

여고생 양계산물 조리실습 지원

—미래 주부를 대상으로 닭고기와 계란 우수성과
영양적 가치를 올바르게 인식시키는 계기마련—

김 미 옥

(본회 홍보담당)

배성여상에서 시범적으로 실시

본회는 금년도 중점사업인 양계산물 소비 홍보사업의 일환으로 미래의 주부가 될 여고생들에게 양계산물의 우수성과 영양적 가치를 올바르게 인식시키고 요리법을 습득케 하기 위하여 여고생 조리실습을 지원하였다.

시범적으로 배성여자상업고등학교 (동대문구 창신동 소재)의 3학년 7개 전학급 420여명을 대상으로 7월11일(금), 14일(월), 16일(수)의 3일간에 걸쳐 실시했다.

학교조리실습 시간은 2교시인 90분으로써 맨 먼저 양계산물의 우수성에 대한 이론을 본회 편집국 직원이 15분간에 걸쳐 강의했다.

그 내용을 요약하면 다음과 같다.

닭고기는 쇠고기나 돼지고기보다 섬유가 가늘고 연한 것이 특징이다.

타육류처럼 지방이 근육속에 섞여있지 않기 때문에 맛이 담백하며 다이어트식품으로 상당한 각광을 받고 있다.

닭고기는 다이어트식품으로 인기

닭껍질에는 비타민B₆가 많아 피부나 점막에 좋은 효과를 나타내는데 특히 입병에 효과가 크며 닭날개는 살이 별로 없으나 교질단백질이 많고 콜라겐물질이 많아 피부의 노화를 예방하는 효과가 있으며 중국에서는 뇌를 보(補)하는 특별식으로 취급되고 있다.

일부지방 사람들은 닭날개를 먹으면 바람이 난다고 젊은이들에게 금하고 있으나 전혀 근거없는 얘기이며 홍콩·대만 등에서는 비삼(飛蔘)이라고 하여 대단히 인기가 높다.

계란은 칼로리가 낮은 아주 우수한 단백질의 다량공급원으로 특히, 계란단백질의 질은 우수하여 지금까지 많은 영양학자들에 의해 다른 식품의 "단백질 품질평가를 위한 표준"으로 사용되어 왔다.

계란은 영양소가 골고루 균형있게 들어있어 우유와 함께 단일식품으로는 가장 우수하며 하나의 생명이 태어나는데 필요한 영양을 고루 갖춘 완전식품으로 소화율도 95%나 된다

이렇듯 우수한 식품을 최근에는 계란의 콜레

스테롤 함량 때문에 소비를 기피하는 경향이 있으나 지금까지의 실험결과로는 계란에 함유된 콜레스테롤은 인체에 해를 주는 물질이 아니며 식품으로 섭취되는 콜레스테롤과 고혈압 사이에는 거의 상관성이 없고 대부분은 유전적 요인 때문인 것으로 알려지고 통상적인 계란 섭취에 의한 고혈압의 염려는 하지 않아도 되며 채식위주의 우리나라 대다수의 사람들에게는 걱정하지 않아도 된다.

계란의 콜레스테롤 인체에 해 없다

콜레스테롤은 지나치게 과잉섭취했을 때 문제가 되는 것이며 콜레스테롤은 인체의 정상적인 생명현상과 종족번식을 위해 없어서는 안될 필수 영양소(물질)로서 담즙의 생성, 성호르몬의 합성, 부신피질호르몬의 생성, 비타민D 등을 합성하며 세포의 성장 및 생존에 있어서 필수적인 세포막과 신경조직 구성물질의 일부이다.

영양강의에 이어서 한국식생활개발연구원 박경신영양사에 의한 양계산물 요리시범강습이 30분간 진행 되었다.

요리시범강습은 청소년들이 좋아하는 종류로써 습식보다는 건식을 택하여 닭튀김, 닭날개튀김조림, 닭살샌드위치, 스크램블에그를 능숙한 습씨로 시범을 보였다.

학생들은 시범 보인 네종류 중의 한가지인 닭살샌드위치를 45분간 직접 조리실습을 하고 시식을 하였다.

10명이 한조가 되어 실습을 하는 학생들은 자신들의 실습테이블 위에 부분육으로 놓인 닭안심을 보며 “평소에는 통닭을 대했기 때문에 징그럽다(?)는 생각에 조리하는 것을 피했으나 오늘 하얀살코기만 보니까 그런 생각은 전혀 없다”고 전하며 어색함 없이 손을 댔다.

