

달래된장 오리가슴살 스테이크+ 석류 발사믹 드레싱 훈제오리 샐러드 집에서 즐기는 호텔요리

▶KBS 2TV 「리빙쇼 당신의 6시」 2009년 5월 6일(수) 방영분



[김홍성 아나운서] 자 이번에는 집에서 즐기는 호텔요리, 셰프의 요리를 맛 볼 시간입니다. 셰프의 요리 오늘도 역시 김정용 조리장님

함께 합니다. 박수로 맞아주시고요. 서영채 부조리장님 이십니다. 이코너를 기다리시는 분들이 굉장히 많아요.

[김정용 조리장(이하 조리장)] 정말입니까?

[김홍성 아나운서] 왜냐하면 호텔에서 맛 볼 수 있는 요리들을 집에서 우리가 할 수 있다는 것, 그것만으로도 다들 기대하시거든요. 자 그렇다면 오늘 요리는 무엇입니까?

[조리장] 네, 오늘 요리는 오리 보이시죠? 오늘 상당히 날씨가 더웠습니다. 더운 여름 날씨의 최고의 보양식 요리를 가지고 2가지 요리를 준비했습니다.

[김홍성 아나운서] 오리를 가지고 2가지 요리, 첫 번째 요리는요?



[조리장] 네, 첫 번째 요리는 오리 스테이크 구이와 두 번째 요리는 훈제오리 샐러드를 준비했습니다.

[김홍성 아나운서] 최동석 아나운서 요리 좋아하니까?

[최동석 아나운서] 요즘 제가 기력이 떨어지고 해서 오리 탐나네요 정말.

[김홍성 아나운서] 이 오리고기는 여성분들에게도 다이어트 식품으로 좋습니다.

[이선영 아나운서] 네, 특히 남성분들 스태미너에 좋다고 하잖아요. 또 있어요. 해독 작용도 있고, 혈액 순환에도 좋고, 다 좋대요. 많이 드세요.

[김홍성 아나운서] 좋아요. 오리 가슴살 스테이크에 들어가는 소스가 있을 것 아니에요. 어떤 소스가 들어가나요?

[조리장] 달래 된장 소스입니다.

[김홍성 아나운서] 달래 된장이요?

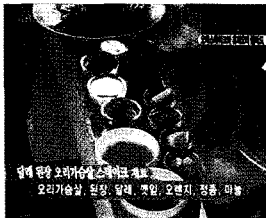
[조리장] 그렇습니다.

[김홍성 아나운서] 달래도 신기하지만 된장이 들어간다는 게 이채롭습니다.

[조리장] 된장을 넣는 이유는 오리 특유의 잡냄새를 없애주고, 달래를 넣는 이유는 오리의 향긋함을 더해주기 위함입니다.

[김홍성 아나운서] 아~ 먼저 재료부터 소개해주시죠.

[조리장] 달래 된장 소스를 보시면 된장, 오렌지 즙, 맛술, 설탕, 청주, 마늘, 양파, 생강, 홍고추와 대파가 들어갑니다.



[김홍성 아나운서] 이정도 재료들은 집에서 충분히 구할 수 있는 재료들이에요. 오리 가슴살이 또 필요하고요. 자, 본격적으로 요리 부

탁드립니다.

[조리장] 시작하겠습니다. 오리 가슴살에 살짝 칼집을 냅니다. 칼집 낸 오리를 준비해두고요. 그리고 팬을 가열해 두고...

[김홍성 아나운서] 지금 볶는 것은 기름인가요?

[조리장] 올리브 오일입니다. 자 그리고 먼저 달래 된장 소스를 만들어 보겠습니다.



[김홍성 아나운서] 네, 소스 중요하죠.

[조리장] 맞습니다. 달래 된장 소스는 여기 준비된 재료를 같이 믹서기에 곱게 가시고, 달래하고 깻잎을 잘게 다져서 소스에 집어넣으시는 겁니다.

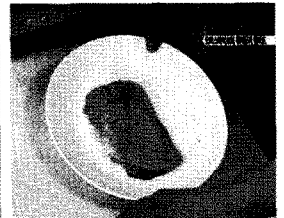
[김홍성 아나운서] 아, 달래하고 무엇을 같이 간다고요?

