

봄철 건강음식 환절기, 오리고기로 활력충전!

▶홍삼유향오리농장 : 경북 예천군 호명면 직산1리 503번지 ☎ 054-654-3332



추운 겨울을 헤치고 찾아온 봄! 하지만 봄이 되면 왠지 모르게 나른해지고, 온갖 피로와 졸음이 몰려오는 것 같은데... 이럴 때 제격인 보양식이 있었으니~ 바로 영양만점 오리! 해독성분이 강한 오리는 우리 몸속 노폐물을 제거해줄 뿐만 아니라, 대사를 원활하게 해주기 때문에 원기보충에 제격이라고 하는데~ 오리를 만나기 위해 경북 예천의 한 오리농장으로 달려가 봤다! 이 농장의 오리는 일반 오리와 달리 좀 특별한 점이 있는데~ 그 비밀은 사료! 오리 사료에 사람들도 먹기 힘들다는 홍삼은 물론, 유향까지 들어간단다. 건강엔 최고지만 독성이 있는 유향은 사람이 직접 먹기는 힘들기 때문에, 해독력이 강한 오리에게 먹여 간접적으로 밖에 먹을 수 없다고~ 약으로 볼릴 만큼 건강에 좋다는 이 홍삼유향오리는 24시간 이상을 꼭 고아서 먹어야 제 맛이라는데~ 그 맛이 정말 기가 막힌단다. 이 뿐만 아니다. 우리 아이들 영양 간식으로도 오리가 최고~! 쌍둥이를 포함해 무려 4형제를 키우고 있다는 한 주부님은 새 학기가 시작되면서 야외활동이 많아진 아이들을 위해, 매일 오리 요리를 만들어주고 있는데~ 10살 첫째부터 3살 막내까지 오리고기에 푹 빠지게 한 주부님만의 비법은?! 지금부터 특별한 오리 요리와 함께, 나른한 봄 생기와 활력을 되찾아보자~

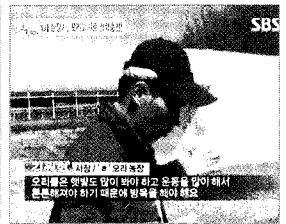


요즘같이 면역력이 약해진 환절기엔 몸이 나른하고 피곤하기 마련인데 이럴 때 꼭 먹어줘야 하는 음식이 있었으니 바

로 원기보충에 으뜸인 오리고기!

경북의 한 오리농장을 찾았는데 오리농장에 오리가 없다?!

[PD] 오리농장인데 오리가 한 마리도 없네요?



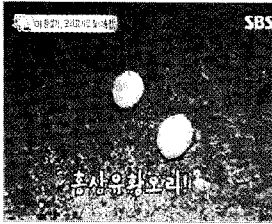
[김원혁 대표] 오리요? 다른 곳에 놀러갔는데. 아침되면 오리가 놀러가는 데가 있어요.



오리들은 햇빛도 많이 봐야하고 운동도 많이 해서 튼

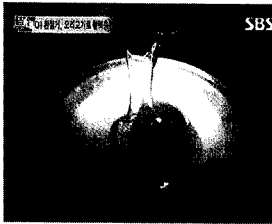
튼해져야 하기 때문에 방목을 해야 한다.

이 오리들은 보통의 평범한 오리가 아니라는데? 그 비밀은 바로 사료에 있다. 노란빛깔 자랑하는 유향과 홍삼을 잘 배합한 다음 마지막으로 각종 한약재와 다



섯가지 발효제품까지 듬뿍 넣어주면~ 들어는 봤나? 홍삼유향오리~ 오리만큼이나 건강에 좋은게 이 오리알이라고~

【김원혁 대표】 홍삼하고 유향을 먹이니까 알이 최고야~ 우리가 유향을 먹고 사람 몸에 좋은 것들만 법재를 하는 거예요. 오리가 알을 낳으면 유향을 대신에 알을 먹는 거지.



홍삼유향오리알 성분분석표

에너지	175.8 kcal
탄수화물	2.1g/100g
조지방	0.00g/100g
단백질	14.63g/100g
지방	12.09g/100g
나트륨	58.97mg/100g
전유황(Total S)	23.08mg/g
홍삼성분확인	Rd 확인

이 작은 알속에 그동안 어미오리가 먹은 홍삼과 유향 성분이 고스란히 녹아있단다.

그러니까 이 오리알 하나만 먹으면 여러 가지 영양분을 한번에 섭취할 수 있다는 말씀.

이 홍삼오리는 아무렇게나 먹으면 절대 안된다는데. 오



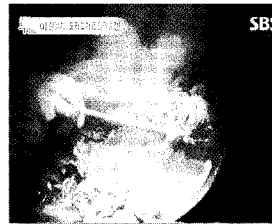
리에 마늘, 파, 대추, 생강 등 온갖 채소를 듬뿍 넣어주고 24시간 이상 푹 고아줘야 제대로 된 오리 맛을 느낄 수 있단다.

오리가 무슨 약도 아니고 이렇게 오래 끓여야 되냐고 묻는다면, 홍삼과 유향을 먹여 2년 이상 키운 이 오리는 뼈속까지 영양분이 골고루 배어있기 때문에 적어도 24시간 이상은 끓여줘야 그 맛과 영양이 제대로 살아난다고. 특히 이 국물이 제대로 진국!

