

밀착 포커스! 제철 농수산물 📌 박

종류 및 특징

- ▣ 박의 종류 및 특징
- 박목 박과의 쌍떡잎식물이며, 학명은 'Lagenaria leucantha Rusby'임
 - 박의 학명 중 'Lagenaria'는 라틴어의 'lagena'가 '병'을 뜻하는 데서 유래하는데, 과실의 모양으로부터 나눔
 - 대부분 인가 부근에서 재배됨
 - 수꽃은 꽃자루가 길며, 암꽃의 꽃대는 짧고 주두가 3개로 나누어져 있음
 - 박은 미숙과의 과육을 채소로 이용하는데, 생육 기간 중 저온의 영향으로 과실에 쓴맛이 발현되므로 기후가 온난한 지역이 적지임
 - 배수불량의 중점토에서는 생육이 불량하지만, 너무 토양이 건조하면 잎과 줄기의 자람과 과실의 비대가 불량해짐
 - 비슷한 식물로 수박, 호박, 동아, 수세미 등이 있음

생 육

▣ 박의 생육 주기

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						🌸		🌸			

• 파종 시기는 3월 상순이고, 개화기는 7월이며, 수확시기는 8월 하순~9월임

▣ 생육상황

생육상황 사진		
	개화한 모습	수확 전 모습

※ 출처 : 경기도 농업기술원, 국가생물종지식정보시스템(식물자원)

밀착 포커스! 제철 농수산물 박

재배과정

▣ 박의 재배과정



▣ 재배방법

- 육묘시 40°C에서 4일, 70°C에서 3일 검열 소독 후 종자를 하루 동안 물에 담갔다가 파종함
- 발아 및 생육적온은 기온 25~30°C, 지온 20°C의 온난한 기후이므로 2중 비닐 터널 내에서 열선 등을 사용해 온도를 유지하고, 발아 후에는 20°C 전후로 관리함
- 파종 시기는 노지재배 기준으로 3~4월이며 심는 시기는 4~5월임
- 토양 적응성은 넓고 비옥도가 낮은 토양에서도 생육이 좋으며 배수가 좋고 토양에 습도가 유지되면서 건조한 환경에 적합하나, 건조가 급격하면 생육과 과실비대가 나쁘니 적당한 강우가 있어야 함
- 정식 2주 전 300평당 퇴비 3,000kg, 원예용 복비 30~50kg, 석회 100kg을 살포하고 토양과 섞은 후 3~4m로 이랑을 만들
- 300평당 250~350주를 심고 재식거리는 3~4 X 1m 정도가 적당함
- 순 자르기 및 유인 시 본엽 4~5매에서 순자르기 및 아들 덩굴 3~4 덩굴을 유인함
- 수확의 목표는 과실 표면의 가는 털이 약간 적게 되고, 과실에 가벼운 과실 상처가 만들어지는 때임

※ 출처 : 제천시 농업기술센터

▣ 박과 채소 재배 시 주의 사항

- 병해로는 박과류에서 보이는 병징은 모두 발생하는데, 이를 예방하기 위해 수화제를 종자에 골고루 묻히거나 약 200배액에 1시간 정도 침지 후 파종해야 함
- 미숙퇴비를 다량으로 사용하면 충해가 많이 발생함
- 발아가 원활하게 이루어지지 않으면 씨껍질에 미세한 상처를 내서 수분 흡수가 잘되도록 해야 함
- 작물이 잘 자랄 수 있는 온도를 맞춰주는 것이 중요함
- 재배 토양에 지나친 화학비료 살포 등으로 염류농도가 올라가지 않도록 주의함
- 물 빠짐을 좋게 하고 과다한 물주기는 자제해야 함
- 병든 잎은 제거하여 버리고 통풍이 잘되고 햇빛을 잘 받도록 관리함
- 다른 작물과의 이모작으로는 시금치의 후작이 적당함
- 박은 수경 후 약 15~20일경이 되면 5~6kg 정도로 커진 과일을 박고지용으로 쓸 수 있는데, 이보다 일찍 수확하면 맛이 쓰고, 늦게 수확하면 박이 단단해짐

