

종류 및 특징



갓 관련사진

▣ 갓

- 학 명 : *Brassica juncea* Czerniak et Coss.
- 분 류 : 엽채류
- 제 철 : 9월~12월
- 품 종 : 만생평경대엽, 청경대엽
- 생산지 : 전남 여수, 경기 고양, 포천, 경남 김해 등

▣ 갓이란?

- ▷ 갓은 쌍떡잎식물 양귀비목 겨자과의 한해살이 식물로 우리나라에서는 갓 또는 겨자로 불리운다. 야생종은 아직 발견되지 않았으며 원산지는 여러 가지 설이 있으나 중앙아시아로부터 히말라야 지역이 가장 유력하다. 우리나라에서의 재배역사는 분명치 않으나, 중국과 일본의 재배 역사를 미루어 우리나라도 오랜 옛날부터 재배하여 채소로서 자리를 잡았을 것으로 추정된다. 그 중 김치재료로 많이 쓰이고 있는 여수돌산갓이 생태적으로 적응, 점진적으로 재배면적 확대, 종자 개량되어 지금의 돌산갓으로 정착하게 되었다.

밀착 포커스! 이슈품목 갓

이런 종류가 있어요

▣ 국내 재배 주요 품종

- 우리나라에서는 일반 재래종 갓이 식용으로 전국에서 재배되었는데 식성의 변화로 재배 면적이 감소되어 지금은 농가에서 찾기 어려워졌고, 여수지역에서 재배되는 ‘돌산갓’은 일본으로부터 만생평경대엽 계통이 도입되어 전해진 것이며, 여수시는 현재 다양한 우리 품종을 개발하고 있다.

사 진	품 종	특 징
	만생평경대엽	* 잎이 크고 살이 많고, 잎면에 주름이 조금 있고, 매운맛이 약간 있으며 미각을 돋우는 특유의 향취가 있다. 일본품종으로 일제강점기에 여수 돌산읍 쇠머리로 들여와 재배하기 시작하였다.
	청경대엽	* 1960년대 일본에서 도입된 종으로, ‘화양갓’으로 불린다. 잎 폭이 넓고 입면에 주름이 있으며, 잎줄기는 넓어 배추잎 줄기와 비슷하고 다육질이며 독특한 풍미가 있다.
-	지방재래	* 토종 돌산갓으로 잎폭이 좁고 입줄기는 가늘고 길며 잎의 앞뒷면에 잔가시가 많고 잎과 줄기는 짙은 자색을 띠며 매운맛이 너무 많아서 호불호가 나뉜다. 품종이 퇴화되어 지금은 거의 재배하지 않는다.
	늦동이	* 우리품종인 ‘여수돌산갓 제1호(2007)’로, 잎은 연록색 도란형으로 이면에 가시가 있고 엽병의 길이가 짧고 추대 늦다. 매운맛이 강하다.
	순동이	* 우리품종인 ‘여수돌산갓 제2호(2007)’로, 잎은 연록색 도란형으로 이면에 가시가 없고 매운맛이 순하다.
	신동이	* 우리품종인 ‘여수돌산갓 제3호(2007)’로, 잎은 농록색 주걱형이고 잎 수와 가시가 많고 매운맛이 강하다.

※ 출처 : 농촌진흥청 농사로

밀작 포커스! 이슈품목 갖

출하 및 반입

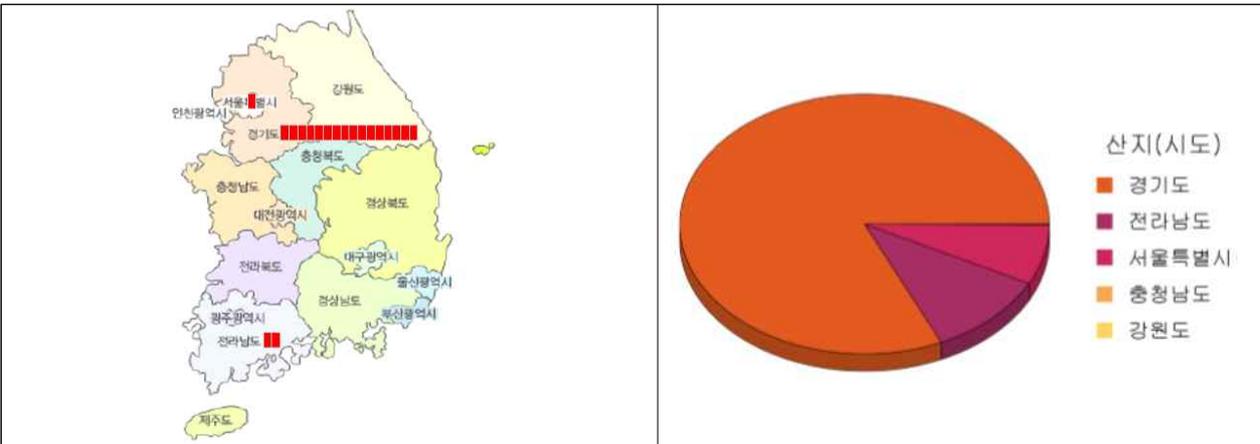
■ 주요 출하지역('19년 기준)

- 주 출하도는 ① 경기도 ② 전라남도 ③ 서울특별시 순
- 시 군은 ① 경기 고양시 ② 경기 포천시 ③ 경기 고양시 일산동구 순
- 총 반입량 중 3개 도에서 99.86%, 3개 시군에서 64.37%가 출하

