



오리요리
웰빙 (well-being)
건강법!!



여성들의 피부와 다이어트에도 좋고 남성들의 원기 회복과 성인병까지 예방해주는 고기가 있다?! 세상에 이런 고기가 어디 있느냐~ 그 주인공 바로, '오리'!! 올 여름, 오리로 웰빙하는 법 찾아 나섰다! 초여름이면 어김없이 손님들 몰려든다는 경기도 시흥의 한 고깃집! 어라? 웬 비닐하우스에 채소들만 가득~ 한 것이 수상한데. 이곳에서 발견한 오리로 웰빙하기 그 첫 번째! 무공해 채소와 함께해라~ 주인장이 직접 씨 뿌리고 거둬 신선한 무공해 채소를 여름 내내 오리와 함께 즐길 수 있다는데. 오리가 기름이 많아 부담스럽다는 분들을 위한 두 번째 발견! 참나무 가마에서 땀 뻘뻘~ 기름 뚝뚝~ 사우나하고 나온 오리 바비큐는 어떨지? 가마에서 한 번, 참숯에서 두 번 구워 야들야들, 쫄깃쫄깃 오리를 주방장 특제 소스에 찍어 잘 익은 백김치에 싸먹으면 여기가 바로 천국~ 오리로 웰빙하는데 장소를 가리랴. 집에서 즐길 수 있는 간단하지만 맛있는 비법 공개하기 위해 주부 요리왕이 나섰다. 새콤한 오리 냉채에 매콤한 오리 비빔국수까지~ 아! 이렇게 기특한 오리, 누가 밍다고 했던가... 오리로 웰빙하기!



사랑하고 싶은 자여, 우선 건강을 챙겨라! 무더워지기 시작하는 여름, 때로는 다이어트 식품으로 때로는 스테미너 보양식으로 참살이 생활을 즐기고 싶다면 꼭 알아야 할 식품, 오리!
그동안 오리가 비싸고 어렵게만 느껴졌다면 지금부터 오리 제대로 먹는 법을 공개한다. 더 이상 미운 오리새끼는 없다.

이제는 닭과 함께 당당히 국민들의 사랑을 받는 오리, 그 맛있는 요리가 있는 곳으로 가보도록 하자.



▶비닐하우스 내부에 위치한 오리철판 구이집 ▶오리반 야채반 유기농 야채가 듬뿍 듬뿍

경기도 시흥에 위치한 한 비닐하우스. 내부에는 의외로 오리철판구이를 먹는 사람들로 가득하다. 빨간 오리주물럭을 맛있게 먹고 있는 사람들... 그런데 어찌 오리보다 쌈채소가 그득하고 심지어 오리주물럭에도

오리고기 반, 채소 반인데... 대체 왜???

비닐하우스를 둘러싸고 있는 채소밭에 그 해답이 있다. 이곳 주인장은 오리철판구이를 먹으러 오는 손님들에게 싱싱하고 건강한 야채를 제공하기 위해 유기농으로 직접 키운 것을 바로 따서 내놓기 때문. 종류도 상추, 깻잎, 치커리, 케일 등등 다양하게 키워 손님상에 아낌없이 내놓는다.



류금자(○○오리농장 주인) | “밥 맛 없을 때 유기농 채소로 밥 몇 숟갈 뜨면 입맛이 되 돌아와요.”



