

면역력이 좋은 오리 이제 집에서 만들어 드세요!

▶KBS 2TV 「리빙쇼 당신의 여섯시」 2009년 9월 21일(월) ▶오리삼백탕 (국) ☎031)662-5228



대한민국은 지금 바이러스와의 전쟁 중!
환절기가 시작되면서 각종 바이러스들이 기승을 부리고 있다.



【한정순 교수】 기온이 갑자기 떨어지게 되면 신체면역 시스템이 제대로 작용하지 않아서 감염에 대한 이환율이 높아지게 됩니다.

그렇다면 환절기를 틈탄 세균의 공격에서 건강을 지킬 수 있는 방법은 무엇일까? 정답은 바로 음식에 있다.



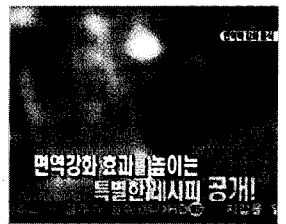
【전우규 박사】 비타민을 골고루 먹고 면역력에 도움을 주는 음식을 함께 섭취하면 더욱더 좋습니다.
잘 먹은 건강음식 열 영

양제 안부럽다!

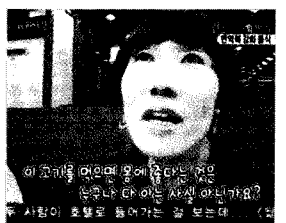
면역력을 높여주는 음식과 그에 맞는 특별한 레시피가 지금 공개된다.



지글지글 익는 것이 계속 볶음? 삼겹살? 면역력 강화에 효과적인 음식이 있다는 이곳. 도무지 정체를 알수 없는



음식. 너도나도 할 것 없이 신나게 먹고 있는 이것의 정체는?



【손님 1】 몸이 으슬으슬할 때 먹으면 좋아요.

【손님 2】 이 고기를 먹으면 몸에 좋다는 것은 누구나 다 아는 사실 아닌가요?

면역력 강화식품 오리!!



【한정순 교수】 비타민A가 부족하면 오염물질 제거도 제대로 안 되고 병균의 침입에 대한 저항력이 떨어져서 감염에 대한 위험이 높

아지게 됩니다. 그러므로 비타민A가 들어간 식품을 섭취하는 것이 좋은데요. 특히 오리같은 식품이 건강에 많은 도움이 될 거라고 생각합니다.



불포화 지방산이 다량 함유되어 많이 먹어도 성인 병이 걱정 없는 오리고기. 특히 요즘엔 비만이 걱정인지 기름기를 쓱 빼



제오리고기가 인기이다.

담백하고 쫄깃한 맛으로 1년 내내 사랑받는 건강보양식이 됐다.



이곳에서 추천하는 또 다른 오리요리는 10여가지 한약재와 비밀소스를 넣어 만든 매콤달콤한 오리주물럭.



일반 오리주물럭하고 달라요? **【주방장】** 약재로 국물을 내서 다 만든 거예요. 오리의 면역효과를 올려



주는 이곳만의 레시피가 있다는 정보를 입수하고 요리의 비법을 알기 위해 주방으로 GOGO!



【구대환 대표】 가게 전골육수의 특별한 맛을 내는 게 있습니다.



한약재가 맛의 비밀? **【구대환 대표】** 여러가지 한약재가 많이 들어가는데 삼백초 뿌리가 가장 중요합니다.



【박경호 한의사】 오리가 가지고 있는 열독을 몸 안에서 제거해주는 작용과 함께 몸 안에 쌓여있는 나쁜 독을 제거하는데 궁합 상 잘 맞다고 볼 수 있습니다. 오리의 효능을 업그레이드 시켜준다는 삼백초 뿌리

육수 만들기.

***오리육수 만들기**

1. 그물망에 삼백초 뿌리, 마늘, 대추 등 한약재를 넣는다.
2. 손질해서 핏물을 빼 오리와 한약재를 넣고 끓인다.
3. 푹 우려낸 육수를 오리백숙에 부어낸다.



【구대환 대표】 약 5시간정도 끓이면 좋은 육수가 됩니다.

5시간이라는 인내의 순간을 이겨내면 맑지만 구수하고, 담백하지만 얼큰한 삼백초 뿌리 육수가 완성된다. 오리의 기본 영양이 한약재와 만나 +α 쫄깃한 오리고기와 뜨거운 육수 한모금이면 감기도 두



럽지 않다.
그런데 이 맛있는 요리,
밖에서 사먹는 것 말고
집에서 만들어 먹을 수는
없는 걸까요?



【손님 3】 오리가 몸에도 좋
고 맛도 좋고 자주 해먹고
싶는데 어떻게 하는지도 모
르고 이것저것 하기가 힘들
어요.

오리요리는 어렵다는 주부들의 고정관념. 그 편견에
과감히 도전장을 내민 주부가 있다.



【안은정 주부】 오리요리
요? 오리요리 전혀 번거롭
지 않고 어렵지 않아요.
집에서도 사먹는 것 못지
않은 오리요리를 즐긴다

는 안은정 주부.

오리손질법 알아볼까요?

【안은정 주부】 오리는 공지부본에서 누린내가 많이 나기 때
문에 오리공지를 제거해야 잡냄새 없이 오리고기를 드실 수
있어요.

*오리손질 포인트

- 오리의 껍질은 기름기가 많고 두껍기 때문에 가
위로 제거한다.
- 오리 특유의 잡냄새 제거를 위해 우유에 20분
정도 담가 놓는다.

