

집안 어른들에게 칭찬받는 오리 별미 요리

맛있는 음식 하나만 있어도 온가족이 행복해지는 하루!
한약재로 달인 건강에 좋은 별미요리를 만들어보자.
오늘하루 저녁식탁을 더욱 풍성해 지게하는 별미요리.

오리 들깨탕

재료 오리 1마리, 수삼 1뿌리, 구기자 10g, 황기 10g, 감초 10g, 당귀 10g, 밤 3~4알, 대추 5알, 은행 10알, 불린 찹쌀 ½C, 들깨 ½C, 물 10C, 된장 2T, 국 간장, 소금, 마늘, 생강

이렇게 만드세요

- 1 오리는 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 토막을 내어 끓는 물에 데친다.
- 2 마늘, 생강은 편으로 썰고 수삼은 도톰한 두께로 썬다.
- 3 당귀, 구기자, 감초, 황기는 물에 헹구어 놓는다.
- 4 밤도 깎고 은행도 데쳐서 껍질을 벗기고 대추도 돌려 깎는다.
- 5 불린 찹쌀과 들깨는 믹서에 갈아 체에 내린다.
- 6 냄비에 물 10C를 붓고 마늘, 생강, 약재를 넣고 우러나도록 끓인다.
- 7 약 성분이 우러나면 건더기는 건져내고 데친 오리와 된장을 넣고 중불로 30분 정도 끓인다.
- 8 인삼, 은행, 대추, 밤을 넣고 20분 정도 끓이다가 오리 살이 연해지면 갈아놓은 들깨 찹쌀 물을 조금씩 부어가며 저으면서 끓인다.
- 9 국 간장으로 간을 맞춘다.



(오리 들깨탕)



오리 보양죽

재료 오리 1마리, 대추 200g, 간 마늘 300g, 잣 110g, 대파 ½, 생강, 찹쌀 300g, 수삼 3뿌리, 은행 150g,

이렇게 만드세요

- 1 오리 배속에다 간 마늘을 넣고 묶어서 대파를 넣고 푹 삶는다.
- 2 삶은 고기는 살만 찢어놓는다.
- 3 삶은 고기국물은 식혀서 체에 받혀 기름을 제거한다.
- 4 기름 제거한 국물에다 불린 찹쌀을 넣고 끓이다 대추, 수삼, 은행, 밤, 잣을 넣고 푹 끓인다.
- 5 그릇에 담고 위에다 은행, 잣, 대추, 꽃으로 돌려가며 예쁘게 장식한다.



(오리 보양죽)

