밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)





< 느타리버섯 기본정보 >

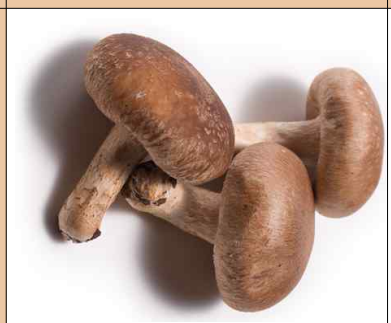
- **학명** : Pleurotus ostreatus
- **정의** : 담자균류 주름버섯목 느타리과 버섯, 송이버섯과에 속하는 버섯
- **기원 및 분포**
  - 가을철에 우리나라 전역의 참나무·오리나무·미루나무·버드나무 등의 넓은잎나무의 마른 원줄기, 넘어진 나무줄기, 잘라낸 밑둥치 등에 많이 몰려서 자람
  - 우리나라뿐만 아니라 중국·일본·유럽·북미·시베리아 등지에도 분포함
- **모양**
  - 자실체는 10~12월, 3~4월경에 발생하며 갓은 회백색 또는 연한 회갈색으로 반원 또는 부채꼴을 이룸
  - 갓의 지름은 5~15cm이고 갓의 모양은 반원형 또는 약간 부채꼴로 굴 껍질과 유사함
  - 갓 표면의 색은 어릴 때는 푸른빛을 띤 검은색이지만 차차 퇴색하여 잿빛에서 흰빛으로 되며 매끄럽고 습기가 있음
  - 대의 길이는 1~4cm 정도이며 측심형 또는 편심형임
  - 대기부에는 백색의 짧은 털 모양의 균사가 덮혀 있으며 가끔 대가 없이 갓이 기주에 부착한 경우도 있음
- **기타 및 특성**
  - 서양에서는 '오이스터 머시룸'이라고 부르기도 하며 비교적 오랫동안 보존될 수 있음
  - 늦은 가을에 각종 활엽수의 고목에 자생하며 전 세계에 분포되어 있으며 인공재배가 대부분임
  - 식용할 수 있고 항암 성분도 가지고 있음
  - 삶으면 부드러워져 입 안의 촉감이 좋아지기 때문에 대부분 국거리로 하거나 삶아서 나물로 먹음
  - 근래에는 버섯재배사를 이용한 다양한 종류의 느타리가 재배되고 있으며, 농가 수입원으로 고소득을 올리는 버섯임

※ 출처 : 문화콘텐츠닷컴, 한국민족문화대백과, 국가생물종지식정보시스템

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

이런 종류가 있어요

▣ 식용버섯 주요 품종

구분	느타리버섯	새송이버섯	팽이버섯
사진			
특징	• 갓은 회백색을 띄며 반원 또는 부채꼴 모양 • 레오티닌 성분이 있어 독특한 향기를 풍김 • 삶으면 부드러워져 촉감이 좋으며, 국거리나 나물로 주로 이용	• 학명은 큰 느타리버섯임 • 갓은 연한 회갈색을 띠며, 대는 흰색으로 굵음 • 수분함량이 적어 다른 버섯에 비해 유통기한이 긴 편 • 맛과 향기가 뛰어나고 다양한 요리에 가능	• 다발로 발생하며, 표면에는 끈끈한 점성이 있음 • 주로 백색품종을 선호 • 야생종의 경우, 갈색을 띔 • 순하고 상큼한 맛이 나며, 아삭아삭한 편이지만 쫄깃한 느낌도 지님
구분	표고버섯	양송이버섯	목이버섯
사진			
특징	• 주름버섯목 느타리과에 속함 • 갓 표면은 다갈색이며, 흑갈색의 솜털처럼 생긴 비늘조각으로 덮여있음 • 주름살은 흰색이며 촘촘함 • 맛과 향이 좋아 3대 버섯 중 하나로 꼽힘	• 서양송이, 머시룸으로도 불림 • 갓 표면은 흰색이며, 나중에 누런 갈색을 띠게 됨 • 버섯 중에 단백질 함량이 가장 높음 • 세계 각국에서 널리 재배 • 볶음, 스프 등에 많이 사용	• 감자균류 목이과에 속함 • 불규칙한 덩어리의 형상을 띠며, 물에 젖으면 묵처럼 흐물거림 • 부드럽고 쫄깃한 식감이며, 중국요리나 볶음요리 등에 많이 쓰임

