신(神)이 주신 고기, 대한민국 오리고기!

뜨거운 여름(夏). 지친 체력 보강을 위한 보양식(保養食). 그 종류도 참 많습니다. 하지만 진정한 보양식이라면 꼭 갖추어야 할 필수 조건. 바로 양질의 단백질을 얼마나 많이 가지고 있느냐 인데요. 일반적으로 복날 많이 드시는 닭요리 보다 단백질의 필수 아미노산 구성이 좋은 고단백 요리가 있다고 합니다.

【인터뷰 | 한국오리협회 김만섭 회장】 "오리고기는 비만예방과 콜레스테롤이 원인인 동맥경화로 인한 고혈압 예방과 치료에 탁월한 효과가 있는 다이어트 식품입니다. 오리고기는 콜레스테롤 감소와 성인병 예방에 큰 효과가 있는 비타민 A 함량이 다른 육류에 비해 최고 12배까지 높은 수치를 나타내는데요.

이 오리고기의 비타민 A가 우리 몸 속 노폐물을 정화시키고 또한 셀레늄 함량도 높아서 노화방지에 탁월한 효과가 있습니다. 따라서 현대인들에게 오리고기는 또 다른 의미의 웰빙식품이라고 할 수 있습니다."

이렇게 몸에 좋은 오리고기는 보통 특별한 날이나 모임 등이 있을 때 오리요리 전문점에서만 접할 수 있다는 선입견이 있었습니다.

하지만 오리고기도 최근에는 녹차, 셀레늄, 아스타잔틴, 삼백초 등 기능성물질로 키워 최상의 육질을 자랑하면서도 오리삼겹, 주물럭, 생오리 로스, 훈제 슬라이스 등 먹기 좋게 가공된 제품들이 많아 가정에서도 쉽게 조리할 수 있다고 합니다.

이렇게 다양한 오리제품들은 대형마트와 온라인 오픈마켓 등을 통해 저렴하게 구입이 가능하다고 하니 이제 오리, 집에서도 마음껏 즐기세요.

쫄깃쫄깃하고 담백한 오리고기, 항상 외식으로만 즐기셨잖아요? 이제는 집에서도 간단하고 맛있게 즐길 수 있으니까 마음껏 즐기시기 바랍니다.

오리와 마늘은 궁합이 좋은 식품으로 마늘이 오리 특유의 냄새를 없애고 오리의 영양을 보강해주는 특징이 있어서 좋다고 합니다. 그리고 식사 후에는 오리의 찬 성질을 보완해주기 위해 대추차를 마셔주는 것도 좋은 아이디어라고 하네요

동의보감에서는 '오장육부를 편안하게 해준다' 고 기술돼 있을 만큼 인체의 기를 보호하는데 탁월한 오리는 몸에 좋은 불포화지방산이 많아 마음 놓고 드셔도 된다고 하니 언제 어떻게 먹어도 맛있는 이 오리요리로 여름철뿐만 아니라 사시사철 여러분의 건강을 지키시기 바랍니다.

▶한국오리협회 & M-TUBE 「행복한 정보」공동제작.

▶네이버에서 「오리협회」를 치세요. 본 자료는 동영상 코너에 올라있습니다.