



# 요일 기획 3월, 환절기 내가 지킨다! 한중일 삼국 '오리요리' 열전

- ▶ 한국 '들깨오리탕' 앞뜰 장작구이 마을 : 서울 광진구 구의동 74-1번지 ☎ 02-2668-9252
- ▶ 중국 '충조전압탕' 청기와 오리집 : 경기도 부천시 오정구 여월동 79번지 ☎ 032-677-6727, 032-681-6727
- ▶ 일본 '카모스키야끼' 김정은 교수 : 일본요리전문가 배화여대 전통조리과



3월, 봄소식과 함께 찾아오는 반갑지 않은 손님이 있었으니, 바로 황사!  
지난 3월 2일 기상청은 몽골에서 황사가 관측되고 있으며 꽃샘 황사가 곧 우리나라에 상륙할 것이라는 전망을 내 놓았다. 본격적으로 황사가 집중될 3월을 맞이해 황사에방에 좋은 오리요리 한중일을 알아본다.

우리나라의 오리요리는 1960년대, 오리가 대량생산 되기 시작하면서 1980년대에는 전남 광주 유동 오리 마을을 중심으로 오리탕으로 제일 먼저 시작되었다. 오리와 같은 불포화지방산으로 피부노화를 막아주는 들깨까지 넣은 들깨 오리탕으로 황사는 물론 피부 미용까지 지켜보자.

중국의 약선 요리이면서 궁중음식이었던 충조 전압탕. 등소평이 즐겨먹던 보양식으로 불로장생의 묘약이라고 불리는 동충하초와 10여 가지의 한약재가 함께 들어간 보양식이다.

충조 전압탕은 특히 기관지에 좋으며, 중국의 최고 미식가인 서태후도 미용식으로 오리요리를 즐겨먹었다고 한다.

일본에서는 철새인 오리가 날아오는 기간에 즐겨먹었던 카모스키야끼가 있다. 스키야끼는 메이지 시대에 서구의 영향으로 육류소비

가 일본인 사이에 일반화되기 시작하면서부터 먹게 된 음식으로 국물이 없는 전골 요리다. 다양한 채소와 함께 곁들여 먹어 담백한 맛이 일품인 일본의 오리요리를 만나보자.

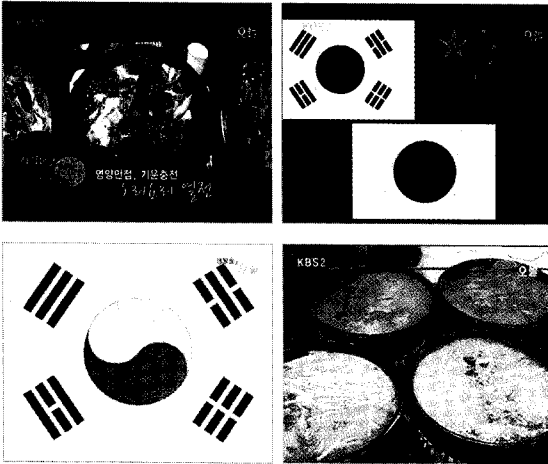


**【김현학 푸드스타일리스트】** 요즘처럼 봄으로 넘어가는 환절기에는 감기걸리기도 쉽고 몸에 기운이 빠지기도 쉬운데요, 그래서

제가 봄을 맞이해서 영양을 북돋아 줄수 있는 요리를 소개해드리려고 합니다.

오리의 변신은 무죄. 한중일 삼국의 맛있는 오리요리를 만나보시죠.

먼저 한국을 대표하는 오리요리. 신라와 고려시대 때 임금님에게 보양식으로 진상했을 만큼 우리나라에서 오리를 먹은 역사는 오래됐습니다.



가장 오랜 시간 사랑받은 오리요리는 바로 들깨오리탕입니다.



**[양향자 요리연구가]** 들깨는 강장식품으로써 환자 회복식으로 많이 먹는 식품으로 알려져 있습니다. 오리와 들깨는 건강에도

좋고 입맛도 돋우는 좋은 궁합이라고 할 수 있습니다.

중국에서 불어온 모래바람. 즉, 봄철 황사를 앞두고 오리고기를 먹으면 특히 더 좋다고 합니다.

