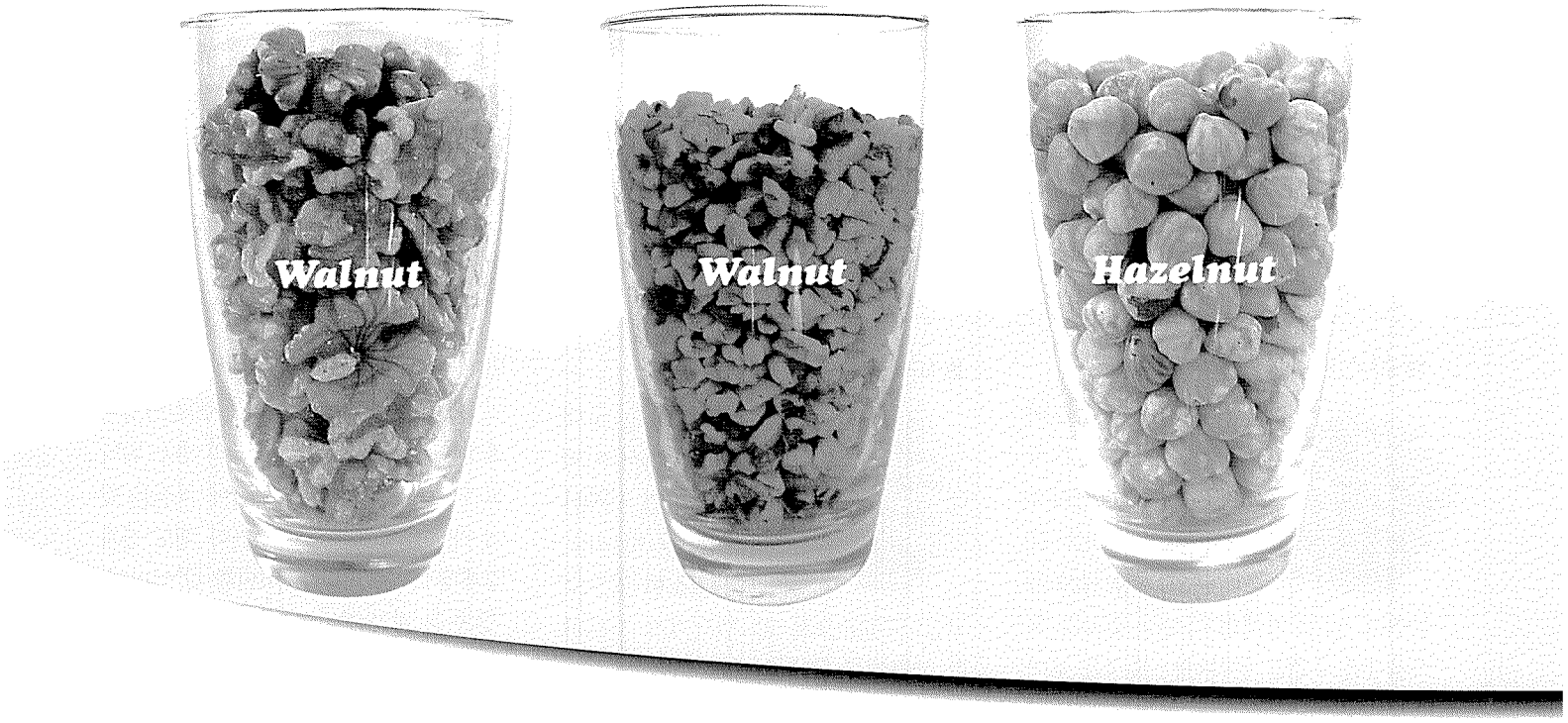
견과류

비교적 저렴한 편인 땅콩부터 1㎏당 20,000원을 호가(呼價)하는 잣이나 마카다미아까지
다양한 견과류는 코스트를 껑충 뛰게 하지만, 그에 비례하게 매출 향상에 톡톡한 역할을 하는 재료들이다.
구움과자를 비롯해 각종 양과자에 고소하고 담백한 맛을 살려주는 고부가가치 산출의 주역, 견과류를 살펴보자.

