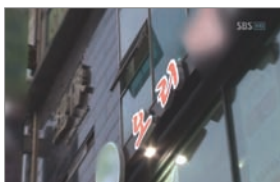


SBS 생활경제 [마켓&트렌드]
2011년 11월 11일 방영분

가을 보양식 오리고기



가을에는 일교차가 커서 감기로 고생하는 분들이 많은데요. 감기도 예방하고 다가오는 겨울추위에 맞서려면 체력을 길러야죠. 성인병 예방에 좋은 오리고기는 영양이 풍부해서 보양식으로 그만인데요. 가을 보양식 오리고기를 소개합니다.



오리고기를 입맛 따라 즐길 수 있다는 부천의 한 음식점.



【손님1】 맛도 좋고 쫄득 쫄득 하고

【손님2】 매콤한 맛이요 ~



【손님3】 오리고기 자체가 최고죠. 뭐 좋아하는 맛도 제각각.

그런데 달콤하면서도 쏘는 듯하다? 맛의 비밀을 찾아 주방으로 출동~!

【추현희 오리고기 전문점 사장】 단호박이 우리집 오리고기 맛을 부드럽게 하는 중요한 비법이고요, 여기에 카레를 넣어서 풍미를 더해줍니다.

부드럽고 매콤한 카레양념과 달콤한 단호박이 만



○
TV속 오리기행

가을 보양식 오리고기

나이색 오리 요리가 탄생했는데요.



호박이 들어가서 오리의 향도 풍부하고 맛도 쫄깃 쫄깃하고 훨씬 더 좋은 것 같아요.



고소하고 쫄깃한 오리훈제와 따끈한 국물이 추위를 녹여주는 오리탕도 별미입니다.



오리고기는 불포화지방산이 풍부해 성인병 예방에 효과적이데요.



또 면역력을 높여주는 비타민 A가 풍부하여 환절기 건강에 좋은 음식입니다.

니다.

[이효은 한의사] 동의보감에 오리고기는 원기를 회복시키고 해독작용을 한다 라고 되어있습니다. 필수 아

미노산과 같은 영양성분이 풍부하기 때문에 오리고기는 피곤한 분들에게 탁월한 원기회복제 역할을 합니다.



[손님] 오리고기로 불고기 해먹는 느낌인데요. 기름기도 덜하고 더 고소하고 단백하고 맛있는 것 같아요.



오리사랑에 남다른 사람이 있다는 강남의 한 스튜디오.



[국내산 오리고기 홍보대사 박준형] 안녕하세요 개그맨 박준형입니다.

촬영을 시작하기 전 자투리시간에도 오리고기 삼매경에 빠졌는데요.



정말 힘쓰는데도 도움이 많이 되고, 근육에도 도움이 되고 지방이 쌓이지 않습니다. 다 배출되고 정말 몸에 좋은 불포화 지방산이에요. 그래서

오리를 사랑하는 거예요. 국내산 오리 최고!

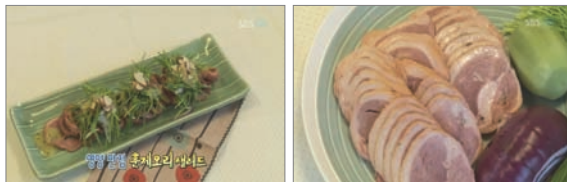


국내산오리고기 홍보대사 박준형이 전하는 오리고기 맛있게 즐기는 비법은?



오리고기와 궁합이 좋은 부추를 곁들여 드셔도 좋고요. 자양강장을 위한 건강식품으로 오리가 훌륭한 음식인데요. 제가 오리 요리 하나 추천해 드리겠습니다.

리는요~ 바로 이것입니다!



바로 훈제오리샐러드.

차가운 훈제 오리에 각종 채소와 달콤한 키위드레싱과 견과류를 곁들이면 영양만점 훈제오리샐러드가 탄생합니다!



일교차가 커서 건강에 적신호가 켜지기 쉬운 요즘 오리고기로 건강을 지켜보면 어떨까요?

