



고구마 (甘緒)

■ 이순옥 / 한국관광대학 호텔조리과 교수



고구마(甘緒)는 메꽃과에 속하는 다년생 덩굴형 초본으로 중앙아메리카 및 남부 멕시코 지방이 원산지다. 국내산지는 전남, 제주도, 경상도 등 남쪽지방

이고 봄에 줄기를 파종하여 가을에 수확하나 제철은 9~10월이다.

재배되는 품종은 원기, 충승 100호, 수원 147호, 천미, 신미, 황미, 홍미등이며 품종에 따라 색깔 맛, 수확량, 수분, 전분함량, 저장성 등이 서로 다르다. 분질(粉質)과 점질(粘質)이 있는데 분질고구마는 전분이 많고 단맛이 있어 식용으로 기호성이 좋고, 적색계통으로 모양이 고르며 표면이 매끈하다. 점질인 것은 전분이 비교적 많고 식용으로 적당하지 않아 전분제조, 사료, 절간용(切干

用)으로 사용된다.

고구마는 일반적으로 수분 65%~80%, 전분 15%~30%, 단백질 0.4~2.8%, 회분 0.8~1.2%정도이며 섬유소가 많아 소화기관의 운동을 자극하여 변비에 효과가 있다. 그러나 양이 지나치면 장내 미생물에 의한 발효로 가스가 발생한다.

칼륨, 인, 칼슘이 많아 알칼리성 식품으로 비타민C가 많으며(30mg%) 특히 안전성이 커서 조리과정에서도 70~80%가 잔존한다. 생고구마는 산화효소를 함유하고 있어 절단하여 건조할 때 착색이 되어 질을 저하시키므로 찌서 말리거나 아황산처리를 하면 방지할 수 있다.

저장방법은 온도 30~35℃, 습도 90%이상인 방에다 4~6시간 둔 다음 방밖에서 10℃정도로 보관해두는 큐어링 방법이다. 