



수박

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



수박(水瓜:수과)는 외과에 속하며 1년생 초본으로 열대 아프리카가 원산지이다. 오랜 옛날부터 재배되었고 우리나라에는 500년 전에 보급되었다.

경엽이 큰 편이며 파상으로 깊게 우열(羽裂)되어 있고 표면이 녹색 바탕에 검은 줄무늬가 있는 것과 없는 것, 과육의 색에 따라 적색계, 황색계, 백색계로 나누고 형태에 따라 타원형, 원형으로 나눈다. 콜치신(colchicine) 처리를 하여 씨 없는 수박을 만들기도 한다.

보통 4월에 농지에 직접 파종하여 7~8에 수확하며 축성 및 억제 재배법을 이용한 하우스 수박은 연중 생산이 가능하다. 산지로

는 중부이남지방으로 고량, 무등산 수박이 유명하다.

성분은 수분이 96%, 대부분이 당질이며 비타민은 극히 적으나 많은 양의 과당은 신장병에 좋다고 한다. 주된 색소는 carotenoid계의 lycopene이라고 하는 개환(開環) carotene이며 이는 비타민 A의 효력을 갖고 있지 않다. 수박은 가식부 66%, 외피 30%, 종자가 4%로 종자에는 18%의 단백질과 27%의 지방이 함유되어 있다. 과육 중에 있는 citrulline과 arginine은 이뇨효과는 껍질 쪽이 뛰어나다. 또한 씨에는 linoleic acid가 풍부하여 동맥경화 예방 효과가 있다. 저장은 보통 최적 온도 2.2~4.4℃, 최적 습도 80~85%의 저온이며 1~2주간 저장할 수 있다. 