

# ( 고기가 부드러우며 특별한 풍미, 알칼리성 식품으로 알려진 오리고기!! )



**양향자**

(사)세계음식문화연구원 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 여우대학 객원교수
- 현) 중국 공자요리협회 임원
- 현) 일본 가와꾸찌학교 객원교수
- 현) (사)색채디자인협회 이사
- 현) 전주시 유네스코도시유지 자문위원
- 현) 농림수산식품부 한식세계화 포럼위원
- 현) 농림수산식품부 쌀요리 전문강사

오리고기는 구성 단백질의 아미노산이 우수한 것이 특징이다. 여러 가지 아미노산을 골고루 가지고 있으며 특히 삶은 것보다 구운 것이 더 소화가 잘 된다.

오리고기는 닭고기에 비하여 육질이 질기고 비린내가 나며, 상대적으로 뼈와 기름이 많은 편이다. 예부터 우리 조상들은 오리고기를 별로 좋아하지 않았다. 닭고기로 만든 다양한 요리는 널리 알려져 소개되어 왔지만 그에 비해 오리고기는 전통요리가 없다. 우리나라와는 다르게 오리고기로 만든 음식은 중국이나 프랑스를 비롯한 서구 각국에서 아주 오래 전부터 최고급 요리로 대우를 받으며 많은 사람들의 사랑을 받아왔다. 오리고기의 영양가가 소고기나 돼지고기에 뒤지지 않고, 고기류 중에서는 드문 알칼리성 식품으로 동맥경화·고혈압 같은 성인병 예방에 효과가 있다는 사실이 점차 알려지면서 최근 들어 도시 근교 음식점을 중심으로 오리고

기 소비가 급격히 늘고 있다.

오리고기는 오리 속 레시틴 성분이 체내에 쌓인 독을 풀거나 중화시키는데 도움을 주며 현대인의 건강을 위협하는 요인인 중금속과 각종 공해의 독을 해독하는데 효과적이다. 대부분의 육류는 산성이거나, 오리고기는 알칼리성 식품으로 몸이 산성화 되는 것을 막아주고, 각종 질병을 예방하고 노화를 막아주며 피부에 활력을 주는 역할을 한다. 또한, 체내에 축적되지 않는 불포화 지방산이 다른 고기보다 월등히 많기 때문에 지방과다 축적에 의해 유발되는 동맥경화, 고혈압 등 성인병에 걸릴 염려 없이 오히려 사람들의 건강을 지켜주는 스테미너 식품이다. 특히 오리고기의 기름은 수용성으로 실온에 보관하여도 굳는 현상이 없는 이런 특징 때문에 기름기가 혈관 내에 축적되지 않고 노폐물과 함께 몸 밖으로 배출된다. 오리고기는 육류 중에서 필수 지방산인 리놀렌산이 가장 풍부하게 들어 있는데, 이 리놀렌산은 세포막을 구성하는 물질로 손상된 조직을 건강하고 빠르게 재생시키는 역할을 한다. 비타민C와 비타민B1, 비타민B2의 함량이 높아 집중력과 지구력의 저하를 막아주며 칼슘·인·철·칼륨도 많이 들어 있어서 원기를 보호하고 회복기에 좋으며 성장기 아이의 면역력 증진과 발육에 도움이 된다. 특히 비타민 A는 두뇌 성장과 기억력, 신경계 발달 등과 밀접한 관련이 있어 공부를 하는 수험생에게도 효과적이다.

그리고 피부미용에 관심이 많은 여성들에게는 오리

고기에 함유 되어 있는 필수 아미노산을 통해 콜라겐을 공급받을 수 있어 피부의 신진대사 리듬을 유지하는데 효과적이다. 포화 지방산 중 순환기 질환에 가장 나쁜 영향을 끼친다고 하는 포화 지방산인 팔미트산의 함량이 다른 육류에 비해 월등하게 적고 콜레스테롤 함량도 적은 편이다.

오리고기는 우리의 옛 문헌 《동의보감》·《본초강목》 등 한의서에도 고혈압·중풍·신경통·동맥경화 등 순환기 질환에 특효가 있고, 비만증·허약체질·병후 회복·음주 전후·정력 증강·위장 질환에 효험이 있으며, 몸 안의 해독작용과 혈액순환을 도와 성인병에 특히 좋은 것으로 나타나 있다.

지금 우리는 과거에는 선호하지 않던 오리고기 요리가 차츰 별미 요리, 건강 요리로 새롭게 인식되면서 오리탕을 비롯하여 오리로스구이·오리주물럭

구이·오리백숙·약오리탕 등 다양한 메뉴개발이 진행되고 있다.

최근에는 건강식으로 유행오리를 찾는 사람들이 늘고 있다. 유행오리는 유행성분을 사료에 혼합해 먹여 기른 오리인데 오리고기 자체가 인체에 좋지 않은 유행성분을 해독하는데 탁월한 효능이 있다. 주로 뼈와 간 뇌수에서 해독물질이 생성된다고 알려져 있으며, 유행오리를 섭취했을 경우 우리 몸속의 술, 담배의 독 뿐만 아니라 공해 독이 해소되는 효과를 가져와 성인병예방은 물론 항암치료 효과를 가지고 있다. 유행의 양의 기운과 오리의 음의 기운이 잘 조화되어 양기 부족으로 기운이 떨어지는 사람에게 뛰어난 심장강화 효과가 있으며, 근육과 뼈를 강화하여 대단한 보양효과가 있다. 그래서 한방에서는 유행과 오리의 궁합이 잘 맞는다고 한다.

양향자 이사장이 추천하는 영양만점 가정식 오리요리 레시피

오리 가슴살 겨자냉채



재료

오리 가슴살 250g, 오이,당근 각 1개, 배 1/2개, 달걀 2개, 대추 3개, 잣 1작은술, 마늘, 파 약간씩, 맛술 1큰술

※ 소스 : 잣가루 1/5컵, 갠 겨자 1/2작은술, 설탕,식초 각 1큰술, 소금 1/2 작은술, 우유 1/4컵, 흰후춧가루 약간

만드는법

1. 오이 가슴살은 깨끗이 씻은 후 맛술을 뿌려 둔다.
2. 끓는 물에 20분 이상 삶아 결대로 쪽쪽 찢어 둔다.
3. 오이와 당근은 5cm 길이로 곱게 채 썬다.
4. 배는 껍질을 벗겨 반으로 갈라 납작하게 썰고 설탕물에 담그어 둔다.
5. 달걀은 황백지단을 부쳐 5cm 길이로 곱게 채 썬다.
6. 대추는 돌려 깎은 후 곱게 채 썬다.
7. 잣은 고깔을 떼고 소스용만 곱게 다져 둔다.
8. 잣가루와 겨자, 설탕, 식초, 우유를 넣고 섞어 소금과 흰후춧가루로 간한다.
9. 접시에 소담하게 담아낸다.

※ 겨자소스의 독특한 맛과 채소들이 어우러져 상큼한 맛을 낸다.