



축산물평가원에서 알려주는

누리 궁금증 Q&A



Q 곱창집에서 양이라는 것을 처음 먹었습니다. 근데 제가 먹은 부위가 정확히 어딘가요?

A 소는 4개의 위를 가지고 있는데, 그중 첫 번째 위를 양이라고 칭합니다. 곁이 수건처럼 오돌도돌하게 생겼어요. 양은 내장 중에서도 소화가 잘 되며 담백한 맛이 있다고 합니다. 곰탕이나 구이용으로 주로 쓰입니다. 참고로 내장 부위 중 양과 더불어 전염을 익숙하게 늘 아시는데요, 전염은 3번째 위의 이름입니다.



Q 닭고기 요리, 냄새 없애는 tip 좀 주세요.

A 흔히 접할 수 있는 재료로 양파나 우유, 백포도주(청주)를 이용하는 방법을 추천합니다. 양파는 강판에 갈아 그대로 고기에 넣어 재우시면 됩니다. 닭 한 마리에 양파즙 1개분 정도면 적당합니다. 양파 특유의 향으로 누린내도 잡고 육질도 부드러워집니다. 우유는 누린내가 있는 닭고기나 간 등의 냄새를 없앨 때 좋습니다. 한 마리에 3/4컵 정도이고, 이때 후춧가루를 같이 뿌리면 더 좋습니다. 백포도주는 고급요리를 하실 때 이용하시면 좋습니다. 한 마리 3큰술 정도면 냄새도 없애고 고기 맛도 살릴 수 있죠, 백포도주 대신 청주를 사용해도 됩니다.



Q 유정란과 무정란은 영양적 차이가 있나요?

A 결론부터 말씀드리면 유의미한 차이가 없습니다. 유정란과 무정란을 구분하는 기준은 암탉이 낳은 계란이 수컷에 의한 수정이 이뤄졌느냐 아니냐입니다. 유정란 이든 무정란이든 품종이나 사료의 종류, 사육방법, 산란 연령 등에 따라 영양소 함유량에서 약간의 차이가 발생합니다. 또한 단백질의 영양가를 측정하는 것 중 단백질이 있는데 우유 74, 쇠고기 79, 돼지고기 90 등에 비해 계란은 7 수치가 100으로 양질의 단백질을 공급하고 있습니다. 생물가도. 최고의 단백질 효율을 100으로 볼 때 계란은 93.7로 여러 식품 중 단연 우수합니다. 계란은 이외에도 각종 비타민과 필수 아미노산을 다량 함유하고 있어서 우리 몸의 중요한 영양 공급원이라고 할 수 있습니다. ♡