

식품 집중 탐구

참외

참외 요리

눌러보고 육질 단단한 것 골라야

진노랑 활력 덩어리 ... '태양의 선물'

99세까지 88하게

칼륨·당분 풍부한 대표적 여름 과일 피로회복 돕고 유해균 해독 효능까지

참외는 열매가 많이 달리고 씨앗이 많기 때문에 자손 번식을 상징하는 과일로 여겨져 왔다.

참외는 열매가 많이 달리고 씨앗이 많기 때문에 자손 번식을 상징하는 과일로 여겨져 왔다.

참외는 열매가 많이 달리고 씨앗이 많기 때문에 자손 번식을 상징하는 과일로 여겨져 왔다.



참외는 박과의 덩굴성 한해살이 식물로 비타민C와 칼륨을 풍부하게 함유하고 있는 대표적인 여름철 과일이다.

참외 100g당 일반 성분은 수분 92.8%, 단백질 0.9g, 지질 0.7g, 당질 4.7g, 섬유소 0.3g, 회분 0.6g, 칼슘 16mg, 인 10mg, 철 0.2mg, 비타민 B1 0.02mg, 비타민 B2 0.05mg, 나이아신 0.7mg, 비타민 C 15mg으로 구성되어 있다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.

참외는 비타민C와 칼륨을 많이 함유하고 있다. 참외를 많이 먹으면 밤에 오줌을 심다' 하는 것은 수분이 많고 칼륨함량이 높아 수박과 같이 이뇨작용이 탁월하기 때문이다.



▲별미 참외장아찌 삼각 주먹밥=①참외 장아찌를 물에 헹구고 다음 물기를 없애고, 잘게 다진다. ②물에 뜨거운 밥을 담고 깨소금과 참치를, 검은깨, 설탕, 실과로 버무린 뒤 참외장아찌를 넣어 잘 섞는다. ③구운 김을 폭 2cm 길이 5cm로 자른다. ④삼각 주먹밥 틀에 밥을 깔고 양념한 밥을 꼭 눌러가며 담아 주먹밥을 만든다. ⑤④에 구운 김으로 둘러 모양을 낸다.



▲참외 땅콩소스 토르티야=①참외 껍질을 벗기고 반을 갈라 씨를 긁어낸 뒤 1~2cm 굵기에 6cm 길이로 채 썬다. ②양배추와 적채를 굵은 심을 도려내고 굵게 채 썰어 찬물에 담갔다 건진다. ③치커리와 겨자잎은 손으로 큼직하게 뜯어 찬물에 헹구고, 오이와 당근은 5cm 길이로 굵게 채 썬다. ④냉동 토르티야에 찢은 면 보를 얹은 뒤 실온에서 녹인다. ⑤파인애플을 곱게 다져서 땅콩버터와 마요네즈, 레몬즙, 올리브 오일, 간장을 섞어 땅콩소스를 만든다. ⑥토르티야를 도마에 올려놓고 참외와 채 썬 야채를 올려 돌돌 만든다.



▲얼린 참외빙수=①참외 껍질을 벗기고 반을 갈라 씨를 긁어낸 뒤 모양 틀로 찍어 냉동실에서 얼린다. ②참외를 곱게 가루를 입히지 않은 것으로 준비해 동그랗게 썬다. ③얼린 빙수기로 갈아 그릇에 담고 우유와 연유를 부은 뒤 오곡 미숫가루와 젤리, 통팥조림, 참깨, 인 참외를 얹는다.



▲참외냉국=①참외를 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 다음 씨를 제거하고 채 썬다. ②채 썬 참외를 소금으로 간하고 식초와 설탕을 입맛에 맞게 넣는다. ③그릇에 참외를 담고 물을 붓는다. (도움 주신분=김지현 요리학원 문헌식 강사·푸드스타일리스트 정강엽)

박은서 원장의 식품과 한방. 참외는 삼국시대 이전부터 익은 열매는 식용으로, 덜 익은 열매는 약재로 많이 활용돼 왔다.

“더위 먹거나 가슴 답답할때 효과” 한다”고 전해진다. 이에 따라 더위를 먹은 경우나 가슴이 답답하고 갈증이 심하며 입맛이 떨어졌을 때 좋다.

참외의 맛을 결정하는 가장 중요한 요소는 색깔과 외형이며 참외의 고유의 맑은 노란색, 짙은 감색을 띠는 것이 최고의 상품이다. 외형은 참외의 골과 산이 뚜렷하게 구별되고 길게 패일 수록 좋으며, 꼭지가 가늘고 신선하며 털이 적게 난 것이 더 달고 맛있다.

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (성춘동 한국병원 옆)
식당, 일식, 횡집, 레스토랑, 고기전문점, 학원임대, 토지매매, 모텔매매

새하늘과세공인중개사 430-8118 011-603-8411
상가매매, 원룸매매, 토지매매, 전원주택매매

금보부동산컨설팅 261-8949 011-602-2233
싼담매매, 고시원매매, 건물매매, 주유소매매

A+ 에이플러스공인중개사 062-973-9174
매매상담원, 임대주택, 상가주택, 토지주택, 건물매매, 토지매매

현대공인중개사 062-371-1900
급매물 상담 후 10일내 책임 중개, 급히 구입합니다, 급히 팝니다

법원경매 전문회사 -를 앞서가는 사람들- (주)옥션코리아
성공적 파트너 / (주)옥션코리아 무료상담, 법원경매, 부동산, 토지, 건물, 차량, 선박, 항공기, 선박, 항공기, 선박, 항공기