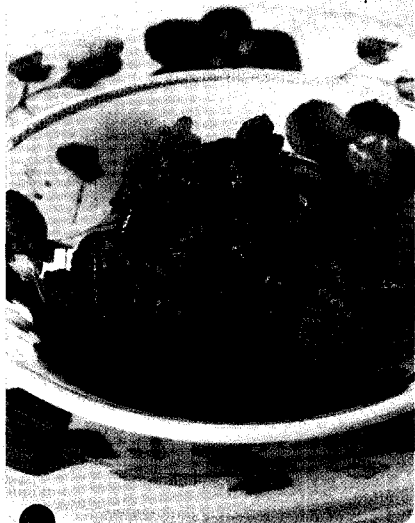


블로거가 추천하는 복맛이 보.양.요.리.

👉 꼬마쪼쪼의 화끈한 오리주물럭

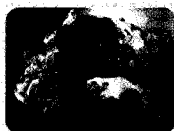


- 재료 : 오리고기 슬라이스 1kg, 양파, 파, 고추 적당량
- 주물럭양념 : 간장 12술가락, 고추장 6술가락, 고춧가루 2술가락, 물엿 5술가락, 설탕 1/2술가락, 청주 2술가락, 다진 마늘, 다진 생강, 참기름 약간

잠시 외출을 하고 돌아오는데, 더운 날씨에 저도 모르게 인상을 쓰게 되더라고요. 이럴 때는 집이 최고입니다. 이번 말복에는 오리고기로 온 가족 몸 모신을 하려고 합니다. 요즘 오리에 대한 관심이 높아져서 다양한 요리로 즐기는 분들이 많더라고요. 저희 가족들도 오리고기를 많이 좋아하는데 아이들도 오리고기를 참 잘 먹어요. 푹푹 찐 복날을 맞이하여 더운 여름을 더 화끈하게 즐기기 위한 오리 주물럭을 준비해 보려고 합니다. 여러분도 화끈하게 맛있는 오리요리를 즐겨보세요!



● 오리고기 슬라이스를 준비합니다.



● 분량의 양념을 고기와 골고루 섞어 하루동안 숙성을 합니다.



● 양파, 파, 고추를 적당한 크기로 썰어 준비합니다.



● 2에 3을 넣어 맛있게 볶으면 완성!

어떤 고추장과 고춧가루를 사용하느냐에 따라 매운 정도의 강도가 결정되요. 주물럭을 다 먹고 불판에 볶아 먹는 밥도 별미입니다.

👉 다이앤의 새콤달콤 키위소스 훈제오리냉채



- 재료 : 훈제오리 300g, 상색 파프리카 각 1/2개, 당근 1/2개, 적양배추 60g
- 키위소스재료 : 키위1개, 마요네즈 1술가락, 겨자소스 1/2술가락, 올리브유 1술가락, 올리고당 1술가락, 소금 약간

초복, 중복, 그리고 입추가 지나고 말복이 돌아왔습니다. 이제 하루하루 더위가 꺾이겠어요. 복날 보양음식하면 삼계탕이나 추어탕 등 더운 음식을 떠올리는데, 이번에 준비한 요리는 오리고기를 이용한 말복맛이 원기회복에 좋은 간편 요리입니다. 훈제오리 슬라이스를 이용한 키위소스 오리냉채. 요리법도 간단하고 모양이 근사하여 집들이나, 손님 초대 요리로도 안성맞춤입니다.



● 훈제오리는 팬에 기름 없이 살짝 구워 키위타월에 올려 기름기를 빼줍니다.



● 분량의 채소는 채를 썰어 길이를 일정하게 잘라주세요.



● 접시에 빨간 파프리카를 중심으로 채소를 담아줍니다. 식힌 오리고기는 접시 가운데에 올려주세요.



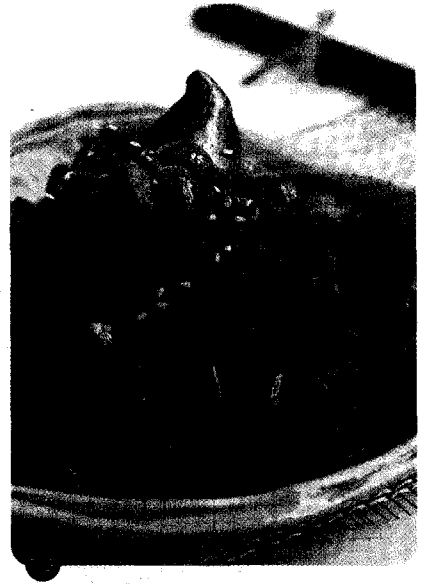
● 분량의 키위소스재료를 믹서기에 넣고 갈면 완성입니다.

TIP
훈제 오리 슬라이스 모양이 일정치 않으니 굵기 전 칼로 가장자리를 잘라 모양을 다듬어 주면 더 좋아요.

