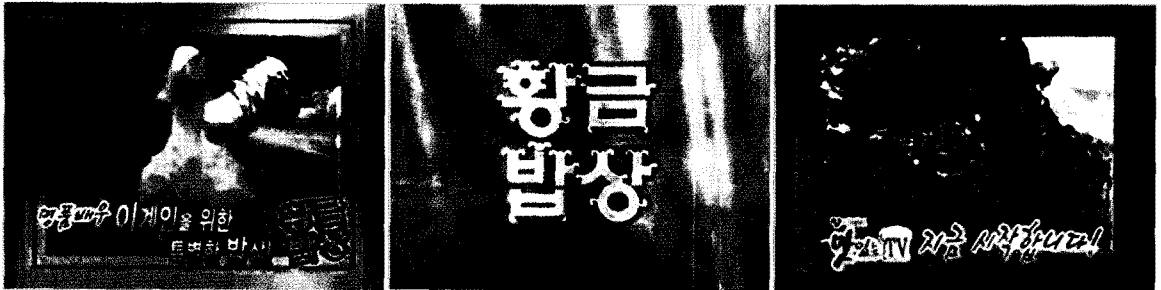


MBC 「찾아라 맛있는 TV!」- 「황금밥상」 이계인 편

▶MBC 「찾아라 맛있는 TV」 2009년 1월 10일(토) 오전9시 방송분

평소 애주가로 소문난 탤런트 이계인씨. 특히 연말과 연초, 매일같이 이루어진 술자리 모임과 밤낮 없는 촬영으로 인해 그의 몸은 녹초가 된 상태. 간(肝)도 위(胃)도 성할 날이 없다는데... 이런 이계인씨를 위해 MBC 찾아라 맛있는 TV의 황금밥상이 나섰다.



이계인씨를 위한 첫 번째
황금 재료는 바로 오리!
해독작용이 있는 오리는
젖은 술자리로 지친 몸
을 풀어줄 안성맞춤 재

료. 최고의 오리를 찾은 곳은 충북 음성의 한 오리농

장. 그런데 오리들이 축사가 아닌 밖에 나와있다?





[이성희(M 식품)] 오리도 살아있는 생물인데 풀어놓고 길러야 육질이 좋아지죠.

오랜 운동으로 다져진 녀석들. 날갯짓 한번 힘차고 걸음걸이 한번 짹짹.

[이성희(M 식품)] 오리들 참 힘쎈죠. 한 번 잡으려면 참 힘 들어요.

오리들의 식사시간. 이곳 오리들은 뭔가 특별한 식사를 한다는데? 보기에는 평범한 사료같은데... 대체 뭐가 다른 걸까?

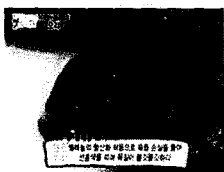
[이성희(M 식품)] 이 사료는 셀레늄을 섞은 것인데 이걸 먹이면 육질도 좋아지고 고기맛이 끝내줘요.

황금 Tip!



셀레늄이란?

우리 몸에 꼭 필요한 무기질(無機質)로 해독(解毒)과 항산화(抗酸化)작용이 뛰어나다.



셀레늄 오리는?

셀레늄의 항산화 작용으로 육즙 손실을 줄여 선홍색을 띄며 육질이 쫄깃쫄깃한 것이 특징.



맛있는 오리 고르는 법?

오리는 생후 40~45일 사이 무게는 3.2kg일 때 가장 맛이 좋다.



셀레늄 먹여 잘 키운 최고의 오리고기 뱃속에 참살, 대추, 밤, 인삼, 마늘, 감초 등 몸에 좋은 재료를 넣고 압력밥솥에

한시간 동안 푹~ 찌내면 영양만점 아들아들한 오리찜 완성!



오리고기를 송송 썰어 각종 채소를 넣고 고추장 양념으로 주물럭주물럭 버무린 후 불판에서 지글지글 볶



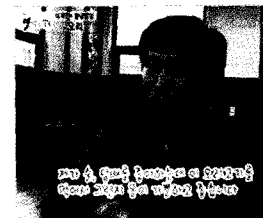
아내면 매콤칼칼한 오리 주물럭 탄생!

이게 끝이 아니다. 오리 날개만 삶아 초장에 버무리면 매콤새콤한 오리

날개 초무침까지 곁들이면 겨울입맛 찾는 데는 이만한 게 없다.

