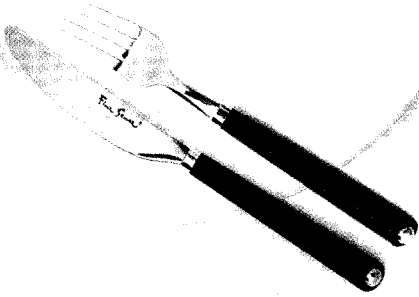


# 송년특별 오리요리



## 가족, 친구들과의 연말 홈파티를 위한 오리고기로 만든 핑거푸드

푸드스타일리스트 김은아(www.eunahstyle.com)

연말에는 유독 모임이 많습니다. 멋진 공간에서의 외식도 좋지만 요즘은 회사나 커뮤니티에서 주최하는 소규모 파티나 가족, 친구들과 끼리의 홈파티도 인기가 좋죠.

이번 연말에는 손수 음식을 준비해서 가족이나 친한 친구들과의 홈파티를 계획해 보는 건 어떨까요? 파티음식이라고 해서 어렵게만 생각하지 마시고 이 메뉴들에 주목해보세요. 파티음식을 대표하는 '핑거푸드'는 손으로 집어먹는다는 뜻으로 붙여진 이름으로 보기만 해도 눈이 즐거워질 만큼 모양새가 예뻐서 파티음식으로 제격입니다. 거기에 영양만점 오리고기를 사용하면 건강에도 좋으니 일석이조 파티메뉴가 완성됩니다.

와인이나 북분자주 한 병만 곁들이면 누구나 근사한 연말파티를 만들 수 있는 핑거푸드 세 가지를 소개합니다.

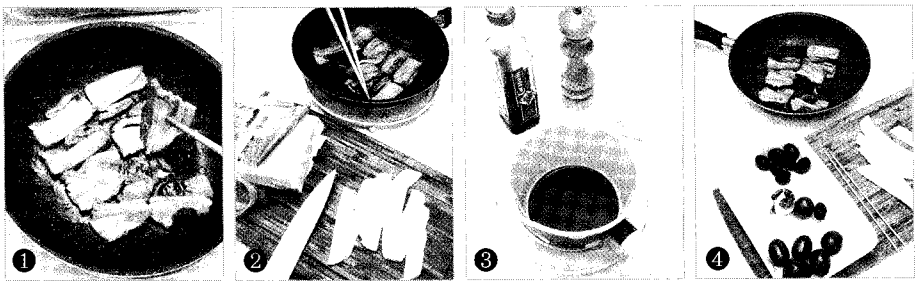


### 1. 훈제오리 카프레제 꼬치

♥재료 : 훈제오리슬라이스 10장, 방울토마토 10개, 모짜렐라치즈 150g, 블랙올리브 10개, 꼬치 10개, 청경채 1줄 ♥발사믹드레싱 : 발사믹식초 5숟가락, 설탕 0.3숟가락, 드라이바질 0.2숟가락, 후춧가루 약간

- 1 훈제오리를 팬에서 구워주세요.
- 2 모짜렐라치즈는 훈제오리슬라이스와 비슷한 모양으로 썰어서 준비하세요.
- 3 발사믹드레싱 소스재료를 섞어서 걸죽하게 졸인 후 식혀주세요.
- 4 꼬치에 오리훈제, 모짜렐라치즈, 방울토마토, 블랙올리브, 청경채를 꽂고 졸인 발사믹소스를 곁들여주세요.

Tip. 모짜렐라치즈 대신 체다치즈 등 다른 종류의 치즈를 사용해도 좋아요.

