

건조과일

건강에 대한 관심이 높아지면서 천연 재료의 수요도 늘고 있다. 그 중 대표격이 바로 과일. 그러나 생과일을 바로 빵이나 과자 반죽에 넣어 사용하기에는 많은 어려움이 따르기 때문에 가공 처리한 과일 제품들이 널리 사용되고 있다. 여러 종류의 과일가공품 중 이번호에서는 '건조과일'이 갖고 있는 특성과 그 종류 등을 알아본다. <취재·김영주 / 사진·여상현>

건조 크랜베리 Dried Cranberry

건조 크랜베리는 크랜베리를 상온에서 보관 가능하도록 설탕을 넣어 건조시킨 제품. 꽃의 모양이 두루미(crane : 크레인)를 닮았다고 해서 '크랜베리'로 불리게 되었으며 선명한 붉은색을 띠고 신맛이 강하다. 폴레스테롤과 지방이 없고 식이 섬유질과 비타민 C가 풍부하다. 또한 안토시아닌, 페놀, 안티옥시던트 등 항산화물질이 함유되어 있고 특히 농축 타닌이 함유되어 요도 질환에 탁월한 것으로 여러 연구에서 입증됐다.

Tip 하드계 유립빵이나 파운드 케이크 등에 사용되는 크랜베리는 전처리 없이 사용하기는 하지만 빵에 넣어 사용할 때는 가열시 탈 우려가 있기 때문에 끓는물에 10분정도 데쳐 사용한다. 그러나 전처리를 너무 오래하면 오히려 크랜베리의 신맛이 잘 살지 않으며 물러지기 때문에 주의해야 한다. 유통기간은 실온에서 약 1년 6개월정도이다.

건조 블루베리 Dried Blueberry

건조 블루베리는 블루베리에 설탕을 첨가해 건조시킨 제품.

블루베리는 북미 원주민들이 오래 전부터 식용이나 약초로 즐겨 사용한 과일로 대부분 북미지역에서 재배되고 있다. 야생용 블루베리는 재배용 블루베리보다 열매의 크기가 작고 단단하며 단맛이 진하고 빛깔과 향이 강한 것이 큰 특징. 야생용 블루베리에는 비타민 C와 섬유질이 풍부하고 안토시아닌과 같은 항산화물질이 파란 껍질에 밀집되어 암, 심장질환, 노화 관련 질병에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 재배용 블루베리에는 비타민 A가 풍부하고 철분, 마그네슘, 주요 미네랄들이 다양 포함돼 있다.

Tip 블루베리는 빵이나 머핀, 페이스트리 등에 넣어 사용할 수 있다. 야생용 블루베리는 수분이 적어 술에 살짝 담가 전처리 한 후 사용하면 풍미와 질감이 향상되고, 재배용 블루베리는 수분이 많아 전처리 없이 사용하거나 끓는 물에 잠깐 데쳐서 사용한다.

프룬 Prune

프룬은 첨가물 없이 씨를 빼고 말린 자두를 말하는데 모든 자두를 프룬이라 하지는 않는다. 세계 생산량의 70%를 차지하는 캘리포니아 프룬은 프랑스 서남부지역이 원산지인 라페티테 디에젠의 한 품이다. 프룬에는 눈과 피부, 면역체계에 좋은 비타민 A가 풍부하며 칼슘, 철분, 비타민 C 등이 함유되어 있고 섬유질이 많아 변비 예방에 탁월한 것으로 알려져 있다.

Tip 프룬은 타르트와 파운드 케이크, 쿠키류 등에 사용되며 포도주와 잘 어울려 적포도주에 넣어 전처리하면 풍미가 훨씬 좋아진다. 사용하기 하루 전날 포도주에 몇시간 담가 전처리 한 후 사용하면 과육과 향이 살아있다.

건조 무화과 Dried Fig

건조 무화과는 첨가물 없이 무화과만 건조시킨 것으로 완전 건조와 반건조 형태가 있다. 지중해 연안 소아시아(터키) 지방이 원산지며 유럽을 비롯해 한국, 중국, 일본에서 널리 재배되고 있다. 무화과는 당분 함량이 높아 단맛이 강하고 식이 섬유질이 다른 과일보다 많고 무기질도 풍부하다. 알칼리성 식품으로 고대 이집트나 로마에서는 강장제나 암 등을 치료하는 약으로 썼다.

Tip 무화과는 타르트, 빵, 파운드 케이크 등에 쓰이며 수분 함량이 높아 시럽이나 럼에 담가 하루정도 숙성시켜 사용하는 것이 좋다. 특히 무화과를 녹차에 담가 전처리 하면 이취가 제거되고 부드러워진다. 제빵용으로 나온 반건조 무화과는 드시 냉장보관 해야한다.

