7월의 지금 제철은 모두 옳다

내일을 위한 정부혁신 보다나은 농식품부

제철 농산물 정보는
농식품정보누리(www.foodnuri.go.kr)에서
확인할 수 있습니다.





피서지 대표과일
수박

○ 여름철 원기 회복, 수박

아삭아삭한 식감과 청량한 달콤함으로 여름철 화채에 빠지지 않고 들어가는 수박은 리코펜이 함유되어 염증을 예방하고 면역력을 높여주며, 혈당저하에 효과가 있다. 또한 수박 씨 속에는 풍부한 단백질과 불포화지방산이 함유되어 콜레스테롤을 예방한다. 코로나로 인해 비록 계곡이나 바다에는 갈 수 없지만 피서지 대표 과일인 수박과 함께 한다면 집에서도 바캉스의 기분을 느낄 수 있을 것이다.

○ 고르는 법과 수박 레시피

줄무늬 수박은 무늬가 선명하고 꼭지가 살짝 들어가 있는 것을 고르는 것이 좋다.



수박 화채



수박 주스



수박 깍두기

새콤달콤
복숭아

○ 먹을수록 고와지는 피부, 복숭아

한 입 베어 물면 달콤한 과즙이 입 안 가득 퍼지며, 황홀함을 선사하는 복숭아. 복숭아에는 수분과 비타민이 다량 함유되어 다이어트와 피부 건강에 도움을 준다. 또한 각종 당류와 필수아미노산은 피로를 회복하도록 도와준다. 이 밖에도 복숭아의 새콤한 맛을 내는 유기산은 니코틴을 제거하는 효과도 있기 때문에 흡연자들이라면 자주 먹는 습관을 들이는 것이 좋다.

○ 보관법과 복숭아레시피

복숭아는 신문지에 싸서 바람이 잘 통하는 실내에 보관할 경우 보관기간을 연장할 수 있다.



복숭아 잼



복숭아 아이스티



복숭아 초고추장

농림축산식품부

EPIS 농림수산식품교육문화정보원
Korea Agency of Education, Promotion and Information Service in Food, Agriculture, Forestry and Fisheries