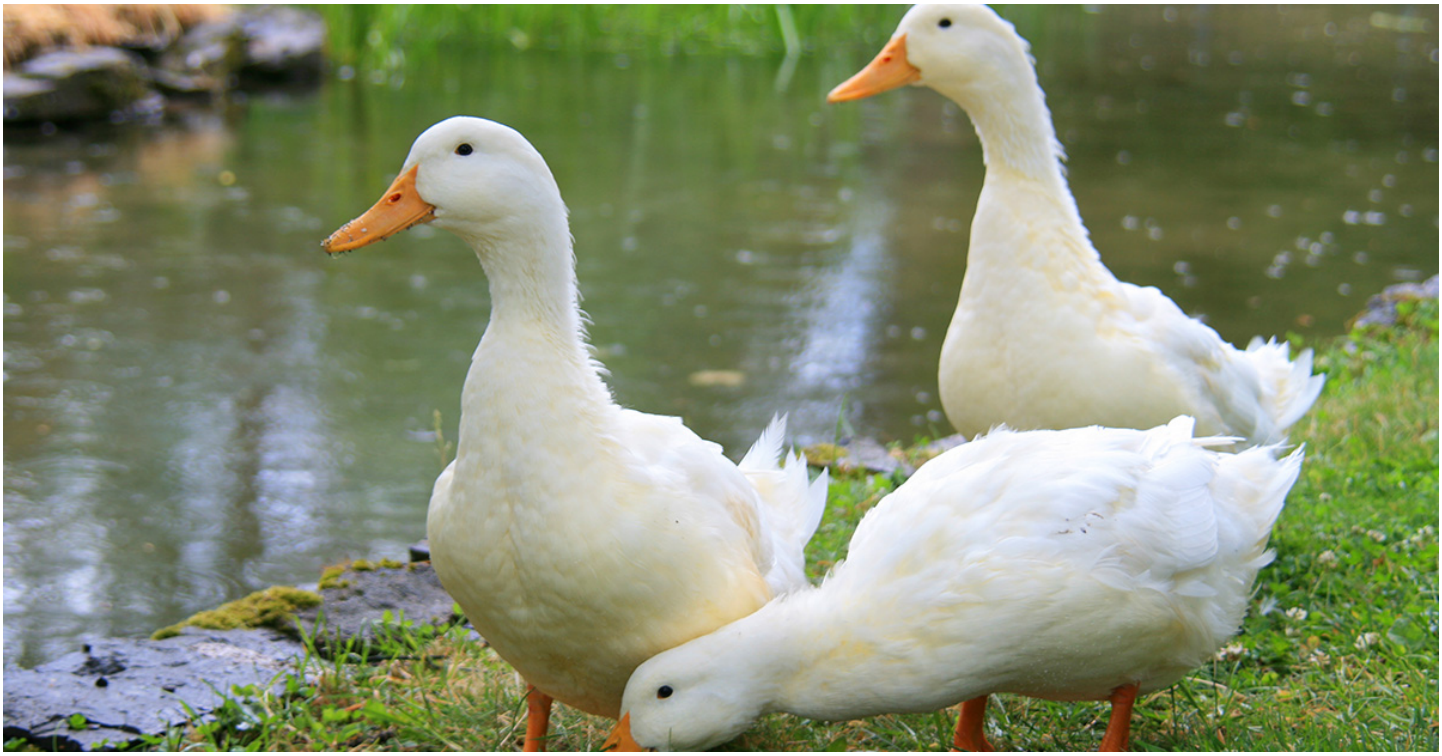


사회적 거리두기 해제로 소중한 사람들과 만남이 잦아지는 시기입니다. 영양이 풍부한 오리고기 요리를 즐기며 건강도 챙기고 뜻깊은 시간도 보낼 수 있습니다. 농촌진흥청은 오리고기 소비 촉진을 위해 다양한 오리고기 요리법을 소개하고, 토종오리 품종 개발에 더욱 힘쓸 것입니다.

