

닭고기 맛이 어때요



66

여학생들은

이제까지 받아먹어 보기만 했던
닭고기요리를 직접 실습을 통하여
조리하게 되자 의외로 닭고기에
많은 흥미를 느끼고 있음이
밝혀졌다.

99

본회 홍보상담 / 김 미 옥

본회는 학교조리실습을 '87년에도 계속 사업으로 실시 중이다.

'86년에 시험사업으로 서울 시내 3개 여자고등학교 학생을 대상으로 닭고기와 계란의 조리실습을 개최한 바 학생 및 학교측의 좋은 호응이 있어 금년도 상반기(1학기)에 8개교에서 실시할 계획이며 그중 이미 3개교에서 성료되었다.

〈경방여자실업고등학교〉

'87 3월 16일부터 20일까지 5일간 경방여자실업고등학교(영등포구 영등포동) 전교생을 대상으로 양제산물 조리실습을 개최했다.

하루에 2학급씩, 한 학급당 100여분의 가사시간 중에 실시하는 조리실습은 맨 먼저 양제산물의 우수성과 특성에 대해 본회 홍보담당자의 강의가 15분 있었다.

강의내용을 요약하면 다음과 같다. 인체는 약60조 정도의 세포로 구성되는데 인체의 약 70%가 수분이고 나머지는 대부분이 단백질로 구성되어 있다.

닭고기에는 양질의 단백질이 타육류보다 많이 들어있는 고급 단백질 식품으로서 쇠고기나 돼지고기에 비해 섬유소가 가늘고 연하며 소화흡수가 잘 되는 식품이다.

선진외국에서 닭고기는 타육류에 비해 소비증가량이 점차 늘어가고 있는데 그 중요한 이유로는 △미용식 △다이어트

식 △경제적인 이유와 더불어 양질의 단백질을 함유한 영양식이라는 점이다.

닭고기를 구입 할 때는 시장 노점 등에서 막 잡은 밀도제품을 이용하지 말고 냉장시설이 있는 슈퍼마켓, 정육점 등에서 위생적이며 신선한 닭고기들이 용함이 좋다. 신선한 닭고기는 고기의 색이 선명하고 윤기가 있으니 구입시에 참고하기 바란다.

계란은 잘 균형된 영양분을 공급하는 고급식품으로서 모든 연령층의 사람에게 필요한 완전식품이다.

소화이용율 면에서도 타식품에 비해 높은 95%를 나타내는 반면 우유는 85%, 쌀 80%, 쇠고기 69%, 돼지고기 74%, 생선(평균) 69%를 보이고 있다.

영양소가 높고 에너지 함량이 낮으며 소화가 잘 되므로 계란은 성인의 영양식 식품으로서 많이 사용되고 있다.

신선란을 구별하는 방법으로

는 첫째, 계란의 겉표면(난각)이 까칠까칠하면 신선한 것이고 난각이 반질반질하고 전체에 푸른빛을 띠면서 광택이 없는 것은 묵은란이다. 둘째, 6~10%의 소금물에 담갔을 때 가라앉으면 신선란, 뜨면 오래된 알이다.

계란의 가장 좋은 품질로는 난각이 청결하고 깨지지 않은 것으로 난황은 윤곽이 선명한 것보다는 약간 보이며 결점이 없어야 한다는 등의 이론강의가 끝난 후 한국 식생활 개발연구회 박경신영양사의 조리시범 강습회가 있었다.

닭살샌드위치, 스크램블에그, 닭볶음의 조리방법을 시범보이고 그중 한가지인 닭볶음을 학생들이 직접 실습했다.

경방여자실업고등학교는 주식회사 경방에 속해 있는 산업체학교로서 낮에는 열심히 공부하고 새벽 혹은 한밤에는(3부 교대) 생산직 근로자로 일하는 학생들이다. 다른 학생들보

66

◀ 집에서 반찬 해본 적 있어요?
반찬을 할 줄 몰라 못만들어요
◀ 오늘 조리실습한 닭볶음을
다음에 할 수 있겠어요?
한번 해봤으니까 이젠 잊지 않고
잘 할 수 있어요

다 시간이 없기에 조리할 시간도 더욱 없다고 한다. 매년 가정시간에 한번씩 실습하는 조리실습이 고작일 정도로 바쁜 이 학교 학생들은 푸짐한 닭고기(6~7명이 닭2마리)를 볶으면서 마냥 즐거운 표정이다.

실습을 도와주면서 “집에서 반찬 해 본적 있어요?”라고 묻는 말에 대부분의 학생들이 “반찬을 할 줄 몰라 못만들어요”라고 대답했다. “오늘 조리실습한 닭볶음을 다음에 할 수 있겠어요?”라고 하자 “한 번 해봤으니깐 이제 잊지않고 잘 할 수 있어요”라고 큰소리로 응답하며, 빨리 닭고기가 익었으면 하는 마음으로 냄비뚜껑을 열었다 덮었다 하며 기다리고 있었다. 잠식후 닭볶음이 다 되었을 때 김이 모락모락 나는 따뜻한 닭볶음으로 밥을 먹음직스럽게 먹는 학생들의 모습은 매우 밝았으며 한조각도 남김없이 다먹고 마지막에 남은 국물에 밥을 비벼먹는 학생들도 눈에 띄었다.

