

좋은 고기 고르는 요령

농촌진흥청 축산기술연구소는 축산물 소비를 촉진하고 소비자들이 손쉽게 신선한 고기를 선택하여 맛볼 수 있도록 좋은 쇠고기·돼지고기 선택요령을 제시했다.

좋은 고기 이렇게 고르세요

○ 좋은 쇠고기는 선홍색이고 지방이 고루 박혀 있고, 돼지고기는 분홍색으로 지방색은 흰 것으로 고기결이 곱고 윤기가 나며 탄력있는 것을 골라야 맛있는 고기를 먹을 수 있다.

▶ 좋은 쇠고기 고르는 요령

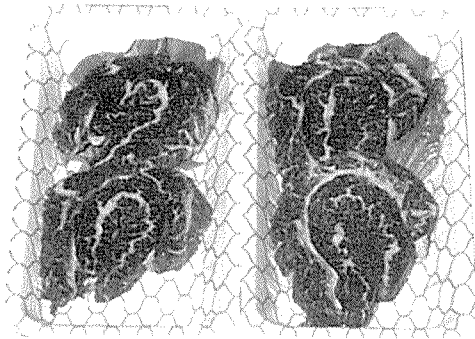
○ 소비자들이 육안으로 쇠고기의 육질을 판단



하는 기준은 고기 및 지방의 색, 지방교잡 정도, 고기의 결로서 이들 몇가지 요인을 자세히 관찰하면 손쉽게 좋은 고기를 구입할 수 있다.

○ 쇠고기의 색은 적색이라 할지라도 그 밝기의 차이가 크다. 선홍색의 쇠고기는 대체로 연한 어린 쇠고기로 믿어도 좋으며 신선도에 대한 보장도 된다. 한편, 쇠고기는 냉장상태에서 장시간 숙성될수록 육질이 향상되므로 숙성중 고기표면의 색이 약간 암적색을 띠어도 새로 절단된 면의 색이 밝고 윤기가 나면 선택을 주저할 필요가 없다. 고기의 표면이 지나치게 검고 점성이 느껴지며 악취와 녹색을 띠는 것은 좋지 않다.

○ 지방의 색은 흰색부터 연노랑색 범위는 정상이다. 종종 눈에 띄는 미황색 또는 황색지방은 늙은 소나



여름철 청초를 먹고 자란 소에서 생산된 고기일 가능성이 많으며 자칫 고기가 질기거나 풋내가 나는 경우가 있다. 황색지방을 가진 고기라 할지라도 겨울철에 구입할 경우 육색이 밝고 고기의 결이 고운 것은 옥수수 등이 많이 든 사료를 먹고 자란 소의 고기로서 질기거나 풋내가 나지 않는 양질육인 경우가 많다.

○ 등심이나 목심, 갈비, 양지 등에는 살코기 속에 지방이 곱게 박혀 있는 경우가 있는데 이처럼 살코기 속에 지방이 박혀 있는 것을 지방교잡 또는 마블링이라 한다.

이러한 고기는 연령이 적당히 성숙하고 비육이 잘된 소에서 생산된 고기로서 일반적으로 연하고 맛이 있으며 우리나라 한우 수소는 지방교잡이 잘 발달한 것이 많이 있다. 좋은 고기는 손질할 때 도려내어야 하는 겉지방도 많아 손질에 의한 감량이 많은 편이므로 값이 비싸진다.

○ 고기 결이 곱고 윤기가 나는 고기는 육질이 대체로 우수하다고 믿어도 좋다. 고기의 결은 체구가 비교적 적은 한우가, 수소보다는 암소가, 늙은 소보다는 어린 소가 고운 편이므로 간접적으로 소의 연령, 성별을 식별하는 기준이 될 수 있

으며, 윤기가 있고 탄력이 있는 것은 좋은 고기라고 판단해도 좋다. 냉동저장후 해동된 고기는 윤기가 떨어지는 것이 일반적이다.

▶ 좋은 돼지고기 고르는 요령

○ 정육점마다 암돼지고기 전문이라는 광고를 볼 수 있는데 돼지고기의 절반 이상이 수돼지고기이며 현재 국내생산 수돼지 중 80% 이상이 거세를 하고 있어 소비자는 암, 수에 관계없이 돼지고기를 구입하여도 육질에는 큰 문제가 없다.

○ 돼지고기의 이상적인 색은 분홍색에 가까운 것이며, 색깔이 지나치게 창백하면 조리감량이 많고 푸석푸석한 식감으로 좋지 못하며, 진한 암적색은 늙은 돼지고기이거나 오래 보관된 고기일 수도 있다.

○ 지방의 색은 희고 굳은 것이 비육이 잘된 돼지고기로 이러한 고기는 대체로 연하고 냄새가 없으며 맛이 좋다. 결이 곱고 탄력이 있는 고기는 신선한 어린 돼지의 고기로서 대체로 연하고 맛이 있다.

※ 적절한 냉장온도에서 보관되면 진공포장을 하여도 육즙분리가 적다.