二 국내 오리 산업 현황

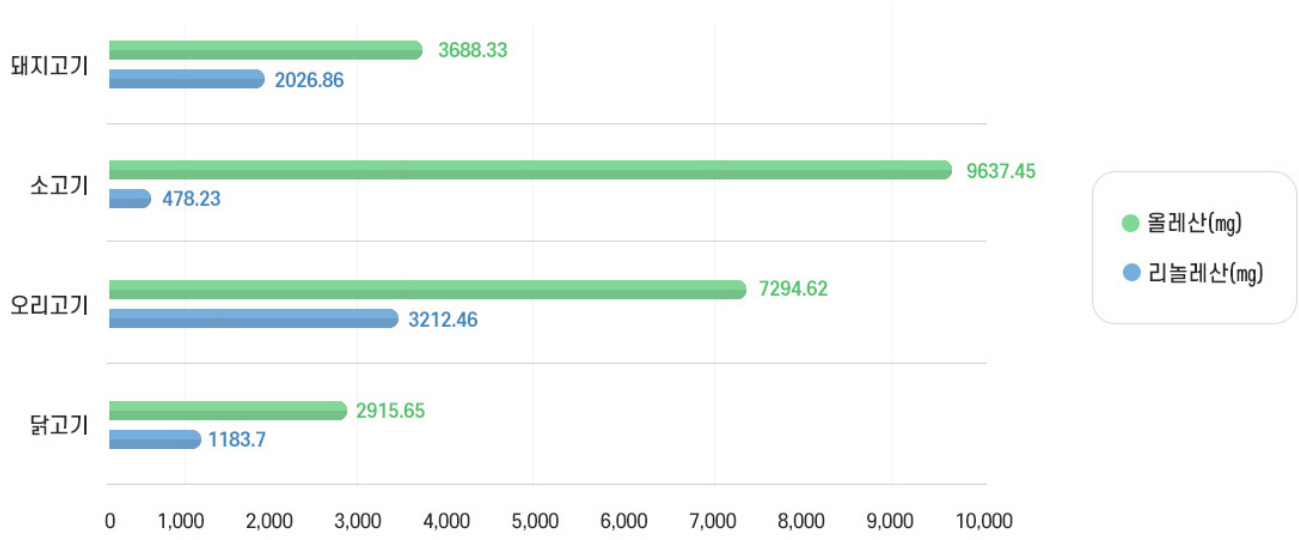


- 국내 오리 산업 생산액은 2001년 3,820억 원에서 2021년 1조 1,050억 원(추정)으로 약 290% 성장했습니다. 한국농촌경제연구원 2022년 농업전망에 따르면 우리나라 국민 1명이 일 년 동안 소비하는 오리고기 양은 2020년 기준 2.28kg입니다.

오리고기의 영양

- 국가표준식품성분표에 의하면 오리고기는 불포화지방산 함량이 높아 유해한 기름이 적고 체내 독소를 없애는 효능이 있습니다. 콜라겐을 합성해주는 아미노산과 리놀렌산 같은 필수지방산이 풍부해 피부 탄력과 재생 능력을 촉진합니다.
- 칼륨, 인, 마그네슘 등 무기질과 면역력을 강화하는 비타민A 함량이 높아 환절기 감기 예방과 눈 건강에 좋습니다. 동의보감에 따르면 오리고기는 오장육부를 편안하게 해주는 작용을 하면서 신장, 순환기, 호흡기 계통에 두루 좋다고 되어 있습니다.
- 오리고기는 면역력 강화에 효과가 있는 올레산과 혈액 순환 개선 효과가 있는 리놀렌산의 비율이 높습니다. 또한, 눈 건강과 기억력 향상에 도움이 되는 비타민A와 칼륨, 인, 마그네슘 같은 무기질 함량이 높습니다.
- 오리알은 달걀과 영양성분은 비슷하지만, 단백질, 지방, 비타민 비(B)군과 무기질 함량이 조금 더 높습니다. 임신부에게 부족하기 쉬운 철분, 인지 능력 저하를 예방하는 데 필요한 비타민 B12가 풍부합니다.

