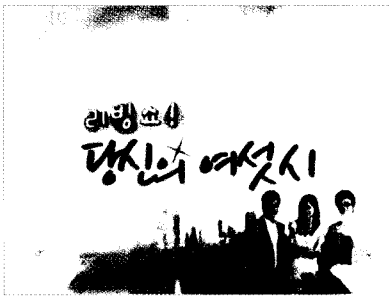


한국인의 밥상 보감, 제3탄 오리편

오리로 건강을 책임지는 이색요리. 그 속에 숨겨진 영양 속으로...

▶KBS 2TV 「리빙쇼 당신의 6시」 2009년 6월 16일(화) 방영분



맛있는 화요일



【김홍성 아나운서】 여러분과 함께 합니다. 오늘은 '맛있는 화요일' 입니다. 그래서 오늘은 여러분들과 함께 정말 맛있는 요리를 먹어볼

텐데 도망갔던 입맛까지 확실려준다는 오리입니다.

【최동석 아나운서】 오리가 구이도 있고 고추장 주물럭도 있는데 오리혀 요리와 오리발 요리가 있다는 거 아세요? 이색 요리를 잠시 후에 만나보도록 하겠습니다.

【이선영 아나운서】 오리가 정말 사람 몸에 좋다고 하잖아요. 일단 피부에 좋고, 다이어트에도 좋다고 합니다.



건강한 식탁 우리가 책임진다. 한국인의 밥상보감 제3탄 오리. 쫄득한 육질과 담백한 맛으로 많은 이들의 입맛을 사로잡았다. 오리는 3대 대표 육류식품 중 불포화 지방산 함량이 으뜸! 오리고기를 꾸준히 섭취하면 노화방지는 물론 임산부의 건강을 지키는 엽산까

지 가득 들었다는데요. 오리고기를 먹고 피부 좋아진 주부 삼인방의 놀라운 결과 궁금하시죠? 한국인의 밥상보감 오리의 모든 것! 지금부터 공개합니다.

【김홍성 아나운서】 오리는 많은 분들이 좋아하시는데 특히 불포화 지방산이 많기 때문에 많은 분들이 부담없이 드실 수 있습니다.

【최동석 아나운서】 저도 참 오리고기 좋아하는데, 먹고 싶어요.

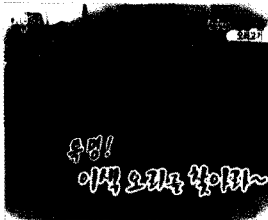
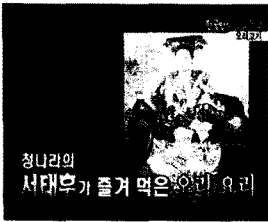
【김홍성 아나운서】 오늘은 오리고기를 맛있게 먹을 수 있는 최고의 만찬 셰프의 요리가 잠시 뒤에 준비되어 있습니다.



한국인의 밥상보감 3탄, 오리에 대해 알아보겠습니다. 오리는 중국의 대표미녀 서태후가 피부관리를 위해 즐겨먹었다고 하는데요.

【이경제 한의사】 중국의 서태후가 한 끼 식사에 100마리씩 먹었다는 이야기가 있습니다.

왕족도 반하게 한 오늘의 식재료 오리. 이 오리를 더욱



특별하게 만날 수 있는 곳으로 찾아가 봤습니다.

충청북도에 위치한 오리산지. 그런데 이색산지라고 하기에는 일반 오리들과 별로 차이가 없어보이는데...

충청북도에 위치한 오리산지. 그런데 이색산지



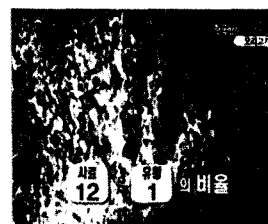
【이문숙 농장주】 오리 중의 왕, 유황 오리입니다. 처음에는 일반 오리를 키웠는데 유황오리를 알게 되어서 하게 되었고요. 반

응이 좋고, 육질도 일반 오리과 유황오리가 차이가 있습니다.

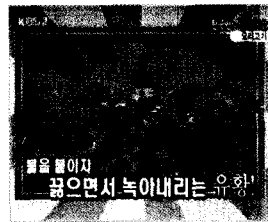
유황오리와 일반 오리에 도대체 어떤 차이가 있는 걸까요? 힘차게 뛰어다니는 오리들. 모습을 가만 보고 있자니, 머리 색깔이 노란색이네요. 일반오리는 흰색, 청둥오리는 검은색, 만화 속 도널드덕도 노란색은 아닌데, 왜 그런 건가요?



【이문숙 농장주】 유황을 먹어서 그래요. 유황성분이 머리 쪽으로 돌아서 일반 오리보다 노란 색깔을 띄게 됩니다.



