



감 (柿子)



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

감(柿子)은 감나무과에 속하는 낙엽교목으로 중국, 일본, 한국 등 동남아시아 일대가 원산지이다. 국내는 경산, 청도, 의성, 산청, 예천 등이 주요 산지다.

온대지방에 적합한 나무로 동양 특유의 과수다. 나무높이는 6~9m에 달하며 5~6월경 개화하고 암꽃, 수꽃이 다르다. 꽃은 암수 한 그루인데 담황색꽃이 핀다. 과일은 가을에 감색, 홍색으로 익는다.

식용감에는 떫은 감과 단감이 있다. 우리나라 재래종은 대개 떫은 감이고, 외래종 단감은 남부지방에서 일부 재배되고 있다. 당분이 14%정도로 많고 포도당 6%, 과당 2~3%, 자당 5%이며, 비타민 A(450I.U)와 C(30~50mg%)가 풍부하고 유기산과 탄닌 성분이 많은 영양가가 높은 과실이다. 감의 떫은맛 성분은 탄닌(tannin)의 일종인 디오스피린으로 미숙과에는 0.9%함유하나 완숙하면 0.2%로 감소한다. 감을 건조시킨 꽃감의 표면에 나타나는 흰 분말은 만니톨(mannitol)이다.

감잎에는 비타민C가 많아 신진대사를 활발히 진행시키고 감잎에서 추출한 astragalín, myricitrin과 같은 플라보노이드(flavonoid) 배당체는 관상동맥의 혈류량을 증가시켜 동맥경화와 고혈압에 효과가 있다. 비타민C가 많은 어린잎은 튀김이나 차로 해서 먹으면 좋다. 연시감은 급속 동결하는 방법도 있으며 대체로 0℃에서 폴리에틸렌 봉지에 저장하면 2개월간 보존할 수 있다. ♪