

# 환절기 면역력에 좋은 인삼, 추석 선물로도 좋아요.

국립원예특작과학원 인삼과 이정우 043-871-5612



## 환절기에는 큰 일교차로 인해 건강관리와 컨디션 유지가 어렵습니다.

인삼은 원기 회복을 도와 환절기에 발생하기 쉬운 질병을 예방하고 스트레스 해소, 심장 강화와 혈압 조절, 노화 억제 등에 효능이 있습니다. 또한 인삼은 각종 면역력을 키워주고 피로회복에 도움이 되기에 번거롭더라도 꼼꼼하게 살펴보고 좋은 인삼을 구입해서 복용해야 합니다. 추석을 앞두고 선물용으로 좋은 인삼 고르는 방법과 보관하는 방법, 또 인삼으로 만들 수 있는 건강한 요리 방법을 제시합니다.

## ○ 인삼은 9~11월에 수확한 것이 뿌리가 굵고 사포닌 함량이 높다.



- 인삼은 대체로 빨리 익이 마른 포장은 8~9월 일찍 수확하며, 지상부가 건전한 포장은 9월 하순 이후에 수확합니다. 인삼은 9~11월에 수확한 것이 뿌리가 굵고 싱싱하며 영양이 풍부합니다. 사포닌은 인삼의 핵심 기능 성분이라고 할 수 있는데 조사포닌(추출 후 정제되지 않은 사포닌 총량) 함량은 9월 이전보다 이후에 수확한 인삼이 약 10%가량 높습니다.

- 인삼은 인삼머리(뇌두), 몸통(동체), 다리(지근)가 균일하게 발달되어 있고 뿌리 색은 연황색인 것이 품질이 좋습니다. 인삼 머리와 그 주위에 줄기가 잘린 흔적이 분명하게 남아 있는 것이 싱싱한 인삼이며 잔뿌리가 많은 것은 사포닌 함량이 높습니다.
- 몸통을 눌렀을 때 단단하며 탄력이 있는 것이 좋습니다. 껍질이 벗겨지거나 갈라진 것, 뿌리에 붉은색 반점이 있는 것은 피해야 합니다. 뿌리나 몸통에 상처나 흠집이 없고 잔뿌리 또는 다리에 흑이 없는 것이 좋습니다.
- 뿌리가 굵은 4~6년근은 선물용으로 적합하고, 2~3년근은 삼계탕용으로 알맞고, 몸통에서 떨어진 잔뿌리는 인삼 농축액이나 주스용으로 활용하기 좋습니다.

## 제조가공 방법에 따른 인삼의 명칭 알기 꿀~팁

- 수삼(水蔘) : 밭에서 바로 수확한 인삼
- 백삼(白蔘) : 수삼을 건조하여 제조한 인삼
- 홍삼(紅蔘) : 수삼을 찌거나 말려서 제조한 인삼
- 태극삼(太極蔘) : 수삼을 물에 데쳐서 말린 인삼

○ 인삼은 구입 및 선물 받았을 때 바로 먹는 것이 좋지만, 짧은 기간 저장할 때에는 3~5뿌리씩 젖은 신문지에 싸서 냉장보관해야 합니다.

## 인삼 보관을 위해 신문지로 싸는 과정

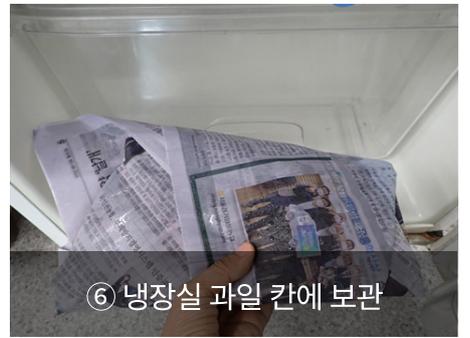




④ 물을 신문에 적신다



⑤ 이쑤시개로 통풍구멍 낸다



⑥ 냉장실 과일 칸에 보관

- 수확한 수삼은 건조하지 않도록 그늘진 곳으로 옮겨 흠을 털어 건전삼과 병해충 피해삼, 그리고 크기별 등으로 구분하여, 수확 현장에서 골판지 박스 등에 넣어 포장합니다.
- 수삼을 저장이나 운송할 때는 통풍이 안 되는 비닐류 등에 포장 하면 인삼이 썩은 등 변질 우려가 있으므로 지양해야 합니다. 수삼의 저장은 저온인 3~8°C에 보관하는 것이 좋습니다.
- 오랜 기간 보관할 때에는 소량의 물을 인삼에 뿌려준 후 신문에 싸서 비닐 지퍼백에 넣어 온도변화가 거의 없는 김치냉장고에 보관하면 됩니다.

## ○ 인삼은 그 자체로 건강식품이지만 고기류, 한약재, 우유 등의 다양한 식재료들과 어울려 여러 가지 요리에 활용할 수 있습니다.

- 인삼을 손질할 때에는 깨끗한 물에 10분 정도 불린 후 흐르는 물에 부드러운 솔 등으로 깨끗이 씻고 잔뿌리를 다듬습니다. 인삼 머리는 요리에 사용하지 않는 것이 좋으므로 잘라내야 합니다.

