



△하워드·헬머씨의 계란오므렛요리 발표회 모습

빠른조리 풍부한 영양의

계란 오므렛요리 발표회 및 실연회

-계란전도사 하워드·헬머씨 초청-

본회는 계란의 영양 및 빠른 조리법을 알리는 계란 오므렛요리 발표회 및 실연회를 본회와 한국식생활개발연구회 공동주최·미국사료곡물협회 후원으로 개최하였다.

홍보담당 김 미 옥

미국계란협회(American Egg Board)의 홍보 책임자로 있으며 세계에서 가장 빨리 계란오므렛을 만드는 사람으로 기네스북에 7년간 올라있는 하워드·헬머(Howard Helmer)씨를 초청해 6회에 걸친 실연회를 실시했다.

12월7일 대한주부클럽연합회(서울시)에서 전문조리사 55명을 대상으로, 12월8일 서울 프라자호텔에서 주부, 학생, 조리사, 단체급식담당자 등 324명, 12월9일 한국조리기능인정직업훈련원(서울)에서 영양사, 조리사, 학생 등 52명·대한어머니회(서울)회원인 주부 85명, 12월10·11일 대구 동아쇼핑센터 및 광주 YWCA에서 주부, 학생, 영양사, 조리사, 소비자단체회원, 단체급식담

당자 등 192명·134명이 모여 연인원 842명이 참석했다.

본 실연회에서는 계란의 영양적 가치와 오므렛에 대한 강의가 곁들여져 계란의 우수성과 오므렛에 대한 이해를 도왔다. 서울 프라자호텔에서의 행사에는 고려대 유태종교수가 강의를 맡았고 그 외의 행사는 필자가 담당한 바 그 내용을 간추리면 다음과 같다.

계란의 레시틴, 간경화증을 예방

현대인은 누구를 막론하고 식품(먹거리)의 영양과 경제성에 대한 인식이 점차 높아지고 있는것이 일반적 추세이며 완전식품인 계란이야말로 이에 가장 적합한 식품이다.

인체를 구성하고 있는 주요 성분은 수분과 단백질인데 단백질이란 어원은 단백질(蛋白質)으로 계란의 흰자에서 비롯된 것이다.

최근 연구결과 계란은 비만 및 빈혈방지과 여성의 피부미용에 효과적으로 피부를 깨끗하고 윤기있게 해준다는 보고서가 나왔고 난황에 함유된 코린은 지방간을 예방해 준다.

오므렛(Omelet)의 유래는, 옛날 스페인의 왕이 어느 날 시골로 내려가 숙소로부터 멀리 떨어져 산책을 하는데 국왕은 매우 배가 고팠으나 숙소로부터 멀리 떨어져

있었기 때문에 수행원들과 가난한 농가에 들어가 농부에게 뭔가 먹을 것을 요청하였다. 농부는 즉시 계란을 풀어 후라이팬에서 기름으로 구워냈는데 국왕은 몹시 시궁했었기 때문에 무척 맛있게 먹었고 농부의 요리만 드는 속도에 감탄을 하였다. 국왕은 "어쩌면 이렇게 동작이 빠른 남자인가?"즉, 스페인어로 "Quel Hommeleste"라고 놀라 말한 것이 오므렛(Omelet)의 유래로 전해지고 있다고 설명했다.

이어서 하워드 헬머씨의 계란오므렛 요리 강습이 있었는데 그는 1978년 30분에 217개의 오므렛을 만듦으로서 기네스북에 7년간 올라있는 것 뿐만아니라 "40초에 오므렛 만드는 법"이라는 오므렛 요리책의 저자이기도 하다.

헬머씨의 간편한 오므렛 요리법은 정통적인 프랑스식 요리법을 따르고 있지는 않지만 그가 만나는 모든 사람을 즉시 계란요리 전문가로 변화시키는 신기한 재주를 갖고 있다.

누구나 40초면 계란오므렛요리 완성

헬머씨가 조리시범을 보인 오므렛 만드는 법은 다음과 같다(헬머씨가 사용한 속재료는 미국식이었으며 우리 입맛에 맞게 바꿀 수 있음).

1인분의 요리로는 계란2개에 소금과 육수(우유 또는



◁참석자 전원이 직접 계란오므렛요리를 만들고 있다.



◀ 계란의 소비홍보를 위한 계란오믈렛 요리 발표회에 앞서 고대 유태종교수의 계란의 영양적 가치와 우수성에 대한 강의를 있었다.

▼ 직접요리를 만들고 있는 안명수 전남도지부장. 남자들도 손 간편히 만들 수 있는 계란오믈렛 요리를 실감케하고 있다.

