

Olive 2011년 4월 22일 방영분

[푸드에세이] 약선요리 한의사 왕혜문의 오리영양말이



약선치료로 유명한 여자 한의사 왕혜문이 여성들에게 좋은 보양식 재료인 오리를 이용한 건강 레시피를 공개한다!



제가 오늘 준비한 요리는요, 오리 살코기를 이용한 영양오리말이를 해볼 건데요.

오리의 지방이 굉장히 좋은 걸 알고 계시잖아요. 오리는 다른 육류에 비해 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 불포화 지방의 비율이 높아요.



말이를 할 거기 때문에 오리 살코기는 최대한 얇게 저며 썰어야 해요. 그래야지 말기에 편하고요, 오리는 닭고기에 비해서 성질이 조금 차요. 그래서 열이 많이 나는 분들은 오리고기가 좋아요.



고기가 부드러워지기 위해서는 고기를 두드려 주세요. 칼 날로 두드리면 고기 결이 많이 상하니까



칼 등으로 두드려 주는게 좋아요. 저는 사실 약선요리 할 때는요, 조미료를 안 써요. 약선이라는게 건강을 위해서 먹는 음식이잖아요. 그런데 고기다 보니까 여기다 살짝 소금간하고 후추간 조금씩만 할게요. 고기는 숙성을 시키는 게 좋아서 볼에다가 잠시 넣어 둘게요.

○
TV속 오리기행

오리영양말이



약밥은 양념장을 만든 후, 찰쌀밥을 함께 넣고 잘 섞어 15분 정도 찍니다.

약밥 양념장은 만들게요. 먼저 설탕 1/2스푼, 매실액 3스푼을 넣을게요. 소스 만들 때 소화 작용에 도움을 주는 매실액을 이용하면 좋아요. 간장 2스푼, 참기름 4스푼, 우리가 약밥먹을 때 계피향이 살짝 나잖아요. 그래서 저희도 계피를 살짝 넣는테요. 너무 많이 넣으시면 향이 진해지니까 작은 1스푼 넣을게요.

밥이 잘 됐는지 볼게요. 이거는 1차적으로 찌거기 때문에 또 찌거든요~

밥에 양념장을 골고루 뿌려주고요.



김밥말이에 랩을 깔아주고요.

볼에 넣어둔 오리고기를 촘촘히 메꿔주고요.

이런음식은 남녀노소 누구한테나 어울리고 먹었을 때 소화도 잘되고 건강에도 도움이 되는 음식입니다. 맛도 있으면서 모양도 낼 수 있으니 손님대접하기에도 좋은 음식이 될 거예요.

검은깨를 오리고기 위에다 뿌릴 텐데요. 검은 깨는요 실제적으로 모발을 윤기 나게 해주고 흰 모발을 검게 해주요. 이 검은깨는 김밥을 썼을 때 보이게끔 촘촘히 퍼주세요. 검은깨는 노화방지에도 도움이 되요. 오리고기와 검은깨를 드시면 치매예방에도 좋다는 걸 잊지 마세요.



2차적으로 밥을 검은깨를 뿌린 오리고기 위에 올려주고요, 여기에 수삼, 대추를 넣고 돌돌 말아줍니다. 랩은 고정 작용이었으니 빼주시고요. 지금 밥만 말았으면 괜찮은데 고기가 아직 익은 상태가 아니니 여기에 실로 한번 고정을 할 거예요.

이 상태로 달군 팬에다 굴려서 겉 표면만 색깔내기 예쁘게 구울게요.

팬에 기름을 두르고 오리를 살짝 구워준 후, 오븐기에 넣

고, 180도에서 15분 구워줍니다.



오븐에 구워서 그런지 오리가 담백하고 기름 끼가 짝 빠진 게 아주 맛있어보여요.



평소에 집에서 드시는 채소로 데코레이션을 하면 좋겠어요.

산수유 소스는 옆에다가 살짝 담아볼게요. 산수유 소스는 오리말이와 같이 먹어도 좋은데요, 채소와 함께 먹어도 좋습니다.



제가 처음 약선을 접하며 설레는 마음으로 만들었던 오리요리인데요.

거기다 새콤달콤한 소스를 곁들였는데 맛있어 보이나요?