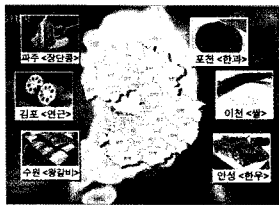
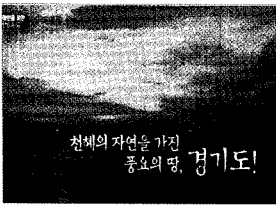




「한식탐험대(제45회)」, 2010년 12월 17일(금) 방영분 

## 기획특집 경기도의 건강밥상

한강 줄기가 가로지르는 풍요로운 땅  
한반도의 중심, 경기도!  
역사와 문화를 담아 다채로운 맛을 자랑하는 경기도의  
음식이야기가 펼쳐진다!  
TITLE2. 경기도 건강식기행  
계절과 지역에 따라 다양하게 발달한 건강식!  
경기도를 대표하는 건강식은 무엇일까?



천혜의 자연이 아름답게 펼쳐진 풍요의 땅 경기도!  
산, 들, 바다가 만들어낸 풍부한 물자와 다채로운 재료로  
버물인 경기도 음식은 맛의 보고다.



【공중음식연구원 한복려  
원장】 경기도 음식은 궁  
중 음식의 영향을 받아  
화려합니다.

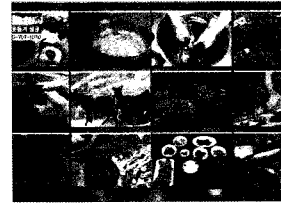
오랜 세월 왕이 통치했던 땅. 화려한 음식 속에 경기도인



의 솜씨와 맵시를 담아냈다.



【백상준 셰프】 정갈하고  
깔끔하고 깨끗한 느낌 누  
구나 먹었을 때 쉽게 접  
할 수 있는 음식입니다.



과하지도 덜하지도 않는  
가장 한국적인 맛, 가장 보  
편적인 한식의 맛을 구연  
한 것이 바로 경기도 밥상

이다.



대한민국의 문화가 모이  
는 곳 경기도! 맛, 멋, 문화  
를 바탕으로 새로운 음식  
세계를 만들고 있는 건강

한맛의 역사가 펼쳐진다.





# TV속 오리기행

[기획특집] 경기도의 건강밥상

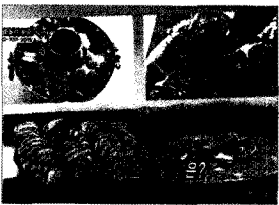


다채로운 팔도음식을 아우르는 가장 보편적인 한국의 맛이 바로 경기도 음식이다.



가장 한국적인 맛으로 몸과 마음을 녹였던 경기도의 보양밥상!

경기도 건강식기행을 떠나보자!



지역 따라 계절 따라 즐겨 먹는 보양식도 다양한데~ 경상도 계삼채, 충청도의 우렁국, 강원도의 순두부!

그렇다면 경기도 겨울 대표 건강식은 과연 무엇일까?



문화와 예술의 도시 남양주에 가면 특별한 볼거리가 있다.

남양주종합촬영소가 그곳!



문이 열리는 순간 시간여행을 떠났던 착각마저 드는데.

서편제, 왕의 남자, 한국을 대표하는 무수한 영화가 탄생



한 일년내내 관광객이 끊이지 않는 명소 중에 명소다.



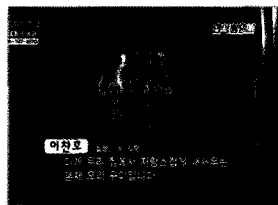
남양주를 찾아오는 관광객들에게 찾아오는 건강식은 무엇일까?



이 많은 사람들의 입맛을 사로잡은 음식의 정체가 궁금한데?

**【이찬호 사장】** 이게 우리 집에서 자랑스럽게 내세우는 훈제 오리 바비큐입니다.

겨울에 먹으면 더~좋다!



남양주의 자랑, 훈제 오리구이!

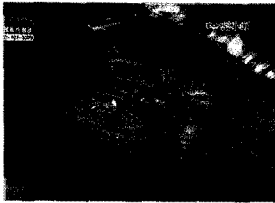


그 맛의 비결은 헛개나무, 황기, 통후추 등 각종 야채를 넣고 숙성시키는데서 출발한다.



**【이찬호 사장】** 잡냄새를 제거하고 육질을 부드럽게 하기 위해서 한약재를 넣고 48시간을 숙성시키는 것입니다.

숙성시킨 오리는 훈제과정을 거친 뒤 초벌구이를 해주는데, 굵는 온도와 시간에 따라 맛이 달라진다고!



**【이찬호 사장】** 450℃ 열로 15분 동안 구워냅니다.



단백질과 불포화지방산이 풍부한 겨울철 보양식 중에 보양식이다. 훈제오리의 맛을 더하는 이 집의 비법은 갓초절임



에 있다.



식초, 설탕, 소금, 레몬 월계수 잎을 넣고 끓인 물을 갖에 부어주면 훈제오리와 찰떡궁합 갓초절임이



완성된다!  
손님상에 올라온 훈제오리는 한 번 더 구워준다. 씹사래한 갓초절임에 훈제오리를 싸먹으면 그 맛이 일품!



