1월의 '지금'

정부혁신 보다 나은 농식품부

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

감귤

삶의 비타민
감귤

달콤한 맛으로 지친 일상에 비타민이 되어주는 과일 감귤! 감귤에는 비타민C가 다량 함유되어 감기 예방에 탁월한 효과가 있으며, 신맛을 내는 구연산은 젖산을 분해하여 피로를 줄이고 스트레스를 완화시켜줍니다. 또한 노밀린, 오랍텐 등의 특수 물질이 함유되어 피부 주름 및 기미, 잡티 개선에도 좋습니다.

선택법 및 요리법

선택법 감귤은 껍질이 얇고 단단하며, 크기에 비해 무거운 것을 고르는 것이 좋습니다.

대표적인 감귤 요리

감귤 과즙

감귤잼

감귤청

딸기

혈관의 로맨티스트
딸기

딸기잼부터 딸기주스, 딸기 케이크까지 달콤한 맛과 향기로 어디에나 어울리는 레드푸드 딸기. 딸기에는 라이코펜 성분을 함유하고 있어 면역력을 높이고 혈관을 튼튼하게 해줍니다. 또한 안토시아닌이 풍부하여 백내장과 같은 눈의 질병을 예방하고 저하된 시력을 회복시키는 효과가 있습니다.

선택법 및 손질법

선택법 딸기는 꼭지가 마르지 않고 진한 푸른색을 띠는 것이 좋으며, 다 익은 딸기는 꼭지 부분까지 붉은 빛을 띠고 있습니다.

손질법 딸기는 30초 이상 물에 담가둘 경우 비타민 C가 빠져나오기 때문에 흐르는 물에 가볍게 씻는 것이 좋습니다.

농림축산식품부

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