

# 냉장고 속 채소·과일 보관법

## EP.1 냉장 보관 시 주의해야 하는 채소·과일



### 냉장 보관 시

- ❓ 공팡이가 피어날 가능성이 매우 높아집니다.
- ❓ 전구 빛으로 인해 마늘썩이 트기 쉽습니다.

### 올바른 보관법

- ✅ 통마늘의 경우 서늘하고 환기가 잘 되고 그늘진 곳에 보관합니다.
- ✅ 다진마늘의 경우 밀폐용기에 담아 냉동 보관합니다.



### 냉장 보관 시

- ❓ 껍질 채 보관 시 습기로 인해 공팡이가 번식합니다.

### 올바른 보관법

- ✅ 껍질을 깬 후 밀폐 용기에 담아서 낮은 습도에서 7일간 냉장 보관이 가능합니다.
- ✅ 껍질 채 통풍이 잘 되는 서늘한 곳에 보관합니다.



### 냉장 보관 시

- ❓ 완숙 전에 냉장 보관 시 표면이 쪼그라들고 맛과 향이 감소합니다.

### 올바른 보관법

- ✅ 표면이 붉은 빛을 띠 때까지 실온에서 숙성합니다.
- ✅ 익은 토마토는 검은 봉지에 넣어 실온·냉장 보관합니다.



### 냉장 보관 시

- ❓ 완숙 전에 냉장 보관 시 망고 표면이 겹 형태가 되며 갈변합니다.

### 올바른 보관법

- ✅ 덜 익은 망고는 18℃에서 3~4일간 숙성합니다.
- ✅ 익은 망고는 신문에 싸서 냉장 보관합니다.



### 냉장 보관 시

- ❓ 완숙 전 냉장 보관 시 과육과 껍질이 갈변하고, 맛이 저하됩니다.

### 올바른 보관법

- ✅ 천도복숭아와 황도는 5~8℃, 백도는 8~10℃ 보관합니다.
- ✅ 익은 복숭아는 신문에 싸서 서늘한 실내에 보관합니다.

## EP.2 채소·과일을 빨리 익히는 에틸렌

### 에틸렌이란?

- 채소·과일이 익으며 자연스럽게 만들어지는 식물의 숙성과 노화를 촉진하는 호르몬입니다.
- 에틸렌을 많이 발생시키는 과일로는 대표적으로 사과가 있습니다.

### 에틸렌으로 인한 주요 장애

키위·감·배	엽채소	양파	당근	양상추
에틸렌에 민감해 빠르게 노화	누렇게 변색 (황화현상 발생)	썩이 빨리 나고 건조해짐	쓴맛이 증가함	반점이 형성되어 미관상 품질 저하

### 냉장고 속 채소·과일 보관방법

종류별 과일 분리 보관	개별 포장·냉장보관
사과 등 에틸렌 발생이 많은 과일은 다른 과일을 빠르게 숙성 및 부패 시킬 수 있으니 분리 보관	공기를 차단하는 식품용 랩, 밀폐용기 등으로 개별 포장하여 냉장고 채소·과일칸에서 보관

출처 : 식품의약품안전처

이 자료의 내용은 인천광역시 관내 어린이급식관리지원센터 (미추홀구, 서구, 부평구, 남동구, 동구, 계양구, 중구, 연수구, 서구갑단, 강화군, 옹진군)에서 공동 제작하였습니다.