유황은 독소가 있기 때문에 사료와 약 12:1의 비율로 잘 섞어서 오리에게 먹여야 한다고 합니다.



【이문숙 농장주】 이것이 유황인데 불을 붙여도 지글지글 끓습니다.

유황이 끓는다고요? 궁금한 것은 못 참는 제자

진. 유황에 불을 붙이자 끓어오르면서 녹아내립니다. 그렇다면 유황닭, 유황소, 유황돼지는 한 번도 못 먹어본 것 같은데요. 왜 하필 유황오리는 왜 안 죽는 걸까요?



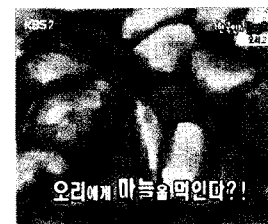
【이경제 한의사】 유황의 독을 오리가 소화시킵니다. 그리고 유황의 냉기를 제거하는 양기의 성질만 흡수해서 (오리를 먹었을 때) 사람

이 섭취하게 됩니다.



유황을 먹는 오리뿐만이 아닙니다. 유황보다 더 특이한 것을 먹는 오리가 있다고 해서 찾아가 보았는데요. 점심시간이

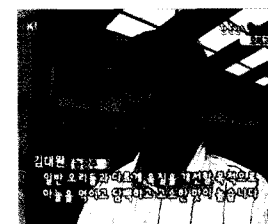
되어서 오리에게 무언가 던져주고 계신데요. 오, 마늘이네요. 오리가 마늘을 먹나요?



【김대원 농장주】 일반 오리들과 다르게 육질을 개선할 목적으로 마늘을 먹고 닭백하고 고소한 맛이 높습니다. 그리고 마늘을 먹인 오

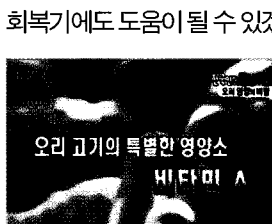
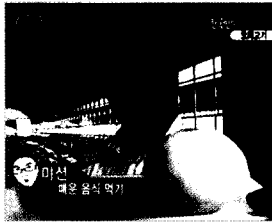
리는 질병이 없고 건강하게 자랍니다.

통마늘을 텃석 물고 씹어먹는 오리들.



【김대원 농장주】 (오리가) 다 컸을 때 주면 안 먹기 때문에 알에서 태어나자마자 매운 마늘즙으로 길들입니다. 그러다 보니 매운 음

식을 잘 먹습니다.



그렇다면 오늘의 미션 들어갑니다. 마늘 이외의 매운 음식을 오리가 먹을까요?

[김대원 농장주] 이런 채소 종류는 (오리가) 좋아하는 데 먹을지는 모르겠습니다. 사람들도 잘 못 먹는 매운 고추와 양파를 과연 오리들은 어떤 반응을 보일까요?

고추도 잘 먹는군요! 확실히 매운 음식에 길들여진 것 같습니다.

[김대원 농장주] 마늘 오리가 최고예요

40℃를 육박하는 무더운 여름철. 떨어진 기력을 보충하는 데 딱 좋은 대표 보양음식 오리입니다.

[이미숙 박사] 오리고기에 단백질이 매우 풍부하게 들어있는데, 필수아미노산이 풍부한 양질의 단백질이기 때문에 성장기나 산후

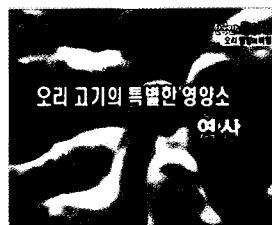
회복기에도 도움이 될 수 있겠습니다.

오리고기의 특별한 영양소 비타민 A.

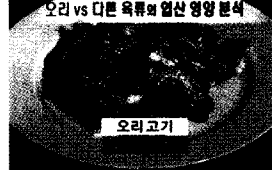
[심경원 전문의] (비타민 A가) 부족하게 되면 야맹증이나 시력 저하 등이 발생할 수 있고, 노화 방지에도 중요한 역할을 하기 때문에 부족 시에 노화가 촉진되고, 체력 저하가 올 수 있습니다.



오리와 다른 육류의 비타민 A 함량을 비교해보니 오리고기는 100g 당 6 μ g이 함유되어 있고, 소고기는 9 μ g, 돼지고기에는 5 μ g이 들어있습니다. 타 육류와 비슷한 함량이 들어있는 것으로 확인되었습니다.



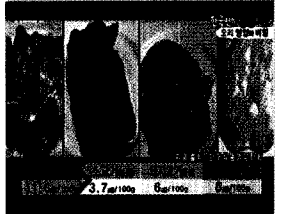
오리고기 속 특별한 영양소 두 번째, 엽산입니다. 엽산에는 노화 방지와 불임을 예방하는 성분이 들어있다고 하는데요. 그 외에 어떤 역할을 할까요?