## ○ 인삼 갈비찜



#### 재료

갈비 1.5Kg, 무 200g, 인삼 3뿌리, 생밤 10개, 은행 3큰술, 잣 1큰술, 단호박 1개, 대추 12개, 양념장

#### 방법

1. 갈비를 끓는 물에 한번 데쳐 낸다.
2. 냄비에 데쳐 낸 갈비를 넣고 양념장을 2/3만 넣고 재료가 잠기도록 물을 붓고 끓인다.
3. 끓기 시작하면 중 불로 줄이고 뚜껑을 덮은 다음 50분간 익힌다.
4. 50분 후에 나머지 양념장 1/3과 무, 밤, 단호박, 은행, 대추를 넣고 뚜껑을 덮어 25분간 중 불에서 끓여 준다. 인삼은 꺼내기 10분 전에 넣도록 한다.
5. 완성된 그릇에 담아 잣을 살짝 뿌려 낸다.

## ○ 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, 같은 인삼 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 모지게 썬다.
3. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 기름 온도가 올라가면 서서히 마늘편을 넣고 볶아 마늘색이 노릇하게 되고 향이 나면 기름을 부어 놓는다.
4. ③의 마늘기름에 인삼, 양파, 당근을 넣고 볶다가 닭고기도 넣고 볶는다. 마늘기름을 넉넉히 둘러 달군 팬에 풀어 놓은 달걀을 붓고 휘저어 멍울지도록 볶아낸다.
5. 남은 마늘기름에 밥을 넣고 볶다가 기름이 스며들면 소금, 간장, 후추로 간을 하고 달걀과 볶아 인삼과 야채, 닭을 같이 넣어 다시 볶아낸다.

## ○ 인삼 연저육찜

---



#### 재료

돼지고기 1Kg, 파 1대, 생강 1톨, 인삼 3뿌리, 대추 5개, 무화과 50g, 은행 10알, 호두 3알, 조림장

#### 방법

1. 돼지고기 삼겹살을 덩어리째 대파, 생강과 함께 끓는 물에 넣어 약 20분간 삶아낸다.
2. 인삼은 깨끗이 씻어 반으로 가르고, 무화과는 물에 약 30분간 불린다. 대추는 돌려 깎기로 씨를 빼둔다.
3. 삶은 돼지고기는 팬에 기름을 두르고 껍질 부분이 노릇하게 되도록 지진 후, 생긴 기름은 따라낸 후 조림장의 재료를 넣어 끓인다.
4. 준비한 인삼, 무화과, 대추도 조림장에 넣어 아주 약한 불에서 20분쯤 조리 후 무화과, 인삼, 대추를 건져 놓는다. 돼지고기는 1시간 정도 더 조린다.
5. 돼지고기를 꺼내어 썰어 담고 무화과, 인삼, 대추도 함께 담는다.
6. 은행은 볶고, 호두는 뜨거운 물에 불려 껍질을 벗겨 조림장에 살짝 굴린 뒤 ⑤위에 얹는다.

## ○ 인삼 과일 셰이크

---



#### 재료

바나나 인삼셰이크(바나나 2개, 인삼 1뿌리, 우유 1½컵, 설탕 2큰술, 바닐라향 약간), 딸기 인삼셰이크(딸기, 인삼 1뿌리, 우유 1½컵, 설탕 2큰술, 바닐라향 약간)

#### 방법

1. 바나나는 껍질을 벗기고 딸기는 꼭지를 따고, 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 바닐라향을 넣고 잘 저어 재료들이 고루 섞이게 한다.

## ○ 가정에서 쉽게 즐기는 인삼요리

---

가정에서 쉽게 즐길 수 있는

## 인삼 요리 레시피

건강과 입맛을 동시에!

# 인삼 삼겹살 # 인삼 비빔밥 # 인삼-마 세이크



스윗한 한 끼 -!

## 인삼 삼겹살

준비물 ● 삼겹살 ● 인삼 ● 번섯(새송이 등) ● 감자 ● 오징어 ● 양파나물 등 취향에 맞는 반찬



- 1 물에 씻은 인삼을 익기 좋게 0.3cm 이하로 아슷하게 썰어주세요
- 2 새송이 번섯을 씻어 긴 방향으로 얇게 자른 후 반으로 썰어주세요
- 3 삼겹살과 인삼, 번섯 등을 함께 구워주세요
- 4 고기 위에 인삼을 얹고, 새송이 번섯으로 감싸거나 생에 싸서 즐기세요

든든한 한 끼 -!

## 인삼 비빔밥

준비물 ● 인삼 ● 밥 ● 각종 나물류 ● 달걀 ● 번섯(노타란기약 번섯 등) ● 고추장 또는 간장 등



- 1 깨끗하게 세척한 인삼을 썰어주세요
- 2 재 선 인삼을 프라이팬에 볶아주세요
- 3 밥 위에 각종 나물과 볶은 인삼, 계란 프라이를 올려주세요
- 4 고추장 또는 간장을 넣고 비벼 맛있게 먹어주세요

간단한 한 끼 -!

## 인삼-마 세이크

준비물 ● 인삼 ● 마 ● 우유 ● 물(3천승, 기호에 따라 조절) ● 우유 900ml, 인삼 120g, 마 120g 기준  
※ 마를 씻기 위해 수세 및 소독이 필수입니다!



- 1 인삼을 씻어서 잘 갈릴 수 있도록 조각하여 썰어주세요
- 2 마는 껍질을 벗기고 토막 내어 갈라주세요
- 3 인삼과 마를 믹서에 넣고 우유와 물과 함께 갈아주세요

국립원예특작과학원 인삼과 이정우 043-871-5612