

# 요리전문가 양향자교수가 전하는 홈파티에 어울리는 오리요리



양향자 이사  
(사)세계음식문화연구원

오리고기에는 비타민과 광물질이 풍부하고, 불포화지방산 함유량이 높고, 알칼리성을 띠고 있어 남녀노소 모두에게 이롭습니다. 대표웰빙식품 오리고기를 이용한 홈파티 음식 3가지를 소개합니다.



오리고기는 오동맥경화, 고혈압 등 성인병을 예방하는 효과가 있는 저지방 고단백 오리고기! 오리고기는 티아민과 달리 불포화지방산 함량이 높고, 알칼리성을 띠고 있어 남녀노소 모두에게 이롭습니다. 권수지방산인 리놀렌산과 아라키돈산이 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 역할을 하므로 오리고기를 많이 먹으면 성인병을 예방하는 효과를 거둘 수 있다.

## 하나. 훈제오리 목은지를

재료 : 훈제오리고기 150g, 목은지 1/2포기, 파프리카(색갈별로2~3가지), 새송이버섯 3개, 개살 100g, 토마토 2개  
소스 : 머스타드 소스 5큰술, 다진 양파 1큰술, 다진 피망 1큰술, 다진 피클 1큰술, 소금 약간

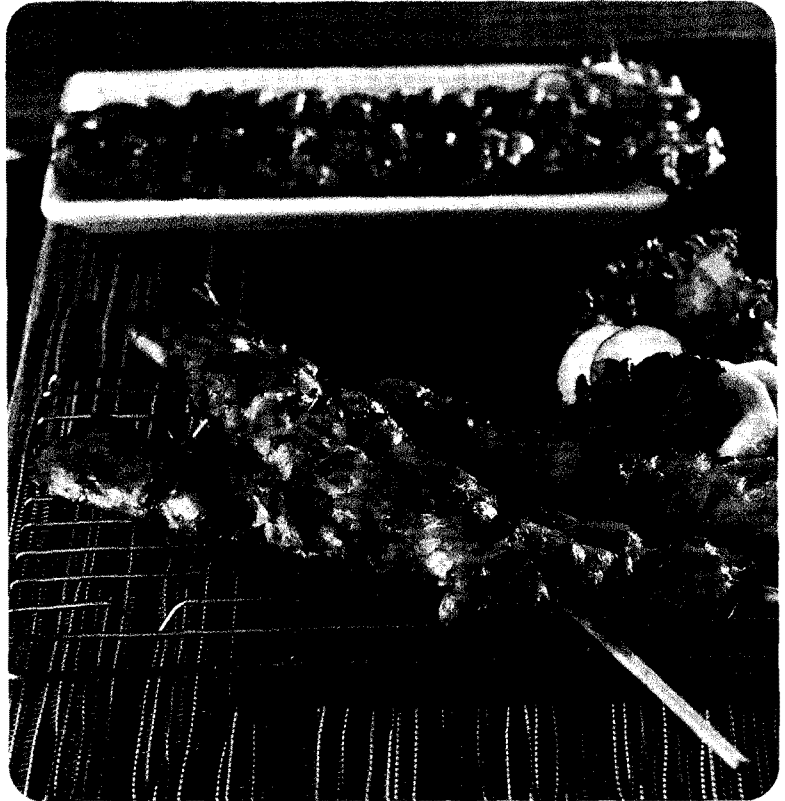
1. 목은지의 소를 털어내고 흐르는 물에 헹구고 물기를 꼭 짜준다.
2. 훈제오리는 팬에 한번 구워준다.(간편하게 렌지에 2~3분간 돌려 줘도 좋다)
3. 파프리카는 색갈별로 채썰어 준다.
4. 새송이 버섯은 슬라이스한다.
5. 개살은 잘게 찢어 놓는다.
6. 토마토는 꼭지를 떼고 8등분으로 잘라준다.
7. 다진 채소는 물기를 빼준 다음 분량의 재료를 넣고 고루 섞어 준다.
8. 양배추를 비두에 깔고 준비된 재료와 소스를 1작은술 정도 넣고 양쪽 끝을 안으로 접어 놓고 돌돌 말아준다.

비타민, 광물질이 풍부하여 어린이 성장발육 및 수험생에게 효과 만점!  
비타민A는 두뇌성장과 기억력, 신경계 발달, 세포재생, 면역력 증진과 집중력 저하를 막아 주어 수험생에게 좋으며, 갑슌, 철 등 미네랄 광물질이 풍부해 어린이 성장발육에도 탁월한 음식이다.

## 둘. 오리 꼬치구이

재료 : 오리살 200g  
소스 : 후춧가루 약간, 마늘 5톨, 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 데리아끼소스 1큰술, 올리브오일 1큰술, 양파 1/4개, 대파 약간

1. 오리살은 한 입 크기로 잘라 놓는다.
2. 분량의 소스 재료를 믹서기에 넣고 갈아 소스를 만든다.
3. 오리살에 소스를 반쯤 넣고 재워둔다.
4. 꼬치에 적당한길이로 끼워준다.
5. 남겨놓은 소스는 구울 때 여러 번 덧 발라가며 구워준다.



알칼리성 식품으로 피부노화 및 탄력있는 몸매를 유지!  
주요 육류가 산성인데 반해 오리고기는 알칼리성을 띠고 있어 체액이 산성화되는 것을 막을 수 있고 피부노화를 방지하여 탄력있는 몸매를 유지시켜 주며 특히 여성의 아름다운 피부미용에 좋다.

## 셋. 사과드레싱 훈제구이 샐러드

재료 : 훈제오리고기 100g, 샐러드용 채소(베이비채소나 새싹채소 등)100g, 올리브유 1큰술  
드레싱 : 사과 1/2개, 진간장 2큰술, 식초 3큰술, 꿀 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 1큰술

1. 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 자른다.(뺨에 한 번 구워도 좋고, 전자레인지에 1분30초 정도 돌려도 좋다)
2. 샐러드용 채소는 물에 담갔다 먹기 전에 한 입 크기로 찢어 물기를 빼 놓는다.
3. 샐러드 채소와 훈제오리에 올리브유를 넣어 한 번 버무려준다.
4. 분량의 드레싱재료로 드레싱을 만들어 뿌려준다. (기호에 따라 파프리카 또는 과일은 넣어도 좋다)