

알고 먹으면 더 맛있대!

오리고기 200% 즐기기

스테미너에도 좋고 한끼 식사로도 든든한 고기



하지만!



시민 고기가 단백질이 많아서 좋다고 하는데 기름이 많아요.



시민 칼로리도 높고 콜레스테롤이 높아서 부담이 돼요.



육류의 포화지방은 콜레스테롤 수치를 높이는 것으로 알려져 있죠.

하지만 여기 오히려 콜레스테롤을 낮춰주는 착한 고기가 있는데요.



바로 오리고기입니다.

알고 먹으면 더 맛있대!



건강과 맛! 둘 다 잡은 오리고기 제대로 즐기는 방법을 소개합니다.

SBS <생방송투데이>



오리고기를 200% 즐기러 온 손님들이 가득 한 이곳에는 어떤 오리고기가 있을까요?



“통오리진흙구이”입니다.



황토 토기 속에서 무려 4시간을 구워내야만 맛 볼 수 있다는 진흙구이는 칼슘, 인, 철 등이 풍부해 건강식으로도 인기입니다.



게다가 각종 견과류를 첨가해 영양을 더 해줍니다.



손님 오리고기가 입맛에 맞고, 고소합니다. 오리의 냄새가 없어서 아주 먹기 좋아요.



손님 찹쌀과 견과류와 오리고기가 한번에 들어 있어서 몸에 정말 좋아요.



손님 혈관질환 때문에 다른 고기 먹는 것을 꺼리는데 오리고기는 혈관에 좋다고 해서 더 챙겨 먹어요.



그렇다면 통오리진흙구이의 장점은?



450°C 이상 고온에 구운 오리는 부드럽고 담백한 맛을 자랑합니다.

입에서 살살 녹는 부드러운 식감의 통오리진흙구이 맛에 빠져봤다면,



이제는 오리 본연의 맛을 살려 숯 향 은은히 입혀 오리고기를 바비큐처럼 즐기는 “오리 회전구이”입니다.



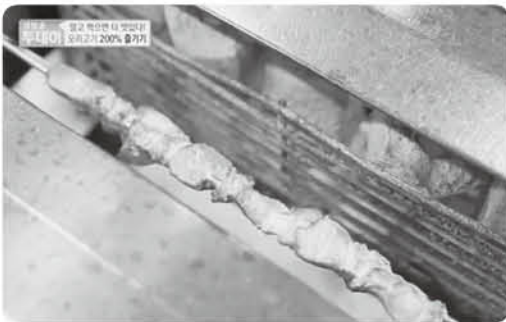
오리 회전구이는 노릇노릇하게 굽는 순간 탱탱한 육질을 자랑하며, 입에 넣었을 때의 흐르는 육즙은 고소한 풍미를 자랑합니다.



숯불에 오리를 굽기 때문에 씹을수록 쫄깃한 식감은 더욱 살아나고, 불 맛까지 입혀져 중독성 강한 맛을 냅니다.



손님 숯불로 구워서 육즙이 살아 있고 식감도 쫄깃해요.



손님 기름기가 밑으로 빠져서 담백한 맛이 굉장히 좋고 질리지 않아요.

오리진흙구이와는 다른 매력으로 입맛을 사로잡는 오리 회전구이 영양도 놓칠 수 없습니다.



송태희 교수(식품영양학과) 오리고기에는 다른 육류에 비해 불포화 지방산 함량이 많은데요, 불포화 지방산은 체내의 콜레스테롤을 낮추고 혈관 건강에 도움이 됩니다.



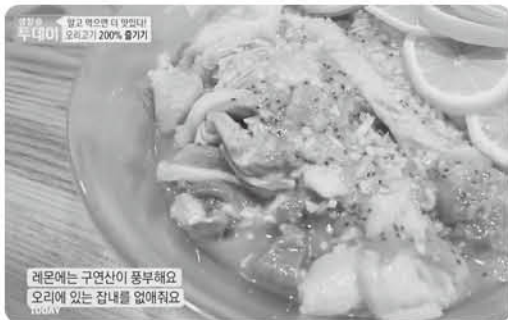
이런 영양만점 오리고기를 집에서도 먹을 수 있는 오리요리법을 소개합니다.



양항자 요리연구가 오늘은 통오리로 할 수 있는 요리와 오리의 살을 이용한 오리 요리 두 가지를 알려 드릴게요.

첫 번째 요리요리는 “오리강정”

오늘의 주인공인 오리와 레몬 등장



레몬에는 구연산이 풍부해서 오리에 있는 잡내를 없애줍니다.



키위 역시 단백질 분해효소가 풍부해 고기를 연하게 하고,



잘게 썬 레몬껍질까지 넣어주면 잡내 없는 오리 고기 준비 완료



계란과 전분가루를 사용해 오리에 직접 튀김옷 반죽을 입혀주면 집에서 쉽게 할 수 있는 오리 강정 준비 끝



170°C 고온에서 튀겨내면 고소한 풍미도 UP!



이대로 먹어도 맛있는 튀김이지만!

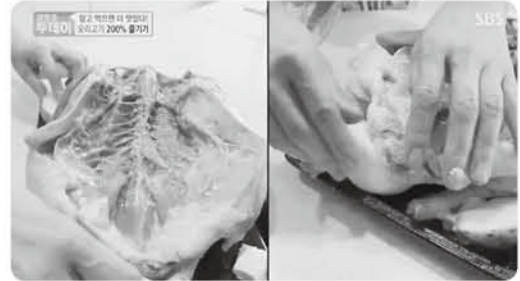


기름을 두른 팬에 맛술, 올리고당, 고추장, 설탕 등을 넣은 먹을수록 중독되는 매콤달콤한 소스에 볶아주면



어른아이 모두 맛에 반해 자주 생각나는 매콤하고 바삭한 오리갈정 완성~

두 번째 오리요리는 "통오리 구이"



잡내 제거를 위해 통오리에 레몬즙을 골고루 발라준 뒤 소금과 후추로 밑간을 해줍니다.



오븐으로 45분간 구워주면
겉은 바삭 속은 촉촉 통오리구이 완성



맛과 영양으로 가득 찬 손쉬운 오리고기 한상이 차려졌습니다.



오리고기 어렵지 않아요, 다양한 오리고기 즐겨 보세요~