

“팔방미인 오리, 다양하게 즐겨 보~오리”

‘나들이용 조리법’부터 토종시장 90% 점유한 ‘우리맛오리’까지

출처: 농촌진흥청

농촌진흥청(청장 정황근)은 5월 2일 ‘오리 먹는 날(오리데이)’을 앞두고 나들이에 어울리는 조리법과 함께 자체적으로 개발한 토종오리 품종을 소개했다.

오리고기는 불포화지방산 함량이 높아 유해한 기름이 적고 체내 독소를 없애는 효능이 있다. 콜라겐을 합성해주는 아미노산과 리놀렌산 같은 필수지방산이 풍부해 피부 탄력과 재생 능력을 촉진한다.



▲ 수제 덕도그



▲ D.L.T 샌드위치



오리고기를 곱게 다지고 치대 소시지 반죽을 만든 뒤, 겉은 노릇 노릇 속은 촉촉하게 굽는다. 핫도그 빵을 살짝 벌린 뒤 양배추, 양파, 피클, 오리소시지 순으로 얹으면 육즙 가득한 수제 핫도그가 완성된다.



베이컨(B), 양상추(L), 토마토(T)를 넣어 만든 영국식 샌드위치²⁾를 응용, 베이컨 대신 고소하고 몸에 좋은 훈제오리(Duck)를 넣은 샌드위치다. 구운 식빵에 양상추, 토마토, 양파, 훈제오리 순서로 얹고 먹기 좋은 크기로 썰어낸다.

농촌진흥청은 조리법 뿐 아니라 국산 품종개발로 소비자 선택의 범위를 늘리고 있다.

또한, 칼륨, 인, 마그네슘 등 무기질과 면역력을 강화하는 비타민A 함량이 높아 환절기 감기 예방과 눈 건강에 좋다. 동의보감에 따르면 오리고기는 오장육부를 편안하게 해주는 작용을 하면서 신장, 순환기, 호흡기 계통에 두루 좋다고 돼 있다.

보통 구이나 백숙, 훈제 등으로 소비하지만 조리 방법만 약간 바꾸면 야외에서 간편하고 맛있게 즐길 수 있다.

토종오리를 개량한 ‘우리맛오리’는 국내 최초의 국산 오리 품종이다. 오리시장 축소에도 불구하고, 2013년 보급 이후 기존 토종오리를 대체하면서 현재는 전체 토종오리 시장의 90% 이상³⁾을 차지하고 있다.

일반오리 고기에 비해 단백질 함량과 보수력⁴⁾은 높고 전체적인 지방 함량은 낮은 반면, 필수 지방산인 아라키돈산을 비롯한 불포화지방산 함량은 높다.

8주령 출하 체중이 2.84kg으로 기존 토종오리(2.68kg)보다 약간 크고, 일반 오리(6주령 3.4kg)보다 작아 가정에서 요리하기 알맞다.

시중에서는 ‘우리맛오리’ 생오리 외에도 훈제, 떡갈비, 오리만두, 주물럭 등 다양한 간편식 제품을 만나볼 수 있다.

농촌진흥청 가금연구소 허강녕 농업연구사는 “우리 국민의 입맛에 맞는 맛있고 영양 많은 오리고기 조리법과 품종을 개발·보급해 소비를 늘릴 수 있도록 노력하겠다”고 전했다.



- 1) 5월 2일이 오리(5.2)와 발음이 비슷함을 착안해 한국오리협회와 농협중앙회가 2003년부터 5월 2일을 오리고기 먹는 날, 오리데이(5.2 DAY)로 정함.
- 2) BLT는 샌드위치의 일종으로, 빵에 베이컨 (bacon), 양상추 (lettuce), 토마토 (tomato)가 들어가기 때문에, 각각의 머리글자를 따옴.
- 3) 2014년 이후 HPAI로 인해 전체 오리 산업이 위축되면서 토종오리 시장도 위축됨. 우리맛오리는 꾸준히 현상 유지하면서 현재 90% 이상을 차지하는 것으로 추정됨. 기존 토종오리 능력대비 우수하고 종오리 등록까지 한 우리맛오리는 토종오리 점유율을 더 높여 나갈 것으로 보임.
- 4) 수분을 유지하는 능력.