

# [알고먹읍시다] 담백한 맛과 살찔 염려없는 보양식 어성초와 만난 힘센 오리~

▶SBS 「생방송토요일특집모닝와이드」 2009년 5월 23일(토) 방송분  
▶새터가든 : 경기도 남양주 ☎031)527-3886 ▶베달농산 : 부산시 금정구 ☎051)517-5254



**[리포터 강남영]** 오늘의 알고먹읍시다. 주인공은 중국에서 황제들이 즐겨먹었고, 우리나라에서는 장금이가 임금님께 만들어서 바쳤다는 맛도 좋고 영양도 좋은 진정한 영양식입니다. 바로 껍딱 오린데요. 지금부터 함께 만나보시죠.

왔어요, 왔어. 몸에 좋고 맛도 좋은 오리가 왔습니다. 담백한 맛과 살찔 염려없는 보양식으로 날개에 힘 좀 주고 산다는 오리의 모든 것. 지금부터 공개합니다.

**[리포터 강남영]** 안녕하세요. 여기는 말이지. 햇살 좋고, 바람 좋고, 거기도 물도 좋은 천의땅, 전남 무안이야. 이곳에 왜 왔느냐. 바닷가니까 물고기 만나러? 아닙니다. 물고기를 먹는, 놀라지 마십시오. 오~리!

과일, 채소만 먹으러 다니다가 오랜만에 오리농장에 와서 제가 신이 났습니다. 오동통하게 아주 예뻐요. 좋은 것을 먹어서 그런지 윤기가 자르르해요.

**[리포터 강남영]** 애들이~ 그런데 주위를 둘러봐도 물고기는 없어요. 그렇다고 애들이 오전 10시 정도가 되면 스스로 바다에 나



가서 고기를 잡아먹고 이러지는 않을텐데... 제가 혹시 먹을까봐 물고기를 훔쳐 먹을까봐 숨겨놓은 것

도 아닐텐데, 물고기는 어디있는 걸까요?

**[리포터 강남영]** 안녕하세요~ 정말 특별한 소식을 듣고 왔거든요. 오리가 물고기를 먹는다고. 왜 이렇게 뚱어저러 쳐다보세요. 저 좋아하시면 안돼요. 저 일하러 온 사람인데. 오리들이 먹는다는 것이 물고기 맞나요?

**[나종일 氏]** 예 맞습니다. 바로 여기 있습니다.

**[리포터 강남영]** 이게 바로 물고기라고요? 잠깐만요. 이것은 풀밀려놓은 것 같기도 하고.

**[나종일 氏]** 냄새 한번 맡아보세요.

**[리포터 강남영]** 정말 신기해요. 생선 비린내 같은 냄새에, 제가 들어오면서 생선냄새라고 생각했던 그 냄새예요.

**[나종일 氏]** 어성초라고 합니다. 어성초는 생선 비린내가 난다고해서 물고기 '어' 지를 써서 어성초라고 합니다.

약으로 쓰이는 어성초는 약모밀이라고 불리기도 하는데요. 해독작용이 뛰어나고 항생제보다 4만배나 높은 항생력을 지니고 있어서요. 오리와 만나면 놀라운 능



력을 발휘한다고 합니다.

**【리포터 강남영】** 오리와 만나기 위해 완벽하게 복장을 갖췄는데요. 마음에 드시나요?

**【나종일 氏】** 네, 마음에 듭니다.

**【리포터 강남영】** 개인적으로 저 좋아하시면 안되요. 자꾸 반하신 눈치인데요. 제가 전남 무안에서는 통하는 얼굴인 거봐요.

그렇다면 오리들을 만나보실까요? 오리들은 해독작용이 뛰어난 것으로 알려져 있는데요. 유향을 먹는 오리까지 있으니. 어느정도인지 아시겠쇼? 육류 중에서 유일하게 알카리성이라는 오리는 몸의 산성화를 막아주는 동물입니다. 그 오리고기와 향균작용을 하는 여성초가 만나면 천하무적 요리로 다시 태어난다는 말씀.



**【나종일 氏】** 항생제를 안 먹입니다. 여성초로 다 커버 되는데 왜 먹입니까.

**【리포터 강남영】** 여성초를 먹이면 면역력이 높아진다

는 말씀이시죠? 그리고요?

