

하늘이 맺어준 연분! 최고의 공합을 자랑하는 맛! 낙지와 오리의 매콤한 만남

▶MBC 「찾아라 맛있는 TV」 2009년 5월 30일(토) ▶청기와집 : 경기도 평택시 지산동 405-2번지 ☎031)611-5292



【오상진 아나운서】 첫 번째 코너는 저희가 공합이 잘 맞는 음식들을 모아봤습니다. 맛공합맛 Go! 지금부터 보시죠.



하늘이 맺어준 연분, 사람 못지않게 중요한 것이 있었으니. 천생비패, 두 말 하면 입 아픈 환상공합! 부부공합 못지않게 중요한 맛공합, 총출동!



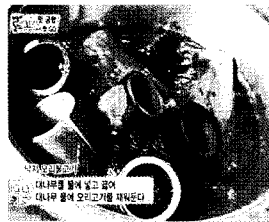
【직원1】 낙지와 오리의 매콤한 만남, 낙지 오리 불고기 드셔보세요!
올해 보약이 필요 없다.
쓰러진 소도 벌떡 일으

킨다는 낙지와 보양계의 다크호스 오리가 만났다. 낙지 오리 불고기! 조리장 비법 재료는 바로 이 대나무! 물에 대나무를 넣고 대나무 향 가득하게 우려낸 후, 은은한 향풍기는 물에 오리를 재워둔다.

【직원 1】 대나무 삶은 물에 오리를 한 시간 정도 재워두면 오리 특유의 누린 냄새를 제거하고 대나무 향이 고기에 배

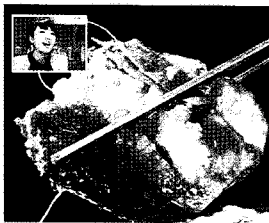
서 깊은 맛이 나요.

오리 잡냄새 잡기 위해 과일을 갈아 만든 소스로 불고기 양념을 만든 후 고기에 양념 두루 배이도록 주물주물 양념을 버무린 후 콜레스테롤을 분해하고 동맥경화를 억제하는 낙지와 함께 볶아주면, 매콤 달콤, 정선 번쩍 낙지 오리 불고기 완성이다!



오리의 지방산은 불포화지방산으로 콜레스테롤 함량이 낮아 동맥경화, 비만 예방에 효과가 있어 낙지와 함께 먹으면 콜레스테롤 낮추는 효과는 배로 높일 수 있다. 여기에 면발 탱탱한 소면을 넣어 비벼주면, 기가 막힌 맛!





【손님1】 이것을 오리와 낙지로 만들었습니다.

【손님2】 오리가 좀 기름지잖아요. 그런데 낙지가 들어가니까 맛이 개운해요.



【손님3】 얼큰하고 매콤하고 맛이 끝내줍니다.

스트레스 확 날려주세요~

【직원1】 오리바비큐와 부추 곁절이도 잘 어울려요.

기름기는 썩! 영양은 썩! 오리바비큐.



매실액과 유자, 레몬의 상큼함을 더해 오리바비큐와 환상의 짝궁이 될 부추 곁절이.

피를 맑게 하고 간과 신



장에 좋은 부추. 초벌구이한 오리고기를 오븐에 구워서 기름기를 한 번 쏙 빼준 다음, 부추 곁절이와 함께 싸 먹으면 콜레스테롤은 낮추면서 몸에 활력을 주는 효과가 있어 그야말로 천생 연분! 오리고기를 소스에 찍어 부추와 함께 싸 먹으면 오리고기의 담백함과 부추의 향긋함이 나른한 몸의 기운을 북돋는다.

환상의 궁합 낙지 오리 불고기와 오리 바비큐 부추 쌈 드시고 더욱 더 건강해지세요!