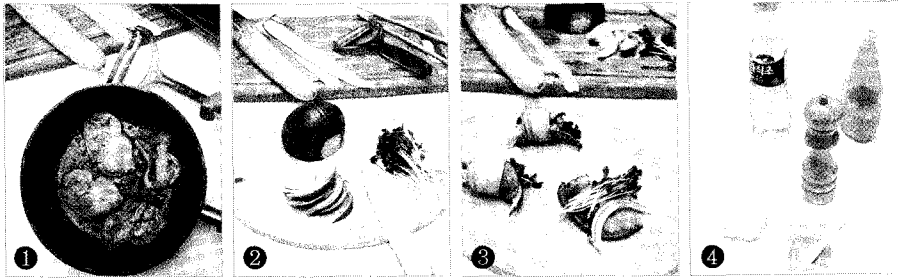


## 2. 오리채소말이

♥재료 : 훈제오리 300g, 오이 2개, 무순 1줌, 붉은양파 1/2개  
♥드레싱 : 허니머스타드 2숟가락, 식초 1숟가락, 깨소금 0.5숟가락

- 1 오이는 감자칼로 길게 슬라이스 하고 훈제오리는 껍에 앞뒤로 노릇하게 구워서 준비합니다.
- 2 붉은 양파와 무순을 깨끗이 씻고 붉은 양파는 채를 썰어 주세요.
- 3 붉은 양파와 무순을 훈제 슬라이스로 말고 그 위에 오이를 말아 주세요.
- 4 드레싱재료를 모두 섞어 곁들여 드시면 됩니다.

Tip. 붉은 양파는 일반 양파보다 매운맛이 적어서 그냥 먹어도 괜찮지만 일반 양파를 사용할 때는 채 썬 양파를 찬물에 담가서 매운 맛을 빼주세요.

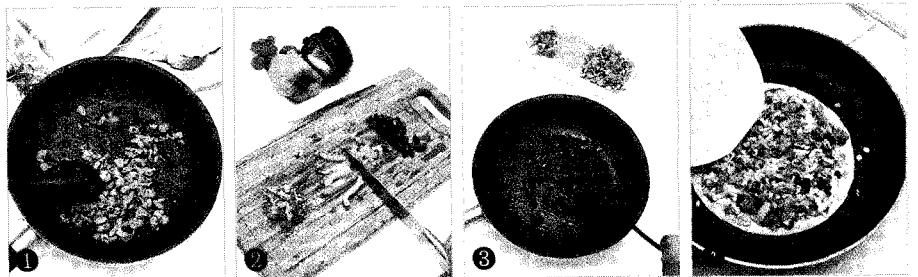


## 3. 오리퀴사디아

♥재료 : 오리가슴살 1개, 또띠아 4장, 빨강파프리카 1/2개, 노랑파프리카 1/2개, 양파 1/2개, 브로콜리 1줌, 피자치즈 1컵, 칠리소스 2숟가락 ♥오리고기양념 : 간장 1.5숟가락, 설탕 0.5숟가락, 다진마늘 0.3숟가락, 다진파 0.3숟가락, 후춧가루 약간

- 1 오리가슴살은 적당히 다지고 오리고기 양념을 해서 팬에 볶아주세요.
- 2 파프리카, 양파, 브로콜리도 같은 크기로 썰어서 준비하세요.
- 3 2의 채소를 따로따로 볶아줍니다.
- 4 팬에 또띠아 한 장을 올리고 칠리소스를 바르고 피자치즈, 오리고기, 볶은채소를 올린 다음 다시 피자치즈와 또띠아를 올려서 앞뒤로 구워주세요.

Tip. 또띠아-칠리소스-피자치즈-고기와 채소-피자치즈-또띠아의 순서로 올리면 완성했을 때 내용물이 빠져나오지 않아요.



딸기공주가 추천하는

# 송년 특별 요리요리 2가지

이은미 (<http://blog.naver.com/thddlf30>)

곳곳에서 첫눈이 내렸다는 소식이 전해지고 길거리에서 캐롤송이 울려 퍼지기 시작하면 이제 한해를 보내야 할 시간이 다가오지요. 연말이 되면 올 한해를 되돌아보며 반성도 하고 때론 후회도 하면서 코앞으로 다가온 새해를 맞이할 준비를 하는데요. 그런 아쉬움과 설렘 때문에 연말에는 다양한 행사나 파티, 모임같은 송년회가 잦은 것 같아요. 올해는 어떠한 송년회 모임에 가실건가요?