〈취재 · 허미경, 사진 · 박경배〉
※촬영 협조 – (주)다림 너츠빌 : 02-455-0817

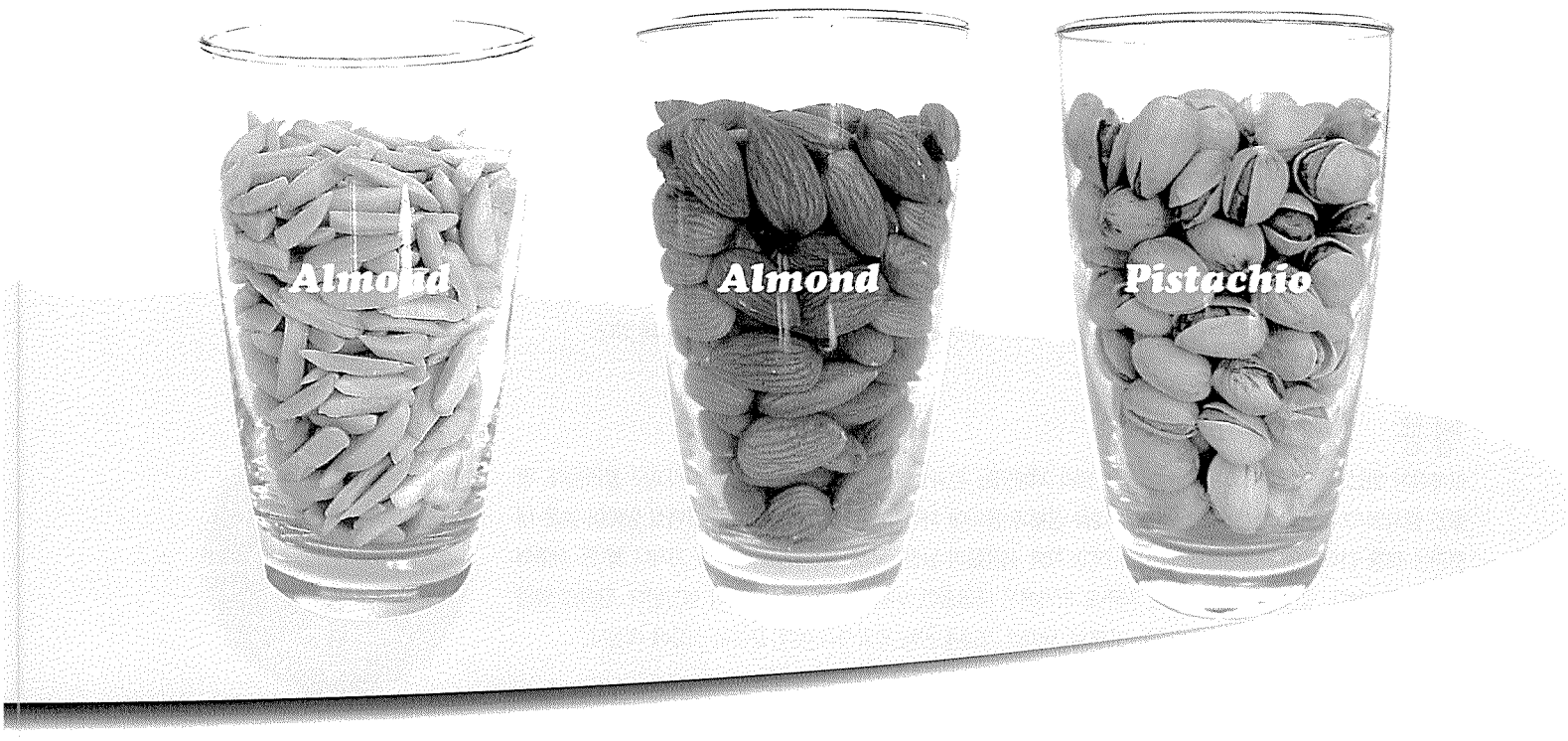


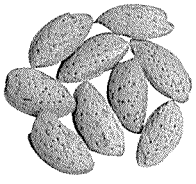
호두 : 누아(프 · Noix), 월넛(미 · Walnut)

