

풋귤

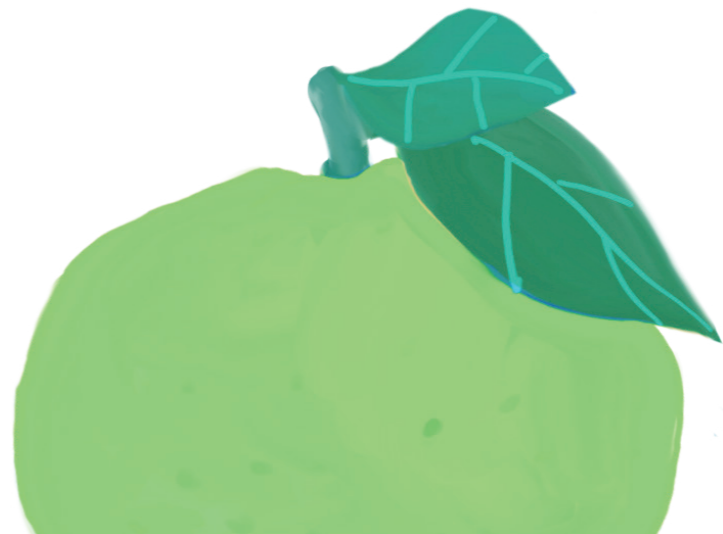
* 풋귤에 대한 조례 개정시(2016) 기존 제주재래 품종인 '청귤(Citrusnippokoreana)'과 혼동이 되어 '풋귤'로 지칭

풋귤은 감귤의 기능성 성분을 이용할 목적으로 농약안전사용 기준을 준수하여 제주특별자치도지사가 정한 날짜까지 출하되는 노지감귤을 말함
(제주특별자치도 감귤생산 및 유통에 관한 조례(제2조))

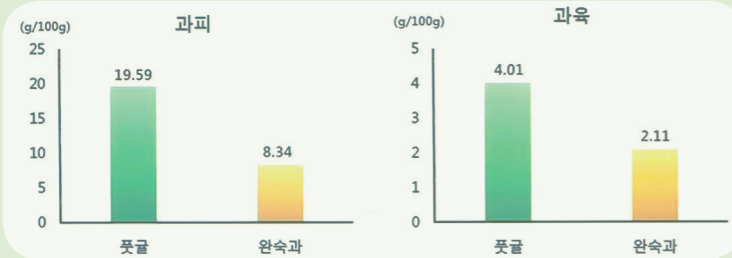
노지 온주밀감 재배에서 적정생산과 상품성 향상을 목적으로 적과(열매숙기)한 덜 익은 열매를 이용한 가공이 이루어지기 시작함.

- 소비자가 기호변화, 건강 기능성 식품에 대한 관심이 높아지면서 풋귤 생산을 주목적으로 재배하는 농가가 늘어나고 있음.

※ 풋귤 출하량 : 2017년 약475톤 → 2018년 약950톤

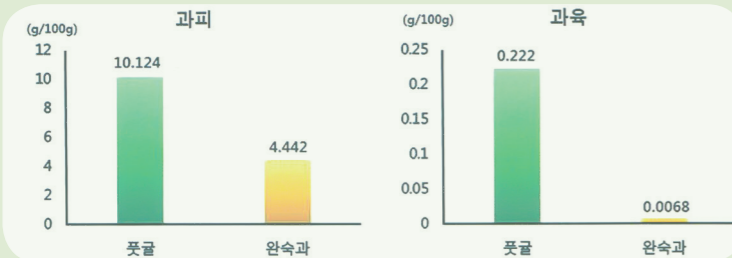


풋굴의 기능성 성분



〈풋굴의 총 폴리페놀 함량〉

총 폴리페놀 함량은 풋굴의 과피에서 19.59g/100g, 과육에서 4.01g/100g으로, 11월 중순 수확한 완숙과의 과피 8.34g/100g, 과육 2.11g/100g보다 과피에서 2.3배, 과육에서 1.9배 더 많음.

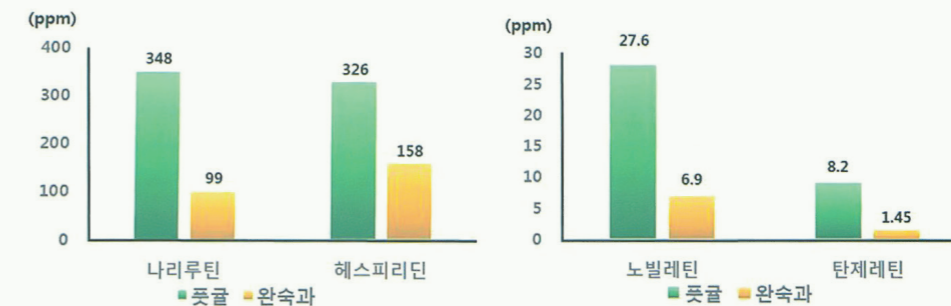


〈풋굴의 총 플라보노이드 함량〉

총 플라보노이드 함량은 풋굴의 과피에서 10.124g/100g, 과육에서 0.222g/100g으로 완숙과 과피 4.442g/100g, 과육 0.0068g/100g보다 과피에서 2.3배, 과육에서 32배 많음.

