감자, 애호박, 오이, 샤인머스캣

소비촉진 캠페인

감자, 애호박, 오이, 샤인머스캣 이용 요리를 급식으로 제공하여
우리 농·축산물 소비확대와 수급 안정에 함께해 주세요!



감자, 애호박, 오이, 샤인머스캣 카드뉴스를
급식실에 게시하여 급식 이용자에게도 널리 홍보해 주세요!

(사)대한영양사협회는 농림축산식품부·aT농수산식품유통교육원과 함께
우리 농·축산물 수급 안정을 위한 협조체계를 구축하고 있습니다.

농림축산식품부 aT 농수산식품유통교육원 KDA 사단법인 대한영양사협회

캠페인 참여안내



대상 전국 영양사, 영양교사

캠페인 기간 2026년 11월 2일(월) ~ 11월 30일(월)

참여방법 캠페인 기간 중 급식소에서 제공한 감자, 애호박, 오이, 샤인머스캣 사용량과 사용횟수 등을 **온라인 응모서식에 작성하여 제출**

시상 캠페인 우수 참여 영양사, 영양교사에게 **우리 농산물 꾸러미 지급**

수상자 발표 12월 초(예정)

문의처 (사)대한영양사협회 사업국 02-823-5680 **(내선 422, 412)**

* 자세한 내용은 **(사)대한영양사협회 홈페이지 공지사항**을 확인해 주세요!



감자
소비촉진 참여하기



애호박
소비촉진 참여하기



오이
소비촉진 참여하기



샤인머스캣
소비촉진 참여하기



•감자 알아보기•

감자는 익히면 담백한 맛과 은은한 단맛이 나며, 전분과 수분 함량에 따라 포슬포슬하거나 쫀득한 식감을 냅니다.
우리나라에서 널리 재배되는 '수미'는 은은한 단맛과 부드러운 식감으로 다양한 요리에 활용되며, '남작'은 익혔을 때 포슬포슬한 식감이 특징으로 찌거나 삶아 먹기에 좋습니다. '대지'는 국이나 찌개, 볶음 요리에 활용하기 좋으며, '대서'와 '세풍'은 감자칩이나 프렌치프라이 등 가공식품 제조시 주로 이용됩니다.
감자는 다른 식재료와도 잘 어우러져 찜, 국, 찌개, 볶음, 조림, 튀김 등 다양한 요리에 활용됩니다.

감자(대지, 생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
67.0	81.9	2.0	0.04	15.1	0	2.7

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
9.0	0.6	1.0	412.0	0	22.0	10.5

- 감자는 칼륨 함량이 높아 체내 나트륨 배출에 도움을 줍니다.
- 감자는 열에 약한 비타민 C가 함유되어 있지만 전분의 영향으로 조리 과정에서 비타민 C가 비교적 잘 보존되는 특징이 있습니다.

감자 구입요령

- 들었을 때 묵직하고 단단하며, 표면에 주름과 흠집이 없이 매끄러운 것을 선택합니다.
- 초록빛을 띠거나 싹이 난 것은 빛에 오래 방치한 것으로 쓴맛이 나고 독성물질(솔라닌)을 함유하고 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

감자 보관요령

- 통풍이 잘 되고 서늘하고 어두운 곳에서 보관합니다.
- 감자를 상자에 보관할 때 사과를 넣어 두면 감자에 싹이 나는 것을 방지할 수 있습니다.

감자 이용 레시피 1

닭고기감자조림



· 재료(100인분)

떡볶이 떡 2kg, 국멸치 0.1kg, 다시마(말린 것) 0.1kg,
대파 0.1kg, 감자 1kg, 양파 1kg, 김치 1.6kg, 닭고기 4kg,
식용유 0.1kg, 참깨 0.1kg, 참기름 0.1kg
[고기양념장] 다진 마늘 0.2kg, 생강(다진 것) 0.06kg,
청주 0.15kg, 설탕 0.2kg, 진간장 0.14kg, 고춧가루 0.3kg,
고추장 0.1kg, 후춧가루 0.01kg

만드는 방법

1. 떡볶이 떡을 물에 불린다.
2. 냄비에 물과 국멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를 낸다.
3. 대파를 어슷썰고, 감자와 양파의 껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.
4. 김치를 잘게 다진다.
5. 분량의 재료를 넣어 고기양념장을 만든다.
6. 끓는 물에 닭고기를 살짝 데친 후 ⑤의 고기양념장에 재운다.
7. 냄비에 식용유를 두르고 ④의 김치를 넣어 살짝 볶다가
②의 육수와 ⑥의 닭고기를 넣고 고기가 익을 때까지 끓인다.
8. ⑦에 ③의 감자와 양파를 넣고 감자가 익으면 ①의 떡볶이 떡을 넣고 졸이다가
③의 대파와 참깨, 참기름을 넣어 완성한다.

