

# 영양만점 오리 환절기 원기보충, 오리



아침저녁으로 부는 찬바람에 '부모님 보약 한 첩 지어 드려야 하는 것은 아닐까?' 싶어지는 요즘, 이 음식 하나만 잘 먹어도 올 겨울 보약이 따로 필요 없다는데... 그 주인공은 바로 허준이 동의보감에서 보양식으로 극찬한 오리 되겠다! 옛말에 '오리고기는 남의 입에 들어가는 것도 빼앗아 먹어라' 고 했을 만큼 허한 몸을 보하고 오장육부를 다스리는 대표적인 보양식품. 이에 아이들과 함께 집에서 부담 없이 즐기는 오리 요리부터, 겨울을 건강하게 나는 오리 건강법까지~ 원기보충! 영양 만점! 오리와 함께 올 겨울 가뿐하게 이겨보자!



**【김태욱 아나운서】** 안녕하세요. 생방송투데이에 김태욱입니다.

**【윤현진 아나운서】** 안녕하세요. 윤현진입니다.

이번에는 건강한 생활을 위해 필요한 정보를 김주희 아나운서가 소개합니다.

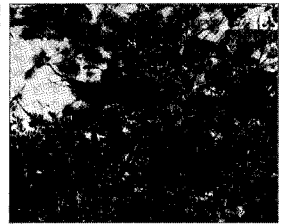
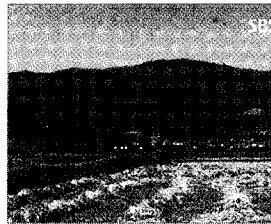


**【김주희 아나운서】** 겨울철만 되면 날이 추워서 인지 괜히 몸이 으슬으슬해지고 또 기운이 없어진다 하시는



분들 많으시죠? 이 음식을 먹으면 허한 기운을 보충할 수 있다고 합니다. 오장육부를 다스려준다는 오리고기를 맛

있게 먹는 방법 함께 보시죠.



어느새 가을도 다가고 겨울문턱에 들어선 11월 첫째 날, 경기도 보천 한 야산에 의문의 남자가 나타났다. 신출기물 산을 뛰어 올라가는 한 남성.



**【등산객 1】** 옷을 보면 민소매 하나만 입고요 추위도 안 타는 거 같아요.

**【등산객 2】** 산에 오면 자주 만납니다.



저기 위에 올라가 보세요.



게다가 이 추운 날에 민소매 티셔츠 차림. 운동하는 모습은 건전지 CF를 연상시키는데! 이남자의 정체가 궁금하다.



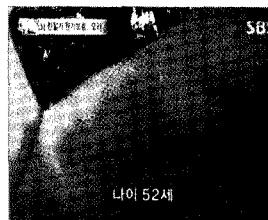
【리porter】 이렇게 쌀쌀한 날씨에 안 추우세요?

【이은개 씨】 네 춥진 않고 열이 납니다.

50을 훌쩍 넘은 나이에



삼 남매의 아빠



나이 52세



경기도의 건강남

도 펄펄 넘치는 기운을 주체할 수 없다는 삼 남매의 아빠 일명 포천의 건강남! 도 대체 그의 건강비결은 뭘까?



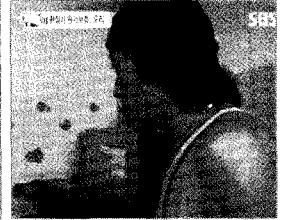
규칙적인 운동과 식습관 이 두 가지만 병행하면 한겨울에도 이렇게 땀이 납니다.

따로 드시는 보약이라도 있으세요?

다른 보약은 없고 집사람이 저만을 위한 건강식을 항상 해줍니다.



안주인이 남편을 위해 챙긴다는 건강식!



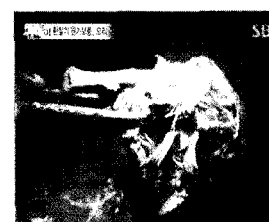
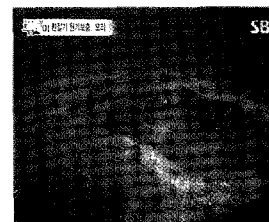
【이은개 씨】 여보 나왔어~ 일른 밥줘!



아내의 사랑이 들어간 보양식은 바로 이것!

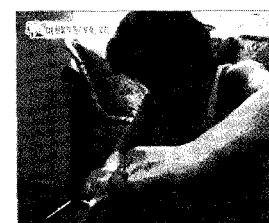
환절기에는 몸에 더욱 좋다는 오리백숙!