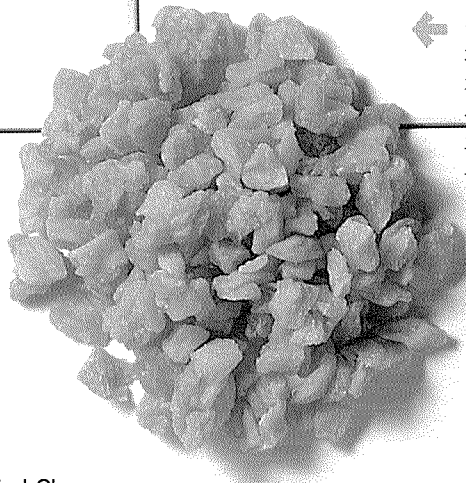
건포도 Raisin

완숙한 포도를 말린 것으로 제과용 원료로 가장 많이 사용되고 있다. 건포도는 품종에 따라 검붉은색의 캘리포니아산 레이즌, 작고 검은 그리스산 커런트, 연한 갈색빛이 나는 터키산 셀타너가 있다. 포도에는 포도당, 과당이 많아 피로 회복에 좋고 비타민 A·B·B2·C·D등이 풍부해서 신진대사를 원활하게 한다. 그밖에 칼슘·인·철·나트륨·마그네슘 등의 무기질도 들어 있다.

Tip 건포도에 간혹 모래가 섞여 제품의 질감을 나쁘게 하는데 건포도를 찬물에 담갔다 바로 체로 건져내면 물밑에 모래가 남는다. 그러나 조금이라도 건포도를 물에 오래두면 쓸 수 없게 됨으로 주의한다. 물에 건진 건포도를 끓는물에 10분간 찌서 빵에는 그냥 사용하고 과자 등에는 시럽이나 럼에 1~2시간 담가 사용하면 풍미와 질감이 훨씬 좋아진다.

건조과일의 특성

건조과일은 생과일의 수분을 증발시켜 건조한 것으로 생과일에 비해 가볍고 단단하며 맛과 향이 농축된 상태이다. 생과일은 수분을 많이 함유하고 있기 때문에 과육이 무르고 향이나 맛이 건조과일보다 약하다. 이런 특성 때문에 생과일을 제과에 사용했을 때 제대로 그 향이나 풍미를 내기 어렵고 열을 가하면 원래의 조직이 물러져 버리거나 많은 수분 때문에 단단한 식감이 떨어진다. 이에 비해 건조과일은 빵이나 과자 반죽에 넣어 가열해도 모양이 변하지 않고 맛이 잘 드러나는 장점이 있다. 또 리큐르 등을 이용해 전처리 과정을 거치면 다양한 풍미를 연출할 수 있다는 점도 특징. 보존 기간이 길어 사용하고 싶을 때 필요한 분량만 사용할 수 있는 점도 건조과일이 갖는 장점 중 하나다. 건조과일은 건넌한 곳에서 밀봉 상태로 보관하면 대부분 1년정도 사용 할 수 있다. 건조과일을 일광이 많이 드는 곳에 방치하면 수분이 날아가 단단해진다. 이럴 때는 오렌지주스나 사과주스 등에 담갔다 사용하면 본래의 질감을 되살릴 수 있고 풍미도 좋아진다.



← 건조 파인애플 Dried Pineapple

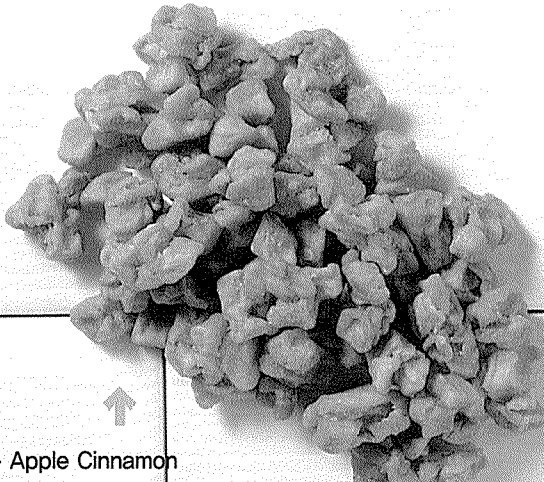
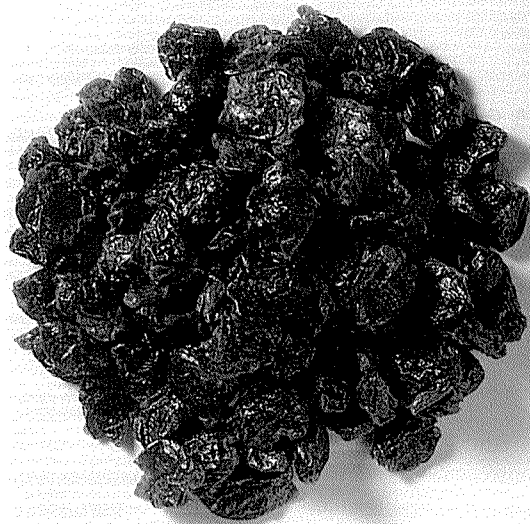
파인애플에 설탕을 첨가해 건조시킨 제품. °

