

일본서 종자 들여와 키운 후 완제품으로 다시 수출

“육질 단단 품질 우수” 대만·홍콩서도 인기

베타카로틴 풍부...항암·감기예방·피부미용·변비 효능

오리찜·샐러드·수프·튀김 등 다양한 요리에 활용



으뜸 중 으뜸 ‘연천 단호박’ 일본에 역수출



수출을 앞둔 연천 단호박.

“경기도 최북단 연천군 단호박이 ‘으뜸 중 으뜸’입니다.”

일본에서 종자를 들여와 키운 후 완제품으로 다시 일본으로 역수출하는 ‘연천 단호박’은 맛과 품질이 뛰어나기로 유명하다.

일교차가 크고 알맞은 기후조건은 물론 북쪽에서 내려오는 임진강물과 남쪽의 땅이 어우러져 남토북수(南土北水) 비옥함의 고장 연천 군남면 일원에서 생산된 단호박은 육질이 단단하고 영양과 당도가 13~14브릭스(brix)로 높아 국내뿐만 아니라 해외 소비자들로부터 호평을 받고 있다.

6월부터 8월 말까지 재배되는 연천 단호박 생산면적은 약 40ha 정도. 1990년대 초반부터 재배를 시작한 단호박연구회(회장·허흥무)는 처음 3 농가 출발에서 지금은 30 농가가 모여 총 500t 가량을 생산한다.

올해 농가는 가뭄과 고온으로 열과현상으로 수확량이 예년과 비교해 15% 감소했음에도 불구하고 200t을 일본으로 수출해 2억 3000만원 소득을 올렸다. 2017년 수출량은 고작 28t에 불과했지만 경작지 확대와 연구회의 활발한 다수확 연구로 현재 수출 물량이 10배나 늘어났다.

수출차량에 선적되기까지 농가들은 고품질 단호박 생산을 위한 토양관리부터 육묘, 재배, 병해충 등 문제점을 해결하기 위해 전문가들이 직접 농가를 방문 컨설팅을 통해 맞춤형 농업으로 발전시켰다. 다만 올해 코로나19 확산으로 농가인력 부족과 인건비 및 종자 가격 상승 등 농가부담이 악재로 생산증대의 발목을 잡았다.

연천 단호박은 일본뿐 아니라 대만, 홍콩 등지에서도 인기가 높지만 선별과정을 거치고 나면 수출 수요 규격 제품(1~2.5kg)은 부족한 실정이다.

단호박연구회 허흥무 회장은 “연천 단호박은 친환경으로 재배되고 내병성이 좋아 상품성이 뛰어나다. 특히 분절도와 당도가 높아 국내 최고품질을 자부한다”고 강조했다.

◇단호박

밥맛을 내는 단호박은 당질이 15~20%를 차지해 설렁이나 시림의 첨가 없이도 부드럽고 달콤한 맛을 내는 식재료로 각광받고 있다. 특히 단호박에 들어있는 베타카로틴은 우리 몸속에서

비타민 A의 효력을 나타내는데 항암효과는 물론 감기 예방과 피부미용, 변비 예방에 효능이 있는 것으로 알려져 있다.

단호박은 생육기간이 3개월 정도로 비교적 짧고 농사 짓기가 쉬운 편으로 국내에서는 1990년대부터 도입돼 널리 재배하고 있다. 품종 개량도 활발하게 이뤄져 다양한 품종의 단호박 재배가 활성화되고 있으며 연천군 수출품종은 만냥, 아지회의 등이 다.

일본에서는 19세기부터 홋카이도를 중심으로 재배됐고 우리나라에는 일제 강점기인 1920년대에 들어왔는데 ‘왜(倭)호박’이라 부르며 꺼리다 1985년 이후 제주도와 해남 등 남부 지역에서 일본 수출 목적으로 생산되기 시작했다.

◇단호박의 효능

단호박은 식이섬유가 풍부해 포만감이 높고 100g당 66kcal로 ‘저칼로리 다이어트’ 식품이기도 하다. 베타카로틴이 풍부해 눈의 시력을 보호하고 백내장을 예방해주는 눈 건강식품으로 알려졌다.

비타민 B1, B2 등이 많이 함유돼 있어 ‘비타민의 보고’로도 불리며 비타민 C·E가 풍부해 감기 예방 등 면역력 향상에 도움을 준다. 인슐린 분비를 촉진시키는 성분도 함유돼 있어 신진대사를 원활하게 해주고 조혈기능을 촉진시켜 당뇨 예방 및 개선에도 효과적이다.

또 단호박의 펙틴 성분은 위장기능을 활성화 시키고 위 점막을 보호해 위염 및 위궤양 등과 암 예방에도 도움을 주고 이뇨작용과 부기를 빼는데 효과적인 식품이다. 그러나 과다 섭취할 경우 피부색소 침착, 복통, 설사 등 부작용이 따를 수 있으니 적당량 먹는 것이 중요하다.

◇단호박 요리

단호박을 고를 때는 들었을 때 묵직한 느낌이 들거나 색이 균일하고 윤기가 흐르고 색이 짙은 녹색이 좋다. 단호박을 이용한 요리는 여러가지가 있지만 가정에서 간편하게 할 수 있는 방법을 소개한다.

▲에그슬렛=미니 단호박을 깨끗이 씻은 윗부분을 도려내 속

을 가볍게 파낸다. 먼저 체다치즈, 달걀, 각종 양채 과일을 함께 넣고 모짜렐라 치즈와 후춧가루를 조금 넣고 전자레인지에 단호박이 익을 때까지 약 6분 정도 돌려주면 맛있는 에그슬렛이 완성된다.

▲오리찜=씻은 단호박을 요리 전 전자레인지에 넣고 5분 동안 돌려서 살짝 익혀준다. 훈제오리를 한 번 구워 기름을 빼준 뒤 오리 위에 마늘과 치즈, 야채 등을 넣고 전자레인지에 약 8분 동안 찌면 완성된다.

▲샐러드=단호박을 2~3cm 썬 잘라 전자레인지나 찜기를 이용해 익힌다. 익힌 단호박을 으개 준비한 견과류를 갈라 꿀, 마요네즈, 약간의 소금을 넣고 섞는다. 샐러드는 빵이나 비스킷 등과 찰떡궁합이다.

▲튀김=단호박에 덧가루

묻히고 남은 가루와 준비된 튀김가루를 합쳐서 반죽을 한다. 기름은 온도를 올리고 덧가루 묻힌 단호박에 반죽을 입혀서 넣어 튀긴다. 노릇하게 색이 나올 정도로 바삭한 번에 튀기면 좋다.

▲단호박 수프=단호박을

미리 썰어 준 다음 채 썬 감자와 양파를 볶는다. 버터를 넣고 물을 약간 넣어 단호박을 으개 끓인 뒤 믹서기로 갈아 그릇에 담아 생크림을 약간 뿌려주면 훌륭한 음식이 된다.

이밖에 단호박을 이용한 요리는 밥부터 고등어 찜, 갈치 조림 등 생선요리와 부침, 샌드위치, 떡볶이 등 동양과 서양요리에 널리 사용되고 있으며 찜은 전자레인지와 에어프라이어으로도 손쉽게 만들 수 있다. 문의: 연천군 농업기술센터 기술보급과(031-839-4253) /경인일보=오연근기자



그린궁 宮 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!

소비자상담실 080-234-6588



그린궁프라임에버120은 소중한 여성의
피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며
장 건강 그리고 뼈 건강에도 도움을 주어
활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한
여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

