

○
TV속 오리기행

서울 남산에서 3천인분 오리고기 시식회 진행

「SBS 생활경제」 6월24일 방영분

예뻐지는 실속만점 오리고기 서울 남산에서 3천인분 오리고기 시식회 진행



땀을 많이 흘리는 여름철에는 보양식을 찾기 마련인데요. 오리고기는 성인병 예방에 좋은 웰빙음식으로 인기가 높죠? 또 여성들 피부 미용에도 그만인데요? 실속 만점 오리고기를 만나보시죠.



삼삼오오 짝을 지어 운동하는 사람들로 가득한 서울의 남산. 그런데 운동하는 사람들의 발길을 사로잡은 것은 다름 아닌 오리고기 시식회입니다.

무려 3,000명분의 오리고기와 여러 가지 오리고기로 만든 요리도 함께 선보였는데요.

저마다 한 접시 가득 푸짐하게 담아와 맛을 보느라 여념이 없습니다.



오리고기는 성인병 예방과 피부미용에 탁월한 효과가 있는데요.



오리고기는 불포화 지방 함량이 돼지고기에 2배, 닭고기의 5배, 쇠고기의 10배 이상 높아 동맥경화와 고혈압같은 성인병을 예방해주고, 풍부한 필수 아미노산이 들어있어

노산이 피부조직에 콜라겐을 공급해 피부를 건강하게 만들어줍니다.



【윤승일 한의사】 오리고기는 동의보감에 보면 오장육부를 편하게 해주고, 특히 몸안에 있는 독소를 정화시키기 때문에 탁월한 해독능력을 갖고 있다고 되어 있습니다.



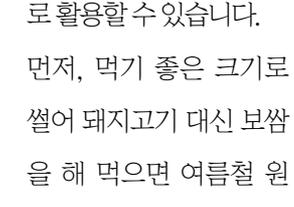
오리고기를 구입할 때 몇 가지 주의해야할 점이 있는데요.



【이창호 한국오리협회장】 좋은 오리고기는 선홍빛 색깔을 띠고 눌렀을 때 탄력이 좋습니다.

현재 수입오리고기가 국내에 많이 들어와 있기 때문에 소비자들은 오리고기 원산지 표시를 꼭 확인하셔야 질 좋고 건강한 국내산 오리고기를 구입할 수가 있습니다.

잘 고른 국내산 오리는 구워먹는 외에도 여러 가지 요리



로 활용할 수 있습니다. 먼저, 먹기 좋은 크기로 썰어 돼지고기 대신 보쌈을 해 먹으면 여름철 원기 회복에 제격인데요.

특히 갖은 재료와 함께 오랜 시간 푹 고아서 오리탕을 만들면 복(伏)날맞이 특별식이 됩니다.



【이미경 요리전문가】 여름철 더우실 때는 오리탕이나 보쌈을 해드시면 좋고요, 오리훈제는 싱싱한 채소를 곁들여서 샐러드를 해드시면 좋습니다. 백김치나 여러 가지 채소를 곁들면 더위에 지친 입맛을 한껏 돋우어 줍니다.



무더운 여름, 오리고기로 기력도 회복하고 지친 입맛도 살려 건강하게 보내시기 바랍니다.