

부담 없이 식탁에서 만날 수 있는 사슴고기

구제역 및 광우병의 파동으로 쇠고기 및 돼지고기의 육류소비가 급격하게 감소했다.

지난 2월초부터 국내에 집중적으로 보도된 유럽에서의 광우병 사태 내용은 실제 국내에서 발생했거나 발생 조짐도 없었음에도 불구하고 육류업계에, 특히 쇠고기 시장에 심대한 타격을 주었다. 한 연구소가 서울에 6개 대형식육매장을 경영하고 있는 A유통체인 업체의 육류 판매 변화를 조사한 결과 광우병 사태이후 육류 매출액이 30%나 감소하였고, 특히 쇠고기의 매출량은 67%나 감소한 것으로 나타났다.

또한 광우병에 이은 구제역 파동으로 쇠고기와 돼지고기 수입량은 크게 줄어든 대신 닭고기 수입량이 폭증하고 있는 것으로 나타났다. 이는 쇠고기와 돼지고기가 소비자들로부터 외면당하고 대체육류로 광우병이나 구제역과 무관한 닭고기가 갈수록 인기를 끌고 있기 때문으로 분석할 수 있다. 이와 더불어 오리와 생선요리 등도 대체 식품으로 각광받으며 관련업계가 호황을 누리고 있다.

한편 지난 1월12일부터 2월15일까지 1개월 동안 수의과학검역원과 시도에서 실시한

국내 14만9천두의 사슴만성소모성질병(CWD) 일제 검사 결과 임상증상을 보이는 사슴은 없다고 밝히고 국내에 CWD는 유입되지 않은 것으로 확인되었다고 공식 발표했다. 따라서 바꿔 생각하면 사슴고기는 청정육으로서 닭고기 대신 대체육류로의 발전 가능성도 충분하다고 볼 수 있다. 특히 쇠고기, 돼지고기, 닭고기보다 단백질 함량이 월등하게 높고 저콜레스테롤인 고급육류라는 점을 소비자에게 인식시킨다면 건강에 민감한 우리나라 소비자들에게 크게 어필할 수 있을 것이다. 성인병을 비롯, 각종 질환을 야기할 수 있는 과다한 지방질 문제가 사슴고기에는 전혀 해당사항 없는 완벽한 건강식품이기 때문이다.

◇ 완벽한 건강식품 사슴고기

특히 사슴은 늦가을에서 겨울이 되면 번식기가 가까워져 독특한 냄새가 심하여 풍미를 감하기 때문에 일반 야생동물과는 달리 봄, 여름철에 녹육의 풍미가 좋아 사슴고기를 섭취하려면 지금이 적기라 할 수 있다.

사슴고기는 성인병의 근본 원인체인 콜레스테롤 함량이 낮으며 다중불포화지방산, 포

<녹육과 타 가축육의 성분 비교>

구 분	대사에너지 (kcal/100g)	지 방(%)	단백질(%)	수 분(%)	콜레스테롤 (mg/100g)	P/S
녹 육	545	3.3	24.7	70.8	66	0.028
면 양 육	969	18.2	17.4	68.6	72	0.43
쇠 고 기	891	6.5	22.0	68.0	67	
돼지고기	1,264	7.4	24.0	71.4	85	0.35
닭 고 기	1,490	5.6	27.0	69.5	40	

P/S : 다중불포화지방산/포화 및 단일불포화지방산(Heigh and Hudson, 1993)

화 및 단일불포화지방산의 비율이 다른 가축의 고기에 비해 현저히 낮아 동맥경화증, 고혈압 등 성인병을 예방하며 고단백질을 섭취할 수 있는 100% 알칼리성 식품이다.

사슴고기는 예로부터 건강과 정력을 보한다고 전해지고 있으며 특히 오장(간장, 심장, 비장, 폐, 신장)의 기능을 왕성하게 해주고 신체가 극도로 허약한 증상을 보해준다. 또 젖의 분비가 되지 않을 때 삶아 복용하면 젖의 분비를 촉진하고 소화기 계통을 도와 영양흡수를 촉진하므로 전신의 기능을 왕성하게 해주는 역할을 수행한다. 또한 다른 육류에 비해 특히 비타민 B군이 많이 들어 있으며, 양질의 단백질과 각종 영양소가 골고루 들어 있는 고영양 식품으로 피부를 윤택하고 탄력있게 가꾸어 준다.

