‘6월 이달의 식재료·조리법’으로 오리고기 소개

출처 : 농촌진흥청

◎ 농촌진흥청(청장 김경규)은 매달 ‘이달의 식재료’를 선정해 올바른 농식품 정보를 전달하고, 소비자들이 이를 다양하게 활용할 수 있는 조리법을 소개하고 있다.

○ 6월에는 곤드레, 산딸기, 오리고기를 활용해 누구나 손쉽게 만들 수 있는 간편한 별미와 영양 가득한 상차림을 소개한다.

◎ **오리고기**는 맛이나 식감뿐만 아니라 영양도 우수해 **‘날개 달린 소’**라 불릴 정도로 정평이 난 육류로, 신라시대나 고려시대에는 임금에게 진상했다는 기록이 남아 있다.

○ 국가표준식품성분표에 의하면 **불포화 지방산 함량이 높고 필수지방산이 다량 함유**돼 있어 콜레스테롤 수치를 낮추는 효과가 있다. 또한 체내에 쌓인 독소를 배출하거나 중화시키는 효능이 있어 각종 공해와 중금속 오염으로부터 몸을 보호할 수 있도록 도와준다.

○ 고기는 선홍색에 가깝고 지방이 흰색이어야 좋다. 육질의 결이 곱고 탄력 있는 것을 고른다. 팔팔 끓는 물에 삶아야 육질이 부드럽다. 잡냄새를 완전히 없애려면 향신료를 넣어도 좋다.

○ 조리법으로 ‘오리고기 궁중떡볶이’, ‘오리고기 피망잡채’, ‘김치 오리고기말이’를 소개했다.

◎ 정부 혁신의 하나로 제공하는 6월의 식재료 관련 상세 내용은 **농촌진흥청 농업기술포털 ‘농사로(http://www.nongsaro.go.kr)–생활문화–음식–이달의음식’**에서 볼 수 있다.

○ 농사로에는 선정한 식재료의 유래, 구입 요령, 보관과 손질 방법, 섭취 방법, 영양성분을 자세히 설명해 놓았다.

○ 아울러, 6월 이달의 식재료를 이용해 만들어 먹을 수 있는 가정식 조리법과 단체급식용 조리법도 소개하고 있다.

◎ 농촌진흥청 국립농업과학원 유선미 식생활영양과장은 “갑작스런 더위로 입맛과 건강을 잃기 쉬운 만큼 곤드레와 산딸기, 오리고기로 요리를 만들어 가족들과 즐겨보길 바란다.”라고 말했다.