감귤 플라보노이드 성분인 나리루틴(narirutin)과 헤스페리딘(hesperidin) 함량은 풋굴에서 348ppm, 326ppm으로 완숙과의 99ppm과 158ppm보다 높음.

특히, 감귤류에만 들어 있는 것으로 알려진 폴리메톡시 플라보노이드인 노빌레틴과 탄제레틴 함량이 풋굴에서는 27.6ppm, 8.2ppm으로 완숙과의 6.9ppm, 1.45ppm보다 약 4배 높았음.



〈나리루틴 및 헤스페리딘 함량〉

〈노빌레틴과 탄제레틴 함량〉

● 이처럼 풋굴 기능성 성분 함량은 완숙과보다 높은 항산화 활성을 가지는 것으로 나타났음.

풋귤 신선 유통방법

- 풋귤은 수확후 3~4일부터 과피가 노랗게 변색이 시작되어 무게와 크기가 감소하고 과피가 건조되어 품질이 떨어지므로



- ① 공기를 차단하여 밀봉. (지퍼백 또는 비닐로 밀봉한 후 박스포장)
- ② 상온보다 저온상태로 유통. (냉매제가 동봉된 아이스박스 포장)
- ③ 구입 후에도 밀봉하여 냉장보관.

※ 풋귤은 수확 후에도 기능성 성분을 유지해야 하고 변색이 되면 풋귤로서 소비자 기호성이 떨어질 수 있기 때문에 저온, 밀봉을 통해 과피가 노랗게 변색 되는 것을 방지해야 함.

풋굴청 만들기



제2장 풋굴

- 겉은 초록색이지만 속은 노란 감귤색을 띠며 레몬처럼 신맛이 강해 차나 음료, 샐러드 드레싱으로 이용하면 좋다. 여름에는 탄산수와 같이 풋굴 에이드로 겨울에는 따뜻하게 풋굴차로 마시면 굿~.

1. 깨끗이 씻고 건조하기



풋굴은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 불순물을 제거하고 체에 받쳐 물기를 제거한다.

2. 얇게 썰어주기



물기를 제거한 풋굴은 꼭지 부분을 버리고 과육이 보이는 부분부터 얇게(5mm정도) 썰어준다.

3. 설탕과 골고루 혼합하기



얇게 썬 풋굴과 설탕을 1:1 비율로 혼합한 후 설탕이 다 녹을 때까지 저어주며 2~3일 실온에 둔다.

4. 병 열탕 소독하기



가공용 유리병은 물과 함께 끓여 소독한 뒤 물기를 제거한다. 끓는 물에 병을 넣으면 깨질 위험이 있으니 처음부터 물과 함께 끓인다.

5. 병에 담고 냉장보관



설탕이 다 녹으면 소독한 병에 넣어 냉장 보관한다.

 풋골로 만들었어요



- / 풋골에이드
- / 풋골차
- / 풋골오리엔탈드레싱
- / 풋골칩
- / 풋골잼
- / 풋골마말레이드
- / 풋골 코디얼
- / 풋골사와
- / 풋골고추페이스트
- / 풋골침배추절임



1 풋굴에이드

풋굴청 4큰술에 생수(기호에 따라 탄산수) 1컵과 얼음을 넣으면 시원하면서도 새콤 달콤한 음료로 즐길 수 있다.



2 풋굴차

풋굴청을 따뜻한 물에 타서 마시거나 풋굴청 4큰술에 생수 2컵을 넣어 끓여 따뜻하게 마셔도 좋다.



3 풋굴오리엔탈드레싱

풋굴청 2큰술, 올리브유 2큰술, 식초 2큰술, 민트1/2큰술, 풋굴은 다져서 1큰 술 준비 하여 혼합하면 드레싱 완성!! 신선한 샐러드 채소에 풋굴오리엔탈드레싱과 함께 풋굴을 얹게 썰어 채소위에 얹으면 상큼한 샐러드로 그만이다.