파인애플은 중앙아메리카와 남아메리카 북부가 원산지로 신대륙에서 옛부터 재배되어왔다. 신대륙 발견 이후 포르투갈과 스페인 사람들에 의해 세계 각국으로 전해졌다. 파인애플은 신맛과 단맛이 나며 향이 좋다. 비타민C가 과일 중에 가장 많은 것으로 알려져 있고 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어 육류의 소화를 돕는다.

건조 체리 Dried Cherry

타트체리에 설탕을 첨가해 건조시켰다.

앵두라 불리는 체리는 단맛이 강한 스위트체리와 신맛이 강한 사워체리, 타트체리가 있으며 서남아시아를 원산지로 유럽 중남부에서 야생하고 있다. 열량이 적고 지방을 전혀 포함하고 있지 않으며, 포타슘, 비타민 B, C 등과 미네랄이 풍부하다. 항산화 물질도 함유되어 있어 노화 방지나 통증 완화에 좋고 멜라토닌이 다량 함유되어 관절염과 두통에 좋은 것으로 알려져 있다.



애플 시나몬 Apple Cinnamon

애플 시나몬은 사과에 계피와 설탕을 첨가해 말린 것으로 계피향과 사과맛이 잘 어울려 향과 맛이 독특하다.

사과는 남·북반구 온대지역이 원산지이며 2,000년 전부터 여러 가지 품종이 재배되어왔다. 대표적인 생산국은 미국, 중국, 프랑스, 이탈리아 등이며 우리나라에는 18세기부터 현재까지 많이 재배되고 있다. 사과는 알칼리 식품으로 단백질과 지방이 적고 비타민 C가 풍부해 피부 미용에 좋은 것으로 알려져 있다. 또 고혈압 예방이나 소화 등에 좋은 무기질과 섬유질이 많다.

Tip 빵, 애플파이, 테니스 토핑 등에 두루 사용되며 사용 전에 같은 양의 찬물에 2시간정도 담갔다가 체에 걸러 사용하면 과육이 살아난다.

건조 망고 Dried Mango

망고에 설탕을 넣어 말린 것.

세계에서 가장 많이 재배되고 있는 열대 과수로 말레이반도, 미얀마, 인도 북부가 원산지이다. 열대와 아열대지방에 분포하며 과육은 노란빛이 짙고 많이 들어있다. 망고에는 비타민 A가 많으며 카로틴 성분도 푸른 잎 야채와 거의 같은 양이 들어있다.



Peel

감귤류의 과일 껍질을 설탕에 절인 후 건조시킨 것. 오렌지, 레몬과 같은 과일은 과육에 수분이 많아 즙을 내 사용할 수밖에 없고 변질될 위험이 큰 반면 과일의 껍질에는 영양 성분이 많고 향이 강하기 때문에 필을 만든다. 필은 당분이 많아 해충들이 침투할 수 있기 때문에 반드시 밀봉해서 실온에 보관해야 하며, 유통 기한은 1년정도이다.

파파야 다이스 Papaya dice

파파야를 설탕에 절여 건조시킨 것으로 5mm 크기. 파파야는 열대 아메리카 원산으로 전세계 열대지방에 분포되어 있다. 열매는 과육이 노랗거나 옅은 주황색으로 약간 달콤하고 좋은 향기를 풍기는데 품종에 따라 약간씩 다르다. 비타민 A, C가 풍부하고 단백질 분해효소인 파파인이 함유되어 있어 소화가 잘된다. 시럽이나 럼에 전처리해 프루츠 케이크나 스펀지 케이크 충전물 등에 사용된다.

