

돼지고기를 잘 먹는 비결

-홍보부-

.....
이 글은 「MBC 지금은 라디오 시대」 6부 (진행 : 이종환, 최유라)에서 '95년 12월 13일 “돼지고기 잘 먹는 비결”에 대해서 방영된 내용을 정리한 것입니다.…… <편집자 주>
.....

(이종환) 생산자들은 돼지값이 떨어지는 바람에 고생한다는데, 실제 정육점에 가면 가격이 마찬가지로요.

(최유라) 저도 잘 모르겠더라고요.

(강혜란) 가격 차이가 피부로 느껴질 만큼 차이가 안나는 것 같아요.

(최유라) 왜 그러죠?

(이종환) 누가 중간에서 이익을 챙기는 것 아닌가요?

돼지고기, 겨울엔 좋지요.

(강혜란) 원래 돼지고기에 다른 고기에는 없는 비타민 B₁이 있는데 겨울에는 그것이 20% 증가한다고 합니다. 그래서 원래 돼지고기가 겨울에 더 맛있다고 합니다.

돼지고기를 잘 먹는 비결

(이종환) 강혜란씨를 통해서 우리가 돼지고

기를 잘 먹는 비결을 배워 보도록 하겠습니다.

(강혜란) 돼지고기를 잘 먹어야 한다는 의미는 여러가지가 있는데 충분히 익혀서 먹어야 한다는 것은 다 아시죠? 돼지고기가 덜 익으면 그 안에 기생충이 있을 수 있기 때문에 해롭습니다. 그래서 잘 익혀 먹어야 하는데 남자분들은 드시면서 괜찮아 하는데 그러시면 곤란 합니다. 돼지고기만큼은 충분히 익혀서 드시는게 좋습니다.

돼지고기가 막연히 좋다고는 알고 있는데 어떤점이 얼마나 좋은지 함께 알아보겠습니다.

돼지고기는 우선 영양적으로 우수한 식품에 들어가요. 육류중에서 가장 많은 비타민 B₁이 들어 있는데 비타민 B₁은 우리 몸에서 신경을 조절하는 작용을 해주며 노화방지 작용을 합니다. 비타민 B₁이 부족하면 집중력이 떨어진다고 합니다. 그래서 요즘 엄마들이 아이들 머리 좋아지는 식품이나 약에 많은 관심을 보이고 DHA하면 별 별 떠난다고 하는데 DHA만큼 비타민 B₁이 공부하는 아이들에게 아주 중요한 영양소라고 합니다. 그러니까 돼지고기를 아이들 입맛에 맞도록 여러가지 방법을 강구해서 아이들 식탁에 올려 주시면 공부 한참 하는 아이들에게 좋고, 운동을 많이 하는 운동선수들한테도 좋다고 합니다. 그리고 그 밖에 신경을 많이 쓰시는 분들한테 아주

66

요즘 엄마들이 아이들 머리 좋아지는 식품이나 약에
많은 관심을 보이고 DHA 하면 벌벌 떠는
하는데 DHA만큼 비타민 B₁₂이 공부하는
아이들에게 아주 중요한 영양소라고 합니다.

99

좋은 영양이 될수 있다고 합니다.

돼지고기의 비타민 B₁₂은 우리가 선호하는 쇠고기의 10배 이상 함유되어 있어요. 그리고 겨울철에는 20%가 증가해서 1mg에 이르기도 합니다. 이 비타민 B₁₂은 다른 것에 비해서 열에 강한 편이기 때문에 삶거나 튀기거나 해도 그대로 남아 있다는 것이 장점입니다.

또 영양적으로 좋은것이 필수 지방산이라고 하는 리놀산이라는 것이 있는데, 리놀산이 쇠기름에는 4.1%밖에 함유되어 있지 않은데, 돼지기름에는 20% 넘게 들어 있습니다. 지방하면 일단 우리가 거부반응을 갖기는 하지만 많이 먹는 것은 안좋지만 너무 안먹어도 안되는 것이, 우리 뇌의 신경의 60%가 지방으로 구성되어 있고 그 일부가 돼지기름에 많다는 리놀산으로 되어있기 때문에 너무 안 먹어도 안되고 또 지나치게 먹으면 콜레스테롤 걱정도 해야합니다.

그리고 돼지고기의 단백질은 아미노산 중에서도 필수아미노산 8가지가 아주 골고루 갖춰져 있어서 정상적인 성장이나 건강 유지에 아주 큰 도움을 준다고 합니다. 그리고 이 돼지고기가 우리 몸에 들어가면 중금속이나 유독물질의 해독에도 효과가 있다고 그렇니다.