순위	도 별	비율(%)	순위	도 별	비율(%)
1	경기도	81.8	6	충청북도	0.0
2	전라남도	10.6	7	경상북도	0.0
3	서울특별시	7.5	8	경상남도	0.0
4	충청남도	0.1	9	-	-
5	강원도	0.0	10	-	-

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

■ 지역별 출하비율 및 월별 반입량 점유율('19년 기준)



※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

■ 월별 주요 출하지역('19년 기준)

월 별	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
출하지역 (물량순)	무안군 포천시	무안군 해남군	무안군 고양시 포천시	고양시 파주시 포천시 일산구	고양시 파주시 포천시 일산구	고양시 일산구 파주시 포천시	고양시 파주시 은평구	고양시 파주시 일산구 남양주시	고양시 일산구 파주시 포천시 남양주시	고양시 일산구 포천시	고양시 포천시 일산구 무안군	고양시 일산구 포천시

※ 출처 : 서울특별시농수산식품공사

밀착 포커스! 이슈품목 📖 갓

유통단계별 거래형태

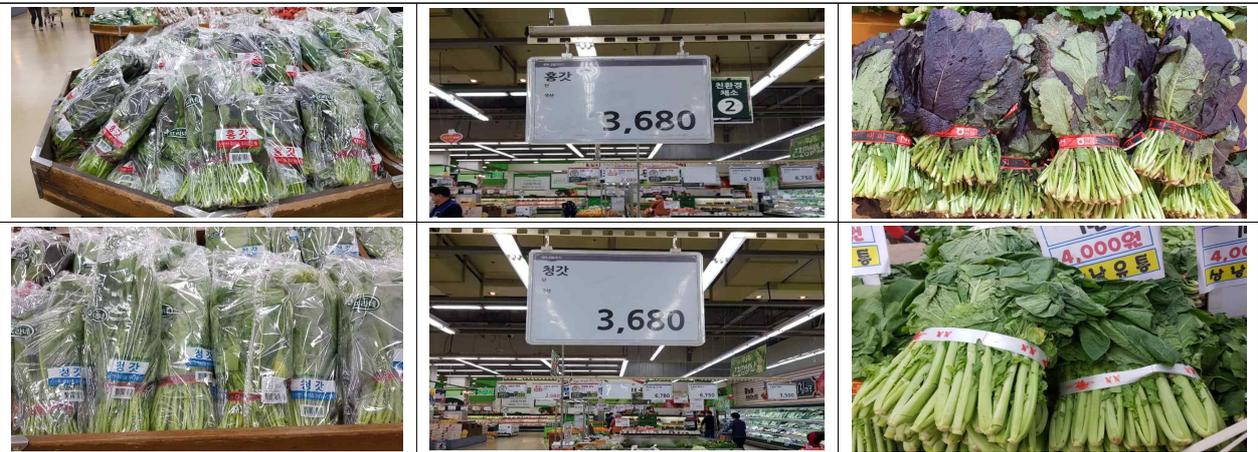
▣ 도매시장 : 4//8/10/25kg 단위 박스 포장 판매



▣ 전통(소매)시장 : 750/800g, 1/1.5/2kg 단위 소포장 판매



▣ 대형마트 : 760/950g, 1kg 단위 소포장 판매



상상 농산물 checkpoint

■ 갓 고르는 법

- - 적색계통의 줄기가 가늘면서 연한 것이 좋다
- 솜털 같은 가시가 잘 살아있고 특유의 향이 있는 것이 좋다
- 돌산갓은 청색갓의 일종으로 부드럽고 매운 성분이 덜해 갓김치를 담기에 좋다
- 열청갓은 김장양념용으로 잎이 두껍지 않고 붉은 색을 띠는 것을 고른다

■ 갓 손질법

- - 시들거나 상한 부분은 잘 다듬고 씻어서 사용한다
- 갓은 잎의 특 쏘는 매운 맛을 즐기는 채소로, 이 맛을 살리려면 가열하기 보단 생으로 이용한다
- 조리하기 전 뜨거운 물에 살짝 데치면 매운맛이 증가하고 빛깔도 선명해진다

■ 갓 보관방법

- - 종이나 키친타월에 싸서 물을 뿌린 다음 밀동이 아래로 향하게 하여 냉장 보관하거나 다듬은 다음 물에 깨끗이 씻어 키친타월에 감싸 밀봉한 후 냉장 보관한다

■ 활용방법

용도	활용메뉴
밥	갓김치 김밥, 갓쌈밥, 갓영양밥
저장식품	갓김치, 갓장아찌, 갓동치미
나물, 샐러드	갓나물, 갓샐러드
기타	갓떡케이크, 갓산적

밀착 포커스! 이슈품목 갓

영양성분

(100g, 생것 기준)

갓	에너지(kcal)	수분(g)	단백질(g)	지질(g)
	36	87.8	3.5	0.2
	회분(g)	탄수화물(g)	총 식이섬유(g)	칼슘(mg)
	1.2	7.3	-	193
	인(mg)	철(mg)	칼륨(mg)	나트륨(mg)
	59	2.7	378	33
	레티놀(μ g)	베타카로틴(μ g)	비타민B1(mg)	비타민B2(mg)
	0	1183	0.24	0.16
	니아신(mg)	비타민C(mg)		
	1.2	135		

▣ 효능

- 항산화효과 및 노화방지 효과
 - 엽산과 시니그린, 비타민과 플라보노이드가 풍부함
- 뇌졸중, 암 예방 및 눈 질환 예방
 - 암 예방 성분인 시니그린과 눈에 좋은 루테인이 함유됨
- 골격형성 및 성장기 발육촉진에 도움
 - 갓의 풍부한 엽산이 단백질과 핵산을 합성함

 출처 : 농촌진흥청 / 농식품정보누리