[심경원 전문의] 엽산은 치매를 예방하는 것으로 잘 알려져 있습니다. 또한 임신이나 수유기에 엽산이 부족하게 되면 신생아 기형을 유발할 수 있기 때문에 이런 시기에는 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

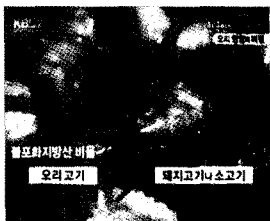
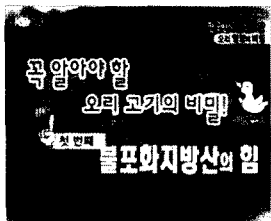
오리고기 속 특별한 영양소 두 번째, 엽산입니다. 엽산에는 노화 방지와 불임을 예방하는 성분이 들어있다고 하는데요. 그 외에 어떤 역할을 할까요?

오리고기 속 특별한 영양소 두 번째, 엽산입니다. 엽산에는 노화 방지와 불임을 예방하는 성분이 들어있다고 하는데요. 그 외에 어떤 역할을 할까요?



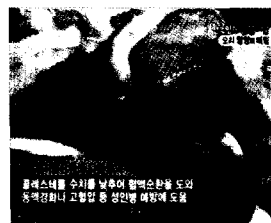
오리고기와 다른 육류의 엽산 영양을 분석한 결과 오리고기에는 100g당 11.6 μ g이 함유되어 있고, 소고기는 3.7 μ g, 돼지고기는 6 μ g, 닭고기는 5 μ g이 들어있습니다. 다른 고기보다 엽산이 약 2배 정도 높다는 사실 기억해주시기 바랍니다.

오리고기를 먹기 전 꼭 알아야 할 오리고기의 비밀! 첫 번째는 바로 불포화지방산의 힘입니다. 오리고기는 다른 육류와 달리 70%가 불포화지방산입니다. 그렇다면 건강상의 이점은 무엇일까요?



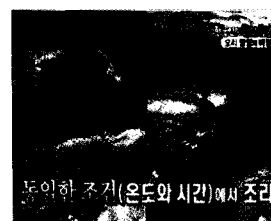
[이미숙 박사] 포화지방산
을 많이 먹으면 세포막이 단단하게 변화해 영양소 전달이 잘 되지 않습니다. 불포화 지방산을 많이 섭취하

게 되면 세포막이 부드러운 상태가 되어 영양소 전달이 원활해져 세포를 건강하게 합니다.



그렇다면 콜레스테롤 수치를 낮춰 동맥경화 등의 성인병을 예방하는 효과를 가지고 있다고 합니다. 그런데 오리고

기 속에 숨겨진 놀라운 비밀이 또 있습니다.



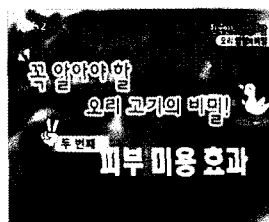
[이미숙 박사] 불포화지방산 함량이 높으면 실온에서 굳지 않고, 액체 기름 상태로 존재하게 됩니다.

오리기름이 실온에서 굳



지 않는다고요? 궁금한 건 못 참는 제작진 오리기름이 정말 굳지 않는지 실험해보았는데, 오리고기 200g과 돼지고기 200g을 불판에 올린 뒤에 동일한 조건으로 조리를 하였습니다. 이 기름을 이제 실온에 놔둬보니, 1시간 경과 후 굳지 않고 액체 상태를 유지하고 있는 오리기름과 달리 돼지기름은 젤리처럼 굳어있는

모습입니다. 정말 신기하네요.



오리고기를 먹기 전 알아야 할 오리고기의 비밀 두 번째, 피부 미용 효과입니다. 여성들이 더 좋아한다는 오리고기,



특별한 이유가 있다고 하네요. 바로 오리고기에 들어있는 리놀레인산 성분이 손상된 피부를 빠르게 재생시키는 효과가 있다고 합니다.

[임이석 전문의] 불포화지방산을 많이 드시면 혈액이 맑아져 영양과 산소를 충분히 공급해 좋은 피부를 만들어 줍니다. 서울의 한 피부과를 찾아가 제작진. 예전같지 않은 피부 때문에 고민이라는 주부 3인방을 만나보았습니다. 과연 이분들의 피부상태는 어떨까요? 임신과 출산, 가정을 보살피느라 정작 자신의 피부를 가꿀 시간이 없었다는데, 이번 기회에 자신의 피부에 노력과 시간을 투자하기로 한 주부님들.