캔디드 오렌지필 Candied orange peel

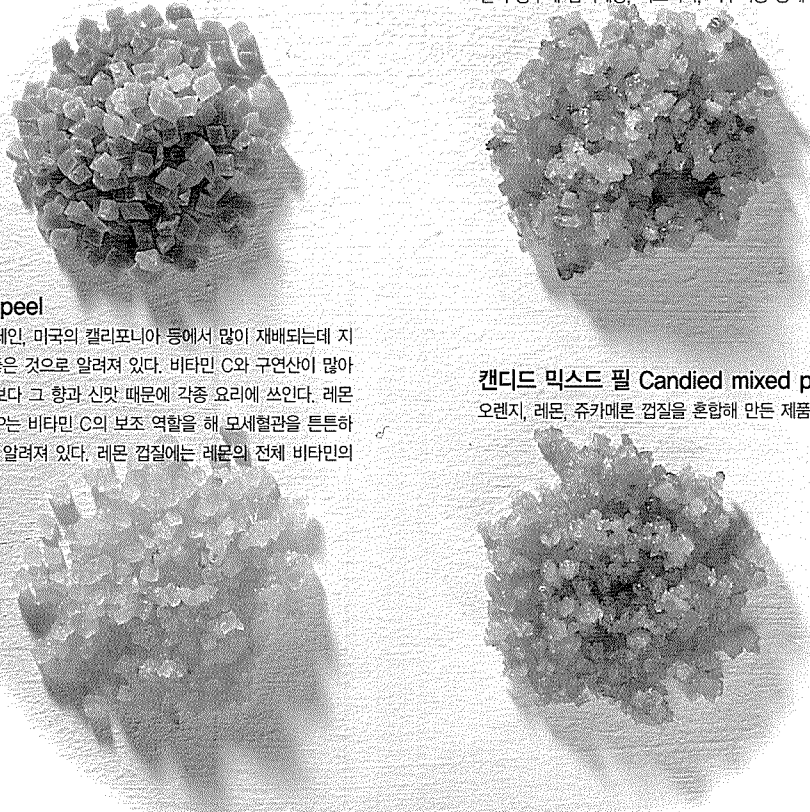
오렌지는 감귤류에 속하는 열매로 인도가 원산지이다. 세계에서 가장 많이 생산되는 발렌시아오렌지, 캘리포니아에서 생산되는 껍질이 얇고 씨가 없는 네이블오렌지와 이탈리아 등지에서 재배되는 과육이 붉고 독특한 맛과 향을 가진 블러드오렌지로 나뉜다. 세계 생산국은 브라질로 미국, 중국, 스페인 등지에서도 많이 생산되고 있다. 오렌지에는 당분과 산이 들어 있어 새콤달콤한 맛이 나며 비타민 A, C와 섬유질이 풍부해 감기예방, 피로회복, 피부미용 등에 좋다.

캔디드 레몬필 Candied lemon peel

레몬은 히말라야가 원산지로 이탈리아, 스페인, 미국의 캘리포니아 등에서 많이 재배되는데 지중해 연안에서 재배한 것이 가장 품질이 좋은 것으로 알려져 있다. 비타민 C와 구연산이 많아 신맛이 강하다. 레몬은 그냥 생으로 먹기 보다 그 향과 신맛 때문에 각종 요리에 쓰인다. 레몬의 강한 산미는 피로 회복에 좋고 비타민 P는 비타민 C의 보조 역할을 해 모세혈관을 튼튼하게 해 고혈압, 동맥경화 등에 좋은 것으로 알려져 있다. 레몬 껍질에는 레몬의 전체 비타민의 양 중 1/3이 껍질에 분포되어 있다.

캔디드 믹스드 필 Candied mixed peel

오렌지, 레몬, 주키메론 껍질을 혼합해 만든 제품.



대추 · 꽃감

우리나라의 대표적인 건조과일로 오래 전부터 떡이나 음료에 사용돼 왔다. 감을 말려 만든 꽃감은 성인병 예방과 항암 작용에 효과가 있는 장수 식품으로 알려져 있다. 카로틴과 비타민C가 많아 감기예방에 효과적이고 말리는 과정에서 증가되는 포도당과 당질은 속취해소에 좋다. 한방에서 이노·강정(强壯)·완화제(緩和劑)의 약재로 쓰이는 대추는 열매가 달고 생식하거나 건조해서 사용한다. 대추에는 비타민과 무기질이 풍부하며 사포닌, 알카로이드 성분이 다량 함유돼 모세 혈관의 강화, 고혈압 등에 좋은 것으로 알려져 있다.

촬영 협조

●길림양행 02-402-8383 ●제원인터내셔널 02-998-5151 ●다림너츠빌 02-456-6693 ●키미코리아 02-3482-1527