【김원혁 대표】 지금 끓다가 나온 건데 여기에 손을 넣어도 화상을 입지 않아요. 이 기름에. 팔팔 끓는데도 화상은 안



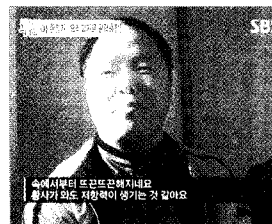
입어요. 뜨겁기만 하지. 불포화지방산만 함유하고 있어서 그래요. 수용성이고. 그래서 화상을 안입어요.



영양만점 오리와 몸에 좋은 홍삼까지 만났으니 환절기 원기회복은 물론이요, 몸속에 쌓인 노폐물까지 말끔히 제거해 준단다.



이 동네 어르신들은 두 달에 한 번씩 꼭 이 오리 고기로 몸보신 해준다는데. 덕분에 모두들 건강한 젊음을 유지하고 계신다고~



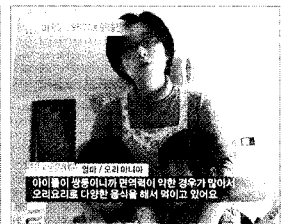
【손님 1】 속에서부터 뜨끈 뜨끈해지네요. 황사가 와도 저항력이 생기는 것 같아요.



【손님 2】 이 국물 많이 먹으면 피부도 고와진대요. 안 늙잖아요. 그리고 목소리도 잘 나와요.

이렇게 오리 드시고 언제까지나 건강하세요.

특히 오리는 면역력이 약한 어린이들에게도 최고라는 데. 오리사랑에 푹 빠져있다는 쌍둥이네~



【오리마니아 백경신 씨】 아이들이 쌍둥이니까 면역력이 약한 경우가 많아서 오리 요리로 다양한 음식을 해서 먹고

있어요.

쌍둥이들 건강을 위해 이집 냉장고에는 365일 오리가 떨어질 날이 없다고.



오늘은 특별히 오리고기로 아이들 간식을 만들어 주겠다고.

오리고기 특유의 잡냄새를 없애주기 위한 비장의

무기가 있었으니. 바로 된장! 이렇게 된장으로 버무려 주면 밀간과 냄새제거는 물론 맛과 영양까지 배가 된다.



한입 크기로 썬 채소들을 넣고 살살 볶아주다가 된장 양념한 오리고기 듬뿍 올려주고 달콤한 간장소스로 마무리 하는데.

이쯤해서 잠깐. 까다로운 아이들 입맛 맞추기 위해서



는 귀여운 변신이 필요하다.

【오리마니아 백경신 씨】고추장으로 하면 매울 수가

있으니까 케첩을 넣어서 색깔도 예쁘게 해주고 아이들 입맛에도 맞게 해주고요.



고추장대신 케첩과 올리브고당을 넣고 즐겨주면 아이들 입맛 제대로 맞춘 새콤달콤 오리볶음탕

완성이요.

두 번째 요리는 아이들이 가장 좋아한다는 오리꼬치구이.

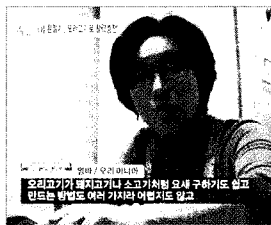


일단 채소와 오리고기를 순서대로 끼워주면 되는데 아이들도 재밌어 보이는지 엄마를 도와주겠다고 나섰다. 이렇게 아이들이 직접 만든 꼬치구이를 간장소스를 곁들여 노릇노릇 구워내기만 하면 완성!

채소와 고기가 어우러진 꼬치는 아이들 간식은 물론 아버님들 술안주로도 최고 인기!

요즘 새학기가 시작되면서 야외활동이 부족 많아진 우리 아이들.

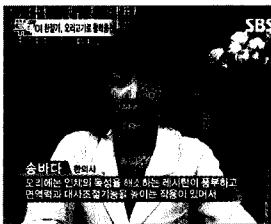
이럴 때 든든한 엄마표 오리고기음식을 먹으면 활력도 되찾고 건강까지 챙길 수 있겠죠?



【오리마니아 백경신 씨】오리고기가 돼지고기나 소고기처럼 요새 구하기도 쉽고 만드는 방법도 여러 가지라 어렵지도 않고 요즘

황사철이고 아이들 감기도 많이 걸리는데 많이 도움되는 것 같아요. 애들이 많이 건강해지는 것 같아요.

게다가 봄철이면 어김없이 찾아오는 황사도 이 오리고기로 물리칠 수 있다고.



【송바다 한의사】오리에는 인체의 독성을 해소하는 레시틴이 풍부하고 면역력과 대사조절기능을 높이는 작용이 있어서 황사 먼지로

인해 인체에 쌓인 독을 풀어주고 중금속 배출을 돕는 기능

이 있을 뿐만 아니라 봄철의 양기를 돌아주어 보양식으로도 좋습니다.

여기서 끝이 아니다. 오리의 풍부한 불포화지방

산은 성인병예방과 피부노화방지까지 도와준다고. 맛있어서 좋고 건강에 좋으니 제일 좋다.

이번 봄철 여러분도 오리고기 드시고 활력충전 하세요~!