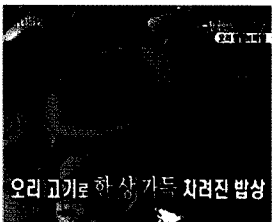
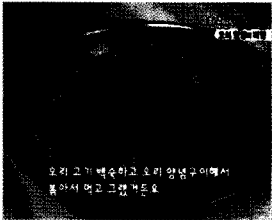
김선미 주부는 연장자답게 색소침착과 수분이 기준치 미만으로 나타났고, 김영옥 주부는 수분, 탄력과 색소침착이 기준치 미만이었습니다. 동명이인인 마지막 김선미 주부는 탄력과 수분에서 문제점이 발견되었습니다.



[주부들] 오리고기 먹고 꼭 피부 좋아질게요~
실험 4일째 피부 상태를 확인하기 위해 찾아가 김영옥 주부의 집이니



보들보들해요.



다. 예쁜 딸은 엄마의 피부 변화를 과연 눈치 챘을까요?
【백지선 양】 화장 안 했는데 화장한 것처럼 피부가

과연 김영옥 주부는 오리고기를 어떻게 조리해서 먹었을까.

【김영옥 주부】 오리고기 백숙하고 오리 양념구이해서 볶아서 먹고 그랬거든요.

매콤한 맛과 오리육즙의 환상적인 조화, 오리 양념볶음과 시원한 국물이 일품인 오리 백숙. 아이



들과 함께 하는 식사시간. 한상 가득 차려진 오리 건강 밥상을 보니 보기만 해도 든든합니다. 아이들도 오리고기 참잘먹죠?

이번에는 실험 6일째 김선미 주부를 찾아가 보았는데요. 마침 가족들이 오리고기 파티 중이었습니다. 알록달록 색상이 눈길을 사로잡는 오리꼬치부터 담백한 맛이 일품인 오리 훈제와 오리찌개까지. 드디어 식사시간! 가족 모두 오리의 담백한 맛에 푹 빠졌는데요.



【김영자 주부】 오리고기를 먹으니까 피부가 더 좋아진 것 같아요. 윤기가 흘러서.

【김선미 주부】 스킨, 로션도 잘 바르지 않는데 (남편

이) 무슨 화장품 발랐기에 예뻐졌냐고 그래요. 그래서 제가 '오리고기 먹었지~' 그랬죠.



1주일 후 다시 병원에서 모인 주부님들. 변화된 피부 상태에 대해 이야기꽃을 피웁니다.

【김명옥 주부】 젊어진 것 같죠? (오리고기) 며칠 먹으니까 그런 것 같아요.

주부 3인방의 피부 테스트 결과는 어떻게 나왔을까요? 1차 테스트에



	수분	탄력	거칠기	모공	색소 침착
김선미	35	78	37	12	84
김영옥	39	62	58	8	21
김명옥	32	48	51	28	44
김영자	41	81	29	5	58

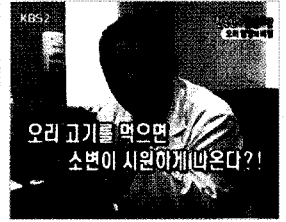


비해 김선미 주부는 수분, 모공, 색소 침착 부분이 좋아졌고요. 김영옥 주부는 수분, 탄력 등 4가지 항목에서 좋아졌습니다. 김선미 주부는 수분, 탄력, 거칠기 부분에서 향상되었습니다. 그 중에서 가장 많은 부분 향상이 된 김영옥 주부.



【임아석 전문의】 오리고기에는 단백질도 많고, 불포화지방산도 많아 피부노화 방지에 효과가 있고 오리고기와 채소, 과일을 함께 먹

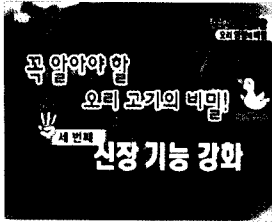
으면 좋은 피부가 되는 지름길입니다. 오리고기의 또 다른 특별한 효능이 있다는데요.



【이경제 한의사】 혈액 순환과 혈액 자체의 질을 향상시켜 당뇨, 고혈압, 성인병, 동맥 경화에 효과가 있고, 또 오리를

먹으면 소변이 시원하게 나와요.

오리고기를 먹으면 소변이 시원하게 나온다?!

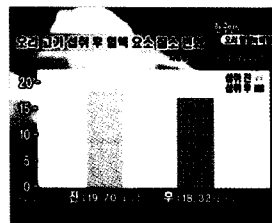


오리고기를 먹기 전 꼭 알아야 할 오리 고기의 비밀, 세 번째 신장 기능 강화입니다. 오리고기와 신장 기능 강화의 실험을 했던 대학에 찾아가 보았는데요, 2년 전 남자재학생 20명을 대상으로 27일 동안 하루 오리고기를 600g을 먹은 후 혈액 검



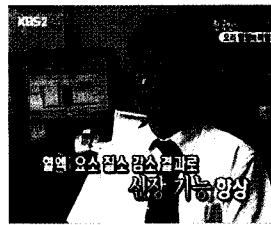
사를 통하여 신장 기능에 어떠한 변화가 일어났는지 알아보는 실험이었습니다. 그 당시에 학생들과 재미난 에피소드가 있었다는 교수님을 만나보았습니다.

