



참외 (瓜漚)

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



참외(瓜漚 : 과체)는 외과에 속하는 덩굴성 1년생 초본이다. 열대 아시아가 원산으로 우리나라에는 삼국시대에 만주를 거쳐 들어온 것으로 여겨지며 서양계 멜론과 동양계 참외로 분리되어 재배되고 있다. 독특한 향기와 시원한 맛이 일품이다.

동양계 참외는 외피가 백색 또는 황색이고 매끈하며 과육은 대부분 희고 육질은 연하고 맛이 달다. 품종으로는 신대형 은천 참외, 코로나 참외, 노랑 참외, 성환 참외가 주종이다. 참외는 이식이 어렵고 높은 온도와 건조한 기후를 좋아한다. 보통 4~5월에 직파하여 7~8월에 수확하지만 근래에는 재배농업

발달로 4계절 출하가 가능하다.

성분은 수분이 92%로 대부분을 차지한다. 참외의 속과 과육의 당 함량을 비교하면 속이 과육보다 총 당은 많으나 환원당이 적으므로 설탕이 속에 다량 함유되어 있고 감미도가 높다. 알칼리성 식품이며 비타민의 양은 적으나 골고루 함유되어 있어 한번에 먹을 수 있는 양이 많기 때문에 영양 흡수를 많이 할 수 있는 장점이 있다. 향기 성분은 (Z)-3-nonenylacetate, (Z)-6-nonenylacetate와 같은 C9-불포화 ester류가 주요한 성분이며 꼭지의 쓴맛 성분은 elaterin이다. 상온 (20℃)에서 저장할 경우 수확 후 6일간 저장 가능하고 저온 (2℃)에서 저장할 경우 14일간 저장할 수 있다. 