닭고기 조리실습을 끝낸 496명 전원에게는 닭고기·계란 팜프렛 및 전단을 나눠주었다.

예비영양사 조리실습 개척

(서울보건전문대학)

'87 3월 23일부터 26일까지 4일간 서울시 중구 충무로에 소재한 서울보건전문대학에서 닭고기 조리실습을 실시했다.

식품영양학과 1학년 전원(198명)을 대상으로 담당교수(윤



은숙)가 양계산물의 특성과 영양가치에 대해 20분간 설명한 후 6종류의 닭고기 조리시범을 강습했다.

닭찜, 닭모이집바베큐, 닭불고기, 중국식닭볶음, 닭살야채튀김, 닭조림등의 6가지 닭고기 요리강습에 이어 6명이 한조가 되어 조리실습을 시작했다.

고등학생들의 손놀림 보다는 훨씬 익숙한 칼질을 하는 대학생들은 닭고기 잔치를 차리는

것처럼 종류도 많고 양도 넉넉하게 만들 수 있었다.

대부분의 여학생들중에 군데 군데 남학생이 보였다. 1학년이라 아직은 낯설은 탓인지 여학생 특유의 바쁜손과 빠른몸짓에 비해 조금은 여유있는 더딘 손놀림이었지만 닭을 절단할 때는 자신만만한 모습이었다.

열심히 요리를 만든 후 맛있게 닭고기 시식을 하는 모습을 보며 “닭고기 맛이 어때요”했

더니 “생각 보다 훨씬 부드럽고 연해요”하면서 생긋 웃는다.

졸업 후 영양사가 되었을 때 환자 영양식이나, 정상인의 영양식으로 닭고기를 많이 사용해야겠다는 어느 학생은 교수의 설명을 듣고 직접 맛을 보니 이해가 빠르다면서 지방이 적고 단백질이 풍부한 좋은 식품이라는 걸 다시한번 느꼈다고 전했다.

닭고기 요리는 다양하지 못하다는 선입관을 갖고 있었는데 오늘 실습을 해보니 요리가 다양하고 부위마다 색다른 맛을 느낄 수 있는 식품이라는 것을 느꼈다고 많은 학생들이 얘기했다.

다른 학교와 같이 닭고기·계란 팜프렛과 전단을 나눠 주었다.

〈미림여자고등학교〉

서울시 관악구 신림동에 있는 미림여자고등학교에서 지난 4월1일부터 9일까지 9일간 닭고기 조리실습을 마쳤다.

1학년 902명 전원을 대상으로 한 이번 조리실습은 양계산물의 특성과 우수성에 대한 이론강의로 시작되었다.

이론강의 내용은 경방여자실업고등학교와 근사하며, 뒤이어 한국식생활개발연구회 조리사로 부터 4종류의 조리시범이 이어졌다.

스크램블드에그, 닭불고기, 계란고로켓, 닭찜등을 강습한 후 학생들은 그중 닭찜을 실습했다. 여느 학교와는 달리 조리실습 시간의 주요리인 닭찜이

외에도 야채사라다, 밤등을 준비 하느라고 바쁘게 서둘렀으며 계란을 이용해 지단과 미나리초대도 곱게 부쳤다.



한학급에 3시간 동안 실습하도록 되었는데 서투른 솜씨에 다른요리까지 준비 하느라고 상당히 급했지만 요리를 만든다는 기쁨에 그저 웃음만 가득 찼다.

실습 학생들과의 대화 중에

나타난 것으로 △닭고기·계란 우수성 강의 때 그래프(도표)를 보면서 설명을 들으니 이해가 쉽고 기억이 잘 되며 △닭고기 요리의 다양성을 쉽게 대할 수 없었다. 좀더 많은 요리법이 보급되었으면 좋겠다. △부부분육 판매처가 폭넓게 있으면 편리하겠다고 했다.

학교조리실습의 전망

올해 상반기 실습예정 8개교 중 3개교(연인원1596명)의 조리실습을 실시하면서 여러방향으로 그 반응을 살펴본 바 다음과 같다.

첫째, 정적인 이론수업에서 벗어나 움직이는 수업을 하는 것은 즐거운 일이며, 요리라고는 할 줄 모르는 상태에서 자신이 직접 만진 재료나 요리에 대해서는 기억이 오래가고 잊혀지지 않는다.

둘째, 닭고기·계란의 우수성을 귀로 듣고, 눈으로 그래프를 보는 시청각교육에 이어 코와 입으로 맛을 느끼며, 나 도 할 수 있다는 닭고기요리에 대한 자신감을 넣어준다.

셋째, 닭고기요리 책자를 통해 다양한 요리를 알 수 있고 계란책자를 통해 계란에 대한 상식 및 영양적가치를 재인식한다.

앞으로도 닭고기·계란 조리실습을 계속해서 실시함으로써 미래의 주부인 여학생들에게 널리 홍보해야 할 가치가 있으며 이는 곧 미래의 소비자를 확보하는 가장 바람직한 일 중의 하나이다.