

12월의 '지금'

정부혁신
보다 나은
농식품부



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

삶의 비타민 감귤



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

음식의 감초 대파

찌개부터 라면, 중식요리까지 어디에나 빠지지 않고 등장하는 대파는 요리의 잡냄새를 잡아 주고 시원한 맛을 통해 개운함을 선사하여 누구나 하루에 한 번은 접할 정도로 친근한 채소입니다. 대파에 다량 함유되어 있는 베타 카로틴은 활성산소를 제거하여 노화를 예방하며, 식이섬유가 풍부해 숙변 제거에도 탁월한 효과를 갖고 있습니다.

선택법 및 보관방법

선택법 잎 부분이 고르게 녹색을 띠는 것이 좋으며, 줄기가 곧게 뻗어 있는 것을 고르도록 합니다.

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

대파



농림축산식품부



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