축종별 100g당 올레산과 리놀레산 함유량



구분	올레산(mg)	리놀레산(mg)
돼지고기	3688.33	2026.86
소고기	9637.45	478.23
오리고기	7294.62	3212.46
닭고기	2915.65	1183.7

오리고기 100g당 영양성분

※ 농촌진흥청, 국가표준식품성분표

영양성분		오리고기, 껍질 포함, 생것	오리알
무기질	칼슘(mg)	16	56
	철(mg)	1.56	2.54
	아연(mg)	2.18	1.39
	셀레늄 (µg)	27.79	33.98
비타민	레티놀 (µg)	35	107
	비타민 B1(mg)	0.069	0.26
	비타민 B2(mg)	0.01	0.13

영양성분		오리고기, 껍질 포함, 생것	오리알
	니아신(mg)	3.299	0.02
	판토텐산(mg)	1.843	0.552
	피리독신(mg)	0.022	0.053
	비오틴 (µg)	3.74	35.52
	비타민 B12 (µg)	3.25	1.88
지방산	총 지방산 (g)	18.15	10.3
	총 필수 지방산 (g)	3.38	1.42
	총 포화 지방산 (g)	6.17	3.55
	총 단일불포화 지방산 (g)	8.39	4.74
	총 다중불포화 지방산 (g)	3.45	1.92
	올레산(18:1(n-9))(mg)	7294.62	4310.23
	리놀레산(18:2(n-6)c)(mg)	3212.46	1253.86
단백질	총 아미노산(mg)	15802	13407
	필수 아미노산(mg)	7608	7108
	이소루신(mg)	651	669
	루신(mg)	1102	1135
	라이신(mg)	1294	1104
	메티오닌(mg)	244	598
	페닐알라닌(mg)	567	785
	트레오닌(mg)	1237	697

오리고기 요리

· 고기는 선홍색에 가깝고 지방이 흰색이어야 좋습니다. 육질의 결이 곱고 탄력 있는 것을 골라야 합니다. 팔팔 끓는 물에 삶아야 육질이 부드럽습니다. 잡냄새를 완전히 없애려면 향신료를 넣어도 좋습니다.

오리 연잎밥



재료 - 4인분

오리고기 400g, 연잎 2장, 멥쌀 1컵, 찹쌀 1컵, 대추 4개, 은행 8알,밤 4알, 소금 10g, 양념장(간장 10g, 정종 10g, 설탕 10g)

만들기

1. 연잎은 깨끗이 씻어 반으로 자르고, 멥쌀과 찹쌀은 씻어 30분 정도 불려 물기를 뺀다.
2. 오리고기는 작게 썰어 양념장을 만들어 넣고 주무른 뒤 팬에 볶는다.
3. 냄비에 불린 멥쌀과 찹쌀, 밤, 은행, 소금을 넣고 물을 부어 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
4. 대추는 씻은 뒤 돌려 깎기 해 씨를 바른 뒤 돌돌 말아 3mm 두께로 썬다.

5. 연잎의 반들반들한 면을 위로 놓고 갓 지은 밥을 얹은 뒤 볶은 오리고기, 대추를 얹고 잘 싼다. 김이 오른 찜통에 얹어 20분 정도 쪄낸다.

훈제오리고기 숙주 볶음



재료 - 4인분

훈제오리 200g, 숙주 150g, 표고버섯 3개, 당근 ¼개, 대파 1대, 마늘 3톨

양념 된장

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. 볼에 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