예로부터 오리라 하면 남

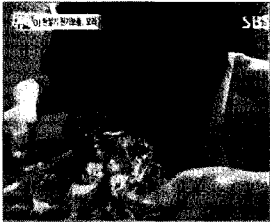


의 입에 들어간 것도 훔쳐 먹으라 할 정도로 최고의 보양식으로 손꼽혀 왔는데!

여기에 인삼 황기 등 10여가지의 한약재를 넣고 푹 끓여낸 이것이 매일 꾸준한 운동과 함께 은개씨가 즐겨먹는 음식이다.

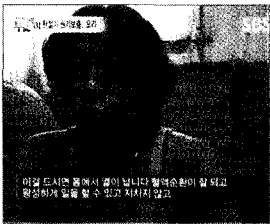


**【이은개 씨】** 자이거는, 이렇게 먹어야 맛있어요.



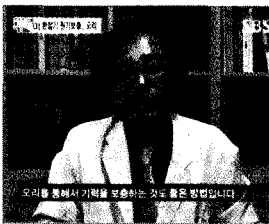
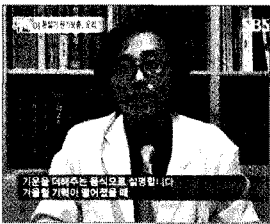
국물도 먹고요,  
아니 닭다리 들고 뜯는  
사람은 수없이 봤지만  
오리를 통째로 들고 뜯  
는 사람은 최초공개!

**【이은개 씨】** 오리를 드시면 몸에서 열이 납니다. 혈액순환  
이 잘되고 왕성하게 일을 할 수 있고 지치지 않고 보양식으  
로 오리가 최고입니다.



**【리포터】** 특히 요즘 같은  
환절기 몸에 허한 분들에게  
좋다고!

**【오철 한의사】** 오리는 한의  
학에서 보증익기 즉 소화기

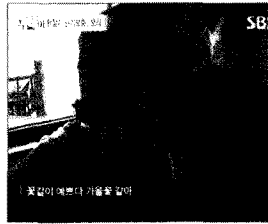


를 따뜻하게 보호하면서 기운을 더해주는 음식으로 설명합  
니다. 겨울철 기력이 떨어졌을 때 오리를 통해서 기력을 보  
충하는 것도 좋은 방법입니다.



이 오리를 더 특별하게 즐길 수 있다는 것이 있다는데!

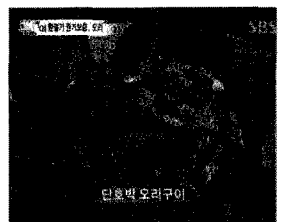
**【손님 1】** 어머~꽃같이 이쁘다. 가을꽃 같아.



**【손님 2】** 진짜 노란 들국화가 확 피어 있는 것 같아.



**【리포터】** 오리요리에 왜 들  
국화? 도대체 어떤 요리?  
시선집중!  
정작 이것은 호박과 오리  
가 만난 단호박 오리구



이! 일단 한 송이 노란 꽃이 핀 것처럼 시선을 잡아 끄  
는데 성공! 과연 그맛은 어떨까?



**【손님 1】** 음맛있다~



무 쌈에 돌돌 말아 먹어  
도 좋고!

**【손님 3】** 일단 담백하고요,  
느끼한 게 없으니까 좋아  
요.



담백하고요 느끼한 것 없으니까 (좋아요)



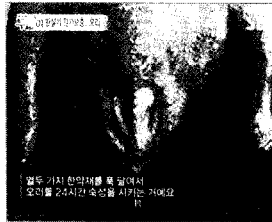
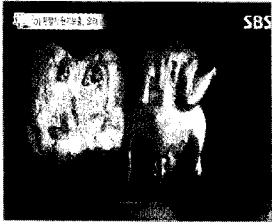
기름기 많은 음식보다는 성인병에도 좋잖아요



몸보신에는 최고네요

[순님 2] 기름기 많은 음식 보다는 성인병에도 좋잖아요. 몸보신에는 역시 오리가 최고네요. 담백함과 쫄깃함을 위해

먼저 기름기를 쓱 빼고!



열두 가지 한약재를 푹 달여서 오리를 24시간 숙성을 시키는 거예요.

열두 가지 한약재를 푹 달여서 오리를 24시간 숙성을 시키는 거예요.



