



오리고기 조림



▣ 재료

오리다리살 250g, 후추 약간, 파 ½뿌리, 식용유 2큰술, 마늘 2쪽, 생강 1쪽, 파리고추 12개, 붉은 고추 1개, 청주 1큰술, 맛술 1큰술, 진간장 3큰술, 설탕 2큰술

▣ 만드는 법

- 1 팬에 기름을 두르고 다진 파, 마늘, 생강을 넣고 살짝 볶은 후 소금, 후추로 밑간을 한 먹기 좋은 크기로 자른 오리고기 토막을 넣고 굽는다.
- 2 파리고추, 붉은 고추, 진간장, 설탕, 물을 넣고 윤기가 나도록 조린다.



오리보양죽

■ 재료

오리1마리, 대추 200g, 간마늘 300g, 잣 110g, 대파 ½, 생강, 참쌀 300g 수삼 3뿌리, 은행 150g

■ 만드는 법

- ❶ 오리 뺏속에다 간마늘을 넣고 묶어서 대파를 넣고 푹 삶는다.
- ❷ 삶은 고기는 살만 짚어 놓는다.
- ❸ 삶은 고기국물은 식혀서 체에 받혀 기름을 제거한다.
- ❹ 기름 제거한 국물에다 불린 참쌀을 넣고 끓이다 대추, 수삼, 은행, 밤, 잣을 넣고 푹 끓인다.
- ❺ 그릇에 담고 위에다 은행, 잣, 대추, 꽃으로 돌려가며 예쁘게 장식한다.