



영양 보증수표! 오리의 맛있는 변신!

▶ 돌판오리구이 「도가네 오리구이」 : ☎ 031-942-7330

▶ 오리훈제구이 「강상골」 : ☎ 031-773-8051



【최기환 아나운서】 맛있는 오리의 유혹에 빠져볼 시간입니다. 토니 오씨가 준비하였습니다.

【토니오 요리사】 요즘 각종 송년 모임에 참석하느라 과식을 많이들 하시잖아요. 그런데 이거 하나면 맛은 물론, 영양까지 확실히 챙길 수 있다고 하는데요. 함께 만나보실까요.



세상에 수많은 음식 중 최고의 음식을 찾아나서는 시간. 오감만족! 혀로 느끼는 최고의 즐거움을 찾아! 요리하는 남자 토니오가 최고의 맛을 선사하기 위해 달려갑니다.



‘맛있지 아니한가’ 시작합니다.

부담스러운 연말모임도 이 음식과 함께라면 걱

정 없습니다. 달라도 뭔가 다르다는 이 고기요리가 오늘 주인공입니다.



【손님 1】 든든하고 가뻐해요.

【손님 2】 피부미용에 좋고요.

【손님 3】 다이어트에도 좋고 당뇨에도 좋대. 혈압에도 좋고, 기력 회복부터 피부미용, 성인병 예방까지! 바로 이



음식은,

【손님 4】 돌판 오리구이요. 아미노산이 풍부해 피부미용에는 물론, 기력까지 회복해 준다는 오리

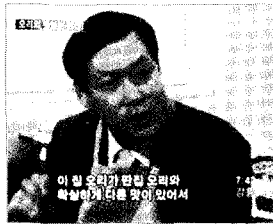


가그 주인공입니다.

오리에는 비타민 B, C를 비롯하여 무기질까지 풍부하게 들어있어서 영양의 보고이자 다른 육류에 비해 부담은 적으면서 건강까지 챙길 수 있어서 연말 모임 메뉴로 안성맞춤입니다.

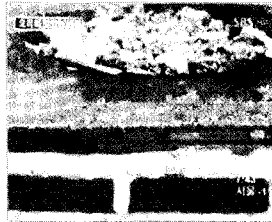


【손님 5】 고기가 고소하고 담백하고, 누린내가 전혀 안나요.



【손님 6】 이 집 오리가 다른 집 오리와 확실하게 다른 맛이 있어서! 그 맛의 비밀 어디 있나 했더니, 바로 이 돌판에 있었습니다.

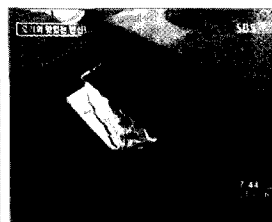
바로 이 구들장을 연상



케 하는 거대한 돌판이 바로 그 비법이었는데요. 이렇게 테이블이자 불판의 용도로 이용되고 있었습니다. 모두 직접 제작한 것이라고 합니다.



【손님 2】 기름기가 눈으로 빠지는 게 보이니까 더 담백하고 맛있는 것 같아요. 오리에서 나오는 기름을 돌판히 한 번 흡수해주



고, 또 한 번 분리해주니 맛이 담백해 지는 것은 당연

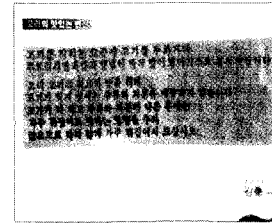
지사!

그런데 손님들 눈 앞에 오리고기를 두고서 그냥 앉아 있는데, 그 이유가 뭘까요?



【손님 7】 젓가락과 숟가락이 없잖아. 이게 다 익어야 그게 나와.

제대로 익히는 것도 고기 맛을 내는 비법이라는



조리가 끝나야 비로서 반찬과 수저가 나온다고 합니다. 오랜 기다림 끝이라 그 맛이 더욱 꿀맛이라고 하는데요.

이 특별한 돌판과 도 대표의 철학이 만든 오리 돌판구이!



[도현구 대표] 오리 포를 떼 놓는 겁니다.

[토니오 요리사] 이제 무엇을 하나요?

[도현구 대표] 이제 저희가

기름제거를 하게 되겠습니다.

오리 특유의 냄새는 바로 지방 부위 때문인데요. 이것만 제대로 손질해 주어도 냄새가 거의 나지 않는다고 합니다.



[도현구 대표] 이것은 오리 누린내를 제거하기 위한 특제 소스입니다.

한 번 더 냄새를 확실히 제거한 뒤에 돌판에 구워주기만 하면 이것이 바로 오리돌판구이.



[토니오 요리사] 와~ 정말 맛있겠어요. 정말 기다린 보람이 있습니다. 이렇게 맛있는 오리구이 맛은 난생 처음 봤어요. 또 볶음밥이 빠지면 안되겠죠~

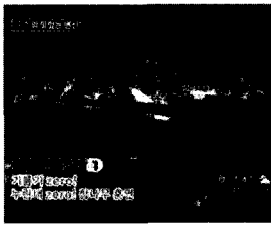
돌판 위에서 자연스럽게 만들어지는 돌판누룽지볶음밥으로 입가심까지 하고 나면, 어떤 진수성찬도 부럽지 않습니다.



