



TV속 오리기행

성장과 발육, 면역력에 증진에 좋은 오리고기

MBC 꾸러기 밥상
2011. 10. 21 방송분

성장과 발육, 면역력에 증진에 좋은 오리고기



식사는 하루에 한 번 혹은 이틀에 한번이면 충분하다?
주식이 초콜릿이 된 건이

미 오래전 얘기라는데...

[엄마] 하루 한 끼정도 밥을 먹는데 거의 아이들 숟가락으로 서너 숟가락?

보글보글 된장찌개에 엄마의 정성어린 음식들이 한 상 가득 차려졌다.

[엄마] 서영아~

[서영] 밥안먹어~ 먹기 싫는데

역시나 이번 식사시간도 순탄치 않을 모양이다.

일단 눈에 거슬리는 콩부터 빼낸 후에야 크게 한 입 먹

어보는데 이거 반응이 영~

[서영] 맛없어. 맛없어~ 이제 안 먹어.

[엄마] 좀만 더 먹어.

이제 본격적으로 엄마와의 신경전에 돌입. 딸아이의 건강상태를 체크해 줄 장수희선생님. 먼저 제대로 된 식사는 거의 하지 않고 초콜릿이나 아이스크림에 의존하는 서영이의 건강은 어떻게 신체검사와 체지방 검사, 엑스레이 검사를 진행했다.



[장수희 선생님] 일단 먹은 게 좀 작네요. 그니까 실제로는 전반적으로 평가했을 때 내가 지금 필

요한 요구량을 다 채우는가를 봐야되는데 실제 적게 먹으면 전체 양도 적을 가능성이 있으니 내가 필요한 것을 충족을 못하죠. 결국은 체중에도 영향을 주고 일상적인 생활에 영향을 줄 수 있으니까. 지금은 그나마 최근에 조금 체중이 따라잡았지만 이건 초콜릿과 아이스크림 탓이 아닐까 생각이 드네요. 칼로리가 엄청나니까. 지금 당장은 초콜릿과 아이스크림을 끊는

게 먼저고요.
밥을 거부하는 근본적인
해결책을 찾는 것이 중요
한데...



[장수희 선생님] 자발적인 동기부여가 제일 중요하거든요. 같이 장도 보고 같이 만들기도 하고 천천히 먹더라도 주변을 봐가지고 기다릴 수 있게 하고 그래도 꼭 제시 시간에 먹는 거 있죠. 대개 식사시간은 20분 이내에 끝내는 게 좋으니까. 그런 것을 연습하고 경험하게 해야지 이게 바뀌지는 거죠.

특히 서영이에게 도움을 줄 수 있는 음식은 어떤 게 있을까

[장수희 선생님] 오리고기는 인이나 칼슘, 철분, 칼륨 이런 것들이 많기 때문에 서영이의 성장이나 발육, 면역력 증진에도 도움이 될 수 있을 것으로 생각합니다. 상담 내내 엄마는 서영이의 식습관 변화를 위한 노력을 다집했다.



3교시. 꾸러기를 위한 밥상

서영이의 입맛은 내가 사로잡는다. (아동요리전문가) 정효진 선생님.

[엄마] 선생님. 서영이는 먹는 것에 관심이 없어서 아무리 맛있는 것을 해줘도 한 두번 먹고는 더 이상 먹



질 않거든요. 그래서 또래에 비해서 체격도 작고 왜소한데 서영이가 좀 더 잘 먹을 수 있는 방법이 없을까요?



[정유진 선생님] 오리고기에는 면역력 강화는 물론이고요. 성장기 아이들에게 좋은 영양소가 아주 많이 들어있어요. 자 오늘은 그럼 오리고기를 이용해서 맛있는 요리를 만들어볼까요?

아이들 성장에 좋은 것은 물론 요즘같은 환절기 면역력 증진에 효과 만점.

첫 번째 요리는 오리고기기로 만든 버거. 오리고기와 더불어 햄버거 빵과 각종 채소만 있으면 아이들 주식으로도 손색없이 간편하고 맛있는 요리를 만들 수 있다.

[정유진 선생님] 오리고기에는 기름이 많이 있는 껍질 부분이 있어요. 그 부분을 제거 하고 햄버거를 만들 거예요.





