

(명절 음식으로 선보이는) 오리요리



양향자
세계음식문화연구원
이사장

추석은 설날, 단오절과 함께 우리나라 삼대 명절중 하나다. ‘한가위’, ‘가위’, ‘가윗날’, ‘중추절’, ‘가배’ 등 많은 명칭이 있고, 명절날 제사를 드리는 풍습이 전해 내려오면서 단순히 먹고 즐기는 날이 아닌 조상님과 후손이 함께 경건하게 치르는 차례의 문화로 추석을 지내왔다.

추석은 한 해의 농사의 결실을 거두는 시기이므로 햇곡식과 햇과일로 햅쌀밥과 송편을 빚는 등 갖가지 음식을 차려 조상에게 제를 올린 다음 가족과 이웃 간의 정을 나눴다. 찾아온 조상님도 푸짐하게 드시고, 상 차린 후손들도 가족, 이웃과 함께 먹으면서 풍요를 나눌 수 있다는 선조들의 깊은 뜻으로 추석날만큼은 음식도 푸짐하게 차렸다.

추석 음식으로는 햅쌀과 햇곡식으로 빚은 송편과 채소, 육류, 어패류 등 다양한 재료로 만드는 전과 적류, 그리고 흰색, 갈색, 푸른색의 삼색나물, 차례상에 제물과 같은 의미로 올리는 닭찜, 햇밤을 사용해 만든 울단자, 추석 전후로 먹는 절식인 토란국 등이 있다.

보통 이러한 추석 음식의 재료로 돼지고기, 소고기, 닭고기 같은 육류를 사용하였지만 영양학적으로 우수한 오리고기를 사용한다면 고칼로리에 과식으로 이어져 건강에 해를 끼칠 수 있는 추석밥상을 좀 더 알차고, 건강하게 채울 수 있다.

오리고기는 타 육류와 달리 불포화지방산 함량이 높을 뿐 아니라 필수지방산인 리놀산과 아라키돈산이 함유되어 있어 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 역할을 하므로, 오리고기를 많이 먹으면 성인병을 예방하는 효과를 거둘 수 있다.

또한 오리고기는 알칼리성을 띄고 있는 식품이라 체액이 산성화되는 것을 막아주고, 피부노화를 방지하여 탄력 있는 몸매를 유지시켜 주며 특히, 여성의 피부미용에 좋다. 게다가 비타민 C, B1, B2 함량이 높아 지구력 향상, 집중력 저하를 막아주어 수험생에게 좋으며, 갈슘, 인, 칼륨, 철 등 미네랄 광물질이 풍부해 어린이 성장발육에도 탁월한 식품이다.

따라서 오리고기를 명절 음식으로 활용한다면 온가족의 입맛과 건강을 확실히 책임질 수 있을 것이다.

비타민 안에 꼭꼭 눌러
채운 맛과 영양

삼색 파프리카 훈제 오리전



재료(2인분)

훈제 오리 200g, 당근 소 1개, 중간 크기 양파 1개, 노랑, 초록, 주황 파프리카 각1개, 후춧가루 조금, 밀가루 (부침가루) 반 컵, 올리브오일, 달걀 2개

만드는 법

1. 준비한 당근과 양파를 잘게 썰어둔다. (블렌더에 갈아도 된다.)
2. 파프리카의 속을 비우고 1cm간격으로 썬다.
3. 잘게 썬 훈제 오리에 다져놓은 당근과 양파를 함께 넣고 밀가루, 후춧가루를 넣어 섞는다.
4. 썰어 놓은 파프리카 속에 만들어둔 속재료(3)를 넣어 채운다.
5. 속을 채운 파프리카에 밀가루를 입히고 풀어놓은 달걀을 입힌다.
6. 후라이팬에 올리브유를 두른 후 중간 불로 타지 않게 앞뒤로 구워 주면 명절음식으로 알맞은 파프리카 훈제 오리전이 완성된다.

유산균이 풍부한 김치에
들러싸인 고소한 오리안심

오리 안심 김치말이



재료(2인분)

오리 안심 2쪽, 김치 1/4포기, 대파 1뿌리, 양파 1개, 소금 1T, 후춧가루 1T, 매실액 1/2컵, 참기름, 참깨 적당량

만드는 법

1. 배추김치는 소를 털어내고, 깨끗한 물에 헹구어 줄기는 채 썰고, 잎은 그대로 준비해 참기름과 참깨로 살짝 무친다.
2. 매실액에 소금 후추를 뿌린 오리 안심을 담가 잡냄새를 제거한다.
3. 대파와 양파는 채를 썰고, 오리 안심은 김치에 말아주기 좋게 도톰한 두께로 썰어 둔다.
4. 김발에 김치 잎을 고르게 펴고 그 위에 대파, 오리, 채를 썬 배추 줄기 등을 올려 말아준다.
5. 돌돌 만 김치를 220°C오븐에 15분간 굽는다.
(후라이팬을 이용할 경우 오리고기와 야채를 볶아 익힌 후 씻어낸 김치 잎에 돌돌 말아주고 이쑤시개로 고정시켜 굴러가며 다시 한번 익혀주면 된다.)
6. 한 김 식힌 오리 안심 김치말이를 한입 크기로 잘라 접시에 예쁘게 담아내면 추석 손님 상차림의 음식으로 적격이다.