



# 밤

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



밤(栗)은 참나무과에 속하는 낙엽교목으로 아시아, 유럽, 북아메리카, 북부아프리카 등의 온대 지역에서 자생한다. 동양에서는 한국, 중국, 일본 등이 밤의 주산지이다.

다른 과실에 비하여 곡류에 가까운 성분을 가지고 있으며 품종은 중국종, 일본종, 유럽종, 미국종이 있다. 가공용으로는 육질이 단단한 유럽종이 적당하다. 또 5대영양소를 비교적 골고루 함유하고 있는 영양식품으로 수분 56~66%, 전분은 27~33%, 단백질 2.3~2.8%, 조지방 1% 이하로 칼로리가 높다.

생밤의 비타민 C는 약 28mg, 비타민 A의 효력은 23I.U./100g, B<sub>1</sub> 0.3mg%, B<sub>2</sub> 0.14mg% 정도 함유하고 있어 비타민 공급

원으로 좋으며 탄닌(tannin)도 약 0.4%정도 있고 칼슘과 철분 등 무기질도 함유하고 있다. 영양가가 높아서 이유식과 회복기 환자에게 좋으며 밤의 당질은 소화가 잘되며 위장기능을 강화하는 효과가 있다. 삶을 때 명반을 약간 가해서 끓이면 밤이 가지고 있는 flavon 색소가 명반의 알루미늄과 불용성염을 만들기 때문에 고운 황색을 갖게 된다. 가공제품에는 통조림, 밤전분 등이 있고 밤을 이용한 음식도 많다.

수확 후 바구미, 밤나방과 같은 해충을 구제하기 위하여 유향훈증을 실시하고 저장온도는 2~6℃, 습도는 80%가 적합하며 창고 저장법과 노천매장법이 있다. 저장중인 밤은 12월경까지는 저온으로 인해 발아되기 어렵지만 그 후에 10℃가 되면 발아되기 시작하므로 주의해야 한다. 