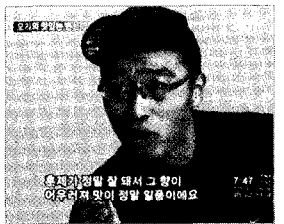
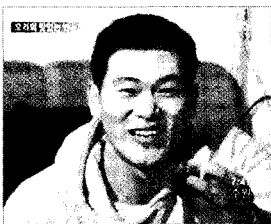
겨울에는 누가 뭐래도 뜨거운 음식이 제격인데요. 이곳에서는 오리가 불맛을 만나 또 다른 맛을 만들어 냅니다. 황토 나무 안에서 참나무 장작을 태워서 만드는 오리훈제구이가 두 번째 요리입니다. 참나무 향이 고기에 고스란히 배어 향을 더하고, 가마 안에서 오리 기름까지 짝 빠져 맛은 물론, 영양상으로도 손색없는 오리요리의 하이라이트입니다.



[김옥희 대표] 약 1,000℃입니다. 직불이라 기름이 빠져 더 맛있어요. 참나무 향도 나고요.



몸에 좋은 향토가마 안에서 귀하게 찜질을 마치고 난 오리. 정성스레 썰어낸 뒤에 다시 한 번 살짝 구어내면 매콤한 양념이 일품인 오리훈제구이 완성입니다.



[손님 1] 맛있겠죠? 맛있겠죠?

[손님 2] 훈제가 정말 잘 돼서 그 향이 어우러져 맛이 정말



일품이에요.

【손님 3】 오리구이가 찢뜩찢뜩하니~

【손님 4】 바로 오리지널!



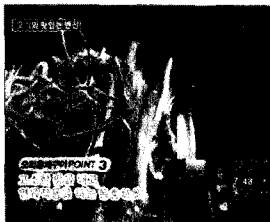
【손님 5】 누린내가 하나도 안 나고 담백하고 맛있습니
다.

【김영자 대표】 오리의 누린 내를 없애기 위해 이 솔잎



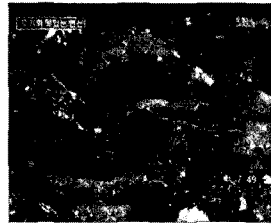
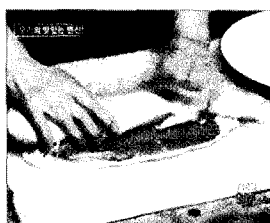
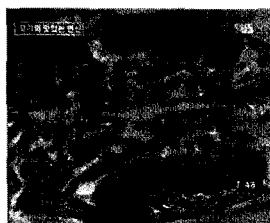
을 쓰고 있습니다.
성인병 예방을 하는 솔잎, 이곳에서는 오리를 훈제하기 전 오리의 냄새를 제거하기 위해 사

용하고 있었습니다.



【김영자 대표】 이것은 동충하초인데요. 고소한 맛을 내게 해주고 냄새를 없애줍니다. 또 고기 자체도 부드럽게 해주 고요.

몸에 좋기로 둘째가라면 서러운 동충하초까지 넣으니까, 오리에 몸에 좋은 영양이 다 들어있습니다.



이렇게 24시간을 숙성시킨 이후에 고추장 양념으로 버무려 황토 가마에 기름 뺀 오리훈제구이! 알고보니 건강 보양식이

였습니다.



【한국전통의학연구소 황성연 소장】 오리고기는 일반적으로 불포화 지방산이 풍부해 성인병 및 중풍, 고혈압 예방에 효과적이며, 특히 알카리성 식품으로 몸의 산성화를 막아 노화방지의 역할도 합니다. 또한 오리 속 레시틴 성분은 인체 독성을 해독하는데 도움을 줍니다.



토니오의 맛있는 레시피

【토니오】 여러분, 오리크리스마스입니다! 어제는 메리크리스마스고요, 오늘은 오리크리스마스입니다. 연말연시 가족들과 함께 무엇을 먹을까 고민하시는 분들 많은데요, 그래서 준비했습니다. 오늘 준비한 메뉴는 '미니바비큐오리'입니다.



송년회를 빛내줄 바비큐 오리. 집에서도 쉽게 즐길 수 있게 작은 꼬치에 담아내었습니다. 여기에 우리 입맛에 딱 맞는 감칠 맛 나는 소스를 발라 구어낸 미니 바비큐 오리가 오늘의 첫 번째 메뉴입니다.



