

신선한 우리 닭고기로 요리해야 맛이 산다

편집부

최근 웰빙 다이어트 바람이 불면서 닭가슴살이 전성시대를 맞았다. 불과 5~6년 전만 하더라도 가슴살은 처치 곤란한(?) 부위였는데 말이다.

이러한 반향을 불러일으킨 것은 2005년 한 여가수가 다이어트로 완벽한 각선미를 뽐내며 TV 브라운관에 떡~ 하니 등장했을 때로 거슬러 올라간다. 이때 이 여가수가 추천하는 다이어트 식단 중 하나가 닭가슴살이었고, 실제 그녀는 다이어트 기간 동안 밥 대신 단백질 음식으로 닭가슴살을 즐겨 먹었다고 한다.

그 뒤로 남녀 할 것 없이 연예인들은 몸매 관리를 위해 '닭가슴살'을 대표적인 메뉴로 꼽았고, 이러한 현상은 일반 소비자들에게 각인되어 하나의 소비 트렌드로 자리잡았다. 과거 '닭고기 = 다리살' 등식이 이제는 '닭고기 = 가슴살'이라고 해도 전혀 지나침이 없을 정도로 시대가 변했다.

그렇다면 이들은 다이어트를 위해 왜 닭가슴살을 선택했을까?

흰색 살코기인 가슴살은 지방이 가장 적고 단백질이 많아 맛이 아주 담백해 다이어트 식품으로 딱! 맞는 조건을 가졌다. 닭가슴살에

는 지방이 겨우 1% 정도로 100g당 열량이 109kcal밖에 되지 않는다.

이밖에도 닭고기는 단백질과 필수지방산이 풍부해 몸에 좋고, 칼로리가 낮아 살찔 염려도 적다. 건강유지에 꼭 필요한 필수지방산은 체내에서 만들어지지 않으므로 식품으로 공급을 해주어야 하는데 닭고기에는 우수한 필수지방산이 많이 들어있다. 실제 닭고기의 필수지방산은 16%로 육류 중 가장 높은 것으로 알려져 있다. 특히 혈중 콜레스테롤을 낮춰 주어 동맥경화나 심장병 예방에 효과가 있는 리놀렌산(15.9%)을 많이 함유하고 있다.

또한 닭고기는 고단백 식품으로 맛과 영양이 풍부해 체내의 부족한 양기를 북돋아주는 건강식품이다. 본초강목에서는 닭고기가 보양효능이 있어 속이 차가워지는 것을 막아주는 효과가 있다고 했다. 동의보감에는 허약한 것을 보하는데 좋다고 설명하고 있다. 이런 이유로 여름엔 보양식으로 삼계탕을 주로 먹기도 한다.

이렇게 영양만점인 닭고기는 소비량도 점차 늘어나 2005년에는 1인당 소비량이 7.5kg으로 쇠고기 6.6kg을 누르고 육류 소비량 중 돼지고기에 이어 2위를 차지했다.

<p>신선하고 위생적인 닭고기를 생산하는 업체들</p>	 (주)하림	 (주)마니카	 (주)체리부로	
 (주)동우	 성화식품(주) 성화식품(주)	 HanGang Chicken Mart 한강CM(주)	 (주)애마로식품	 한일팜스 (주)한일팜스
 (주)육성	 주식회사청정계 CHEONG JEONG GYE CO., LTD. (주)청정계	 (주)금계	 (주)다임푸드 (주)다임푸드	 (주)복우촌과마니카
 (주)화인코리아 (주)화인코리아	 365일, 신선한 맛 (주)올품	 (주)일조코리아	 (주)매산씨앤에프	 국내산닭고기 품질보증 한국농수산식품유통공사

최근에는 가요계 최고 인기를 누리고 있는 소녀시대, 원더걸스, 빅뱅의 대성, 슈퍼주니어, SS501 김현중, 이승기, 쥬얼리의 박정아 등을 CF모델로 한 치킨업체의 스타마케팅에 힘입어 치킨 판매량도 나날이 증가가고 있다고 한다.

소녀시대를 모델로 한 치킨업체는 지난해 고병원성 조류인플루엔자로 치킨업체가 어려웠을 때도 신규 가맹점이 오히려 증가하는 등 광고 효과를 톡톡히 누렸다고 한다.

그러나 기억하시라! 이들이 홍보하는 그 치킨의 대부분은 위에 열거된 닭고기 업체들이 생산한 깨끗하고 위생적인 닭으로 만든다는 사실을!!

국내 닭고기 업체를 대표하는 17개 업체에서는 오늘도 소비자들에게 고품질의 닭고기를 공급하기 위해 구슬땀을 흘리고 있다.

오는 9월 9일 구구데이에는 이들 업체에서 생산하는 닭고기로 맛있는 닭요리를 만들어 보자. 