

양향자가 추천하는 연령대별 오리 요리



양향자
세계음식문화연구원
이사장

육류의 지방은 포화지방, 트랜스지방, 불포화지방으로 구분되는데 포화지방은 상온에서 고체형상을 하고 있어서 인체 내에 들어와서도 잘 녹지 않고 세포벽에 흡착되기가 쉬워 건강에 악영향을 미치기 쉽다.

하지만 타육류와 달리 오리고기의 지방은 불포화지방인데 이 불포화지방산의 경우, 상온에서 액체 상태로 있기 때문에 인체 내에서도 생리적인 작용을 원활히 도와주고, 오히려 과다하게 들어와 있는 포

화지방을 마치 비누칠을 해서 제거하듯이 녹여서 배출시키는 역할까지 하는 고마운 지방이다.

이렇게 몸에 좋은 오리는 허준이 지은 '동의보감'에서도 칭찬을 아끼지 않았으며, 해독작용을 해주고 기력을 북돋아 주는 데 크게 도움이 된다.

5월은 가정의 달이며, 오리먹는 날인 오리데이까지 있다. 맛도 좋고 영양도 좋은 오리를 온 가족 모두가 맛있게 즐겨먹을 수 있도록 연령대별로 어울리는 오리요리를 제안한다.

놀기도 공부하기도 바쁜 우리아이



친구들과 맘 흘리며 놀기 바쁜 어린이들과 학업에 열중하느라 모든 시간을 쏟는 청소년들에게 추천하는 오리요리는 '오리 오므라이스'다. 간편하고 쉽게 해먹을 수 있으며, 아이들이 좋아하는 오므라이스에 오리고기를 넣어 맛과 영양을 모두 해결할 수 있다. 특히 성장기 아이들의 면역력 강화에 도움을 준다.

[재료]

- 밥 1공기, 훈제오리 150g, 양파 1/2개, 홍·청피망 1/2개, 당근 1/4개, 달걀 2개
- 소스 : 케첩 1T, 돈가스소스 3T, 물엿 1.5T, 물 80ml, 후춧가루 약간

[만드는 법]

1. 훈제오리를 잘게 썰어 달구어진 프라이팬에 볶아준다.
2. 1의 프라이팬에 양파와 홍·청피망, 당근을 썰어 넣어 오리고기와 함께 볶아준다.
3. 오리고기와 야채가 어느 정도 볶아지면 밥을 잘 풀어 넣어 재료들과 잘 섞이도록 저어가며 고슬고슬 하게 볶는다.
4. 달걀을 볼에 깨트린 후 잘 풀고 크게 지단을 붙여낸다.
5. 볶아진 밥을 접시에 담고 그 위에 달걀지단으로 밥을 감싸준다.
6. 소스를 뿌려준 뒤 기호에 맞게 장식하여 마무리 한다.

늘 다이어트 걱정인 거울공주 아가씨



맛있는 음식들을 볼 때마다 칼로리부터 계산하며 침만 질질 흘리고 있는 꽃 보다 예쁜 20~30대의 수많은 여성들에게 살찔 걱정 없이 고기를 먹을 수 있는 오리고기 샐러드를 추천한다. 오리고기에는 몸에 좋은 불포화지방산이 풍부하게 함유되어 있어 혈중콜레스테롤을 낮춰 주어 비만예방에 매우 좋다. 이러한 오리고기에 다양한 새싹채소를 곁들여 오리고기샐러드로 만들어 먹으면 맛, 포만감, 영양 이 세 가지를 고루 갖춘 훌륭한 요리가 된다.

[재료]

- 오리고기 슬라이스 200g, 베이비채소(모듬) 한줌, 방울토마토 3개

- 드레싱 : 발사믹 1T, 진간장 1/2T, 올리브유 1T, 양파다진 것 1T

[만드는 법]

1. 오리고기 슬라이스는 먹기 좋은 크기로 등성등성 잘라 찢기에 넣고 살짝 익혀준다.
2. 깨끗하게 씻은 베이비채소들을 접시 중앙에 봉긋이 볼륨을 살려 담아준다.
3. 방울토마토를 반으로 잘라 베이비채소에 데코한다.
4. 찢기에 찢어 기름기를 뺀 오리고기를 채소주위에 둘러 담아낸다.
5. 만들어 놓은 드레싱을 다시 한 번 잘 섞어 뿌려준다.

술, 담배, 스트레스 등으로 독소 가득한 우리 집 가정



오리의 일반 성분은 닭고기와 유사한데 닭에 비해 비타민B군이 더 많고 약용으로 많이 사용한다. 오리에 대추, 생강, 밤, 건삼을 넣어 먹으면 허약체질의 사람에게 좋고 동의보감에 이뇨, 해독작용이 있다고 기록 되어 있다. 고혈압, 동맥경화, 신경통 질병 등에 좋은 오리탕이야말로 이 시대를 살아가는 모든 가정들에게 추천할 음식 일 만하다.

[재료]

- 오리 한 마리, 미나리, 부추, 토란대 조금씩, 양파 1/2개, 대파 2대

- 양념장 : 건고추 3개, 생강 1쪽, 다진 마늘 2T, 고춧가루 2T, 된장 3T, 국간장 조금, 들깨가루 반 컵

[만드는 법]

1. 깨끗이 씻어 토막 낸 오리를 한번 삶아 둔다.
2. 들깨가루를 고운체에 받쳐 물을 넣고 들깨육수를 만든다.
3. 삶아 놓은 오리에 들깨육수를 붓고 끓이다가 분량의 양념장과 나머지 재료들을 넣고 다시 한 번 끓여낸다.