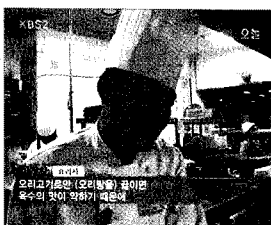


**[김정기 한의학박사]** 오리고기는 불포화지방산이 굉장히 높습니다.

콜레스테롤 수치를 낮추고 고혈압이나 심장병에 좋

을 뿐 아니라 해독작용이 있기 때문에 황사철에 오리고기를 먹는다면 더욱 좋을 것 같습니다.

산성식품을 많이 먹는 현대인들에게 알카리성 식품인 오리는 영양에 균형을 맞춰주는 효과가 있습니다.



오리탕의 육수는 날개와 몸통, 다리를 고아 만듭니다.

**[이정찬 요리사]** 오리고기 로만 오리탕을 끓이면 육

수의 맛이 약하기 때문에 오리 다리뼈를 장시간 고아서 혼합해 끓여 진정한 오리탕 맛을 맛볼 수 있습니다.



이렇게 우려낸 육수를 한 데 섞어 된장과 고춧가루로 기본 간을 합니다. 껍질을 벗긴 들깨가루를 육수에 넣어서 오리의 잡냄새를 잡아줍니다.

우리나라에서 처음 오리탕이 시작되었던 전라도 광주식의 들깨오리탕.

과정이 어렵지 않아 집에서도 쉽게 만들 수 있는 요리입니다.

오리고기는 닭고기보다 비타민이 3배나 많고 단백질은 쌀밥보다 6배정도 높다고 하니 오리탕 한 그릇의

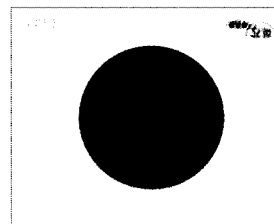


영양, 말 안해도 아시겠죠?

**[손님 1]** 어릴 적에 먹던 기억이 있습니다. 그때 향수도 불러일으키고 정말 좋아요.



**[손님 2]** 한국 전통 음식의 느낌이 드네요.

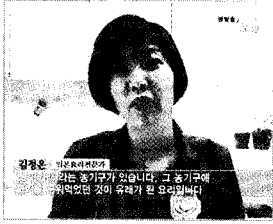


다음은 이웃나라 일본으로 가볼까요?

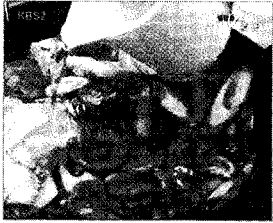
샤브샤브와 비슷한 모습이지만 기러기나 오리를 구운 후 육수를 넣어 먹는 일본식 전골. 카모스키야키입니다.



**[김정은 일본요리전문가]** 키가레라는 농기구가 있습니다. 그 농기구에 고기



를 구워먹었던 것이 유래가 된 요리입니다. 일본에서는 가장 자주 해먹는 전골요리입니다.



스키야키 육수는 다시마와 가다랭이포만 넣어 깔끔한 맛을 살리는 것이 포인트입니다.

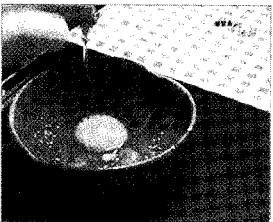
그리고 오리와 함께 취향에 따라 다양한 채소를 먹을 수 있어 고단백 다이어트 음식으로 좋은 스키야키.

모든 재료를 육수에 넣어 익혀먹는 전골과는 달리 스키야키는 고기와 채소를 먼저 팬에 익힙니다. 모든 재료가 다 익고 나면 준비해둔 육수를 넣고 한번에 끓여 내면 준비 끝.



**[김정은 일본요리전문가]** 일본요리의 특징은 개인음식이라는 겁니다. 하나의 요리를 같이 먹는다는 개념이 별로 없어요.

그런데 유일하게 냄비 하나에 음식을 같이 먹는 요리가 이 전골요리입니다.



이것이 스키야키의 또 하나의 특징인데요. 날달걀을 하나씩 깨어서 날달걀에 익힌 재료를 찍어먹는 것입니다. 이

렇게 달걀에 재료를 찍어먹으면 센 간의 음식맛을 중화시켜 줄 수 있습니다.

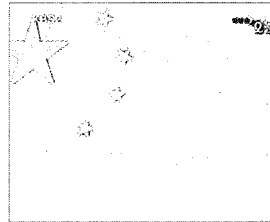
또 달걀에 들어있는 에치틴이라는 영양성분이 콜레스테롤 수치가 높아지는 것을 막아줍니다.