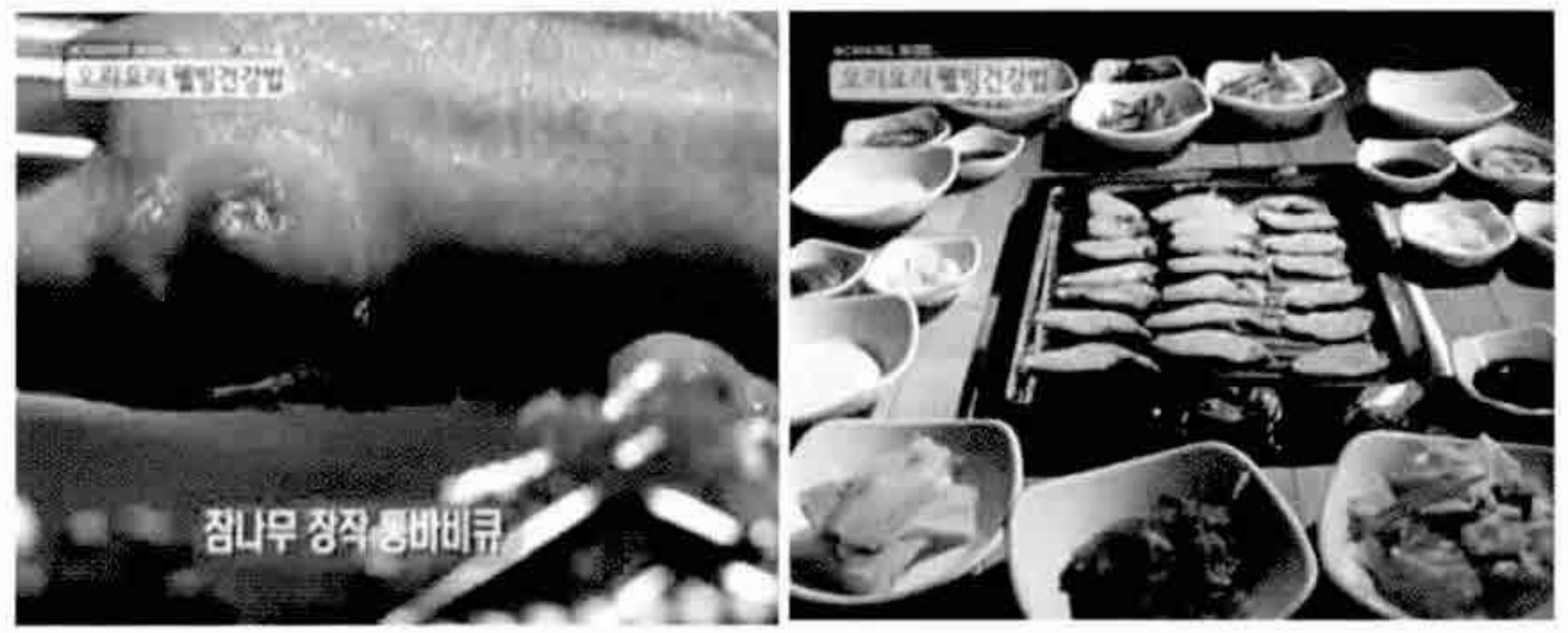
▶저렴하고 푸짐하고 맛있는 오리철판구이. ▶오리철판구이의 대미는 볶음밥이 장식한다.

오리로 웰빙하기 그 첫 번째는 바로 유기농 채소와 함께 하기이다. 이 맛있는 오리철판구이는 매일매일 직송되는 신선한 오리에 이곳 주인이 특별히 12가지 재료로 고안한 양념을 넣어 오리의 잡냄새를 없애고 육질을 연하게 해서 오리맛을 더욱 살려준다. 이렇게 양념을 넣은 오리는 하루나 이틀정도 숙성기간을 거쳐 감자, 양파, 떡, 고추장양념 등을 넣고 버무려 굽다가 유기농 야채를 듬뿍 넣고 또 한번 볶는다. 듬뿍 넣은 야채들은 오리에 부족한 섬유소를 채워주는 일등공신이다. 이렇게 성인 2~3명이 와도 모자람 없이 먹을 수



▶영양 만점 오리고기.

있는 오리철판구이가 20,000원으로 매우 저렴하게 즐길 수 있는 것이 또 하나의 장점. 마지막으로 오리고기가 채우지 못한 위장 속 빈



▶기름이 쏙 빠져 담백한 오리 참나무 장작 통바비큐와 오리바비큐 한상차림.

공간은 볶음밥으로 채운다. 남은 양념에 볶아 먹는 밥은 오리철판구이의 대미를 장식한다. 버릴 것 하나 없는 오리. 단백질은 쌀밥의 6배, 비타민은 닭고기의 3배가 넘고, 기름에는 몸에 좋은 불포화지방산이 많아 밥을 볶아 먹어도 좋다.