조리 TIP

✔ 닭다리살을 이용하면 부드러운 식감을 살릴 수 있다.

감자 이용 레시피 2

감자옹심이국



· 재료(100인분)

감자 10kg, 감자전분가루 1kg, 양파 2kg,
대파 0.3kg, 다시마(말린 것) 0.5kg, 국멸치 0.5kg,
다진 마늘 0.1kg, 국간장 0.3kg, 소금 0.2kg

만드는 방법

1. 감자를 껍질을 벗겨 믹서기에 넣어 간다.
2. 볼에 ①의 감자와 감자전분가루를 넣고 섞어 동그랗게 감자옹심이를 빚는다.
3. 양파와 대파를 얇게 채 썬다.
4. 냄비에 물, 다시마, 국멸치를 넣고 끓이다가 물이 끓으면 다시마와 멸치는 건져낸 후
   다진 마늘과 ②의 감자옹심이, ③의 양파를 넣고 끓인다.
5. ④의 감자옹심이가 익으면 국간장과 소금을 넣어 간을 하고, ③의 대파를 넣어 한소끔 끓여 완성한다.

조리 TIP

✔ 옹심이 반죽이 흩어지지 않도록 감자전분가루로 점도를 맞춘다.

감자 이용 레시피 3

크림감자조림



· 재료(100인분)

감자 7kg, 양파 1kg, 당근 2kg, 올리브유 0.2kg,
생크림 4kg, 우유 4kg, 소금 0.1kg, 후춧가루 0.1kg,
파르메산 치즈가루 0.7kg, 파슬리가루 0.5kg

만드는 방법

1. 감자, 양파, 당근의 껍질을 벗긴 후 2×2×2cm 크기로 깍둑썰기 한다.
2. 냄비에 물을 넣고 ①의 감자와 당근을 넣고 삶은 후 채반에 밭쳐 물기를 제거한다.
3. 팬에 올리브유를 두른 후 ①의 양파를 넣고 센 불에서 양파가 투명해질 때까지 볶는다.
4. ③의 양파에 ②의 감자와 당근, 생크림, 우유를 넣고 걸쭉해질 때까지 졸이다가
   소금과 후춧가루를 넣고 간을 한다.
5. ④의 크림감자조림을 그릇에 담은 후 파르메산 치즈가루와 파슬리가루를 뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 브로콜리, 베이컨 등 좋아하는 식재료를 다양하게 추가할 수 있다.

✔ 올리브유 대신 버터를 사용하면 더욱 고소한 맛을 낼 수 있다.

감자 이용 레시피 4

감자양파수프



· 재료(100인분)

물 20kg, 닭(성계) 1.5kg, 마늘 0.1kg, 생강 0.03kg,
대파 0.15kg, 양파 4kg, 베이컨 1kg, 소금 0.04kg,
감자 6kg, 우유 13.8kg,
버터 0.5kg, 밀가루(중력분) 0.07kg, 생크림 0.23kg,
후춧가루 0.01kg, 파슬리가루 0.01kg

만드는 방법

1. 냄비에 물, 닭, 마늘, 생강, 대파를 넣고 물의 양이 절반으로 줄어들 때까지 푹 끓여 닭육수를 만든다.
2. 양파를 채 썰고, 베이컨을 1cm 너비로 썬다.
3. 냄비에 물과 소금(0.02kg), 감자를 넣고 삶은 후 채반에 밭쳐 물기를 제거한다.
4. 믹서기에 우유(10kg), ②의 양파, ③의 감자를 넣고 곱게 간다.
5. 팬을 달군 뒤 버터를 녹이고 밀가루를 조금씩 넣어가며 볶아 루를 만들고
   우유(3.8kg)를 넣어 덩어리지지 않도록 풀어 준다.
6. 마른 팬에 ②의 베이컨을 넣고 바삭하게 굽다가 ①의 닭육수와 ④, 생크림을 넣고 저어가며 끓인다.
7. ⑥의 수프 농도를 보며 ⑤를 추가하고 소금(0.02kg)으로 간을 맞춘 후 후춧가루와 파슬리가루를
   뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 바게트빵(마늘빵)을 함께 제공할 경우 프렌치 감자양파수프로 변경이 가능하다.

