

“이제 닭고기 요리는 자신있어요!”



김 미 옥
(본회홍보담당)

〈'87상반기 8개교 5천8백여
명 실습〉

본회 소비홍보사업의 일환으로 실시되고 있는 '87학교조리실습은 1학기(7월까지)에 8개교 5,770명을 대상으로 실시하였다.

3월부터 5월중순까지 4개교(경방여실·서울보건전문대·

미림여고·명지여고)의 실습을 마친데 이어 그후 4개교의 조리실습을 함으로써 7월까지 모두 8개교에서 닭고기·계란의 우수성강의와 조리실습을 성료하였다.

학교조리실습은 1회에 1개학급 60여명이 100분간 실습하는 수업으로 진행된다. 맨 먼저 닭고기·계란의 우수성에 대해

20여분간 필자의 강의가 있으며 이어서 조리시범이 소개된다. 이때 눈여겨 보며 설명을 잘 들은 후 학생들 자신이 직접 만드는 실습시간이 온다. 정성껏 맛있게 만든 요리는 시식회를 통해 식사한다.

〈창문여자고등학교〉

'87 5월18일부터 21일까지 4일간 창문여자고등학교(서울시 도봉구 미아4동) 1학년 전원 490여명을 대상으로 닭고기·계란 우수성강의 및 조리실습을 실시하였다.

맨 처음으로 시작된 우수성 강의내용을 요약하면 다음과 같다. 닭고기는 양질의 고급단백질이 타육류보다 많이 들어 있는 식품으로서 쇠고기나 돼지고기에 비해 섬유소가 가늘고 연하여 소화흡수가 잘되는 식품이다. 또한 위생적인 계육선별 방법에 대해서도 설명이 있었다.

계란은 영양가가 높고 에너지 함량이 낮으며 소화가 잘 되므로 성인의 영양식으로서 많이 사용되고 있을 뿐만 아니라 다량의 고급단백질을 필요로 하는 청소년에게는 더 없이 좋은 완전식품이다. 계란을 섭취하면 트메치오닌이 많이 들어 있어 암을 예방한다. 트레시킨이라는 인지질이 많이 들어 있어 피부노화를 방지하여 주름살이 생기지 않게 한다. △혈관을 강화하여 고혈압을 예방한다. △비타민E와 B₂가 충분하게 있어 체내에 과산화지질이 생기지 않아 젊음을 유지한다 고 강조했다.



닭고기는 양질의 고급단백질이 타 육류보다 함유량이 높아 소화흡수가 잘된다.

창문여고생들의 이번 실습은 닭찜과 완두콩밥을 조리하는 것이었는데 닭은 절단육을 제공했기 때문에 따로 손질하는 번거로움을 피할 수 있었다. 학생들이 만드는 과정을 살펴보면-①큼직하게 토막내어진 닭을 씻어 물기를 뺀다. ②감자를 큼직하게 썰어 모서리를 도려낸 다음 냉수에 씻어 놓는다. ③붉은고추와 풋고추는 어슷하게 썰어 씨를 털어낸다. ④물1컵을 냄비에 넣고 끓으면 닭을 넣고 닭이 익을 무렵 감자, 마늘, 생강, 청주, 고추가루, 고추장, 간장, 설탕, 후추, 발효조미료, 참기름을 넣어 국물이 없도록 조려 볶아낸 다음 풋고추와 붉은고추를 익혀 낸다. ⑤미나리를 가지런히 추린 후 달걀물을 입혀 초대를 부쳐 마름모꼴로 썰어 ④의 닭찜에 곁들여 먹는다. 이렇게 만든 닭찜과 밥을 시식하는 한 학생에게“닭찜 만들기가 어땠어요?”하자 “만들기 전에는 징그럽고 어렵겠다는 생각을 했는데 막상 해보

니 간편하고 쉬워요”라며 쉬지 않고 맛있게 먹었다.

시식이 끝난 후에는 모든 학생에게 닭고기·계란 홍보책자와 전단을 나눠주었다.

〈정신여자고등학교〉

정신여자고등학교(강동구 잠실동)는 1학년 15개학급 900여명이 5월28일부터 6월3일까지 6일간, 2학년 15개학생 900여명이 7월9일부터 16일까지 7일간 실시하였다.

