

여름대표 간식 찰옥수수 맛있게 먹는 법

국립농업과학원 식생활영양과 김양숙 063-238-3591

옥수수는 지역에 따라 강냉이, 강내미, 옥시기라 불려오고 있다. 2000년대 중반부터 농촌진흥청에 의해 품질이 좋은 찰옥수수 품종이 개발 보급되면서 최근에는 간식용으로 초등학생을 비롯한 젊은 층이 찰옥수수를 선호하면서 재배면적이 증가하고 있다. 본격적인 찰옥수수 수확철이다. 찰옥수수는 활력을 북돋아 주는 간식이다. 찰옥수수를 맛있게 즐기려면 어떤 걸 골라야 하는지, 무더위로 잃은 입맛을 살리고 영양 보충에도 좋은 찰옥수수를 잘 골라 맛있게 먹는 방법을 소개해 본다.



찰옥수수 수확 적기

- 찰옥수수는 수염이 나온 후 25~27일경에 수확해야 맛이 제일이다. 찰옥수수의 수확적기는 여름기간 동안의 온도에 따라 다소 차이가 있으므로 수염이 나온 후 20일이 지나면 이삭껍질을 벗겨 성숙정도를 확인하고 수확기를 결정한다.

- 너무 일찍 수확을 하면 종실이 잘 발달하지 않아 수량이 감소하고, 너무 늦게 수확하면 당 함량이 감소하며 옥수수 알이 딱딱해져 품질이 떨어진다.



흰찰옥수수



얼룩찰옥수수



검정찰옥수수



노랑찰옥수수



찰옥수수의 수확 후 저장관리

- 수확한 찰옥수수는 시간이 지남에 따라 당 함량이 떨어지고 수분이 증발하여 품질이 나빠지므로 이삭자체의 온도가 낮은 이른 아침에 수확하는 것이 좋다.
- 냉동실에 보관해도 조금씩 품질이 변하므로, 3개월 내에 다 먹는 것이 좋다.
- 수확할 때의 품질을 유지하기 위하여 저온에 저장해야 한다.
- 장기간 저장할 경우 찰옥수수를 -40°C 에서 급랭시킨 다음 -18°C 에 냉동 저장한다.
- 수확 후 -5°C 냉동차로 저장한 상태에서 운반하는 것이 비닐 랩이나 PP포대보다 당 함량 감소가 적다.



식이섬유와 토코페롤, 비타민 B군 함유 여름대표 간식

- 찰옥수수에는 식이섬유와 항산화 물질인 토코페롤, 비타민 B군이 들어 있다. 검정색과 자주색

옥수수에는 항산화 활성이 높은 안토시아닌, 노란색 옥수수에는 비타민 A와 눈 건강에 좋은 카로티노이드도 포함하고 있는 여름철 대표적인 영양 간식이다.

옥수수 주요 영양 성분(100g당)

열량	142kcal	이소루신	169.52mg
수분	63.6g	루신	540.2mg
단백질	4.9g	라이신	132.66mg
지방	1.2g	메티오닌	95.23mg
탄수화물	29.4g	시스테인	117.02mg
총식이섬유	13.6g	페닐알라닌	188.52mg
불용성식이섬유	1.3g	티로신	151.59mg
수용성식이섬유	12.3g	트레오닌	139.34mg
회분	0.9g	발린	217.88mg
칼슘	21mg	히스티딘	92.8mg
인	131mg	아르기닌	179.64mg
철	2.2mg	알라닌	373.3mg
나트륨	1mg	아스파르트산	278.35mg
칼륨	370mg	글루탐산	670.68mg
비타민A	9RE	글리신	112.94mg
티아민(비타민 B1)	0.25mg	프롤린	372.46mg
리보플라빈(비타민 B2)	0.11mg	세린	161.61mg
나이아신(비타민 B3)	2.6mg	베타-카로틴	52ug

※ 식품의약품안전처 식품영양성분데이터베이스(www.foodnara.go.kr)



찰옥수수를 맛있게 즐기려면 어떤 걸 골라야 할까?

- 신선한 찰옥수수는 겉껍질이 푸르고 윤기가 난다. 알맹이가 촉촉하게 차있고, 중간 부분을 눌렀을 때 탄력이 있는 옥수수를 골라야 한다.
- 겉껍질이 말랐다면 알맹이가 딱딱해지기 시작한 것이다. 흰찰옥수수의 알맹이가 반투명해지는 것은 딱딱해지고 있다는 신호이므로 고르지 않아야 한다.



찰옥수수 맛있게 찌는 요령

- 찰옥수수를 더 맛있게 즐기려면 삶는 것보다 찌는 것이 좋다. 속껍질 2장~3장을 덮은 채 찌면 수분이 유지돼 촉촉하고 쫄깃한 맛을 느낄 수 있으며 풍미도 더할 수 있다.
- 찰옥수수는 넉넉한 찜통에 채반을 놓고, 채반 아래까지 물을 채운다. 옥수수를 엇갈리게 쌓아 센 불로 20~30분 찌고 10분간 뜸을 들인다.

- 시간이 지나면 알맹이가 딱딱해지기 때문에 한 번 찌서 식힌 후 냉동실에 보관하면 오랫동안 맛있게 즐길 수 있다.



1. 속껍질 2~3장 남겨두고 수염 잘라 손질



2. 찜통에 물 붓고 채를 걸어 찌 준비



3. 찹옥수수 엇갈리게 찜통에 넣음



4. 20~30분간 찌 후 10분간 뜸 들임



5. 찌진 옥수수 집게 이용 쟁반으로 옮김



6. 잘 찌진 찹옥수수



꿀팁 『옥수수 치즈 만두』만들기

- 옥수수에 부족한 단백질을 치즈로 보충할 수 있어 영양 균형이 잘 어우러진 요리다.
- 찹옥수수는 넉넉한 찜통에 채반을 놓고, 채반 아래까지 물을 채운다. 옥수수를 엇갈리게 쌓아 센 불로 20~30분 찌고 10분간 뜸을 들인다.
- 캠핑이나 야외활동이 많은 여름에는 버터를 발라 그릴에 구우면 고소한 맛이 한층 살아나는 버터구이

옥수수가 된다. 이외에도 죽, 부침개, 스프, 토스트, 아이스크림 등에 다양하게 활용할 수 있다.

• 재료(2인분)

- 재료 : 옥수수(1대), 양파(1/6개), 만두피(10장)

- 부재료 : 소금(1/2작은술), 당근(1/8개), 청피망(1/4개), 마요네즈(2큰술), 모차렐라 치즈(100g), 식용유(1/4컵)

• 만드는 법



1. 칼날을 옥수수대에 바짝 붙여 위에서 아래로 긁어 알만
발라낸다.



2. 양파, 당근, 청피망은 곱게 다진다.



3. 다진 재료에 마요네즈, 모차렐라치즈, 소금(약간)을 섞는다.



4. 만두피에 소를 얹어 납작하게 빚는다.



5. 식용유(1/4컵)를 둘러 중간 불로 달군 팬에 만두를 앞뒤로
노릇하게 굽는다.



6. 접시에 예쁘게 담아내면 완성~!