

5월 2일 오리데이 “덕(duck)분에 건강해요”

- 오리고기, 육류 중 불포화 지방산 함량 가장 많아
- 비타민, 무기질 풍부해 면역력 강화에 도움
- 농촌진흥청, 간편하게 즐기는 오리요리 추천

2003년 한국오리협회와 농협중앙회는 오리고기 소비 촉진을 위해 오리와 발음이 비슷한 5월 2일을 ‘오리데이’로 지정했다. 오리 산업은 꾸준히 성장*해 농업 분야 품목별 생산액 9위**에 오를 만큼 오리고기를 즐기는 소비자가 많아졌다.

* 오리산업 생산액: 4,595억 원(2003년) → 1조 757억 원(2022년), ‘농림축산식품주요 통계’
** 2023년 추정 생산액 기준, ‘2024 농업전망’

농촌진흥청(청장 조재호)은 올해 22번째 오리데이를 맞아 오리고기의 영양학적 이점과 함께 가정에서 간편하게 즐길 수 있는 오리요리를 소개했다.

우리나라에서는 예부터 오리를 식용과 약용으로 이용해 왔다. 조선시대 서적인 ‘오주연문장전산고(五洲衍文長箋散稿)*’에는 신라와 고려시대에 오리를 키워 임금님께 진상했다는 기록이 전해진다. ‘동의보감(東醫寶鑑)’에는 오리고기가 체내 냉기를 제거하고 몸을 따뜻하게 한다고 기록돼 있다.

* 조선후기 학자 이규경이 저술한 총 60권의 백과사전.

오리고기는 육류 중에서 불포화 지방산 함량이 높아 날아다니는 등 푸른 생선으로 불리기도 한다. 체내 대사 활동에 꼭 필요한 라이신 등 아미노산이 풍부하고, 각종 비타민, 무기질 함량도 높아 피로 회복과 면역력 강화에도 효과적이다.

오리고기는 건강에 이로운 영양성분이 풍부해 특별한 날에 먹는 보양식이라는 인식이 강하지만, 요즘에는 간편하게 즐길 수 있는 오리요리도 많다. 가정에서 쉽게 만들어 먹을 수 있는 오리요리로는 ‘오리 함박스테이크’, ‘훈제오리 부추 달걀말이’, ‘훈제오리 케사디아’가 있다.

‘오리 함박스테이크’는 전통적인 함박스테이크의 풍미를 오리 다짐육으로 재현해 담백하면서도 촉촉한 맛이 특징이다. 오리 특유의 부드러운 질감과 풍부한 육즙이 입맛을 돋운다.

‘훈제오리 부추 달걀말이’는 영양이 풍부하고 조리법이 간단해 누구나 손쉽게 만들 수 있다. 고소한 훈제 오리의 풍미가 신선한 부추와 잘 어우러져 감칠맛을 내고, 달걀의 부드러움이 더해져 근사한 요리로 손색이 없다.

‘훈제오리 케사디아’는 멕시코 전통 요리인 케사디아에 훈제 오리의 고소한 풍미를 더해 색다른 맛을 낸 요리이다. 담백하고 쫄쫄한 식감에 치즈와의 조합도 좋다. 특별해 보이지만 조리 방법이 간단해 가정에서 만들어 먹기 쉽다.



<오리 함박스테이크>



<훈제오리 부추 달걀말이>



<훈제오리 케사디아>

농촌진흥청 국립축산과학원 가금연구소 김시동 소장은 “가정의 달 5월에는 면역력 강화에 좋은 오리고기로 이색 요리도 즐기고 건강도 챙기길 바란다.”라며 “앞으로 오리 품종 개발 등 오리고기 소비 활성화 연구에 더욱 힘쓰겠다.”라고 말했다.

