

# 오리요리 따라잡기

축산박람회 요리경연대회 참가작



## 황토 유허오리 진흙구이

### 특징

1. 뇌를 맑게 하는 작용. 특히, 고혈압, 저혈압, 당뇨, 골다공증 예방과 치료에 좋은 식품
2. 고단백 저칼로리에 알칼리성 식품이므로 비만 예방에 좋다.
3. 스테미너 식으로 여름철 보양식품 및 남성, 여성의 생식기에 좋은 식품

### 재료

유허오리 1마리, 황기, 천궁, 대추, 감초, 은행, 잣, 황률, 밤, 콩, 건포도, 찹쌀, 녹각, 엄나무, 호박새, 부화과비, 월계수, 흑설탕, 백설탕, 조미료, 룬다시, 후추, 다시마, 레몬, 정종, 백포도주, 적포도주, 술잎, 식초, 양파, 사과

### 요리법

\*위의 재료를 오리뻐속에 넣고 배 보자기에 싸서 황토로 만든 토기 속에 넣어서 500°C의 열에 2시간 구워서 만든 요리입니다.

1. 오리는 6가지 냄새나는 부분은 제거한다.
2. 입력솥에 물을 1/3 넣고, 약재를 넣어 안친다.
3. 재료를 넣고 1시간 10분 삶는다.
4. 찹쌀을 다시 꺼내 약한 불에서 죽을 끓인다.



## 오리불고기

### 특징

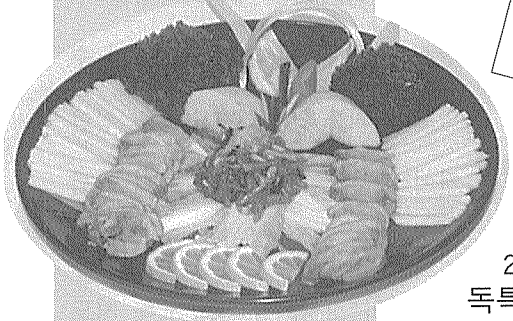
- 1. 오리고기 대중성을 위한 요리
- 2. 알카리성 수용성 지방을 가진 요리로서 소화흡수가 잘된다.

### 재료

오리고기 슬라이스 800g,  
 양념재료: 고추장 3큰술, 간장 2큰술, 정종 3큰술, 포도주(적) 1큰술, 참기름 1큰술, 조미료 1티스푼, 참깨 1큰술, 설탕 2큰술  
 야채재료: 양파 中1개, 대파 1개, 마늘 다진 것 2큰술, 깻잎10장

### 요리법

- 1. 오리고기를 살짝 볶는다.
- 2. 위의 양념재료를 넣고 고기가 완전히 익을 때까지 불을 최대로 올려서 볶는다.
- 3. 불을 1/3로 줄인다음 야채재료를 넣고 살짝 볶아낸다.
- 4. 깻잎을 밑에 깔고 그릇에 담아 올린다.



## 오리냉수육

### 특징

- 1. 일반적인 구이요리를 탈피하여 시원하게 먹을 수 있다.
- 2. 신선한 야채, 과일을 부재료로 사용하므로 독특한 맛을 느낄 수 있다.

### 재료

생오리 1마리, 사과, 배, 간장, 조미료, 다시다, 당귀, 대파, 양파, 파슬리, 레몬, 마늘, 생강

### 요리법

- 1. 끓는 물에 뼈를 제거한 오리와 부재료를 넣고 삶는다.
- 2. 삶은 오리를 차게 식히어 먹이 알맞는 크기로 썬다.
- 3. 모양과 맛을 더하도록 접시에 담는다.