



뾰드득뾰드득 흰눈 밟고 온 성탄 손님께 '바삭바삭' 오리구이로 대접해 봐요!

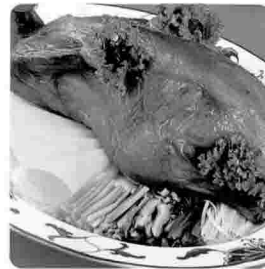
할리우드 영화에 자주 등장하는 성탄절 풍경은 큼지막한 칠면조 요리가 차려진 식탁이다. 보기엔 먹음직스럽지만, 칠면조는 우리에게 어찌나 생소하다. 향미와 맛, 영양 면에서 칠면조와 여러모로 닮은 오리로 성탄 식탁을 차려보면 어떨까. 오리는 다른 육류에 비해 불포화 지방산이 많아 혈액순환을 도와준다. 비타민 C·B¹·B² 등도 풍부해 지구력을 높여주고 집중력 저하를 막는다. 특유의 냄새가 싫다면 오리를 손질할 때 꽂지 부분에 있는 기름샘을 잘라내면 된다. 조리할 때 마늘·생강·월계수 잎 등을 넣어줘도 냄새를 상당 부분 제거할 수 있다.

▶(사)한국오리협회 협찬, 중앙일보 2007년 12월 19일 게재

성탄 식탁, 이렇게 차려보세요

- 1 성탄절용 식탁보를 준비·빨간색·초록색·금색·은색 중 집 분위기와 어울리는 테이블보를 정한다. 붉은 색 계열 스카프나 보자기, 커튼을 재활용해도 된다. 기존 식탁보에 성탄절 느낌의 식탁 매트나 러너를 씌워도 좋다.
- 2 남은 양초를 활용한다·쓰다 남은 다양한 색깔의 양초를 모아 솔방울이나 리본 등으로 둘레를 장식한다. 유리컵에 물을 담고 둥근 초를 띄워놓으면 불빛이 물에 반사돼 예쁘다.
- 3 1인용 접시는 문양 없는 흰색으로·개인 접시와 그릇은 비슷한 톤으로 맞춘다. 개인별 냅킨도 비즈나 꽃이 달린 리본으로 묶어주면 눈에 띈다. 여기에 손님 이름을 적은 네임카드를 놓는다.
- 4 식탁 중앙엔 촛대를·식탁보를 빨간색으로 했다면 양초 세트는 초록색으로 해본다. 촛대가 없다면 문에 걸어두는 성탄절 장식을 식탁 중앙에 놓고 그 안에 작은 화병을 놓아도 된다.

프랑스식 북경오리



1시간 이상 오븐에서 굽기 때문에 오리 기름이 거의 빠져 육질이 매우 쫄깃해진다. 오리 냄새에 민감하다면 요리하기 전 오리를 레몬·간장·

백포도주를 넣은 육수에 30분가량 담가둔다. 육질도 연해지고 냄새도 빠진다.

재료 오리 한 마리, 레몬 2개, 간장 2큰술, 흑설탕 4큰술, 백포도주 1큰술, 바게트빵 1개, 오이 1개, 양파 1개, 굴소스 150g, 식용유 1큰술, 닭육수 10컵, 완두 4큰술, 시금치 400g, 표고 4장, 당근 1개, 마늘 2통, 숙주나물 200g, 미나리 100g

만드는 법

- 1 오리는 통으로 깨끗이 손질해 끓는 육수에 넣는다. 국물이 다시 끓어오르면 2분가량 삶아 건져 표면의 물기를 닦는다.



