밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)




- **학명** : Peanut, Arachis hypogaea
- **영명** : Peanut
- **정의** : 콩과에 속하는 일년생 초본식물 또는 그 열매
- **원산지** : 남아메리카
- **주요 생산지** : 충남 부여, 서산/ 전북 고창, 정읍/ 경북 안동/ 경기 여주/ 제주
- **수확시기** : 9월 중순 ~ 10월 상순
- **기원** : 중국에는 미국 원산의 다른 작물보다 늦게 명나라 말엽에 들어간 것으로 추측되고, 우리나라에는 1780년(정조4)을 전후하여 도입된 것으로 추측됨
- **형태 및 모양**
  - 높이는 60cm 정도로 줄기가 바로 서는 것과 뻗어가는 것이 있음
  - 잎은 어긋나며 잎자루가 길고 작은 잎은 4개로 도란형 또는 난형임
  - 꽃은 노란색으로 수정이 되며 씨방의 밑부분이 길게 자라서 땅속으로 들어감
  - 땅속으로 들어간 씨방은 비대해져서 누에고치 모양의 꼬투리를 형성하며 한 개의 꼬투리 안에는 1~3개의 열매가 들어있음
- **특징**
  - 땅콩은 일반 콩보다 지질이 3배가량 높고, 13종의 비타민과 26종의 무기질 등 각종 영양성분이 풍부하게 함유된 천연 건강식품임
  - 미국에서는 땅콩 소비량의 약 56%가 땅콩버터 제조에 이용되고 나머지는 볶아서 간식용으로 만들거나 제과용으로 이용되고 있음
  - 유럽에서는 땅콩을 착유용으로 많이 사용하고 우리나라에서는 주로 볶아서 먹는 볶음 땅콩 형태로 가공되어 반찬이나 간식거리로 많이 사용되는 등 여러 가지 형태로 이용됨
  - 가지가 뻗는 모양에 따라 가지가 곧게 서는 직립형, 가지가 땅 표면을 기는 포복형, 중간인 반립형이 있음
  - 종자의 크기에 따라 대립종과 소립종으로 나뉘고, 형질에 따라 스패니시형, 발렌시아형, 버지니아형, 사우스이스트러너형의 4가지로 나뉨

※ 출처 : 우수식재료디렉토리, 한국민족문화대백과, 농촌진흥청, 경기도농업기술원, 농식품정보누리

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

이런 종류가 있어요

▣ 국내육성 주요품종

품종명	사진	주요특성
아원 (밀양59호)		• 가지가 많은 직립 초형으로 줄기가 짧고 초기생육이 양호함 • 협실비율이 높은 대립종임 • 갈반병, 그물무늬병, 흰비단병, 도복에 강함 • 주로 간식용 볶음땅콩으로 이용됨
다안 (밀양55호)		• 가지가 적은 직립 초형으로 줄기가 짧고 초기생육이 양호함 • 협실비율이 높은 대립종임 • 갈반병, 흑반병, 그물무늬병에 강함 • 광지역적응성 대립 다수성 품종임 • 주로 간식용 볶음땅콩으로 이용됨
케이올 (밀양56호)		• 신풍형 소분이 단경 직립 품종임 • 착협수가 많고 협실비율이 높은 중대립 품종임 • 기름함량과 올레산 비율이 높음 • 종실수량은 대광땅콩의 99% 수준인 434kg/10a임
아미 (밀양48호)		• 초기 발아력과 생육 우수, 소분지 직립 신풍초형임 • 조숙, 대립종이며 상품협비율이 높음 • 올레산 함량이 높아 O/L 비율이 높음 • 주로 간식용 풋땅콩으로 이용되며 성숙기의 한발과 병해 방제에 유의해야함
신팔광 (밀양46호)		• 초기생육 양호하고 분지가 많으며 반직립 초형으로 줄기는 짧음 • 껍질이 얇은 대립종이며 협실비율이 높음 • 수량성은 광지역적응성으로 종실540kg/10a임 • 주로 간식용 볶음 땅콩으로 이용됨
흑생		• 국내 최초의 검정땅콩임 • 안토시아닌이 100g당 6mg 함유되어 있어 항산화 효과가 뛰어남

