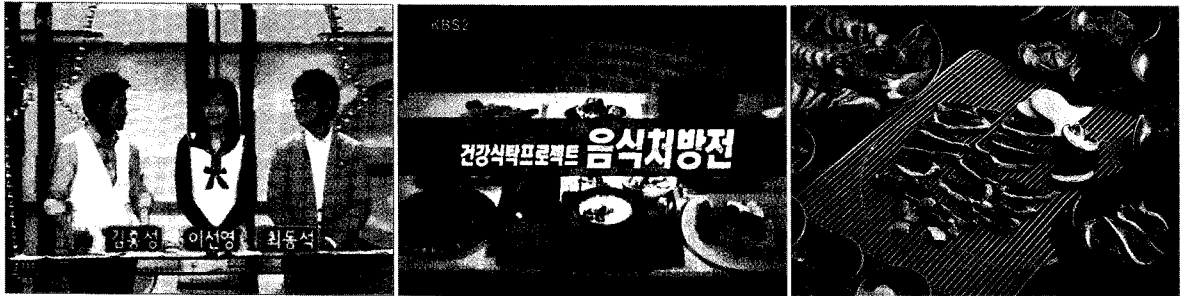


KBS2TV '리빙쇼 당신의 여섯시, 2010년 3월 29일(월) 방영분

건강식탁 프로젝트

먹는 즐거움도, 건강도, 오리고기가 최고!

- ▶ 황토 수원시 팔달구 인계동 ☎ 031-212-1999
- ▶ 함초오리 경기 고양시 일산서구 일산동 ☎ 031-977-1580
- ▶ 고봉산 진흥구이 경기 고양시 일산동구 중산동 ☎ 031-975-5293



입이 즐거우면 몸도 즐겁다. 먹는 즐거움을 만끽하면서 건강까지 챙길 수 있는 일석이조의 코너. 건강식탁 프로젝트. 음식처방전이 지금 시작됩니다.

봄이 되면 어김없이 찾아오는 불청객 황사.



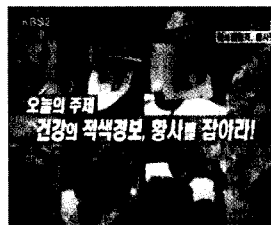
반갑지 않는 황사에 여러분은 어떻게 대처하고 계신가요?

【시민 1】 항상 외출할 때 마스크를 준비해요.

【시민 2】 베란다 문을 꼭 닫아요.

【시민 3】 외출하고 집에 오면 세안을 해요.

황사 이제 생활습관 뿐만 아니라 음식으로 대처한다?



호 한의사.



건강식탁 프로젝트 오늘의 주제는 황사를 잡아라!

기막힌 음식처방전을 내려줄 음식 처방사는 박경호 한의사.

【박경호 한의사】 황사 때문에 우리 몸에서는, 코, 피부 등 각 부위에 알레르기 반응이 일어날 수 있는데, 이런 알레르기 증상을 나타내

는 황사를 예방하는 음식처방전이 있습니다.

황사철 단골메뉴는 삼겹살, 돼지고기가 몸속의 독소를 제거한다고 나와 있는데 그러나 고지방, 고열량 식품으로 성인병이라는 치명적인 단점을 가지고 있다. 그렇다면 이보다 더 좋은 해독음식은 뭘까요? 건강에도 좋으면서 황사의 위험으로부터 우리 몸을



지켜줄 수 있는 오늘의 음식은 바로 오리입니다.



[박경호 한의사] 오리는 물에서 활동하는 동물이기 때문에 한의학적으로는 음기를 채워줘 체내에 있는 열독을 소변으로 배출시키는

작용을 해 몸의 부기와 독소를 빼주는 역할을 합니다. 또한, 황사로 생기는 호흡기 질환에도 도움을 줘 기침치료에 좋다고 알려져 있습니다.

구이, 볶음, 탕 등 다양한 조리법을 통해 건강하게 즐길 수 있는 오리고기 음식.



[한양남 조리장] 잘 손질된 오리고기를 가지고 로스를 만들어 볼게요.

손질한 오리의 살만 발라내 적당한 크기로 자르고 냄새 제거를 위해 청주와 간장 등으로 밑간한다. (Tip. 함초가루를 사용하면 오리의 누린내를 제거할 수 있다.)