호두는 기원전 7,000년부터 식용으로 이용됐다고 알려지는 오랜 역사를 갖고 있는 견과류. 원산지는 고대 페르시아로 알려져 있는데
현재는 미국, 중국, 터키 등에서 생산되고 있다. 특히 미국 제품은 대부분의 양이 캘리포니아 지방에서 생산되고 있다.
우리나라에 호두가 들어온 것은 고려시대로 원나라 사신이 들여와 천안에 처음 심은 것으로 알려져 있으며, 일본에는 우리나라를 거쳐 18세기에
전파됐다고 한다.
호두의 주성분은 리놀레산의 글리세리드와 단백질, 비타민 B_2, 비타민 B_1 등으로 구성된다. 이 가운데 가장 크게 차지하는 지방유는 다량의 불포화 지방산을
함유하고 있는데, 이 불포화 지방산이 혈청 알부민의 함유량을 높이고 혈액의 콜레스테롤 양을 떨어뜨려 콜레스테롤과 중성지방의 수치를 낮추는 역할을 한다.
이에 따라 호두는 예전부터 식용 이외에도 약용, 향료의 원료, 화장품의 원료 등으로 쓰여 왔으며, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 기능 외에도
소화기 강화, 심장 질환, 특히 두뇌 발달에 도움을 준다고 발표된 바 있다.
제과에 있어서 호두는 고소한 맛으로 큰 인기를 얻고 있는데, 빵이나 과자의 배합 안에서 풍미를 살리는 역할도 하고,
훌륭한 데코레이션 소재로 이용되기도 한다. 호두와 특히 잘 어울리는 소재로는 벌꿀, 시럽, 바나나, 캐러멜, 초콜릿 등이 있다.

헤이즐넛 : 누아제트(프 · Noisette), 헤이즐넛(미 · Hazelnut)

수출용 제품의 대부분이 터키에서 생산되는 헤이즐넛은 유럽 대륙에서 지중해에 이르는 지역까지 지중해성 기후 및 아열대 기후에서 재배되는 견과의 한 종류다. 고대 그리스, 로마 시대부터 귀한 식품으로 여겨져 오다가 유럽 전역과 이스탄불을 거쳐 아시아 지역으로 전파됐다. 현재 헤이즐넛을 주요 수출 품목으로 하는 터키는 55~60만 헥타르의 헤이즐넛 전용 재배지를 보유하고, 연간 50만톤 이상을 수확하고 있다. 이 가운데 특히 트라브존에서 재배되는 기레슨(Giresun) 품질의 헤이즐넛은 맛, 향, 모양 등 모든 측면에서 최고급 품질을 자랑한다. 헤이즐넛의 구성 성분 역시 88% 이상이 불포화 지방산으로, 오레인산과 리놀산이 풍부하며 비타민 B_2, B_6가 다량 함유돼 있다. 또한 세포 산화를 막아주는 비타민 E는 발암 억제 효과와 동맥 경화 예방 작용을 갖고 있으며, 이 밖에도 다른 견과류와 마찬가지로 고혈압, 심장병 예방에 필요한 마그네슘과 칼슘도 다량 함유돼 있다. 독특한 향을 갖고 있는 헤이즐넛은 풍미를 살리는 구움과자 제조에 많이 사용되며, 캐러멜화시켜 장식용으로 이용하기도 한다.





아몬드 : 아망드(프 · Amande), 아몬드(미 · Almond)

현재 가장 폭넓게 쓰여지는 견과류의 하나인 아몬드는 아시아 서남부 티그리스 유프라테스강 유역에서 처음 발견돼 이스라엘을 거쳐 유럽 대륙, 그리고 18세기에는 미국으로 전파된 것으로 알려져 있다. 주요 생산 지역은 전세계 아몬드 생산량의 70%를 생산하는 캘리포니아 지역을 필두로 스페인과 이탈리아 등에서 많은 양이 생산된다. 아몬드도 호두와 마찬가지로 지방산의 70%가 불포화 지방산으로 구성돼 있고, 그중에서도 콜레스테롤을 억제하는 올레인산이 다량 함유되어 있다. 또한 칼슘, 철, 마그네슘, 아연 등이 여타 견과류에 비해 다량 함유돼 있어 우유, 멸치 등을 싫어하는 어린이들의 영양 균형에도 도움을 줄 수 있는 식품이다.