이와 함께 사슴고기는 어린이의 성장발육, 노화방지에도 좋다. 사슴고기는 인(P), 칼륨(K) 등이 많이 들어 있으며, 균형 있는



▲ 사슴고기의 부위별 명칭과 활용

단백질과 무기물, 각종 미네랄이 풍부히 함유되어 어린이의 발육, 성장과 수험생의 건강식, 노인의 노화방지에도 유익하다.

사슴고기에는 철분(Fe)이 많이 들어있고 체내 흡수율도 높아 철 결핍성 빈혈을 예방

〈사슴고기의 화학적 조성〉

구 분	사 슨 고 기		양 고 기
	등 심	다 리	등 심
칼슘(mg)	5 ± 2	3 ± 0.5	14 ± 6.5
마그네슘(mg)	25 ± 2	29 ± 5	19 ± 1.0
나트륨(mg)	51 ± 2	47 ± 5	77 ± 5.9
인(mg)	352 ± 20	367 ± 25	314 ± 18.2
구리(μg)	190 ± 20	216 ± 30	88 ± 60.3
철분(μg)	3820 ± 740	3900 ± 490	1403 ± 86.9
아연(μg)	2820 ± 320	2510 ± 136	2629 ± 159.9
세레늄(μg)	2.2 ± 0.35	2.2 ± 0.31	15.6 ± 3.0

하는 것으로 알려져 있다.

◇ 요리의 기본은 '맛'

사슴고기는 완벽한 건강식품임에 틀림없다. 그러나 부담 없이 식탁에 오르내릴 수 있는 요리로서 인정을 받기 위해서는 맛이 기본이 되어 함은 당연하다. 제아무리 몸에 좋다해도 '음식'으로서 식탁에 오른 이상 현대인의 까다로운 미각을 만족시키지 못한다면 젓가락은 움직이지 않는다.

미각을 만족할 만한 요리로 출발하기 위해서는 최초 원재료부터 좋아야 한다. 알려진 바에 따르면 사슴고기는 2-3년 된 암사슴 고기가 가장 연하다고 한다. 또한 노린내 냄새가 나지 않고 지방도 적은 장점이 있다.

고기는 냉수에 담가 핏물을 빼고 깨끗이

손질하여 물기를 거둔 다음 양파즙을 만들어 고깃덩어리에 발라 냉동실에 보관한다. 1시간 정도 경과 후 사슴고기에 실크 같은 흰 막을 잘 벗겨 내고 요리를 하면 사슴고기의 질긴 맛을 없앨 수 있다. 또한 사슴고기를 요리에 알맞은 모양으로 썰어 양파즙(배즙)에 재워두면 사슴고기 특유의 향을 없애고 질긴 맛을 한층 보완할 수 있다.

한편 사슴고기는 철분의 함량이 다른 고기보다 높아 고기의 색깔이 검게 보일 수 있으므로 진공비닐포장 등의 방법을 이용, 육색을 유지시킨다.(사슴요리전문점 '향원'의 경우 녹육을 랩으로 싼 다음 다시 신문지로 싸서 육색을 유지시켰다.)

뉴질랜드의 경우 사슴고기의 다즙성과 부드러움을 유지시키기 위해 도살 후 고기



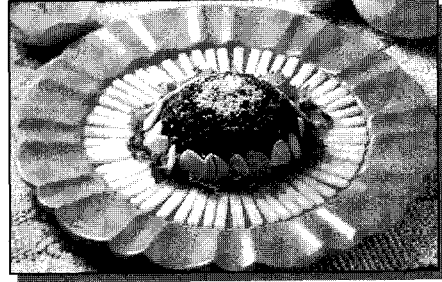
▲ 사슴불고기



▲ 녹혈순대



▲ 사슴곰탕



▲ 사슴육회

에 낮은 볼트로 전기자극을 주어 육질을 부드럽게 하고 ph 또한 도살 후 2시간 이내에 ph6 이하로 유지시키는 연구를 하였다. 녹육의 다즙성과 부드러움을 위해서는 매우 짧은 시간 동안에 매우 뜨거운 요리방법이 필요하다.

