

# HIGH SAFE GAP

- H** 농산물 생산과정에서 위생관리를  
Hygiene
- I** 성실히 이행하고  
Implementation
- G** 우수한  
Good
- H** 농업생산환경에서  
Habitat
- S** 농산물 안전성을 유지하고  
Safety for Agricultural Products
- A** 잔류농약 등의 분석이 완료된 농산물을  
Analysis of MRL(농약잔류허용기준)
- F** 수확 후 관리시설에서 안전하고  
위생적으로 관리하고  
Facility to deal with GAP Products
- E** 이력추적관리하는  
Entry to Traceability
- G A P** 농산물 우수관리제도  
Good Agricultural Practices

**to EAT** “토마토가 빨갛게 익어갈수록 의사 얼굴은 파랗게 변한다.”  
토마토의 뛰어난 건강 효능을 나타내는 서양 속담이다. 토마토가 현대  
인의 슈퍼푸드로 주목받게 된 데는 붉은 색소 ‘라이코펜’의 덕이 크다.  
라이코펜은 노화를 부르는 활성산소를 몸 밖으로 배출하는 ‘젊음의  
요약’이다. 강력한 항산화 작용은 전립선암, 유방암, 위암 등을 예방하  
는 항암 효과로도 이어진다. 라이코펜은 날로 먹을 때보다 기름에 볶아  
먹으면 몸에 더 잘 흡수된다. 신진대사를 좋게 하는 비타민C도 풍부한  
데, 토마토 1개에는 하루 섭취량의 절반가량의 비타민C가 있다.  
토마토의 건강 미덕은 품종에 따라, 계절에 따라 천차만별이다. 방울  
토마토가 일반 토마토보다 비타민C가 2배 많고, 여름 햇볕 아래 붉게  
농익으면 라이코펜 함량이 높아진다.

## 이달의 추천 GAP!!

햇볕 아래 영그는 건강  
**여름 토마토가  
맛있다**





## 우리가족 건강식탁 안심 레시피~



### 토마토 치커리 겹절이

제철 토마토로 만드는 신개념 김치. 산뜻한 맛이 여름 김치로 일품이다. 짭짜래한 치커리를 더해주면 근사한 오리엔탈 샐러드로 변신하기도. 토마토의 아삭거림을 즐기려면 먹을 만큼 만들어 바로 먹는 게 좋다.

**재료** 토마토 3개, 치커리 150g, 레몬 ¼개

**양념장** 간장 2큰술, 생수 2큰술, 고운 고춧가루 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1큰술, 깨소금 1큰술

**만드는 법** 1 토마토는 가로로 슬라이스한 뒤 반을 가른다. 치커리는 씻어서 물기를 툇 뒤 손으로 대강 뜯어두고, 레몬은 깨끗하게 씻어 껍질째 슬라이스한다. 2 볼에 간장, 생수, 고운 고춧가루를 잘 섞은 뒤 맛술, 설탕, 깨소금을 넣고 섞어 양념장을 완성한다. 3 ①의 토마토, 치커리, 레몬에 ②의 양념장을 버무려 완성한다.



### 토마토 쇠고기 고추장조림

토마토가 자칫 텁텁할 수 있는 고추장조림에 산뜻한 감칠맛을 입힌다. 약한불에서 푹 조리는 것이 포인트. 토마토즙이 물씬 우러나오면서 쇠고기 등심에 스며들어 야들야들하고 짭짤한 맛의 고기조림이 완성된다.

**재료** 토마토 3개, 쇠고기(등심) 400g, 대파 1대, 양파 ½개, 청양고추 1개  
**고추장 조림장** 다시마 우린 물 ½컵, 고추장 3큰술, 청주 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 물엿 1큰술

**만드는 법** 1 토마토는 6등분한다. 2 쇠고기 등심은 ①의 토마토 크기로 썰어 잔칼집을 넣어서 찬물에 행군 다음 건져서 물기를 댄다. 3 뜨겁게 달군 팬에 ②의 쇠고기를 애벌로 살짝 구워낸다. 4 대파는 3cm 길이로 썰고, 양파는 큼직하게 6등분한다. 청양고추는 송송 썬다. 5 냄비에 다시마 우린 물을 붓고 고추장, 청주, 마늘, 물엿을 넣은 뒤 끓으면 ③의 쇠고기, ④의 대파와 양파를 넣어 끓인다. 6 ⑤에 토마토와 청양고추를 넣고 약한불에서 뚜껑을 덮고 푹 조린다. 7 쇠고기가 속까지 익고 토마토즙이 바삭 조려지면 불에서 내린다.



### 슬라이스 토마토 바질피클

토마토는 조직이 연해서 담가서 바로 먹기 좋은 피클 재료다. 얇게 슬라이스해서 담그면 스피드 업! 피클링 스파이스는 후후추, 정향, 칠리, 겨자씨, 딜 등 갖가지 허브와 향신료가 섞여있어 재빠른 피클 담그기에 제격이다.

**재료** 토마토 4개, 생바질잎 20g, 탄산수 1컵, 식초 ¼컵, 설탕 ¼컵, 소금 1작은술, 파슬리가루 1작은술, 피클링 스파이스 10g, 월계수잎 2장

**만드는 법** 1 토마토는 세로로 반을 갈라 얇게 슬라이스한다. 생바질잎은 적당한 크기로 채썬다. 2 볼에 탄산수를 담고 식초, 설탕, 소금을 넣어 잘 섞어 완전히 녹인다. 3 ②에 토마토와 바질, 피클링 스파이스와 월계수잎을 넣고 잘 섞은 다음 파슬리가루를 버무린다. 4 1시간 정도 실온에 둔 뒤 먹는다.

