

KBS 「리빙쇼 당신의 여섯시」(185회) 1월 18일(월) 방영분

추운 겨울 오리를 보다 맛있게 즐기는 노하우!

▶ 오리 요리(오리촌) : 경기 고양시 일산동구 ☎ 031-901-5288



무엇보다 가족의 건강을 생각하는 당신!
그런 여러분을 위해 건강식탁프로젝트가 식단을 점검해드립니다.



주부 가족.

건강식탁의 점검을 받을 11번째 식탁의 주인공은 임은주 주부 가족. 남편보다 유독 기름진 음식을 좋아하는 임은주



그들을 본 오한진 박사의 반응은 과연 어떻게요?

【오한진 전문의】 기름좀 봐 ~ 아휴, 속이 니글니글하

네.
임은주 주부가족의 식단을 분석해본 결과 이들의 영양상태는?



【오한진 전문의】 이집은 영양소 과잉이에요. 고기를 굉장히 많이 먹고 기름진 음식을 주로 먹는 것으로 봐서 영양소 중 지방이 과

잉된 상태입니다.

1주일에 3~4번씩 고기를 먹고 냉장고의 냉동식품으로도 부족해서 밤마다 야식을 시켜먹는 임은주 주부 가족.



이들에게 영양부족보다 과도한 지방섭취가 문제 인데요.

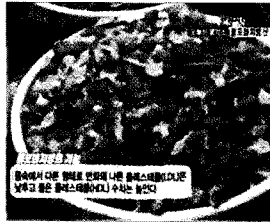
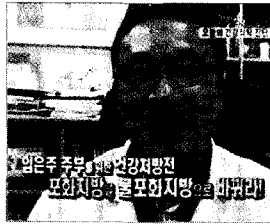
이 분들이 드시고 있는 지방은 대부분이 포화지방입니다.



육류나 인스턴트식품에 들어있는 대부분의 지방이 포화지방산. 그렇다면 포화지방을 과잉섭취

하면 어떻게 되죠?

【오한진 전문의】 콜레스테롤을 만들고 중성지방성분을 높여주고 우리 몸에 지방성분을 많이 만들어서 혈관의 문제를



유발하고 심장병, 뇌졸중을 유발하는 그런 성분을 너무 많이 드시고 있어요. 이 집은 불포화지방으로 바뀌어 합니다.

생선이나 견과류 등에 함유되어있는 불포화지방산은 몸속의 콜레스테롤을 낮춰주는 역할을 합니다. 그러나 불포화지방 역시 기름이기 때문에 적당량만 섭취해야 건강을 지킬 수 있습니다.

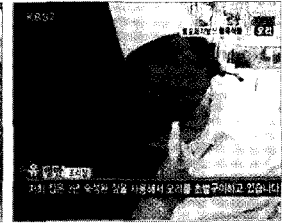


우리 몸을 살리는 지방. 불포화지방산을 가지고 있는 식품은? 계절을 뛰어넘은 보양의 감자, 오리입니다.

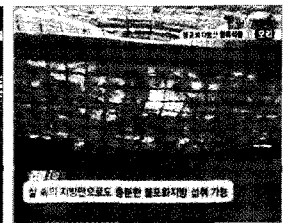


포화지방산으로만 이루어진 다른 육류들과 달리 지방의 87%가 불포화지방산인 오리는 껍질만 가지고 따로 요리할

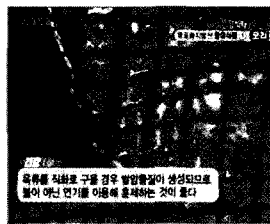
수 있을 정도로 몸에 좋은 식품인데요. 그 좋은 오리를 건강하게 먹을 수 있다는 이곳! **【유영만 조리장】** 저희 집은 3년 숙성된 짚을 사용해서 오리를 초벌구이하고 있습니다. 건강한 오리비법의 비밀은 마치 삼겹살 굽는 듯 짚으



로 초벌구이를 한다는 것이예요. 손질한 오리살만 발라내어 짚불에 구워내는 오리짚불 구이는 굽는 과정에서 오리기름이 쏙 빠지는데요.



