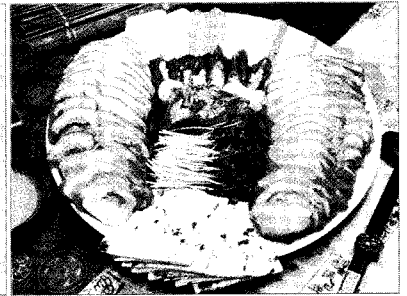




맛 X-파일 가을 환절기 영양식 오리

▶오리먹는날(오리들판구이) : 경기도 부천시 원미구 ☎032-672-6044

▶오리골(오리누룻지백숙 & 부추 곁절이) : 경기도 용인시 기흥구 ☎031-281-5295 ▶미하천연연구소(오리기름비누) : ☎0505-846-0707



[조우종 아나운서] 생방송 오늘 2부 시작하겠습니다.

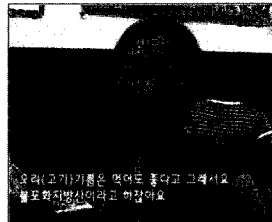
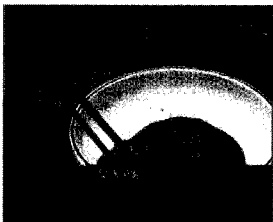
[엄지인 아나운서] 가을 천고마비의 계절이 되니까 맛있는 게 생각이 나는데요. 먹는 것은 건강하게 먹어야 돼요. 먹는 얘기 하면 또 정신우 씨죠.

[정신우 푸드스타일리스트] 닭 잡아먹고 오리발 내민대! 낙동강 오리알 신세!

우리가 뭔가 하찮은 것을 표현할 때 오리라는 말을 쓰는데요. 과연 그럴까요? 오리안에 숨겨진 영양을 알게하신다면 그 생각이 바뀌실 겁니다. 특히 요즘같이 일교차가 심한 환절기에는 오리영양이 정말 필요한데요. 그 이유를 함께 만나보시죠.

담백하고 고소한 맛으로 사람들의 입맛을 사로잡은 오리고기!

하지만 자르르한 기름기가 조금 걱정스러워 보입니다.



[손님 1] 오리(고기)기름은 먹어도 좋다고 그래서요. 불포화지방산이라고 하잖아요.



[손님 2] 오리고기의 기름기가 돼지고기의 기름기하고는 비교가 안 될 정도로 좋아요.

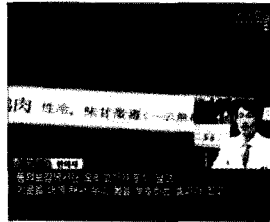
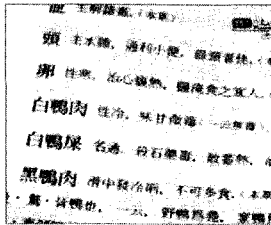
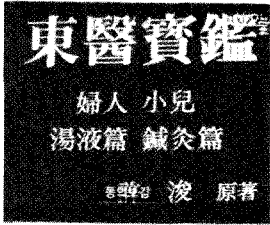


[정신우 푸드스타일리스트] 오리기름도 기름인데 정말 좋을까요?

맛 X-파일에서 알아봅니다. 한방에서는 오리를 어떻게 보고 있을까요? 허준의 동의보감에서 알

아보겠습니다.

[김기준 한의사] 동의보감에서는 오리고기가 맛이 달고, 기운을 내게 해서 우리 몸을 보호하는 효과가 있고 성질이 차서 우리 몸의 열을 내려준다고 알려져 있습니다.



또한, 오리고기에는 리놀렌산이라는 불포화지방산이 많이 함유되어 있어서 우리의 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 혈액순환을 원활하게 해서 동맥경화나 심근경색 같은 심혈관계 질환에도 도움을 주는 것으로 알려져 있습니다.

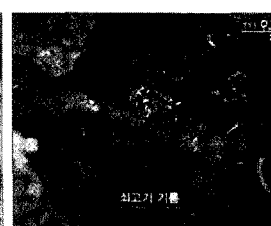
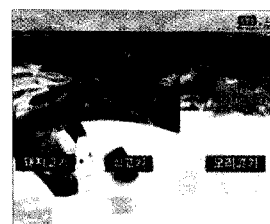


【정신우 푸드스타일리스트】 오리고기에 대한 이야기 뿐! 정작 오리기름에 관한 정보가 없어 직접 실험에 나섭니다.

다른 고기의 기름들과 비교해보면 과연 어떤 차이가 있을까요?

돼지고기, 쇠고기, 오리고기를 같은 시간 동안 구워 기름을 얻습니다.

세 가지 고기 기름! 같은 양을 컵에 담습니다. 상온에



놔두고 흑시나 무슨 변화가 생기지 않을까 지켜봅니다.

