미세먼지 심한 4월 '오리고기'로 이겨내요

- 농촌진흥청, '4월 이달의 식재료·조리법' 소개 -

출처 : 농촌진흥청

◎ 오리고기는 불포화지방산이 풍부하고, 필수아미노산, 비타민, 무기질을 많이 함유해 성장 발달과 기력회복에 도움이 되는 보양 식재료다. 오리고기는 11월에서 다음해 3월까지가 기름이 올라 맛이 좋고 파, 미나리와도 잘 어울린다.

- ㅇ 오리고기는 비타민 A의 함량이 높고 비타민 B1, B2, 칼륨 등을 함유하고 있다. '동의보감', '본초강목'을 보면 고혈압, 신경통, 동맥경화 등 순환기 질환과 비만증, 허약체질, 병후회복, 위장질환 등에 효과가 있는 것으로 기록되어 있다.
- ㅇ 오리를 이용한 조리법으로 '오리고기 묵은지탕', '오리고기장조림', '오리주물럭'을 소개한다.

오리고기 묵은지탕

오리고기 장조림

오리주물럭

오리고기묵은지탕 (4~5인분)

▶주재료 : 양파(1/2개), 감자(2개), 묵은지(¼포기), 토막 낸 오리고기(1마리), 들깻가루(3T)
▶육수재료 : 된장(1T), 무(1토막=150g), 대파(2대)
▶오리 삶는 재료 : 마늘(5쪽), 생강(1톨), 통후추(10알)
▶양념장 : 설탕(1T), 고춧가루(5T), 다진 마늘(1T), 된장(⅓T), 국간장(4T), 후춧가루(¼t)

① 양파는 굵게 채 썰고 감자는 껍질을 벗겨 큼직하게 썬다.
② 냄비에 물(10컵)을 부어 끓어오르면 오리 삶는 재료와 토막 낸 오리고기를 넣고 10분간 데쳐 건진다.
③ 냄비에 물(9컵), 데친 오리고기, 육수재료와 감자를 넣고 30분간 끓인 뒤 무와 대파를 건져낸다.
④ 양파, 묵은지, 양념장을 넣어 중간 불에 20분간 끓인다.
⑤ 오리가 푹 익으면 들깻가루(3T)를 넣어 완성한다.

〈단체급식〉
– 오리고기는 압력솥에 푹 찐 다음 조리해도 된다.
– 빨리 익히고 싶을 땐 로스부위를 사용해도 좋다.
– 들깨가루를 따로 곁들여 취향에 따라 넣어 먹도록 해도 좋다.

※ 자세한 내용은 농촌진흥청 농업기술포털 '농사로–생활문화–음식–이달의 음식'에서 확인할 수 있다.