

닭고기와 계란의 우수성을 알리는 현장을 찾아, ...



◇ 명지여고편 ◇
서울 서대문구 홍은동 소재

본 회

는 금년도 중점사업인 양계산물 소비홍보사업의 일환으로 미래의 주부가 될 여고생에게 양계산물의 우수성과 영양적 가치를 올바르게 인식시키고 요리법을 습득케하기 위해 여고생들에게 양계산물 조리실습을 지원하고 있다.

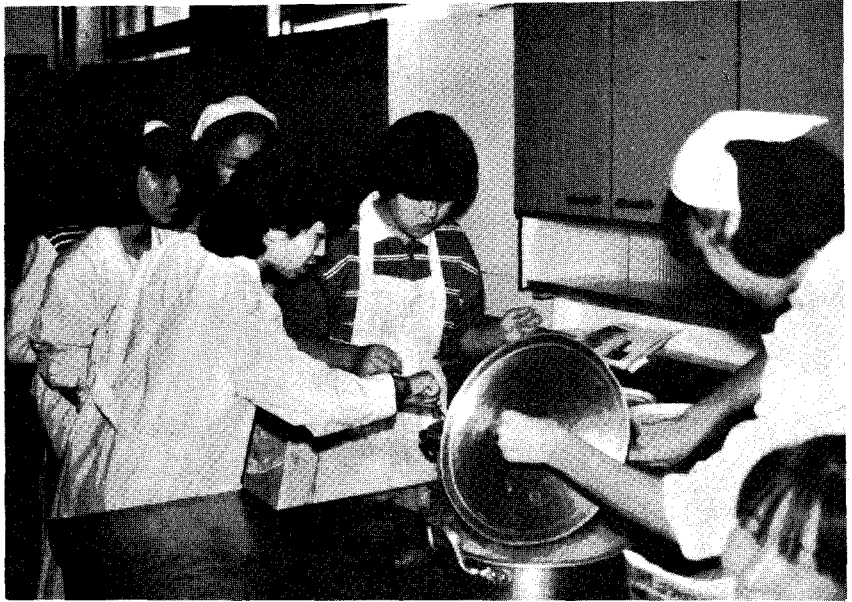
지난 7월 11일부터 3일간에 걸쳐 배성여자상업고등학교(서울시 동대문구)에서 실시한데 이어 이번에는 명지여자고등학교(서울시 서대문구 홍은동 소재)에서 9월 25일(목), 26일(금), 30

일(화), 10월 2일(목) 5일동안 실시하였다.

1학년 전학급 720명을 대상으로 한 조리실습에는 전과 마찬가지로 실습을 하기전 양계산물의 우수성에 대한 이론을 본회 편집국 직원이 15분간 강의 했다.

양계산물의 특성과 영양적 가치에 대해 소개한 영양강의에서 닭고기는 다이어트식품, 미용식, 건강식으로써 경제적인 육류라고 강조했으며 예로부터 내려오는 터부로 '닭날개를 먹으면 바람이 난다'든가 '임신부가 닭고기를 먹으면 아기의 살

▶음식은 건강과 가장 밀접한 관계가 있다. 직접 요리를 해봄으로써 이해가 증진된다.



결이 거칠어져 닭살이 된다'는 등의 얘기는 터무니 없는 것으로 과학적 근거가 전혀 없는 것임을 인식시켰다.

닭날개부위에 살은 별로 없지만 교질단백질이 많고 콜라겐물질이 많아 피부미용식으로 인기가 있으며, 임신부는 질 좋은 단백질이 많이 필요하므로 닭고기를 섭취하는게 임신부와 태아의 건강에 매우 좋다고 했다.

영양강의에 이어서 닭볶음조리법에 대해 가정담당교사가 강의를 했다.

닭볶음의 재료를 살펴보면 중간닭 1봉마리, 감자 2개, 붉은고추 3개, 풋고추 3개, 참기름 2ts, 청주 2Tb, 고추장·고춧가루·간장·설탕·조미료 약간을 준비한다.