올 한해의 아쉬움을 달래 줄 지인들과의 큰 파티가 있으신가요? 아니면 새해의 설렘을 안겨 줄 가족들과의 작은 모임이 있으신지요. 어떠한 모임이 되었던지 간에 만나면 반가운 사람들 다음으로 우리를 즐겁게 해주는 것은 바로 맛있는 음식일텐데요. 그 모임과 걸맞은 음식이 준비가 된다면, 한층 더 행복한 시간이 될거예요. 모임에 어울리는 음식을 준비하셔야 한다면, 올해는 함께하는 사람들의 건강을 생각해서 맛있는 요리요리를 준비해보세요. 어떠한 모임이라도 누구나 좋아할 만한 그런 특별한 요리요리를 지금부터 소개해 드릴게요. 먹는 사람이 더 즐거워질 수밖에 없는 맛있는 요리요리 2가지!

올 연말에는 요리요리로 더 풍성하고 맛있는 모임 가지세요~



## 1. 오리구이 샐러드

♥재료 : 오리로스 400g, 들깨가루 4큰술, 두유(담백한 맛) 200ml ♥아채무침 : 양파 1/4개, 깻잎 5장, 대파 1/3대, 상추 7장, 치커리 5줄기 ♥양념장 : 설탕 1/2큰술, 다진 마늘 1/2큰술, 멸치 액젓 2큰술, 고춧가루 1과 1/2큰술, 맛술 1큰술, 참기름 1/2큰술, 통깨 1/2큰술

- 1 오리로스를 두유에 담가서 30분 정도 재어주세요.
- 2 오리로스를 두유에서 꺼내어, 그대로 노릇하게 구워주세요.
- 3 구운 오리고기의 한쪽 면에만 들깨가루를 듬뿍 묻혀주세요.
- 4 아채를 먹기 좋게 손질하여 양념장을 넣어서 무쳐주세요.

**Tip.** 오리구이 샐러드는, 젊은 세대의 칵테일 파티에도 어울릴 만한 근사한 샐러드랍니다. 오리고기의 냄새가 걱정이 된다면, 우유나 달지않은 두유에 담가주세요. 냄새는 물론, 고소한 맛까지 배어서 맛이 근사해집니다.



가족들과 모임이 있거나 친구들과의 만남이 있을 때 꼭 밥을 먹게되지요. 만나면 즐거운 사람들이기에, 이럴 때 고기 반찬이 빠질 수 없는데요. 몸에도 좋고 맛도 좋은 오리고기로 간단한 요리를 만들어 좋은 사람들에게 대접해보세요. 오리고기는 다섯가지 이로운 고기라고 하는데 천하일미라하여 미식가들 사이에서 이미 정평이 났구요. 노화방지와 성인병 예방 및 피부미용에도 좋으며, 스태미너 식품으로도 각광받고 있습니다. 이렇게 좋은 오리고기로 간단하게 “오리고기 부추무침”을 만들면 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 멋진 요리가 되지요. 특히 고기는 아채와 함께 먹어야 하는데 몸에 좋은 부추무침과 곁들였으니 금상첨화겠지요. 연말 송년회 모임이 나 가족모임, 또는 집들이 때 아주 유용하게 쓰일 수 있는 요리랍니다.