TV속 오리기행

성장과 발육, 면역력에 증진에 좋은 오리고기



먼저 오리고기는 잡냄새 제거에 탁월한 우유에 재워둔다. 몸에 좋지만 아이들이 싫어하는 채소는 잘게 다진다.



【정유진 선생님】 저희는 기름에 볶지 않고 그냥 수분을 날려줄 거예요.

왜냐면 고기 패티를 만들 때 기름이 고기랑 섞이면 미끄러지면서 잘 안몽쳐져요. 양파랑 당근에 있는 수분을 날려줘서 같이 섞고 주물러 줄 거예요.

잘게 썰어둔 각종 채소들을 기름을 두르지 않고 잘 볶아 준다.

오리고기는 생강, 맛술, 마늘 등으로 밑간을 하고 간이 잘 배어들도록 충분히 버무려준다. 그리고 믹서기에 오리고기와 빵가루를 함께 넣고 간다.

곱게 갈아놓은 고기에 볶은 채소, 옥수수, 달걀을 넣어 섞으면 드디어 반죽이 완성되고, 적당한 크기로 둥그렇게 빚어서 패티를 만든다. 달궈진 팬에 노릇노릇하게 패티를 구워주고 빵도 살짝 구워내면 바삭한 식감을 얻을 수 있다. 재료에서 나온 수분으로 빵이 눅눅해지지 않도록

록 마요네즈를 바르고 준비된 재료를 살살 차례대로 올려주면 간편하면서도 영양가 높은 오리고기 채소버거 완성이에요.

이번에는 매콤한 오리고기와 달달한 단호박의 환상적인 궁합을 자랑하는 오리고기 단호박찜을 함께 만들어 볼까요.

【정유진 선생님】 오리고기 단호박찜은요. 오리고기의 단백질과 단호박의 비타민 C를 같이 섭취할 수 있는 좋은 요리입니다.

먼저 고춧가루와 갖은 양념을 넣어 양념장을 만든다. 그리고 나서 오리고기에 만들어 놓은 양념을 넣어 잘 뽀얗게 섞어준다. 채소는 종류에 구애받지 않고 여러 가지로 준비해 한 입 크기로 썰고 팬에 준비된 오리고기와 채소를 넣어 볶아주는데, 이때 너무 푹 익히지 않아도 된답니다.

음~ 매콤달콤 정말 맛있겠죠. 단호박은 윗부분을 잘라 속을 파낸 다음 빨갭게 볶아 놓은 오리고기와 채소로 속을 꽉꽉 채운다. 속을 단단히 채운 단호박을 통째로 찜기에 넣고 약 15분 후 뚜껑을 열어 단호박을 꺼내면 어른이 할 것 없이 좋아할 수 밖에 없는 매콤달콤 오리





고기 단호박찜 완성!

고대하던 시식 시간!

【서영】 하나도 안 맵다.

거침없이 한 입.

【서영】 맛있다. 완전 맛있어.

【엄마】 엄마 한 입만 먹어볼게 서영아.

【서영】 조금만. 제일 조금.



【엄마】 (오리버거를 한 입 베어문다.) 음 맛있다.



【서영】 너무 많잖아. 많은 거 아니야? 나보다 많잖아.

엄마에게 양보하고 싶지 않을 정도로 서영이의 입맛을 사로잡았다.



【엄마】 이렇게 잘 먹을 줄 몰랐어요. 진짜로. 오늘의 요리 완성~!!



며칠 후

얼마 후 다시 찾은 서영이네 집. 이번에는 세식구가 함께 식사준비에 여념이 없는데...



【엄마】 맛이 어때?

【서영】 맛있어.

엄마가 야심차게 준비하는 응용작. 오리고기 잡채. 오늘은 서영이도 한 몫 제대로다. 세 식구가 준비해서 더욱 푸짐한 밥상. 그맛에는 의심의 여지가 없겠죠?

오늘은 엄마의 정성 가득한 요리를 외면하지 않는 서영이. 이렇게 스스로 먹으니까 얼마나 좋아요.

【아빠】 어때 서영아?

【서영】 (엄지를 치켜올리며) 맛있어.