



올 여름 우리집 보양식, 오리편

- 무엇이든 물어 보세요



날씨는 점점 더워지고 몸에 기운은 빠지고... 이럴 때 생각나는 것, 바로 더위를 날려줄 보양식일 것이다. 그 종류도 다양하고 많지만 그 중 짹하고 죽어버릴 만큼 맛있어서 짹짹 운다는 오리는 어떨까? 오리에 있는 성분이 우리 몸의 열을 덜어주고 이로운 작용을 한다고 하는데... 올 여름 우리집 보양식을 책임질 오리에 대해서 자세히 알아보도록 한다.

- 2007. 6. 26(목) 방송분



우리 속담에도 부정적인 의미로 많이 쓰였는데 예를 들자면 '낙동강 오리알', '닭 잡아먹고 오리발 내민다' 등의 속담을 보면 알 수 있다. 닭에 비해 비하되는 듯한 속설이 내려오는 이유는 무엇일까?

1. 올 여름, 우리집 보양식 오리!

건강을 생각하는 현대인들, 참살이 열풍과 함께 오리가 뜨고 있다! 남녀노소 누구나 좋아하는 음식이 된 것. 취향따라 먹을 수 있는 다양한 오리요리. 이제는 어느 곳에서나 접할 수 있는 대중음식으로 자리잡았는데...

여름철 보양식으로 딱! 이보다 더 좋을 수 없는 오리의 무한변신!



1 우리나라에서 오리가 각광받지 못한 이유

오리에 대해 곰곰이 생각해보면 대중과 그렇게 친숙한 육류는 아니다. 오히려 닭은 친숙한 데 반해 오리고기는 좀 낯선 것이 사실이다.



노완섭 교수 | 이런 속설이 내려오는 데 과거에는 닭은 우리나라에서 굉장히 흔했지만 우리는 닭보다 흔치 않았다는 게 하나의 이유이고, 또 한 가지는 오리고기는 닭에 비해 특별한 냄새가 나고 맛이 독특하며, 무엇보다 조리법이 까다로웠던 이유 때문에 닭이 대중적이었지만, 사실은 오리가 영양적으로 훨씬 뛰어나다.

2 오리를 이용한 다양한 요리 소개

오리라고 하면 훈제나 구워먹는 정도로만 생각했는데 요리가 굉장히 다양하다.



오리통구이 | 배속에 양파, 밤 등 몸에 좋은 재료를 볶아 채워 넣은 후 구워 냄. 가슴살에는 버터와 허브를 섞어 넣어 오리의 냄새를 없애주면서 고유의 맛을 살려주었다.



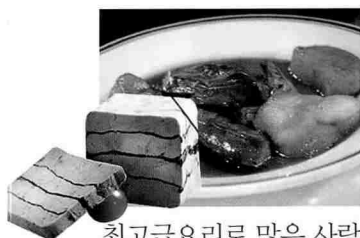
오리개장 | 육개장에서 고기를 오리로 대체해 만듦. 기타 재료는 동일



오리강정 | 허브와 고추장 양념에 오리를 재워두었다가 튀겨 만듦



훈제오리 샐러드 | 오렌지소스를 곁들인 드레싱과 샐러드, 훈제오리를 함께 버무려 먹는다. 상큼한 맛이 특징



우리나라에서는 오리고기를 다양하게 이용하지 않았는데 중국이나 프랑스 같은 나라에서는 베이징덕, 오리간과 같은

최고급요리로 많은 사람들의 사랑을 받고 있다.

3 오리가 우리 몸에 좋은 이유는?



방송인 진미령 | 오리가 몸에 좋다는 이야기는 많이 들었는데 구체적으로 어떤 점에서 좋은가?



노완섭 교수 | 우선 3가지로 요약할 수 있는데, 오리고기의 특징은 고단백(필수 아미노산 구성이 좋음), 오리는 지방이 많

지만 불포화지방산이라 성인병 예방에 좋고, 소화흡수가 잘돼 좋은 영양식이다.

우리나라에서 보양식하면 제일 먼저 삼계탕을 떠올리는데, 그건 오리고기가 없을 때 하는 말이다.

여름철 보양식의 조건이 되려면 양질의 단백질이 많이 들어있어야 한다. 일단 우리 몸의 신진대사에서 그것이 가장 중요하기 때문이다.

특히, 아무리 영양이 높더라도 소화흡수가 잘 안되면 의미가 없다.

또한 우리 몸에 필요한 비타민, 무기질 등이 오리에 많이 들어있어 삼계탕과 더불어 보양식으로 좋은 식품이다.

2. 역사로 알아보는 오리의 효능

1 오리는 우리 역사 속에서 어떻게 존재했을까?



오리는 언제부터 먹었을까?

