

宮崎の特産品マンゴーについて

미야자키의 특산품 망고에 대해서

미야자키현은 온난한 기후, 비옥한 대지 등의 풍부한 자연에 둘러싸여 있습니다. 미야자키규 · 소주 · 캐비어 · 금굴 등의 특산품도 풍부하여 먹거리의 보물창고이기도 합니다. 이번 리빙 인 미야자키에서는 미야자키현의 특산품 중에서도 미야자키를 대표하는 미야자키 망고에 대해서 소개합니다.

【미야자키 망고의 특징】

미야자키산 망고는 4 월경부터 8 월까지 유통되고 있습니다. 많은 생산지 가운데서도 뛰어난 퀄리티로 유명하여, 지금은 국산망고라고 하면 미야자키현이 떠오를 정도로 지명도가 높습니다.

망고의 맛있는 맛의 비밀은 농부분들이 많은 노력과 시간을 들여 재배한 잘 익은 망고가 나뭇가지에서 저절로 떨어질 때까지 즉, 가장 맛있는 타이밍을 기다려 수확해 바로 시장으로 출하됩니다.

【망고의 영양】

망고는 비타민 C 와 칼륨이 풍부한 과일입니다. 칼륨은 신체로부터 나트륨을 배출 해주며, 고혈압증의 예방에 좋다고 알려져있습니다. 그리고 베타카로틴 성분도 풍부하며, 체내에 필요한 만큼의 비타민 A 로 변환하여 성인병 예방에 효과가 있다고 알려져 있습니다. 그리고 망고는 소화 효소도 가지고 있어 소화를 도와주는 역할도 있다는 것도 알려져 있습니다.

그러나, 망고는 옷나무과의 식물로 껍질에는 옷의 주성분인 옷성분을 포함하고 있어 사람에게 따라서는 가려움 증상이 있거나 옷이 올라오는 경우도 있다고 합니다. 알레르기에 민감하신 분들은 주의해서 드시길 바랍니다.

【망고 먹는 방법】

- ① 망고는 가운데에 씨가 있기 때문에 씨를 가운데에 두고 3등분이 되도록 자릅니다.
- ② 잘라 낸 양 옆 쪽의 부분의 과육에 가로, 세로로 주사위 모양으로 칼집을 넣어줍니다. 칼집을 넣을때 껍질까지 잘라버리지 않도록 주의합니다.
- ③ 과일 껍질의 부분을 밑으로 하고, 밑부분을 손으로 바쳐 껍질 부분을 뒤집어 줍니다.
- ④ 칼집 모양을 낸 망고가 나옵니다.
- ⑤ 가운데 부분도 껍질을 벗겨서 씨는 빼고 먹습니다.



미야자키 망고는 고가의 비싼 과일이지만, 미야자키를 대표하는 맛으로서 기회가 있을 때 꼭 한번 드셔보시길 바랍니다.

- 이 코너로 질문, 의견, 요청사항이 있으시다면 미야자키현 국제교류 협회 (MIF) 로 연락주시길 바랍니다. TEL: 0985-32-8457 FAX :0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp
- 일상 생활에 관하여 질문 및 고민, 관심이 있으시다면 ‘미야자키 외국인 서포트 센터’로 연락주시길 바랍니다. TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 Email support@mif.or.jp