



호박 (南瓜)

■ 이순옥/ 한국관광대학 호텔조리과 교수



호박은 외과에 속하는 1년생 초본으로 중앙아메리카, 멕시코 남부의 열대 지방이 원산지이다. 동양계호박, 서양계호박, 페포겨호박 등 3종류가 있으며 방법에 따라 축성재배 2월~4월, 반축성재배 4월~6월, 조숙재배 5월~7월, 억제재배 11월~1월, 보통재배는 6월~8월에 재배된다.

우리나라는 동양계호박인 불암(佛岩)사철애호박, 서울다다기, 서울마디호박 등이 재배되고 있고 서양계호박으로는 후바드(hubbard), 딜리셔스(delicious) 등이 있다. 동양계호박은 과육이 황색이고 육질은 점질

의 것이 많다. 그러나 서양계호박은 방추형, 편원형 등의 모양을 가지며 품종에 따라 열매의 크기, 색, 모양이 다양하고 백색, 녹색, 황색이다.

호박은 당질이 주성분이며 특히 카로틴(Carotene)이 많고 비타민 C도 200mg%나 된다. 저장성이 있어서 동지호박이라고도 하며 호박씨는 단백질과 지방(27.4%)이 풍부하다. 호박에 들어 있는 trypsin 저해제는 바이러스와 발암물질에 대한 혈압 강하작용을 하여 동맥경화를 예방한다.

최적온도는 11℃, 최적습도는 85%로 2개월간 저장 가능하다. 저온보다는 상온보관이 좋고 가을철에 늦게 수확하면 2월까지 저장이 가능하다. ♪