

 농촌진흥청		보도자료			
2021년 4월 30일(조간)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. * 인터넷, 방송, 통신은 4월 29일 11시부터 보도 가능					
배포일시	2021. 4.29.(총 9쪽)		담당부서	채소과 가금연구소	
담당과장	이우문 과장 (063-238-6600) 김시동 소장 (033-330-9510)		담당자	이희주 연구사 (063-238-6661) 차재범 연구사 (033-330-9531)	

5월 2일에 떠나는 미각여행, 난 ‘오이’ 난 ‘오리’ <오이 먹는 날, 오리데이>

- 갈증 날려주는 오이, 수분 함량 95% 착한 채소 -
- 오리, 면역력·기억력 향상에 도움...장조림·강된장 응용 -

□ 5월 2일은 ‘오이 먹는 날(오이데이1)’과 ‘오리데이2’가 겹친 날이다. 농촌진흥청(청장 허태웅)은 특별한 날 수분 가득 머금은 오이와 졸깃한 오리를 맛있게 즐길 수 있도록 오리의 영양 성분, 오이 관련 연구 내용, 색다른 오리고기 조리법을 소개했다.

□ 오이, 어디에 좋을까= 오이는 100g당 열량이 13kcal로 적고, 95% 이상이 수분으로 구성되어 있어 달리기나 등산 등 땀이 나는 운동 후 갈증을 해소하는 데 좋다.

- 또한, 칼륨 함량이 100g당 161mg으로 높은 편이어서 나트륨과 노폐물 배출에 도움을 준다. 오이에 들어있는 비타민 케이(K)는 칼슘 흡수를 높여 뼈 건강에도 도움을 준다.

1) 국립국어원 ‘신어’에 수록(2003)된 용어. 5월 2일을 숫자로 쓰면 52(오이)가 된다는 데서 나온 말로, 오이재배 농가의 소득을 올리기 위하여 오이 먹는 날로 지정.

2) 5월 2일이 오리(5.2)와 발음이 비슷한데서 착안, 한국오리협회와 농협중앙회가 2003년 지정.

□ 어떤 걸 고르고 어떻게 보관할까= 오이는 굵은 정도가 심하지 않고, 머리에서 끝부분까지 굵기가 일정한 것을 고른다.

- 취청오이는 절임이나 김치용, 백다다기오이는 생채, 오이소박이, 오이지 등으로 좋다. 구매 후 껍질이 마르지 않도록 종이에 싸 뒤 냉장고(10도 전후)에 넣어두면 1주일 정도 신선하게 보관할 수 있다.



<취청오이>



<백다다기오이>

□ 쓴맛 나는 오이, 왜 그럴까= 오이는 재배 온도가 15도 이하, 33도 이상에서 토양이 건조하거나, 토양 산도가 낮을 때, 질소질 비료를 지나치게 많이 줬을 때 ‘쿠쿠르비타신’이라는 알칼로이드 화합물이 생겨 쓴맛이 나게 된다.

- 쓴 오이 발생을 최소화하려면 재배할 때 적은 양이라도 날마다 물을 줘야 한다. 또한, 영양 생장과 생식 생장의 균형이 이루어지도록 뿌리가 튼튼하게 자랄 수 있는 환경을 유지해줘야 한다.
- 최근에는 쓴 성분을 없애 먹기 좋도록 개량된 오이 품종이 나오고 있다.

□ 국립원예특작과학원에서는 소비자가 믿고 소비할 수 있는 맛있는 오이 생산을 위해 적절한 육묘 일수(25~35일)와 묘(모종)를 키울 때 저온 단일조건(야간온도 10~15도, 일장(낮의 길이) 10시간 이내)을 만들어 주면 암꽃 발생이 많아진다는 연구 결과를 발표한 바 있다.

- 최근에는 남극 세종과학기지에서도 인공광 화물수송형(컨테이너형) 식물공장을 활용해 오이를 안정적으로 재배해 맛볼 수 있는 시스템을 구축하기도 했다.