바다에서 자라는 함초에는 철분, 칼슘, 칼륨, 요오드 등이 풍부해 갑상선염, 전식, 기관지염 등을 완화시켜 주는 효과가 있다.

오리는 불에 올려서 구워주면 완성되는 오리로스구이.

쫄깃하고 부드러운 육질에 살아있는 육즙을 그대로 느낄 수 있는 이곳의 대표 메뉴인데요.

바삭한 껍질과 야들야들한 살이 만들어내는 기막힌

식감의 향연.

씹을수록 배어나오는 고소한 맛을 한 번 경험해본 사람은 그맛에 반해서 헤어 나올 수 없다고 합니다.

잘 익은 오리를 상추에 올려서 마늘쌈장을 얹어서 먹으면 세상 어디에서도 느낄 수 없는 색다른 맛의 세계를 체험할 수 있는거죠.

두 번째 소개할 요리는 오리볶음탕.



먼저 오리의 각종 재료를 넣어서 압력솥에서 15분 정도 끓여주고 대파, 고추, 당근 등의 채소를 큼직하게 썰어서 냄비에 담습니다.

여기에 간장, 고춧가루, 생강, 함초, 고추장 등 양념재료를 넣어주고 미리 익혀뒀던 오리의 삶은 물을 육수로 사용한 것이 오늘의 요리 포인트! 여기에 잘 익은 통감자와 오리를 올려서 다시 한 번 끓여내면 오리볶음탕이 완성됩니다.

통통한 오리를 제대로 즐길 수 있는 오리볶음탕. 이곳만의 특제양념이 속까지 속 배어들어서 살결 하나하나에서 깊은 맛이 느껴지는데요.

얼큰하면서도 칼칼한 양념과 매운맛을 센스있게 잡아주는 통감자까지.

무엇하나 빠질 수 없는 최상의 조합을 자랑하는 오리요리의 새로운 강자 오리볶음탕.

맛은 물론 건강까지 챙기는 그 든든함에 감격의 탄성이 절로 납니다.

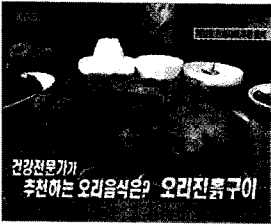
그렇다면 여기서 잠깐.

박경호 한의사가 즐겨먹는 오리는 뭘까요?



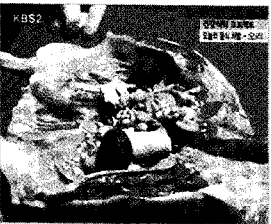
【박경호 한의사】 봄철만 되면 몸이 좀 나른해지고 또 황사가 오면 제가 꼭 찾아서 먹는 음식이 있습니다.

박경호 한의사의 황사 고민을 싹 사라지게 해주는 음식은?



박경호 한의사의 마음을 단번에 뺏어버린 요리진흙구이.
그 탄생과정은 이렇습니다.

먼저 손질한 오리를 깨끗이 씻어주고 배속에 황기, 감초, 무화과 등 16가지 한약재와 견과류를 아낌없이 넣어줍니다.



견과류에 들어있는 불포화지방산은 몸 안의 노폐물을 밖으로 배출시켜준다고 합니다.



【주방장】 견과류에 불포화지방산이 있기 때문에 영양소 면에서 더 좋을 것 같아서 많이 넣습니다.



마지막으로 찹쌀, 흑미밥을 올려주고 모양을 잡아주면서 기름기까지 빨아드리는 광목천으로 꼭 동여맵니다. 여기에 겉면이 타는 것을 막기

위해 쿠킹호일로 잘 감싼 다음 황토로 만든 토기에 넣



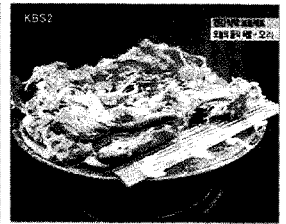
어서 전용 화독에서 3시간 동안 구워주면 되는 데요.

이 과정에서 나름의 노하우가 필요하다고 하네

요.

【주방장】 450℃에서 50분간 토벌을 하고 2차로 250℃에서 2시간 정도 숙성을 시켜야만 제대로 된 진흙구이가 납니다.

