

11월의 '지금'

정부혁신
보다 나은
농식품부



제철 농산물 정보는 농식품정보누리
(www.foodnuri.go.kr)에서
확인할 수 있습니다.

가을과 함께 익어가는 단감



단감

단감은 일반 감과는 달리 타닌 성분이 응고 침전되어 단맛을 내는 감을 말합니다. 단감에는 비타민 C와 A 등의 영양소가 풍부하여 숙취 해소 및 노화방지 등을 도와주며, 감에 함유된 타닌 성분은 혈압을 내리는데 탁월한 효과를 지니고 있습니다. 그러나 타닌 성분을 많이 섭취할 경우 변비의 원인이 될 수 있기 때문에 주의해야 합니다.

선택법 및 요리법

선택법 단감은 꼭지가 황색으로 튀어나올수록 씨가 고르게 박혀 있으며, 껍질에 탄력이 있고 표면이 울퉁불퉁하지 않은 것을 고르는 것이 좋습니다.

대표적인 단감 요리



단감깍두기



단감 나박김치



단감 샐러드

감기에방에 효과적인 건고추

건고추는 홍고추를 햇볕에 말린 것을 의미하며, 고춧가루로 가공되어 김치, 고추장 등의 원료로 사용됩니다. 건고추에 함유된 캡사이신은 암세포의 증식 및 위염을 억제하는 효과가 있으며 치매예방에도 도움을 줍니다. 또한 건고추에 함유된 비타민 C는 피로회복에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

선택법 및 보관방법

선택법 색이 선홍색이며, 표피가 두껍고 매끈하여 주름이 없는 것을 고르도록 합니다.

보관방법 비닐봉지에 담아 밀폐한 후 그늘진 곳에 보관하는 것이 좋습니다.

건고추



농림축산식품부



농림수산물교육문화정보원
Korea Agency of Education, Promotion and Information Service in Food, Agriculture, Forestry and Fisheries