# 지방순회 닭고기·계란 요리 강습회

김미옥(본회 홍보담당)

모락모락 피어 오르는 따뜻한 김과 군침 넘어가게 하는 맛있는 냄새가 지방을 순회하며 입맛을 돋구었다.

지난 8월24일, 26일, 9월7일, 9일에 춘천시 세종호텔, 대전시 가톨릭회관, 대구시 동아쇼핑센타, 광주시 전남여성회관에서 지방 순회 닭고기·계란 요리 강습 및 전시, 시식회를 가졌다.

본회가 주최하고 한국식생활개발연구회(회장 왕준련)가 주관한 이번 행사는 우수한 단백질 식품이며 저렴한 닭고기와 계란을 이용하여 지역내의 일반 주부, 대량소비처의 영양사, 조리사 및 여성단체·소비자단체 회원 등을 대상으로 강습, 전시, 시식회를 함은 물론 닭고기와 계란에 대한 영양강의를 통해 소비확대를 도모하고자 실시하였다

일반적으로 닭고기 요리라고 하면 "삼계탕" "닭도리탕" "닭튀김" 정도만 알고 있으며 계란 요리라고 해 봤자 "계란후라이" "계란찜"이외에는 고명으로 사용하는 것으로 여겼던 사람들이 이번 행사에 전시된 닭고기 요리 20종, 계란 요리 10종을 둘러 보고는 다양한 요리에 감탄을 금치 못했다.

본회 남두희 홍보실장의 사회로 진행된 본 강습회는 왕준련 회장의 간략한 인사말에 이어 닭고기와 계란의 영양적 우수성에 대한 필자의 강의가 있었다.

닭고기는 예로부터 많이 먹어오던 음식으로 향토적인 이미지를 주고 있지만 근대에 들어오면서 서양문물의 도입과 함께 양식요리로서도 큰 몫을 하고 있다.

흔히들 켄터키치킨이라고 부르는 닭튀김은 젊은 세대에게 폭발적인 인기를 끌어 왔으나 튀김 기름의 지나친 재사용으로 비위생적인 점이 많아 일부에선 닭튀김집에서 구입하는 것을 기피하고, 번거롭더라도 가정에서 튀겨 먹고 있는 실정으로 튀김닭의 소비량이 점차 줄어들고 있어 금번 강습회에서는 가정에서 할 수 있는 손쉬운 튀김법과 함께 양식류, 한식류의 요리를 두루 선보였다.

닭고기·계란에 대한 영양 강의 내용을 간추려 보면 「젊은이가 먹으면 바람이 난다는 닭날개의 터부( Taboo )는 과학적으로 전혀 근거가없는 얘기로 닭날개 부위에는 콜라겐( Collagen )이 많이 함유되어 있어 피부를 윤택하게 하고 노화를 방지(콘드로이친 황산 함유)하는 효과가 크며 맛이 매우 좋아 윗어른들에게 드리면 젊은이에게 줄 양이 모자라서 생긴 말이지 결코 바람기를 유발시키지는 않는다. 오히려 홍콩이나 대만에서는 비삼(飛蔘)이라고 하여 대단히 인기있는 식품이다.

타육류와 닭고기와의 영양 성분을 살펴 보더라도 단백질이 가장 많이 들어 있는 반면 칼로리는 낮아 매우 우수한 식품임을 알수 있다」

한편 계란에 대해서는 점점 대두되고 있는 콜레스테롤( cholesterol )문제에 대해서 올바른 상식을 전달하였다.

계란 속에 있는 콜레스테롤은 사람에게 유익한 성분

이다.

콜레스테롤은 신체를 구성하는 세포막의 중요한 성분이고, 성호르몬, 스트레스에 대항하기 위한 호르몬, 신체를 질병에서 지키는 호르몬, 암 예방 호르몬 등 여러 호르몬의 원료가 되고 있다.

그렇기 때문에 콜레스테롤이 부족하면 전신의 권태감은 물론이고 체력저하, 무기력 등을 초래하여 병에 걸리기 쉽다. 최근에는 콜레스테롤의 부족이 뇌졸증의 원인이 된다는 사실도 알려져 있다는 등의 자세한 설명을 함으로써 참석자들이 계란속의 콜레스테롤을 이해하는데 큰 도움을 주었다.

이어진 요리 강습회에는 왕준련 회장과 박경신 영양사가 손쉽게 조리할 수 있는 닭고기, 계란요리를 알려줬다.

닭강정 요리를 강습함으로써 간편한 튀김법과 조림을 동시에 익힐 수 있음은 물론 조리된 요리의 맛도 새콤달콤하여 젊은층의 인기를 끌었다.

닭강정 만드는 법으로는 ① 닭고기를 손질하여 큼직하게 토막을 낸 다음 생강즙, 마늘, 청주, 후추로 양념(만일 이 과정을 피하려면 닭튀김용 튀김가루에 골고루 묻히면 따로 양념할 필요가 없다)하여 재워 놓는다. ② 170℃되는 기름에서 2번 튀겨낸다. ③ 냄비에 토마토케찹(기호에 따라 고추장, 간장 등을 사용하면 됨), 설탕, 물엿을 넣고 튀긴 닭을 조려내면 된다.

계란 요리로는 "계란오므렛"이 많은 눈길을 끌었는데 계란에 물과 소금을 넣고 잘 풀어서 30분 정도 놓아 두고 햄, 치즈, 양송이 또는 김치, 두부 등을 1×0.5㎝로 썰어 풀어둔 계란을 달구어진 팬에 깔고 익을 무렵 썰어 둔 속재료를 팬 한쪽에 올리고 다른 한 쪽의 계란을 위로 덮어 내면 된다. 속재료를 기호에 맞게 넣으면 무궁무진한 종류의 요리를 만들 수 있는 간편하고 맛있는 요리이다.

강습이 진행되는 동안에도 TV, 신문, 잡지 등 매스컴 관계자들의 취재가 열기를 더해 주었다.

요리강습 후 전시된 요리 30종을 열심히 살펴본 참석자들은 전원이 시식회를 가져 즐거운 시간으로 마무리를 지을 수 있었는데 예년에 비해 질서가 뚜렷이 잘 지켜져 지난해의 조금은 산만했던 모습과는 대조적이었다. 이번 지방 순회 4곳 모두에서 잘 지켜진 질서는 행사 진행자들의 마음과 질서를 지키는 참석자들의 마음을 충분히 뿌듯하게 했다.

연인원 870여명이 참석한 이번 행사에 물심양면으로 협조해 주신 모든 분들에게 진심으로 감사드리며 올림픽 관계로 바쁜 중에도 열심히 취재·보도한 매스컴 관계자에게 또한 감사드린다. 양계