※ 출처 : 농촌진흥청

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

유통단계별 거래형태

▣ 도매시장

• 스티로폼 2kg, 골판지 상자 2kg, 4kg 단위 위주로 거래됨






▣ 전통(소매)시장

• 주로 200g, 400g 무게단위 형태로 거래되며, 비닐 및 트레이 랩 등으로 포장되어 판매





▣ 대형유통업체

• 무게별로 트레이 랩 포장 또는 비닐 포장 등으로 판매







밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

주로 반입되는 지역

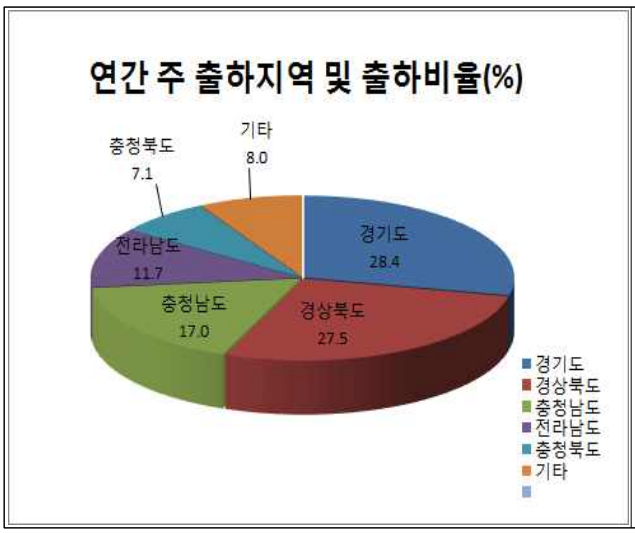
▣ 주요 출하지역('16년 기준)

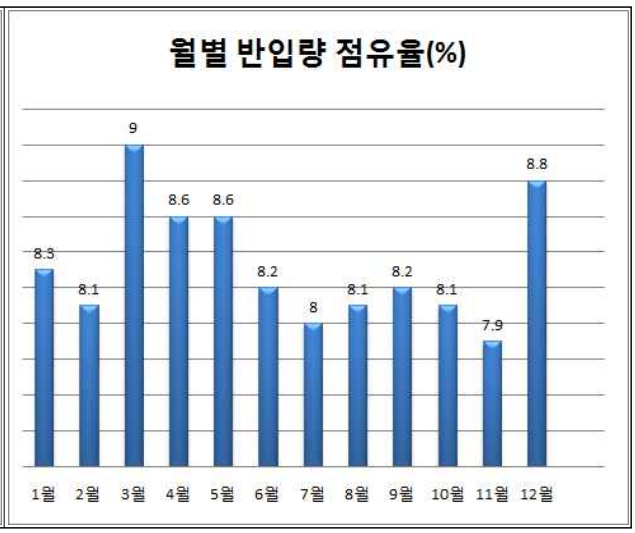
- 주 출하도는 ① 경기도 ② 경상북도 ③ 충청남도 순
- 시·군은 ① 경기 양평군 ② 경북 청도군 ③ 전남 나주시 순
- 총 반입량 중 3개 도에서 72.84%, 3개 시·군에서 37.97%가 출하됨

순위	도별	비율	순위	도별	비율
1	경기도	28.4%	6	기타	3.8%
2	경상북도	27.5%	7	강원도	2.0%
3	충청남도	17.0%	8	서울특별시	1.1%
4	전라남도	11.7%	9	경상남도	0.6%
5	충청북도	7.1%	10	전라북도	0.5%

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

▣ 지역별 출하비율 및 월별 반입량 점유율('16년 기준)





※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

▣ 월별 주요 출하지역('16년 기준)