✔ 양파를 갈색 빛이 나도록 볶을 경우 수프 색이 어두워지고, 양파 맛이 강해진다.



•애호박 알아보기•

애호박은 연녹색에 둥근 모양을 띠며 전체 성분 중 90% 이상이 수분으로 이루어져 있어 촉촉하고 부드러운 식감을 가지고 있습니다. 애호박은 익히면 은은한 단맛과 담백한 풍미가 살아나며, 조리 후에도 형태가 비교적 잘 유지됩니다.

애호박은 저장성이 좋아 사계절 내내 쉽게 접할 수 있고 맛과 향이 강하지 않아 다른 식재료와 자연스럽게 어우러집니다.

애호박은 두부와 달걀 등 다양한 재료와 곁들이기 좋으며, 껍질을 벗기지 않고 간단하게 손질할 수 있어 찌개, 국, 전, 볶음, 무침 등 여러 요리에 활용하기 좋습니다.

애호박(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
22.0	93.1	1.1	0.1	5.1	2.4	2.2

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
15.0	0.2	0.0	224.0	270.0	33.0	3.1

- 애호박에는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있어 체내 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있습니다.
- 애호박에는 비타민 A, E가 풍부하게 들어있어 기름에 볶았을 때 체내 흡수가 용이합니다.
- 애호박을 조리할 때 새우젓으로 간을 하면 호박이 무르는 것을 방지할 수 있습니다.

애호박 구입요령

- 선명한 연녹색을 띠고 표면에 긁힘, 꼭지 부서짐과 같은 상처가 없는 것을 선택합니다.
- 애호박의 처음과 끝의 굵기가 비슷하고 표면이 매끄럽고 광택이 있는 것을 선택합니다.
- 손으로 눌러 보아 탄력이 없는 것은 바람이 든 것이므로 피하는 것이 좋습니다.

애호박 보관요령

- 씻은 애호박은 물기를 없애고 신문지나 키친타월에 싸서 냉장 보관하는 것이 좋습니다.
- 썬 애호박은 밀폐용기에 담아 보관하는 것이 좋습니다.
- 애호박을 3~5mm 두께로 썰어 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘되는 곳에서 말리면 저장 기간을 늘릴 수 있습니다.

애호박 이용 레시피 1

애호박소고기볶음



· 재료(100인분)

애호박 5kg, 양파 2kg, 빨강 파프리카 1kg,
노랑 파프리카 1kg, 소고기(우둔, 불고기용) 10kg,
진간장 1kg, 다진 마늘 1.4kg, 다진 생강 0.4kg,
후춧가루 0.05kg, 식용유 1.2kg, 소금 0.05kg, 물엿 0.5kg

만드는 방법

1. 애호박을 반으로 잘라 가운데 씨를 제거한 뒤 반달썰기 하고
   양파, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카를 적당한 크기로 채 썬다.
2. 소고기에 진간장, 다진 마늘, 다진 생강, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
3. 팬에 식용유(0.7kg)를 두르고 ①의 애호박, 양파, 빨강 파프리카, 노랑 파프리카와 소금을 넣고
   물기가 없어질 때까지 볶은 후 그릇에 따로 담아둔다.
4. 팬에 식용유(0.5kg)를 두르고 ②의 밑간한 소고기를 센 불에서 볶다가
   ③의 채소와 물엿을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 TIP

✔ 애호박은 가운데 씨를 제거하고 사용해야 조리 시 수분이 생기지 않아 윤기 나게 볶을 수 있다.