□ 경기도 양주에서 오이 농사를 짓는 이범석 농가는 “오이는 몸에 좋은 채소임에도 일부 꺼리는 이들이 있어 안타깝다.”라며, “오이에 대한 정보 확산으로 몸에도 좋고 채증 조절에도 효과적인 오이 소비가 촉진될 수 있길 기대한다.”라고 전했다.

□ 농촌진흥청 국립원예특작과학원 이우문 채소과장은 “기후변화로 인한 이상기상 조건에서도 품질 좋은 오이를 생산하도록 기술 개발에 힘쓰겠다.”라고 전했다.

□ 오리고기는 비타민 에이(A)의 함량이 높아 **우리 몸의 면역력을 높이고 두뇌 성장과 기억력 향상에** 많은 도움을 준다. 올레산, 리놀렌산 등 유익한 불포화지방산 비율이 높으며, 체내 대사 활동에 꼭 필요한 라이신 등 아미노산이 풍부하다.

○ ‘**오리강된장**’ = 오리고기를 곱게 다지고, 채소는 작게 썬다. 된장, 고추장, 물엿 등으로 양념된장을 만든다. 들기름에 오리고기를 볶다가 준비한 재료와 양념된장을 차례로 넣고 중간 불에서 끓여낸다.

○ ‘**훈제오리고기숙주볶음**’ = 숙주는 씻은 뒤 물기를 빼고 채소는 채 썬다. 팬에 훈제오리와 마늘을 넣어 볶다가 표고버섯, 당근을 넣은 후 재료들이 어느 정도 익으면 숙주와 대파, 양념장을 넣고 센 불에서 재빨리 볶아낸다.



<오리강된장>



<훈제오리고기숙주볶음>

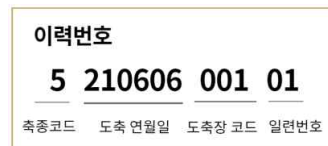


<오리메추리알장조림>

○ ‘**오리메추리알장조림**’ = 오리고기를 양파, 대파 등과 함께 약 15분간 삶는다. 삶은 오리고기는 먹기 좋은 크기로 썰고 냄비에 메추리알과 조림장을 넣은 후 국물이 자작자작해지도록 조린다.

□ 오리고기는 **축산물이력제 누리집**(<http://mtrace.go.kr>)과 **모바일 앱을 통해 이력정보를 확인** 할 수 있어 **안심하고 구매**할 수 있다.

○ 최소 포장지에 표시된 12자리 이력번호를 통해 오리고기의 도축 연월일과 도축장 등을 확인할 수 있다.



- 우리나라는 2020년 1월 1일부터 ‘**닭·오리·계란 이력제**’를 시행하고 있으며, 제도 시행으로 소비자의 59.1%가 가금육에 대한 신뢰도가 높아진 것으로 나타났다.³⁾

□ 농촌진흥청 국립축산과학원 김시동 가금연구소장은 “소비자가 선호하는 오리 품종 개발·보급과 다양한 조리법 개발로 소비를 늘릴 수 있도록 노력하겠다.”라고 전했다.

○ 한국오리협회 김만섭 회장은 “가정의 달 5월 영양 풍부한 오리고기 요리로 건강을 챙기고, 오리농가 돕기에도 많은 관심을 부탁드립니다.”라고 말했다.

【참고자료】 오이, 오리 영양성분 등



보도자료 관련 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 채소과 이희주 농업연구사(☎063-238-6661),
가금연구소 차재범 농업연구사(☎ 033-330-9531)에게
연락주시기 바랍니다.

