

건강식탁 프로젝트!

쫄깃한 흑마늘과 만난 담백한 오리고기

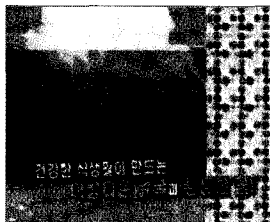
▶이명가 오리촌 ☎032-469-5757



【김홍성 아나운서】 오늘은 즐거운 월요일입니다. 오늘 날씨가 정말 덥더라고요.
【최동석 아나운서】 자, 건강식탁 프로젝트 시간입니다.

월드컵 때문에, 또 무더위 때문에 지쳐있는 분들을 위하여 준비했습니다. 함께 보시죠

건강한 식탁이 만드는 아름다운 얼굴과 튼튼한 몸! 건강식탁 프로젝트, 음식 처방전~ 지금부터 즐거움과 건강을 찾아서 저와 함께 가보시죠!



【시민 1】 요즘 월드컵 응원 때문에 밤을 많이 새서 피로가 쌓이는 것 같아요.
【시민 2】 날씨가 너무 더우니까 몸이 축축 쳐지는 게

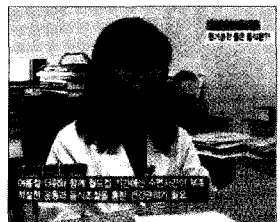
피로가 많이 쌓여요.



월드컵의 열기가 한창인 대한민국. 열띤 응원으로 피로감은 쌓여만 가는데요. 건강을 위협하는 여름철 피로. 대책이 시급

합니다.

건강식탁 특명, 여름철 피로를 날려라!
건강식탁 프로젝트 오늘의 주치의는,



【박민선 전문의】 안녕하세요~ 여름철 더위와 함께 월드컵

기간에는 수면시간이 부족하기 쉬운데요. 적절한 운동과 음식조절을 통한 건강관리가 필요합니다.



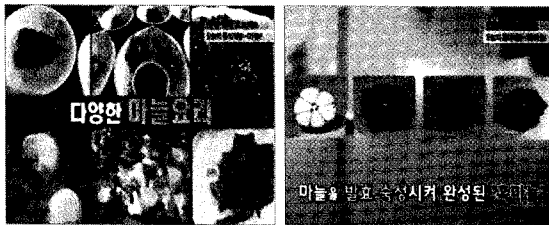
박민선 전문가가 추천하는 피로회복에 좋은 음식은? 바로 원기회복에 좋은, 한국인의 힘의 원천! 마늘입니다.



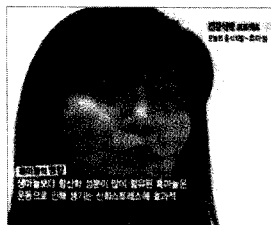
【박민선 전문의】 마늘에 들어있는 알리신은 신경세포를 안정시켜 스트레스 해소에 도움을 주어 수면을 유도하는 작용으로 불면증과

피로회복에 효과적입니다.

원기회복에 효과적인 마늘의 화려한 변신 지금부터 시작됩니다.



마늘을 발효 숙성시켜 완성된 '흑마늘'. 마늘의 새로운 변신 흑마늘이 궁금합니다.



【박민선 전문의】 흑마늘은 생마늘보다 항산화 성분이 많이 함유되어 운동으로 생기는 산화스트레스 감소에 효과가 있습니다.

마늘보다 피로 회복에 효과적이라는 흑마늘을 가지고 요리를 하는 식당을 찾아가 보았는데요. 여름철 원기 회복에 제격인 단호박 흑마늘 오리 훈제구이의 화려한 등장! 쫄깃한 흑마늘과 담백한 오리고기의 만남이

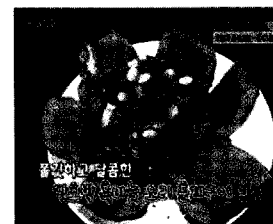
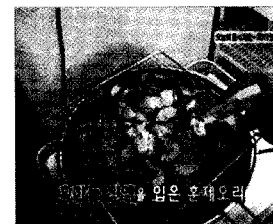


손님들의 손길을 유혹합니다. 흑마늘 요리의 진수를 한 번 만나볼까요? 흑마늘 요리의 진수 이천현 조리장을 만나보았습니다.