월 별	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
출하지 (물량순)	청도군 양평군	청도군 양평군	양평군 청도군	청도군 양평군	양평군 청도군	청도군 양평군	양평군 청도군	청도군 양평군	청도군 양평군	청도군 양평군	청도군 양평군	양평군 청도군

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯/느타리버섯 (2018.04.06)

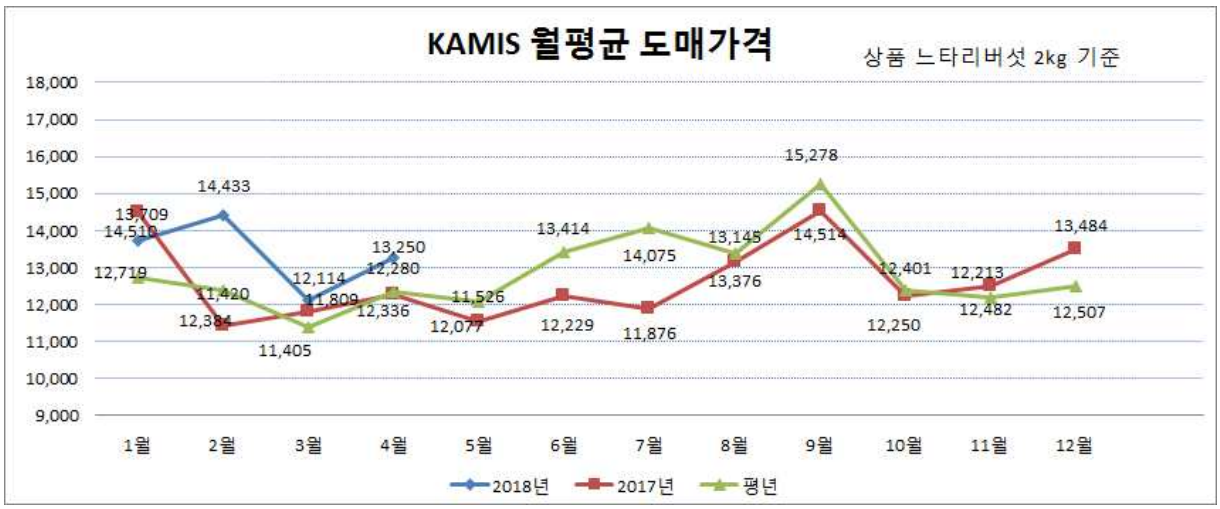
요즘 얼마해요

▣ 최근 도매가격 동향(특용작물/느타리버섯)

구분		'18. 4. 6	`18. 3. 30	'18. 3월 평균	'17. 4월 평균	평년(4월)
가격 (원/2kg)	상품	13,200	13,000	12,114	12,280	12,336
	중품	10,800	10,600	9,676	10,080	10,030

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

▣ 거래 동향 및 전망



• **올해**
- 시설 재배로 연중 큰 가격 변동이 없는 품목이며, 금년 초 추위와 강설에 따른 생육 부진과 운송 차질로 평년대비 다소 높은 가격이 형성됨

• **지난달**
- 설 명절 특수대목을 맞아 가격상승이 지속되었으나 이후 급격한 소비감소로 하락세를 보였음

• **최근**
- 산지 기상회복으로 출하량이 꾸준히 증가하며, 시장 내 재고물량도 풍부하여 보합세에 거래됨

• **향후**
- 봄철을 맞아 다소 소비가 증가할 것으로 예상되나, 산지 출하대기 물량도 풍부하여 큰 가격 등락은 없을 것으로 예상됨
- 출하지역 확산으로 생산량이 증가하고 있으나, 경기침체에 따른 소비부진으로 내림세 전망

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯/느타리버섯 (2018.04.06)

싱싱 농산물 checkpoint

▣ 구입요령

- 갓 표면에 윤기가 있고, 갓 두께가 두툼하고 색택이 짙은 것이 좋음
- 대의 색택이 맑으며 탄력이 있고 다발성이므로 버섯 밑동이 서로 붙어 조직이 단단한 것이 좋음
- 버섯에 갈변현상(갈색 점, 미끈거림)이 없고 갓 주변에 포자(흰색가루)가 묻지 않은 것이 좋음