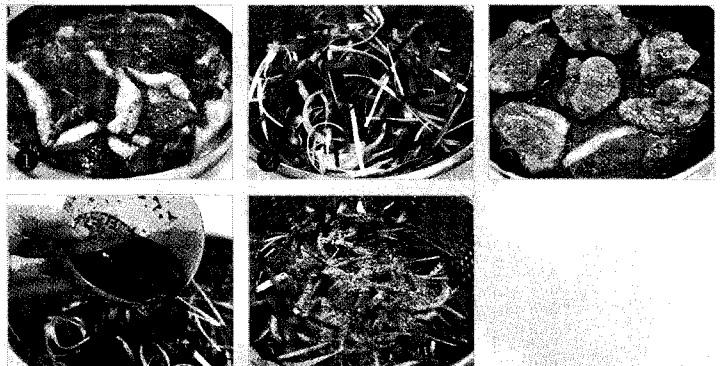


## 2. 오리고기 부추무침

♥재료 : 오리가슴살 500g, 양파 1/2개, 부추 100g, 대파 1/3대, 들깨가루 2큰술  
 ♥오리밑간 : 맛술 2큰술, 다진마늘 1큰술, 소금+후춧가루 1/4큰술씩 ♥무침양념 : 멸치액젓 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1/2큰술, 고추가루 1/2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 참기름 1큰술

- 1 오리고기에 분량의 밑간 양념을 하여 30분 정도 재어주세요.
- 2 부추는 4~5cm 길이로 잘라주고, 양파와 대파는 가늘게 채를 썰어주세요.
- 3 재어두었던 오리고기를 앞뒤 노릇하게 구워주세요.
- 4 손질한 2의 아채에 양념장을 넣어서 살살 무쳐주세요.
- 5 4의 아채무침에 분량의 들깨가루를 넣어서 살짝 버무려주세요.

**Tip.** 들깨가루는 오리고기와 잘 어울리면서 아채무침에도 넣어주면, 고소함이 더해져 감칠맛이 난답니다. 참기름 대신 들기름을 넣어주면 몸에도 좋고 맛있어요. 오리 냄새가 걱정이라면 양파즙과 생강즙을 넣어주세요.



옛지있게 파티 준비하기

# 오리고기로 만드는 맛있는 안주

김은주 (<http://blog.naver.com/eunbin72>)

연말이 다가오면서 여기저기 참석할 모임이 많으시죠?

올해는 여러 가지 일들 때문에 외부에서의 행사보다는 가까운 분들과 조촐하게 집에서 행사를 치르시려고 계획하시는 분들이 많으실거예요. 가까운 분들과 즐거운 마음으로 한 해를 돌아보는 자리...

이럴때 가볍게 한 두 잔의 알콜이 빠질 수 없죠~

바로 이 순간을 함께 할 맛있는 오리요리를 소개시켜 드릴게요.

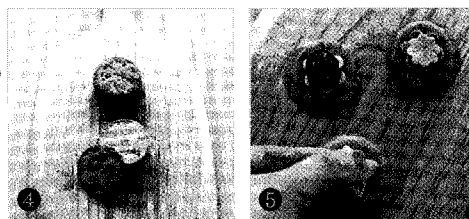
## 1. 맥주에도 와인에도 OK!! 오리햄카나페

연말모임 맥주에도 와인에도 잘 어울리는 오리햄카나페입니다.

시판 비스킷을 이용하시면 큰 어려움 없이 간단하고 근사하게 만들 수 있어서 좋아요.

♥재료 : 오리햄 30g, 골드키위 1개, 그린키위 1개, 슬라이스치즈 3장, 방울토마토 3~4개, 비스킷 9~10개

- 1 준비한 요리햄을 슬라이스치즈 정도의 두께로 얇게 썰어주세요.
- 2 골드키위와 그린키위의 껍질을 벗겨 도톰하게 비스킷보다 약간 더 톰한 두께로 잘라둡니다.
- 3 작은 쿠키커터로 슬라이스한 햄과 치즈를 찍어 모양을 내주세요.
- 4 카나페용으로 적당한 비스킷을 준비해주세요.
- 5 비스킷위에 키위를 얹고 쿠키커터로 찍어낸 햄과 치즈, 그리고 작게 자른 방울토마토를 얹어주세요.



Tip. 쿠키커터가 없으면 정사각형모양으로 잘라주세요.