4 풋굴칩

소금간 된 찹쌀가루 12컵, 물 8~10큰술, 설탕 4큰술, 감귤 3개, 팔랑금 2컵, 녹말가루 약간

1. 풋굴은 잘 씻어 곱게 슬라이스 한다.
2. 건조기 온도를 58~60도로 맞춘 뒤 1을 바삭하게 건조한다.(30시간 전후)

*산이 강한 시트러스 계열의 과일들은 건조시간에 따라 변동성이 크다. 시트러스 계열의 과일류는 건조온도가 높거나 시간이 오래 되거나, 장시간 실온 보관하면 색이 검게 변하므로 보관에 유의하도록 한다. 과일류 칩들은 생수에 20분 정도 담가 과일 워터로 만들어 먹을 수도 있고 간식으로 씹어 먹을 수도 있고 음료나 칵테일, 베이킹에 장식용으로 이용할 수 있다.





5 풋꿀잼

풋꿀 2kg, 설탕 800g, 올리고당 200g, 소독된 유리병

1. 풋꿀은 잘 씻어 과육만 섹션뜨기하여 설탕과 올리고당에 절인다.
2. 과즙이 나오면 냄비에 담고 센 불로 끓인다.
3. 끓어 오르면 중약불로 줄이고 농도가 나게 졸여 소독된 유리병에 담아 낸다.

제2장 풋꿀

6 풋꿀마말레이드

풋꿀 1kg, 설탕 300g, 올리고당 100g, 소독된 유리병

1. 풋꿀은 잘 씻어 껍질을 돌려 깎고 과육은 섹션뜨기한 뒤 설탕과 올리고당에 절인다.
2. 껍질을 곱게 채 썰거나 다져서 끓는 물에 2초정도 2~3회 데친다.
3. 섹션 뜬 과육에 설탕과 올리고당을 넣고 녹인다
4. 3에 2의 풋꿀껍질을 넣고 설탕이 완전히 녹도록 기다린다
5. 4를 냄비에 담고 적당한 농도가 될 때까지 졸여서 소독된 유리병에 담아 낸다.

* 마말레이드는 포르투갈의 마르멜로라는 과일의 이름에서 유래했다는 설이 있다. 마르멜로를 통째로 오랜시간 절여서 먹던 잼이었는데 요사이엔 시트러스 계열의 과일을 껍질 채 졸여 낸 것을 마말레이드라고 한다.





7 풋꿀코디얼

풋꿀 2kg, 설탕 800g, 정제수 800g, 설탕 200g,
레몬즙짜개

1. 풋꿀은 잘 씻어 1kg은 초록 껍질부분만 돌려 깎아 준비하고 나머지는 즙을 짤 수 있도록 반으로 가른다.
2. 풋꿀의 즙을 짜서 준비한다.
3. 껍질과 물, 설탕을 냄비에 담고 중약불로 둥근하게 끓여 시럽을 만든 뒤 체에 거른다.
4. 2와 3을 섞고 설탕 200g을 추가하여 중불로 우르르 끓여 낸다.
5. 소독된 병에 넣고 병째 살균하거나 냉동보관한다.

*시럽과 코디얼은 비슷한 것이라 볼 수 있다. 코디얼은 과일의 정수를 모은 과일로 만든 최고의 보전식품으로 당도를 달리하여 기호대로 차나 음료에 섞거나 요리용으로 사용할 수 있다.

8 풋꿀사과(sour)

풋꿀 1kg, 설탕 풋꿀의 80~120%, 화이트식초 1리터

1. 풋꿀은 잘 씻어 꼭지부분을 잘라내고 알뜩하게 슬라이스한다.
2. 원하는 분량의 설탕을 넣고 버무린 뒤 식초를 부어준 뒤 소독한 병에 담는다.
3. 설탕이 녹도록 가끔씩 흔들며 주며 2주일정도 숙성시킨 뒤 걸러서 보관한다.

*과일청이 너무 달아 싫으신 분들은 사과(sour)로 만들어보세요. 숙성되면 은은한 향의 과일초가 만들어져 음료로, 요리용으로 좋아요.



제2장 풋꿀



9 풋굴고추페이스트

풋굴 30개, 청양고추 30개, 간마늘 10톨,
간수 뺀 천일염(풋굴+ 청양고추+ 간마늘 중량의 25%)

1. 풋굴은 잘 씻어 껍질만 돌려 깎은 뒤 흰 부분이 없도록 저며 낸 뒤 큼직하게 썬다.(과육은 잼 만들기에 사용)
2. 청양고추는 잘 씻어 꼭지를 떼고 반으로 갈라 씨를 긁어 내고 큼직하게 썬다.
3. 간마늘을 잘 씻어 꼭지를 제거한다.
4. 풋굴, 청양고추, 간 마늘의 중량을 잰 뒤 25%의 천일염에 절인다.
5. 살짝 절여지면 푸드프로세서나 핸드믹서로 곱게 갈아 소독된 병에 담아 1개월 정도 숙성한 뒤 먹는다.

