



가문의 다미방 최고의 보양식 - 오리탕



[전현무 아나운서] 저는 <도전 다미방>을 진행하면서 미처 몰랐던 한식의 다양한 모습을 볼 수 있어서 정말 좋았습니다. 오늘은 특별히 오리탕의 비법을 전수받도록 하겠습니다. 가수 홍진영 씨의 고향 전라도 광주로 가보겠습니다. '가문의 다미방'!



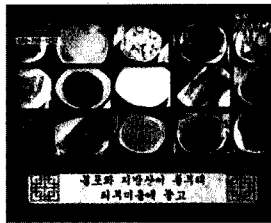
[가수 홍진영] 연말 같이 보낼 친구들이예요. 엄마가 맛있는 거 해준다고 해서 다 같이 내려왔어요
[가수 홍진영 母] 맛있는 음식도 먹고, 좋은 시간 보내요~
[김다에나] 집이 정말 예뻐요. 그런데 오늘 어떤 음식을 해주시나요?



[가수 홍진영 母] 오리탕!
[파스칼] 삼계탕 같은 건가요?



[가수 홍진영 母] 아니죠~
[가수 홍진영] 독일에서도 오리고기를 먹나요?



[파스칼] 그럼요. 인기 많아요. 주로 오리구이를 많이 해먹고, 진짜 죽여요(?).
[김다에나] 오리는 어디에 좋아요?
[가수 홍진영 母] 여자들 피부마용에도 좋고, 건강에도 좋



아요.
[가수 홍진영] 프랑에서는 이걸로 화장품도 만든대요.
[김디애나] 그럼 지금 잘라

서 얼굴에 비벼볼까요?

[가수 홍진영] (웃음) 좋은 성분만 추출해서 화장품을 만드는 거죠~

[건강상식 TIP 요리]

예부터 '날개 달린 소'라고 불리며 삼계탕, 장어와 함께 3대 보양식 중 하나로 대두되는 오리고기는 고단백 저칼로리에 불포화지방산이 다량 함유돼 피부미용과 성인병예방에 좋으며, 소화 흡수가 잘된다. 동의보감에 따르면 이뇨, 해독작용이 있어 고혈압, 동맥경화, 신경통, 중풍예방에 좋다고 한다.



[가수 홍진영 母] 이제 오리를 손질할 거예요. 오리는 여기 날개 부분하고 꼬리 부분을 잘라내야 해요. 이렇게 해야지 냄새를 없앨 수 있거든요. 오리를 먹기 좋게 자르고 뜨거운 물에 오리를 삶아서 기름기와 각종 불순물을 제거해요.



[가수 홍진영] 그냥 맹물에다가 삶는 거예요?

[가수 홍진영 母] 아니지. 나만의 비법인데 한 번 맞춰볼래?

[김디애나] 부추 같이 생겼는데요. 힌트 주세요.



[가수 홍진영 母] 오리 누린내를 제거하는 재료고, 차로 마시면 감기에방해 좋고, 또 다이어트 식품이고, 마지막으로 판다가 먹고시는 거라고 하는데~



[김디애나] 판다요? 그럼 대나무 잎 아닌가요?

【오리탕의 비법! 대나무 잎】



대나무 잎은 고대 문헌 <신봉 본초경>에서 해소와 상기, 종양, 해열에 효과가 있다고 전해지며 <동의보감>에서는 뇌졸중과 심신안정에 효능이 있다고 한다. 대나무 잎 추출물에서는 아미노산과 비타민류가 다량 함유 되어 있고, 폴리페놀 성분이 냄새를 제거하며 잎을 차로 마시면 감기예방, 다이어트에도 효과가 좋다.



[김디애나] 대나무 잎을 오리에 쓴다는 것은 처음 들어 보았어요. 대나무랑 끓여서 같이 먹는 거예요?
[가수 홍진영 母] 그게 아

니고, 대나무 잎을 넣고 같이 끓인 다음에 물이랑 다 버리



고 물을 다시 끓이는 거예요. 여기에 토란대, 엄나무, 된장, 들깨, 마늘 등을 넣어요. 마지막에 미나리, 깻잎, 파를 고명으로 얹으면 완성입니다.



【김디에나】 와~ 맛있겠다! 먹어봐도 되요? 닭고기보다 쫄깃쫄깃 하면서 고소해요.



【파스칼】 대나무 잎을 넣어서 그런지 냄새 하나도 안나고 진짜 맛있어요.
【김디에나】 고춧가루 많이 들어가서 매울 줄 알았는데,

데, 전혀 그렇지 않고 깔끔하고 맛있어요.



【가수 홍진영】 역시 오리탕은 우리 엄마가 최고야!
【파스칼】 “어머니, 최고의 보양식 오리탕을 먹으니 힘이 펄펄 납니다. 감사합니다.”

【김디에나】 “맛있는 오리탕을 먹으니까 2010년에는 더욱더 열심히 활동할게요. 어머니, 감사합니다.”

