

제철 찰옥수수 삶지 말고 썰야 쫄득쫄득

국립식량작물과학원 중부작물과 김정태 031-695-4040, 재배환경과 정건호 031-695-0647

톡톡 터지는 식감이 일품인 옥수수는 알도 수염도 버릴 것이 하나 없는 여름철 건강 간식거리입니다. 찰옥수수가 맛있게 익어가는 계절입니다. 이제는 여름철이면 국민의 간식거리요, 먹거리가 되어버린 찰옥수수는 영양성분이 풍부하고 조리과정도 쉬워 가정 건강식이나 휴가철 간식으로 간편하게 즐길 수 있습니다. 농촌진흥청은 제철을 맞아 차지게 여문 찰옥수수를 잘 고르고 맛있게 즐기는 방법을 소개합니다.



찰옥수수는 ?



흰찰옥수수



얼룩찰옥수수



검정찰옥수수



노랑찰옥수수

- 찰옥수수 알의 색깔은 젖빛을 띠어 반투명하며 씨눈을 둘러싸고 있는 부분이 찰성 전분으로 대부분이 찰기가 있는 아밀로펙틴으로 구성되어 있습니다.
- 우리나라에는 굳음씨와 같은 둥근 알 모양의 흰색이나 노란색의 찰옥수수가 대부분이나 요즈음에는 속기가 다양화해 지면서 이삭이 작은 검정색이나 얼룩모양인 경립종의 찰옥수수도 재배되고 있습니다.
- 찰옥수수의 전분은 아교와 함께 아밀로펙틴을 원료로 하는 공업원료로 사용되나 우리나라에서는 풋옥수수로 수확하여 간식용으로 삶아 먹는데 주로 이용되고 있습니다.
- 찰옥수수의 유전인자(wx)는 일반옥수수에 비해 열성(劣性)이어서 품종의 순도를 유지하기 위해서는 격리재배를 통한 특별한 주의가 필요합니다.



여름철 대표간식인 찰옥수수 수확은 이르면 5월 말부터 시작해 7월 전국적으로 확대됩니다.



수확기 찰옥수수

- 중부지역에서 보통재배(노지직파)로 4월 중순에 파종하였을 때 조숙종은 7월 중순, 중·만숙종은 7월 말~8월 초에 수확합니다.
- 찰옥수수는 수염이 나온 후 25~27일경에 수확해야 합니다. 수확적기는 여름기간 동안의 온도에 따라 다소 차이가 있으므로 수염이 나온 후 20일이 지나면 이삭깍질을 벗겨 성숙정도를 확인하여 수확기를 결정해야 합니다.

- 너무 일찍 수확을 하면 종실이 잘 발달하지 않아 수량이 감소하고, 너무 늦게 수확하면 당 함량이 감소하고 옥수수 알이 딱딱해져 품질이 떨어집니다.
- 수확 후 시간이 지남에 따라 당 함량이 떨어지고 수분이 증발하여 품질이 나빠지므로 이삭자체의 온도가 낮은 이른 아침에 수확하는 것이 좋습니다.
- 수확 후 -5℃ 냉동차로 저장한 상태에서 운반하는 것이 비닐 랩이나 PP포대보다 당 함량 감소가 적었습니다.
- 수확할 때의 품질을 유지하기 위하여 저온에서 저장해야 합니다.
- 장기간 저장할 경우 풋옥수수를 -40℃에서 급랭시킨 다음 -18℃에 냉동 저장해야 합니다.



찰옥수수의 영양성분

- 찰옥수수는 탄수화물과 섬유질, 항산화 물질 등 풍부한 영양성분을 가지고 있습니다.
- 특히 비타민B는 여름철 무기력증을 이기는 데 도움을 주며, 얼룩찰옥수수와 검정찰옥수수에는 항산화 활성이 높은 안토시아닌 성분이 함유되어 있습니다.

< 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)

약리적 효능

- 옥수수에는 비타민 B1, B2, E와 칼륨, 철분 등 무기질이 풍부합니다. 또한 식이섬유도 많이 들어 있어 다이어트와 변비 예방에 효과가 있다고 보고되었습니다.

- 옥수수수염은 이뇨작용을 해 부기를 빼는 데 탁월합니다. 옥수수수염 추출물에 들어 있는 메이신 계통의 물질이 혈중 콜레스테롤을 감소시키고 혈관 질환을 개선하는 데 효과가 있다는 사실도 입증됐습니다.
- 최근 건강식품에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데 육류 섭취가 많은 선진국에서는 탄수화물 식품인 단옥수수의 소비량이 증가되고 있습니다.
- 특히 옥수수에는 단백질, 당질, 섬유질 등이 고루 함유되어 있고, Vit E도 풍부할 뿐만 아니라 옥수수에서 추출한 베타-시토스테롤이란 성분은 잇몸질환 치료제인 인사돌, 덴타돌의 주성분으로 약리작용도 높은 것으로 알려져 있습니다. 따라서 미국, 일본 등 단옥수수 생산이 정착된 나라에서는 단옥수수가 식이섬유(Dietary Fiber) 식품으로 소비가 계속 증가 추세에 있는 것입니다.
- 옥수수 씨눈에는 영양가가 높은기름이 25~27% 들어 있으며 신경조직에 필요한 레시티, Vit E는 피부 건조와 노화를 예방하며 습진 등이 생기는 것을 예방하는 것으로 알려져 있다. 이외에도 옥수수에는 올레산, 리놀레산, 팔미트산 등의 필수 아미노산이 있는 것으로 알려져 있다. (출처 : 농사로 작목기술정보)



맛있는 옥수수 고르기

- 찰옥수수는 겉껍질이 푸르고 윤기가 나며, 알맹이가 팽 차 있는 것이 좋습니다. 옥수수 중간 아랫부분을 눌렀을 때 탄력이 있는 것을 고르는 것이 좋습니다.
- 보통 겉껍질이 마르거나 흰찰옥수수 알맹이가 우윳빛에서 반투명하게 변해 가는 경우 옥수수 알이 딱딱해지고 있다는 신호이므로 피해야 합니다.



옥수수 맛있게 찌는 요령

- 찰옥수수는 삶는 것보다 찌야 더욱 맛있게 먹을 수 있습니다. 속껍질이 2~3장 붙어있는 상태로 찌면 수분이 유지되어 촉촉하고 쫄쫄한 옥수수 특유의 풍미를 느낄 수 있습니다.
- 먼저 찜통 안에 채반을 넣고 채반 아래까지 물을 채웁니다. 찰옥수수를 엇갈리게 넣고 센 불로 20~30분 정도 찌서 10분간 뜸을 들이면 됩니다.

< 찰옥수수 맛있게 찌는 법 >



1. 찹옥수수의 겹질을 2~3장 남겨두고 벗긴 후 끝부분의 수염을 잘라 손질



2. 찜통에 물 붓고 체를 걸어 찜 준비



3. 손질한 찹옥수수가 잘 찌지도록 찹옥수수를 엇갈리게 하여 찜통에 넣음



4. 20~30분간 찜 후 10분간 뜸 들임



5. 찌진 옥수수 집게 이용 쟁반으로 옮김



6. 완성한 찜 찹옥수수