“현대인은 누구를 막론하고 식품(먹거리)의 영양과 경제성에 대한 인식이 점차 높아지고 있는것이 일반적인 추세에 있으며, 완전식품인 계란이야말로 이에 가장 적합한 식품이다”



물) 2큰술을 넣어 잘 섞어 놓는다. 그다음에 햄과 치즈 양송이버섯을 채쳐서 준비하고 후라이팬에 버터(또는 콩기름)을 둘러 뜨겁게 한후 풀어 놓은 계란물을 부어 반숙정도 익으면 나머지 준비된 자료(속재료)를 넣고 오믈렛형으로 서로 마주 부쳐서 접시에 담아낸다.

매우 간편하기 때문에 시간에 쫓기는 아침식사나 간식 등으로 더 없이 좋다.

디저트용 오믈렛으로는 속재료를 감, 사과, 배, 땅콩, 키위 등을 썰어 넣고 만든 위에 설탕 1큰술을 뿌리고 위스키를 부은 후 긴성냥으로 불을 붙여 수저로 위스키를 걸어 올려 오믈렛 위로 뿌리는데 위스키와 설탕이 불에서 혼합되어 걸죽한 시럽이 된다.

헬머씨의 강습에 이어 한국식생활개발연구회 왕준련 회장은 한국식 계란오믈렛을 발표해 우리 입맛에 맞는 요리를 선 보였다.

만드는 법은 같으며 속재료로 김치를 썰어 넣거나, 굴, 게맛살, 콩나물, 두부 등 우리 주변에서 쉽게 접할 수 있는 재료를 이용해서 만들 수 있다며 먹음직스런 요리를 쉽게 만들어 냈다.

또한 계란요리인 에그녹을 소개해 참석자들로부터 좋은 호응을 얻었는데 만드는 법 역시 간편하다.

계란은 흰자와 노른자를 분리하여 노른자에 설탕을 (계란1개에 설탕1큰술) 넣고 잘 저어 바닐라향과 우유 또는 오렌지쥬스를 넣고 혼합한 후 흰자를 거품내어 함께 섞어 잔에 담는다.

참석자 전원 직접 조리후 시식

강습회를 눈여겨 본 참석자들은 미리 준비된 조리대에 앞치마를 입고 일렬로 서서(1회에 12~24명 실시) 본인들이 직접 계란오므렛을 만들었으며 헬머씨가 열심히 손을 도와 주었다.

본 실연회장은 헬머씨의 행동과 참석자들의 웃음소리로 쇼(Show)를 보는 듯 했으며 생동감있는 행사였다.

직접 요리를 만들어 갖고 나온 어느조리사는 “평소에 요리를 많이 만들고 있지만 조리법이 복잡해 시간이 많이 걸렸지만 오늘 만든 계란오므렛은 아주 간편하네요”

라고 쉽게 만들 수 있음을 강조했다.

지방에서 만난 한 주부는 “아침에 시간이 없어 식구들이 모두 식사를 걸르고 출근했는데 내일부터 당장 계란오므렛을 준비해 간편하고 영양많은 식사로 준비해야겠어요”라며 환한 웃음을 짓는다.

본 행사는 TV·신문·잡지 등 매스컴의 취재가 열기를 띠었다.

12월8일 08:05 MBC-TV "차인태의 출발 새아침". 12월9일 07:00 KBS-2TV "전국은 지금". 09:45 KBS-1TV "945뉴스"에 9·11·12일에 각각 보도되었다.

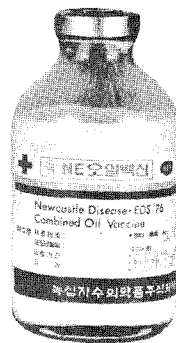
신문에서는 연합통신, 조선일보, 동아일보, 축산신문, 농수축산신문, 농축수산유통정보, 식량경제신문 등 다수 보도되었으며 여성동아, 식문화, 현대양계, 행복이 가득한집 등의 월간지에서도 취재를 한 바 있다.

이번 행사에 물심양면으로 협조해 주신 본회 도지부, 미국사료곡물협회, 대한제당 및 화환을 보내주신 유관단체 및 업계에 지면을 빌어 심심한 감사를 드린다. **양계**

국내최초로
오일백신 개발에
성공!

자
매
품
ND 오일백신
EDS 오일백신

ND·EDS
혼합오일백신



NE오일백신은

1. 면역이 잘되고
2. 면역이 오래 지속되며
3. 안전성이 우수합니다.

NE오일백신은

500수분(250ml)에
₩ 38,000입니다.

NE오일백신

녹십자수의약품주식회사

서울사무소: 서울특별시동작구사당동1031-29

☎ 582-9181~5

본사·공장: 경기도용인군기흥읍구갈리227-5

☎수원⑧3423/4