미니 오리 바비큐 재료
훈제오리, 방울토마
토, 파프리카, 가지,
양송이버섯, 건자두,
간장소스, 고추장소
스, 간 마늘, 레몬, 카레 가루, 나무 꼬치



함께 넣을 채소와 소스를 준비하시고, 나무 꼬치도 꼭 준비
해 주세요. 마트에 가시면 생오리, 오리 가슴살, 훈제 오리
종류별로 시판되고 있습니다. 저는 가장 손 쉽게 구할 수
있는 훈제 오리를 준비하였습니다. 오리에서 가장 냄새가
나는 부분은 바로 오리꽂지 부분인데요. 제거가 안돼 있다
면 조리하시기 전에 꼭 제거해주시기 바랍니다.

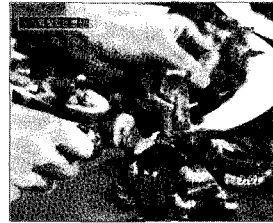
훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰어주세요. 훈제오리로 조
리를 하실 경우 기름이 제거되어있어서 (조리가) 훨씬 편합
니다.

준비하신 채소도 한 입 크기로 썰어주세요. 방울토마토의
경우는 꼭지만 제거하여 사용하시면 됩니다. 이렇게 다양
한 채소를 사용하는 이유는 오리고기가 단백질이 풍부하
긴 하지만, 부족할 수 있는 섬유질을 보충해주기 위한 것입



니다.

또 오늘 특별하게 준비한 재료는 말린 자두입니다. 자두는
오리고기와 최고의 궁합을 자랑한다고 합니다.

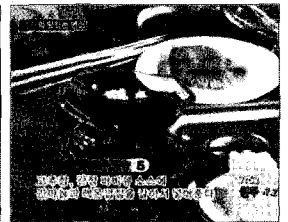


특히 송년회와 같은 파티
음식은 파티의 분위기를
띄울 수 있도록 맛은 물론
음식의 색과 모양까지 평
소보다 신경을 써주시면

좋겠소.

이것이 끝이 아닙니다. 냄새를 제거하고, 독특함을 더하기
위해서 카레가루를 뿌려줄 겁니다. 굵기 전에 카레가루를
뿌리면 카레 특유한 향이 잡내를 없애줍니다.

바비큐소스는 고추장바비큐 소스와 간장바비큐 소스를 준
비할 예정인데요. 간 마늘 한 큰술 썩과 레몬 껍질을 갈아
서 넣어주면 이것이 천연향신료 역할을 하여 풍미를 더욱
살려줍니다. 서양 음식인 바비큐, 한국적 맛을 더한 소스를
사용하면 더 맛있게 즐기실 수 있습니다.



소스를 많이 바를 경우, 음식이 짤 수도 있으니 적당량을
발라주시면 됩니다.

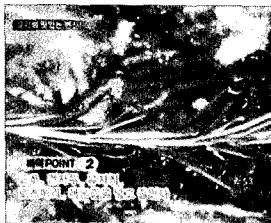
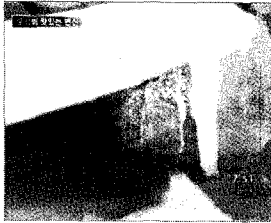


이렇게 석쇠를 이용하여 구워주시면 됩니다. 오리 고기는 이미 훈제되어 있으니 채소들이 익을 수 있게 중불에서 살짝 익혀주

면 됩니다. 이렇게 양념을 발라 중불에서 여러 번 뒤집어 구워내면 그릴이 없이도 이렇게 미니 비비큐 요리가 완성 됩니다.

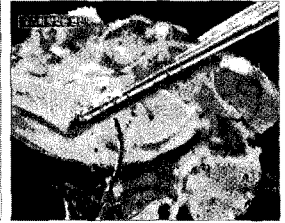


비비큐가 끝이 아닙니다. 요즘 닭을 파에 싸먹는 요리들이 많은데요. 그래서 준비했습니다. 파~덕(파와 오리고기가 만났다!)



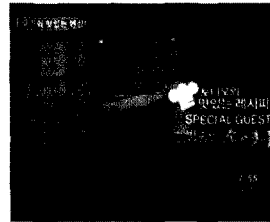
오리의 경우 지방이 풍부하여 튀김요리를 할 경우 열량이

높아져 저는 조림 요리로 준비하였습니다. 오렌지와 고추, 유자청 등을 넣어서 소스를 만들어 1차로 끓여주시고, 여기에 오리를 넣어 한 번 더 조리합니다. 오렌지의 상큼함과 고추의 킁킁함이 살아있고, 담백한 오리가 더해지는 그런 메뉴입니다. 훈제 오리를 통째로 넣어주는데요, 오리의 껍질에는 몸에 좋은 불포화 지방산이 많이 함유되어 있으니 꼭 껍질까지 챙겨서 조리하여 주어야 합니다.



오리고기가 다 익었을 즈음에, 접시에 숙주나물을 깔고 오리고기를 잘 슬라이스 하여 올린 다음에 파를 올려 마무리를 해주시면 됩니다.

이렇게 조리법을 조금만 달리하면 송년 모임 건강한 술안주로도 제격인 오리요리가 탄생합니다.



【방송인 조영구】와~ 이게 무슨 맛인가요. 정말 맛있네요!