길고 긴 화덕사우나를 마치고 드디어 모습을 드러낸 오리.



썩 빠진 저 기름들 보이시죠?

쿠킹호일과 광목천의 철저한 보호를 받으며 속살은 물론, 갖은 재료까지 골고루 익은 오리. 그 환상적인 자태에 군침이 절로 도는데요.

먹기 편하게 살을 찢어서 접시에 올리면 손님상에 나갈 준비 끝~

가마에서 3시간동안 구워 담백하고 각종 한약재와 몸에 좋은 견과류가 들어가 건강에 더욱 좋은 오리진흙구이.

일단 보이는 모양부터 눈길을 사로잡고 배속 가득 들어있는 재료들이 기운을 돋아주는데요.

부드럽게 찢어지는 오리고기는 기름기가 쏙 빠져서 담백함 그 자체.

해독작용에 도움을 주는 다양한 한약재와 찹쌀, 검은콩, 검은쌀이 들어있어서 황사로 잃었던 입맛까지 되살려줍니다.

그렇다면 많고 많은 오리요리들 중에서 박경호 한의사가 유독 이 음식을 고집하는 이유는 과연 뭘까요?



[박경호 한의사] 진흙구이를 즐겨먹는 이유는 진흙 자체에 미네랄이 많이 포함되어 있어서 건강에도 좋고, 이러한 황토가 온갖

독을 풀어주기 때문입니다. 황사독을 풀어주는데 있어 오리와 함께하는 이 진흙구이가 제일 좋습니다.

황사에 좋은 오리구이. 그 맛은?

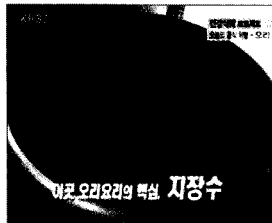
맛있는 오리 그 함께하는 재료에 따라서 그 효능까지도 업그레이드 된다는데요.



오리와 영양을 높여라! 이경주 조리장. 이곳에서 사용하는 오리 효능 높이기 첫 번째 비밀은 바로 이 물. 황토 지

장수.

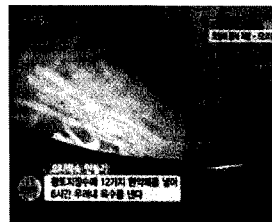
[박경호 한의사] 동의보감에 보면 누런 흙물이라 하고 있고, 지장수는 온갖 독을 풀어준다고 기록되어 있습니다.



지장수를 가지고 오리고기를 요리할 수 있다면 해독하는데 더욱 도움이 되지 않을까요?

해독에 뛰어나다는 황토

지장수에 황기, 인삼, 오미자, 엄나무 등 12가지 한약재를 넣어서 가마솥에서 6시간 푹 끓여서 육수를 만들어 줍니다. 압력솥에 손질한 오리와 역시 다양한 한약재를 넣어주고 찹쌀을 따로 천 보자기에 담아 익으면서 쌀알이 퍼지는 것을 막아줍니다.



그렇게 모든 재료가 준비될 때 포착된 오리효능 높이는



기 두 번째 비밀.

[이경주 조리장] 잘 건조된 참옷을 쓰면 옷도 오르지 않고 영양도 좋습니다.

옷까지 들어가 해독효과를 더욱 높인 오리에 한약재 향을 물씬 풍기는 지장수 육수를 부어주고 강한 불에서 1시간 동안 익혀주면 이보다 건강할



수는 없다.



온갖 재료의 영양과 기운이 고스란히 담겨있는 옷오리백숙 완성.

벌써 빗갈부터가 남다르지 않나요?

이렇게 익힌 백숙은 먼저 찹쌀을 꺼내서 따로 담아내고 잘 익은 옷요리는 냄비에 담아서 진한 육수를 담은 다음 손님상에서 한차례 더 끓여가면서 먹는데요.

한시간 동안 푹 삶아낸 오리는 육질이 부드럽고 쫄깃해서 남녀노소 누가 먹기에든 부담이 없는 맛!

몸에 좋다는 각종 한약재가 들어가 오리의 잡냄새는 전혀 느낄 수 없고 오히려 은은한 한약재의 향이 코끝을 사로잡는데요.

