

TIP

좋은 마늘 고르는 법

- ◆ 색이 하얗고 통통하며 묵직한 것이 좋다.
- ◆ 껍질은 얇고 불그스름한 빛이 돌며 잘 마른 것을 고른다.
- ◆ 알이 작게 여러 쪽으로 나누어진 것보다 알의 크기가 굵은 육쪽마늘이 좋다.

마늘 쉽게 까는 법

- ◆ 통마늘의 뿌리부분을 적당히 자른다.
- ◆ 낮은 접시에 담아 전자렌지에 담는다.
- ◆ 20초간 가열한다.
- ◆ 마늘의 날선한 부분을 손으로 잡고 누른다.



마늘 손질법

- ◆ 통마늘을 쪄낸 뒤 한 통씩 떼어놓고 마늘 껍질을 끝에서 부터 살살 벗깁니다.
- ◆ 껍질 벗긴 마늘은 지저분한 끝부분을 칼로 하나씩 잘라낸 뒤 물에 담가 문지르면서 속 껍질을 벗긴다.
- ◆ 물에 깨끗이 씻은 후 건져서 하얀 면 행주로 물기를 말끔히 닦아낸다.

마늘 보관법

- ◆ 마늘을 말려서 그물 자루에 넣어 바람이 잘 통하는 응달진 곳에 매달아 두면 오래 보관할 수 있다. 껍질 벗긴 후 밀봉해서 냉장고에 보관한다. 양념으로 쓸 것이라면 다져서 납작하게 모양을 빚은 뒤 냉동실에 넣어 두고 그때 그때 잘라 쓰면 편리하다.
- ◆ 마늘종과 풋마늘대는 신문지에 싸서 냉장고 야채실에 보관한다. 씻어서 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰어 냉동실에 넣어 두면 몇 달 후에도 먹을 수 있다.

제주특별자치도 만의 특별한

마늘

G/A/R/L/I/C



1회 섭취분량으로 보는 마늘의 영양

1회 섭취분량 10g	에너지	탄수화물	단백질	지질	콜레스테롤	식이섬유	칼슘
	14kcal	3.0g (0.9%)	0.5g (0.9%)	0g	0mg	0.2g (0.8%)	1.0mg (0.1%)
	인	철	나트륨	식염상당량	비타민A	비타민B2	비타민C
	16.4mg (2.3%)	0.2mg (1.3%)	0.3mg (0%)	0g	0ugRE	0.03mg (2.3%)	2.8mg (2.8%)



Garlic

마늘의 효능

- ① 강력한 살균 및 항균작용을 한다.
- ② 체력증강, 강장효과 및 피로해복을 돕는다.
- ③ 정력증강, 동맥경화 개선, 신체노화 억제, 냉증, 동상을 개선한다.
- ④ 칼륨이 혈중 나트륨을 제거하여 고혈압을 개선한다.
- ⑤ 알리신이 췌장세포를 자극 인슐린의 분비를 촉진하여 당뇨를 개선한다.
- ⑥ 유기성게르마늄, 셀레늄이 암의 억제 및 예방에 기여한다.
- ⑦ 아토피성 피부염의 알레르기 억제작용을 한다.
- ⑧ 정장 및 소화작용을 촉진한다.
- ⑨ 체내 중금속 배출 및 유해물질해독작용을 한다.
- ⑩ 신경안정 및 진정효과가 있다.

< 자료출처 : 명품식품마늘, 민족의학연구소 >



올바른 마늘 복용법

- ① 매일 먹을 것
 - 마늘은 섭취후 6~12시간에 효과가 나타나고 1~2일에 최고가 되며, 2일째 점점 하강하기 시작한다. 마늘을 지속적으로 먹어줌으로써 효과를 유지할 수 있다.
- ② 공복에 너무 많이 먹지 말 것
 - 과식은 절대 금물, 알리신의 영향으로 속쓰림, 설사, 복통을 유발할 수 있다.
- ③ 자기 몸에 맞는 적당량의 표준을 알아둘 것
 - 평균적인 크기의 마늘(10G 정도)을 보통 하루에 생마늘 3쪽, 익힌마늘 6쪽이 성일 하루 섭취 기준임.
- ④ 몸의 컨디션에 맞추어 먹을 것
 - 자신의 평소 약덤, 또는 먹을 때의 몸 컨디션을 배려하여 섭취량을 조절하는 것이 중요함
- ⑤ 자금과 냄새를 줄일 것
 - 냄새를 없애려면 마늘을 먹은 후 차나 우유를 마시면 좋음

마늘 이렇게 활용하자!

통마늘 장아찌

- 재료 : 통마늘 50개(반접)
 - <소스> 물(삼다수, 또는 끓인물) 1ℓ, 설탕 750G, 소금 125G, 식초(양조나 화이트) 1ℓ, 진간장 175CC
- 만드는 법
 1. 통마늘은 겉 껍질만 가볍게 벗긴 후 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
 2. 소스 재료를 한데 섞은 후 1의 마늘에 부은 후 5개월 뒤 먹는다. (서늘한 곳에서 숙성)
 - * 끓이지 않아도 되는 가공법으로 쉽고 간단하다.



마늘발효액

- 재료 : 깎마늘 50KG, 설탕 30KG
- 만드는 법
 1. 마늘은 깨끗이 씻어 4등분 해 놓는다.
 2. 설탕(백설탕)을 잘 버무려서 항아리에 담고 숙성시킨다.
 3. 2~3일 간격으로 잘 저어주면서 설탕을 녹여준다.
 4. 100일정도 수 마늘이 쭈글거리면 마늘을 걸러낸다.
 5. 남은 액은 서늘한 곳에 보관하면서 6개월 후에 활용한다.
 - * 각종 양념시 매실액처럼 사용하면 좋다.



마늘조청

- 재료 : 쌀 3컵, 엿기름가루 3컵, 물 1.5ℓ, 마늘 500G
- 만드는법
 1. 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 고슬고슬하게 한다.
 2. 마늘은 푹 삶아서 매운 맛을 어느정도 없애준다.
 3. 1의 밥을 한김 식힌 후 엿기름 가루를 섞고 물을 부어 전기밥솥에 넣고 하룻밤 당화 시킨다.
 4. 밥알이 등등 떠오르면 배보자기에 넣고 깨끗하게 물만 짜낸다.
 5. 3의 당화된 물을 밥솥에 넣고 뚜껑을 연채 끓인다.
 6. 약 30분 후에 삶아낸 마늘을 넣고 20분 더 가열하면 마늘엿이 된다.(약 500G)