3) ‘2020 한국인의 가금육 소비트렌드’, 국립축산과학원

오이 영양 성분

<오이, 취청, 생것 100g 기준>

성 분		함 량	단 위
일반성분	에너지	13	kcal
	수분	95.6	g
	단백질	1.15	g
	탄수화물	2.81	g
	총 당류(포도당, 과당)	1.47	g
	식이섬유(수용성)	0.5	g
아미노산	필수아미노산, 비필수아미노산	646	mg
지방산	필수지방산, 포화지방산	0.03	g
무기질	칼슘	34	mg
	철	0.18	mg
	마그네슘	13	mg
	인	23	mg
	칼륨	161	mg
	몰리브덴	6.25	μg
	베타카로틴	184	μg
비타민	비타민C	1.52	μg
	엽산	4	μg
	비타민K1	59.39	μg

오리고기 영양 성분

<오리고기 100g당 영양 성분>

성 분		함 량	단 위
무기질	칼슘	16	mg
	철	1.56	mg
	아연	2.18	mg
	셀레늄	27.79	μg
비타민	레티놀	35	μg
	비타민 B1	0.069	mg
	비타민 B2	0.01	mg
	니아신	3.299	mg
	판토텐산	1.843	mg
	피리독신	0.022	mg
	비오틴	3.74	μg
	비타민 B12	3.25	μg
지방산	총 지방산	18.15	g
	총 필수 지방산	3.38	g
	총 단일불포화 지방산	8.39	g
	올레산(18:1(n-9))	7294.62	mg
	총 다중불포화 지방산	3.45	g

오리고기 반찬 조리법

□ 오리장된장



[재료 - 4인분]

오리고기 150g, 애호박 1/3개, 양파 1/2개, 풋고추 2개, 홍고추 1/2개, 들기름 약간, 다진 마늘 1큰술

[양념된장]

된장 3큰술, 고추장 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 물엿 1큰술, 물 2컵

[만들기]

1. 오리고기는 얇게 포를 뜨듯 썬 뒤 곱게 채 썰어 다시 칼로 두드려가며 다진다.
2. 애호박, 양파, 고추는 사방 0.3~0.5cm 크기로 작게 썬다.
3. 불에 된장을 비롯한 양념을 넣고 고루 섞어 양념된장을 만든다.
4. 뚝배기에 들기름을 살짝 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 고기가 익기 시작하면 준비한 채소와 다진 마늘을 넣고 볶는다.
5. 재료가 고루 어우러지며 볶아지면 양념된장을 넣고 약한 중간 불에서 자글자글해지도록 끓여낸다.

□ 훈제오리고기 숙주볶음



[재료 - 4인분]

훈제오리 200g, 숙주 150g, 표고버섯 3개, 당근 1/2개, 대파 1대, 마늘 3톨

[양념된장]

굴소스 1작은술, 간장 1큰술, 청주 1작은술, 다진 마늘 1작은술, 물엿 1큰술, 후춧가루 약간

[만들기]

1. 숙주는 물에 흔들어가며 콩깍지가 없도록 깨끗이 씻은 뒤 체에 담아 물기를 뺀다.
2. 표고버섯과 당근, 대파는 비슷한 길이로 채 썰고 마늘은 납작납작하게 편으로 썬다.
3. 불에 분량의 재료를 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.
4. 달구어진 팬에 훈제오리와 마늘을 넣어 함께 볶다가 표고버섯, 당근을 넣고 볶는다.
5. 재료들이 어우러지면서 어느 정도 익으면 숙주와 대파, 양념장을 넣고 센 불에서 재빨리 볶아낸다.

□ 오리메추리알 장조림



[재료 - 4인분]

오리가슴살 3쪽, 메추리알 15개, 양파 ½개, 대파 2대, 통마늘 7쪽, 통후추 약간

[조림장]

오리고기 육수 3컵, 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 청주 2큰술, 생강편 약간, 마른고추 1개

[만들기]

1. 오리고기는 기름을 제거하고, 양파, 대파는 큼직하게 썰 뒤 통마늘, 통후추와 함께 냄비에 넣고 물을 부어 약 15분간 삶는다.
2. 삶은 오리고기는 건져 한 입에 먹기 좋은 크기로 썰고, 국물은 면보에 걸러 육수로 따로 둔다.
3. 메추리알은 찬물에 담가 완숙으로 삶은 뒤 껍질을 말끔하게 벗긴다.
4. 냄비에 오리고기와 메추리알을 넣은 뒤 분량의 조림장을 넣고 끓인다. 처음엔 센 불에서 끓이다가 중간 불로 줄여 국물이 자작자작해지도록 조린다.