*일본 쿠슈지방에는 유즈코쇼라는 청유자고추소스가 있다. 청유자는 라임과 레몬의 중간 정도의 맛으로 풋굴과 매우 흡사한 풍미가 있다. 고추냉이 비슷한 색깔이지만 고추냉이보다 깊은 풍미가 있어 생선이나 육류요리에 다양하게 사용이 가능하다.

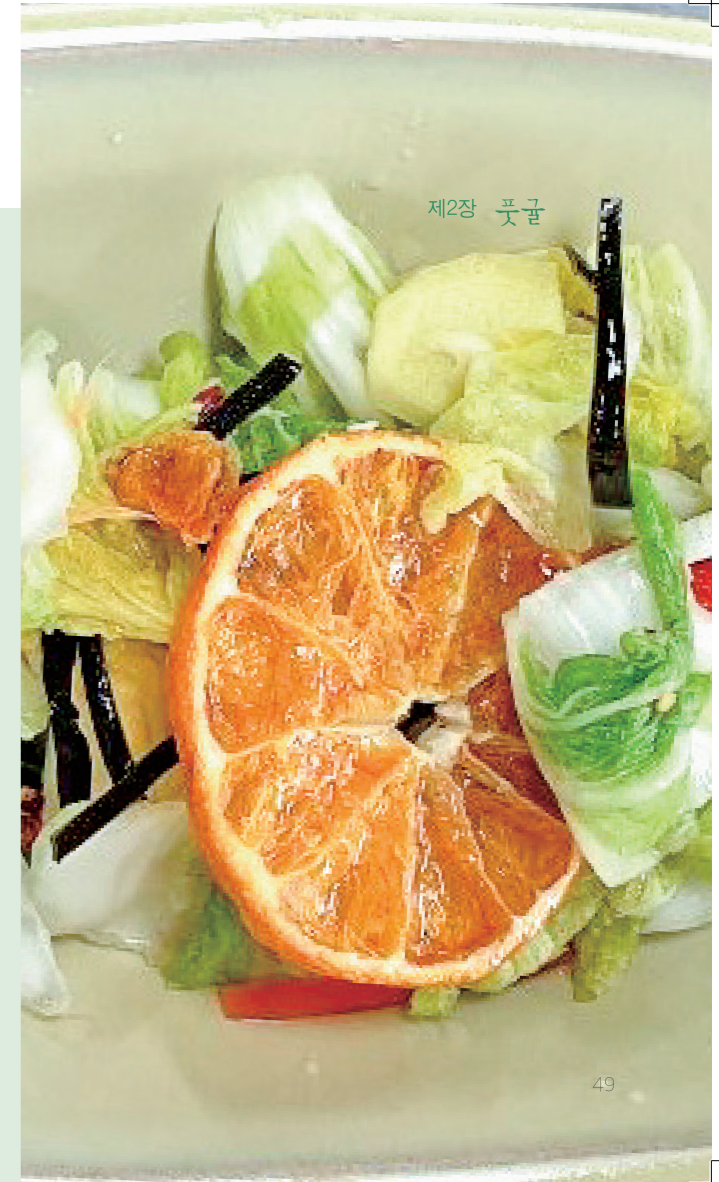
10 풋굴청배추절임

쌈배추(배추속대) 600g, 당근 120g, 간마늘 30g,
간 생강 10g, 베트남 건고추 2개, 건 다시마 5*5cm장,
굴칩 10g, 굵은 소금 2큰술

풋굴청 양념

풋굴청 4큰술, 양조식초 6큰술, 소금 1/2~1작은술.

1. 배추는 한 장씩 잘 떼어 씻어 몸통은 가로방향으로 5~6cm, 세로 1cm 두께로 썰고 잎은 큼직하게 썬다.
2. 당근과 마늘, 생강은 곱게 채 썰고 베트남 건고추는 송송 썰고 건다시마는 물에 살짝 불려 가위로 자른다.
3. 볼에 배춧잎과 당근을 넣고 굵은 소금을 까 불린 뒤 무거운 것으로 눌러 절인다.
4. 분량의 재료를 섞어 풋굴청 양념을 만든다.
5. 30이 숨이 죽으면 잘 헹구어 물기를 꼭 짰 뒤 볼에 넣는다.
6. 마늘, 생강, 베트남 건고추, 다시마, 굴칩을 잘 섞어 넣고 풋굴청 양념을 부어 하룻밤 절인 뒤 먹는다.



제2장 풋굴