하지만 그래도 오리지방이 신경쓰인다면? 오리로 웰빙하기 그 두 번째, 바로 참숯가마 오리 바비큐이다. 가마에서 참숯으로 구워 기름기는 쏙 빼고 담백함과 은은한 숯향만 남아 인기 만점. 가게 내부는 이미 초여름 건강을 챙기려는 손님들로 초만원이다.



손님 인터뷰 | “몸에 좋고, 맛도 좋고 영양도 좋잖아요.”

이렇게 구워낸 오리바비큐는 겉은 야들야들 속

은 쫄깃쫄깃한 것이 특징. 그런데 이게 끝이 아니다?



허상태(○○참숯가마 바비큐 주인) | “2차적으로 참숯에 살짝 구워먹어야 더욱 맛있죠”

가마에 한번, 참숯불에 한번 더 구워낸 오리바비큐는 열량이 많이 감소돼 다이어트 중인 분들도 마음 놓고 즐길 수 있다.

이 오리바비큐는 여성들 뿐 아니라 남성들에게도 인기 만점인데, 아삭한 백김치에 오리를 얹어 먹으면 느

끼함은 사라지고 입에 착 붙는다고...



손님 인터뷰 | “느끼할 거 같은데 두 번 구워 기름을 빼고 이 백김치에 싸 먹으니까 하나도 느끼하지 않네요.”

오리로 웰빙하기 그 세 번째는 바로 집에서 즐기는 오리고기이다. 오리고기 마니아가 거주한다는 수원 의 어느 가정집.



김보영(오리매니아) | “오늘 오리냉채와 오리비빔국수를 만들어 볼 거예요.” 일단 오리냉채를 만들기 위해 마늘, 생강과 함께



▶ 아삭아삭 담백한 오리냉채



▶ 새콤달콤 훈제오리 비빔국수

오리를 푹 끓여낸 후 식혀 먹기 좋게 쪽쪽 찢어놓은 뒤, 갖은 야채들을 채썰어 소스와 함께 버무려내면 끝. 더운 여름 시원하게 즐기는 오리냉채는 아이들도 좋아할 뿐 아니라 한 끼 식사로도 거뜬하며 특히 집들이 음식으로 안성맞춤이다.

김보영(오리매니아) | “오리고기라면 쉽게 볼 수 없어서 어렵게 생각하시는 분들이 많은데, 마트에 가면 훈제오리고기를 판매하니까 손쉽게 구할 수 있고 집에서도 편하게 즐길 수 있어요.”

이 훈제오리고기를 이용해서 만드는 비빔국수 또한 별미. 일단 시중 마트 등에서 구입한 훈제 오리를 후라이팬에 데운 뒤 슬라이스 형태로 썰어낸다. 삶아낸 국수에 오리와 부추, 갖은 야채를 넣고 양념장을 넣어 비