과거 기록을 보면 오리를 먹었다는 증거는 있으나 그 요리법은 전해진 바가 없음. 신라, 고려시대에 오리를 임금에게 진상했다는 기록이 있음.

1960년대 전남 나주 지역에서 처음으로 먹을 수 있는 오리를 집단 사육하기 시작했다. 그러나 지금은 쉽게 오리 전문점을 발견할 수 있다.



이광연 의사 인터뷰 |

오리는 아주 옛날부터 약용과 식용으로 많이 이용해 왔는데, 2,500년 전 이집트 벽화를 보면 등장한다. 우리나라에서도 신라와 고려시대에 임금에게 오리가 진상품으로 쓰였을 뿐만 아니라 동의보감에 보면 오리는 사람의 기, 혈이 허한 것을 보충해 주는데 탁월한 효능이 있다고 기록돼 있다.

2 오리탕, 직접 만들어 보자

우리나라에서도 오리를 안 먹었던 것이 아니다. 옛

날 양반가에서는 여름철에 보양식으로 오리를 꼭 먹었다고 한다.

아주 간단하고 쉽지만 맛있는 오리탕을 한번 만들어보자.



▲ 완성된 오리탕

▲ 오리탕 재료



▲ 보글보글 끓고 있는 오리탕

▲ 방송인 진미령씨의 오리탕 식사

재료★ 다진 마늘 2Ts, 다진 파 2Ts, 오리고기 600g, 배추속잎, 당근 50g, 풋고추 40g, 식용유, 간장 4Ts, 꿀 1Ts, 식초 1Ts, 후추, 소금, 생강즙

전통적인 오리탕에서는 오리고기를 간장에 재워둔다. 오리고기는 밀가루를 묻혀 주물러주면 잡냄새와 핏물이 제거된다. 그래도 걱정되면 펄펄 끓는 물에 3분 정도 데치면 기름기와 불순물이 빠져 담백해진다. 간장에 재워둔 오리고기에 다진 마늘과 다진 파 2Ts, 간장 4Ts, 꿀 1Ts, 식초 1Ts, 후추, 소금, 생강즙을 약간 넣고 주물러 준다.

약한 불에 올린 프라이팬에 기름을 두른 후 양념해둔 오리고기를 넣고 볶다가 고기가 잠길 정도로 물을 붓는다. 고기가 익을 즈음, 데친 배추속잎, 당근, 청양고추 등을 넣고 끓여오르면 파, 후추가루, 소금 등을 넣고 마무리 한다.

이렇게 만든 오리탕은 특유의 누린내 없이 담백하고 깔끔한 맛이 특징으로 삼계탕과는 다른 풍미가 있다.

3 오리와 함께 먹으면 좋은 음식? 나쁜 음식?



오리를 먹고 난 뒤에는 오리의 찬 성질을 보완해 주기 위해 계피차나 대추차 등을 후식으로 마시면 좋다.

Tip★ 오리를 먹을 때 찬 물을 먹으면 배탈난다던데 정말인가?

오리는 분류학상 찬 성질에 지방질이 많은 식품인데, 여기에 찬물을 함께 먹으면 지방소화가 더디다. 특히, 체온이 1℃ 내려갈수록 소화력은 1/10씩 떨어진다.

4 오리, 원기회복에 도움되나?

흔히 우리나라에서 3대 보양식이라고 하면, 삼계탕, 장어백숙, 오리 이렇게 세 가지가 있는데 이들의 특징이 고단백 저칼로리에 불포화지방산이 다량 함유되어 있으며 무엇보다 소화흡수가 잘된다는 점이다.

5 유향, 마늘먹인 오리, 진짜 효과있을까?

오리는 잡식성으로 소화능력과 강건한 체질을 가지고 있는 동물이다. 유향을 먹이는 것은 유향 특유의 해독작용을 통해 오리 체내의 불순물을 제거하고 기능성을 부여하기 위함이다.

또한 오리와 마늘은 궁합이 좋은 식품으로 마늘이 오리 특유의 냄새를 없애고, 오리의 영양을 보강해주는 특징이 있다.

6 오리와 닭, 무엇이 같고 무엇이 다른가?

종류	단백질(%)
오리고기	16
닭고기(가슴살)	23
돼지고기	13
생선(고등어)	20

오리와 닭은 같은 가금류지만, 각각 씹는 질감이 매우 다른 육류이기도 하다.

우선, 오리와 닭의 가장

큰 차이점은 바로 불포화지방산의 함량에 있는데 흔히 알고 있듯이 성인병 예방에 좋은 불포화지방산은 닭보다 오리에 훨씬 많이 함유되어 있다.

둘째로, 우리 뇌를 구성하는 물질 중 하나인 인지질은 닭과 오리에 똑같이 들어있다.

