

영양만점 오리고기, 이색별미로 즐기세요

출처 : 농촌진흥청

●오리고기의 영양

- 오리고기는 불포화지방산 함량이 높아 유해한 기름이 적고 체내 독소를 없애는 효능이 있음. 콜라겐을 합성해주는 아미노산과 리놀렌산 같은 필수지방산이 풍부해 피부 탄력과 재생 능력을 촉진함
- 칼륨, 인, 마그네슘 등 무기질과 면역력을 강화하는 비타민A 함량이 높아 환절기 감기 예방과 눈 건강에 좋음. 동의보감에 따르면 오리고기는 오장육부를 편안하게 해주는 작용을 하면서 신장, 순환기, 호흡기 계통에 두루 좋다고 돼 있음

● 미식남녀를 위한 오리의 트렌디한 맛 “인기별미”

◆ 훈제오리 양장피



전분으로 만든 양장피를 기본으로 정성스레 준비한 갖은 채소와 훈제오리고기로 맛과 모양을 낸 훈제오리 양장피. 다양한 재료의 어우러진 맛과 색의 조화가 아름답고 화려해 손님 초대 요리나 외식 메뉴로 빠지지 않는 중화요리. 톡 쏘는 겨자소스에 땅콩버터를 더해 고소한 맛을 더함.

○재료(4인분) : 훈제오리 200g, 양장피 2장, 송화단(삭힌 오리알) 1개, 당근 ½개, 양파 ½개,

부추 30g, 간장 약간, 참기름 약간

○소스 : 겨자가루 20g, 따뜻한 물 30g, 땅콩버터 10g

○만들기

1. 양장피는 찬물에 1시간 정도 담가 불린 뒤 끓는 물에 1분 정도 담갔다가 찬물에 헹구어 4cm 크기로 썬다. 물기를 제거하고 간장과 참기름으로 버무려 밀간한다.
2. 겨자가루에 따뜻한 물을 붓고 잘 섞은 뒤 랩을 씌워 30분간 발효시킨다. 땅콩버터를 넣고 고루 섞어 겨자소스를 만든다.

3. 당근, 양파, 부추는 길이를 맞추어 가늘게 채 썬다.
4. 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 채 썰고, 송화단은 사등분 한다.
5. 넓은 접시의 가운데 양장피를 놓고 나머지 준비한 모든 재료를 가지런하게 돌려 담는다. 겨자소스는 끼얹어 먹을 수 있도록 따로 곁들인다.

◆ 오리가슴살 스테이크



오리의 진한 풍미와 부드러운 식감이 일품인 오리고기 스테이크. 특히 단백질 함량은 높고 칼로리는 낮은 오리가슴살을 노릇하게 구운 뒤 진한 풍미의 발사믹소스를 끼얹어 한층 고급스러운 맛을 살린 건강 스테이크. 스테미나 요리로도 빠지지 않는 일품 메뉴.

○재료(4인분) : 오리가슴살(껍질 있는 것) 4개, 건포도 100g, 화이트와인 100cc, 잣 20g,
발사믹식초 50g, 소금 약간, 후춧가루 약간

○만들기

1. 오리가슴살은 흐르는 물에 씻어 물기를 닦고 껍질 쪽에 마름모꼴로 얇게 칼집을 넣는다.
2. 믹서에 화이트와인, 잣, 건포도를 넣고 덩어리가 없도록 곱게 갈아 소스를 만든다.
3. 팬에 곱게 갈 소스를 붓고 발사믹식초를 넣은 뒤 걸쭉하게 되도록 약한 불에서 뭉근하게 졸여 소스를 만든다.
4. 오리가슴살에 소금과 후춧가루를 뿌려 밀간을 한 뒤 약한 불에서 껍질이 노릇노릇해지도록 굽는다.
5. 접시에 노릇하게 구운 오리가슴살을 얹고 소스를 고루 끼얹어 낸다.

● 집에서 간편하게 이용할 수 있는 다양한 오리고기 가공품



[오리 딱갈비]



[오리 만두]



[오리 소시지]



[오리 고추장주물럭]