몸에 좋은 기름을 버린다니 아깝지 않느냐구요? 아무리 불포화지방산이라고 해도 지방은 지방. 너무 과하게 먹으면 성인병에 위험이 있기 때문에 빼주는 것이 좋습니다. 그리고 또 하나! 굽는 방법에도 건강의 비밀이 있다는데요.



【유영만 조리장】 직접 고기에 닿으면 건강에 안 좋기 때문에 연기로 향만 배게 합니다. 고기가 불에 닿으면 타

기 마련. 이곳에서는 직화구이를 피해 몸에 안 좋은 성분들이 생기는 것을 줄이고 짭짤하면서도 은은하게 배어들게 만드는데요.

1차 초벌을 끝내니 기름기 짙짙 흐르던 느끼함에서 매력넘치는 담백함으로 변신.

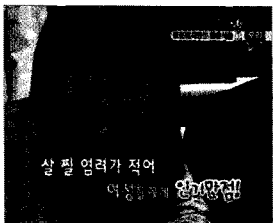
겉만 살짝 익힌 고기는 한 입 크기로 잘라서 손님상으로 고고고~

이제 마지막 잡내까지 잡아주는 숯불을 이용해 구워주면 되는데요.



초벌에서 빠지지만 기름을 2차구이에서 다시 한 번 빼주니 담백함이 복리이자 수준으로 올라가고~

짭짤하면서도 은은한 향과 숯불 특유의 맛이 더해져 기억에서 지울 수 없는 인상적인 맛을 전해줍니다.



아무리 먹고 또 먹어도 평생 질리지 않을 것 같은 오리짚불구이.

고기는 먹고 싶는데 높은 칼로리 때문에 걱정

인분들에게 안성맞춤인 음식입니다.

기름기 쪽 빠진 담백한 맛을 자랑하는 오리짚불구이는 느끼함을 싫어하는 이들에게 인기만점인데요.



【순님 1】 느끼한 건 질색인데 불포화지방이라고 하니 까 먹기에도 부담스럽지 않고 괜찮은 것 같아요.



이번에 소개할 두 번째 음식은 오리진흙구이!



배 벌리고 누운 오리 속에 섬유질은 물론 질 좋은 불포화지방산덩어리인 은행, 잣, 해바라기씨 등 각종 견과류를 아낌없이 넣어 주시구요.

또 몸에 좋다는 인삼, 흑미찹쌀을 꼭꼭 눌러서 넣어서 배불뚝이를 만든 다음에 열로부터 재료를 보호하고 적당한 수분을 유지시켜줄 광목천으로 금은보화 다루듯이 곱게 싸주구요~

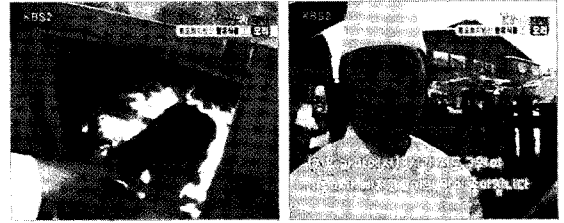
쿠킹호일도 다시 한번 꼼꼼히 감쌉니다.

이렇게 무장한 이번 요리의 투톱이라고 할 수 있는 황토진흙을 발라 전용 가마에 넣어주면 되는데요.

황토는 탈취, 탈기에 뛰어나기 때문에 오리 누린내는 물론 기름기까지 빼주는 역할을 합니다.

모든 준비를 마친 오리는 미련 없이 뜨거운 숯불 속으로 입장.

따끈한 아랫목에서 인고의 시간을 견뎌내는데요.

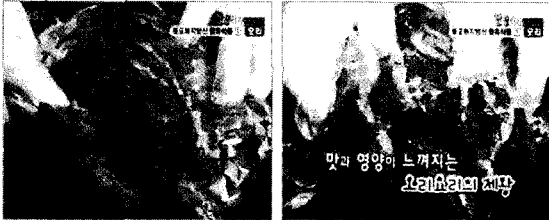


【유명만 조리장】 3시간 정도 충분히 앞뒤로 구워줘야 기름기가 빠지고 고기의 맛이 좋아집니다.

3시간의 화로 속 연기를 이겨내고 드디어 모습을 드

러내는 오리진흙구이.

귀하신 몸 감싸고 있는 재료들을 한접 한접 벗겨낼 때마다 맛에 대한 맛에 대한 기대감은 점점 더 고조되고 모양새부터 일반 음식과는 차원이 다른 범상치 않은 기운의 오리진흙구이.