[송혁 교수] 처음에는 오리고기를 주니까 무척 좋아했어요. 그러다가 열흘 지나니까 물려서 더는 못 먹겠다고 했는데 영양사 선생님이 오리고기로 할 수 있는 요리를 다 해주셨어요. 그래서 결국에는 성공했죠.



식사 후 체내에 남은 질소 성분이 얼마나 되는지 측정하기 위해 재혈검사를 실시하였는데요. 그 결과 섭취 전 19.7mg/dl 었던 수치가 오리고기 섭취 후 18.32mg/dl로 떨어졌습니다.

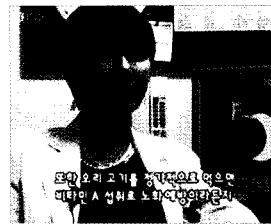
[송혁 교수] 혈액 요소 질소가 감소했다는 이야기는 체내에



존재하고 있는 질소 성분이 효과적으로 신장을 통해 배출이 되었다는 뜻이고, 결과적으로 신장기능의 향상을 가지고 왔다고 해석할

수 있습니다.

먹는 것만으로 건강에 도움을 주는 오리. 하지만 아직 건강에 좋은 점이 더 남아있다고 하는데요. 오리고기의 영양 총정리 시작합니다.



[심경원 전문의] 오리고기의 경우는 불포화지방산뿐만 아니라 필수아미노산과 엽산, 미네랄이 다양하게 들어있기 때문에 평소 영양

공급을 골고루 하지 못하는 경우 좋은 보양식이 될 수 있습니다. 또한 오리고기를 정기적으로 먹으면 비타민A 섭취로 노화예방이라든지 치매, 동맥 경화 같은 질병을 예방하는데도 도움이 될 수 있습니다.



맛도 좋고, 건강에도 좋은 오리고기의 영양 머리에 쑥쑥 들어오셨나요? 지치기 쉬운 여름철에 오리고기를 먹고 건

강하세요~

[이선영 아나운서] 오리요리들을 드셔서 그런지 피부가 다들 좋으시잖아요. 먼저 화장품을 바꿔볼까 생각하기보다 먼저 일주일에 두 번씩 오리고기를 먹어보는 건 어떨까요?

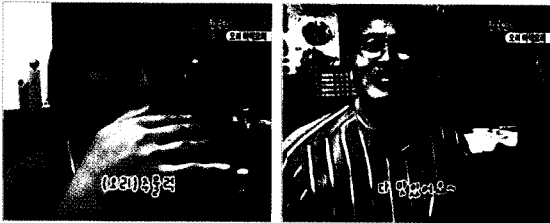


[김홍성 아나운서] 고기 먹으러 가자고 하면 소고기나 돼지고기만 생각하는데 오리고기도 메뉴에 올려보는 것은 어떨까요?

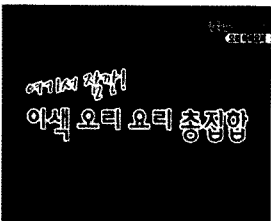
[최동석 아나운서] 피부에 좋다고 너무 많이 먹으면 살이 찌지 않을까 걱정이 되는데요.

[김홍성 아나운서] 당연히 그런 걱정하실 수도 있죠. 오리 고기는 100g당 318kcal의 열량을 가지고 있는데, 불포화지방산이 대부분이기 때문에 괜찮겠다 생각을 하시겠지만, 그래도 걱정되신다는 분들은 껍질을 제거하고 드시면 칼로리가 반으로 줄어듭니다.

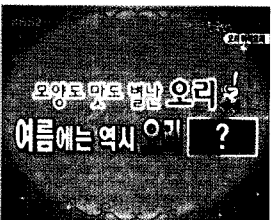
이렇게 몸에 좋은 오리요리. 더 맛있고 특별하게 즐길 수 있는 방법이 또 있습니다. 한국인의 밥상보감에서 빠질 수 없는 이색 오리 요리시간입니다. 사람들은 평소 오리고기를 어떻게 즐기는지 알아보았습니다.



- [손님1]** 주물럭이요.
- [손님2]** 주물럭이요.
- [손님3]** 훈제요~
- [손님4]** 다 맛있어요.



오리로 만들 수 있는 요리는 많지만 깐깐PD가 찾는 것은 이런 것이 아니죠. 모양도 맛도 별난 오리! 여름에는 이걸 먹는다?

