



복숭아

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



복숭아(桃仁)는 장미과에 속하는 낙엽소 교목으로 중국이 원산지이며 아시아와 유럽에 분포되어 있는 과실이다. 우리나라 기후 풍토에 적합하여 전국

적으로 재배되고 있으며 서양에는 황도가 대부분이다.

숙기에 따라 조생(포목조생, 사라로생, 창방, 송삼로생, 대화로생), 중생(백봉, 대구보, 서야로), 만생종(백도, 유도, 홍진)이 있고 솜털이 있는 것과 없는 것으로 구분되며 과육이 핵에서 잘 떨어지는 것과 안 떨어지는 것, 육색에 따라 백육계, 황육계로 구분된다. 핵 주위에 anthocyanin 색소를 함유하고 있어 통조림을 제조할 때 자색으로 변하여 상품적 가치가 떨어진다.

육질은 치밀하고 섬유소가 작은 것이 좋으며 보통 7월 상순~ 8월 하순 사이가 수확기이며 백도는 7월 하순경이다.

저항력을 갖는 효과적인 과일로 수분 89%를 가지며 대부분 당분으로 7.6~11.5% 정도이고 유기산은 사과산으로 백색종에는 적어서 0.15~0.21%이나 황색종은 많아서 0.65~0.83% 정도 함유되어 있다. 비타민 A는 황색종이 600I.U., 백색종은 33I.U.로 비교적 적다. 비타민 C는 5~7mg% 정도이며 칼륨은 많고 땀을 내게 하는 작용이 있다고 알려져 있다. 주로 생식, 통조림, 잼, 주스, 술 등에 이용되고 씨는 도인이라 하여 진해 효과가 있다. 차갑게 하면 단맛이 떨어지기 때문에 먹기 2~3시간 전에 냉장고에 넣어두고 저장은 저온저장을 원칙으로 한다. 적당한 온도는 0~2℃이며 습도는 85%이다. 