

단백질이 풍부한 봄철 스테미나 식품

북경 오리 샐러드

최고급 요리로 알려진 북경 오리 요리를 보다 새롭게 즐길 수 있는 방법을 소개한다. 양상추, 적채, 치커리, 비타민, 당근, 오이 등 신선한 야채에 발사믹식초와 올리브유를 혼합한 담백하고 깔끔한 소스를 사용한 웰빙 퓨전 요리, 북경 오리 샐러드로 봄철 스테미나를 키워보도록 하자.

글/구성 편집부

자료제공 후가_세렌디피티(02-514-1112)



오리 고기가 좋은 이유는?

오리 고기는 사람의 몸에 꼭 필요한 필수 아미노산을 모두 공급하는 양질의 단백질 공급원이다. 단백질의 영양가는 해당 단백질의 소화율과 아미노산에 의해 좌우되는데 오리 고기의 가슴과 다리 살 100g을 섭취할 때 얻을 수 있는 단백질은 쌀밥의 6배, 대두의 1.4배에 달한다. 또한 높은 수준의 라이신이 함유되어 쉽게 소화가 이루어져 곡류를 주로 하는 한국인의 식생활에 훌륭한 음식보충제 역할을 한다.

영양적인 관점에서 지방 함량이 높아 신체 활동에 필요한 좋은 에너지원이 된다. 오리 고기의 지방산은 포화지방과 불포화지방의 조성 비율이 55 대 45로, 다른 육류에 비해 불포화 지방산 함량이 월등히 높음을 알 수 있다. 이는 오리 고기를 많이 먹어도 체내 지방과다 축적에 의해 유발되는 동맥경화, 고혈압 등 성인병에 걸릴 염려가 낮다는 점을 시사한다. 또한 오리 고기에 들어 있는 불포화지방 성분 중 리놀산과 아라키돈산은 성인병을 유발시키는 것으로 알려진 콜레스테롤 함량수치를 낮춰주는 역할을 해 성인병 예방에도 효과를 거둘 수 있다. 육류 중 특이한 알칼리성 식품으로 분류되는 오리 고기는 신체의 산성화를 막아주는 역할 이외에도 피부노화 방지 효과가 있어 여성의 아름다움 유지 및 노인 건강을 지켜주는 우수한 스테미너 식품이다.

오리고기 100g에는 500IU의 비타민이 들어있는데 닭고기와 비교해 보면 무려 3.35배 정도 많다. 무엇보다 비타민C, B1, B2의 함량이 높아 지구력 향상에 도움을 주며 각기병이나 신장염을 예방하는 영양공급원 역할을 해주기도 한다.

한편 칼슘, 인, 철, 칼륨 등 광물질도 풍부하게 들어있는 것이 오리 고기의 특징이다. 오리고기 100g에 들어있는 열량은 337kcal로 닭고기 213kcal에 비해 월등히 높은 반면 콜레스테롤 함량은 76mg으로 닭고기 131mg에 비해 현저히 낮아 식품학적으로도 가치가 높다.

이번 호에 소개하는 오리 샐러드는 웰빙 퓨전푸드로 강남구 청담동에 위치한 차이니즈 다이닝바 후가_세렌디피티(HOOGA_SERENDIPITY)의 작품이다. 조리를 담당한 강철웅 셰프는 “오리는 중국뿐 아니라 미국이나 유럽의 경우에도 고급 식당에서만 즐길 수 있다. 중부 유럽과 스칸디나비아에서는 성 마틴의 날인 11월 11일, 영국에서는 성 미카엘의 날인 7월 29일 등 아주 특별한 날에 오리 고기를 먹는 전통이 있다”고 설명했다. 🌍

이것이 포인트다

북경 오리 샐러드의 참맛을 음미하기 위해서는 전문식당을 찾는 것이 가장 좋다. 하지만 일반 가정에서도 불가능하지는 않다. 이 요리의 참맛은 발사믹식초와 올리브유의 적당한 배합으로 만든 특재소스에 있기 때문이다. 식당에서 판매하는 북경 오리 구이만 구입해 준비한다면 기타 야채들은 냉장고에 있는 신선한 것들을 활용해도 좋다.

이렇게 준비하자

북경 오리 구이, 발사믹식초, 올리브유, 양상추, 비타민, 치커리, 당근, 오이, 적채 등

이렇게 만들자

1. 북경 오리 구이는 가슴살만 저며 먹기 좋게 적당한 크기로 썬다.
2. 준비된 신선한 야채를 손질해 얼음물에 담가둔 후 건져 내 미리 물기를 빼 놓는다.
3. 발사믹식초와 올리브오일을 7 대 3 비율로 섞어 소스를 만든다.
4. 접시에 준비해 놓은 야채를 보기 좋게 담아 낸 후 그 위에 손질해 놓은 오리 가슴살을 얹는다.
5. 소스를 뿌리되 비비지 말고 그때그때 조금씩 뿌려 먹어야 오리 고기의 담백함, 야채의 신선함, 소스의 깔끔한 맛을 모두 즐길 수 있다.