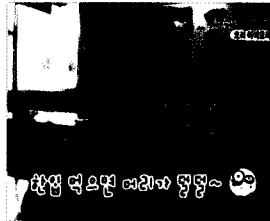


경기도 포천에 자리 잡은 이 음식점. 여기서 만나볼 수 있는 요리는 과연 무엇일까요?

[손님1] 빙수 하나 주세요~



오리음식점에 빙수가 웬 말입니까. 확인을 위해 주방으로 들어가 봅시다. 파인애플의 속을 깨끗이 파낸 후에 오리고



기를 얇게 썰어서 속을 채우고 새콤달콤한 파인애플과즙을 듬뿍 얹고 여기에 시원한 얼음을 갈아서 올려주면 여름철

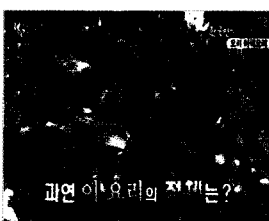
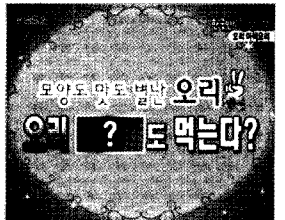
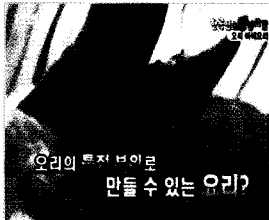
이색 오리요리가 완성됩니다. 파인애플과 빙수의 독특한 만남. 새콤달콤한 파인애플이 고기에서 느낄 수 있는 느끼한 맛을 살포시 잡아주는데요. 한 입 먹으면 머리가 덜덜~ 무더위는 사라집니다.

[손님] 고기가 연해서 아이들도 좋아할 것 같고, 정말 맛있습니다.



[김수현 주방장] 가슴, 다리, 껍질 부위가 쓰입니다. 저희는 머리와 발은 쓰지 않죠.

머리와 발은 쓰지 않는다고요? 하지만 분명 쓰이는 곳이 있을 것이라고 믿는 깐깐PD. 그냥 지나칠 수 없겠죠? 모양도 맛도 별난 오리, 이것으로 만드는 별난 요리도 있다?



별난 오리요리를 찾다가 무엇인가 발견한 깐깐PD. 그냥 지나칠 수 없겠죠. 서울에 위치한 한 식당. 음식을 먹는 손님



들 앞으로 나오는 요리 하나. 이게 오리일까요?

[손님1] 술안주로 좋은 것 같아요.

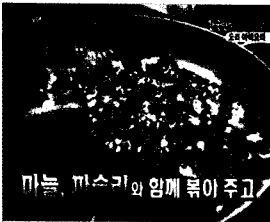
[손님2] 그냥 오리고기 아

닐까요?

이리봐도 저리봐도 정체는 모르겠는데요. 주방 냉장고에서 무언가 꺼내는 사장님.



[김정자 사장] 오리혀예요. 오리혀로 만드는 볶음 요리. 잘 손질한 오리혀를 불판에서 노릇노릇 구워주면서 여기에 향을 더하기 위해서 마늘과 파슬리, 조미료를 넣어 줍니다. 근데 이런 혀요리는 대체 어떻게 만들게 되었을까요?



[김정자 사장] 부위별로 연구를 하다 보니까 재미도 있고 매력을 느껴서 만들게 되었습니다.



오리혀는 치질에도 좋다고 하는데요. 과연 그 맛은 어떨까요?

[손님3] 다른 고기랑은 다른 것 같은데요. 아~ 이게 오리혀예요?

[손님4] 정말 혀인가? 하고 생각할 정도로 정말 맛있어요.

[손님5] 혀도 혀지만 이 편

육도 정말 맛있어요.

이건 무슨 편육일까요?

[김정자 사장] 오리발 편육이에요~

오리혀에 이어서 오리발까지. 냉장고에서 꺼내 보여



주시는 건 그냥 보통 편육인데요~ 어떻게 이게 오리발편육이예요?

오리 발에서 살만 발라

내서 푹 삶아서 육수와

함께 틀에 붓고 6시간 응

고를 시키면 됩니다. 이

렇게 만든 오리발 편육

은 젤라틴 성분 덕분에

피부에 아주 좋다고 합

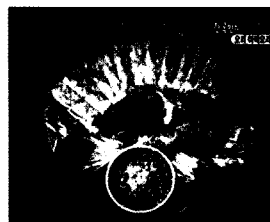
니다. 양념 초고추장과

크게 한입 먹어보는데,

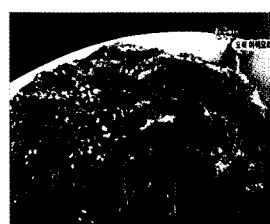
맛은 어떨까요?

