SBS 「생방송 투데이」(187회) 2010년 1월 19일(화) 방영분

겨울 건강지킴이 오리 음식 열전

▶〈청운 누룽지백숙〉경기도 의왕시 학의동 593-1번지 ☎031-426-0300

뼛속까지 스며드는 추위~! 이렇게 추울 땐 속을 든든하게 채워야 하는 법인데~ 그래서 준비했다! 한국, 중국, 프랑스, 삼국의 보양음식 열전~!! 그 중심엔 바로 오리가 있다! 단백질과 불포화지방산이 풍부한 오리는 기력보충 뿐 아니라 콜레스테롤 수치까지 낮춰준다는데~ 그야말로 몸이 가~벼워지는 보양식!

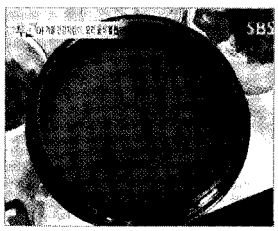
같은 오리라도 각 나라의 입맛에 따라 그 요리법도 천차만별! 먼저 한국의 오리. 한국인 입맛엔 뭐니뭐니해도 백숙이 최고라는데~ 오리와 찹쌀이 만나 누룽지를 낳았다! '오리 누룽지 백숙' 누룽지로 얼어붙은 속 한번 녹여주고, 부드러운 오리 백숙까지 먹으면 한겨울 보약이 따로 없다는데~! 부드러운 한국의 오리 맛봤다면 이제 쫄깃한 중국 오리차례! 가마에서 기름기 쫙 빼고 구운 '북경오리'. 쫄깃한 속살과 바삭한 껍질을 부드러운 밀전병에 싸먹는 그 맛은?! 요리하면 빼놓을 수 없는 곳, 프랑스! 한국의 김치찌개처럼 프랑스 가정식에서 빠질 수 없는 것이 바로 오리라고 하는데~ 매콤하게 끓여낸 오리 스튜와 달콤한 크림소스 오리 파스타까지! 맛도, 요리법도 다양한 삼국의 오리요리에 푹 빠져보자~!!

첫 번째 나라는 바로 대한민국!

여기 한국인의 입맛에 딱 맞는 요리가 있다.

그런데 눈앞에 보이는 이것들은 분명 누룽지탕~

아무리 봐도 오리고기가 하나도 안 보인다.



【PD】 이건 뭐에요?

【손님 1】 오리눌은밥백숙!

드디어 그 자태 드러나는데.

오리와 찹쌀이 만나 누룽지를 낳다.

이 집만의 별미 오리누룽지백숙!

맛있는 음식 앞에서는 체면도 필요 없다. 다리 하나씩 들고 제대로 먹어주는 손님들.

【손님 2】 이 맛이야, 이 맛!

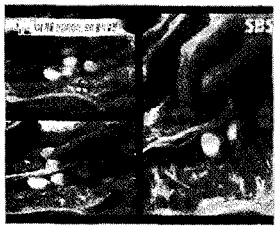
【손님 3】 몸이 훈훈해지니까 감기도 안 걸리고 오히려 더워서 옷을 벗어요.

【손님 4】 질기지도 않고 맛있어요. 어르신들도 좋아하시겠어요.

쫄깃하면서도 부드러운 살결. 입안에 넣으면 사르르 녹아버린다고 하는데 대체 그 탄생 비법은?

좋은 건 다 모였다.

마늘, 인삼, 은행, 대추로 오리 속 단단하게 채워주고 육수와 찹쌀 가득한 솥에 넣어주기만 하면 되는데.



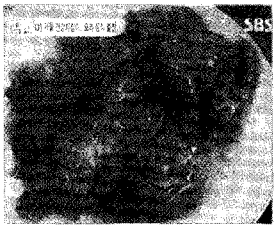
여기서 끝이 아니다. 진짜 오리누룽지백숙은 이제부터라고~

【이막래 대표】 눌은밥을 잘 만들기 위해서는 시간 조절을 잘해야 해요. 불을 세게 했다가 약하게 했다가, 불을 껐다가 켰다가 반복해서 해야 해요.

정성을 다해서 40분간 푹 고왔다.

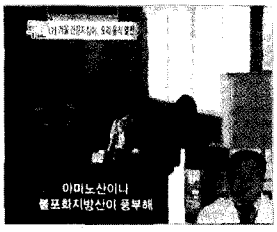
이것이 바로 한국 전통의 맛.