(이중환) 여자분들이 알게 모르게 화장품 잘 못쓰면 화장품에 중금속이 있다고요.

(강예란) 먼지 많이 쓰고 일하는 사람들, 광부들은 돼지고기 많이 드시고 학교 선생님도 분필가루 때문에 돼지고기 많이 드셔야 합니다.

영양적으로 이렇게 우수한데 이것을 무조건 우리가 좋다는 점만 과신해선 안되는 것이 동물성 지방이라든가 이런 것 때문에 조리방법을 잘 연구해서 우리 몸에 도움이 될 수 있도록 하는 것이 좋겠습니다.

(최유라) 그러면 이것은 주부몹이네요

다양한 조리 방법이 있는 돼지고기

(강예란) 육류중에서는 돼지고기의 조리방법이 제일 다양한데 1천여가지가 넘는 조리법이 있다고 합니다. 우리나라에서는 쇠고기가 고급이라는 생각 때문인지 쇠고기쪽으로 너무 편중이 되어 있는데, 앞으로 돼지고기를 다양하게 활용하면 경제적으로나 영양적으로나 도움이 되실것 같습니다.

(이중환) 중국사람들이 돼지고기 많이 먹지요?

(최유라) 중국음식이 대부분 다 돼지고기 잡아요.

(강예란) 중국사람들이 그렇게 돼지고기를 많이 먹는데도 불구하고 동맥경화라든가 고혈압 환자가 적다고 그래요. 그것은 그 사람들 나름대로 발전시켜온 조리방법 때문이라고 합니다. 중화요리를 보면 돼지고기를 날것으로 요리하는 경우가 없어요. 일단은 어떤 요리든지 돼지고기를 뜨거운 물에 한 번 삶아 꺼내서 쓰거나 유당이라고 해서 반드시 밀간을 한 다음에 계란흰자

나 녹말가루등의 양념을 해서 기름에 살짝 튀겨 낸 것을 요리예다 씁니다.

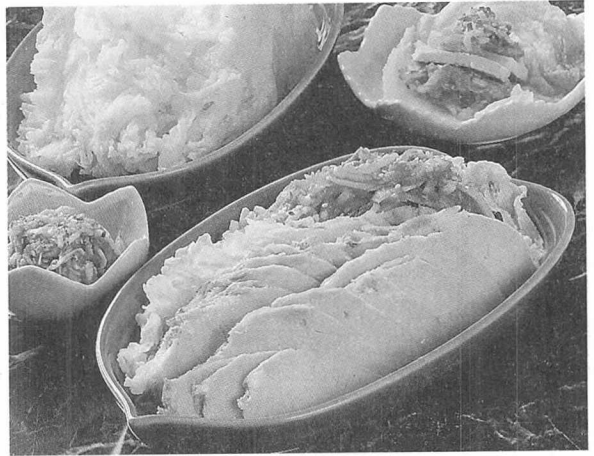
생고기를 쓰면 맛이 없어요. 밀간을 안한채로 생고기를 쓰면 고기가 질겨진다고 합니다. 그러니까 밀간을 하고 기름에 튀겨서 조리하는 음식이 많습니다. 밀간을 하고 기름에 튀겨서 고기 자체내에 있는 지방을 어느 정도 빼서 요리에 이용하면 단백하고 맛있는 요리를 하는 방법이라고 합니다. 그리고 중화요리에 보면 탕수육이나 팔보채 등에 보면 야채랑 표고버섯이 들어가 있는데 이 표고버섯은 콜레스테롤을 제거해 주는 성분이 들어있습니다. 그러니까 음식간에 궁합을 잘 맞춰서 요리하는 것이 참 중요합니다. 우리도 너무 우리가 많이 먹는 돼지고기 하면은 삼겹살만 드시는데 이러한 식생활은 몸에 별로 좋지 않습니다.

돼지고기는 요리별로, 용도별로 다른데 쇠고기만큼 돼지고기는 부위가 그렇게 명확하지는 않습니다. 그러나 자기가 어떤 요리를 한다고 할 때 그것에 꼭 필요한 부분, 그것을 선택하면 좋습니다. 막연히 뭐 할거 주세요 하고 정육점 가서 말하는데 그러지 마시고, 이러저러한 정보를 입수하여 내가 필요한 부분을 사시면 같은 고기라도 돼지고기가 부위별로 100원, 200원 차이가 있기 때문에 경제적으로 조리를 할 수 있겠습니다.

돼지고기의 부위별 특징과 조리법

(적육라) 부위별로 알려 주시겠습니까?