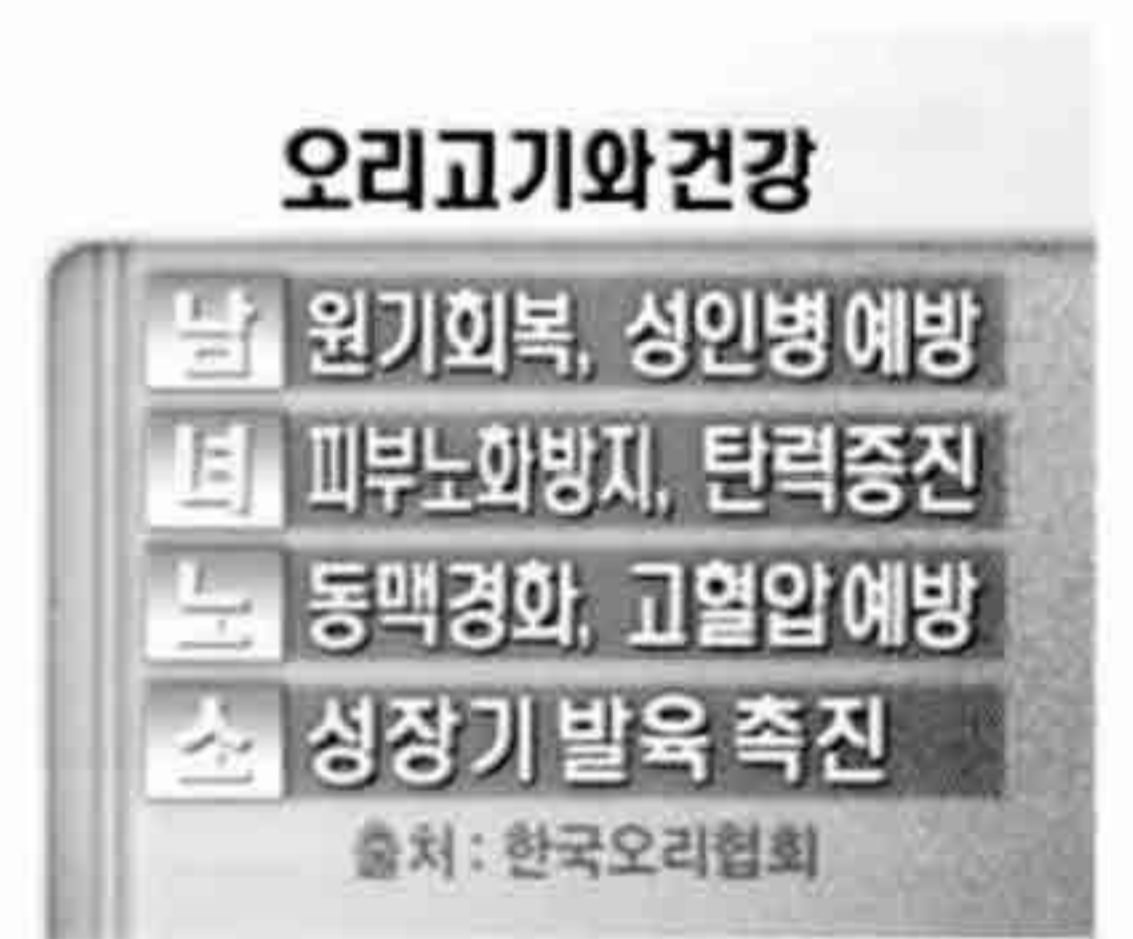
벼주면 완성.

찬 성질의 오리와 따뜻한 성질의 부추는 찰떡궁합 식품. 이렇게 완성한 훈제오리 비빔국수는 영양은 높이고 열량은 낮추어 누구나 부담없이 즐길 수 있다.

김보영(오리매니아) | “옛날부터 어르신들이 오리고기는 남이 먹던 것도 뺏어먹으라고 할 정도로 몸에 좋다고 한다.” 오리고기는 어른들 뿐 아니라 아이들에게도 매우 좋는데 특히, 두뇌발달과 성장에 좋다.



▶ “오리고기 맛있어요.”



▶ 남녀노소 누구에게나 좋은 오리고기

이렇게 오리고기는 남성의 경우 원기회복과 성인병 예방, 여성에게는 피부노화방지, 탄력증진, 노인들은 동맥경화와 고혈압방지, 그리고 아이들에게는 성장기 발육촉진에 좋아 남녀노소 모두에게 좋은 식품이다.



이종우(한의사) 인터뷰 | “오리고기는 동의보감에서 맛은 달고, 성질은 차다라고 나와있습니다. 맛이 달다는 것은 한의학적으로 몸을 보호해주는 효능이 있음을 말하는 것이고 차다는 것은 여름철에 열이 생기거나 몸 속에 발생하는 열이 있을 때 내려주는 역할을 하기 때문에 여름철 보양식으로 도움이 된다고 할 수 있습니다. 적당량 섭취하면 많은 사람에게 도움이 될 수 있는 사시사철 보양식이 바로 오리라고 할 수 있습니다.”

이렇게나 기특한 오리, 누가 밍다고 했을까. 올 여름 오리로 웰빙하는 법. 바로 오늘부터 실천해 보는 것은 어떨까?

※강화오리농장(철판구이) ☎ 031-317-5622/마당쇠(비비큐) ☎ 02-3444-2510

▶ SBS 출발! 모닝와이드 [6월 14일(토) 3부 방송분]