[조리장] 달래하고 깻잎입니다. 깻잎 좋아하시죠?

[김홍성 아나운서] 깻잎 넣으면 일단 향긋하죠.

[조리장] 시간 관계상 여기 이렇게 향긋한 소스가 준비되어 있습니다.

[김홍성 아나운서] 여기에 그럼 오렌지즙, 맛술, 설탕, 술이 약간 들어가고, 집에 있는 여러 가지 채소류 중 향을 잡아주는 양파, 마늘, 생강, 고추가 들어갔습니다. 이걸 다 믹서기에 갈면 되는 거죠?



[조리장] 네 그렇게 가시고, 달래와 깻잎을 넣은 된장 달래 소스를 발라주세요.

[이선영 아나운서] 달래랑 된장 때문에 냄새도 안 나겠어요.

[조리장] 네 그렇습니다. 그리고 이것을 하루 동안 냉장구에 맛을 들게 넣어둡니다.

【김홍성 아나운서】 상은 말고 냉장고에서 숙성하나요?

【조리장】 냉장고에서 보관하시면 오리를 더욱 신선하게 드실 수 있습니다. 팬에 기름을 두르고 오리를 구우실 때는 껍질부터 구우시면 됩니다.



【김홍성 아나운서】 구울 때는 센 불에서 굽나요?

【조리장】 처음에 센 불에서 하다가 중불로 구워주세요. 센 불에서 구우면 오리 껍질이 타기 때문에 중불에서 은근히, 껍질이 갈색 빛이 돌면서 바삭하게 구워줍니다.

【김홍성 아나운서】 그리고 오리 기름이 불포화지방이라서 기름이 있어도 괜찮다고 들었습니다.

【조리장】 네, 콜레스테롤이 거의 없습니다. 어르신 분들이나 남성분들에게 최고의 스테미너 보양식입니다.

【김홍성 아나운서】 이제 살짝 익혔습니다.

【조리장】 이것을 180℃ 오븐에 15분 정도 구워줍니다.

【조리장】 오븐에서 굽는 동안 훈제오리 샐러드를 만들겠습니다.

【김홍성 아나운서】 재료를 소개해 주세요.



【조리장】 구워진 훈제오리, 적양파, 홍피망, 청피망, 말린 토마토, 미상, 루꼴라가 들어갑니다.

【김홍성 아나운서】 루꼴라는 처음 들어봤어요.

【조리장】 양식에 많이 사용되는데요, 루꼴라 피자, 아마 들어보셨을 거예요. 아삭아삭하고 비타민 C가 많이 들어있습니다.

【김홍성 아나운서】 허브 맛이 나네요. 말린 토마토는 어디



서 구하나요?

【조리장】 시중에서 조금 구하기 어려우실 수도 있는데 백화점이 수입 코너에서 판매되고 있습니다.

【김홍성 아나운서】 훈제오리는 시중에 나와 있는 것으로 사면 되나요?

【조리장】 요즘은 훈제오리가 맛있게 잘 나와있어서 시중에서 구입하셔서 사용하시면 됩니다.

【김홍성 아나운서】 그렇군요.

【조리장】 옆에서 오리가 구워지고 있고요, 저는 소스를 만들어보겠습니다.

【김홍성 아나운서】 소스에는 어떤 게 들어가나요?

【조리장】 소스는 간단하게 만들 수 있는 것으로 준비했습니다. 석류액기스가 들어가구요.

【김홍성 아나운서】 석류요? 여성분들에게 좋은 재료죠.

【조리장】 그리고 발사믹 식초 졸인 것이 들어갑니다.

【김홍성 아나운서】 발사믹 식초는 집에서 졸이면 되나요?

【조리장】 즐기실 때 설탕을 약간 넣어서 은근히 즐기시면 됩니다. 올리브 오일, 또 통후추가 약간 들어갑니다.

【김홍성 아나운서】 재료는 많이 안 들어가네요.