[손님6] 쫄깃쫄깃하고 정

말 맛있어요.



그런데 오리의 발을 통째로 이용해 먹을 수 있는 방법은 없을까요?



[곽애경 사장] 이거요? 쉽

조. 따라와보세요~

간깐PD가 바라던 것처럼 오리발을 매운 양념

과 함께 볶아주면 바로

오리발 볶음입니다. 이 오리발 앞에서 체면 차릴 일은



[손님1] 맵긴 한데 맛있어서 자꾸 손이가네요.

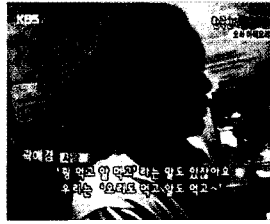
[손님2] 맛이 독특한 것 같아요.

여기서 끝이 아닙니다. 모양도 맛도 별난 오리! 세 번 째는?



오리고기 맛보러 온 많은 손님들. 맛있는 음식이 나오자 환호성이 절로 나오는데요. 이것은 흔하게 볼 수 있는 오리구이 아닌가요. 그런데 이 오리를 보고 있는 사람들의 눈이 번쩍번쩍한 게 심상치 않습니다. 이유를 알아보기 위해 주방으로 출발. 진흙으로 만든 토기에 오리를 넣어서 가마에 구워주는데요. 여기까지는 일단 일반 오리구이와 다르지 않은 것 같습니다. 하지만 속을 들여다보니 이것은 오리알 아닌가요?

[곽애경 사장] 옛말에 '똥 먹고 알먹고' 라는 말도 있잖아요. 우리는 '오리도 먹고 알도 먹고~'



데요.



눈 앞의 오리구이에 즐거워하는 사람들. 게다가 오리구이가 품고있던 알을 보자 정말 신기한 듯이 눈을 떼지 못하는

[손님1] 황금 알 낳는 거위처럼 오리알이 들어있어서 놀랐어요.

[손님2] 오리를 두 마리 먹은 것 같은 느낌이 들어서 힘이 불끈 솟습니다.



오리로 즐기는 다양한 이색요리 열전. 이렇게 먹으면 올해 무더위 속 건강챙기기 문제 없겠죠?

국제요리대회 우승이라는 화려한 경력의 소유자. 그의



손에서 요리는 음식이 아닌 예술. 맛있는 화요일을 책임지는 셰프의 만찬. 김정룡 셰프와 함께합니다.

[김홍성 아나운서] 이색 요리 많이 만나보셨는데요. 이번 손을 거치면 평범한 재료도 궁중요리가 된다는 김정룡





조리장과 서영채 부조리장을 만나보겠습니다.

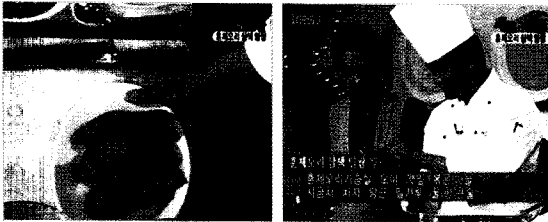
【김정룡 조리장】 안녕하세요~

【김홍성 아나운서】 혹시 오리혀 요리나 오리발 요리 드셔보셨나요?

【김정룡 조리장】 저도 오늘 처음 보고 깜짝 놀랐습니다. 공부할 더 해야겠어요.

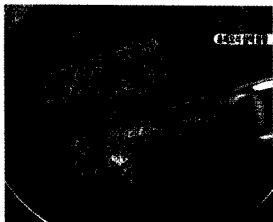
【김홍성 아나운서】 오늘 소개해주실 요리는 무엇인가요?

【김정룡 조리장】 바로 훈제오리와 삼색밀쌈입니다.



【김홍성 아나운서】 와~ 훈제오리를 삼색밀쌈에 넣어서 먹는 요리인거죠? 간단한 요리인 것 같은데...

【김정룡 조리장】 그렇죠. 지금 이 시간에 복잡한 요리하기 어려우시니까요. 간단하면서도 맛있는 요리로 준비했습니다.



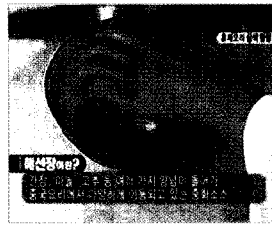
【김홍성 아나운서】 그렇군요. 재료를 소개해주세요.

【김정룡 조리장】 먼저 훈제 오리인데요. 대형마트나 백화점에 구입할 수 있는 훈

제오리입니다. 삼색 밀쌈은 노란색을 내는 치자와 빨간색의 당근, 초록색을 내는 시금치로 준비하였습니다.