[인터뷰 ①] 오리고기가 닭고기보다 더 담백하고 돼지고기보다 부드러운 것 같아요.

[인터뷰 ②] 제가 술, 담배를 좋아하는데 이 오리고기를 자주 먹어서 그런지 몸이 가뿐하고 좋습니다.



이렇게 이계인씨의 해독을 도와줄 최고의 황금 재료 오리 공수 성공! 이 최고의 오리로 최고의 요리를 만들어 줄 황금 조리장. 무한 상상력으로 음식의 틀을 깨다. 새로운 조리법으로 최고의 요리를 만들어내는 퓨전음식의 대가 심창식 조리장.

[심창식 조리장] 이계인씨, 제가 보기엔 상당한 애주가이

▪ Duck's Hot! Issue

신 것 같은데요. 몸에 좋은 오리 하나로 4가지 요리를 만들어 드리겠습니다. 먼저 칠리오리와 오리껍질 밀쌈을 만들어보도록 하겠습니다.



심창식 조리장이 만드는 첫 번째 황금밥상, 탱탱한 오리다리와 날개를 이용한 매콤한 칠리오리와 야들야들한 오리껍질을

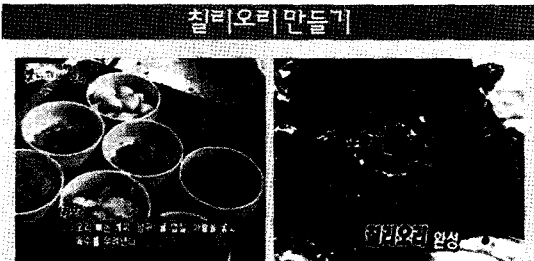
이용한 삼색 밀쌈의 만남, 칠리오리와 오리껍질 밀쌈.



【심창식 조리장】 이 오리가 해독보원(解毒補元)이라고 해서 독을 풀어주고 원기를 보(保)한다는 음식으로 굉장히 몸에 좋은 건강식이죠.



【김한석 MC】 김한석 MC: 제가 8년간 이 프로를 진행하면서 해독보원이라는 단어는 처음 들어 보네요.



•오리의 다리와 날개 끝을 제거하고 껍질을 뒤집어 막대사탕처럼 모양을 만든다. 손질한 오리는 고온의 기름에서 두 번 튀겨낸다. 몸통의 뼈는 계피, 당귀, 굴 껍질, 마늘 등을 넣고 오리육수를 우려낸다. 열은 육수는 칠리오리 양념육수로 쓰고 진하게 우려낸 육수는 죽을 끓인다. 청양고추, 마늘, 생강, 고추기름, 케첩을

넣고 볶다가 열은 육수를 넣어 칠리소스를 만든다. 여기에 튀겨낸 오리를 넣고 다시 한 번 볶아주면 맛있게 매운 칠리소스가 오리에 쏙 스며든 칠리오리 완성! 탱탱하고 아무진 오리살과 담백하게 매운 칠리소스의 만남, 매콤하면서도 쫄쫄한 속살이 입에 착 감긴다.



•오리고기의 백미는 역시 오리껍질. 껍질만 벗겨내 후추를 뿌린 뒤 낮은 불에서 한쪽을 충분히 구운 후 뒤집어 주고 소금을 듬뿍 었는다. 이렇게 많은 소금을 었어도 오리껍질이 지방질이라 염분이 많이 흡수되지 않으며 오히려 기름기를 빨아들이는 역할을 해 오리껍질을 더욱 담백하게 해준다.

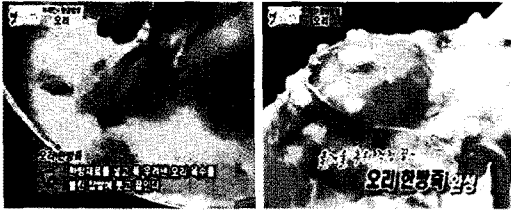
기름기 쪽 빠진 껍질을 가늘게 채 썰어 준비한 다음 밀가루 반죽에 치자와 비트로 색을 내 삼색 밀전병을 준비한다.

밀 전병에 일단 유자청 소스를 바르는데 이는 오리의 느끼함은 덜어주고 상큼함은 배가시켜 위한 것이라고.. 밀 전병 위에 소화작용에 탁월한 냉이와 오리껍질을 넣고 돌돌 말아준다.