(강예탄) 안쪽볼기살(우둔살)은 단백질 함량이 높고 근육사이의 지방이 거의 없고, 지방함량이 낮습니다. 힘줄이 약간 있지만 육질은 연한 편입니다. 아이들이 잘먹게 밀간을 해서 거기다 사과를 채진것을 말아가지고 튀김옷을 입혀서 튀기면 사과맛과 돼지고기 맛이 잘 어울어져 맛



이 뛰어나 아이들이 잘 먹습니다. 또한 인삼말이 한것은 우둔살도 괜찮으며 목살등을 얇게 썰어서 말이를 해 찜을 해서 술안주로 드시면 좋습니다.

술안주용으로 삼겹살을 많이 먹는데 삼겹살은 돼지고기 전부위 중에서 지방이 가장 많은 부위입니다. 다른 부분에는 100g당 지방이 4.6g 정도 인데 삼겹살은 100g당 25.6g이 함유되어 있습니다. 지방을 드실 때는 그만큼 지방을 청소해 나갈 수 있는 야채를 같이 곁들여 먹어야 하는 것을 명심해야 합니다. 그래서 삼겹살은 구워서 드시는 것보다 제육하는 것을 삼겹살을 이용하시면 부드럽고 맛있습니. 이것은 된장을 푼 물에다 마늘, 대파등을 넣어 제육을 한 다음 김장하신 김치와 보쌈을 해 먹으면 맛깔스럽고 좋습니다. 어깨살 등심(갈비 뒷쪽에 붙어 있는 살)이 있는데 거기는 고기 표면에 지방이 그물 모양으로 붙어 있습니다. 그래서 지방의 양을 보면 돼지고기 전체에서 볼때 중간정도 양으로 생각하시면 됩니다. 이 부분은 부드럽고 감칠맛이 있는 부분이라고 합니다. 또한 불고기용으로도 좋습니다.

등심(어깨살 뒤로 내려오는 살)은 기름기가 적고 고깃결이 가지런하게 되어 있어서 돼지고기 부위 중에서 가장 예쁜 쪽인데요 이 등심을 이용

66

중국사람들이 그렇게 돼지고기를 많이 먹는데도 불구하고 동맥경화라든가 그걸업 환자가 적다고 그래요. 그것은 그 사람들 나름대로 발전시켜온 조리방법 때문이라고 합니다.

99



해서 돈까스도 많이 하고, 빵가루 대신에 들깨를 묻혀서 들깨 튀김을 하면 색다른 맛도 나고 어른들이 먹기에도 특이하고 좋습니다. 또한 들깨가 콜레스테롤을 씻어주기 때문에 몸에도 아주 좋습니다. 양배추 만두가 겨울에는 제격인데 양배추를 삶아서 통째로 심있는 부분을 네모나게 잘라내고 뜨거운 물에 넣어서 양배추를 끓이다 보면 잎이 겉에서부터 하나씩 떨어지거든요. 그러면 데쳐진 잎을 하나씩 건어서 소쿠리에 받혀 식혀둔 다음에 우리 만두속 하듯이 하는데 두부를 꼭 짠것, 돼지고기 등심을 간 것, 양파 간 것 세 가지만 만두속 반죽 하듯이 해서 삶은 양배추 잎에다 싸가지고 냄비에다 넣은 다음 육수를 간을 해서 만들어 자각자각 되게 부어서 찌내면 아주 맛있는 양배추 만두가 됩니다.

그리고 **목살**이 있는데 다른 부위에 비해서 굵은 힘줄이 많은 편인데 힘줄을 어느정도 제거해주면 되고 다른 부위에 비해서 빛깔이 선명한 붉은 빛을 띠는 부분입니다. 목살로 제육을 하는

경우도 있는데 좀 뻑뻑하기때문에 기름기가 절대로 싫으신 분은 목살로도 많이 하시고 육계장을 할때도 목살로 많이 합니다. 제주도에서는 귀한 손님이 오시면 이 돼지고기로 육계장을 해낸다고 합니다. 대개 쇠고기로 하는데 돼지목살로 하면 그 나름대로 맛이 뛰어납니다.

안심(요추를 중심으로 배쪽에 들어있는 살)은 돼지고기 전 부위 중에서 가장 연하기 때문에 이 부위를 최상급으로 칩니다. 모양은 봉처럼 생겼으며 단백질이 많고 지방이 적어서 맛이 단백합니다. 안심으로 탕수육을 하시면 고기가 부드러워서 맛이 아주 좋습니다. 그리고 부추잡채라든가 고추볶음등의 요리에 안심을 쓰시면 요리가 훨씬 고급스러워 집니다.

(**칙유라**) 오늘 저녁은 돼지고기 부위별로 선택하셔서 오늘 한가지 정도는 만들어 내시면 아주 훌륭한 식탁이 되겠습니다.