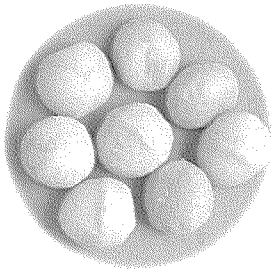
이밖에도 항산화 작용에 의해 활성산소를 억제, 노화 방지에 도움이 되는 비타민E가 다량 함유돼 있고, 뇌경색 예방에 도움이 되는 등 노인층에게도 건강 소재로 손색이 없다. 현재 제과에서는 통아몬드, 슬라이스(내츄럴, 화이트), 슬리버드, 분태, 파우더 등 다양한 형태의 제품이 사용되고 있는데, kg당 6,000~8,000원 안팎으로 비교적 원가가 저렴해 사용이 가장 일반화된 견과류에 속한다.

피스타치오 : 피스타슈(프 · Pistache), 피스타치오(미 · Pistachio)

호두와 함께 기원전 수천년 전부터 식용으로 쓰여온 견과류 피스타치오는 고대 터키, 페르시아 등의 지중해 연안 지방에 야생으로 생산되고 있던 것을 식용으로 재배, 그 후 종자를 로마에 가져와 유럽에서 재배하게 됐다고 한다. 피스타치오는 주로 아랍계 국가에 친숙한 너츠류로, 노란빛의 얇은 막에 싸인 열매가 익으면서 겉껍질이 자연스럽게 세로로 갈라진다. 내용물은 클로로필을 많이 포함해 녹색이 진하고 선명한 것일수록 좋은 품질의 제품으로 손꼽힌다. 현재 피스타치오의 주요 생산국은 전체 생산량의 50%를 차지하는 이란을 비롯해 미국의 캘리포니아, 터키, 시리아 등이 있다.

여타 견과류와 마찬가지로 불포화 지방산이 풍부하게 포함되어 있고 특히 비타민B_1, 칼륨, 철 등이 많은 것이 특징이다. 한편, 피스타치오는 다른 견과류와는 달리 정확히 1년 단위로 흉작과 풍작이 교대로 이루어지는 작물로, 이에 따라 생산량이 2년 주기 증감 곡선을 그리는 것이 특징이다. 겉껍질을 벗겨 슬라이스, 다이스, 페이스트 등의 가공을 통해 케이크 데코레이션, 아이스크림, 쿠키 등에 사용하고 있다.

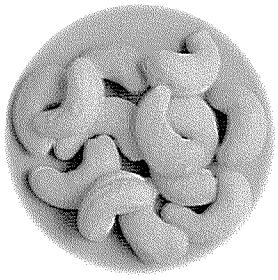
마카다미아



단단한 껍질 안에 코코넛과 비슷한 향이 나는 하얀 열매가 들어있는 견과류인 마카다미아의 주산지는 하와이. 그러나, 하와이의 마카다미아는 원재료로 수출되기보다는 초콜릿 등과 어울려 가공식품으로 생산 및 판매되는 경우가 대부분이다. 상업적으로 재배 및 수출하고 있는 나라는 호주가 대표적으로, 국내에 수입되는 마카다미아도 대부분이 호주산이다.

영양 성분은 기타 견과류와 마찬가지로 80%에 이르는 불포화 지방산 성분이 함유돼 있으며, 마카다미아유(油)는 높은 산화 안정성이 있고 무색 무취의 특성을 갖고 있어 화장품이나 스킨 케어 제품으로도 이용된다. 구움과자, 초콜릿의 센터 등으로 이용되며 페이스트로 사용하기도 한다.