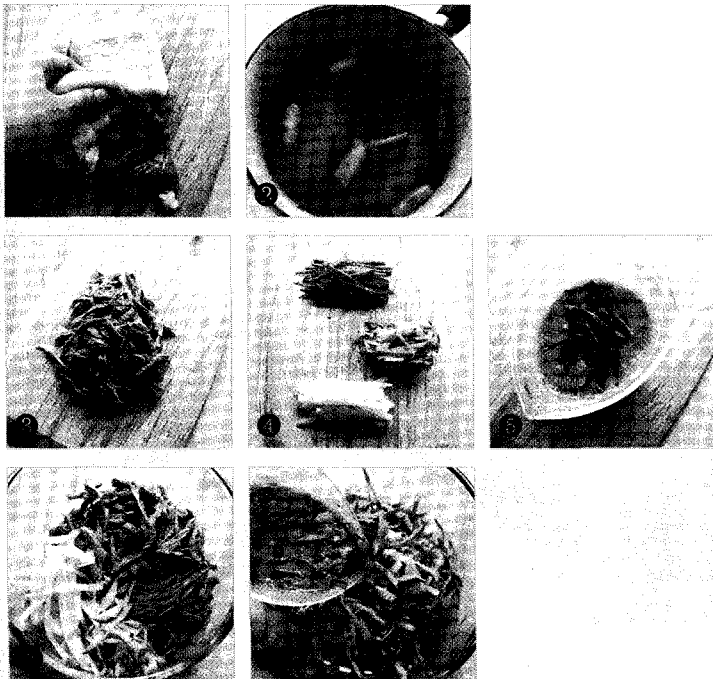
## 2. 칼로리 부담없이 먹을 수 있는 오리가슴살냉채

연겨자소스를 뿌린 오리가슴살냉채는 뒷맛이 깔끔해 부담 없이 드실 수 있고 안주로도 잘 어울리는 요리입니다. 성인병을 예방하는 스테미너식품인 오리고기.

그외에도 비타민과 광물질이 풍부해 성장기 어린이에게도 좋다는 게 알려지면서 많은 분들께 사랑받고 있어요. 남녀노소 누구에게나 좋은 오리고기로 이번 연말 연시 모임을 준비해보세요~

♥재료 : 오리가슴살 200g, 대파 1대, 통마늘 3톨, 통후추 약간, 배 1/4개, 오이 1/3개, 당근 1/3개  
 ♥소스 : 배즙 3숟가락, 연겨자 1숟가락, 잣가루 2숟가락, 매실청 1숟가락, 설탕 2숟가락, 식초 2숟가락, 소금, 후춧가루 약간, 청·홍고추 1개씩

- 1 오리가슴살을 준비하고 오리껍질은 잡아당겨 제거합니다.
- 2 냄비에 물을 넉넉히 붓고 대파와 통마늘 통후추를 넣고 끓이다가 물이 끓어 오르면 오리가슴살을 넣고 20분정도 삶아주세요.
- 3 삶은 오리가슴살은 손으로 결대로 가늘게 찢어주세요.
- 4 배와 오리 당근은 4-5cm 길이로 가늘게 채썰어주세요.
- 5 소스재료중 청·홍고추를 빼 나머지재료를 모두 넣고 고루 섞은 후 청·홍고추 씨를 빼고 채썰어 넣고 섞어 냉장고에 넣어두세요.
- 6 큰 볼에 가늘게 찢은 오리가슴살과 채썬 배, 오이, 당근을 넣고 고루 섞어주세요.
- 7 여기에 냉장고에 넣어두었던 소스를 꺼내서 부어서 가볍게 무치듯이 섞은 후 접시에 담아냅니다.



Tip. 다른 육류의 경우 지방이 근육 곳곳에 퍼져있지만 오리고기의 경우 껍질에 집중되어 있어 껍질을 벗긴 후 드시면 칼로리를 절반으로 줄어듭니다.