**【나종일 氏】** 고기가 부드러워집니다.

**【리포터 강남영】** 조용해야 할 농장에 왜 차죠?

**【나종일 氏】** 신입생들입니다. 하루 된 오리입니다.

**【리포터 강남영】** 하루 된 오리라니요?

**【나종일 氏】** 하루 된 새끼오리를 말하는 것입니다.

**【리포터 강남영】** 알에서 깨어난지 하루된?

**【나종일 氏】** 맞습니다.

**【리포터 강남영】** 와~ 완전 귀여워요.

알에서 깨어난 지 하루 된 오리입니다. 세상물정 모르는 저 눈망울을 보세요. 이렇게 태어난 새끼오리는 42일 동안 농장에서 자라게 됩니다.

**【리포터 강남영】** 좋은 것 많이 먹고 건강하게 자라라. 너희들살 집이다~

똥똥해 보이는 게 아주 훌륭한 오리가 되겠습니다. 원래는 태어난지 열흘째부터 여성초 배합사료를 먹이지

만 선행학습으로 한 번 쥐보았는데, 생선의 비린냄새에도 불구하고 거부감 없이 잘 먹더라고요. 애들도 역시 몸에 좋은 것을 아는거죠.



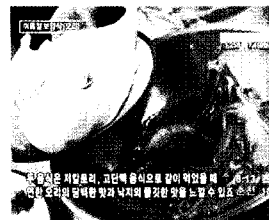
그런가하면 이곳에는 원기회복해주는 기막힌 오리요리가 있다는데요. 후텁지근한 날씨에도 몸은 물론이고 기분까지 뽕송뽕송하게 해주는 그 음식의 정체! 오리고기에 낙지? 긴 다리 꿈틀거리면서 뜨거운 오리 위를 활보하는 것은 바로

낙지가 확실합니다.

이분 아무리 급해도 그렇지 낙지는 좀 잘라서 드시지. 그래도 당기는 것은 어쩔 수 없나봐요. 저마다 땀을 뻘뻘 흘리면서 건강 챙기기에 여념이 없습니다.

**【손님1】** 오리낙지 불고기인데요. 몸에 좋은 낙지 그리고 몸에 좋은 오리고기를 함께 먹으면 몸에도 좋겠쇼? 정말 맛있습니.

낙지와 오리가 만난 사연 궁금한데요.



**【이강선 요리사】** 저희 오리고기에는 특별히 낙지가 들어가기 때문이죠. 두 음식은 저칼로리, 고단백 음식으로 같이 먹었을 때 연한 오리의 담백한 맛과 낙지의 쫄깃한 맛을 느낄 수 있죠.



그래서 시작된 낙지와 오리의 러브스토리. 11

가지 한약재를 넣어 만든 오리백숙은 이 집의 대표 보양식이죠. 압력솥에서 푹배기로 두 번을 삶아주는 동안 오리의 육질은 아들이들 부드러워 집니다. 바로 그



때 갯벌의 산삼이라고 불리는 낙지 대령이요. 낙지의 타우린 성분은 콜레스테롤 수치를 낮춰 주는 역할을 하는데요.

오래 익히면 질겨지기 때문에 오리 백숙 위에 살짝 데쳐먹으면 특유의 씹히는 맛을 그대로 즐길 수 있다고 합니다. 육지와 바다의 만남 정말 낭만적이네요.

오리 특유의 냄새를 참기 어렵다고 하시면 매콤한 맛의 양념이 누린 맛을 잡아주면서 입맛을 돋우는데요. 고단백, 저칼로리의 오리와 낙지. 최강의 궁합을 다시 뽐냅니다.

또 먹고 싶어요. 다 먹고 밥 비벼 먹으면 얼마나 맛있는데요. 매운 맛으로 스트레스 팍팍 풀고, 몸안의 독도 팍팍 빼내고. 이거 하나면 보약이 따로 필요 없습니다. 보기만 해도 힘이 쭉쭉 솟는 낙지에 오리의 힘까지 보태주면 건강해지지 않을 수 없습니다. 자고로 몸에 좋은 음식은 사랑하는 사람과 함께 먹어야 제맛이겠죠.



【손님2】 오늘 부부의 날이어서 아이들과 집사람하고 멀리까지 와서 맛있는 오리고기와 낙지를 접목한 보양식을 먹었는데 진짜 맛있네요.



【손님3】 어보 이거 드시고 건강하세요. 내년에도 부부의 날에는 또와서 먹을 거예요.

【리포터】 자 이곳은 말이죠. 이틀 하나 잘 키워보시겠다고, 소, 돼지를 멀리하시고 오로지 오리만 드시고 계신다는 대단한 어머니를 만나보러 왔습니다.