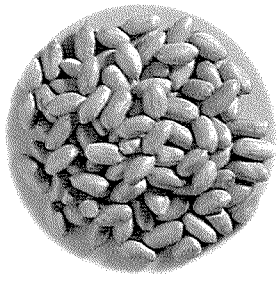
캐슈넛



인도, 브라질, 탄자니아 등에서 생산되는 캐슈넛은 구부러진 모양이 독특한 흰색의 견과류로 다른 견과류에 비해 식감이 소프트한 편이다. 전체의 44% 정도가 지방분으로 역시 불포화 지방산으로 구성돼 심장 질환 예방 등의 효과를 기대할 수 있으며 비타민 B_1, 마그네슘, 철 등 미네랄이 풍부해 소화 기관의 활성화에도 도움을 준다. 또한 단백질이 12%나 들어 있는 고단백 식품이다.

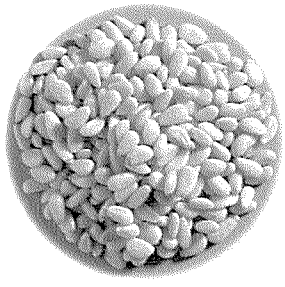
캐슈넛은 껍질은 단단하고 알맹이의 경도는 약해서 특수 가공 처리 시설이 필요한데, 생산지 중에서는 인도가 이러한 설비를 제대로 갖추고 있어 최대 생산 수출국으로 랭크돼 있다.

땅콩



브라질이 원산지로 중국을 비롯해 국내에도 널리 재배되는 견과류인 땅콩은 낙화생(落花生)이라고도 불리운다. 땅콩은 종자의 크기에 따라 생육기간이나 그 내용 성분과 용도에 차이가 있는데, 종자가 크고 단백질 함량이 높은 대립종은 보통 간식용으로 이용하며, 종자가 작고 지방 함유율이 높은 소립종은 기름을 짜거나 과자나 빵 등 식품의 가공에 이용된다. 국내에는 영남, 호남, 제주도 지역에서 대립종이, 이북 지역에서 소립종이 생산된다. 땅콩의 영양 성분은 지방이 45~50%, 단백질이 20~30%로 저렴한 가격에 비해 영양가가 매우 풍부한 식품에 속한다.

잣



국산의 경우 1kg당 40,000원 이상의 고가(高價)인 잣은 열매 한 개에 100여개가 달려 있는 견과류. 성분은 60% 이상이 지방으로 그밖에 단백질, 섬유질, 칼슘, 인, 철분, 비타민(A_1, B_1, B_2) 등으로 구성된다. 잣은 100g당 약 670칼로리의 열량이 발생하는 고칼로리 식품으로 아픈 환자에게 잣죽을 먹이는 이유가 여기에서 기인한다. 또한 잣에는 호두나 땅콩에 비해 철분이 많이 함유돼 있어 빈혈의 치료와 예방에도 좋다. 대신 칼슘이 적은 산성 식품이므로 잣을 먹을 때는 우유 등 칼슘이 많은 식품과 함께 먹으면 잣의 결점을 보완할 수 있다. 그밖에도 기관지염과 각종 노인성 질환 예방에도 도움이 된다.

견과류 구입 및 보관

견과류의 구입에서 가장 중요한 점은 제품의 출시일 및 유통기간이다. 이는 견과류의 품질을 가장 크게 좌우하는 것이 신선도이기 때문. 그러나 견과류는 그 신선도를 육안으로 가늠하기 어렵다 보니 많은 이들이 제품의 품질과 연관한 신선도를 따지기 보다는 가격을 구입 기준으로 삼곤 한다. 지방산으로 구성된 견과류는 보통 1년 내외로 하고 있는 유통기간이 지나면 산화되기 시작하고, 산화된 것은 자체 맛의 변질은 물론, 그 재료를 이용해 만든 과자의 맛도 변질시키므로 유의해야 한다. 따라서 대다수 수입품을 사용하는 견과류의 경우는 반드시 수입일자를 비롯해 유통기간 등을 살펴보는 것이 중요하다. 또한 구입한 견과류를 보관할 경우는 공통적으로 고온 다습한 곳을 피해 서늘한 그늘에서 보관하고, 한 번 개봉한 제품은 최대한 공기와의 접촉을 피하도록 밀폐시켜 냉장 보관하는 것이 좋다. 특히 껍질을 깐 제품의 경우는 껍질째 보관하는 제품에 비해 더욱 유의하도록 한다.