

여름 보양식 오리요리, 집에서도 즐길 수 있다!



양향자

세계음식문화연구원
이사장

오리고기는 불포화지방산을 많이 함유하고 있어 성인병 예방에 좋다고 하여 더욱이 각광을 받고 있다. 또한 고소한 맛이 일품이라 다른 육류와는 차별화된 맛을 선사한다.

오리고기에는 앞서 말했듯이 불포화지방산이 많이 포함되어 있어 체내 지방이 축적되는 것을 막아주며 콜레스테롤 수치를 낮춰주고 혈압수치를 정상으로 만들어 주어 동맥경화나 고혈압 등의 질환을 예방하는 데 도움을 준다. 또한 오리고기에는 아미노산과 콜라겐이 많이 함유되어 있어 피부재생 및 보습, 노화방지 등 피부미용에도 큰 효과를 준다.

오리고기에 함유된 레시틴 성분은 체내에 쌓인 독소를 배출하고 해독하는 작용을 해준다.

이뿐만 아니라 육류 중 유일하게 알칼리성 식품이기 때문에 몸이 산성화 되는 것을 막아주고 비타민 A가 많이 함유되어 있어 면역력을 향상 시켜주며 두뇌발달과 기억력 향상에도 도움을 준다.

오리고기를 구입할 때는 오리고기 색이 선홍빛이어야 하고 탄력이 있어야 한다. 시중에서 구입할 때는 반드시 냉장보관되어있는 것을 구입하고 집에서도 꼭 밀봉하여 냉장 보관해야 한다.

오리고기의 질긴 부분은 피신이라는 효소를 갖고 있는 무화과와 같이 재워두면 고기 맛이 한결 부드러워지고 풍미가 향상된다.

최근 여름보양식으로 오리요리를 많이 먹고 있는데 집에서 얼마든지 즐길 수 있다. 흔히 접할 수 있는 오리훈제나 오리백숙 말고 색다르게 ‘오리안심김치말이’ 만드는 법을 소개해 본다.



오리안심김치말이

〈재료〉

오리안심 600g, 김치 반포기, 양파 1/2개, 대파 1뿌리, 소금 1T, 후추 1t, 청주, 참기름 적당량

〈만드는 법〉

1. 오리안심을 해동시키고 핏물을 제거한다. 이때 식초 한 스푼을 넣어 소독해준다.
2. 오리안심에 붙어있는 하얀 막과 지방을 제거해준다.
3. 배추김치는 소를 털어내고, 줄기는 채 썰고, 잎은 그대로 준비하여 참기름으로 살짝 무쳐준다.
4. 양파는 가늘게 채 썬다.
5. 대파는 3cm길이로 자른다.
6. 김발에 김치 잎을 고르게 펴고 그 위에 양파와 오리안심을 올려 말아준다.
7. 꼬치에 자른 김치와 대파를 순서대로 꽂아 노릇하게 구워준다.