간장양념과 쫄깃담백 오리의 궁합 케이의 오리 갈비찜

- 재료 : 오리고기(오리북육탕 용) 500g, 은행 8개, 마늘 5쪽, 표고버섯 2개, 양파 1개, 당근1/2개, 쌀눈유, 통깨 적당량 • 오리 데칠 물 : 물 3컵, 생강 1쪽, 청주 1술가락
- 갈비 양념 : 물 1컵, 간장 10술가락, 설탕 3술가락, 청주 2술가락, 다진 마늘 1술가락, 다진 파 1술가락, 후춧가루 적당량

끝 없어 보이던 무더위도 이제 얼마 남지 않았는가 봐요. 또 이렇게 여름이 간다고 생각하니 내심 아쉽기도 한 것 있죠. 너무나 덥지만 우리에게 없어서는 안 되는 소중한 여름. 몸에 좋은 음식들로 더욱 건강하게 보내길 바라면서 준비한 요리는 갈비찜입니다. 오리고기를 간장 양념에 조리니 양념과 쫄깃하면서 담백한 오리고기가 참 잘 어울렸어요. 오리고기와 표고버섯이 우러나 더욱 감칠맛 나는 양념장은 밥을 볶아먹어도 참 맛나답니다. 집에서 오리고기와 함께 건강한 여름 나세요.



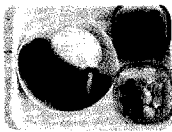
오리고기를 멀리하거나 집에서 조리하는 것을 꺼리는 분들이 의외로 많이 계신데요, 오리고기를 끓는물에 한번 데친 다음 행궈서 요리하면 오리의 잡냄새를 없앨 수 있어요.



1 끓는물에 생강과 청주, 오리고기를 넣고 삶아요.



2 삶은 오리는 건져서 찬물로 한번 행궈준 후 물기를 제거해요. 물을 제외한 분량의 갈비양념 재료들을 섞어주세요.



3 양파는 채 썰고, 표고버섯은 한입크기로 썰고, 당근도 한입크기로 썬 후 등골게 각도리기를 하고, 은행은 볶아서 껍질을 벗기고 마늘은 통으로 준비해요.

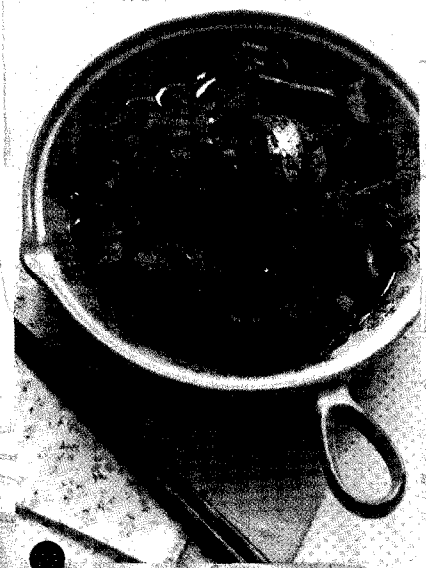


4 갈궈진 냄비에 쌀눈유를 두르고 오리고기를 넣어 볶고, 양파와 당근을 넣어 볶고, 표고버섯과 마늘을 넣어 볶아줍니다. 갈비양념과 황집을 붓고 끓여가며 조리다가, 어느정도 조리되면 은행을 넣고 불에서 내리듯 완성

은빈의 맛있는 오리 버섯 불고기

- 재료 : 오리 1 마리, 우유 적당량, 청주 2술가락, 생강즙 2술가락, 소금, 후춧가루 약간, 표고버섯 3개, 새송이버섯 1개, 실파 3대 • 불고기양념 : 간장 6술가락, 다진마늘 1술가락, 설탕 1술가락, 매실청 2술가락, 꿀 1술가락, 참기름 2술가락

이 무더위가 말복이 지나면 좀 누그러들라는지. 아침부터 밤까지 어찌나 쉬지 않고 더운지 잠을 자기도 힘들고 낮에도 아무것도 할 수가 없을 지경이에요. 시원해지기를 기원하며, 말복 특별한 보양식을 준비해 보았어요. 먹음직스러운 오리 버섯 불고기는 마지막 복날을 보내며 이보다 더 특별한 보양식은 없겠죠? 비타민 C, B1, B2 함량이 높은 오리고기는 지구력 향상과 집중력 저하를 막아주어 수험생에게 좋으며 갈륨 인 칼륨 질 등의 미네랄 광물이 풍부해 어린이 성장발육에도 탁월한 식품으로 더위에 공부하느라 고생하는 수험생들에게도 추천하고 싶은 요리입니다.



불고기를 볶을 때 처음에는 불기가 없어보여도 채소에서 국물이 나오면 줄이시면 국물이 자칫하게 생길 수 있습니다.



1 준비한 오리 도리육을 오리다 잠길 정도로 우유를 부어 10~20분간 담가주세요.



2 우유에 담가두었다가 건진 오리를 깨끗이 씻은 후, 물기를 제거하고 청주와 생강즙, 소금, 후춧가루를 뿌려 다시 재워둡니다.



3 표고버섯은 거름을 떼고 저며 썰고, 새송이버섯의 길이를 1/2로 자른 후 역시 편으로 도톰하게 잘라주세요. 실파는 5~6cm길이로 자르고, 양파는 채썰어 준비하세요.