애호박 이용 레시피 2

애호박두루치기



· 재료(100인분)

애호박 4kg, 양파 2kg, 당근 1kg, 홍고추 0.5kg,
대파 0.6kg, 돼지고기(앞다리, 불고기용) 8kg,
다진 마늘 1.4kg, 다진 생강 0.8kg,
진간장 0.6kg, 후춧가루 0.05kg, 식용유 0.6kg,
고추장 3kg, 고춧가루 0.6kg, 물엿 1kg, 참깨 0.4kg

만드는 방법

1. 애호박을 반달썰기 하고, 양파와 당근은 채 썰고 홍고추와 대파는 어슷썰기 한다.
2. 돼지고기에 다진 마늘, 다진 생강, 진간장, 후춧가루를 넣고 밑간한다.
3. 팬에 식용유를 두르고 ②의 돼지고기를 넣고 볶다가
   ①의 양파, 당근, 홍고추와 고추장, 고춧가루, 물엿을 넣고 고기가 익을 때까지 볶는다.
4. ③에 ①의 애호박과 대파를 넣고 애호박이 익을 때까지 볶은 후 참깨를 뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 애호박이 제철인 여름에 제공하면 은은한 단맛을 더 느낄 수 있다.

✔ 애호박은 가운데 씨를 제거하고 사용하면 조리 시 물기가 생기는 것을 방지할 수 있다.

애호박 이용 레시피 3

애호박찌개



· 재료(100인분)

애호박 1.2kg, 감자 2kg, 두부 1kg, 순두부 2kg,
대파 0.3kg, 돼지고기(사태) 1.5kg, 다시마 0.1kg,
국멸치 0.2kg, 고추장 0.6kg, 식용유 약간
[양념장] 새우젓 0.1kg, 다진 마늘 0.1kg, 청주 0.2kg,
다진 생강 0.1kg, 고춧가루 0.1kg, 재래간장 0.1kg

만드는 방법

1. 애호박을 반달 모양으로 썰고, 감자는 깍둑썰기 한다.
2. 두부를 2×3×1cm 크기로 썰고 순두부는 먹기 좋은 크기로 썬다.
3. 대파를 1.5cm 길이로 썰고, 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 냄비에 물, 다시마, 국멸치를 넣고 15분간 끓이다가 다시마와 멸치를 건지고
   고추장을 풀어 육수를 만든다.
5. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 양념장을 만든 후 ③의 돼지고기를 넣어 재운다.
6. 냄비에 식용유를 두르고, ⑤의 돼지고기를 넣고 볶다가 ④의 육수, ①의 애호박과 감자,
   ②의 두부와 순두부, ③의 대파를 넣고 끓여 완성한다.

조리 TIP

✔ 양념한 돼지고기에 감자, 양파 등을 넣고 국물을 더 자작하게 끓이면 충북 지역 향토음식인 짜글이가 된다.

애호박 이용 레시피 4

애호박시금치전



· 재료(100인분)

애호박 1kg, 당근 0.4kg, 양파 0.4kg, 부추 0.4kg,
풋고추 0.04kg, 시금치 7kg, 소금 0.01kg,
부침가루 0.9kg, 튀김가루 0.3kg,
밀가루 0.13kg, 다진 마늘 0.03kg, 새우살 0.9kg,
해바라기유 약간

만드는 방법

1. 애호박, 당근, 양파, 부추를 5cm 길이로 채 썰고, 풋고추를 잘게 썬다.
2. 시금치를 깨끗이 씻어 5cm 길이로 자른다.
3. ①의 애호박을 소금에 절인 후 수분을 제거한다.
4. 볼에 부침가루, 튀김가루, 밀가루와 물을 넣어 걸쭉하게 반죽물을 만들고,
   ②의 시금치, ①의 당근, 양파, 부추, 풋고추, ③의 애호박, 다진 마늘, 새우살을 넣고 섞는다.
5. 예열한 팬에 해바라기유를 두르고 ④의 반죽을 적당한 크기로 올린 후 바삭하게 익혀 완성한다.

조리 TIP

✔ 시금치를 데친 뒤 흐르는 물에 씻어 거품 찌꺼기와 떫은 맛을 제거하는 것이 좋다.

✔ 새우살의 크기가 너무 큰 경우 잘라서 사용한다.



