



먹어도 먹어도 또 먹고 싶은 맛! 오리 장수엽 훈제

이렇게 준비하세요! 오리 1마리(약 1.2kg), 장수엽(녹나무잎 사귀) 30g, 화대(자스민차) 30g, 소금 9g, 청주 60g, 후추 3g, 산초열매 20알, 감면장(중국 된장종류), 참기름, 유채기름, 잘게썰은 파, 백엽, 톱밥, 숯 적당량

- 1 오리는 깨끗이 손질하여 끓는 물에 살짝 삶아 냄새를 없앤 다음 다시 씻은 후 배속에는 산초, 소금, 후추 섞은 것을 넣고 청주 30g을 표면에 발라 면보로 덮어 12시간동안 둔 다음 3~4시간 그늘에서 말린다.
- 2 톱밥, 백엽, 장수엽, 화대를 골고루 섞어 3개의 그릇에 담은 후 그릇 하나에 숯불을 넣고 그 위에 오리를 얹고 다시 같은 크기의 나무틀을 씌운 다음 첩망을 엮는다.
- 3 다 그을렸으면 나머지 두 그릇의 재료도 같은 요령으로 그을리는데 두 번째는 7분, 세 번째는 5분동안 그을린다.
- 4 연한 갈색이 된 오리를 그릇에 담고 청주 30g을 넣어 2시간동안 쪄 다음 잠시 식혀 170°C되는 유채기름에 튀긴다.
- 5 튀긴 오리를 3~4cm간격으로 잘라 접시에 담고 감면장에 참기름, 파를 섞어 만든 양념장을 곁들인다.

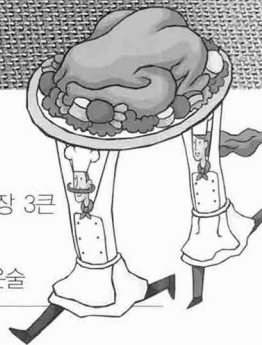


기름기 쏘옥 뺀 다이어트식 오리껍질요리

이렇게 준비하세요!

오리 1마리분 껍질 600g, 파채, 식용유 춘장소스 춘장 3큰술, 청주 3큰술, 녹말 1/4작은술

밀전병 : 밀가루 1컵, 콩가루 1/3컵, 물 1컵, 소금 1/4작은술



- 1 오리껍질은 깨끗이 손질하여 오향육수에 넣고 30분간 삶아 낸다. 전기오븐에 넣어 200°C에서 30분간 굽는다.
- 2 오리껍질이 바삭할 정도로 구워지면 오븐에서 꺼내 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다.
- 3 그릇에 밀가루와 콩가루, 소금, 물을 붓고 반죽하여 팬에 기름을 두르고 뜨거워지면 불을 약하게 줄이고 한순가락씩 떠놓아 지름이 7~8cm가 되도록 퍼 밀전병을 부친다.
- 4 팬에 식용유를 두르고 춘장과 청주를 넣어 볶다가 물녹말을 넣어 재차 볶아 춘장소스를 만든다.
- 5 썰어 놓은 오리껍질과 밀전병, 파채, 볶은 춘장을 그릇에 예쁘게 담고, 먹을 때는 밀전병에 오리껍질과 파채, 춘장을 놓아싸서 먹는다.