



사과



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

사과(仁果)는 장미과에 속하는 낙엽 관목으로 아시아 북서부와 인도북부에 원종이 자생하고 있다. 우리나라는 사과 일종인 능금을 재배 하였으나, 1906년에 개량품종이 도입된 것으로 알려져 있다. 출하시기는 품종에 따라 차이가 있으나 7월말~ 11월초이며 10~11월에 품종과 양이 가장 풍부하다. 종류로는 국광, 홍옥, 축(祝), 스타킹, 옥(旭), 인도 골덴텔리시스, 부사, 화홍, 추광, 감홍 등이 있다.

겉껍질은 황색바탕에 빨간색이고 과육부는 치밀한 유연조직을 하고 있다. 주성분은 대부분 과당과 포도당이며 펙틴도 많이 함유하고

있고, 대표적 유기산은 사과산(malic acid)이다. 약간의 탄닌을 함유하고 비타민C의 양은 4~5mg%로 다른 과실에 비하여 적은 편이다. 사과의 자른 단면이 갈변되는 것은 함유된 산화효소인 polyphenoloxidase가 사과에 있는 chlorogenic acid, Catechol과 같은 polyphenol류에 작용해서이다. 변색방지를 위한 방법으로는 가열처리, pH조절, 산소접촉금지, 환원제 이용 기질제거의 방법이 있다.

사과에는 Catechin과 Chlorogenic acid가 있어 발암억제작용이 있고, 사과산과 같은 유기산은 피로회복, 식욕증진에 효과적이다. 또 펙틴이 풍부하여 변비에방과 포만감을 주기 때문에 다이어트 식품으로 알려져 있다. 혈당의 급상승을 막는데도 효과적이다. 잼이나 샐러드, 주스, 젤리, 술, 식초, 소스에 많이 이용된다. 