어른은 물론이고 입맛 까다로운 아이도 반하고 만

다!



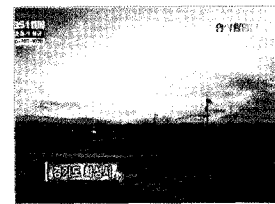
**【손님 1】** 담백하고 기름기를 짝 빼서 숯불에 구워 먹으니 정말 맛있어요.



**【손님 2】** 특유의 잡냄새도 없고, 저는 오리고기를 잘 못 먹었는데 정말 담백하고 맛있네요!



가족과 함께 즐기는 맛있는 훈제 오리구이 남양주의 보양식이다! 겨울바다의 낭만이 물씬 느껴지는 경기도 화성시! 아름다운 서해 정취만큼이나 관광객을 유혹하는 화성시의 겨울진미가 있다.

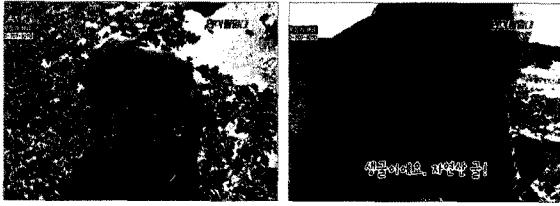




# TV속 오리기행

[기획특집] 경기도의 건강법상

매년 이맘때가 되면 마을 사람들의 손놀림이 유난히 분



주해지는데~

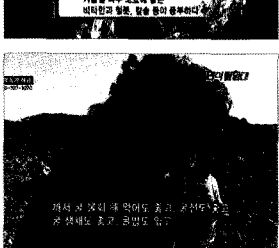
## 【굴 전문 음식점 사장】 생굴이에요. 자연산 굴!

겨울철 피부보호에 좋은 비타민은 물론이고 철분, 칼슘



등이 풍부한 굴은 바다의 영양덩어리다.

## 【굴 전문 음식점 사장】

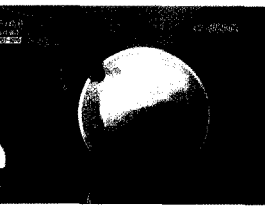


까서 굴 물회 해 먹어도 좋고, 굴전도 좋고 굴생채도 좋고, 굴밥도 있고 여러 가지 요리가 있어요. 자연산 굴로 만든 화성의 별미 굴국!



비타민C가 풍부한 겨울 무는 굴국의 시원한 맛을 한층 더해준다.

먹기 좋게 무를 썰어주고 바다의 우유인 굴과 양념을 넣



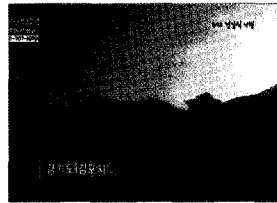
어 한 습 펄펄 끓여내면 겨울 보양식 굴국이 완성된다.



서해의 풍미를 담은 굴, 화성의 대표 건강식이다.



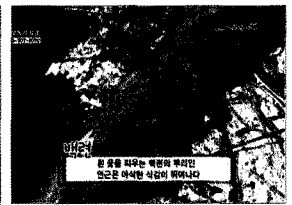
경기도의 녹색도시 김포.



문수산은 김포의 대표 절경지로 유명한데

깨끗한 김포의 환경 속에서 자라는 또 다른 명물이 있다!

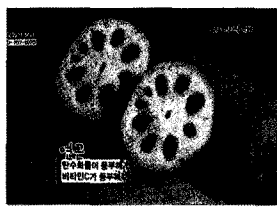
## 【오국진 '바' 조합장】 이것이 김포의 특산물로 무농약



으로 재배되는 백련입니다.

아삭한 맛이 일품인 백련의 뿌리 연근이 김포의 건강식!

【오국진 '바' 조합장】 화학 비료 대신 천연 인회석 비료인 돌가루를 사용해 연근이 차지고 단단하면서 맛있



습니다. 탄수화물이 풍부해 신진 대사를 원활히 해 주고 비타민C가 풍부해 감기를

예방해주는 효과가 있다.

연근 떡갈비는 김포가 자랑하는 별식!



곱게 갈은 돼지고기에 당근 양파 껍질을 다져넣어 반죽을 만드는데

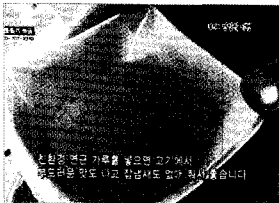
【PD】 연근은 안 들어가

나요?

【이계영 사장】 제일 중요하게 연근가루예요. 친환경



연근 가루를 넣으면 고기에서 부드러운 맛도 나고 잡냄새도 없애 줘서 좋습니다.



곱게 간 연근 가루를 넣어서 반죽을 한 뒤 김포 쌀로 만든 가래떡을 이용해 갈비모양을 만들어주고 아

삭하게 씹히는 맛을 선호한다면 연근을 넣고 지글지글 구워주면 쫄득한 맛이 일품인 연근 떡갈비가 완성 된다!

【손님 1】 연근의 구수한 맛과 떡갈비의 담백한 맛이



어울려서 정말 맛있어요.

【손님 2】 비타민C가 많은 연근을 먹어서 감기 걱정을 안 해요!