이영례 요리전문식당 주인 유황오리 국내산 유황오리

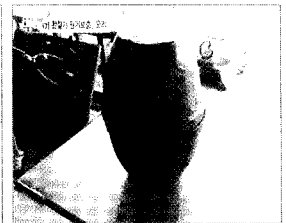


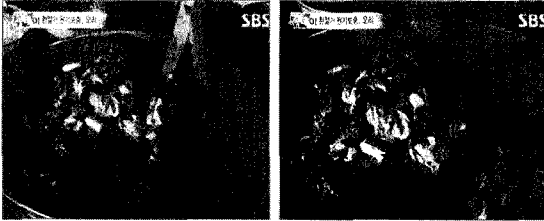
신토불이 국내산 오리

【이영례 요리전문식당 주인】 국내산 유황오리입니다. 우리 입맛에 딱 맞는 신토불이 오리!



일차로 기름기를 쓱 빼 오리를 단 호박에 넣어 다시 한 번 구워줘야 하는데 기다리는 자에게 복이 있나니! 호박을 황토 그릇에 넣어 다시 450도에서 한시간정도 구워줘야 하는 것~!! 그러면 오리와 호박의 환상적인 만남! 호박의 달콤한 즙이 오리고기에 스며들어 부드러운 감칠맛을 낸다는 호박 오리구이 완성이에요! 오리에 부족한 비타민과 섬유질이 단호박을 만나 하





나가 되었으니 100이면 100 감탄이 절로 나오는데!!  
**[손님 4]** 아~ 맛있겠다.



오리로 간편하게 아이들의 건강을 챙기는 가정이 있  
 다는데?

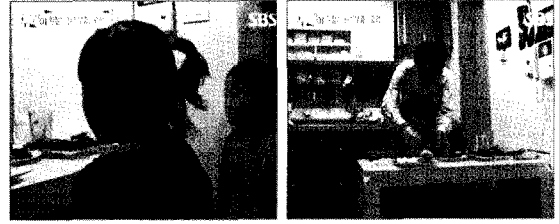


**[오선희 주부]** 안녕하세요 어서오세요.  
**[리포터]** 오리요리 해준다고 찾아 왔는데  
**[오선희 주부]** 네, 오리요리 지금 하고 있어요.

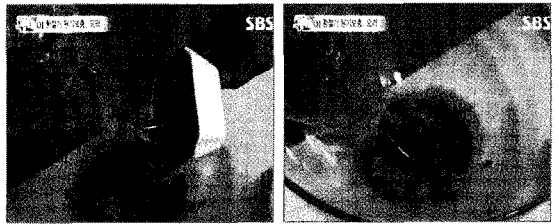


오늘은 특별히 아빠가  
 나섰다!  
 설사 요리에 서툴러도  
 국내산 오리요리는 누구  
 나 쉽고 맛있게 조리할  
 수 있다고!

**[주동근 오리마니아]** 양귀얇인데 이것이 오리의 독특한 냄



새를 제거해줍니다.  
 고추장에 간장을 넣고 고추 생강 양파는 맵지 않게 믹  
 서에 넣고 갈아 주는데~ 하지만, 색깔이 영~ 이거 불  
 안하다.



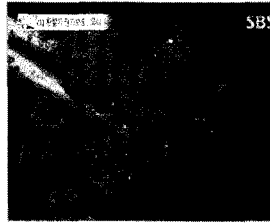
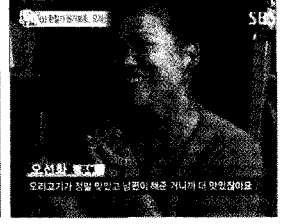
**[주동근 오리마니아]** 한번 맛봐봐~  
**[오선희 주부]** 맛은 있어~ 진짜로!



마지막으로 채소까지 넣고 음식 맛은 손맛이라 조물  
 력 조물력 해주면 국내산 오리를 이용한 아빠표 오리  
 주물럭 완성!



소고기와 달리 자주 자주  
뒤집어줘야 연하고 맛있  
는 오리고기가 된다!  
지글지글~ 아우~ 애간  
장 타들어가네요~



아빠표 오리주물럭은 맵지 않아서 아이들이 부담없이  
먹을 수 있는데~  
하지만 제일 신난건 어머니네요!  
【오선희 주부】 오리고기 정말 맛있고 남편이 해준 거니까  
더 맛있잖아요.  
가을에서 겨울로 넘어가는 이맘 때 누구에게나 좋은

보양식 오리!



을겨울엔 오리 드세요  
~!!

【윤현진 아나운서】 네 오리  
고기 색다르게 먹으면 아이  
들도 많이 즐겨 먹을 것 같  
아요.



【김태욱 아나운서】 생방송  
투데이 마치겠습니다. 고맙  
습니다.