보관은 이렇게

▣ 버섯 보관방법



- 적정온도 : 보관 1~5℃
- 신문지에 싸거나 밀폐된 용기에 담아 냉장 보관함
- 습기를 제거하여 신선도 유지, 습기가 차면 금방 곰팡이가 생김
- 갓이 위로 가도록 세워서 보관하는 것이 좋음
- 구입 후 손질해서 한번 먹을 분량씩 비닐봉지에 담아 보관하면 편리함
- 버섯은 상하기 쉬워서 빨리 먹는 것이 좋음
- 살이 연해 쉽게 상하기 때문에 오랫동안 보관하지 않는 것이 좋음

▣ 손질법



- 물에 가볍게 씻은 후 엷은 소금물에 데쳐 찬물에 담갔다가 물기를 짠 후, 조리에 이용
- 주로 국이나 찌개에 넣는 느타리버섯은 열에 약하므로 마지막 끓을 때 살짝 넣어야 형태가 흐트러지지 않고 맛도 좋음

※ 출처 : 농촌진흥청, 농식품백과사전

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

버섯을 활용한 요리

▣ 버섯김치잡채



・재료(3인분)

- 주재료 : 목이버섯(1줌), 표고버섯(6개), 쪽파(2대). 김치(1/8포기), 당면(100g)
- 부재료 : 들기름(3T), 김칫국물(1/3컵), 간장(1/2T), 참깨(2t)

※ 버섯은 어떤 종류든지 활용이 가능하고 말린 버섯을 불려 사용하면 질감이 더 탄력 있음

▣ 만드는 순서

순서	1	2	3	4
사진				
내용	목이버섯은 밑동에 딱딱한 부분을 떼어낸 뒤 먹기 좋게 찢고, 표고버섯은 납작 썸	쪽파는 4cm 길이로 썰고, 김치는 길게 채 썸	끓는 물(6컵)에 당면은 7분간 삶아 투명해지면 건져 물기를 뺀 뒤 넓게 펼쳐 한 김 식힘	센 불로 달군 팬에 들기름(2T)을 두르고 버섯을 넣어 물기 없이 노릇하게 볶아 꺼냄

순서	5	6	7
사진			
내용	같은 팬에 들기름(1T)을 다시 두르고 김치를 2분간 볶음	김칫국물, 간장, 설탕, 당면을 넣고 조금 더 볶아 불을 끔	볶은 버섯과 쪽파, 참깨를 넣고 가볍게 섞어 마무리 함

※ 출처 : 농촌진흥청

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

버섯을 활용한 요리

▣ 버섯피클



• 재료(800ml 분량)
- 주재료 : 새송이버섯(4개), 느타리버섯(2줌), 마늘(7쪽)
- 부재료 : 청양고추(2개), 홍고추(1개), 올리브유(3T)
- 피클물 : 통후추(1/3t), 소금(1t), 설탕(3/4컵), 식초(3/4컵), 물(1 1/2컵)

▣ 만드는 순서

순서	사진	내용
1		새송이 버섯은 가로로 2등분하여 납작 썰고, 느타리버섯은 굵게 찢음
2		마늘은 납작 썰고, 고추는 4등분 한 뒤 씨를 제거함
3		냄비에 피클 물 재료를 담아 끓어오르면 불을 끄고 미지근하게 식힘
4		중간 불로 달군 팬에 올리브유(3T)를 둘러 마늘을 노릇하게 볶아 꺼냄
5		같은 팬에 버섯을 올리고 센 불로 노릇하게 구워 꺼낸 뒤 한 김 식힘
6		밀폐 용기에 마늘과 버섯, 고추를 담고 피클 물을 부어 상온에서 4~5시간 정도 숙성시킨 뒤 냉장 보관함

※ 출처 : 농촌진흥청

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

버섯을 활용한 요리

▣ 버섯말이찜



・재료(3인분)