【조리장】 석류액기스 50cc, 발사믹 식초 졸인 것 30cc, 올리브 오일 30cc가 들어갑니다.

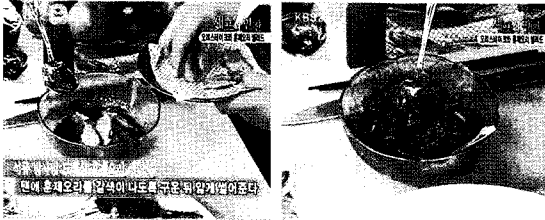
【이선영 아나운서】 올리브 오일과 발사믹 식초는 궁합이 잘 맞는 것 같아요.

【조리장】 이제 후추를 넣어줍니다. 그리고 훈제 오리를 얇게 저며주시면 됩니다.

【김홍성 아나운서】 시중에서 이렇게 저며서 나오더라고요.

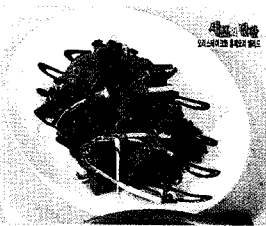
【조리장】 그렇습니까?

【김홍성 아나운서】 네, 제가 오리고기를 좋아하거든요.



【조리장】 이것을 소스에 담그세요. 흥피망, 청피망, 양파를 넣고, 말린 토마토를 넣고 살살 비벼주세요. 술안주로도 참 좋아요. 이제 접시에 담아보겠습니다.

【김홍성 아나운서】 데코레이션션을 잘 봐주세요. 마지막 데코레이션에 따라 이것이 집에서 만든 것인지 호텔에서 만든 것인지 차이가 있더라고요. 조리장님이 어떻게 담아내시는지 잘 봐주세요.



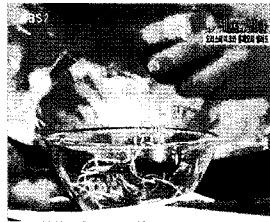
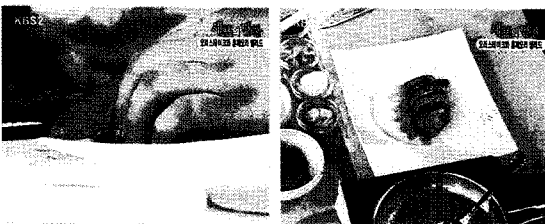
【조리장】 이렇게 담아내고 미삼과 루꼴라를 올립니다. 자연스럽게 올려주세요. 마지막에 올리브 오일을 살짝 끼얹어주세요.

【김홍성 아나운서】 올리브 오일은 왜 넣나요?

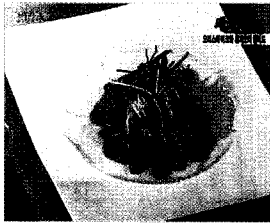
【조리장】 향도 나면서 음식이 살아남기 때문입니다. 그리고 발사믹 식초 조린 것을 이렇게 뿌려줍니다.

【김홍성 아나운서】 접시가 특이한 것도 아니고 재료도 간단하지만 호텔에서 즐기는 특급 요리입니다. 자 그리고 오븐에 넣은 요리도 완성되었습니다.

【조리장】 이것을 맛깔나게 썰어보겠습니다. 180도 오븐에



넣었던 것이기 때문에 뜨겁습니다. 조심히 썰어주세요. 그리고 접시에 담는데요. 달래와 대파, 푸른 콩깍이를 올려주시고 석류액기를 살짝, 깨소금 참기름 소금을 살짝 넣어 무쳐 달래 된장 소스를 올려주세요.



【김홍성 아나운서】 이제 완성이 되었습니다. 맛을 볼까요?

【이선영 아나운서】 저는 여자 몸에 좋다는 석류가 들어간 샐러드를 맛 볼게요. 음~ 새콤달콤하면서 쫄깃쫄깃하고 석류향이 나면서 정말 맛있네요.



【최동석 아나운서】 저는 옆에 것을 맛보겠습니다. 와 오랜지 향이 나는 것이 입에서 녹아요.

