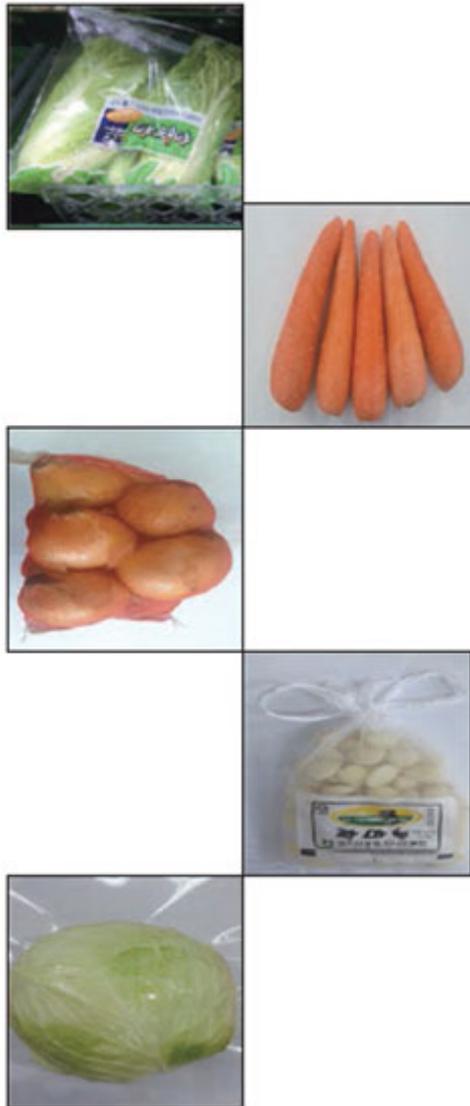


홈 > 뉴스 > 기획 > 세계자연유산 제주명품 특산품전

(1)구좌 세척당근.애월 양배추 등 풍성

제주시농협-주산지 생산 고품질 농산물 선보여

데스크승인 2015.11.01 김태형 기자 | kimth@jejunews.com



'주산지에서 생산된 고품질 농산물을 직접 확인하세요.'

제주시농협(조합장 양용창)은 조합 관내 주산지에서 생산한 열갈이배추와 세척당근, 양파, 깎마늘,

제주新보

양배추 등의 우수 농산물을 선보인다.

얼갈이배추는 제주시 애월읍 구엄리에서 생산된 것으로, 일반적으로 비타민C가 풍부해 감기 예방에도 안성맞춤인 농산물이다. 저지방 채소로 식감까지 좋아 다이어트 식품으로도 권장되는데, 얼갈이김치 등 여러가지 음식으로 만들 수 있다.

세척당근(쥬스용당근)은 주산지인 제주시 구좌읍에서 생산된 것으로, 비타민이 풍부한 것은 물론 항산화와 항암 작용을 하는 베타카로틴 성분이 들어있어 면역력 질환에도 도움을 준다. 보관은 신문지나 비닐에 싸서 냉장보관을 하는 게 팁이다.

양파는 제주시 김녕과 함덕 일대에서 생산된 것으로, 일반적으로 콜레스테롤 제거와 동맥 경화 등에 효과적인 농산물로 알려져 있다. 껍질 역시 깨끗이 씻어 차로 우려 마시면 좋고 고기 삶을 때 같이 요리하면 누린내 제거에도 효과적이다.

깐마늘은 제주시 김녕 일대에서 생산된 것으로, 세계 10대 슈퍼푸드로도 많이 알려진 농산물이다. 암 예방과 함께 콜레스테롤을 낮추고 면역력을 길러주는 효능을 갖고 있다. 살짝 구워 먹으면 냄새도 덜하고 덜 매운 맛을 느낄 수 있는 게 팁이다.

양배추는 제주시 애월읍 일대에서 생산된 것으로, 위의 기능을 개선시킬 수 있는 식이섬유가 풍부한 저칼로리 식품으로 알려져 있다. 최근 해독주스로도 많이 활용되고 있는데, 많은 영양소를 흡수하기 위해서는 살짝 데쳐서 먹는 게 좋다.

제주시농협 관계자는 “관내 주산지에서 생산된 고품질의 청정 농산물을 도민과 관광객 등에서 제공해 우수성을 홍보해 나갈 것”이라고 밝혔다.

© 제주신보(<http://www.jejunews.com>) 무단전재 및 재배포금지 | 저작권문의