셋째로, 닭과 오리에는 필수아미노산이 함유되어 있는데, 같은 무게로 볼 때는 오리보다는 닭에 조금 더 들어있다.

또한, 여성들의 최대 관심사인 미용적 측면에서 볼 때 오리에 콜라겐이 더 많아 여성들에게 좋은 식품이라고 할 수 있다.

공통적인 특징은 오리와 닭 모두 소화·흡수가 잘 된다는 점이다.

7 오리와 타 가족의 영양분석 비교표

종류	단백질(%)	지방(%)	칼로리(kcal/100g)
오리고기	16	28	318
닭고기(가슴살)	23	1	102
돼지고기	13	29	310
생선(고등어)	20	10	183

▲자료출처 : 한국 식품 개발 연구원

3. 오리의 다양한 맛을 찾아서

이렇게 좋은 오리고기, 우리 입맛에 딱 맞는 다양하고 맛깔나는 오리요리를 소개한다.

날이 갈수록 높아져 가는 오리의 인기! 그래서인지 오리집에는 사람들이 문전성시를 이루는데...온 가족 외식메뉴로 딱인 오리, 좀 더 맛있게 즐겨보자!

【참나무 오리 훈제 바비큐】

먹는 사람마다 맛있다는 감탄사를 연발하는 이 오리요리의 비결은? 이 곳은 강원도에서 직송한 참나무만을 이용해 오리를 구워내, 기름은 쏙 빼지고 참나무 본연의 향이 오리에 스며들어 풍미를 더욱 돋

워준다.

이렇게 구워낸 오리고기를 다시 한번 중불에 구워 껌질절임에 싸 먹는데, 담백하고 부담이 없어 다이어트 식으로도 많이 찾는다고 한다.



▲맛있는 참나무 오리 훈제 바비큐



▲숯불에 한번 더 구워 먹는다.



▲참나무에 직접 훈연



▲참나무 오리 훈제구이쌈 너무 맛있어요!

【오리 샤브샤브】

오리 가슴살로 만들어 아들아들 하면서도 탱탱한 육질이 일품인 오리 샤브샤브는 입맛 까다로운 아이들에게도 인기가 많다.

아삭하게 씹히는 채소와 오리로 직접 우려낸 육수, 그리고 가슴살과 곁들여 먹는 샤브샤브는 별미 중에 별미일 뿐 아니라 온 가족 영양만점 보양식이다.



▲신선한 채소에 오리로 우려낸 육수



▲탱탱한 오리 가슴살을 곁들여 먹는 오리 샤브샤브



4. 오리에 궁금한 점, 전격 해부(解剖)!

1 오리를 먹어야 하는 사람과 피해야 할 사람

이광연 한의사: 오리고기를 먹으면 좋은 사람이 있지만, 부담감이 느껴지는 경우도 있다. 오리는 그 성질이 차기 때문에 평소에 몸에 열이 많은 소양인이나 태양인이 먹게 되면 소화도 잘되고 기운이 솟게 되지만, 장이 찬 태음인과 소음인들의 경우 변이 묽어지거나 소화장애가 올 수 있다.

그러나 성장기 어린이나 노약자 병후 회복기의 환자, 수험생, 특히 순환기 계통에 질환이 있는 환자 등에게는 꼭 필요한 식품이다.

2 임산부에게도 오리고기가 괜찮은가?

임산부들은 닭이나 오리고기를 먹어서는 안된다는 속설이 있는데 이것은 잘못된 것으로 오히려 단백질이 높은 식품이므로 더 많이 먹어야 한다.

3 오리에 기름이 많은데, 정말 먹어도 좋은가?



오리 기름에는 각종 불포화지방산이 다량 함유되어 있다.

우리나라 사람들이 다이어트할 때 고기, 특히 고

기에 있는 지방을 안먹으려고 한다. 그러나 우리나라 사람들이 살찌는 이유는 고기나 그 지방이 원인이 아니라, 탄수화물을 많이 섭취하기 때문이다.

서양에서는 고기만 먹는 황제 다이어트가 유행하기도 한 것이 바로 이런 이유에서이다. 오리에 지방이 많은 것은 사실이나, 지방산 중 가장 유익하며 밥처럼 매일 먹는 것이 아니고 또 한 번 먹을 때 한계가 있기 때문에 크게 걱정할 문제가 아니다.

4 오리의 콜레스테롤 수치는?

포화지방산의 분자는 4개의 팔이 꼭 차 있는 상태이지만, 불포화지방산은 팔이 비어있는 상태이기

때문에 콜레스테롤이라든지 유해한 성분을 흡착하는 기능을 한다. 오리의 지방질은 리놀렌산, 아라키돈산 등의 불포화지방산으로 콜레스테롤을 낮춰주어 성인병 예방에 도움이 된다.