자체만으로도 맛과 영양이 느껴지는 오리요리의 제왕이라 할 수 있는데요.

요리라면 이 정도는 되어야하지 않을까요?



가마에서 3시간동안 구워 담백하고 몸에 좋다는 각종 견과류가 들어가 보양에도 으뜸인 오리진흙구이.

일단 보이는 모양새부터가 눈길을 사로잡고 뱃속 가득 들어있는 재료들이 기운을 돌아주는데요.

한 번 먹으면 옆 사람이 기절을 해도 모른다는 얘기가 미식가들 사이에서 전설처럼 내려온다는 바로 그 음식!



처음엔 보는 맛으로 먹고 다음엔 고기 맛으로 먹고, 마지막엔 푸짐한 속맛으로 먹기 때문에 음식이 나오면 처음부터

끝까지 색다른 맛을 느낄 수 있습니다.



즐거우면서 부드러운 맛은 기본이요, 다양한 음식으로 1년 내내 사랑받는 건강보양식 오리! 먹는 순간 힘이 불끈 솟

습니다.



【손님 2】 살이 많이 찌가지고 요즘 걱정했는데 기름기가 쪽 빠지고 부드럽고 담백한 것 같아요. 그렇다면 이 좋은 오리

를 집에서도 요리할 수 있을까요?

【손님 3】 집에서는 못해먹죠. 냄새도 많이 나고 기름기도 많아서 못해먹어요.



오리, 집에서는 해먹을 수 없는 요리다?

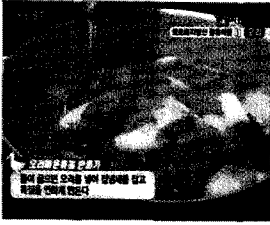
**김승현 푸드스타일리스트의
손쉽고 영양이 풍부한 오리요리 만들기**



오리는 특유의 누린내가 심하기 때문에 무엇보다 요리 전 손질이 중요합니다.

【김승현 푸드스타일리스트】 꼬리부분은 누린내가 나기 때문에 꼭 제거해 줘야하고 목 부분은 지방이 많기 때문에 제거해주면 좋습니다.





오리요리가 어렵다고
요?
안해보셨으면 말을 마세요~

간단한 손질만 끝내면

누구나 도전할 수 있는 오리! 요즘 건강식탁이 추천하는 가정식 오리요리는 바로 오리매운볶음.

만드는 방법도 어렵지 않습니다.

파, 양파, 후추에 절인 모과를 끓여 우린 물에 오리를 넣어서 특유의 잡내를 잡으면서 육질을 부드럽게 해주고요.

물엿, 고추장, 고춧가루, 청주, 다진 마늘 등을 넣어서 오리에 맛을 더해줄 매콤한 양념장을 만듭니다.

소스가 완성이 됐다면 미리 익혀뒀던 오리고기를 꺼내 냄비에 담고 붉은 빛깔이 먹음직스러운 양념장을 넣고 잘 섞은 다음 큼지막하게 썰어놓은 채소를 넣어 볶아 줍니다.

점점 모양을 갖춰갈수록 닭볶음탕을 닮아가는 오리매

운볶음.

고기를 얇게 저미거나 탕으로 끓이는 것이 아니기 때문에 고기 속까지 골고루 익을 수 있도록 중간 중간 저어주는 것이 포인트죠.

그리고 또 하나, 이 요리의 특징은 육수와 소스에 모과를 넣어서 향과 맛을 더해줬다는 것인데요, 비타민C가 풍부한 모과가 들어가면 오히려 부족한 영양소를 채워주면서 적은 양이나마 함유되어있는 포화지방산의 산패를 막아줍니다.



닭과는 비교할 수 없는 쫄깃한 육질에 한국인이 좋아하는 매콤한 양념이 더해지니 이것이 바로 가정에서도 손쉽게 만들

수 있는 이색 오리요리.

통통한 살과 매콤한 소스가 펼쳐는 맛의 향연은 그 어디서도 느껴볼 수 없었던 신선한 충격을 안겨줍니다.



슬슬 닭요리에 질리시는 분들~

불포화지방산이 풍부한 오리요리로 가족의 건강을 지켜보시는 것이 어

떨까요?

