

닭고기요리강습회 및 시식회 개최

— 대한어머니회 월례강연회에 요리강습 후원 —

김 미 옥

(본회 편집국)

86년도 중점사업인 양계산물 소비홍보 사업의 일환으로 사단법인 대한어머니회 서울연합회(회장 김연신) 월례회에 새로운 닭고기요리 방법에 대한 특별강습회와 시식회를 어머니회관 강당에서 8월19일(화) 오후 2시 대한어머니회 회원150명의 주부를 대상으로 개최 하였다.

닭날개는 교질단백질·콜라겐물질 많아 피부의 노화에방에 효과

이날의 요리강습회 및 시식회는 대한어머니회로부터 본회로 제291회 월례강연회에 닭고기요리를 강습할 수 있도록 협조해 달라는 의뢰가 있어 이에대해 본회는 「직접적으로 주부들에게 홍보할 수 있는 좋은 계기」로 보아 후원 하기로 결

정, 실시했다.

양계산물 소비홍보 효과를 높이기 위해 본회 홍보담당 직원이 참석자들을 대상으로 닭고기 및 계란의 영양적 우수성에 대해 15분간 강의 했다.

강의 내용중 역점을 둔 것으로는, 닭고기가 외국에서는 타육류에 비해 소비가 증가하고 있으며 이는 닭고기의 영양적 우수성과 경제성이라고 말했다.

닭고기의 영양적 우수성은 질 좋은 단백질이 많이 함유되어 있을뿐 아니라 근육속에 지방이 섞여있지않아 다이어트식품으로 각광을 받고 있으며, 교질단백질·콜라겐물질이 많은 닭날개는 피부에 좋은 미용식이며, 가격도 타육류에 비해 저렴하기 때문에 가정경제에도 도움을 준다고 했다.

또한 달걀은 하나의 생명이 태어나는데 필요



△ 본회 홍보담당직원이 강습회에 앞서 닭고기 및 계란 우수성을 강의하고 있다.



△ 닭고기 요리강습회에서 왕준련회장이 실습시범을 보였다.

한 영양을 고루 갖춘 완전식품으로서 바쁜 샐러리맨의 아침식사로, 피곤한 수험생, 자라는 어린이에게 더없이 좋은 식품이라고 전했다.

곧이어 한국식생활개발연구회의 협조로 새롭고 맛있는 닭고기요리를 왕준련회장이 조리 시범을 보였다.

노년층과 중년층에서는 건식보다는 습식을 선호해서 삼계탕, 백숙 등의 요리를 즐기지만 청소년층으로 내려올수록 건식을 즐기는 경향이 있다. 그렇기 때문에 어머니들은 습식요리에는 숙달되어 있지만 건식요리에는 아직 미숙한 점이 있기에 이번 요리 강습회에서는 주로 건식요리를 시범 보였다.

닭튀김요리 및 계란요리 강습시범

요즘 Fast Food(즉석식품)로 청소년층의 인기를 끌고 있는 닭튀김요리(흔히 켄터키 후라이드 치킨 이라고 함)와 닭날개튀김 요리를 조리했고 영양식으로 닭인삼즙튀김 요리 등 6총류의 닭고기 요리를 시범 보였다.

아침식사 대용으로 안성맞춤이며 간식으로도

적합한 스크램블드 에그를 조리하여 달걀요리도 함께 선을 보였다.

요리를 하면서 틈틈이 설명한 내용을 정리해 보면 다음과 같다.

우리 몸에서는 매일 수많은 세포가 죽어 없어지고 그 만큼의 세포가 생겨난다. 이 새 세포는 단백질로 만들어 지는데 식사중에 단백질이 너무 부족하면 새 세포의 재생이 늦고, 주름살이 많이 생기게 된다.

또는 밥을 소화시키기 위하여 분비되는 소화액은 창자벽의 상피세포까지 소화시켜, 매일 창자벽을 재생시킬 단백질을 섭취해야 한다.

단백질은 당질이나 지방과 같이 우리몸에 저장해 두지 못하므로 매일 부족되지 않도록 섭취하는 수 밖에 없다.

젊음을 오래오래 유지하기 위해서는 한꺼번에 불고기를 2인분, 3인분 먹어보아야 어느 면에서는 낭비일뿐이며, 매일 적당량의 단백질(1일 달걀 2~3개)을 먹어야 효과적이라고 했다.

강습회를 보면서 주부들은 “평소에 아이들에게 닭튀김을 해주고 싶었지만 번거롭다는 생각



◁강습회가 끝난후 닭고기요리 시식회가 있었다. 참석주부들은 한결같이 다양한 닭요리에 대해 많은 관심을 나타내었다.

과, 손에 익숙하지 않다는 핑계로 전에 해오던 음식을 주로 조리했는데 오늘 보니 생각보다 쉽다"면서 아이들과 어른들의 영양식으로 자주 해 먹어야 겠다고 했다.

아침식사에 간편하고 영양많은 스크램블 에그로

특히 본회가 준비한 요리책자 「맛있는 닭고기 요리」·「새로운 닭요리」와 달걀 우수성 전단을 받아든 주부들은 요리책자를 관심있게 살펴면서 집에서 틈틈이 보고 배워서 활용해야 겠다며 좋은 반응을 보였다.

강습회 후에는 시식회가 열렸는데, 닭고기와 달걀요리가 그득히 담겨있어 참석한 주부들은 누구나 맘껏 시식할 수 있도록 했다.

참석자 중의 어느 주부는 이달의 월례회 소감을 밝혔는데, 대한어머니회는 매달 다른 주제를 갖고 월례회를 개최하고있어서 자신은 될 수 있는데로 참석하려 하지만 사정이 있을 경우에는 꼭 참석하고 싶은 주제가 있을 때만 빠지지 않고 참가하고 있다면서 요즘처럼 무더운 여름에 식구들에게 영양있고 맛있는 음식을 장만해주고 싶

었는데 마침 자신이 회원으로 가입한 어머니회의 8월달 월례회 주제가 닭고기요리 강습회에서 큰 관심을 갖고 왔다고 했다.

영양강의와 요리강습회 뿐만이 아니라 시식회도 겸하게 되어 다양한 요리를 맛도 보고 조리법도 배우게 되어 유익한 월례회가 되었다고 덧붙였다.

이날의 주부들은 강습회를 보고 조리법을 배우는 것 외에도 평소에 잘 대할 수 없는 수많은 요리종류의 전시된 모습을 관람하며 시식하는 맛도 꽤 즐거운 표정 이었다.

이번 강습회 및 시식회는 실수요자인 지도자급의 주부들이 대상으로, 연령층도 다양해서 20대의 젊은 주부에서 부터 60세이상의 어머니들 까지도 있었으며 참석자들의 좋은 반응으로 보아, 본회는 앞으로도 이런 기회가 있으면 적극 추진키로 했다.

행사가 끝난 후 대한어머니회 서울시 연합회장(김연신)으로 부터 본회에 감사의 뜻을 밝히는 글을 전해왔다. ♣

추백리를 박멸합시다

종계장에서 부터 철저히 추백리를
뿌리뽑아 양계산업 발전에 앞장서자

* 추백리 진단액 구입문의 *

대한양계협회 지도조사부 (☎752-3571~2)