하얗게 덩어리진 돼지고기 기름, 굳은 쇠고기 기름 하지만 오리고기 기름은 그대로 인데요. 특별한 성분 때문이죠.



【조마숙 이화여대 식품영양학과 교수】 오리를 보시면 기름이 많은 것을 알 수 있는데요. 오리 100g당 약 27g의 기름이 들어있습니다.

그런데 이 지방 중에는 약 50% 정도가 불포화지방산으로 구성되어 있어서 체내 콜레스테롤을 낮추어 주는 역할을 합니다.

【정신우 푸드스타일리스트】 상온에서 굳지 않는 불포화지방산! 하지만 또 다른 변신도 있습니다.



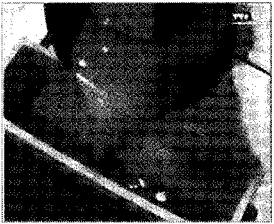
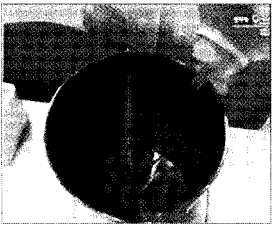


【최윤하 천연화장품 강사】

오리기름을 이용해서 천연 비누를 만들 겁니다.

【정신우 푸드스타일리스트】

굳지 않는 오리기름으로 어떻게 비누를 만들까요? 화학적 작용으로 굳게 해서 비누를 만듭니다.



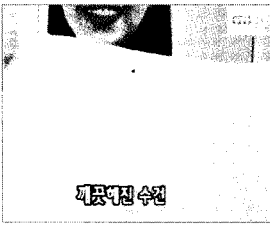
오리기름의 좋은 성분을 이렇게도 활용할 수 있죠. 상온에서 하루가 지나면 오리기름비누 완성! 과연 비누 역할을 할까요?



【최윤하 천연화장품 강사】

(수건이) 지저분해 보이죠. 지금 오리기름비누로 한번 빨아보겠습니다.

검은 먼지가 묻어 있는 수건을 오리기름비누로 빨아보니 깨끗해진 수건이 보입니다. 오리기름, 비누의 재료도 됩니다!



클레스테롤을 낮춰주는 불포화지방산이 많은 오리기름, 안 느끼하게 먹을 순 없을까요? 그래서 담백한 오

리고기가 있는 곳을 찾았습니다.



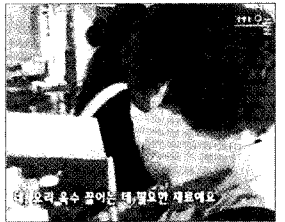
【손님 3】 담백하고 냄새도 안나고 아주 개운한 맛입니다.



【손님 4】 생각보다 훨씬 기름기가 적고, 목에 넘어가는 느낌이 굉장히 부드럽고 자연스러워요. 아마 이집만의 특별한 비법이 있는 것 같아요.



【정신우 푸드스타일리스트】 비법을 찾아 주방으로 출동!



【리포터】 왜 나무를 가져가세요?

【조은덕 주방장】 오리 육수

끓이는데 필요한 재료예요.

【정신우 푸드스타일리스트】 그렇다면 혹시 이 나무가 비법?

【리포터】 이게 뭔가요?

【조은덕 주방장】 엄나무에

요 가시가 있는 건 엄나무 가지고요.

【정신우 푸드스타일리스트】 이곳에서는 오리 누룽지백숙을

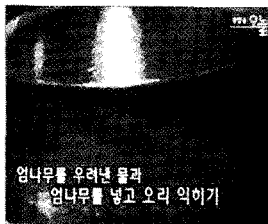


끓일 때 꼭 이 엄나무를 넣 습니다.

[조은덕 주방장] 엄나무를 넣으면 오리의 기름기가 적어지고 오리의 냄새를 많이 제거해 줘요. 손님들이 많이 선호하세요.



[정신우 푸드스타일리스트] 과연 엄나무를 넣으면 기름기가 줄어들까?



한쪽에는 맹물을 넣고 다른 쪽에는 엄나무육수와 엄 나무를 넣습니다.



같은 불의 세기로 동일 한 시간동안 끓입니다.

오리가 익는 동안 두 가 지 국물에는 과연 변화 가 있을까요?

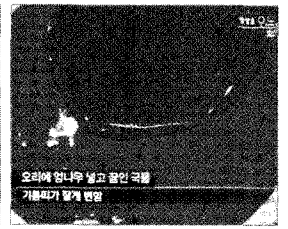
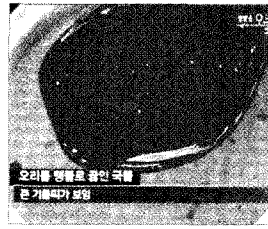


맹물로 끓인 오리 국물 에는 큰 기름띠가 보였 습니다.

엄나무를 넣고 끓인 국 물에는 기름띠가 잘게

보입니다.

