집에서 즐겨 먹는 오리 요리

요리연구가 이보은
(쿡피아쿠킹스튜디오 대표)

제법 쌀쌀해진 날씨에 우리 몸의 체온이 급격히 떨어지기 쉬운 요즘, 체온이 떨어지면 면역력도 함께 저하되기 마련이다. 그래서 날씨가 추워질수록 몸의 보양이 아주 중요하다. 우리 몸을 건강하게 유지하는 데 꼭 필요한 영양소와 면역물질이 풍부한 식재료가 바로 오리이다. 오리고기는 체내의 해독작용이 탁월하고 불포화지방산과 단백질이 풍부해 성장기 아이에게 꼭 필요한 식품이다.

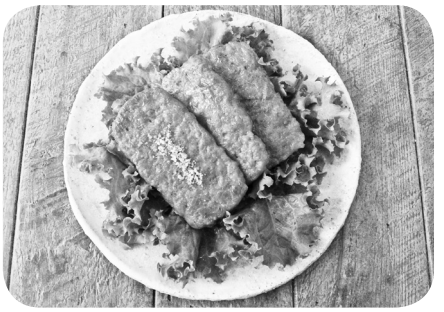
또 오리고기는 육질이 연하고 부드러워 다양한 메뉴로 가정에서도 쉽게 즐길 수 있다. 보통 오리고기하면 판매하는 훈제오리만을 생각하는데 오리고기의 다양한 부위로 아주 색다른 메뉴로의 탈바꿈이 가능하다.

두툼한 오리다리살을 곱게 다져서 갖은 채소와 양념하여 만든 오리스팸은 뜨거운 밥 한 그릇만 있으면 뚝딱 먹을 수 있는 밥도둑이 따로 없다.

또 오리의 살을 적절하게 슬라이스 해서 만들어 놓은 정육살은 도톰도톰하게 썰어 매콤하거나 담백한 양념으로 만들어 각종 채소와 볶아 뜨거운 밥 위에 얹어 먹는 덮밥으로 조리할 수 있다.

몸에 해로운 독소는 쏙 빼주고 영양과 맛은 뛰어난 오리고기로 방학 중의 아이들에게 입맛과 건강을 함께 선물하는 것도 좋을 듯하다.

오리살스팸 만드는 법



재　　료 오리다리살 300g, 호두30g, 땅콩30g, 잣10g

양 념 장 고추장1과1/2큰술, 간장1큰술, 올리고당2큰술, 쌀가루3큰술, 다진마늘1큰술, 청주1큰술, 참기름 약간, 후춧가루 약간

만드는 법

1. 오리다리살은 힘줄 등의 지방만 떼어내고 곱게 다진다.
2. 호두와 땅콩은 껍질 벗겨 마른 팬에 한번 볶아내고 잣은 고깔을 떼어낸다. 도마에 올려 곱게 다진다.
3. 볼에 1의 오리다리살과 호두 땅콩 잣 다진 것을 넣고 양념장을 고루 넣은 후에 오래 치댄다.
4. 오리살반죽을 사방 5cm 크기의 납작한 모양으로 만들어 팬에 기름을 약간 두르고 노릇노릇하게 구워내 완성한다.

오리살덮밥 만드는 법

재　　료 오리정육살 150g, 밥2공기, 양파1/2개, 피망1/2개

오리정육살 양념 간장1큰술, 다진마늘1작은술, 녹말가루4큰술

덮밥소스 양념 시판 돈가스소스1/4컵, 굴소스2큰술, 우유1/4컵, 생수1/2컵, 간장1큰술

만드는 법

1. 오리정육살은 사방 2cm 크기로 썰어 정육살 양념에 조물조물 무친다.
2. 양파와 피망은 곱게 채 썬다.
3. 둥근 팬에 기름을 약간 두르고 양파와 1의 오리살을 넣고 볶다가 시판 돈가스소스와 굴소스, 간장, 우유, 생수를 넣어 약한 불에서 은근하게 끓인다.
4. 3의 소스가 걸쭉한 상태로 익혀져 오리살이 익으면 피망을 넣어 재빨리 볶아낸다.
5. 뜨거운 밥을 그릇에 담고 4의 오리살 덮밥을 국물까지 그득하게 부어 완성한다.