만드는 법은 우선 닭을 큼직하게 토막내야 하는데 이번 실습에는 천호마니커 절단육을 준비했기에 학생들의 수고를 덜어주었다.

감자·당근도 큼직하게 썰어 냉수에 담가둔다.

붉은고추·풋고추는 어슷하게 썰어 씨를 던진다.

물 3(컵)cup을 냄비에 넣어 끓으면 닭을 넣고 닭이 익을 무렵 나머지 부재료(풋고추, 붉은고추

제외)를 넣고 국물이 없도록 졸여 볶아낸 다음 풋고추와 붉은고추를 익혀낸다.

이와 같이 만드는 법을 선생님께서 들은 학생들은 각자의 분담된 조(造)로 돌아가서 자신들의 테이블에 나누어진 재료를 갖고 조리하기 시작했다.

한조에 8명으로 구성된 여학생들은 두명 정도는 준비된 그릇과 기구들을 깨끗이 닦고 또다른 두세명은 야채들을 손질하고, 나머지 학생들은 닭고기를 씻어 채반에 올려놓아 물기를 빼었다

이렇듯 서로 분담해서 실습을 하는 학생들은 도시락을 갖고 왔는데 같이 먹으면 좋겠다면서 열심히 조리를 했으며, 아직까지 닭고기조리는 한번도 못해봤다는 학생들이 대부분 이었다.

닭고기 만지는 소감이 어떠한냐는 질문에 "몽글몽글해서 징그러운 느낌이 있지만 내손으로 직접 한다는게 무척 신기해요" 라고 발랄하게 대답했다.

또한 어느 여학생은 요리라고는 한번도 해본 적이 없어서 할줄 아는 것이 한가지도 없고 단지 인스턴트식품인 라면 만든 줄여 봤는데 오늘 이렇게



▲소비홍보사업으로 어린학생들에게
닭고기의 우수성을 알리고 있는 장면



▲닭고기와 달걀의 우수성을 알리는
홍보물을 읽고 있는 학생들

실습을 하게 되어 기쁘다면서 앞으로 배운솜씨를 발휘해서 집안식구들에게 자랑해야 겠다며 싱글벙글하는 학생도 있었다.

조리를 시작한지 30여분이 되자 닭볶음 냄새가 온통 조리실을 뒤덮어서 시장끼를 느끼게 만들었고 여기저기서 식탁에 자리를 잡기 시작했다.

조마다 빙-둘러 앉은 학생들은 미리 준비해온 도시락을 꺼내놓고 기다렸으며 1~2명은 다 만들어진 닭볶음을 접시에 가진런히 차려 주었고 한 접시는 평가를 받기 위해 선생님께 제출했고 평가를 받은 닭고기는 교무실의 선생님들 시식요리로 전달되었다.

고추가루와 고추장을 적당히 넣어 얼큰한 닭볶음을 밥반찬으로 매우 적당했으며 여러가지 양념으로 인해 닭 고유의 냄새도 없어 아주 맛있게 먹을 수 있었다.

달그락 달그락 소리를 내며 식사를 하는 학생들은 생각했던 것 보다 조리방법이 쉽다면서 앞으로 또 했으면 좋겠다는 의견을 말하기도 했다.

시식후에는 본회에서 준비한 「맛있는 닭고기요리」 「새로운 닭요리」 팜플렛과 달걀 및 닭고기 우수성 전단을 나누어 주었다.

이번 명지여고에서 실시한 닭고기조리실습에 지원된 닭고기는 천호인티그레이션(주)에서 협찬했다.

720명으로 부터 좋은 호응을 보이며 끝난 이번 학교 양계산물 조리실습은 닭고기와 계란의 영양가에 대한 새로운 인식과 조리방법을 터득케하는 좋은 계기였으며 오는 11월 3일(월)부터 8일(토)까지 일주일간은 서울 명일여고에서 계속 실시한다.

**영양만점
닭고기!**