

여고 닭고기 조리실습

미래의 주부들 닭고기 영양적 우수성 재인식

- 강동구 명일여자고등학교에서, 신기농장 협찬으로 -

김 미 옥 <본회 홍보담당>



본회는 중점사업인 양계산물 소비홍보 사업의 일환으로 여학교에 양계산물 조리실습을 지원하고 있다.

지난 7월 배성여자상업고등학교를 시작으로, 9월 명지여자고등학교, 11월 3일(月)부터 8일(土)까지 6일간 서울 강동구 명일동에 소재한 명일여자고등학교에서 실시하였다.

2학년 전학급 600명을 대상으로 한 이번 실습

에는 조리실습 전에 닭고기와 계란 등 양계산물의 영양적 우수성에 대한 강의를 본회 홍보담당 직원이 15분간 했다.

우수성강의 내용으로는 '달걀에는 하나의 생명이 태어나는데 필요한 모든 영양소를 고루 갖춘 완전식품이며 닭고기는 저렴한 가격, 다이어트 식품, 미용 식품'이라고 강조하며 고래로부터 얘기 해 오는 터부로 임신부가 닭고기를 섭취하면 태어난 아기의 살결이 닭살처럼 거칠어진다는가, 닭날개를 먹으면 바람이 난다는 말은 과학적 근거가 없는 말이며 오히려 닭날개에는 타 부위 보다 교질단백질·콜라겐물질이 많아 피부 노화방지에 효과적이고, 임신부가 닭고기를 섭취하면 질 좋은 동물성 단백질로 인해 임신부와 태아가 건강해진다고 전했다.

뒤이어 한국식생활개발연구회 조리사가 가정선생님과 학생들을 대상으로 닭튀김, 닭살샌드위치, 스크램블드 에그 등을 시범으로 강습을 하였다.



이중 학생들은 닭튀김을 직접 조리실습 하였는데 8명을 한 조로 한반이 8조로 구성되어 각각의 나누어진 조에 선생님이 나누어 주신 재료(닭고기, 양파, 마늘, 생강, 후추가루, 청주, 소금, 튀김가루, 기름)를 갖고 조리를 시작했다.

한·두명은 닭을 손질해서 씻은 것을 채반에서 물을 빼고 있었으며 나머지 조원들도 두·서너명씩 양파, 마늘, 생강 등을 칼질 하거나 기구들을 깨끗이 정리하며 오손도손 진행 했다.

요리를 해본적이 한번도 없다는 어느 여학생은 천천히 조심스럽게 손을 움추리며 칼질을 하는 반면 성격이 급해 보이는 어떤 여학생은 푹푹푹 큰소리를 내며 요란하게 칼질을 하기도 했다. 절단된 닭고기에 칼집을 넣을 때는 거의 모든 학생이 손조심을 하라고 강조해서인지 살며시 썬는 모습이 눈에 확연히 보였다.

양념이 다 된 닭고기는 180°C의 기름에다 한조각씩 살포시 밀어 넣고, 또 한조각 집어 넣고, 이렇게 닭날마리 양을 넣은 후 노릇노릇하게 튀겨졌을 때 건져내고 새 닭을 튀겨낸 후 이미 튀겨낸 한 마리 분을 다시 한꺼번에 집어 넣고 완전히 익은 다음 끄집어 냈다.

닭튀기는 냄새가 너무 고소하고 먹음직스러워서 군침을 삼키며 쳐다보는 학생도 있었으며 끓는 기름에서 조리를 하게되어 위험스러운 점도 있었으나, 침착하게 조심성을 갖고 선생님의 지시에

따라 주어서 간단하고도 손쉽게 할 수 있었다.

김이 모락모락나며 바작바작 하게 생긴 먹음직스런 튀김 닭은 어느 식탁에 내놓아도 손색이 없을 만큼 멋지고 맛있는 요리다.

다 만든 조는 조리대에서 식탁으로 옮겨 앉아 자신들이 직접 만든 닭튀김을 접시에 서너접씩 놓고 맛있는 시식회를 시작했다.

“맛이 어때요”라는 질문에 “아주 맛있어요” “다른 고기 보다 훨씬 연하고 부드러워요”라고 웃는 얼굴로 답했다.

다음에 집에서 닭튀김을 할 수 있겠느냐고 물었을 때도 이구동성으로 자신있어요 하고 큰소리로 말했다.

시식을 하면서 어느 여학생은 닭튀김이 이렇게 쉽고 간편한 줄 알았다면 시중에서 비싼값에 구입하지 않고 집에서 벌써부터 해먹었을 텐데하고 아쉬워 하기도 했지만 지금이나마 조리법을 익혔으니 종종 해야겠다고 말했다. 시장했던 닭도 있겠지만 맛있고 부드러운 닭튀김을 남긴 조는 한 조도 눈에 띄지 않았으며 오히려 더 먹고 싶다는 표정들이었다.

시식 후에는 본회에서 미리 준비한 닭고기요리·책자·달걀책자·달걀 및 닭고기 홍보전단을 나누어 주었다.

거시적인 안목을 갖고 행하는 학교 양계산물 조리실습 지원은 양계산물에 대한 영양적 우수성의



재인식과 조리법이 간편하고 맛있는 요리라는 개념을 심어 줌으로써 잠재소비력을 폭 넓게 확보하며, 실습을 통해 요리법을 습득하여 자신들도 만들 수 있다는 자신감과 시식을 통한 맛을 느끼게 해 다시 찾을 수 있는 닭고기로 알림으로 해서 닭고기의 소비를 늘리는데 그 목적이 있다.

높은 호응도를 보인 여학교 양계산물 조리실습은 이번 명일여고가 86년도 마지막 실습이었으며

내년에도 계속해서 여학교를 중심으로 실시할 예정에 있으며 명일여고에서 주재료로 사용한 닭고기는 신기농장(주)(대표 이상윤)의 협찬으로 대한브로일러 닭고기가 사용되었다.

본회는 조리실습 전과정을 비데오로 편집해 보관하고 있다. 교육 또는 홍보용으로 필요로 하는 경우 본회로 연락하면 협조를 해줄 예정이다. ♣

〈美〉

선물용 계란박스 제작

계란소비촉진용,
본회 또는 도지부로 신청바람.

“연말·연시, 신·구정 행사시 이용할 수 있는 선물용 계란박스(60개입)를 제작 배포중. 가로 31cm, 세로 29.5cm, 높이 13.5cm로 일반난좌(30개들이) 2개를 넣어 사용할 수 있는 아담한 박스로 가격에 비해 알찬 선물이 될 수 있음”

가격 : 개당 220원(부가세별도)

신청 : 본회 사무국 ((02)752-3571~2)



*지방은 각 도지부로 신청하면 된다.

사단 대한양계협회