

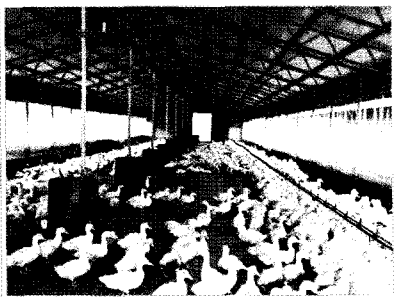
정성 가득 담긴 선물 부모님을 위한 효도밥상 차리기!!

▶KBS 1TV 무엇이든 물어보세요, 2009년 5월 8일(금) 방송분

5월 8일은 어버이날~ 올하는 정성 가득 담긴 선물을 해드리는 것은 어떨까?

평생 자식을 뒷바라지 하느라 고생하신 부모님을 위한 효도밥상 차리기!! 나이가 들수록 뼈격대는 몸과 마음을 건강하게 지키기 위해서는 무엇보다 잘~ 드시는 것이 중요한 법!! 자식이 신경 쓰면 부모님은 더욱 건강해진다!

어버이날을 맞아 부모님의 건강을 생각한 건강밥상, 효도밥상을 차려보자.



어버이날을 맞아 즐거운 시간을 보내시고 계신 어르신들을 찾았습니다. 이 순간만큼은 모든 시름 다 잊고 흥겨운 노래 가락에 푹 빠져계시는데요. 이 분들은 과연 어버이날 선물로 무엇을 원하는지 들어봤습니다.

[리포터] 옷 선물 받고 싶으세요?

[어르신들] 아냐아~

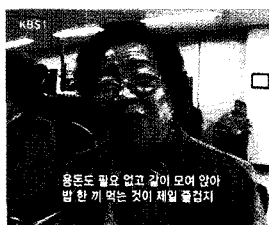
[리포터] 용돈 받고 싶으세요?

[어르신들] 아냐아~

[리포터] 보약 선물 받고 싶으세요?



보약은 별로고 가족끼리 모여서 즐겁게 이야기나 했으면 좋겠어



용돈도 필요 없고 같이 모여 앉아 밥 한 끼 먹는 것이 제일 즐겁지

[어르신1] 보약은 별로고 가족끼리 모여서 즐겁게 이야기 했으면 좋겠어.

[어르신2] 용돈도 필요 없고 같이 모여 앉아 밥 한 끼 먹는 것이 제일 즐겁지.



우리 부모님이 바라시는 건 가슴에 고운 꽃 한 송이 달고 자식들과 마주하는 시간이네요. 37회를 맞은 어버이날. 오늘만큼은 부모님을 위한 밥상 손수 차려보시는 건 어떠세요? 지금부터 부모님의 건강을 위한 요리제안 시작합니다.



[박주아 아나운서] 네, 오늘은 어버이날입니다. 문안 전화를 하셨는지 모르겠네요. 제 옆에 이재용 아나운서 대신에 다른 남자 아나운서가 나와서 깜짝 놀라셨을 텐데요. 이재용 아나운서 개인 시정으로 오늘 하루만 대신 오셨습니다.

[박노원 아나운서] 안녕하세요. 이재용 아나운서가 저에게 진행 맡기고 혼자 효도하러 간 건 아닌지 모르겠네요. 오늘 하루 열심히 진행하겠습니다.

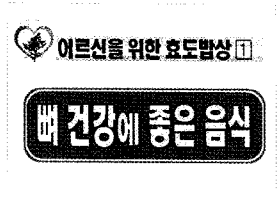
[박주아 아나운서] 방금 화면에서 만나 뵈신 어르신들이 보약

도 필요 없고, 용돈도 필요 없고, 마주보고 밥 한 번 먹었으면 좋겠다고 하신 게 참 마음에 와닿았어요.

【박노원 아나운서】 품안의 자식이라고 자식들이 크고 나면 각자 바빠서 잘 모시지도 못하고 늘 죄송스런 마음만 갖고 사는 것 같습니다.