결을 따라 찢어지는 아들야들한 살은 입안에 감동의 물결을 일으키고 통통하게 살이 오른 오리다리.

닭다리와는 또 다른 맛을 느낄 수 있게

해줍니다. 고기도 고기지만 백숙의 백미는 바로 육수죠.

그 깊고 진한 맛에 엄지손가락이 들어지는 것은 당연지사.



고기를 다 먹고 난 후에 고소하면서 개운한 육수에 찹쌀을 말아가지고 천천히 끓여 먹으면 여기가 바로 지상낙원이죠.

황사바람 쐬고 목이 갈갈하다 하시는 분들.

망설이지 말고 오리백숙에 도전해 보세요.



【손님 1】 한약재가 들어가서 한약냄새가 많이 날 줄 알았는데 생각보다 냄새도 많이 안나요.



【손님 2】 노폐물이 시원하게 내려가는 것 같은 기분이 들어요. 국물이 시원하고 담백하고 좋아요. 이번에 소개할 오리음식은 보아하니 오리 훈제인 것 같은데 그런데 이게 보통 훈제가 아니라고 합니다. 이것이 홍삼 훈제 오리 보쌈이라고.

인 것 같은데 그런데 이게 보통 훈제가 아니라고 합니다. 이것이 홍삼 훈제 오리 보쌈이라고.



홍삼훈제 오리보쌈 만들기 첫 단계.



일단 홍삼먹인 오리 훈제를 얇게 썬 다음 그릴에서 기름을 빼주는데요. 지방의 대부분이 불포화지방산이라고 하지만 과하게 먹으면 성인병의 원인이 될 수 있기 때문에 어느 정도 기름을 빼는 것이 건강에 좋다고 합니다.

오리의 지방이 빠지고 적당히 익었다면 미나리에 고

춧가루, 참기를 양념을 해서 버무려 주는데요. 미나리의 식이섬유가 유해물질을 해독해주는 역할을 해서 황사에 더욱 효과적이라고 합니다. 이렇게 해서 완성된 미나리 무침을 오리 위에 올리면 끝~

몸에 좋은 오리와 홍삼, 미나리가 만나서 완성된 최고의 해독음식 홍삼 훈제 오리 보쌈!



홍삼을 먹고 자라서 건강에 더욱 좋다는 홍삼오리는 황사철 약해진 면역기능을 강화시켜 미세먼지나 중금속으로부터 우리 몸을 더욱더 건강하게 지켜준다고 합니다.

오븐에서 구워내서 지방은 절반으로 줄어들고 그나마



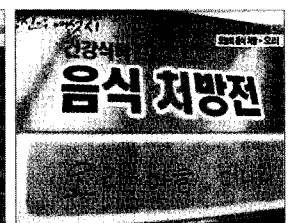
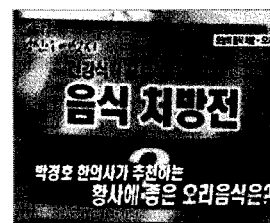
남아있는 오리의 기름마저 향긋한 미나리 무침과 함께 하면 매콤하고 상큼한 맛이 입안의 느끼함을 모두다 날려버립니다.



【손님 3】 앞으로 황사가 진짜 무섭지 않을 것 같아요.

【손님 4】 집에서는 어떻게 손질하고 영양이 있게 먹는지 모르겠어요.

사먹긴 쉽지만 만들어 먹기는 어렵다고들 생각하는데. 손쉽게 만들 수 있으면 봄철 황사예방에 도움을 주는 음식 뭘까요?



난해한 재료를 들고 요리전문가를 찾았는데요.

이 재료로 만들어질 오늘의 음식의 과정은 대파, 마늘, 양파, 통후추 등을 끓여서 오리의 냄새를 없앨 수 있는 육수를 만들고 껍질을 제거해 손질한 오리는 적당한 크기로 썰어서 우유에 재워둡니다.

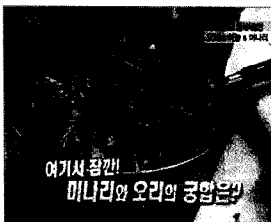


【김승현 푸드스타일리스트】 우유에 넣으면 오리의 잡냄새를 잡아주고 육질이 연해져 좋습니다. 우유에 약 20~30분 재워둡니다.

