

인삼 요리!

지친 수험생 기력 보강에 최고

국립원예특작과학원 인삼과 방경환 043-871-5606

**유용물질 풍부한 인삼, 수험생 기력 보강과 집중력 향상에 좋아
가정에서 간단하게 만들 수 있는 건강한 인삼 요리 추천
수삼은 5분 정도 불린 후 조리... 세척 인삼 활용하면 더욱 간편**

대학수학능력시험이 넉 달 앞으로 다가왔습니다(2024학년도 대학수학능력시험 11월 16일). 이 시기 수험생들은 체력과 집중력이 떨어지고 스트레스 지수는 높아져 자칫 공부 흐름을 잃기 쉽습니다. 따라서 수험생을 둔 가정에서는 특별히 건강관리에 관심을 가져야 합니다. 농촌진흥청은 시험 준비로 몸과 마음이 지친 수험생의 기력 보강과 집중력 향상을 위해 다양한 인삼 요리를 추천합니다.

○ 인삼의 효능



수삼



홍삼



백삼

- 홍삼, 백삼 등 인삼류는 면역력을 강화하고 피로를 개선하며, 간 기능, 뼈 건강, 혈액 순환(혈행), 기억력, 여성 건강 개선과 항산화 기능이 과학적으로 증명된 우리나라 대표 건강식품입니다.
- 인삼은 대표적인 기능성 성분인 진세노사이드(사포닌)를 포함해 폴리페놀 등 몸에 좋은 유용물질을 많이 함유하고 있습니다. 이런 유용물질은 면역력을 높이고 피로와 스트레스는 낮추며, 뇌 기능 관련 신경세포의 작용을 촉진합니다.

○ 품질 좋은 인삼 고르는 법



- 인삼은 인삼 머리(뇌두), 몸통(동체), 다리(지근)가 균일하게 발달되어 있고 뿌리 색은 연황색인 것이 품질이 좋습니다.
- 잔뿌리가 많은 인삼이 사포닌 함량이 높아서 좋습니다.
- 머리 부분이 온전히 남아 있고 머리에 줄기 절단 흔적이 분명하게 남아 있는 것, 수확한 지 얼마 되지 않은 것이 신선한 인삼입니다.
- 뿌리나 몸통에 상처나 흠집이 없고 껍질이 벗겨지거나 갈라진 것이 없는 수삼(인삼)이 저장성이 좋습니다.
- 뿌리가 굵은 4~6년근은 선물용으로 적합하고, 2~3년근은 삼계탕용으로 알맞고, 몸통에서 떨어진 잔뿌리는 인삼 농축액이나 주스용으로 활용하기 좋습니다.
- 시장에서 판매하는 인삼·홍삼·흑삼 가공제품을 구매하는 것도 좋지만, 도매시장이나 온라인 마트에서 인삼(수삼)을 직접 구매하면 상대적으로 저렴한 가격에 다양한 요리를 만들 수 있습니다.

○ 인삼 소비 및 보관법



- 수확한 수삼은 건조하지 않도록 그늘진 곳으로 옮겨 흠을 털어 건전삼과 병해충 피해 삼, 그리고 크기별 등으로 구분하여, 수확 현장에서 골판지 박스 등에 넣어 포장해야 합니다.
- 수삼을 저장이나 운송할 때는 통풍이 안 되는 비닐류 등에 포장하면 인삼이 썩는 등 변질 우려가 있으므로 지양해야 합니다. 수삼의 저장은 저온(3~8℃)에 보관하는 것이 좋습니다.

○ 지친 수험생을 위한 인삼 요리

- 인삼은 밥과 과일, 고기류와 각종 한약재, 우유 등과 함께 먹으면 인삼 특유의 쓴맛이 줄어 맛있고 간편하게 즐길 수 있습니다.
- 바쁜 아침 시간에는 인삼과 채소, 닭가슴살을 넣은 볶음밥이나, 인삼에 바나나 등 과일과 우유를 섞은 음료(셰이크)를 챙겨주면 좋습니다.
- 저녁 시간이나 주말에는 삼겹살에 인삼을 함께 구워 먹으면 수험생에게 필요한 열량(칼로리)과 단백질을 보충할 수 있습니다. 닭살과 밤 등을 넣은 인삼 영양밥이나, 인삼을 넣어 끓인 라면도 맛있는 한 끼로 손색이 없습니다.
- 말리지 않은 인삼인 수삼을 요리에 활용할 때는 물에 5분 정도 불린 후 칫솔 등으로 흠을 잘 닦아낸 뒤 조리합니다. 최근에는 세척된 인삼을 인터넷상점에서 판매하고 있는데 이를 활용하면 흠을 닦아내는 번거로움 없이 더 간편하게 조리할 수 있습니다.