공지를 자른 다음 오리기름의 반 이상을 함유하고 있
는 껍질은 가위로 제거해주고 가슴살은 분리해 낸다.



【안은정 주부】 오리고기를
우유에 담가두면 잡냄새도
없어지고 고기가 연해진다.
우유에 20분간 담가 잡
냄새를 제거한 가슴살은
먹기 좋게 한입 크기로
자른 후 소금과 후추가루
를 뿌려준다. 이렇게 하
면 혹시 남아있을 냄새까
지 사라지고 소금간이 적



당히 배어서 따로 간을 맞출 필요가 없다. 가슴살 밑간
이 배일동안 튀김옷을 만들어 주고 준비해둔 가슴살을
넣어 잘 버무린 다음 170℃의 기름에서 한번 가볍게
튀겨낸다. 1차로 튀긴 고기는 다시 한번 노릇하게 튀겨
주고, 이렇게 두 번 튀기면 고소함이 배가 될 수 있다.
자이번엔 강정 소스를 만들 차례다.

냄비에 준비한 재료를 넣어 약한 불에서 10분 정도
끓여주고 미리 튀겨 준비한 가슴살을 넣어 버무리면
완성!

여기에 비타민A가 풍부한 썩갯을 곁들이면 금상첨화!



【안은정 주부】 썩갯도 면역
력을 높인데 좋은 식품이
라고 해서 저희 식구들은
썩갯에 오리를 싸서 먹기도
하고 이렇게 썩갯 위에 올

리면 보기에도 예쁘잖아요.

보기에 좋은 강정이 먹기도 좋다고 고소한 아몬드가루
까지 뿌려주면 아이들의 영양 간식으로 안성맞춤 오리
강정 완성!



질 때까지 충분히 끓여준다. 누룽지가 적당히 풀어지



이번에 만들 오리요리는 어른들을 위한 오리누룽지 백숙.

갓가지 한약재로 만든 오리백숙 육수에 밥알이 퍼

면 오리고기를 잘게 찢어 넣은 뒤 잘게 썬 파를 고명으로 넣어주고 구수한 육수와 구수한 누룽지가 더해져 맛은 물론 영양까지 두배로 up!

면역력이 좋은 오리, 이제 집에서 만들어 드세요~

● 오리누룽지백숙

【재료】 통오리 1마리, 생강슬라이스 1숟가락, 마늘슬라이스 1숟가락, 청주 2숟가락, 대파10cm, 황기 20cm, 오가피 10cm, 밥 5개, 대추 5개, 수삼 1개, 찹쌀누룽지 1공기, 소금, 후춧가루 약간씩

【조리법】

1. 오리 꼬지부분의 기름기부분은 가위로 잘라서 제거한다.
2. 끓는 물에 생강, 마늘, 청주를 넣고 한 번 데쳐낸다.
3. 냄비에 통오리, 대파, 황기, 오가피, 밥, 대추, 수삼을 넣고 오리가 잠길 정도의 물을 넣고 끓인다.
4. 다 익으면 마지막에 찹쌀누룽지를 넣어 끓인 다음

소금, 후춧가루로 간한다.

【Tip】

- 오리의 꼬지부분을 제거하지 않으면 누린내가 심하게 날 수 있으니 반드시 제거한다.
- 생강, 마늘, 청주는 오리고기 특유의 누린내를 제거해 준다.
- 한번 끓여주면서 기름기를 1차 제거할 수 있다.
- 황기, 오가피, 수삼 등의 따뜻한 성질이 오리의 찬 성질을 중화시켜 남녀노소 누구나 먹을 수 있다.
- 오리 구입은 마트에서, 부분 재료는 인터넷 주문으로 구입 가능

● 오리강정

【재료】 오리가슴살 2개, 우유 1/2 컵, 소금, 후춧가루 약간씩, 아몬드 약간

- 튀김옷 : 물 2숟가락, 밀가루 1숟가락, 달걀 흰자 1/2개 분량, 녹말가루 1/2숟가락
- 간장소스 : 간장 3숟가락, 물 3숟가락, 물엿 1숟가락, 식료청 1숟가락, 설탕 1/2숟가락, 오렌지주스 1숟가락, 통깨 약간

【조리법】

1. 오리가슴살을 준비한다.
2. 껍질을 벗긴 오리가슴살을 우유에 20분정도 담궈서 잡내를 없애준다.
3. 잡내를 제거한 오리가슴살을 한 입 크기로 자른 후 소금과 후춧가루를 뿌려준다.
4. 튀김옷재료를 모두 섞은 후 한 입 크기로 자른 오리가슴살을 넣어 튀김옷을 입혀준다.
5. 170도 정도로 달구어진 기름에 튀김옷을 입힌 오리가슴살을 넣고 처음에는 가볍게 튀겨낸 후 기름을 빼고 다시 한번 노릇하게 2번 튀겨낸다.
6. 냄비에 간장소스재료를 모두 넣고 약한 불에서 10분 정도 끓여서 진한 소스를 만들어 준다.
7. 불에 튀겨진 오리가슴살을 넣고 진하게 끓여진 간장소스를 넣어 고루 버무린 후 마지막에 잘게 다진 아몬드를 넣고 섞어준다.

※오리의 기름은 불포화 지방산이어서 건강에 이롭긴 하지만 튀김 요리이기 때문에 껍질을 벗겨 기름기를 줄여주는 것이 좋다. 껍질을 벗긴다고 불포화지방산이 모두 사라지는 것은 아니고, 고기 자체에 있는 기름만으로도 충분하다.