울결되어 생긴 해역(咳逆)을 치료하는 것으로 되어있다.

》성분

단백질, 지방, 탄수화물, 조섬유, 무기염류 등이 함유되어있다. 회분 중에 황, 인, 철, 마그네슘, 칼슘, 칼륨과 나트륨 등이 함유되어있다.

》보관법

건조하여 보관한다.

》이용법

식용하거나 한약재로 사용한다. 중국에서는 귀한 보건식품으로 취급하고 있다.

뽕나무버섯

버섯류



》특징

일명 '꿀밀버섯' 이라고도 한다. 식용버섯이지만 과식하거나 생식을 하면 위장장애와 알레르기 증상을 일으킬 수 있다. 인공재배도 가능하다. 뽕나무버섯은 죽거나 살아있는 나무의 밑동에서 가을철에 버섯이 나온다. 우리 나라에서는 뽕나무버섯종과 유사한 '뽕나무버섯부치'가 있는데 뽕나무버섯은 턱받이가 있고 뽕나무버섯부치는 턱받이가 없다.

외국에서는 이 버섯이 침엽수에 치명적인 병원균으로 알려져 있고 우리 나라에서도 일부 잣나무에 피해를 주고 있다. 난과식물인 천마재배에 이 균을 이용한다. 우리 나라와 일본에서는 식용하나 유럽과 북아메리카에서는 독버섯으로 취급하여 먹지 않는다.

》효능

『길림중초약』에는 풍을 제거하고 맥락(脈絡)을 잘 통하게 하며 근육과 뼈를 강하게 하는 효능이 있다고 나와있다. 피부건조 방지, 점막의 분비능력 상실 예방, 호흡기 및 소화기 감염 질병에 대한 저항력을 증대시킨다. 한방에서는 요퇴 동통, 구루병의 치료에 이용한다.

》성분

미리틴산, 팔미틴산, 오레인산, 리노류산 등이 포함되어있다.

》보관법

건조하여 보관한다.

》이용법

식용하거나 한약재로 사용한다.

노루궁뎅이버섯



》특징

노루궁뎅이버섯은 주로 죽은 참나무류의 나무에서 가을에 발생한다. 노루궁뎅이버섯은 한국, 일본, 중국, 북미대륙 등 북반구에 분포하고 있는데, 우리 나라에서는 재배도 되고 있다. 나무줄기에 매달려 있으며 윗면에는 짧은 털이 뽀뽀이 나있고 전면에는 1~5cm의 무수한 침이 수염 모양으로 땅을 향해 늘어져 있다.

》효능

소화불량, 신경쇠약, 신체허약증, 위궤양을 치료하는 데 효과가 있어 약용으로 이용되어왔다. 여름철 잃은 입맛을 돋구는 데 효과가 있다고 한다.

》성분

탄수화물, 단백질, 아미노산, 효소, 무기염류 및 비타민 등이 풍부하고 지질과 열량이 낮다.

》보관법

건조하여 보관한다.

》이용법

뜨거운 물에 살짝 데친 다음 먹거나 찌개 종류에 넣어먹는다. 조식은 백색으로 스펀지와 같이 유연하고 또한 요리할 때 바닷가재의 향을 지니고 있어 식욕을 돋우는 고급 식용버섯으로 유명하다.

차나 비누 등으로도 가공해서 이용하기도 하고, 한약재로도 이용되고 있다.

신령버섯

(아가리쿠스)

버섯류



» 특징

여름부터 가을에 걸쳐서 풀밭에 발생한다. 우리 나라를 비롯해 남·북아메리카, 일본 등지에서 자생한다. 브라질의 피에다데 산간지역에서 자생하는 버섯으로 브라질에서는 이 버섯을 태양의 버섯 이라고 한다. 30여 년 전 미국의 학자들이 이 지역을 탐사하면서 그 효능이 알려지게 되었다. 그러나 전세계에 널리 알려지게 된 것은 레이건 전 미국 대통령이 암을 치료하는 데 효과를 보았다고 보도되면서부터이다. 우리 나라에서는 이 버섯을 '힘들버섯' 이라고도 한다. 제대로 건조된 아가리쿠스는 빛깔이 진하고 밖은 황금색을 띠며 매우 독특한 향기가 난다. 좋은 아가리쿠스는 크기가 작고 버섯의 흠이 묻어있는 잘록한 아래 부분에 약효가 많이 함유되어있으므로 밑동이 온전히 붙어있는 것이 좋다.

» 효능

아가리쿠스는 암세포 등 이물질세포를 공격하는 힘이 강하고, 인간이 가진 자연치유력을 높이며, 비타민B와 D의 공급원으로서 중요한 역할을 하고 있다.

» 성분

항암효과를 나타내는 베타글루칸, 단백글루칸, 지질성분, 렉틴 등이 풍부하다. 비타민, 핵산, 아미노산, 효소 등을 다량으로 함유하고 있다.

» 보관법

건조하여 보관한다.

» 이용법

식용과 약용으로 이용하고 있다. 인공재배로 대량생산되고 있으며, 드링크제로도 시판하고 있다.