[김기준 한의사] 엄나무는 해동피라고 해서 우리가 한약재

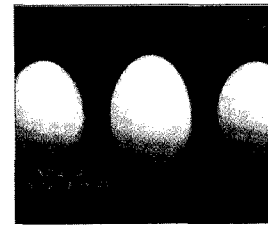


로도 사용을 하는 것인데 이 해동피는 약한 맛이 쓰고 향 이 강해서 오리고기의 비린 내를 없애는 효과를 기대할 수 있고요, 엄나무의 껍질을

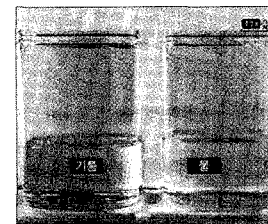
우리가 사용을 하게 되면, 경맥을 잘 소통시켜서 허리와 다리



에 힘이 없고 기운이 떨어질 때 이를 개선하는 효과를 보실 수 있습니다.

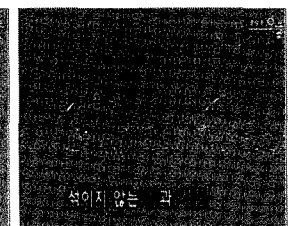
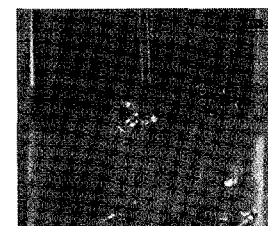


[정신우 푸드스타일리스트] 여기서 잠깐 낙동강 오리알이



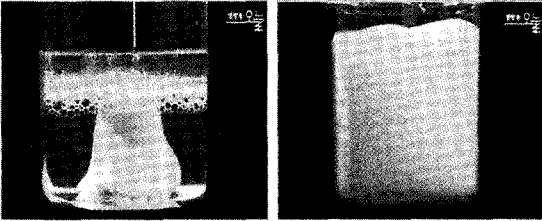
라고 천대 받던 오리 알 거 기에 놀라운 효능이 있는 것 아십니까? 노른자에 그 해 답이 있습니다.

여기 물과 기름이 있는



데요,
들을 함께 섞어봅니다. 하지만 두 개의 층이 생길 뿐입니다.

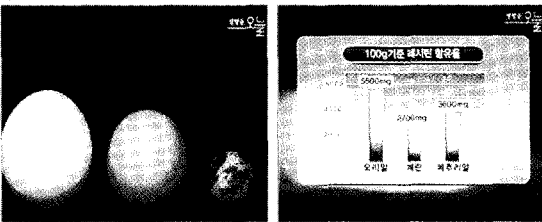
그러나 노른자를 넣으면 기름과 물 모두에 노른자가 퍼져 두 가지를 섞게 합니다.



[조미숙 이화여대 식품영양학과 교수] 노른자에 들어있는 레시틴은 체내에서 물과도 잘 결합하고 또 지방과도 잘 결합을 하는 중간 역할을 해주게 됩니다. 따라서 콜레스테롤과 같은 지방이 많이 있을 때, 레시틴이 결합을 해서 지방이 소화 흡수가 잘되게 도와주고 이동할 수 있게 해주는 것이죠.



[정신우 푸드스타일리스트] 오리 알의 레시틴 함유율이 계란, 메추리알에 비해 훨씬 많습니다.



한편, 오리고기와 맛 궁합을 자랑하는 것이 있죠? 바로 이것! 부추입니다.



이곳에서는 오리고기와 함께 부추 것절이를 내어 갑니다.

부추를 오리에 같이 곁들여서 드시면 느끼한 맛도 적어집니다.

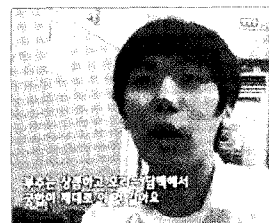


[정신우 푸드스타일리스트] 특히나 오리고기를 구워 먹을 때 부추를 함께 볶아 먹으면 느끼하지 않게 오

리고기를 드실 수 있습니다.

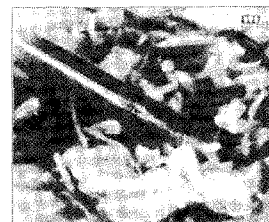


오리고기에 부추가 구워지면서 씹싸래한 맛은 적어지고 오리고기의 담백함만 남죠.



[손님 5] 부추는 상큼하고 오리는 담백해서 궁합이 제대로 인 것 같아요.

[정신우 푸드스타일리스트] 오리기름의 비밀! 육류 기름이지만 우리의 혈관을 건강하게 하는 영양이 있습니다. 오리 드시고 건강하세요.



[조우종 아나운서] 육류하면 콜레스테롤이 많아서 걱정을 하는데 오리와 오리알 속에 있는 불포화 지방산, 이것이 건강에 좋군요.

