

가정식 오리 요리 해법



김경분
한국식생활개발연구회 부회장

건강에 대한 관심이 높아지면서 육류 중 유일한 알칼리성 식품인 오리고기가 건강식품으로 주목 받고 있다. 특히 여름은 보양식으로 오리고기 선호도가 높아 소비가 급증하는 계절이다. 그러나 오리고기는 다루기가 불편하다는 선입견이 있어서 외식소비가 주류를 이루고 있고, 가정에서는 훈제가 공된 제품을 구매하여 구워 먹는 정도에 그치고 있다. 오리신선육을 이용하여 조리한다면 더욱 다양하고 맛있는 오리고기 요리를 즐길 수 있을 것이다. 이에 가정에서 오리요리를 할 때의 손질법과 조리요령을 소개하여 누구나 손쉽게 오리요리를 하는데 도움이 되고자 한다.

1. 기본적인 오리 손질법과 이용법

① 오리고기의 누린내를 제거하기 위해서는 기름

이 묻쳐있는 공지 부분을 잘라내고 깨끗이 씻어 물기를 빼고 조리한다.

② 오리는 뼈가 강해서 칼질이 서툰 사람은 쉽게 토막을 내기 어려운 점이 있다. 뼈째 토막을 낼 경우 부위별로 칼이 쉽게 들어가는 관절 부위를 먼저 자른 후 손잡이 쪽 갈날의 뒷부분을 이용하면 안전하고 쉽게 토막을 낼 수 있다.

③ 토막을 내거나 뼈를 발라내는 조리법보다는 손질한 오리를 통째로 찌거나 삶는 조리법을 이용한다.

④ 불고기나 볶음 등을 위해 오리 뼈를 발라내야 할 경우 살이 많은 부위인 가슴살이나 다리살을 발라내어 이용하고 뼈와 나머지 부분은 향신채소를 넣고 삶아 탕으로 이용하면 일석이조이다. (뼈를 발라낸 정육도 시판되므로 필요에 따라 구

매하면 편리하다.)

- ⑤ 가슴살은 식감이 딱딱할 수 있으므로 조리할 때 칼등으로 두드려 주면 육질이 연해지고 양념이 잘 배어 부드럽고 맛있게 먹을 수 있다.

2. 오리고기를 더 맛있게 먹을 수 있는 조리 포인트

① 찜/수육

찌는 동안 기름이 빠지고 살이 부드러워져 담백하고 소화가 잘되는 장점이 있다. 오리고기를 씻어 30분~1시간정도 찬물에 담가 핏물을 빼고 향신채소를 넣어 끓인 물에 데쳐서 조리하면 오리 특유의 잡냄새를 없앨 수 있다. 찌 때는 김이 충분히 오른 찜통에 넣고 찌야 육질에 탄력이 있고 육즙이 빠지지 않아 부드럽고 고소하다. 찌 때도 오리위에 술이나 향신 채를 올린다.

② 조림/탕

담백한 탕 요리를 원할 때는 오리 삶은 국물을 면보에 걸러 기름기를 제거한 후 부재료를 넣어 끓인다. 오가피, 감초, 황기, 인삼, 대추, 팔각 등의 한약재나 향신채소를 넣어 조리하면 잡냄새를 제거하고 감칠맛을 낸다. 구수한 국물 맛을 원할 경우 마지막에 들깨가루를 넣으면 좋다.

③ 구이/볶음

장시간 조리하는 것이 아니므로 굽거나 볶기 전에 30분정도 고기를 양념에 재워야 간이 배어들어 맛있다. 연육효소가 있는 배즙, 파인애플즙, 키위즙을 적당량 사용하면 육질이 부드럽고 맛이 좋아진다. 가급적이면 기름을 많이 사용하지 말고 오리 자체의 기름을 이용하도록 한다.

④ 무침/냉채

무침이나 냉채는 오리고기를 삶거나 찌서 살을 발라 사용하므로 가정에서 쉽게 활용할 수 있는 조리법이다. 여러 가지 채소와 입맛을 돋우는 양념을 넣어 식욕을 잃기 쉬운 여름철 요리로 더없이 좋다. 무침이나 냉채용 고기를 삶을 때 찬물부터 고기를 넣어 삶으면 육즙이 빠져 고기살이 딱딱하고 맛이 없다. 잡냄새 제거를 위해 향신 채소를 넣은 물이 팔팔 끓을 때 손질한 고기를 넣어 삶아야 부드럽고 맛있다.

3. 오리고기의 냄새를 없애고 감칠맛을 내는 양념들

① 청주/맥주

다른 양념과 함께 섞어서 고기를 재워두면 누린내가 가시고 향이 좋아 고기 맛이 산다. 불고기, 볶음, 조림 등에 두루 쓰인다. 청주는 또한 육질을 연하게 해 맛을 좋게 한다. 청주와 설탕을 2:1정도 비율로 섞어 살짝 한 번 끓이면 단맛이 도는 맛술이 된다.

② 통후추

시판되는 후춧가루보다 향이 훨씬 강하다. 향이 강해 많이 넣지 않는 것이 좋다. 편육이나 수육 만들 때 살짝 뿌려 삶거나 조림에 넣으면 좋다. 미각을 자극해 식욕을 돋게 하는 효과가 있으나 강한 향을 즐기지 않는 사람들에게는 적당하지 않다.