닭살샌드위치를 직접실습하는

학생들 얼굴엔 웃음이 가득

닭살샌드위치는 살코기만으로 된 안심을 이용하고 양파, 오이 등의 야채를 이용했기 때문에



동·식물성의 영양을 포함한 맛있는 다이어트식품으로 용모에 관심이 큰 여고생들에게 좋은 호응을 보였다.

습관화되지 않아 서툰습씨지만 직접조리를 한다는것만으로도 기쁜양 즐거운 표정으로 재잘거리면서 닭고기나 양념 등을 다른조보다 많이 달라고 조르기도 했다. 어떤 학생은 평소에 닭고기를 먹지 않는 습성이 있었는데 다만들어진 닭살샌드위치를 보니 닭고기란 생각 없이 아주 맛있게 시식을 했다고 전했다.

많은수의 학생들이 부분육판매를 모르고 있어, 닭고기하면 으레히 통닭을 구입해서 조리하는 것으로 알고 있었는데 이번실습처럼 부분육을 구입해서 먹을 수 있다니 필요한 부위만을 선택할 수 있어 좋다고 했다.

학생들 뿐만아니라 여교사들의 관심도 크게 나타났는데, 수업이 없는 시간을 이용하여 조리실에 참석하여 시범강습 등을 보며 본인들도 집에 돌아가 직접해보겠다고 좋은 반응을 보였다.

닭고기의 영양과 조리법에 대한

새로운 인식

학생들의 실습이 끝난 후에는 본회에서 준비한 “맛있는 닭고기요리” “새로운 닭요리”의 팸플렛과 “달걀 우수성홍보 전단”을 나누어 주었



다.
11일(금)과 14일(월)에 실습을 한 학생들중에는 초복인 15일에 학교에서 배운솜씨로 집안

식구들에게 닭고기요리를 써비스해서 칭찬을 받았다는 얘기를 전하며 앞으로도 후배들에게 이런 기회가 또 있었으면 좋겠다고 했다.

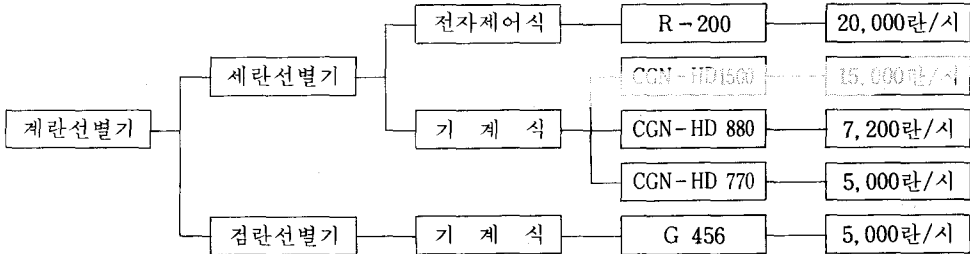
조리실습이 끝난후 배성여상 가정담당교사로부터 다음과 같은 감사문이 왔다.

「귀 협회의 여러가지 도움으로 본교 학생들은 닭고기의 영양가에 대한 새로운 인식과 조리방법(직접시범과 팜프렛을 통해)을 터득하여 조리실습의 목적인 실생활 적용에 커다란 효과를 거둘 수 있게 되었음을 진심으로 감사하게 생각합니다.」

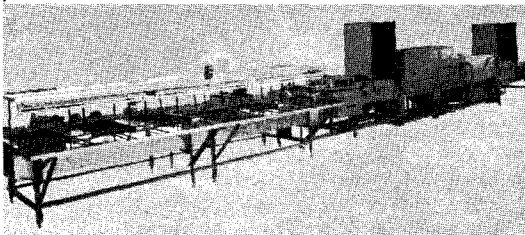
본회는 시범적으로 실시한 배성여상에서 학생들의 호응도가 높은 것으로 보아 돌아오는 2학기에도 시내 몇몇 여학교들을 대상으로 실시할 계획이다. ■

자동계란선별기

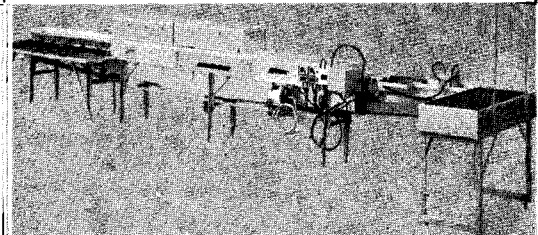
G.P.기계생산 전문업체
한·일 합작 투자업체



CGN - HD1500



CGN - HD880



대전시 동구 대화동 45-4(대전제 2공단)
TEL. (042) 622-8111(代)