

10월의 '지금'

정부혁신
보다 나은
농식품부



제철 농산물 정보는 농식품정보누리
(www.foodnuri.go.kr)에서
확인할 수 있습니다.



국민 간식, 고구마

노릇노릇한 속살, 달콤하고 고소한 맛으로 국민간식이라고 불리는 고구마는 과자로도 출시될 만큼 많은 사랑을 받고 있습니다. 고구마에는 식이섬유와 세라핀 성분이 풍부하여 장을 건강하게 하고 변비를 예방합니다. 또한 체내의 나트륨을 배출하고 혈액순환을 도와주는 칼륨과 판토텐산 성분도 함유하고 있습니다.

선택법 및 보관방법

선택법 들어봤을 때 무게감이 느껴지고, 표면이 매끄러우며 조직이 단단한 것이 좋습니다.

보관방법 고구마를 보관할 때는 습기가 적고 10℃ 정도의 서늘한 곳에서 보관하는 것이 좋습니다.

고구마

사과

피를 맑게 하는, 사과

잼, 주스, 샐러드, 식초 등 다양한 형태로 섭취할 수 있는 사과.

사과는 달콤하고 아삭한 식감으로 많은 사람들의 사랑을 받는 과일입니다. 특히 사과에는 유해 콜레스테롤을 배출하는 식이섬유가 함유되어 동맥경화를 예방하고, 비타민 C가 다량으로 함유되어 피부미용에 탁월합니다.

보관방법 및 요리법

보관방법 0℃에서 냉장보관해야 하며, 사과에서 에틸렌 가스가 배출되기 때문에 다른 과일과 따로 보관하는 것이 좋습니다.

대표적인 사과 요리



사과잼



사과파이



사과장아찌

