2월의 '지금'

정부혁신 보다 나은 농식품부

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



한라봉

제주도를 대표하는 과일

한라봉

제주감귤과 더불어 제주도를 대표하는 과일인 한라봉은 항산화 물질인 카로티노이드가 풍부하여 노화예방에 뛰어나며, 피로 회복 및 눈의 건강을 돕는 비타민C, 비타민A 등이 함유되어 있습니다. 또한 한라봉의 속껍질에 함유된 헤스페리딘은 고혈압과 동맥경화, 천식 등을 예방해줍니다.

선택법 및 **요리법**

선택법 껍질이 얇은 것이 당도가 높으며, 주름이 많을수록 신맛이 강하거나 싱거울 수 있습니다.

대표적인 한라봉 요리



한라봉 잼



한라봉 에이드



한라봉 청

향신채소

대파

대파는 국, 찌개, 조림, 볶음 등 우리 음식 거의 대부분에 향신채소로 사용되고 있습니다. 대파에 함유된 베타카로틴은 활성산소를 제거하여 노화를 예방하며, 뿌리에 함유된 알리신 성분은 면역력을 높여줍니다. 또한 지방 성분이 많은 음식과 함께 섭취할 경우 콜레스테롤이 체내에 흡수되는 것을 억제하는 효과가 있습니다.

선택법 및 **보관방법**

선택법 전체적으로 윤기가 흐르고, 잎 부분이 고르게 녹색을 띠고 색이 분명한 것이 좋습니다.

보관방법 대파는 밀폐용기에 키친타올을 깔고 냉장고에 넣어두면 2주 정도는 파릇파릇 싱싱하게 보관 유지할 수 있습니다.

대표적인 대파 요리



대파 겉절이



대파 삼겹살말이



대파 장아찌



대파

농림축산식품부

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