③ 마늘

마늘은 매운 맛을 내는 성분인 알리신이 소화를 돕고 잡냄새를 없애며 살균작용까지 한다. 대개 곱게 다져서 쓰지만 얇게 저미거나 채 썰어 쓰기도 한

다. 고기를 삶을 때는 통째로 넣는다. 마늘을 다질 때는 칼끝으로 다져야 진이 나오지 않는다. 볶음요리에서는 반드시 마늘을 먼저 볶아 기름에 향이 충분히 배도록 만든 후 재료를 넣어 맛을 낸다.

④ 녹차 잎

녹차는 음식의 비린내, 누린내, 제거 등의 탈취 효과가 있다는 것은 다 아는 사실이다. 고기를 재울 때는 진하게 우려 낸 녹차 물을 넣으면 냄새도 없어지고 녹차의 은은한 향으로 고기 맛이 한층 깊어진다. 진하게 우려서 국물만 사용한다.

⑤ 감초

한약재인 감초를 진하게 우려낸 물을 식혀서 고기를 재우면 잡냄새가 없어진다. 재워두었던 감초 물을 따라 버리고 양념을 하는 것이 요리를 텅텅하지 않게 만드는 요령이다. 탕을 끓일 때 넣으면 잡냄새를 없애고 감칠맛을 낸다. 너무 많은 양을 넣지 않도록 유의한다.

⑥ 계피

자극성의 단맛과 매운맛이 나며 고기의 누린내를 없애는 향신료로 조림요리에 쓴다.

⑦ 굵은 파뿌리

파뿌리를 모아 깨끗이 씻어 말렸다가 요리를 할 때 쓰면 요긴하다. 국물을 끓일 때 넣거나 구이용에 넣어 재우면 잡냄새가 가신다. 뜨거운 물에 파뿌리를 진하게 우려내 식혀서 잠시 담가도 잡냄새가 덜하다.

⑧ 포도주

포도주는 누린내를 없애고 감칠맛을 더한다. 대부

분 고기를 재워둘 때 사용한다. 기본적으로 산뜻한 요리에는 새콤한 맛의 백포도주를 양념이 진한 요리에는 감칠맛 나는 적포도주가 제격이다. 같은 요리라도 조미를 진하게 한 것이나 지방이 많은 살코기로 만든 요리에는 적포도주가 어울리지만 담백한 요리에는 백포도주가 어울린다.

⑨ 올리브오일

고기를 재울 때 서양에서 쓰는 대표적인 양념으로 고기에 스며들어 잡냄새 없이 부드럽고 은은한 맛을 즐길 수 있다. 올리브오일 1큰술에 양파, 당근, 셀러리를 3:2:1의 비율로 하룻밤 정도 둔다. 스테이크, 커튼릿용 고기를 재워둘 때 사용하는 것이 좋다.

⑩ 허브

허브는 오리고기의 냄새를 없애고 기름기가 많은 음식을 먹은 후에 느낄 수 있는 느끼함을 없앤다. 다양한 종류의 허브 향미는 음식에 산뜻한 맛을 더하며 입안을 산뜻하게 하고 소화가 잘되도록 돕는다. 허브는 그대로 다지거나 곱게 가루로 만들어 음식에 넣는다.

⑪ 정향

중국요리에 쓰이는 향신료로 고기 누린내를 없앤다. 향이 진하므로 조금만 넣는 것이 맛을 살리는 포인트이다.

⑫ 팔각

오리고기는 영양 면에서 우수하나 특유의 냄새가 있다. 팔각을 사용하면 냄새가 없어지는데 고기로 조림이나 찜을 할 때 통째로 넣어 함께 끓인다. 조리할 때 양파, 마늘, 생강, 후추와 청주 등을 조금

넣으면 맛있는 요리가 된다.

⑬ 월계수잎

월계수 나뭇잎을 말린 것으로 조림 요리에 자주 쓰인다. 열을 가하면 은은한 향이 나는데 향기를 이용하기 보다는 고기의 누린내를 없애는데 더 많이 쓰이며 채소를 조리하는 요리에 넣으면 채소의 맛이 훨씬 깊어진다. 요리 1마리당 월계수잎 3장 정도가 적당하다. 너무 많이 넣으면 향이 고기에 진하게 배어 오히려 제대로 된 고기 맛을 즐길 수 없다.

⑭ 산초가루

상쾌하고 매운맛이 나는 독특한 향신료다. 고기나 생선의 비린내를 없애고 식욕을 돋우는 효과가 있다. 팔각과 마찬가지로 조림이나 찜 요리에 주로 쓰인다.

⑮ 오가피/황기

오리를 삶을 때나 뼈를 고을 때 넣으면 잡냄새를 제거하고 구수한 맛을 낸다.

⑯ 연잎

오리를 삶을 때 넣거나 수육용으로 찜 때 연잎에 싸서 찌면 누린내를 제거하고 연잎의 은은한 향이 배어 맛이 좋아진다.

⑰ 식초

무침, 냉채에 사용하면 소화를 돕고 느끼함을 없애 산뜻한 맛을 준다.

⑱ 우유

구이나 볶음용 고기를 우유에 재웠다가 조리하

면 잡냄새 제거에 효과적이다.

⑲ 겨자

무침, 냉채, 수육 등의 양념장에 사용하면 식욕을 돋우고 소화를 돕는다.