※ 출처 : 농촌진흥청 농업기술길잡이, 제천시 농업기술센터

밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 박

박과 채소의 종류

▣ 박과 채소의 종류

구분	사진	특징
오이		<ul style="list-style-type: none"> • 박과에 속하는 쌍떡잎식물로 줄기는 능선과 더불어 굵은 털이 있고 덩굴손으로 감으면서 다른 물체에 붙어서 길게 자람
호박		<ul style="list-style-type: none"> • 박과에 속하는 덩굴성 식물로 열대 및 남아메리카 원산이며, 널리 재배하며 한국에서 재배하는 호박은 동양계, 서양계, 페포계의 3종임
수박		<ul style="list-style-type: none"> • 쌍떡잎식물 박목 박과의 덩굴성 한해살이풀로, 원줄기가 지상으로 뻗으면서 자라는데 전체에 백색 털이 있고 마디에 덩굴손이 있으며 열매는 장과로 원형 또는 타원형임
박		<ul style="list-style-type: none"> • 참 조롱박이라고도 하며 전체에 짧은 털이 있고 줄기의 생장이 왕성하며 각 마디에 많은 곁가지가 나옴
호리 병박		<ul style="list-style-type: none"> • 박과에 속하는 한해살이 덩굴 식물로서 줄기는 길게 자라고 2개로 갈라진 덩굴손이 있어서 다른 물체를 감으며 높게 올라감 • 크기는 다양한데 특히 소형으로 많은 과실을 생산하는 것을 조롱박이라고 함 • 박이 성숙해지면 쓴 맛이 나서 식용으로는 사용할 수 없음
동아박		<ul style="list-style-type: none"> • 박과의 쌍떡잎식물로 아시아 열대와 중국에서 오랫동안 재배해 온 식물이며 줄기에 갈색 털이 있음 • 열매는 원형에서 타원형이고 품종에 따라 다른데, 무게는 7.5~10kg에 달하며 표면에 털이 있음

※ 출처 : 경상남도 농업자원관리원, 지식백과

밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 박

요리에 활용

▣ 박의 활용



박나물



박김치



박숙낙지탕

- 박은 나물로 먹거나 김치를 담가 먹음
- 강원도의 향토 음식인 박나물은 굳지 않는 어린 박의 속을 굵은 후 채 썰거나 저며 끓는 물에 데쳐서 쇠고기와 갖은양념을 하여 볶아먹음
- 충청도의 향토 음식인 박김치는 어린 박을 씻어 껍질을 벗기고 반으로 갈라 속을 굵어내고 얇게 썰어 소금에 절인 후 배와 같이 갖은양념을 하여 담고 심심하게 소금간을 맞춘 김치국을 부어 먹음

※ 출처 : 지식백과

구입요령

박의 무게가 무겁고, 건조하지 않으며 박 단면의 색이 짙고 선명한 것이 좋음

※ 출처 : 지식백과

손질 및 보관방법

- 손질 방법
 - 흐르는 물에 깨끗이 씻어 칼로 반을 가른 후 손가락을 이용해 씨를 제거함
- 보관 방법
 - 보관온도는 10~15℃이며 보관일은 15일이 적당함
 - 수분이 많아 햇볕을 받으면 곰팡이가 생기기 쉬우므로 신문지에 싸서 서늘한 곳에 보관함

※ 출처 : 지식백과

밀착 포커스! 제철 농수산물 📍 박

이런 효능이

▣ 박의 영양성분(100g 기준)

니아신	나트륨	단백질	당질	레틴올	베타카로틴
0.60mg	5.00mg	1.00g	8.00g	0.00 μ g	1,386 μ g
비타민 A	비타민 B1	비타민 B2	비타민 B6	비타민 C	비타민 E
231 μ g	0.0mg	0.0mg	0.00mg	21.00mg	0.00mg
식이섬유	아연	엽산	인	지질	철분
9.39g	1.50mg	80.70 μ g	46.00mg	0.10g	2.20mg
칼륨	칼슘	콜레스테롤	회분		
3,105mg	165mg	0.00mg	0.50g		

▣ 박의 효능

- 다이어트
 - 저열량 식품으로 이뇨 및 소화 흡수를 돕는데 탁월한 효과가 있으며, 풍부한 식이섬유로 변비 해소나 다이어트 식품으로 탁월함
- 산후회복 및 피부미용
 - 박에 함유된 엽산은 피로회복과 면역력을 강화하는 데 도움이 되며 산모의 양수막 형성에 도움을 줄 수 있으며 항산화 작용을 통해 피부미용과 노화 방지에도 좋음
- 골다공증 예방 및 성장발육 촉진
 - 박의 칼슘 성분이 다량 함유되어 있어 골다공증을 예방하고 뼈를 튼튼하게 만들어 줄 수 있으며, 발육이 늦은 어린이에게 많은 도움이 됨
- 심혈관질환 예방 및 부기 제거
 - 박에 함유된 칼륨 성분이 심혈관질환을 개선하는 효능이 있으며, 나트륨 배출을 통해 콜레스테롤과 혈압수치를 낮춰주고 소변 배설을 촉진하기 때문에, 부종 제거에 효과적임
- 항암효과
 - 쿠쿠비스, 랑게나리드, 쿠쿠비타신, 사포닌 등의 성분들이 암세포가 몸에 흡착하고 증식되는 것을 막아줌
- 시력보호
 - 박의 비타민A 성분이 시력을 높여주고 안구 보호에 많은 도움을 줌
- 피로회복 및 체력증진
 - 박의 비타민C 성분이 피로회복에 도움을 주며 면역력을 높여주어 체력증진에 효과가 좋음

※ 출처 : 지식백과, 농촌진흥청