정신여고에서의 양계산물 우수성강의 및 조리실습은 창문여고의 실습내용과 동일하게 진행되었다.

고등학교 입학 후 처음으로 조리실습을 해본다는 1학년4반의 신현우학생은 “요리를 만드는건 엄마만이 할 수있는 어려운일 이라고 생각해 왔는데 오늘 닭찜을 만들어보니 생각보다 쉽다”면서 “이제 닭찜요리는 자신있어요”하는 목소리가 여윌게 들렸다. 옆에서 그소리를 듣던 한 급우(이진실)는“



△ 닭고기요리를 실습하는 학생들은 매우 진지한 표정으로 평소보다 관심이 높아 보였다.

자신들이 만든 스크램블애그, 닭강정, 밥을 식사하는 모습은 매우 즐거워 보였다.

닭찜은 실습했으니 물론 잘하려니와 오늘 배부된 닭고기요리 책자를 보니 닭고기요리는 다 잘할 자신있어요”하며 크게 웃는 모습이 매우 활발해 보였다.

〈배화여자고등학교〉

1987.6.16부터 20일까지 5일간 종로구 필운동에 위치한 배화여자고등학교에서 2학년 491명 전원을 대상으로 실시하였다.

닭고기·계란 우수성강의는 이전의 학교와 같은 내용으로 진행되었으며 학생실습요리는 닭강정, 스크램블애그, 밥을 조리했다.

학생들이 만드는 닭강정 조리법으로는 ①끔직하게 토막낸 닭을 깨끗이 손질하여 생강즙, 청주, 후추, 화학조미료로

양념하여 재워놓는다 ②달걀을 풀어 ①의 닭에 넣고 고루 묻힌 다음 밀가루를 넣고 닭에 잘 묻혀 밀가루가 수분을 흡수하면 깊숙한 팬에서 기름을 두르고 볶아낸다 ③마늘, 고추장, 설탕, 닭육수를 혼합하여 냄비에 담고 끓으면 볶아낸 닭을 넣고 조리 남비바닥에 물기가 거의 없으면 다 된 상태가 된다. 이렇게 만들어낸 닭강정은 고기맛이 쫄깃쫄깃 하면서도 적당한 단맛을 지니고 있어 학생들의 입맛을 한층 돋구었다.

미리 준비해온 김치와 자신들이 만든 스크램블애그, 닭강정, 밥을 식사하는 모습은 어느 진수성찬을 대한것보다 즐거워 보였다.

닭강정과 스크램블애그를 처음 먹어봤다는 어느 학생은“이렇게 맛있는 음식을 만들 줄 알

게 되었으니 기뻐요. 집에 돌아가서 엄마에게 알려주어 종종 만들어 달라고 할꺼예요”했다.

〈광영여자고등학교〉

1987.6.22부터 27일까지 6일간 강서구 신월동에 위치한 광영여자고등학교에서 2학년 12개 학급 전원(720여명)을 대상으로 조리실습을 개최하였다.

닭고기·계란 우수성강의는 타학교와 같은 내용으로 이루어졌으며, 학생실습 전에 요리강습회를 가졌다. 한국식생활개발연구회 조리사2명이 담당 한 강습회에는 닭찜, 닭튀김, 스크램블애그 등을 시범보였으며 뒤이어 학생들이 닭찜과 닭튀김을 실습했다. 한 학급이 60명으로 구성되어 있으며 실습팀은 10조로 나뉘어 1조에 6명정도로 짜여진다. 한 조의 6명 중 3명은 닭찜을, 3명은 닭튀김을 조리했으며 실습 후에는 역시 시식회가 있었다.

이번 광영여고에서 닭튀김에 쓰인 식용유와 튀김가루는(주)제일제당에서 협찬을 했다.

조리실습이 완료된 후에는 각 학교(창문여고, 정신여고, 배화여고, 광영여고)로부터 본회에 닭고기·계란 조리실습을 함으로써 영양적 우수성에 대해 재인식하며, 올바른 조리법을 익히게 되어 학생들에게 많은 도움이 됨을 감사히 생각하는 공문을 보내왔다.

본회는 학교조리실습지원이 호응도와 미래의 소비효과가 크다고 측정함에 따라 오는 2학기(9월부터 11월까지)에도 계속 실시할 계획이다.