**[손님 1]** 달걀에 찍어먹으면 비리지 않을까 생각하는데 전혀 비리지 않고요. 달걀의 차가운 식감과 오리의 따뜻함이



어우러져서 입안에 넣었을 때 감칠맛이 느껴져요.

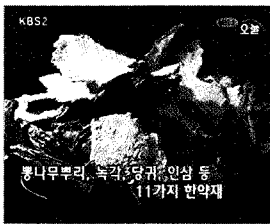
마지막으로 중국대륙의 오리고기입니다.



북경오리 말고도 유명한 오리요리가 있습니다.

그것이 바로 충조전압탕이에요.

약선요리의 하나로 잘 알려진 충조전압탕은 가장 맛



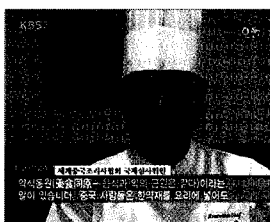
이 좋고 살이 연한 4개월 된 오리로 요리를 합니다.

11가지의 한약재가 들어가는 것도 충조전압탕의 특징입니다.

**[정성란 요리사]** 오리와 한약재가 어우러져서 오리의 잡냄새도 잡아주고 몸에 좋은 보양식입니다.



충조전압탕은 중국 최고의 지도자인 등소평이 즐겨먹었던 보양식으로 유명합니다.



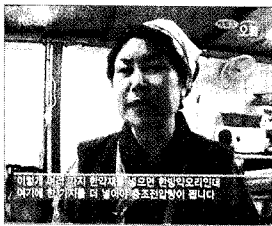
중국요리에는 특히 한약재가 많이 들어가는데요.

**[여경옥 세계중국조리사협회 국제심사위원]** 약식등원이라는 말이 있습니다.

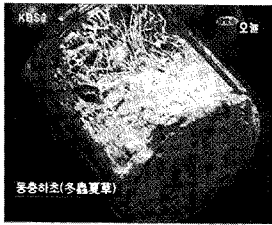
중국 사람들은 한약재를 요리에 넣어도 한약재로 인식하지 않고, 음식이라고 인식하기 때문에 한약재를 많이 넣습니다.

충조전압탕에는 오리한마리가 통째로 들어갑니다. 그러다보니 가장 중요한 것은 오리의 기름제거입니다. 꼬리, 날개끝, 내장에 있는 기름샘을 제거해주면 손질이 끝납니다.

잘 손질된 오리와 한약재를 압력솥에 넣고 마지막에 충조전압탕에서 가장 중요한 재료를 넣습니다.



**【정성란 요리사】** 이렇게 여러 가지 한약재를 넣으면 한방약오리인데 여기에 한 가지를 더 넣어야 충조전압탕이 됩니다. 바로 동충하초예요.



동충하초는 4천년전부터 불로장생의 묘약이라고 불리며 전통 중국요리에 두루 사용했습니다.

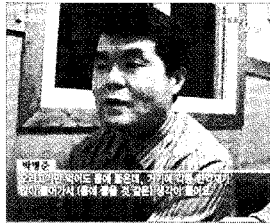


모든 재료를 넣고 25분을 끓이고 15분동안 뜸을 들이면 충조전압탕이 완성됩니다.

보양과 맛 두가지를 모

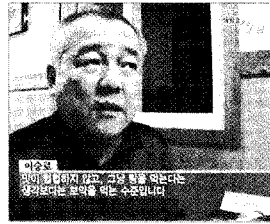
두 충족시킬 수 있는 충조전압탕은 기름진 오리고기를 보다담백하게 즐길 수 있는 요리입니다.

기관지, 천식치료에 좋은 동충하초가 들어가 황사가 심한 중국에서도 자주 먹었다고 합니다. 한약재가 들어가 오리의 잡냄새는 없애주고 육수에 우려난 한약재의 영양까지 한번에 먹을 수 있는 영양식품입니다.



**【손님 1】** 오리고기만 먹어도 몸에 좋은데, 거기에 각종 한약재가 많이 들어가서 몸에 좋을 것 같은 생각이 들어요.

몸에 흡수도 잘 될 것 같고요.



**【손님 2】** 맛이 텁텁하지도 않고, 그냥 탕을 먹는다는 생각보다는 보약을 먹는 수준입니다. 중국의 긴 역사 속에서 우러나는 깊은

맛을 느낄 수 있습니다.

맛은 물론 건강까지 얻을 수 있는 오리요리.

봄철 나른해진 몸에 기운을 북돋아줄 오리요리로 황사도 이겨내고 기운찬 월요일을 시작해보시는건 어떨까요?