※ 출처 : 농촌진흥청

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

유통단계별 거래형태

▣ 도매시장






• 70kg, 35kg, 30kg 등 다양한 단위로 거래됨

▣ 전통(소매)시장







• 포대로 반입해 와서 kg단위로 판매함

▣ 대형유통업체













• 주로 플라스틱 용기나 지퍼백에 1kg 이하의 소단위로 포장 판매하며 주로 볶음 땅콩으로 판매됨

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

주로 반입되는 지역

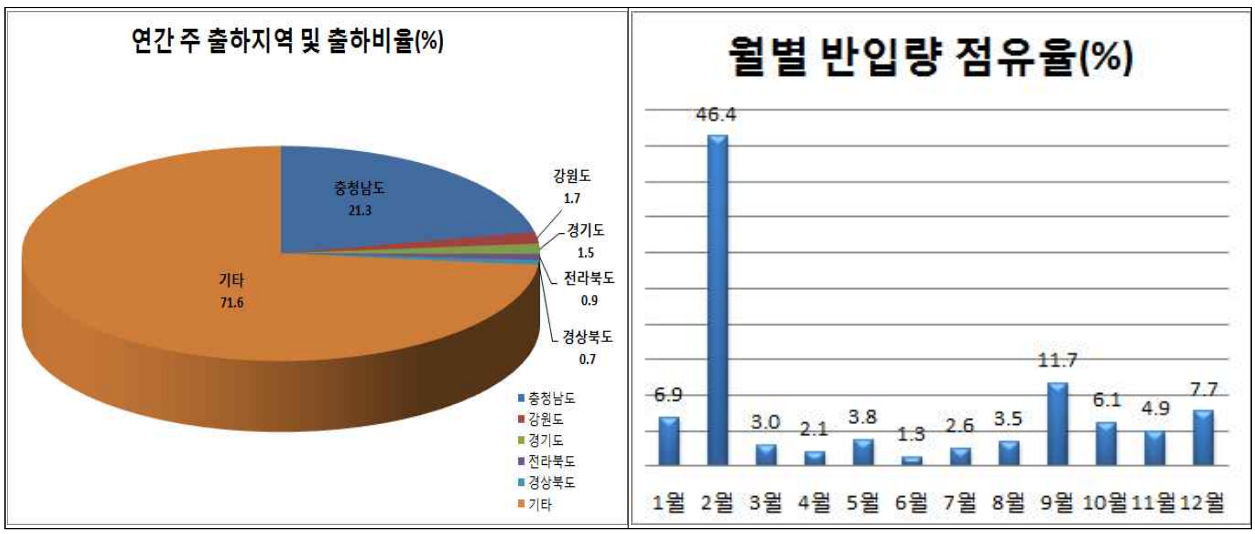
▣ 주요 출하지역('17년 기준)

- 주 출하도는 충청남도임
- 시 군은 충남 예산군임
- 총 반입량중 2개 도에서 23.0%, 2개 시군에서 21.5%가 출하

순위	도별	비율	순위	도별	비율
1	충청남도	21.3%	5	경상북도	0.7%
2	강원도	1.7%	6	전라남도	0.6%
3	경기도	1.5%	7	기타	71.0%
4	전라북도	0.9%			

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

▣ 지역별 출하비율 및 월별 반입량 점유율('17년 기준)



※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

▣ 월별 주요 출하지역('17년 기준)

월 별	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
출하지 (물량순)	-	고령군	-	예산군	-	-	-	여주군	화천군 예산군	화천군 예산군	무주군	무주군