5 성인병 질환을 앓고 있는 환자는 고기를 기피하는데 오리는 괜찮나?

고기가 무조건 나쁜 것은 아니다. 단지 어떤 고기를 먹느냐가 중요한데, 이 때는 포화지방산이 많은 고기는 먹어서는 안된다.

그러나 당뇨, 고혈압 등의 성인병에는 양질의 필수 아미노산이 지속적으로 필요한데, 오리는 이와 같은 점을 보완해주는 데 좋은 식품이다.

6 조류인플루엔자를 사전 예방하기 위한 오리의 조리 방법



조류인플루엔자는 바이러스인데, 이 바이러스는 단백질로 열에 매우 약해 70℃에서 30분, 75℃에서 5분, 80℃에서 1분, 100℃에서는 즉시 소멸되므로 가열조리시 걱정할 필요가 없다. 또한 이 바이러스는 열에 의해 죽게 되면 단백질 형태가 되어 다시 소생하지 않는다.

【오리 가슴살 허브구이】



재료 | 고기-오리 가슴살 2~3쪽(200g), 허브 생잎 다진 것 1Ts, 소금, 버터 또는 올리브유 약간

망고소스-망고1개, 레몬즙 1Ts, 설탕 2Ts, 버터 2Ts, 다진 민트, 청고추 약간, 소금·후추 약간씩

조리법 | 1 먼저 오리 가슴살에 X자 칼집을 여러 개 내어 양

냄이 잘 배고, 기름도 잘 빠질 수 있도록 한다.

- ② 허브 다진 것과 올리브유를 가슴살에 뿌려준 후 30분 정도 재워두어 향이 잘 배도록 한다.
- ③ 재워둔 가슴살은 약한 불에 껍질이 아래쪽으로 향하도록 10분 정도 굽는데 그 동안 소스를 만든다.
- ④ 버터를 팬에 두른 후 다진 망고를 넣고 레몬즙을 뿌려 질척할 때까지 졸여준다. 졸여진 소스에 페퍼민트와 청양고추를 약간 넣고 소금과 후추간을 하면 새콤달콤한 소스가 완성된다.



▲ 완성된 오리 가슴살 허브구이를 시작하고 있는 사회자

5. 버릴 것 하나 없는 알뜰 보양식, 오리

오리는 어느 부위든 버릴 것이 없기로도 유명한 동물이다. 이런 오리를 조금 더 특별하게 만드는 곳이 있다는데...?

【오리발편육】

시민인터뷰: 닭발은 모양도 그렇고 먹기 힘든데 오리발편육은 먹기 좋은 모양에 여성 피부에 좋은 젤라틴이 많이 들어있다고 해서 먹어봤는데 맛도 좋다.



오리발편육 어떻게 만드나?

손질한 오리발을 물에 팔팔 끓여 익은 오리발을 건져 낸 후 뼈를 발라낸다. 다듬은 오리발은 특별 제조한 육수에 부어 틀에 넣고 냉장보관하면 된다.

【오리혀볶음】

스태미너에 좋다는 오리혀를 볶아낸 오리혀볶음은 남녀노소에 인기만점.



1 오리는 모든 부위를 먹을 수 있는데 각각 효능이 다 다른가?

이광연 한의사 | 동의보감에는 오리의 모든 부분을 약용 및 식용으로 사용가능하다고 나와있다.

오리알 | 심장의 열을 내려줌, 오리피 | 우리 몸 속의 나쁜 물질을 배출, 오리기름 | 원기 회복, 오리머리 | 우리 몸 속 나쁜 수종 치료, 오리혀 | 치질, 오리똥 | 피부질환에 탁월하다고 기록되어 있어 버릴 것이 없는 식품이다.

2 오리부위별 영양성분

오리가슴살 | 저칼로리. 다이어트 식품으로 적합
 오리날개살 | 불포화지방산 많아 고혈압, 중풍에 좋다.
 오리다릿살 | 근육성분이 많아 성장기 어린이, 회복기 환자에게 좋다.
 오리뼈 | 무기질이 많아 골다공증, 빈혈 등에 좋다.

【오리수삼냉채】

재료 | 훈제오리 300g, 수삼 2뿌리, 오이 2/3개, 대추 6개, 유자청, 소금

조리법 |

- ① 수삼, 오이를 어슷하게 썰고 대추는 씨를 제거해 올리브 오일과 함께 후라이팬에 살짝 볶는다.
- ② 육수, 겨자 등으로 소스를 만들고 여기에 유자청을 넣으면 더욱 새콤하다.
- ③ 이 소스에 오리고기와 야채를 묻혀 낸다.