



매 실 (梅實)



이순옥
한국관광대학 호텔조리과 교수

장미과에 속하는 낙엽소교목으로 매화나무의 열매이다. 원산지는 중국의 사천성과 호북성의 산간지로 알려져 있다. 중국의 고서 「신농본초경」에는 가장 오래된 과수의 일종이며 약용으로 사용되었다고 쓰여 있다.

국내산지는 경남 창녕, 전남·북, 충북, 경기 등이며 6월 중순부터 장마철에 완숙된다. 가공목적에 따라 미숙 또는 완숙수확 하기도 한다. 종류는 남고, 장속, 등오광, 소향, 백가하 등이 있다.

수분이 약 90%이며 당질 7%정도이다. 주성분은 유기산이나 구연산이 4.8~6.8% 정도 들어있고 사과산, 주석산 등이 들어 있다. 비타민A 효력이 33IU, 비타민C는 10mg%정도 들어 있다. 무기질은 K의 함량이 많다.

항알러지, 항균, 정혈작용에 의한 알칼리성으로 체질을 개선하는 효과가 있으며 식이섬유가 많아 변비 등에 효과가 탁월하다. 또 유기산이 풍부하여 식욕증진, 피로회복에도 좋다.

생매실에는 배당체인 아미그달린(amygdalin)이 있어 중독을 일으키므로 즙, 장아찌, 술, 매실엑기스, 매실장, 잼 등으로 가공하여 먹고 한약 재료로도 쓰인다. 저온 보관해야 한다. ♪