



환절기에는 큰 일교차로 인해 건강관리와 컨디션 유지가 어렵습니다. 이런 시기엔 갓 수확한 인삼이 제격입니다. 인삼은 원기 회복을 도와 감기 등 질병을 예방하고 스트레스 해소, 심장 강화와 혈압 조절, 노화 억제 등에 효능이 있습니다. 또한 인삼은 각종 면역력을 키워주고 피로개선에 도움이 되는 좋은 인삼을 선택해서 복용해야 합니다. 좋은 인삼 고르는 방법과 보관하는 방법, 또 인삼으로 만들 수 있는 건강한 요리 방법을 제시합니다.

가을에 사포닌 함량 높아... 탄력 있고 잔뿌리 많은 것 골라야

☞ 인삼은 9~11월에 수확한 것이 효능이 높습니다.



수삼



백삼



홍삼



흑삼

제조가공 방법에 따른 인삼의 명칭

- 수삼(水蔘): 밭에서 수확한 말리지 않은 인삼

- 백삼(白蔘): 수삼을 말린 인삼
- 홍삼(紅蔘): 수삼을 찌서 말린 인삼
- 흑삼(黑蔘): 수삼을 3회 이상 찌서 말린삼

- 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 제철인 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.

≡ 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 주스 용으로 활용하기 좋습니다.
- 품질 좋은 인삼은 가까운 인삼농협에서 구입할 수 있으며 전국의 인삼 농협은 12개가 있습니다. 또한, 충남 금산, 경북 영주 등 지역 별로 9월 말부터 10월 중순에 열리는 인삼 축제를 방문하면 10~20% 저렴하게 인삼을 구매할 수 있습니다.

■ 지역별 인삼농협

지역	조합명	주소	브랜드
경기	개성인삼농협	경기 포천시 호국로 1423	한송정

지역	조합명	주소	브랜드
	김포파주인삼농협	경기 김포시 통진읍 조강로 47	천년송삼
	안성인삼농협	경기 안성시 공도읍 서동대로 4469	안성맞춤
	동경기인삼농협	경기 이천시 서이천로952	333프로그램
강원	강원인삼농협	강원 홍천군 홍천읍 설악로 987	인엔인
충북	충북인삼농협	충북 증평군 증평읍 중부로 2459	삼누리
충남	NH금산인삼농협	충남 부여군 부여읍 성왕로 311	삼지원
	서산인삼농협	충남 서산시 남부순환로 11	천해원
전북	전북인삼농협	전북 진안군 진안읍 진무로 1021	진심에서 우려난
경북	풍기인삼농협	경북 영주시 풍기읍 금계로 32	황풍정
인천	강화인삼농협	인천 강화군 강화읍 강화대로 335	천수삼
서울	농협경제지주	서울시 중구 새문안로 16	한삼인

지역별 인삼축제

구분		축제명	행사기간	행사장소
농림축산식품부 (사)한국인삼협회		대한민국 인삼축제	-	
인천	강화군	강화고려인삼축제	-	
경기	김포시	김포인삼축제	-	
	파주시	파주개성인삼축제	10.22.~10.23.	임진각 광장 및 평화누리
	이천시	이천인삼축제	-	
	안성시	안성맞춤인삼축제	-	
강원	홍천군	홍천인삼한우명품축제	9.30.~10.3.	미정

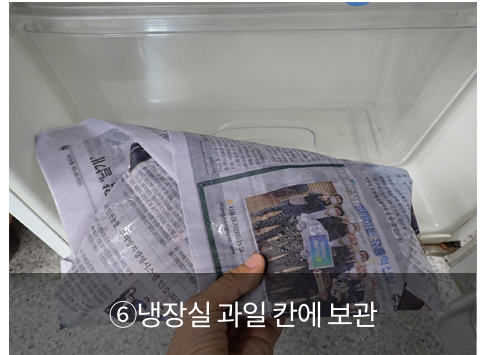
구분		축제명	행사기간	행사장소
충북	음성군	명작페스티벌	10.5.~10.9.	금왕읍 금빛근린공원
	증평군	증평인삼골축제	10.3.~10.6.	증평종합스포츠허브센터
충남	서산시	서산6년근 인삼축제	-	
	금산군	금산인삼축제	9.30.~10.10.	금산인삼광장 등
전북	진안군	진안홍삼축제	10.8.~10.10.	마이돈테마파크
경북	영주시	영주 세계풍기인삼엑스포	9.30.~10.23.	풍기 인삼문화팝업공원

☞ 인삼 소비 및 보관법



- 수삼을 저장이나 통풍이 안 되는 비닐류 등에 포장하면 인삼이 썩는 등 변질 우려가 있으므로 지양해야 합니다. 수삼의 저장은 온도 변화가 적은 김치냉장고에 보관하는 것이 좋습니다.

■ 인삼 보관을 위해 신문지로 싸는 과정



- 인삼은 되도록 바로 소비하는 것이 좋습니다. 남은 인삼은 조리 쓰임에 맞게 나눠 보관합니다. 15일 이내 소비할 인삼은 3~5뿌리씩 신문에 싸서 분무기로 물을 뿌린 뒤 이쑤시개로 구멍을 뚫어 냉장고 냉장실 과일 칸에 보관합니다. 또한, 세척 후 물기를 제거한 후 수삼전용 플라스틱 용기에 저장하면 오랫동안 보관할 수 있습니다.
- 30일 이상 보관해야 할 인삼은 젖은 신문에 싸고 구멍을 뚫은 후 지퍼백에 넣어 온도 변화가 거의 없는 김치냉장고에 보관합니다.

≡ 건강한 인삼 요리



- 인삼을 손질할 때는 깨끗한 물에 10분 정도 불린 후 흐르는 물에 부드러운 솔 등으로 깨끗이 씻고 잔뿌리를 다듬습니다. 인삼 머리는 요리에 사용하지 않는 것이 좋으므로 잘라내야 합니다.
- 인삼은 그 자체로도 훌륭한 식재료이지만, 고기류, 한약재, 우유 등 다양한 음식 재료와도 잘 어울립니다.
- 가정에서 간편하게 만들어 먹을 수 있는 인삼 요리로는 인삼과 마를 함께 넣어 만든 ‘인삼 · 마 셰이크’, 인삼을 볶아 여러 채소와 비벼 먹는 ‘인삼 비빔밥’, 인삼을 편으로 썰어 삼겹살을 구워 먹는 ‘인삼 삼겹살’ 등이 있습니다. 손질 후 남은 잔뿌리는 미삼이라고 하는데 차나 나물무침, 샐러드에 이용하면 좋습니다.

- 인삼 요리 조리법은 국립원예특작과학원 유튜브 채널(www.youtube.com/농촌진흥청국립원예특작과학원)에서 영상으로 볼 수 있습니다. 이외에 다양한 인삼 요리가 궁금하다면 농업과학도서관 누리집(lib.rda.go.kr) ‘인삼 요리 100선’을 참고하시면 됩니다.

국립원예특작과학원 인삼과 이정우 043-871-5612