인삼 볶음밥



재료

찬밥, 인삼 2뿌리, 닭가슴살 100g, 양파 1/2개, 당근 50g, 대파 1/2대, 마늘 5쪽, 샐러드유 1/2컵, 달걀 1개, 닭고기 양념(소금 1/2작은술, 인삼 간 것 1/2큰술, 술 1작은술, 생강즙 약간, 후춧가루 약간)

방법

1. 인삼, 양파, 당근을 사방 0.8cm 크기로 썰고, 마늘은 편으로, 대파는 송송 썬다.
2. 닭고기는 닭고기 양념에 재었다가 녹말가루를 묻혀서 튀김 기름에 노릇하게 튀겨 모나게 썬다.
3. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 기름 온도가 올라가면 서서히 마늘 편을 넣고 볶아 마늘 색이 노릇하게 되고 향이 나면 기름을 부어 놓는다.
4. ③의 마늘 기름에 인삼, 양파, 당근을 넣고 볶다가 닭고기도 넣고 볶는다. 마늘 기름을 넉넉히 돌려 달군 팬에 풀어 놓은 달걀을 붓고 휘저어 멎을지도록 볶아낸다.
5. 남은 마늘 기름에 밥을 넣고 볶다가 기름이 스며들면 소금, 간장, 후추로 간을 하고 달걀과 볶아 인삼과 채소, 닭을 같이 넣어 다시 볶아낸다.

인삼 과일 셰이크



재료

바나나 인삼 셰이크(바나나 2개, 인삼 1뿌리, 우유 1½컵, 설탕 2큰술, 바닐라 향 약간), 딸기 인삼 셰이크(딸기, 인삼 1뿌리, 우유 1½컵, 설탕 2큰술, 바닐라 향 약간)

방법

1. 바나나는 껍질을 벗기고 딸기는 꼭지를 따 준비하고, 인삼은 깨끗이 씻어 잘게 썬다.
2. 믹서에 딸기와 분량의 우유, 인삼을 넣고 간다.
3. 바나나 셰이크는 딸기 대신 바나나를 넣어 주면 된다.
4. 어느 정도 섞이면 설탕과 바닐라 향을 넣고 잘 저어 재료들이 고루 섞이게 한다.

인삼 삼겹살



재료

삼겹살, 인삼, 버섯(새송이버섯 등)과 김치, 모듬 쌈, 명이나물 등 취향에 맞는 반찬

방법

1. 물에 씻은 인삼을 익기 좋게 0.3cm 이내로 어슷하게 썬다.
2. 새송이버섯을 씻어 긴 방향으로 얇게 자른 후 반을 잘라준다.
3. 삼겹살과 인삼, 버섯 등을 함께 굽는다.
4. 고기 위에 인삼을 얹고, 새송이버섯으로 감싸거나 취향에 따라 쌈에 싸 먹는다.

인삼 영양밥



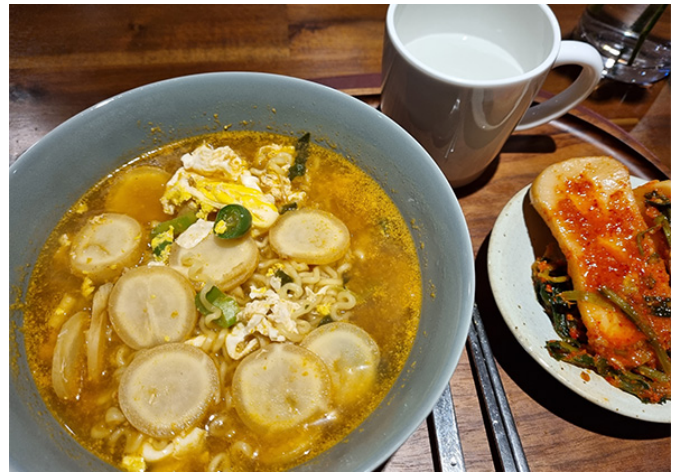
재료

쌀 3컵, 닭살 100g, 인삼 2뿌리, 밤 4개, 대추 6개, 소금 1큰술, 닭 육수 7컵, 닭살 양념(간장 1작은 술, 소금 약간, 생강즙 약간, 청주 1작은술), 양념장(간장 4큰술, 설탕 1/2큰술, 다진 파 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 부추 10g, 깨소금·참기름 적당량씩)

방법

1. 멥쌀은 밥 짓기 약 30분 전에 씻어 물에 불렸다가 건진다.
2. 닭살은 사방 1cm 크기로 썰어 닭살 양념으로 양념한다.
3. 밤은 속껍질까지 벗겨 반으로 썰고, 대추는 돌려 깎아 씨를 발라낸다.
4. 인삼을 제외한 준비한 재료들을 넣고 닭 육수와 소금을 넣고 밥을 짓는다.
5. 준비해둔 양념장 재료를 섞어 만든 뒤 함께 곁들인다.

인삼 라면



재료

인삼 반뿌리, 라면, 청양고추, 파, 계란

방법

1. 물에 씻은 인삼을 먹기 좋게 0.5cm 이내로 어슷하게 썬다.
 2. 끓는 물에 인삼을 넣고 5분 정도 익힌다.
 3. 라면과 스프 등을 넣고 정해진 시간 동안 조리 후 먹는다.
- * 취향에 따라 다를 수 있으나 하얀 국물 라면이 인삼과 더 잘 어울려 맛있음