SBS_모닝와이드
2019년 11월 19일 방영

SBS 모닝와이드

-"오리고기"로 연말 홈파티!-

연말 홈파티에서 빠질 수 없는 게 바로 "음식"
오리고기로 연말 홈파티의 분위기를 UP! 시켜보자

요리연구가 양향자 다가오는 연말 멋진 홈파티 음식을 위해 제가 손쉽게 할 수 있는 오리고기 요리법을 알려 드릴께요.

요리연구가 양향자 홈파티에 어울리는 첫 번째 오리요리 **훈제 오리 무쌈말이**입니다.

요리연구가 양향자 먼저 훈제오리를 노릇하게 구워준 뒤 가늘게 썰어 주고, 파프리카는 채 썰어 줍니다.

요리연구가 양향자 그 다음, 준비 된 무쌈 위에 오리고기와 파프리카, 무순을 올린 뒤 돌돌 말아주면

요리연구가 양향자 만들기도 편한, 먹기도 편한 한입에 쏙~ **훈제 오리 무쌈말이** 완성

요리연구가 양향자 두 번째 요리는 추운 날에 어울리는 따뜻한 **오리 토마토 스튜**입니다.

요리연구가 양향자 준비된 베이컨, 감자, 양파, 당근을 적당한 한입 크기로 썰어줍니다.

요리연구가 양향자 끓이면서 모양이 망가질 수 있으니, 채소 끝은 둥글게 다듬어 주시고,

요리연구가 양향자 홀토마토는 잘게 으깨어줍니다.

요리연구가 양향자 오리고기를 볶아준 뒤 단단한 재료부터 차례로 넣고 볶아 줍니다.

요리연구가 양향자 이 재료들이 잘 익을 때까지 볶아주다가

요리연구가 양향자 으깨서 준비해둔 토마토 과육과 물을 부어준 뒤 끓여주면

요리연구가 양향자 면역력이 약해지기 쉬운 겨울철 원기보충에 좋은 **오리 토마토 스튜** 완성~

다음은 직접 "오리고기"를 이용한 음식으로 홈파티를 즐기는 곳을 찾아가보았습니다.

오늘의 홈파티 장소는 함께 일하는 동료들과 준비하는 곳입니다.
역시 홈파티는 여럿이 모여서 함께 준비해야 제 맛.

오늘 홈파티의 메인 재료는? "오리고기"입니다
오리고기를 이용해서 **오리고기 스테이크**와
단호박 오리찜을 준비해 보겠습니다.

오리가슴살에 칼집을 낸 뒤,

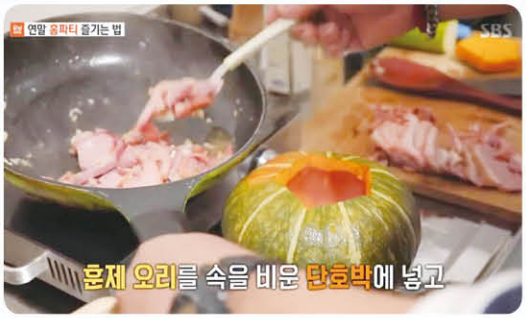
스테이크처럼 노릇노릇 구워줍니다.

이때 고기에서 나오는 오리기름은 맛의 풍미를 더해주게 되는데요, 오리기름을 고기에 뿌려가며 구우면, 고소한 맛이 일품이라고 합니다.

오리기름에 각종 채소와 밀가루를 섞어 훌륭한 소스로 만든 뒤,

직접 만든 소스에 고기를 넣어주면
오리 스테이크 완성

다음은 **단호박 오리찜**입니다.



속을 파낸 단호박 안에 훈제오리를 넣어주고,

이렇게 40분간 찌면 **단호박 오리찜** 요리 끝!

드디어 모든 요리가 완성되고 보기만 해도 먹음직스러운 눈과 입이 모두 즐거운 오리고기 파티요리 완성입니다~!

이제 음식으로 배를 채울 차례~

표정에서 드러나는 숨길 수 없는 상상 그이상의 맛!

역시 오리고기~!
이번 연말엔 맛있는 오리요리와 함께 연말 홈파티 제대로 즐겨보세요~