

 농촌진흥청		보 도 자 료		 대한민국 대전환 한국판뉴딜	
2021년 9월 15일(조간)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. * 인터넷, 방송, 통신은 9월 14일 11시부터 보도 가능					
배포일시	2021. 9.14.(총 6쪽)		담당부서	축산물이용과	
담당과장	김진형 과장 (063-238-7350)		담 당 자	조수현 연구관 (063-238-7351)	

맛있는 추석 상차림, 소돼지고기 부위별 고르기와 보관법

- 탕국은 소고기 사태양지 ... 꼬치, 잡채는 돼지고기 등심안심 -

- 농촌진흥청(청장 허태웅)은 추석을 앞두고 명절 상차림에 빠지지 않는 소·돼지고기 음식 종류에 따라 알맞은 부위와 고르는 법, 보관법을 소개했다.
- 추석 단골 식재료인 **소고기**는 고기색이 밝고 붉은 빛을 띠는 것을 고른다. 지방색은 유백색을 띠면서 윤기가 도는 것이 좋다. 포장지 안에 육즙이 많이 고여 있다면 피하는 것이 바람직하다.
 - **탕국용 사태나 양지**는 선홍색의 살코기와 지방, 근막이 적당히 있는 것을 선택한다. 근막은 근육을 지탱해 주는 결합 조직으로 질기지만 푹 고거나 오랜 시간 끓이면 감칠맛을 낸다.
 - **구이**에는 등심, 안심, 채끝 등이 좋고, 살코기 속에 근내지방(마블링)이 가늘고 고르게 분포돼 있는 고기가 향과 맛이 풍부하다.



<소고기 찜용 갈비>

- **찜용 갈비**는 지방과 힘줄이 너무 많지 않은 것을 선택한다. 표면의 근막은 요리 전에 없앤다. 갈비의 힘줄은 구우면 단단하고 질기지만 삶으면 부드러워져 갈비 특유의 깊은 맛을 낸다.

- **구이용 갈비**는 근내지방이 적당히 있고 근막이 적은 것으로 고른다. 뼈에 붙은 고기는 질기기 때문에 고기의 결을 보면서 직각으로 칼집을 넣어주면 더욱 연하게 먹을 수 있다.

- **돼지고기**는 선홍색이나 밝은 미홍색을 띠는 것이 좋으며, 탄력이 있고 윤기가 나면서 지방이 희고 단단한 것으로 고른다.
 - **불고기감**으로는 양념에 재워두는 과정을 거치므로 **살코기가 많은 앞다리, 뒷다리 부위**를 추천한다. 양념구이용은 4~5mm 두께, 육수가 첨가된 불고기 요리에는 2~3mm 두께로 얇게 썬 고기가 적당하다.
 - **구이·수육**을 할 때는 삼겹살이나 목심, 앞다리를 이용한다. 저렴한 가격에 구입할 수 있는 앞다리의 ‘꾸리살’, ‘부채살’, ‘주걱살’과 뒷다리의 ‘홍두깨살’ 등도 즐겨 찾는다.



< 구이로 가능한 저지방 부위 왼쪽부터 '꾸리살', '부채살', '주걱살', '홍두깨살' >

- 이밖에 **꼬치, 산적, 잡채**에 쓰는 고기는 등심, 안심이 좋고, 뒷다리부위의 살코기를 이용해도 된다.
- 동그랑땡을 만들 때 쓰는 다짐육은 양념 또는 채소와 섞으면 고기의 쫄쫄함이 줄어들기 때문에 앞다리, 뒷다리 부위를 비롯해 남은 고기를 섞어 사용해도 괜찮다.

- 남은 고기는 반드시 4도(℃) 이하에서 보관하고, 공기가 닿지 않도록

록 포장해야 수분 증발을 막을 수 있다. 조리한 고기는 밀폐 용기에 넣어 냉장·냉동 보관하며 생고기보다 산화, 변질이 빠르게 진행되므로 되도록 일찍(2~3일 이내) 소비한다.

- 농촌진흥청 국립축산과학원 김진형 축산물이용과장은 “요리 용도에 맞게 축산물을 구매하면, 알뜰하게 추석 상차림을 할 수 있다. 남은 고기 보관에도 신경 써 건강한 한가위를 보내시길 바란다.”라고 전했다.