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

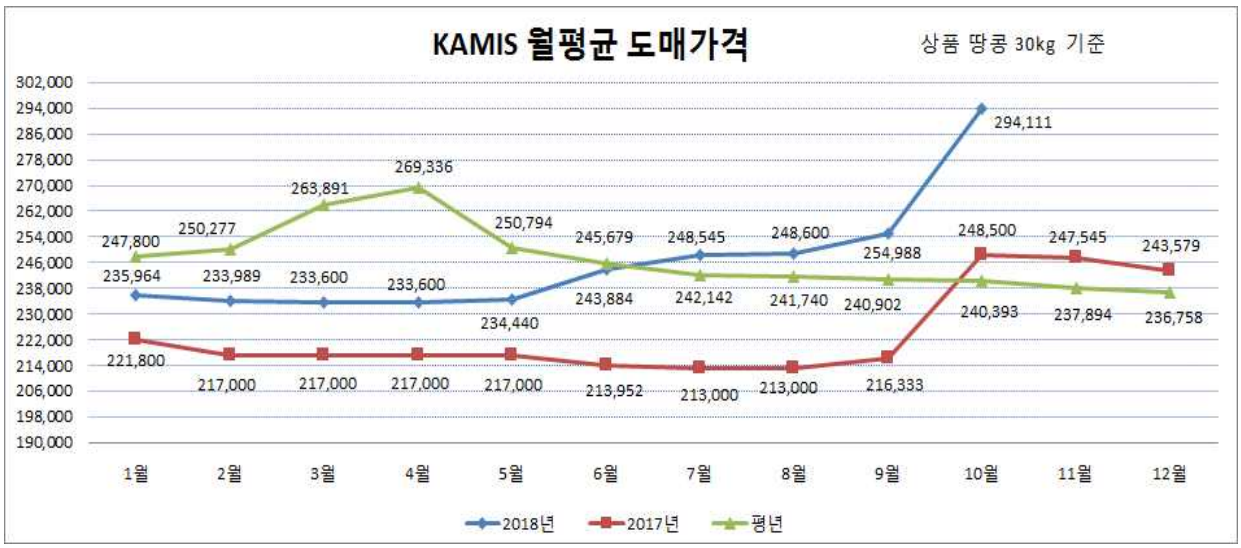
요즘 얼마해요

▣ 최근 도매가격 동향(특용작물/땅콩/국산)

구분		'18. 10. 12	`18. 10. 5	'18. 9월 평균	'17. 10월 평균	평년(10월)
가격 (원/30kg)	상품	304,400	293,200	254,988	248,500	240,393
	중품	278,750	269,750	244,976	235,175	227,875

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

▣ 거래 동향 및 전망



• 올해

- 수입 증가에 따른 땅콩 재배농가의 작목전환으로 재배지역이 감소하여 평년대비 다소 높은 가격에 거래됨

• 최근

- 재고물량 감소 및 금년 폭염 영향으로 인한 생산량 감소로 햇품 가격 상승

• 금주

- 명절이후 소비 비수기로 시장 내 거래가 한산하며, 고정 수요처에서는 수입산 선호도가 높아 보합세 유지

• 향후

- 금년 여름철 무더위와 폭염으로 인해 생산량이 감소했지만 대형유통업체 등 수요가 꾸준하여 가격이 다소 상승할 것으로 예상되며, 국내산 고가형성으로 수입물량은 다소 증가할 것으로 전망

※ 출처 : 농산물유통정보(KAMIS)

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

싱싱 농산물 checkpoint

▣ 땅콩 고르는 법

- 껍질의 표피와 알과의 공간이 비어있지 않고 꽉 찬 것을 고름
- 알이 충실하고 표피가 매끈하면서 윤기가 있으며, 볶을 때 껍질이 잘 벗겨지지 않고 다 볶은 후에 벗겨지는 것이 싱싱한 땅콩임
- 풋 냄새가 나지 않고 고소한 맛과 냄새가 나며, 껍질이 잘 부서지지 않는지도 확인해야함
- 땅콩을 반으로 갈랐을 때 곰팡이가 핀 것은 독소를 생성하기 때문에 피해야 함
- 국산 땅콩은 알이 긴 것들이 섞여 있어 낱알의 형태가 고르지 않은 편이며 껍질 속의 알맹이가 흰색에 가까움
- 수입 땅콩은 묵은 냄새가 나고, 껍질 속의 알맹이가 갈색빛을 띠는 것이 많음

보관은 이렇게

▣ 보관방법

- 껍질을 까지 않은 땅콩은 비닐봉지에 넣어 밀봉하여 서늘한 곳에 보관하면 비교적 장기 보관이 가능함
- 껍질을 깐 땅콩은 공기 중의 습기를 잘 흡수하여 금방 눅눅해지기 때문에 공기가 통하지 않도록 잘 밀봉해서 냉장고나 냉동실에 넣어서 보관하는 것이 좋음
- 땅콩을 공기가 통하는 곳에 방치하면 지방질이 산화하여 맛이 떨어지고 눅눅해짐
- 기온이 높고 습한 환경에서는 하얀색의 곰팡이가 생기기 쉬운데, 이 곰팡이는 아플라톡신이라는 물질을 생성함
- 아플라톡신은 독성이 매우 강하고 사람이나 동물에게 급성 또는 만성 장애를 일으킬 수 있는 1급 발암성분을 가지고 있어 곰팡이가 생겼다면 바로 버리는 것이 좋음

▣ 손질법

- 생땅콩은 미지근한 물에 담가 놓은 다음 껍질이 불면 껍질을 벗기고 요리함
- 소금물에 껍질째 삶아 먹어도 땅콩 고유의 맛을 느낄 수 있음
- 풋땅콩은 겉껍질을 벗기지 않고 찌거나 삶아 먹으면 더욱 많은 영양성분을 섭취할 수 있음

▣ 땅콩 활용방법

용도	활용메뉴
밥, 죽	땅콩밥, 땅콩죽
샐러드	견과류 샐러드 등 각종 샐러드의 부재료
볶음	견과류 멸치볶음
조림, 찜	땅콩조림, 우엉 땅콩조림, 찐 땅콩
기타	땅콩버터 쿠키, 땅콩강정, 땅콩버터, 땅콩소스, 땅콩쌈장

