



축산물품질평가원에서 알려주는

## 누리궁금증 Q&A



**Q** 초보 주부입니다. 쇠고기를 요리하고 싶은데 육질을 부드럽게 만드는 방법 좀 알려 주세요.

**A** 고기를 부드럽게 하는 방법은 우선 숙성을 시키는 것입니다. 고기는 소, 돼지, 닭 등이 도축됨으로써 얼어지게 되며, 도축 직후는 살아있을 때의 근육과 같은 상태입니다. 고기는 도축 후 기간 경과에 따라 고기가 굳어지는 강직 상태에 들어가게 됩니다. 이 상태의 고기는 질기고 풍미도 향상되지 않아 고기 본래의 맛을 느낄 수 없게 됩니다.

강직된 고기는 일정 시간이 지나면 강직이 풀려 연하게 되며 이를 숙성이라 합니다. 숙성에 의해 고기는 단백질 조직이 분해되어 연해지며 풍미가 향상됩니다. 지육이나 부분육은 저온(0~5℃)에서 짧게는 2~3일, 길게는 7~10일 정도 기간이 경과하면 숙성이 완료됩니다. 숙성을 하여 요리를 하시면 부드러운 육질의 쇠고기를 드실 수 있습니다. 보통 4℃ 내외의 온도에서 도축 후 쇠고기는 7~14일, 돼지고기는 1~2일, 닭고기는 8~24시간이 지난 후 요리해 드시는 것이 좋습니다.



**Q** 쇠고기 등심을 실온에 두었더니 색이 검게 변색 되었습니다. 이것을 먹어도 괜찮을까요?

**A** 쇠고기의 육색은 미생물의 변화와 온도, 공기유통 속도, 상대습도 및 포장상태 등에 의해서 좌우됩니다. 냉장온도의 변색에 가장 큰 영향을 주는데 저장 온도가 낮을수록 산화마이오글로빈의 함량이 낮아지므로, 낮은 온도는 변색을 방지할 수 있습니다. 공기유통 속도는 빠를수록, 상대습도는 낮을수록 도체나 육표면의 건조를 유발시켜 변색을 촉진하게 됩니다. 이것은 표면건조로 용질의 함량을 부분적으로 증가시켜 산화가 촉진되어 마이오글로빈의 함량이 증가하기 때문입니다. 쇠고기는 일반적으로 30~40일 정도 냉장저장이 가능하나 초기 오염정도, 온도, 습도 및 포장 상태에 따라서 저장기간이 달라질 수 있습니다. ㉞