오리는 끓는 육수에 넣어서 주어주면서 마지막 남아있는 잡냄새까지 잡아줍니다. 오리가 익기시작하면 이제 소스를 만들 차례인데요.



간장, 설탕, 조청, 정종 등을 넣어 섞어주고 한 번 삶은 오리는 기름을 두른 팬에서 노릇하게 구워줍니다. 이때 오늘의 추천 재료는 마늘을 넣어서 함께 익혀주고요. 미리 만들어 두었던 양념장을 부어서 국물이 자작해 질 때까지 조리줍니다.



오리고기에 양념이 어느 정도 배어들었다 싶으면 대파, 양파, 고추 등을 넣어서 다시 한 번 볶아주세요. 그리고 이때 등장

하는 또 하나의 처방재료 미나리.

과연 미나리와 오리는 영양적으로도 궁합이 잘 맞는

걸까요?

【김혜진 영양담당】 오리가 가지고 있지 않은 섬유소가 풍부하거든요. 그래서 미나리와 함께 먹으면 감기예방이든지 오리 기름기로 인한 고혈압 같은 것, 성인병 예방에 도움을 줍니다.



몸에 좋은 미나리와 갖은 채소가 들어가 먹음직스러운 이 음식. 모든 재료에 소스가 골고루 배어들었을 때 접시에

담아내면 끝이 납니다.

완성되면 될수록 궁금해지는 이 처방음식!

몸에 좋은 미나리와 마늘, 오리가 만나 더욱 향긋한 음식 오리갈비찜.

짭짤하면서도 달콤한 간장소스가 매운 것에 길들여져 있는 입맛에 신선한 충격을 더해줍니다.

자극적이지 않아서 더욱 좋은 오리갈비찜으로 가족의 건강을 지켜보세요.

두 번째 처방전 오리뎃밥.

오리뎃밥의 포인트는 바로 잡곡!



【김승현 푸드스타일리스트】 녹두, 현미, 쌀 등의 여러 가지 잡곡을 물에 불린 다음 밥을 지어주고요. 껍질을 벗겨 우유에 재워둔 오리가슴살을 적당한 크기로 잘라줍니다.



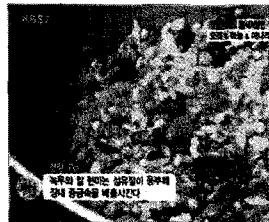
기름을 두른 팬에서 익히다가 정종을 넣어서 잡냄새를 없애주고 마늘과 고추 등을 넣어서 함께 볶아줍니다. 여기에 고추장, 고

춧가루, 물엿 등을 넣어서 양념을 넣어서 고루 섞이도록 잘 볶다가 소스가 배어들었을 때, 미나리를 송송 썰어서 함께 익히는데 자칫 매울수 있을 소스의 맛을 중화시키는 역할을 합니다.



자, 이렇게 모든 재료가 서로 어우러지면서 익어 가면 고슬고슬 잡곡밥을 준비하는데 녹두와 현미는 섬유질이 풍부해서 장내에 중금속을 배출시키는데 효과적이라고 합니다. 마지막으로 잘 지은 밥 위에 오리볶음을 얹으면 끝.

오리요리는 어렵다는 편견은 버려라!
누구나 손쉽게 만들 수 있는 이색 오리요리, 오리덮밥. 다양한 곡식이 들어가 영양을 높이고 칼로리는 낮추는 잡곡밥에 매콤한 오리볶음이 더해져서 적당히 맵고 적당히 고소한 요리가 완성됩니다.



튼튼하게 속까지 채우면서 황사로부터 자유로워질 수 있는 색다른 오리 요리. 오리요리로 황사로부터

건강해지세요~



• 재료

오리 1마리, 양파 2개, 당근 1개, 홍고추, 풋고추 각 2개씩, 통마늘 50g, 진간장 50ml, 조청 50g, 설탕 20g, 오향 20g, 통후추 10g, 검은후추 10g, 미나리 500g, 대파 한뿌리, 정종 150ml, 참기름, 물 300ml

Tip1. 오리는 공지부위를 제거하고 우유에 담가놓는다.