붙임. 오리고기 영양성분 및 오리요리 조리법

담당 부서	국립축산과학원 가금연구소	책임자	소 장	김시동 (033-330-9510)
		담당자	연구사	김현권 (033-330-9550)

붙임

오리 고기 영양성분 및 오리요리 조리법

□ 오리고기 100g당 영양 성분(농촌진흥청, 국가표준식품성분표)

영양성분		오리고기, 껍질 포함	오리고기, 살코기	돼지고기, 살코기	소고기, 살코기	
일반성분	에너지	(kcal)	242	117	203	233
	단백질	(g)	16.63	21.00	19.45	20.22
	지방	(g)	18.99	3.07	12.84	15.7
아미노산	총 아미노산	(mg)	15,802	19,948	17,908	19,212
	필수 아미노산	(mg)	7,608	9,921	8,984	9,569
	이소루신	(mg)	651	926	834	927
	루신	(mg)	1,102	1,595	1,478	1,583
	라이신	(mg)	1,294	1,854	1,559	1,713
	메티오닌	(mg)	244	429	490	444
	페닐알라닌	(mg)	567	819	751	802
지방산	총 지방산	(g)	18.15	2.94	11.89	13.28
	필수지방산	(g)	3.38	0.49	1.61	0.34
	불포화/포화 지방산	(%)	1.92	1.50	1.44	1.32
	포화지방산	(g)	6.17	1.17	4.84	5.60
	불포화지방산	(g)	11.84	1.75	6.98	7.38
	단일불포화지방산	(g)	8.39	1.22	5.26	6.99
	다중불포화지방산	(g)	3.45	0.53	1.72	0.39
비타민	비타민A	(μ g)	35	11	7	5
	레티놀	(μ g)	35	11	7	5
	비오틴	(μ g)	3.74	4.38	1.8	1.8
	비타민 B12	(μ g)	3.25	3.41	0.51	1.71
	비타민 C	(μ g)	0.23	0.45	0.82	0.53
	비타민 D	(μ g)	1.97	1.3	0.51	0
	비타민 E	(μ g)	0.4	0.3	0.26	0.25
무기질	칼슘	(mg)	16	11	6	5
	철	(mg)	1.56	2.61	0.60	2.42
	마그네슘	(mg)	16	23	21	18
	인	(mg)	155	212	186	174
	칼륨	(mg)	215	305	318	291

□ 오리요리 조리법

○ 오리 함박스테이크

- 재료: 오리 다짐육 300g, 양파 1개 (다진 것), 빵가루 1/2컵, 우유 1/4컵, 달걀 1개, 소금, 후추, 올리브 오일
- 만들기
 - 1) 우유에 빵가루를 불린다.
 - 2) 볼에 오리 다짐육, 불린 빵가루, 다진 양파, 달걀을 넣고 잘 섞는다.
 - 3) 소금과 후추로 간을 맞춘다.
 - 4) 혼합물을 함박스테이크 모양으로 만든 후, 팬에 올리브 오일을 두르고 양면을 노릇하게 구워 준다.

○ 훈제오리 부추 달걀말이

- 재료: 훈제오리 슬라이스, 부추 한 줌, 달걀 3개, 소금, 후추, 식용유
- 만들기
 - 1) 달걀을 깨서 소금과 후추로 간을 한 후 잘 풀어준다.
 - 2) 부추를 씻어서 적당한 크기로 자른다.
 - 3) 팬에 식용유를 두르고 훈제오리 슬라이스를 깔아준 후, 부추와 풀어둔 달걀을 부어준다.
 - 4) 달걀이 익을 때까지 중약불에서 천천히 굽는다.

○ 훈제오리 케사디아

- 재료: 훈제오리 슬라이스, 토르티야, 치즈 (선택적), 양파 (선택적), 피망 (선택적), 올리브 오일
- 만들기
 - 1) 토르티야에 치즈를 깔고, 그 위에 훈제오리 슬라이스를 올린다.
 - 2) 추가로 양파나 피망을 올릴 수 있다.
 - 3) 다른 토르티야로 덮고, 팬에 올리브 오일을 두르고 양면을 바삭하게 굽는다.