4 2, 3을 담아 썰고, 분량의 양념을 부어 고루 버무려 10분간 둔다. 4를 중간 불에서 국물이 자칫하게 생기도록 끓여준 후 고기가 익으면 약한불로 줄여 10분정도 양념이 고루 배도록 조리주세요.



TIP

오리고기를 데치는 물에 된장, 마늘, 후추 같은 것을 넣어주면 냄새 제거에 좋고요, 이밖에 냄장고에 있는 자투리 채소를 넣어주어도 누린내를 없애는데 효과적입니다.



딸기공주의 이열치열 무더위를 날려버릴 건강한요리 오리감자탕

- 재료 : 오리 살단육 500g(반 마리), 감자 2~3개, 양파 1개, 청양고추 2개, 당근 1/2개, 대파 1대, 표고버섯 3개, 물 7컵 · 감자탕 양념 : 고춧가루 4숟가락, 진간장 3숟가락, 된장 2 1/2큰술, 매실액 1숟가락, 다진마늘 2숟가락, 후춧가루 1/2숟가락, 들깨가루 3숟가락

장마가 끝나면 본격적인, 무더위가 시작된다고 하더니 오늘 아주 잠깐 나갔다 왔는데 몸이 살아지는(?) 줄 알았답니다. 10분만 걸어도 땀이 뻘뻘 나더라고요. 이렇게 더운 날 여러분은 어떻게 지내고 계시나요?

더운 여름에, 이열치열이라고, 건강에 좋은 보양식을 소개합니다. 바로 '오리감자탕' 인데요, 오리탕과 감자탕의 중간쯤이라고 할까요. 건강에 좋은 오리고기와 제철 감자가 만나서 아주 맛있는 보양식이 되었어요. 가만히 있어도 땀이 줄줄 흐르는 요즘, 오리감자탕 한 그릇 드시고 기운내세요.



● 준비된 오리고기가 짐질 만큼 물을 부어서 10분 정도 팔팔 끓여주세요. 대신 오리는 찬물에 살짝 헹굽니다.



● 감자는 껍질을 벗겨서 적당한 크기로 잘라주고, 양파는 굵게 채를 썰어 준비하고, 청양고추는 풍중 썰어주세요. 당근과 표고버섯은 납작하게 편으로 썰어줍니다.



● 들깨가루를 뺀 분량의 양념과 채소를 물에 넣어 잘 버무려 두경을 달고 30분 이상 끓여주세요.



● 오리고기와 감자가 다 익으면 들깨가루와 대파를 넣어 마무리합니다.



TIP

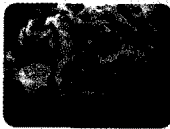
오리고기는 2번을 튀겨야 바삭한 맛을 제대로 느낄 수 있습니다.



꼬꼬가 추천하는 아이들이 좋아하는 바삭한 파인애플 탕수오리

- 재료 : 생오리 슬라이스(400g), 맛술 2숟가락, 소금, 후춧가루 약간, 생강즙 또는 생강가루 약간, 진분 1컵, 달걀흰자 1개, 식용유 약간
- 부재료 : 파인애플 3쪽(통조림용 사용), 양파 1/2개, 피망 1/2개, 청홍 파프리카 1/2개씩
- 파인애플 탕수소스 : 물 1컵, 파인애플 통조림국물 1/2컵, 간장 4숟가락, 설탕 4숟가락, 케첩 2숟가락, 매실청 4숟가락, 식초 2숟가락, 진분(진분가루 3숟가락을 3숟가락)

더운 날씨에 지치시죠? 날이 덥고 끈적거리니 자꾸 신경도 날카로워지는 것 같아요. 오늘은 가을이 들어선다는 입추(立秋)였어요. 이젠 더위도 끝이 나타나 봅니다. 입추 다음날인 말복. 가족들이 모여 있는 일요일이니 남녀노소 모두 좋아 할 보양음식을 소개합니다. 요즘 들어 사람들 사이에서 오리고기 인기가 좋더라고요. 저희 가족도 오리고기를 무척 사랑합니다. 로스구이도 해 먹고, 김치랑 같이 구워 먹어도 좋고, 이런 오리고기를 이용하여 새콤달콤 파인애플 탕수오리를 준비했는데요. 파인애플 소스와 곁들여 먹으니 별미더라고요. 파인애플 탕수오리로 사라진 입맛을 되찾아보시면 어떨까요.



● 준비된 오리고기는 맛술, 소금, 후춧가루 그리고 생강즙이나 생강가루를 약간 넣어서 조물조물 볶아주세요.



● 탕수소스에 들어가는 부재료는 한 입 크기로 손질하여 준비하세요.



● 분량의 파인애플 소스 재료를 준비하여, 소스가 끓어오르면 2를 넣어 포포르 끓여줍니다. 국물이 끓어오르면 진분물을 넣어 농도를 맞춥니다.



● 감자를 한 오리에 개량한 자 1개와 진분가루 1컵을 부어 조물조물 무치고 바삭하게 튀겨내어 완성 접시에 닭 소스를 곁들이면 완성.