

# 6월 제철 만난 하지(夏至) 감자

김연수 제1호 푸드테라피스트 · 푸드테라피협회 대표

콩만큼 영양이 풍부하다고 해서 토두(土斗)라고 불리는 감자는 세계 장수식품 가운데 하나로도 꼽힌다. 예부터 한국인의 밥상에서 친숙한 식품으로 알려져 있는 감자는 우유와 함께 매일 섭취시 인체 유지에 필요한 모든 영양소는 공급된다고 말할 정도로 완벽에 가까운 식품이다.



일 년에 두 번 초여름과 가을에 수확되는 식품인 감자를 평소 즐겨 먹는 사람들이라면 낮이 가장 긴 하지 무렵에 출시되는 감자를 주시할 필요가 있다. 감자 중에서도 영양과 맛이 정평이 나있는 하지 감자는 보통 강원도 해발 500 m 이상 고랭지에서 재배되는 감자이다. 기후에 따라 사철 재배가 가능한 감자를 강원도에서는 주로 4월에 파종하여 하지 무렵에 수확하므로 이 시기에 나오는 감자의 맛이 절정을 이룬다.

고랭지 특성과 일교차가 크고 기온이 서늘해 병충해 피해가 적고 생육기간이 길게 120일 정도나 되어 그만큼 내실 있게 자란다는 것이 하지 감자의 특징이다.

콩만큼 영양이 풍부하다고 해서 토두(土斗)라고 불리는 감자는 예부터 한국인의 밥상에서 친숙한 식품으로 알려져 있지만 독일, 스위스, 이탈리아, 스페인 등 유럽을 여행하다보면 식탁마다 감자요리가 풍부하고 흔해서 우리보다 유럽인들이 감자를 더 즐긴다는 것을 알 수 있다. 그도 그럴 것이 감자의 원산지는 원래 남미 안데스산맥으로, 감자는 스페인 사람들을 통해 유럽으로 전파되었다.

세계 장수식품 가운데 하나로도 꼽히는 감자는 그 어떤 식품보다도 영양분이 풍부하다. 미국 농무성은 매일 우유와 함께 감자 한두 개만 먹어도 인체 유지에 필요한 모든 영양소는 공급된다고 말할 정도로 감자는 완벽에 가까운 식품이다. 대표적인 탄수화물 식품이지만 단백질이 기본이 되는 필수아미노산도 골고루 갖추고 있다. 미네랄이 풍부한데다 알칼리성 식품이기 때문에 산성 식품인 육류와 함께 먹으면 영양소 균형을 유지할 수 있다. 감자에는 비타민도 풍부하게 들어있는데 특히 비타민 C가 사과와 2배 정도로 풍부하다. 하루에 감자 두 개만 먹으면 하루 비타민 C의 섭취량을 만족시킬 수 있다고 해서 상대적으로 과일이나 채소류 경작이 척박한 스칸디나비아 지역에서는 '북유럽의 오렌지'라고까지 극찬하고 있다. 게다가 대부분 채소와 과일의 비타민 C는 쉽게 산화되는 반면, 감자의 비타민은 전분으로 둘러싸여 열을 가해도 잘 파괴되지 않는 특성이 있다. 특히 감자에는 나트륨을 몸 밖으로 배출시키는 칼륨 성분이 풍부하여 고혈압 환자들이 자주 이용하면 좋은 식품이다.

예부터 감자의 효능으로 혈액을 맑게 하고 기운을 북돋우며 소화기관을 튼튼히 한다고 알려져 요즘도 농촌에서는 농약 등 약물에 중독되었을 때 응급처치로 가장 먼저 감자즙을 먹이곤 한다. 또한 감자는 찬 성질로 감자즙은 화상에 바르면 효과적이다. 생감자를 즙을 내어 덴

부위에 바르고 붕대로 감아 공기를 차단시키면 화상부위가 금세 가라앉는 효과를 얻을 수 있다. 흔히 여름철 바캉스 후유증으로 햇빛에 피부를 크게 그을린 여성들이 감자팩을 하는 것도 같은 이유에서다. 이용법은 감자즙과 밀가루를 섞어 얼굴에 30분 정도 발라두었다가 미지근한 물로 닦아내면 된다. 감자는 조금만 먹어도 포만감을 느낄 수 있다는 장점과 함께 질 좋은 식이섬유가 풍부해 변비를 예방해준다.

보통 감자를 조리할 때 껍질을 벗기고 이용하지만 영양소 파괴를 최소화하려면 껍질을 깨끗이 씻어 벗기지 말고 조리하는 것이 좋다. 감자를 굵직굵직 썰어 가자미, 고등어 등과 함께 생선조림을 해내면 밥 한 그릇쯤은 금세 딱딱이다. 성장기 어린 아이들에게도 감자는 좋은 식품으로, 이때는 삶은 감자를 으갠 뒤 소금에 절인 오이, 당근, 우유를 넣고 마요네즈를 조금만 넣어 설탕, 후추로 간한 매쉬포테이토를 해주면 좋다. 혹은 가늘게 채 썰어 풋고추와 함께 감자 채 볶음을 밑반찬으로 이용해도 좋다.

그런가 하면 요즘은 일반 감자와 달리 날 것으로도 먹을 수 있는 보라색 감자가 개발되어 마트에서 눈길을 끌고 있다. 보라색 감자는 일반 감자보다 맛이 연하고 비타민이 풍부해 생즙이나 샐러드로 이용하면 좋다. 100g당 67kcal 정도로 열량이 적어 다이어트 식품으로도 손색이 없다. 원래 감자는 화이트푸드이지만 보라색 감자에 첨가된 안토시아닌 등 보라빛 성분은 눈의 피로를 덜어주고 시력을 보호하는 효과도 기대할 수 있다.

보다 맛있는 감자를 고르려면 껍질이 얇고 너무 굵지 않으면서 색이 고른 것이 좋다. 장기간 보관하려면 비닐에 넣어 냉장고 야채박스나 김치냉장고에 보관하면 된다.