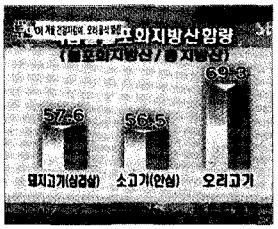
통통하게 익은 오리 먼저 구해주고 찹쌀죽을 담아주면 짜잔~ 이것이 바로 오리 누룽지.



누룽지로 입가심 한번 해주고 쫄깃한 백숙까지 먹으면 그야말로 보약이 따로 없다는데.

【항성연 한의학박사】 오리고기는 특히 열량이 높기 때문에 겨울철에 보양음식으로서 아주 좋은 효과가 있습니다. 아미

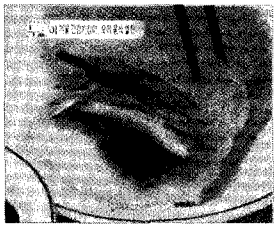




노산이나 불포화지방산이 풍부해 혈액순환 개선에 아주 탁월한 식품이라 할 수 있습니다.

오리에 풍부한 불포화지방산은 콜레스테롤 수치를 낮춰줄 뿐만 아니라 피부 미용에도 탁월하다.

이런 오리고기를 즐겨먹어서 일까 비만인구가 적다는 중국!



서울 한가운데서도 중국의 오리고기를 맛볼 수 있다고 하는데. 그 주인공은 바로 북경오리!

북경오리는 이렇게 밀전병에 싸먹어야 제 맛!

쫄깃한 오리고기와 부드러운 밀전병의 맛이 상상 이상이다.

【손님 1】 왕이 된 기분!

【손님 2】 왕성하죠~힘이 나죠!

중국대표 북경오리~

이렇게 가마 안에서 기름기 쏘옥 빼서 구워주는 것이 특징이란다.

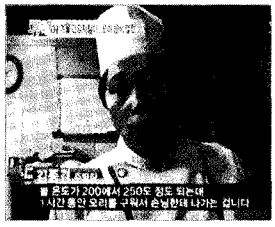
하지만 어디 가마에 들어가기까지가 그렇게 쉬우랴.

깨끗이 손질된 오리를 달콤한 물에 목욕제개는 필수.

이정도 매끈한 몸매는 되어야 소스 바를 자세가 된다.

수십 번의 손질 끝에 냉동손질까지 마치고 나면 기름기 쫙 빼줄 가마 속으로 고고!

【김종경 주방장】 불 온도가 200에서 250도 정도 되는데 1시간 동안 오리를 구워서 손님한테 나가는 겁니다.



인내는 쓰고 그 열매는 달다고 했던가. 이렇게 한 시간 동안 가마에서 구워지고 나면 북경오리맛의 핵심. 쫀득한 속살과 바삭한 껍질이 탄생하게 된다.

어르신들 입맛까지 한 번에 사로잡은 중국의 북경오리.

【손님 1】 기름기를 싹 빼고 담백하게 해서 그런지 고소하고 씹는 맛이 아주 좋고 껍질이 아주 일품이에요.

세계 최고의 미식가들만 모여 있다는 프랑스.

한국의 김치찌개처럼 프랑스 가정식에서 빠질 수 없는 것이 바로 오리요리라고 하는데.

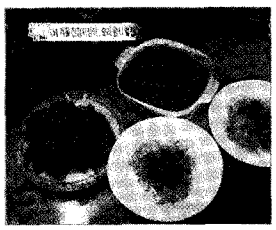
프랑스 청년 앙뚜완 씨.

【PD】 프랑스에서 오리 요리를 많이 먹나요?

【앙뚜완 씨】 네, 많이 먹어요. 건강에 좋으니까 특히 겨울에 많이 먹어요.

【박소희 씨(홈스테이 어머니)】 날씨도 춥고 몸보신 좀 시키려고 제가 맛있는 요리 대접하려고 초대했어요.

프랑스 아들을 위한 한국 어머니 요리는 바로 프랑스 가정식 오리스튜와 파스타.



음~ 오랜만에 맡아보는 고향 냄새.

쉬워도 너무 쉽다. 이것만 알면 우리도 프랑스 요리사.

오리 구워주고 볶은 채소와 소스로 마무리.

걸쭉하게 끓여주기만 하면 완성인데 참 쉽죠잉~

부드러운 파스타와 오리고기의 궁합도 일품이라는데.

달콤한 크림소스와 그 맛을 더해줄 오리고기까지.

이것이 바로 전통 프랑스 가정식 백반!

한국의 어머니들도, 프랑스 아들도 모두다 빠져버린 오리요리.

남녀노소 문화불문하고 최고의 보양식으로 인정한다.

지방 쏙 뺀 고단백 오리고기 드시고 올겨울 가족들의 건강까지 챙겨보는 건 어떨까요?