【장미화】 부모님께 해드릴 수 있는 게 많이 있는데 용돈 선물이가장 좋다고 한 설문 조사도 있었지만 용돈 봉투만 달랑 드리는 것보다 정성스럽게 차린 무언가 하나를 같이 보내드리면 더 좋을 것 같습니다. 특히 어머님을 연세 드시면 부엌 들어가시기 싫다고 하시잖아요. 그래서 오늘 부모님을 위한 밥상을 차려보았습니다.

【박주아 아나운서】 오늘 배울 것이 참 많이 있습니다.



【박노원 아나운서】 오늘 세 가지로 주제로 나눠 소개를 해드릴 건데요, 첫 번째 주제, 소개해 드리겠습니다. 첫 번째는 뼈 건강에 좋은

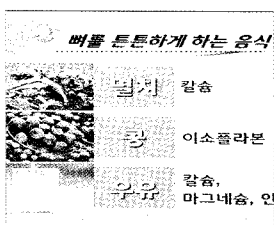
음식입니다.

【박주아 아나운서】 많은 분들이 슬깃할 만한 주제네요. 어떤 음식이 뼈 건강에 좋을까요? 여기 세 가지가 준비되어 있는데 한번 맞춰보시겠어요, 장미화씨?

【장미화】 일단 뼈하면 멸치, 우유, 뼈째 먹는 생선 그정도요.

【박노원 아나운서】 저도 우유, 멸치 이렇게 생각하는데요.

【박주아 아나운서】 한번 볼까요? 첫 번째는 멸치, 그리고 우유네요. 그럼 세 번째는 무엇일까요? 콩이네요. 좀 의외네요.



【문보경 교수】 멸치에는 아시다시피 뼈째 먹을 수 있기 때문에 칼슘의 보고라고 알려져 있고, 우유에도 마찬가지로 칼슘과 마그네슘 같은 뼈를 구성하는 성분이 많이 들어있고요, 콩에 이소플라본이라는 기능성 물질이 많이 들어있

어서 갱년기 이후 뼈에서 있는 칼슘 손실을 막아줍니다.

【박주아 아나운서】 저희가 제시한 식품 가운데 한 가지를 선택하여 뼈 건강에도 좋고 부모님께 효도할 수 있는 밥상을 차릴 수 있는 방법 알려드릴 텐데요. 어떤 요리인가요?

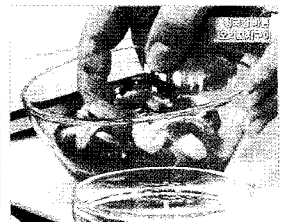


【김선희 교수】 콩이 뼈에 좋은다는 말씀 들으셨을텐데요. 요리도 쇠약해진 노인들 기력회복에도움이 됩니다.

【장미화】 요즘 요리가 건강식으로 뜨고 있잖아요.

【김선희 교수】 오늘은 요리와 제철에 나는 채소를 이용해서 오리 청국장 소스를 바른 구이를 해보겠습니다.

【장미화】 아니, 닭도 어려운데 저는 오리는 사먹어야 한다는 생각 때문에 자주 먹고 싶어도 나가먹는 것 귀찮고 비용도 만만치 않아서 못 먹었거든요.



【김선희 교수】 요즘은 마트에 가면 부위별로 잘 손질이 된 것을 구입하실 수 있어서 편하게 접하실 수 있습니다.

【장미화】 그렇군요. 재료는 어떻게 되나요?

【김선희 교수】 오리 살코기와 파프리카가 들어가는데요 색갈별로 영양소가 다르게 들어갑니다. 그리고 대파, 오이, 메추리알 이런 것들을 꼬치에 끼워서 이용하시면 됩니다.

우선 준비를 오리를 생강이나 마늘을 넣어서 데쳐서 익혀서 이용하시도 되지만 오늘은 오리고기를 생으로 꼬치에 끼울 예정이기 때문에, 청주나 맛술에 30분 정도 재어서 이용하도록 하겠습니다.