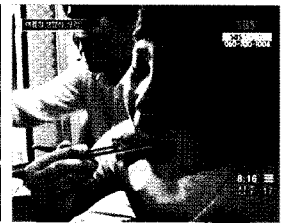
안녕하세요~

이 친구가 지금 무엇을 하고 있는거죠?

【진가언 어린이 1】 수영 연습을 하는데요, 밖에서 동작 연습을 해서 물속에서 정확하게 할 수 있게 연습을 하고 있습니다.

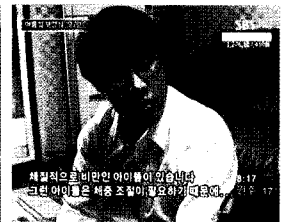
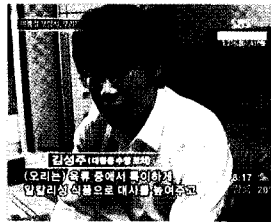


【진가언 어린이 2】 가언이가 운동하니까 고기를 수시로 먹거든요. 그런데 살이 찌면 수영하는데 무거워서 안된다고 해서 코치 선생님이 오리를 먹으면 좋다고 하시더라고요.



【진가언 어린이 3】 오리고기 먹고 제 2의 박태환 선수가 될 거예요.

5살 때부터 수영을 시작한 가언이는 수영 꿈나무인데요. 그런 가언이의 건강을 챙겨주는 것이 바로 오리라고 합니다. 체력소모가 많고, 체중관리가 필요한 수영에 딱이라고 하네요.



분말위생산	포화지방산
돼지고기	36.7%
소고기	41.8%
오리고기	21.2%
출처: 농촌진흥청 육류연구소	

【김성주 수영코치】 육류 중에서 특이하게 알칼리성 식품으로 대사를 높여주고 체질적으로 비만인 아이들이 있는데 그런 아이들은

체중 조절이 필요하기 때문에 오리고기가 좋습니다.

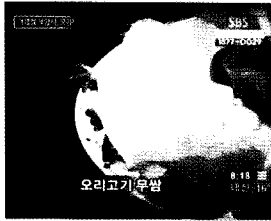
다른 육류에 비해 불포화 지방산이 많은 오리는 쉽게

살이 찌지 않아 체중 관리와 유연성에 많은 도움이 된다고 합니다.



**【진가연 어린이 母】** 처음에는 오리를 잘 안 먹었는데요. 가연이가 운동을 시작하고, 저희 집안이 혈압이 높은 집안에서 먹기

시작했어요.



내년에 있을 전국체전을 노린다는 꼬마 박태환. 오리고기와 수영으로 탄탄한 몸매 대 공개합니다. 가연이의 건강을 챙겨주는 엄마표 오리요리 개봉박두!

자고로 엄마손 요리가 최고죠. 피망, 파프리카, 당근 등 신선한 채소와 오리. 한이불 덮고 누우면 보기 좋고 맛도 좋은 오리고기 무쌈 탄생합니다.

달달하고 맛있어 아이들의 간식으로 제격인 오리 강정! 기름기 많은 음식을 즐겨먹는 중국인들이 고혈압 환자가 적은 이유가 오리고기를 즐겨먹기 때문이라고 합니다. 황제의 보양식이죠.

게다가 결정적으로 다이어트에도 무진장 효과가 있다



는 거죠.

**【리포터】** 음~ 태평양도 건널 수 있을 것 같아요.

힘이 나요~

오리고기에는 필수아미노산과 무기질, 비타민 등의 영양소가 풍부한데요. 필수아미노산을 통해 콜라겐을 공급해서 피부미용에도 효과가 있다고 합니다.



**【윤은숙 씨】** 오리고기는 아무리 많이 먹어도 그 다음날 몸이 무겁다거나 살찐다는 느낌이 덜 드는 거 같아요.



진가연 어린이는 오리고기를 먹고 얼마나 수영 연습을 열심히 하는지.

**【리포터】** 금메달입니다! 비결이 뭐죠?

**【진가연 어린이】** 오리고기 먹고 일등 했어요.

**【다같이】** 무더운 여름! 오리고기 먹고 힘내세요!



**【서함연 한의사】** (오리는) 특히 해독작용과 피를 맑게 하는 효과가 뛰어나합니다. 동의보감에 의하면 여름철에 기운을 보강해주고 중풍

과 고혈압을 예방, 빈혈을 없애는 효능도 있다고 기록하고 있습니다.

머리부터 발끝까지 안 예쁜 구석이 없는 오리! 오리 먹고 건강챙기세요.