꼭지를 따고 속을 비워낸 달콤한 단호박은 40분간 오븐에서 구워줍니다. 오븐에서 기름을 짭 빼준

훈제오리에 흑마늘 진액을 분무기로 골고루 뿌려주고,



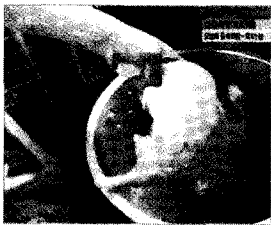
【이천현 조리장】 흑마늘 진액을 훈제오리에 뿌린 후 2차 가열을 하면 흑마늘이 훈제고기에 적절히 (스며듭니다)

흑마늘 진액 입은 훈제오리를 잘 익은 단호박 속에 넣고, 여기에 여름철 원기 회복에 일등 공신인 흑마늘과 은행을 넣어주면 준비완료! 다시 10분간 오븐에 익히



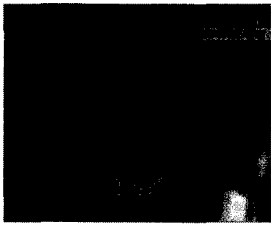
면 쫄깃하고 달콤한 단호박 흑마늘 오리 훈제 구이가 완성됩니다.

여름철 대표음식 백숙과 흑마늘의 만남~ 여름철 피로를 날릴 또 다른 흑마늘 요리는 바로 흑마늘 백숙인데요.



백숙 안에 들어가 손님들 입맛을 공략하는 흑

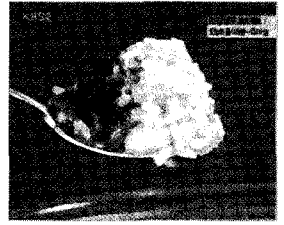
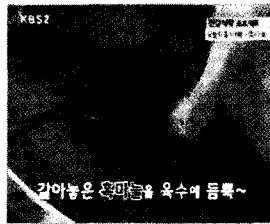
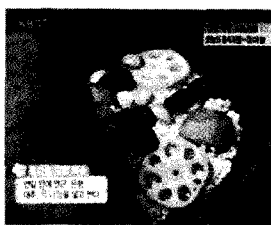
마늘! 여름철 식욕을 자극하는 흑마늘 백숙 육수 준비가 한창인데요. 껍질을 벗긴 흑마늘을 믹서기에 갈아서 사용하는 것이 바로 이 집만의 포인트입니다.



[이천현 조리장] 갈아서 써야 잘 풀어지고, 소화 흡수가 잘 되기 하기 위해서 갈아서 씁니다.

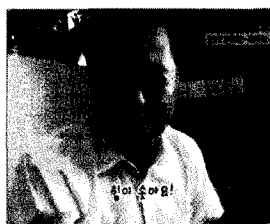
살이 통통하게 오른 오리는 먼저 끓는 물에 익혀주고, 맛을 더해줄 비장의 무기가 등장하는데요. 이것은 연잎 아닌가요?!

[이천현 조리장] (연잎을) 오리백숙에 같이 넣어주면 오리

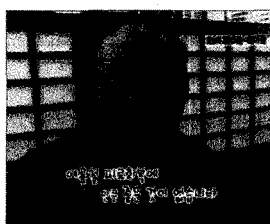


특유의냄새를 제거할 수 있습니다.

냄새를 제거하는 연잎 안에 연근, 은행, 대추, 흑마늘을 넣고 싸는데요. 찹쌀밥이 풀어지지 않은 오리백숙의 비밀이 바로 여기에 있습니다. 찹쌀밥 품은 연잎 주머니를 삶은 오리에 넣고 흑마늘을 풀은 육수에 다시 삶아 줍니다. 몸에 좋은 각종 한약재와 함께 삶아낸 흑마늘 오리백숙! 드디어 완성됐습니다. 백 가지 이로움을 가진 마늘의 힘! 원기회복에 좋은 흑마늘 오리 백숙, 이 흑마늘 오리 백숙 한 그릇이면 여름철 피로도 싹 사라질 것 같습니다.



[손님 1] 힘이 팍팍 솟아요
[손님 2] 여름철 피로회복에 이 흑마늘 오리 백숙만큼 좋은 것이 없습니다.



여름철 건강 회복에 특효! 건강식탁에 숨겨진 마늘의 재발견. 지금까지 다양한 마늘 음식을 만나 보았습니다.

