



소개합니다

복맛이 특집 오리요리 특선

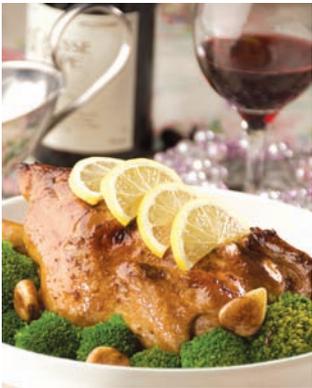
한 여름 더위에 지친 우리 가족들에게 이보다 더 좋은 보약이 있을까? 떨어진 입맛과 원기회복을 돕는 “복 맛이 특집 오리요리 특선”

하절기 더위에 지친 가족들에게 원기회복을 돕는데는 단연 오리고기가 여름철 일등 스테미너 식품이다. 본래 오리고기는 차가운 성질을 가지고 있어서 무더위와 스트레스로 인한 얼굴과 몸의 화기를 가라앉혀 주는 식품이다. 또한 기를 원활히 순환시키고 체내 노폐물을 제거하여 신진대사를 활발하게 해줌으로써 비만을 예방하고, 양질의 단백질로 무더운 여름 더위에 지친 심신의 원기회복을 돕는다. 오리고기는 동의보감에서도 오장육부를 편케하는 몇 안되는 식품 중 하나로 알려져 있으며 인체 내 축적된 독소를 빼내는 디톡스(Detox) 다이어트 식품의 대표 육류다. 여름철, 우리가족 원기회복을 돕는 가정식 오리고기 요리를 소개한다.

글·사진 (사)세계음식문화연구원 양향자 이사장

복 맛이 가정식 오리요리 첫 번째

와인 소스를 바른 오리 구이



〈재료〉

오리 1마리, 마늘 30g,
호두, 잣, 불린 찹쌀, 월
계수잎, 요리용 실

*와인소스

와인 2컵, 다진 마늘 1
큰 술, 소금, 후추, 레몬
반 개, 생강즙 1큰 술,

설탕 1큰 술, 간장 1큰 술, 녹인 버터 2큰 술 (올리브유로 대체 가능)

〈만들기〉

1. *와인소스 분량의 재료를 냄비에 넣고 반 정도로 줄여 준다.
2. 오리는 흐르는 물에 씻어 종이 타올로 물기를 제거

하고 마늘을 다듬어 호두, 잣, 불린 찹쌀을 오리 배속에 넣고 실로 꿰매 조리 시 내용물이 나오지 않게 해준다.

3. 190도로 오븐을 예열하고, 오리에 와인 소스를 골고루 바르고 쿠킹 호일로 감싸 오리가 덮여지도록 하여 오븐에 20분간 굽는다.
4. 한번 구워진 오리를 꺼내어 감싼 호일을 걷고 와인 소스와 배어나온 국물을 골고루 끼얹어 주고, 이 과정을 여러 번 해줌으로 양념이 더 잘 배어서 진한 맛을 즐길 수 있다.

와인은 오리의 잡내와 비린 내를 없애 주고 깊은 맛을 내게 하며 고기의 육질이 연해지게 하고 소화를 돕는 작용도 한다. 와인 소스를 이용한 오리구이는 잘 알려진 와인의 효능까지 더하여 남녀노소 누구나 좋아하여 더운 여름을 이기는 우리가족의 복 맛이 특별 보양식으로 안성맞춤이다.

복 맛이 가정식 요리요리 두 번째

오리 가슴살 냉국



〈재료〉

오리 가슴살 200g, 달걀 1개, 오이와 배 각각 1/2개씩, 당근 1/4개, 다진 마늘 1/2큰술, 생강 8g, 대파 1/2뿌리, 장식용 홍고추 1개, 잣, 조선간장 1큰술, 설탕 1.5큰술, 식초 2큰술, 레몬즙 1큰술, 식초 2큰술, 레몬즙 1큰술, 들깨가루, 통후추, 소금 적당량

〈만들기〉

1. 가슴살을 끓는 물에 마늘, 파, 통후추, 생강을 넣고 오리 가슴살을 삶는다.
2. 오리가슴살은 먹기 좋은 크기로 찢어 놓고, 오이와 당

근, 배는 채썰어 준비하고, 달걀은 황백지단을 부친다.

3. 1의 불순물을 건어내고 이 오리 육수에 조선간장, 설탕, 식초, 레몬, 마늘을 넣고 입맛에 맞게 간을 보아 냉장고에 차게 식힌다.
4. 육수를 그릇에 붓고 오리가슴살은 먹기 좋은 크기로 찢어 채 썬 채소들과 함께 올린 후 잣과 들깨 가루를 적당히 뿌린 다음 오리가슴살과 채 썬 채소들과 함께 올려 홍고추로 장식해 완성한다.

기름기와 불순물을 제거한 오리 육수를 차게 해서 식초, 간장, 생강, 레몬, 들깨가루, 잣을 넣어 먹는 오리 가슴살 냉국은 시원하고 담백해서 여름철 입맛을 돋우는데 좋으며, 이는 원기를 보강해주며 위를 튼튼하게 해주므로 여름철 온가족의 건강식으로 매우 훌륭하다고 할 수 있다. 기호에 따라 삶은 소면을 함께 곁들여 먹어도 좋다.

(사)세계음식문화연구원
양향자 이사장



〉약력소개

- 현) 사단법인 세계음식문화연구원 이사장
- 현) 사단법인 한국푸드코디네이터협회 회장
- 현) 양향자 푸드&코디아카데미 원장
- 현) 사단법인 한국언론인연합회 자문위원
- 현) 서정대학교 호텔조리학과 겸임교수
- 현) 중국 상업직업관리대학 객원교수
- 현) 중국 청도 주점관리대학 객원교수
- 현) 중국 산둥 여유대학 객원교수
- 현) 중국 공자요리협회 임원
- 현) 일본 가와꾸찌학교 객원교수
- 현) (사)색채디자인협회 이사
- 현) 전주시 유네스코도시사유치 자문위원
- 현) 농림수산식품부 한식세계화 포럼위원
- 현) 농림수산식품부 쌀요리 전문강사