훈제오리는 그냥 드셔도 좋지만, 팬에서 한번 구우면서 기름을 짹 빼주면 훨씬 더 담백하고 맛있습니다. 그 사이 저는 맛있는 소스를 만들어 보도록 하겠습니다.

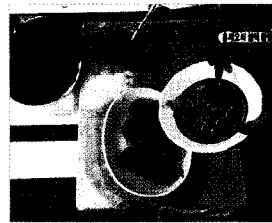
【김홍성 아나운서】 소스 재료도 소개해주세요.



【김정룡 조리장】 이것은 겨자를 발효한 것입니다. 발효시킨 겨자 5큰술 들어갑니다. 해산장 소스(간장, 마늘, 고추 등 여러 가지 양념

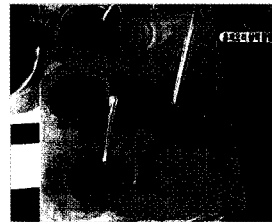
이 들어가 중국요리에서 다양하게 이용되고 있는 중화소스)라고해서 중국요리에 많이 이용되는 소스입니다. 그리고 진간장 2큰술, 식초, 설탕, 꿀, 그리고 매실청입니다. 살짝 볶은 마늘도 넣어주세요. 이렇게 만든 소스는 하루 정도 숙성시켜서 매운맛과 알싸한 맛은 없어지고 차분하고 깔끔한 소스가 나오게 됩니다.

【김홍성 아나운서】 새콤달콤 맛있을 것 같아요.



【김정룡 조리장】 다 구워진 훈제오리는 얇게 채를 칩니다. 그래서 밀쌈에 넣어주시는 겁니다.

【김홍성 아나운서】 아주 색감이 곱네요. 그런데 밀가루하고 물의 비율은 어떻게 하나요? 가장 중요할 것 같은데.



【김정룡 조리장】 저도 연구를 많이 했습니다. 밀가루는 강력분으로 준비해주시고, 물 두 컵에 밀가루 한 컵

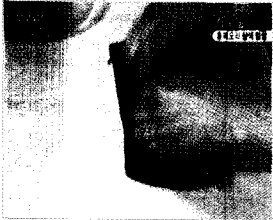


으려 섞어주시면 됩니다.

예를 들어 치자 우린 물 두 컵에 밀가루 한 컵을 섞어주신 다음에 체에 한 번 걸러주세요. 또 밀쌈을 하실 때는 불 조절이 아주 중요합니다. 불이 너무 세면 금방 타버립니다. 그리고 팬은 코팅팬을 이용해서 아주 눌러 붙지 않습니다. 팬의 기름막을 제거하시고만 들어주세요.

【김홍성 아나운서】 와~ 이렇게 만드는 거군요.

【김정룡 조리장】 이렇게 만들면 단단하면서도 찰랑거리는 밀



전병을 만들 수 있습니다. 이제 써볼까요? 훈제오리와 오이, 깻잎을 올리고 아까 만든 맛있는 소스도 얹어주세요. 말 때가 중요한

데요. 꼭꼭 눌러주시면서 말아주세요. 자~ 이제 담아보겠습니다. 완성되었습니다.

[김홍성 아나운서] 이 시간이 가장 행복한 시간이지요.

[이선영 아나운서] 이걸 보니 한 폭의 동양화가 떠올라요. 정말 예쁘네요~



[김홍성 아나운서] 저희가 대표로 시식을 해보겠습니다. 맛있는 훈제 오리 맛이 느껴지면서 매콤한 겨자소스 맛이 정말 맛있습니니다.



[이선영 아나운서] 입 안에서 살살 녹아요~

[최동석 아나운서] 소스가 맛을 더해주는 것 같아요. 달짝지근해서 아이들도 좋아할 것 같아요.



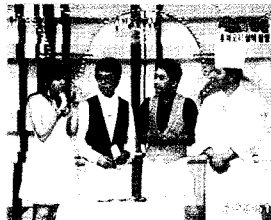
[김홍성 아나운서] 오리고기를 먹을 때 주의할 점이 있으면 알려주세요.

[김정룡 조리장] 오리고기

와 찬 음식을 함께 드시면 배탈이 날 수 있습니다.

[이선영 아나운서] 오리의 냄새도 안 나는데 무슨 비법이 있나요?

[김정룡 조리장] 훈제로 나온 제품이기 때문에 냄새가 나지 않습니다.



[김홍성 아나운서] 다른 오리요리를 할 때는 어떻게 냄새를 잡을 수 있을까요?

[김정룡 조리장] 마늘이나 생강, 커피나 양파를 이용하시면 됩니다.

[김홍성 아나운서] 시간이 다 되어서 저희는 클로징 후에 시식을 계속 하도록 하겠습니다.