스트레스에 좋다는 썸바귀는 살짝 튀겨 냉이 위에 올리고 유자청 소스를 뿌려낸다. 마지막으로 먹기 좋게 잘라낸 오리밀쌈을 함께 곁들이면 OK! 촉촉한 밀전병 안에 담긴 오리껍질과 냉이는 알싸한 유자청 소스에 푹 담귀 삼사래한 썸바귀 튀김과 함께 곁들이면 기가막힌 맛을 느낄 수 있다.

이계인을 위한 두 번째 황금밥상, 오리 한방죽과 오리 스테이크.

오리 한방죽 만들기



• 한방재료를 넣고 푹 우려낸 오리육수를 불린 찹쌀에 붓고 끓인다. 어느 정도 끓인 뒤 오리살코기, 대추, 밤, 수삼을 넣고 다시 한 번 끓여주면 올 겨울 추위도 끄떡 없는 오리 한방죽 완성.

오리 스테이크 만들기



• 오리 가슴살에 통후추와 허브, 레드와인을 넣고 한 시간 정도 재워둔다. 팬에 중불로 재워둔 오리 가슴살을 구워낸 뒤 졸인 오렌지 시럽을 뿌려주고 다시 한 번 오븐에 굽는다. 오리를 팬에 굽는 이유는 먹음직스런 색깔을 내기 위한 것이고 다시 한 번 오븐에 굽는 이유는 껍질에서 나온 기름이 육질을 좀 더 부드럽게 하기 위한 것이다. 잘 구워진 오리가슴살에 와인소스를 뿌려주면 최고의 색감과 최고의 식감을 자랑하는 탱탱한 육질의 오리스테이크 완성.

오리 한마리로 입이 떡 벌어지는 한상이 차려졌다. 간에 좋은 오리와 소화에 좋은 냉이가 만나 명품 퓨전식으로 재탄생한 오리, 이계인의 황금밥상으로 다시 태어나다!

MC 김민석의 오리 황금밥상 시식 소감

[칠리오리] 매콤한 칠리소스가 오리다리의 맛을 더욱 배가시킨다.

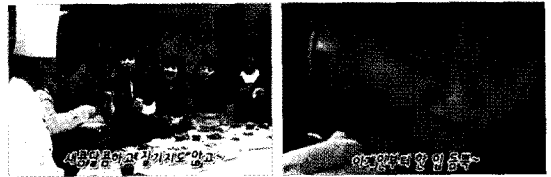
[오리껍질 밀쌈] 깔끔하면서도 상쾌한 맛.

[오리 한방죽] 약밥의 느낌이 나는 건강죽

[오리 스테이크] 부드럽게 씹히는 훈제오리의 느낌.

[총평] 재료가 오리고기인만큼 잡내가 조금은 있지 않을까 걱정했는데 특유의 냄새가 전혀 없는 깔끔한 맛에 놀랐다. 오늘 이 오리요리를 놓치면 평생을 후회할 최고의 맛이다.

오리의 황금밥상 스튜디오 시식



[MC 신지] 사실 오리요리라고 해서 짐이나 주물럭 이런 것들이 나올 줄 알았는데 이런 다양한 요리가 있어서 놀랐어요. 오리한방죽은 약간 쌉싸름한 맛이 나기는 하지만 너무 부드러워 씹살한 맛을 금방 잊게 해주네요.

[MC 김한석] 오리죽은 잘못하면 잡내가 많이 날 수 있는데 잡내를 완벽하게 잡아준데다가 죽 위에 수삼이 올라가 있어 영양에도 그만이네요. 칠리오리는 새콤 달콤한 맛이 아이들도 좋아할 맛이고 어른분들에게도 맥주안주로 그만이겠네요.

[MC 신지] 모양만 봐서는 양념치킨과 비슷하지만 전혀 다른 매력이 있어요. 질기지도 않고 새콤달콤한 것이 너무 맛있어요.

[게스트] 오리껍질밀쌈은 담백하고 질기지도 않고 특히 향이 너무 좋아요. 오리스테이크는 고소한 게 입에서 살살 녹네요. 너무 맛있어요.

[MC 신지] 조리장님, 집에서 오리고기 요리할 때 간단히 잡냄새를 제거하는 방법은 어떤 게 있을까요?

[신창식 조리장] 지금 요리에도 활용했듯이 굴껍질을 잘 씻어서 절인 후 사용하거나 간단히 후추를 뿌려주는 것도 잡내 제거에 효과적입니다.

[이계인氏] 이제 닭을 끓고 오리만 먹어야겠네요.