

# 추석에 남은 과일, 말려서 활용해보세요

주부들은 명절을 치르고 난 뒤 남은 음식들을 어떻게 먹을지 고민이 많은데, 과일은 말려두면 오래 보관할 수 있고 떡 재료로도 활용할 수 있으며 색다른 요리법으로 즐길 수 있어 쓰임새가 많다.

말린 과일은 생과보다 장기간 저장이 가능하며 별도로 손질할 필요 없이 바로 먹거나 떡이나 빵 등 요리에도 활용할 수 있다.

추석에 남은 과일을 말려 장기간 보관하면서 요리 재료로도 활용할 수 있는 방법을 소개한다.

국립원예특작과학원 배연구소 강수현 061-330-1562

**가정에서 과일을 말릴 때는 과일을 얇게 채 썬 후 별이 좋은 날 채반에 놓고 간간이 뒤집어가며 말린다.**

- 식품건조기를 사용할 때는 0.5~1cm 두께로 썰어 60~70℃로 8시간 정도, 오븐에는 70℃로 예열한 뒤 12시간 정도 가열한다. 얇게 썰어 프라이팬에 올린 뒤 약한 불로 구우면서 말릴 수도 있다.
- 건조방법과 수분함량에 따라 차이가 있지만 생과 10kg을 건조시키면 약 2~3kg의 건과를 얻을 수 있다.

말린 과일을 오래 방치할 경우 공기 중의 수분을 흡수해 눅눅해지므로 밀폐용기나 진공팩 등에 넣어 냉장 또는 냉동 보관한다.

**말린 과일은 그대로 먹을 수 있지만 요리에도 이용할 수 있다. 특히, 말린 과일을 넣은 설기나 찰떡은 만들기도 쉽고 한 끼 식사로도 손색이 없다.**

- 설기를 만들 때는 소금 간을 한 맵쌀가루에 잘게 썬 말린 과일(사과, 배, 포도 등의 말린 과일 단독 또는 혼합)과 설탕을 넣고 버무린다. 찜기에 넣어 20분 정도 찌고 5분간 뜸 들이면 완성이다.
- 찰떡 역시 소금 간을 한 찹쌀가루에 잘게 썬 말린 과일(사과, 배, 포도 등의 말린 과일 단독 또는 혼합)과 설탕을 넣고 잘 버무려 찜기에 넣고 찐다. 완성된 찰떡을 작게 썰어 비닐로 하나씩 싸서 냉동실에 보관해 꺼내먹으면 좋다.

**말린 과일에는 많은 영양성분이 농축돼 있다.**

- 과일을 말리면 생과일보다 당도가 4~5배 높아지는데 10~13브릭스(°Bx)의 배를 가정용 식품건조기에 말리면 50~60브릭스(°Bx)가 된다.
- 말린 과일을 떡이나 빵을 만들 때 넣으면 설탕 첨가량을 줄일 수도 있다.
- 또한, 말린 과일에 풍부한 식이섬유는 변비에 좋고 대장 내 독성물질을 흡착해 대장용종 발생 위험률을 낮춘다고 알려져 있다. 하지만 칼로리가 높으므로 한꺼번에 너무 많이 먹지 않도록 주의해야 한다.

## 말린 과일 넣은 떡 만들기

### 말린 과일 설기

- ❁ 재료: 멥쌀가루 500g, 말린 과일 50g, 설탕 15g, 소금 3g, 물 350ml
- ❁ 만드는 방법
  - ① 멥쌀가루에 소금을 넣고 잘 섞는다.
  - ② 물을 넣고 잘 문지른 뒤 체에 내린다.
  - ③ 잘게 썬 배 말린 과일과 설탕을 넣고 골고루 섞는다.
  - ④ 젖은 면보를 깐 찜기에 재료를 넣고 찜솥의 물이 끓으면 찜기를 올린다.
  - ⑤ 20분정도 찌고 5분간 뜸 들인다.



### 말린 과일 찰떡

- ❁ 재료: 찹쌀가루 500g, 말린 과일 70g, 설탕 30g, 물 50ml, 소금 5g(잣, 아몬드, 콩 약간)
- ❁ 만드는 방법
  - ① 찹쌀가루를 큰 그릇에 넣고 맨 위에 고명으로 쓸 말린 과일을 조금 남기고 잘게 썬 말린 과일과 소금, 설탕을 넣어 준다.
  - ② ①을 물을 넣고 고루 섞어 끓은 체에 내린다.
  - ③ 찜기에 재료를 넣고 찜솥의 물이 끓으면 찜기를 올린다.
  - ④ 20분 정도 찌고 고명을 올린 후 5분간 뜸을 들인다.
  - ⑤ 작게 썰어서 비닐로 하나씩 싸서 냉동실에 보관하면서 먹을 수 있다.



재료로 사용되는 말린 과일은 배, 사과, 포도 등 다양한 과일을 이용할 수 있으며 말린 과일을 혼합하여 사용할 수 있다.