- 주재료 : 표고버섯(3개), 팽이버섯(2봉), 깻잎(7장), 차돌박이(250g), 숙주(1 1/2줌)
- 밑간 : 소금(약간), 후춧가루(약간), 참기름(1/2t)
- 양념장 : 고추장아찌(2개), 고추장아찌국물(2T), 고춧가루(1t), 설탕(1t), 참깨(1/4t)

▣ 만드는 순서

순서	1	2	3	4
사진				
내용	표고버섯은 위쪽을 별 모양으로 가위집을 넣어 밑간 함	팽이버섯은 밑동을 자르고, 깻잎은 2등분 함	차돌박이 위에 깻잎과 팽이버섯(1/3줌)을 얹어 돌돌 말아줌	김이 오른 찜 기구에 숙주를 깔고 차돌박이 말이와 표고버섯을 얹어 3분간 찌면 완성 됨

수 출 동 향

・새송이버섯

(단위 : 톤, 천불)

2017년			2018년(1~2월)		
국가	중량	금액	국가	중량	금액
네덜란드	1,784	6,857	네덜란드	346	1,464
미국	932	3,072	미국	188	636
호주	885	2,972	캐나다	149	449
캐나다	902	2,609	호주	126	434
말레이시아	276	884	말레이시아	69	228

・팽이버섯

(단위 : 톤, 천불)

2017년			2018년(1~2월)		
국가	중량	금액	국가	중량	금액
미국	4,815	8,510	미국	981	1,814
호주	1,695	2,933	호주	239	429
캐나다	1,176	1,968	캐나다	235	425
인도네시아	804	1,380	인도네시아	162	286
네덜란드	515	1,344	네덜란드	80	249

※ 출처 : 농촌진흥청, KATI

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 버섯 (2018.04.06)

이런 효능이

▣ 주요 영양성분(100g당 / 느타리버섯, 생것)

영 양 분		함 량	영 양 분		함 량	영 양 분		함 량
에너지	Kcal	18	총식이섬유	g	3.8	나이아신	mg	5.45
수 분	g	90.5	수용성식이섬유	g	-	비타민C	mg	0.63
단백질	g	2.68	불용성식이섬유	g	-	칼 슘	mg	0
지 질	g	0.08	비타민A(RE)	RE	-	인	mg	104
회 분	g	0.74	비타민A(레티놀)	μg	0	철	mg	0.66
탄수화물	g	6	비타민A(베타카로틴)	μg	0	나트륨	mg	1
식염상당량	g	0.67	비타민B1	mg	0.15	칼 륨	mg	291
폐기율	%	3.8	비타민B2	mg	0.2	섬유소	g	-

※ 출처 : 농촌진흥청 농식품종합정보시스템, 한국식품연구원

▣ 항암효과

- 면역 기능을 높여 직장암과 유방암의 암세포 증식을 정지시키며, 암 치료 과정에서 일어나는 구토, 탈모, 설사 등의 부작용에도 효과가 있음

▣ 뼈 건강 및 동맥경화 예방

- 뼈의 조직을 만드는데 필수적인 비타민D 성분이 풍부하게 함유되어 있어 골다공증을 예방해주며, 특히 성장기 어린이의 뼈, 치아를 튼튼하게 해주는 효과가 있음
- 비타민D가 동맥의 노폐물을 제거하는 것을 도와 동맥경화에 좋음

▣ 당뇨병 예방

- 아연 성분이 함유되어 있어 당질의 흡수 속도를 늦추고 인슐린 분비를 촉진시켜 식후에 급격하게 혈당이 상승하는 것을 막아줌

▣ 피로회복

- 혈액순환을 촉진하여 두뇌에 산소를 공급하기 때문에 피로회복에 좋으며, 두뇌의 피로 뿐 아니라 손발 등 신체의 피로를 푸는 데에 효과가 있음

▣ 다이어트 효과

- 레티오닌 성분이 함유되어 있어 독특한 향기를 풍기며, 식이섬유를 많이 함유하고 있는 저칼로리 식품으로 포만감을 주어 다이어트 효과가 있음