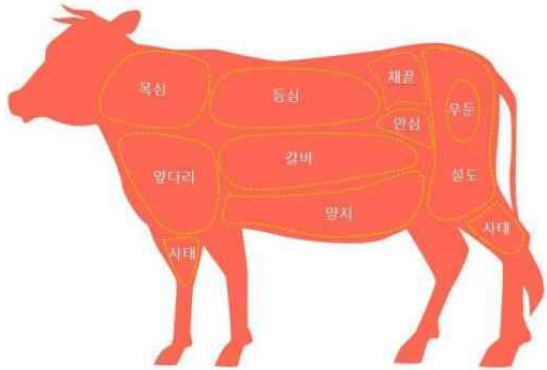
【참고자료】 소고기·돼지고기 음식별 부위와 고르는 법



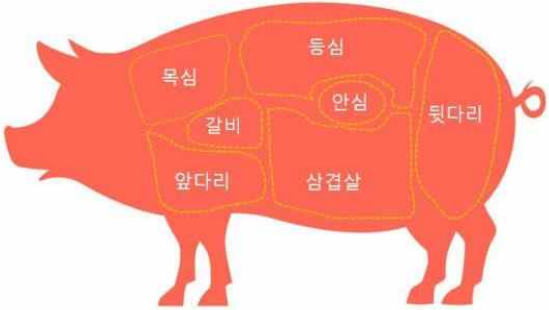
보도자료 관련 문의나 취재는
 농촌진흥청 축산물이용과 조수현 농업연구관(☎ 063-238-7351)에게
 연락 바랍니다.

<참고자료>

소고기 부위 및 부위별 요리

소고기 부위										
										
대분할 부위 명칭	안심	등심	채 끝	목심	앞다리	우둔	설도	양지	사태	갈비
소분할 부위 명칭	안심살	윗등심살 꽃등심살 아래등심살 살치살	채끝살	목심살	꾸리살 부채살 앞다리살 갈비덧살 부채덮개 살	우둔살 홍두깨살	보섭살 설깃살 설깃머리살 도가니살 삼각살	양지머리 차돌박이 엽진살 엽진안살 치마양지 치마살 앞치마살	앞사태 뒷사태 뭉치사태 아롱사태 상박살	본갈비 꽃갈비 참갈비 갈비살 마구리 도시살 안창살 제비추리
소고기 대분할 부위별 요리										
										
안심	등심	채끝	목심	앞다리						
구이, 스테이크	구이, 스테이크, 전골	구이, 불고기, 전골	불고기, 전골	육회, 불고기						
										
우둔	설도	양지	사태	갈비						
산적, 장조림, 육포	산적, 장조림, 육포	전골	국, 탕	구이, 찜, 탕						

돼지고기 부위 및 부위별 요리

돼지고기 부위							
							
대분할 부위 명칭	안심	등심	목심	앞다리	뒷다리	삼겹살	갈비
소분할 부위 명칭	안심살	등심살 알등심살 등심덧살	목심살	앞다리살 앞사태살 항정살 꾸리살 부채살 주걱살	볼기살 설깃살 도가니살 홍두깨살 보쌈살 뒷사태살	삼겹살 갈매기살 등갈비 토시살 오돌삼겹	갈비살 마구리

돼지고기 대분할 부위별 요리			
			
안심	등심	목심	앞다리
구이, 불고기, 조림, 튀김(돈가스, 탕수육)	불고기, 튀김(돈가스, 탕수육)	구이, 수육, 불고기 스테이크	불고기, 수육, 국, 다짐육 구이(항정살, 꾸리살 등)
			
뒷다리	삼겹살	갈비	
불고기, 다짐육, 찌개 구이(홍두깨살)	구이, 스테이크, 수육	찜, 국, 구이	

소고기 · 돼지고기 고르는 요령

■ 소고기 고르는 요령

- 소고기를 육안으로 판단할 수 있는 육질은 근내지방도, 고기 및 지방색, 고기결의 상태로 판단한다.
- 고기의 근내 지방도(마블링)는 등심이나 목심, 갈비, 양지 등의 살코기속에 지방이 고르게 분포되어 곱게 박혀있는 것을 말하며 근육에 균일하게 많이 박혀 있는 고기가 좋다.
- 소고기의 색(육색)은 밝은 선홍색을 띠면서 윤기가 나는 것이 좋다. 지방색은 소고기의 지방의 색은 유백색 즉 하얀 우유 빛을 나타내면서 윤기가 나고, 적당한 끈기를 가지고 있는 고기가 좋다.
- 소고기의 결은 소고기 근육의 절단면 표면이 건조하지 않고 탄력이 있으면서 절단면 고기결이 섬세하고 가늘게 보이는 고기가 좋다.
- 구매할 양을 정하고 육질등급은 원산지, 가격과 기호성향에 따라 선택한다.

■ 돼지고기 고르는 요령

- 옅은 선홍색이나 밝은 미홍색을 띠는 것이 좋으며 육색이 창백하거나 암적색이 아니어야 한다.
- 고기에 탄력이 있고 윤기가 나면서 고기주변에 드립 발생이 적은 것이 좋다.
- 지방색은 희고 단단한 것이 좋다. 또한 변색 부위가 없고 신선하며, 지방이 근육사이에 적당히 분포되어 있는 것을 선택한다.
- 고기결은 가늘고 조밀하며 근육중에 지방이 적당히 분산되어 있으면 씹을 때 연하고 부드럽다.