·오이 알아보기·

오이는 약 95%가 수분으로 이루어져 있어 아삭한 식감과 시원한 맛이 특징이며, 특유의 향긋하고 풋풋한 향을 가지고 있습니다.
오이의 종류에 따라 모양과 식감, 활용 방법에 차이가 있는데 '백다다기오이'는 수분이 많고 쓴맛이 비교적 적어 생채, 오이지, 오이피클, 오이소박이 등에 활용되며, '취청오이'는 육질이 단단해 무침이나 볶음 요리에 이용하기 좋습니다. '가시오이'는 표면에 가시가 있고 아삭한 식감이 특징으로 생채나 샐러드 등 다양한 요리에 활용됩니다. 오이는 다른 식재료와도 잘 어우러지며, 생으로 먹거나 절이고 볶는 등 다양한 방법으로 즐길 수 있습니다.



오이(다다기, 생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
13.0	95.7	1.1	0.1	2.8	1.5	0.6

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
18.0	0.2	3.0	196.0	61.0	11.0	11.3

- 오이는 수분 함량이 높아 갈증 해소에 도움이 됩니다.
- 오이는 칼륨이 풍부하게 함유되어 있어 체내 수분 및 전해질 균형 유지에 도움을 줍니다.



오이 구입요령

- 오이 위쪽에서 아래까지 굵기가 일정하며 곧은 것을 선택합니다.
- 우툴두툴한 돌기가 많고 꼭지 부분의 줄기에 하얀 잔가시가 있는 것을 선택합니다.
- 오이 가운데가 가늘고 양 끝이 유난히 굵은 오이는 쓴맛이 나므로 피하는 것이 좋습니다.



오이 보관요령

- 씻은 오이는 물기를 제거하고 키친타월로 싸서 밀폐용기에 담아 냉장 보관하면 오래 보관할 수 있습니다.
- 오이를 썰어 소금에 절이고 물기를 짠 후 지퍼백에 담아 얼려두었다 해동하면 아삭함이 그대로 살아있어 볶음요리나 샐러드에 활용하기 좋습니다.

오이 이용 레시피 1

오이굴소스볶음



· 재료(100인분)

오이 10kg, 굵은 소금 0.5kg, 식용유 1kg,
다진 마늘 0.5kg, 굴소스 1kg, 참기름 0.3kg,
참깨 0.2kg, 후춧가루 0.1kg

만드는 방법

1. 오이를 0.5cm 두께로 썬다.
2. 볼에 ①과 굵은 소금을 넣어 30분간 절인 후 물기를 짠다.
3. 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣고 볶아 마늘기름을 낸다.
4. ③에 ②의 오이를 넣고 볶다가 굴소스, 참기름, 참깨, 후춧가루를 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.

조리 TIP

✔ 오이는 물기를 꽉 짜주어야 볶은 후에도 아삭한 식감을 살릴 수 있다.

✔ 오이를 굵은 소금에 절인 후 한 번 헹구어 주면 짠 맛을 줄일 수 있다.

오이 이용 레시피 2

오이배유자소스무침



· 재료(100인분)

오이 8kg, 당근 1kg, 양파 2kg, 배 15kg, 소금 0.1kg

[유자소스] 유자청 1.5kg, 올리브유 1.5kg, 레몬즙 1.5kg, 식초 1.5kg, 다진 마늘 0.3kg, 소금 약간

만드는 방법

1. 오이를 씨를 제거한 후 당근, 양파와 함께 4cm 길이로 채 썬다.
2. 배를 껍질을 벗겨서 4cm 길이로 채 썬다.
3. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 유자소스를 만든다.
4. 그릇에 ①의 오이, 당근, 양파, ②의 배와 소금을 넣고 버무려 20분간 절인 후 물기를 짜고 ③의 유자소스를 넣어 살살 무쳐 완성한다.

조리 TIP

✔ 양파를 찬물에 담가 사용하면 매운맛을 제거할 수 있다.

오이 이용 레시피 3

오이깨소스무침



· 재료(100인분)

된장 0.4kg, 편 생강 0.14kg, 돼지고기(편육) 6.4kg,
오이 2.6kg, 방울토마토 2kg, 양파 0.4kg, 호박씨 0.14kg
[깨소스] 깨소금 0.4kg, 식초 0.4kg, 매실청 0.18kg,
참기름 0.04kg, 식용유 0.08kg, 소금 약간,
마요네즈 0.32kg, 설탕 0.08kg

만드는 방법

1. 솥에 물, 된장, 편 생강, 돼지고기를 넣고 고기가 완전히 익을 때까지 삶은 후 건져 물에 헹군다.
2. ①의 돼지고기와 오이를 1×1×2cm 크기로 썰고, 방울토마토는 2~4등분한다.
3. 양파를 작게 다진다.
4. 그릇에 분량의 재료를 넣고 섞어 깨소스를 만든다.
5. 볼에 ②의 돼지고기, 오이, 방울토마토, ③의 양파, ④의 깨소스를 넣어 버무린 후 호박씨를 뿌려 완성한다.