지난 1월 한국사슴산업연구회에서는 99년부터 자체 개발한 한식, 양식, 중식 등 총 20여가지의 사슴고기 요리법을 묶어 한권의 책으로 출간했다. 개발한 요리 중 한식류는 ▲ 사슴고추장양념불고기 ▲ 사슴수육보쌈 ▲ 사슴고기영양샐러드 ▲ 사슴고기한방찜 ▲ 사슴고기육개장 ▲ 사슴불고기 ▲ 사슴고기우거지탕 ▲ 사슴고기전골 ▲ 사슴고기육회 ▲ 사슴곰탕 ▲ 사슴고기만두국 ▲ 사슴순대가 있으며 양식류로는 ▲ 사슴고기커피틀렛 ▲ 사슴스트로가노프 ▲ 사슴고기파인애플볶음 ▲ 사슴버거스테이크 ▲ 사슴스테

이크가, 중식류로 ▲ 사슴고기소스볶음 ▲ 사슴고기탕수, 일식으로는 사슴고기스끼야끼가 요리 사진과 함께 요리 방법이 상세히 기술되어 있어 농가를 찾는 소비자들에게 정성껏 준비해 선보일 만 하다.

사슴고기는 질이 유연하고 암소고기처럼 맛이 있어 우리나라에서는 삼국시대에 이용한 기록이 있다. 오늘날 북유럽이나 북미, 뉴질랜드 등에서 사슴고기 및 그 가공품을 애용하고 있으며 북유럽, 러시아, 알래스카 등지에서는 순록고기를 주식으로 사용할 만큼 맛에 있어서도 서양사람들의 까다로운 입맛을 충족시키고 있다.

기호성과 영양적 측면에서 뛰어난을 과시하는 사슴고기. 그 무한한 활용가치를 최대한 활용, 여름철 떨어지는 체력과 입맛 두 마리의 토끼를 한꺼번에 잡아보는 것은 어떨까. **한국양육**

잠깐 인터뷰

사슴요리전문점 '백록담' / 배소식 사장

■ 사슴요리전문점 「백록담」 소개.

사슴전문요리점으로 지난 1999년 4월 부산에서 개업, 2년째 성업중이다. 최초 전문리서치 기관에 사슴요리에 대한 소비자들의 생각, 인상에 남는 상호명, 계층별 사슴에 대한 인식, 접근성 있는 장소선정 등을 의뢰, 이 결과에 입각하여 개점했다.

■ 취급하는 요리 및 가격.

사슴곰탕 5천원, 사슴육계장 4천원, 사슴불고기 1인분에 8천원에 판매하고 있다. 또한 사슴육회는 1만5천원, 사슴갈비찜 정식 1만원, 사슴불고기정식 5천원, 사슴냉면 5천원 등이다.

■ 소비자 반응.

반응이 좋다. 기름기가 없어 담백하다며 찾는 이가 꾸준히 늘고 있다.

■ 통마리 관광에 대해.

꽃사슴 암컷 한 마리에 1백60만원을 받는 통마리 관광을 진행하고 있으며 완전 정착된 사업이다. 꽃사슴 암컷 한마리에 12명 내외의 단체 인원을 1박 2일의 코스로 접대한다. 잡은 꽃사슴으로 각종 요리와 식사, 주류를 대접하고 남은 사슴고기 및



사슴뼈 등에 엘크 녹용을 첨가, 증탕을 내려 찾아온 소비자들에게 공급한다.

■ 농가를 찾는 소비자에게 권할만한 사슴요리 및 요리 방법.

사슴불고기와 사슴육회를 권할만하다.

사슴불고기의 경우 불고기감을 준비하여 칼등으로 두들겨 놓은 다음 불고기 양념을 첨가, 30분에서 1시간 정도 재운 후 팬이나 숯불구이를 하면 된다.

육회는 사슴고기를 3mm 굵기로 채썰어 놓는다. 배는 껍질과 속을 제거하고 채썰어 설탕물에 담갔다 건져 물기를 빼고 마늘은 얇게 편으로 썬다. 넓은 불에 사슴고기 채를 담고 참기름에 먼저 버무린 후 간장, 마늘, 깨소금, 설탕, 후추를 섞은 양념장에 넣고 가볍게 무치면 된다.

■ 사슴요리사업에 대해.

기존의 요식사업의 위축과 한계에 대응하고 문화, 경제 발달로 인한 식도락가의 구미를 자극해 고객이 직접 새로운 먹거리를 찾아 나설 수 있는 창조적인 음식문화를 만들고, 고급식품도 대중성과 전문성이 함께 공유할 수 있다는 점과 요즘진종사업의 변화 추이와 비교해 향후 발전할 수 있는 미래지향적인 사업이다.