

영양 많은 오리고기, 집에서 색다르게 요리

- 10명 중 7명 외식 소비... 요리는 '훈제' 비중 커 -

출처 : 농촌진흥청

◎ 서울에 사는 주부 이 모 씨는 가족과 오리고기를 먹고 싶을 때마다 집에서 조리하기보다는 가까운 식당을 찾아 구이나 볶음을 사 먹는다. 가끔 집에서 먹을 때도 조리법이 마땅치 않아 포장된 훈제오리를 구입해 팬에 구워낸다.

○ 농촌진흥청의 '2017 가금육 소비 실태'를 보면 오리고기를 먹는 비율의 74.5%는 '외식 소비'로 이뤄지고, 요리별 소비 비중은 '훈제오리'가 가정 내 취식의 약 68%, 가족 외식의 약 52% 등 가장 큰 비중을 차지하는 것으로 나타났다.

◎ 농촌진흥청(청장 라승용)은 가정에서 보다 쉽게 즐길 수 있는 별미 오리고기 조리법과 다양한 가공품을 소개했다.

○ **‘보양오리 영양밥’** = 오리고기는 먹기 좋게 썰어 양념을 넣고 주무른 뒤 팬에 볶는다. 밥솥에 불린 쌀과 볶은 오리고기, 표고버섯, 미삼, 은행, 대추를 넣어 소금 간을 해 밥을 짓는다.



[보양오리 영양밥]

○ **‘단호박 오리찜’** = 오리고기는 적당한 크기로 썬 뒤 양념을 넣어 재워두고, 양파는 사방 2cm로 썬다. 팬에 양념한 오리고기와 양파를 넣고 고기가 익을 때까지 달달 볶아 속을 파낸 단호박에 넣고 김이 오른 찜통에 20분간 찜는다.



[단호박 오리찜]

○ 오리고기는 생오리(통오리) 외에도 여러 형태로 유통되고 있다. 훈제를 비롯해 구이용, 떡갈비, 만두, 고추장볶음, 소시지 등 다양한 간편식도 판매 중이다.

- ◎ 농촌진흥청은 조리법뿐만 아니라 **국산 품종 개발**로 소비자의 선택의 폭을 넓히고 있다.
- 토종오리를 개량한 ‘**우리맛오리**’는 국내 최초의 국산 오리 품종이다. 오리 시장 축소에도 불구하고, **현재 전체 토종오리 시장의 90% 이상을 차지**하고 있다.
- 일반 오리보다 **단백질과 보수력(수분 함량)**은 각각 **1.65%p, 11.7%p 높고, 지방은 0.49%p 낮다**. 8주령 출하 체중(2.84kg)이 기존 토종오리(2.68kg)보다 약간 크고, 일반 오리(6주령 3.4kg)보다는 작아 가정에서 요리하기 알맞다.
- ◎ 농촌진흥청 국립축산과학원 가금연구소 허강녕 농업연구사는 “조류인플루엔자의 확산을 막기 위해 도입한 오리사육 휴지기제로 오리 가격은 오르고 소비는 줄어들 우려가 있다.”라며,
- “차별화된 국산 품종과 조리법을 개발하고 보급해 소비를 늘릴 수 있도록 노력하겠다.” 라고 말했다.

오리고기의 영양

- 오리고기는 불포화지방산 함량이 높아 유해한 기름이 적고 체내 독소를 없애는 효능이 있음. 콜라겐을 합성하는 아미노산과 리놀렌산 같은 필수지방산이 풍부해 피부 탄력과 재생 능력을 촉진함
- 칼륨, 인, 마그네슘 등 무기질과 면역력을 강화하는 비타민A 함량이 높아 환절기 감기 예방과 눈 건강에 좋음. 동의보감에 따르면 오리고기는 오장육부를 편안하게 하면서 신장, 순환기, 호흡기 계통에 두루 좋음

힘이 쑥쑥 솟는 보양별미오리고기 요리

○● 보양오리 영양밥

맑고 개운하게 우려낸 오리 뼈 국물을 밥물로 잡아 윤기 자르르 하고 고슬고슬하게 지은 영양밥. 저지방 고단백 식품인 오리고기에 몸에 좋은 각종 한약재와 견과류까지 더해져 한술만 떠도 기력이 보충되는 특선 영양밥이다.

재료(4인분)

불린 멥쌀 2컵, 표고버섯 1개, 미삼 2뿌리, 은행 8알, 대추 2알, 오리뼈 1마리 분량, 오리고기 200g, 통마늘 10알, 소금 약간, 간장 10g, 설탕 10g, 정종 10g, 후춧가루 약간

만들기

1. 오리 뼈는 끓는 물에 데쳐 불순물을 제거한 뒤 통마늘과 함께 넣고 자작하게 물을 부어 30분간 끓여낸다.
2. 오리고기는 한 입에 먹기 좋은 크기로 썰어 양념을 넣고 주무른 뒤 팬에 볶아 익힌다.
3. 표고버섯은 채 썰고, 미삼과 은행, 대추는 흐르는 물에 씻어 준비한다.
4. 불린 쌀과 볶은 오리고기, 표고버섯, 미삼, 은행, 대추를 밥솥에 넣고 소금으로 간을 약간 한다.
5. 오리 뼈 우린 물로 밥물을 잡은 뒤 고슬고슬하게 밥을 짓는다.

〈다양한 오리고기 가공품〉



[오리 떡갈비]



[오리 만두]



[오리 고추장볶음]



[훈제오리]

국립축산과학원 개발 토종오리 ‘우리맛오리’

- 토종 오리고기인 ‘우리맛오리’는 조단백질과 보수력이 비교적 높고, 구수함과 쫄깃한 육질로 오리 고유의 풍미가 있으며, 가슴살은 다가 불포화지방산의 함량이 높으며, 특히 필수지방산인 아라키돈산의 함량이 높음

◎ 오리고기 소비 현황

- 오리고기 소비 유형은 가정 내 보다 외식 소비가 월등히 높은 수준임
- 오리고기는 가정 내와 외식 모두 훈제오리 소비 비중이 가장 높음
 - 가정 내 취식의 경우 훈제오리 소비량은 0.59kg으로 전체 가정 내 요리 소비의 약 68%를 차지하며, 생오리 소비량은 0.27kg으로 전체 가정 내 요리 소비의 약 31%를 차지
 - 가정 외식의 경우 훈제오리 소비는 0.61kg으로 전체 가정 외식 소비의 약 52%, 구이용은 0.29kg으로 전체 외식 소비의 약 25%를 차지
 - 가정 외 외식의 경우에는 훈제오리 소비량은 0.60kg으로 전체 가족 외 외식 소비량은 약 44%를 차지하며, 구이용 소비량은 0.58kg으로 전체 가족 외 외식의 약 43%를 차지