조리 TIP

✔ 깨소스는 배식하기 전에 버무려야 맛이 좋다.

오이 이용 레시피 4

샌드위치 & 오이소스



▪ 재료(100인분)

양상추 2kg, 토마토 1kg, 양파 0.3kg, 오이피클 1kg,
오이 2kg, 설탕 2kg, 마요네즈 2.5kg, 감자 0.5kg,
당근 0.3kg, 달걀 0.5kg, 소금 0.01kg,
슬라이스 햄 1.5kg, 치즈 1.8kg, 식빵 6kg

만드는 방법

1. 양상추를 적당한 크기로 찢고, 토마토를 반달 크기로 얇게 썬다.
2. 양파를 0.5cm 크기로 다지고, 오이피클을 잘게 다진다.
3. 믹서기에 적당한 크기로 썬 오이, 설탕, 마요네즈를 넣고 갈아 오이소스를 만든다.
4. 끓는 물에 감자와 당근, 달걀을 각각 삶고, 달걀은 껍질을 제거한다.
5. 볼에 ④의 감자, 당근, 달걀, 소금을 넣어 으깬 후 ②의 양파와 오이피클을 넣고 섞는다.
6. 식빵에 ③의 오이소스를 바르고 ⑤의 샌드위치 속과 슬라이스 햄, 치즈, ①의 양상추와 토마토를 올린 후 다른 식빵으로 덮는다.
7. ⑥의 샌드위치를 종이로 싼 후 반으로 잘라 완성한다.

조리 TIP

✔ 샌드위치를 종이로 싼 후 칼로 자르면 깔끔하게 자를 수 있다.



•샤인머스캣 알아보기•

황록색의 커다란 포도송이를 가진 샤인머스캣은 아삭한 식감과 달콤한 맛이 특징이며, 씹을수록 망고와 같은 향이 느껴져 '망고 포도'라고도 불립니다. 샤인머스캣은 톡 터지는 과즙과 높은 소비자 선호도로 우리나라에서 재배가 빠르게 확대되어 국내 포도 품종 가운데 가장 넓은 재배면적을 차지하고 있습니다. 샤인머스캣은 신맛은 적고 씨가 없어 먹기에 간편하여 최근 많은 사랑을 받고 있습니다.

샤인머스캣(생것)의 영양성분(100g 기준)

출처 : 국가표준식품성분 데이터베이스(2026)

에너지 (kcal)	수분 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	탄수화물 (g)	당류 (g)	식이섬유 (g)
66.0	81.4	0.4	0.1	17.5	15.3	2.4

칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)	칼륨 (mg)	베타카로틴 (μg)	엽산 (μg)	비타민 C (mg)
9.0	0.1	1.0	205.0	34.0	3.0	3.2

- 샤인머스캣은 수분, 당, 칼륨이 풍부하여 수분과 전해질을 빠르게 보충하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 포도 껍질에 함유된 탄닌은 강력한 항산화 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다.

샤인머스캣 구입요령

- 알이 크고 껍질에 하얀 과분이 있는 것을 선택합니다.
- 한 송이에 포도알이 37개~50개 달려 있는 것이 적정한 것으로, 황록색을 띠고 육질이 단단하며 크기가 균일하고 송이에 빈 곳이 없는 것을 선택합니다.
- 송이 축이 갈색이거나 포도알 표면이 주름지고 쉽게 떨어지는 것은 오래된 것으로 피하는 것이 좋습니다.

샤인머스캣 보관요령

- 직사광선에 노출되면 맛이 떨어지므로 서늘하고 어두운 곳에서 보관하는 것이 좋습니다.
- 키친타월이나 신문지로 한 송이씩 감싸 습기를 차단하고 밀폐용기에 넣어 냉장 보관하는 것이 좋습니다.
- 알알이 떼어내어 세척한 후 밀폐용기 또는 비닐에 넣어 냉동 보관도 가능합니다.