Tip2. 껍질에 기름이 많기 때문에 껍질은 벗겨낸다.

• 조리법

- ① 오리를 깨끗이 씻고 기름 삼을 제거하고 먹기 좋은 크기로 절단 한다.
- ② 냄비에 물을 붓고 물이 끓기 시작하면 미나리를 넣어서 살짝 데쳐 준다.
- ③ 미나리 데친 물에 양파 한개, 통후추, 오향, 통마늘, 정종을 넣어 푹 끓여서 익힌다.
- ④ 오리가 푹 익었으면 건져낸다.
- ⑤ 후라이팬에서 기름을 두르고 다시 한 번 노릇노릇하게 구워 준다.
- ⑥ 잘 구워진 오리를 냄비에 다시 한번 넣어서 간장 양념을 해준다.
- ⑦ 오리에 양념이 잘 스며들 때 당근, 양파, 대파, 고추를 넣어서 다시 한번 조리한다.
- ⑧ 맛깔스러운 색깔이 나왔을 때 접시에 미나리를 깔고 이쁘게 담아서 낸다.





• 재료

현미 200g, 녹두 200g, 쌀 200g, 완두콩 50g, 오리 가슴살 500g, 통마늘 50g, 양파 1개, 홍고추 1개, 풋고추 1개, 대파 한뿌리, 통미늘 30g, 고추장 50g, 고춧가루 30g, 미나리 500g, 새송이버섯 30g, 참깨, 설탕 약간, 정종 30ml, 후추, 물엿 약간(적당히), 올리브오일

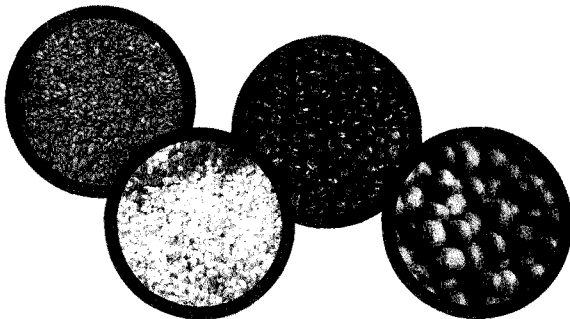
• 조리법

- ① 현미, 녹두, 쌀, 완두콩을 넣어 밥을 짓는다.
- ② 오리 가슴살, 양파, 마늘, 고추, 대파를 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ③ 후라이팬에 올리브오일을 두르고 오리가슴살을 넣고 볶다가 정종을 넣어 잡냄새를 없애준다.
- ④ 오리가슴살의 냄새가 사라지면 기타 양념을 넣어 다시 한번 익혀준다.
- ⑤ 접시에 밥을 담고 잘 조리된 오리가슴살 볶음을 밥 위에 얹어서 낸다.

Tip1. 녹두와 찰현미는 해독작용이 뛰어나다.

현미밥은 섬유질이 많이 있어 장내에서 중금속을 배출되는 역할을 해 황사에 좋은 것으로 알려져 있다.

Tip2. 한약을 먹고 있는 사람일 경우 녹두는 빼고, 찰현미만 이용하는 것이 좋다.



5월의 시

이 해 인

풀잎은 풀잎대로
바람은 바람대로
초록의 서정시를 쓰는 5월
하늘이 잘 보이는 숲으로 가서
어머니의 이름을 부르께 하십시오.

피곤하고 산문적인 일상의 짐을 벗고
당신의 생가에서 눈을 씻게 하십시오.
물오른 수목처럼 싱싱한 사랑을
우리네 가슴 속에 퍼 올리게 하십시오

말을 야긴 지혜 속에 접어 둔 기도가
한송이 장미로 피어나는 5월
호수에 잠긴 달처럼 고요히 앉아
불신했던 날들을 뉘우치게 하십시오.

은총을 향해 깨어있는 지고한 믿음과
어머니의 생애처럼 겸허한 기도가
우리네 가슴 속에 물 뜨르게 하십시오.

구김살없는 햇빛이
아낌없는 축복을 쏟아 내는 5월
어머니, 우리가 빛을 보게 하십시오.
욕심 때문에 잃었던 시력을 찾아
빛을 향해 눈뜨는 빛의 자녀 되게 하십시오.