【박주아 아나운서】 효도 밥상이라서 푸짐하게 볶으실 줄 알

있는데 정갈하게 꼬치를 하시네요.

[김선희 교수] 요즘은 눈으로도 음식을 먹는다고 하잖아요.

[장미화] 맞아요. 꽃으면 또 고급스러워 보이잖아요.



[김선희 교수] 꽃으면서 파프리카가 색깔도 예쁘고 영양적으로도 좋으니까 중간 중간에 끼워 주세요. 팬에 들기름이나 참기름, 올리브오일을 두르고 구으면서 청국장 소스를 발라주시는 거예요.

[장미화] 이제 청국장 소스를 만드나요?



[김선희 교수] 청국장 소스는 시중에 나와 있는 청국장 분말에 간장과 양파나 마늘을 개어서 만들어주시면 되고요. 생강이나 레몬을 같이 넣어주셔서 오리 냄새를 없애주시면 됩니다.

[박주아 아나운서] 오리 냄새를 잡는 법, 청국장 소스를 만드는 법 까지 배워보았습니다.

[김선희 교수] 이렇게 만든 소스를 발라주면서 구워주세요.

[박주아 아나운서] 이렇게 구우면 안타나요?

[김선희 교수] 불을 약하게 해서 구워주세요. 소스는 오리에 밀간이 안 되어있기 때문에 조금 더 발라 주세요. 아까 말씀드린 것처럼 생강과 함께 데쳐서 오리를 이용하실 경우는 오이나 메추리알과 함께 끼워주시면 되고요.

[박주아 아나운서] 굽는데 조금 시간이 걸리는데요. 박노원 아나운서가 정리를 해주세요.

[박노원 아나운서] 보기만 해도 먹음직스러운데 맛도 중요하지만 어르신들을 위한 요리니까 영양도 중요하답니다. 오

리와 청국장, 영양학적으로도 잘 어울리겠죠?

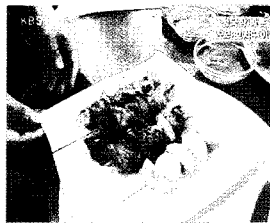
[문보경 교수] 네 그렇죠. 오리 같은 경우에는 다른 동물성 식품과 달리 알카리성 식품으로 분류가 됩니다. 그래서 불포화 지방산이 다량 함유되어 있는 좋은 음식이 되겠습니다. 그리고 노화 방지나 면역력 증강에도 도움을 주는 식품입니다. 그리고 청국장 소스는 앞서서 말씀해주시는 것처럼 뼈 건강에 좋은 콩을 발효한 식품이면서 오리고기의 냄새를 잡아주는데 도움을 줄 수 있을 것 같습니다.

[박주아 아나운서] 말씀 나누시는 동안 청국장 소스를 바른 오리고기가 익어가는데요, 선생님 고기에 또 발라주시는 것은 무엇인가요?



[요리사] 땅콩을 가루로 뿌려주시는 것도 좋지만 살짝 발라주시는 것도 좋습니다. 땅콩 가루에 피쉬소스라고 젓갈 같은 소스를 더해서서

만드시면 좋습니다.



[박주아 아나운서] 이제 식을 해보겠습니다. 정말 예쁘네요.

[장미화] 오리고기는 항상 밖에서만 먹었는데,

[박주아 아나운서] 선생님 참 담백해요. 청국장 향이 강하지 않고요 오리냄새를 잡아주면서 담백하고 구수한데요.



[장미화] 일단 오리가 좋은데요 잘게 되어있어서 씹으시는데 입안에서 별로 부담도 없고, 오리고기를 야채와 함께 곁들여 먹으니까 좋고 맛있네요.

[박주아 아나운서] 뼈 건강에 좋은 음식으로 오리고기와 청국장의 만남을 소개해 드렸습니다.