- ② 오리를 삶은 육수에 얇게 썬 레몬·간장·설탕·백포도주와 오리를 넣어 30분 정도 삶는다. 국물이 반쯤 줄어들면 국자로 오리 표면에 국물을 끼얹어 가며 졸인다. 오리는 건지고 시럽은 따로 남겨둔다.
- ③ 졸인 오리를 석쇠 위에 올려 신선하고 바람이 잘 통하는 곳에서 최소한 5시간 정도 마르게 놓아둔다.
- ④ ③의 오리를 240도로 예열한 오븐에 넣어 15분간 굽는다. 표면이 타지 않게 오븐팬 석쇠 밑에 물을 붓고 굽는다. 180도로 낮춰 1시간 동안 뒤집어 가며 굽는다.
- ⑤ 구워진 오리는 통으로 담아내 즉석에서 썰어 먹거나 식은 뒤 살코기와 껍질을 자른다.
- ⑥ 오이·당근·양파는 채 썰고 마늘은 얇게 썬다. 미나리는 5cm 길이로 썰고 시금치·숙주·표고·완두는 끓는 물에 데친다.
- ⑦ 바게트빵과 채소, 굴소스, 시럽을 곁들여 낸다.

오리스튜와 꿀감자



스튜는 야채를 자연스럽게 섭취할 수 있는 음식. 오리고기를 살짝 데쳐 조리하면 기름기가 빠져 담백하다.

재료 오리고기 600g,

감자 500g, 양파 2개, 꿀 3큰술, 올리브유 2큰술, 계핏가루 1과1/2큰술, 양겨자 1큰술, 육수 1/4컵, 민트 잎 2개, 소금·후추 약간

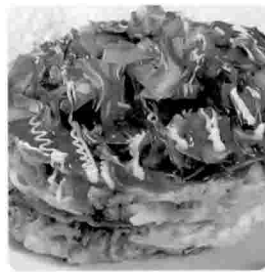
만드는 법

- ① 손질한 오리살을 2cm 크기의 정육면체로 썰어 소금·후추를 뿌린다.
- ② 오리고기를 뜨거운 팬에 넣어 1분 정도 굽는다.
- ③ 양파는 1cm 너비로 채 썰고 감자도 1cm 두께와 너비로 길쭉하게 썬다.
- ④ 프라이팬에 올리브유나 식용유를 두르고 양파와

감자를 노릇노릇하게 익힌다.

- ⑤ 익힌 감자 위에 민트 잎 계핏가루와 꿀(혹은 메이플 시럽)·양겨자를 뿌린 뒤 육수를 붓고 은근히 끓인다.
- ⑥ 감자와 양파가 익으면 구워낸 오리고기를 넣어 3~4분 정도 익혀 접시에 담아낸다.

오리 오코노미야키



우리의 빈대떡에 해당하는 오코노미야키.

김치나 해물 대신 오리고기를 넣어도 된다.

재료 오리고기 150g, 숙주 60g, 실파 15g, 오

징어 1/4마리, 계란 2개, 가다랭이포 적당량, 식용유, 케첩, 마요네즈

반죽: 밀가루 2/3컵, 물 2/3컵, 계란 1/2개, 베이킹파우더 1/4작은술, 소금 1/2작은술

소스: 돈가스 소스 3큰술, 우스터 소스 1작은술, 케첩 1/2큰술

만드는 법

- ① 오리고기와 양배추는 채 썰고 실파는 송송 썬다. 숙주는 다듬는다.
- ② 오징어는 껍질을 벗겨 사방 1cm 크기로 썬다.
- ③ 물·계란·베이킹파우더·소금을 넣어 푼 뒤 밀가루를 넣고 반죽한다. 숙주·오징어·양배추·실파를 넣고 섞는다.
- ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 뜨거워지면 오리고기 절반(한 장 분량)을 펼쳐놓는다. 고기가 익으면 ③의 반죽 절반을 도톰하게 모이게 얹은 뒤 반죽이 흐트러지지 않을 만큼 익으면 접시에 꺼낸다.
- ⑤ 프라이팬에 계란을 깨놓아 노른자를 터뜨려 반만 익힌다. ④의 부침을 오리고기가 위로 가도록 올리고 불을 약하게 해 속까지 잘 익힌다.