※ 출처 : 우수식재료디렉토리

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

땅콩을 활용한 요리

▣ 현미땅콩죽



・주재료
- 현미찹쌀 30g, 쌀 30g, 볶은 땅콩 30g, 소금 약간(1인분 기준)

1	현미찹쌀, 쌀은 씻어 불린 후 믹서에 입자가 반쯤 보이게 갈아 물을 넉넉히 부어 무르도록 푹 끓임
2	볶은 땅콩은 껍질을 벗기고 믹서에 땅콩과 물 1컵을 부어 곱게 감
3	현미와 쌀이 퍼지면 땅콩을 넣고 땅콩이 익을 정도로 끓인 후 소금으로 간을 함

▣ 땅콩전



・주재료
- 땅콩 2컵, 흰콩 4컵, 돼지고기 1/2근, 밀가루 1컵, 계란 2개, 당근 1개, 파, 마늘, 소금, 식용유

1	콩을 잘 부려 끓는 물에 데쳐 좁쌀정도 크기로 갈아 놓음
2	생땅콩도 겉껍질을 까서 콩과 함께 손질함
3	당근과 돼지고기는 각각 다짐
4	갈아놓은 콩+땅콩과 준비한 재료를 넣고 계란, 소금, 파, 마늘을 넣어 반죽함
5	기름을 넉넉히 두르고 숟가락으로 떠 모양을 내서 부침

▣ 땅콩조림



・주재료
- 땅콩 40g, 통깨 1g, 간장 2/3큰술, 물엿 1작은술, 설탕 1/2작은술, 다진마늘 1/3작은술, 다진 파 1/2큰술, 참기름 1/3작은술

1	겉껍질을 벗긴 땅콩을 씻어 냄비에 물을 넣고 삶음
2	삶은 땅콩에 조림장을 넣고 조림
3	윤기나게 조려지면 통깨를 살짝 뿌림

※ 출처 : 여주시 농업기술센터

밀착 포커스! 제철 농수산물 ☞ 땅콩 (2018.10.12)

이런 효능이

▣ 주요 영양성분(100g 기준/ 땅콩, 말린 것, 생것)

영 양 분		함 량	영 양 분		함 량	영 양 분		함 량
에너지	Kcal	525	총식이섬유	g	13.4	나이아신	mg	10.51
수 분	g	10.8	수용성식이섬유	g	-	비타민C	mg	0
단백질	g	25.74	불용성식이섬유	g	-	칼 슘	mg	67
지 질	g	42.57	비타민A(RE)	RE	-	인	mg	425
회 분	g	2.53	비타민A(레티놀)	μg	0	철	mg	3.07
탄수화물	g	18.36	비타민A(베타카로틴)	μg	4	나트륨	mg	5
식염상당량	g	0	비타민B1	mg	0.39	칼 륨	mg	746
폐기율	%	-	비타민B2	mg	0.21	섬유소	g	-

※ 출처 : 농촌진흥청 농식품종합정보시스템

▣ 동맥경화 예방

• 불포화지방산을 많이 함유하여 콜레스테롤을 감소시켜주고 동맥경화 예방에 도움을 줌

▣ 피부미용 효과

• 다량의 비타민 E가 있어 노화방지와 피부미용에 효과적임

▣ 피로회복 효과

• 비타민B1, 비타민B2를 많이 함유하고 있어 피로회복 효과가 있음

▣ 심장병 예방 효과

• 단백질이 30% 정도 함유되어 있어 심장병 예방에 효과적임

▣ 간 기능 개선

• 땅콩에는 아스파라긴산 성분이 함유되어 있는데, 이 성분이 콩나물보다 약 10배 가량 많아 숙취를 풀어주는데 도움이 되며 간 기능 회복에도 도움이 됨

▣ 당뇨 예방

• 루테올린 성분이 혈당을 조절해주고, GI 지수가 낮아 당뇨 환자도 걱정 없이 즐길 수 있음

▣ 기억력 증진 및 호흡기 기능 강화

• 아이소루신, 류신, 라이신 등의 필수 아미노산도 골고루 들어 있어서 기억력 증진 및 호흡기 기능을 강화하는 효능이 있음

▣ 당뇨 예방

• 칼륨은 나트륨의 배출을 도와 혈압을 낮추는 효과가 있는데, 땅콩 100g에는 바나나 100g의 칼륨 함유량의 3배인 898mg이 함유되어 있음