오리 가슴살 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

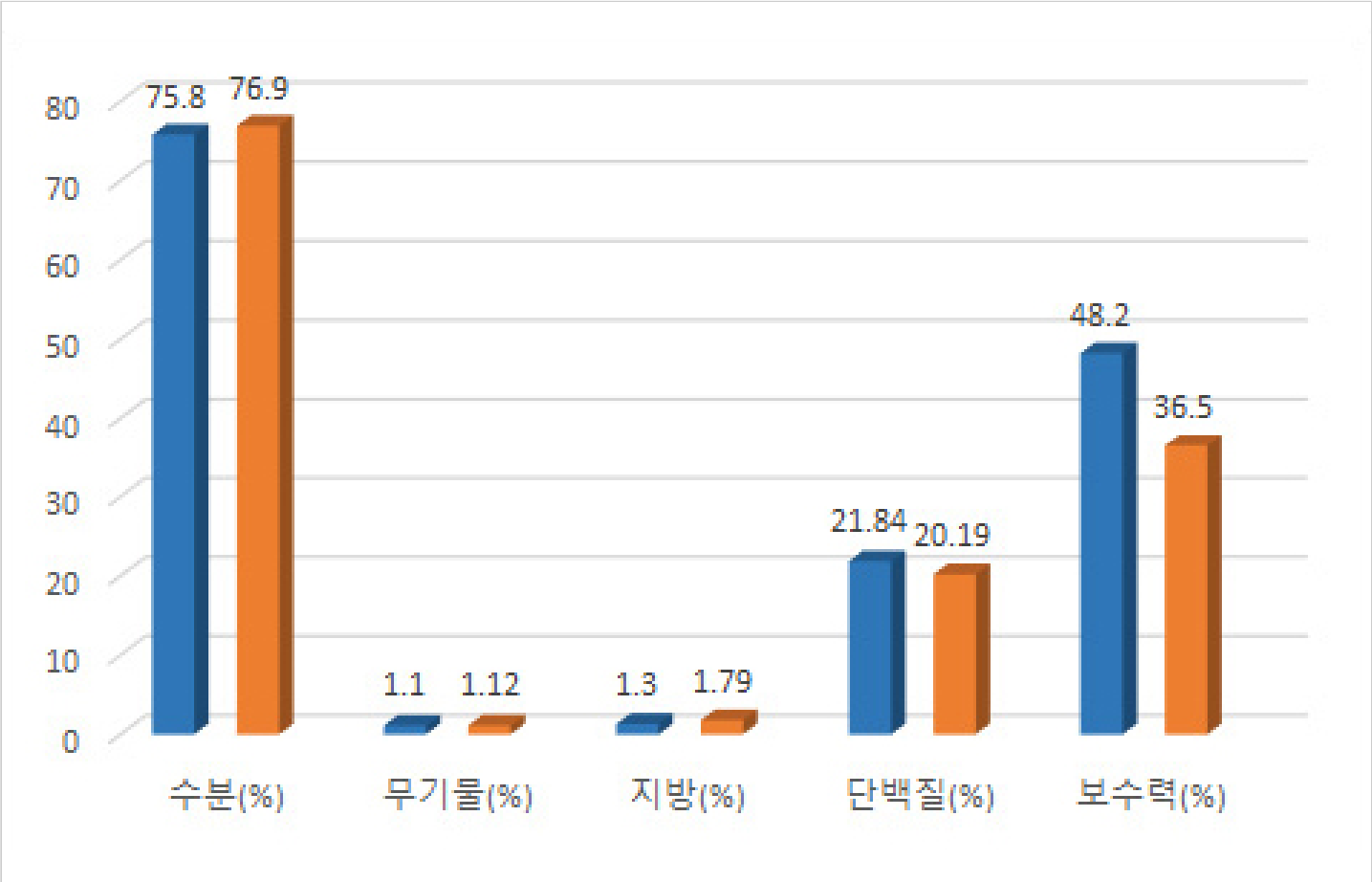
만들기

1. 오리고기는 기름을 제거하고, 양파, 대파는 큼지막하게 썬 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 벗긴다.
4. 냄비에 오리고기와 메추리알을 넣은 뒤 분량의 조림장을 넣고 끓인다. 처음엔 센 불에서 끓이다가 중간 불로 줄여 국물이 자작자작해지도록 조린다.

농진청에서 개발중인 토종오리

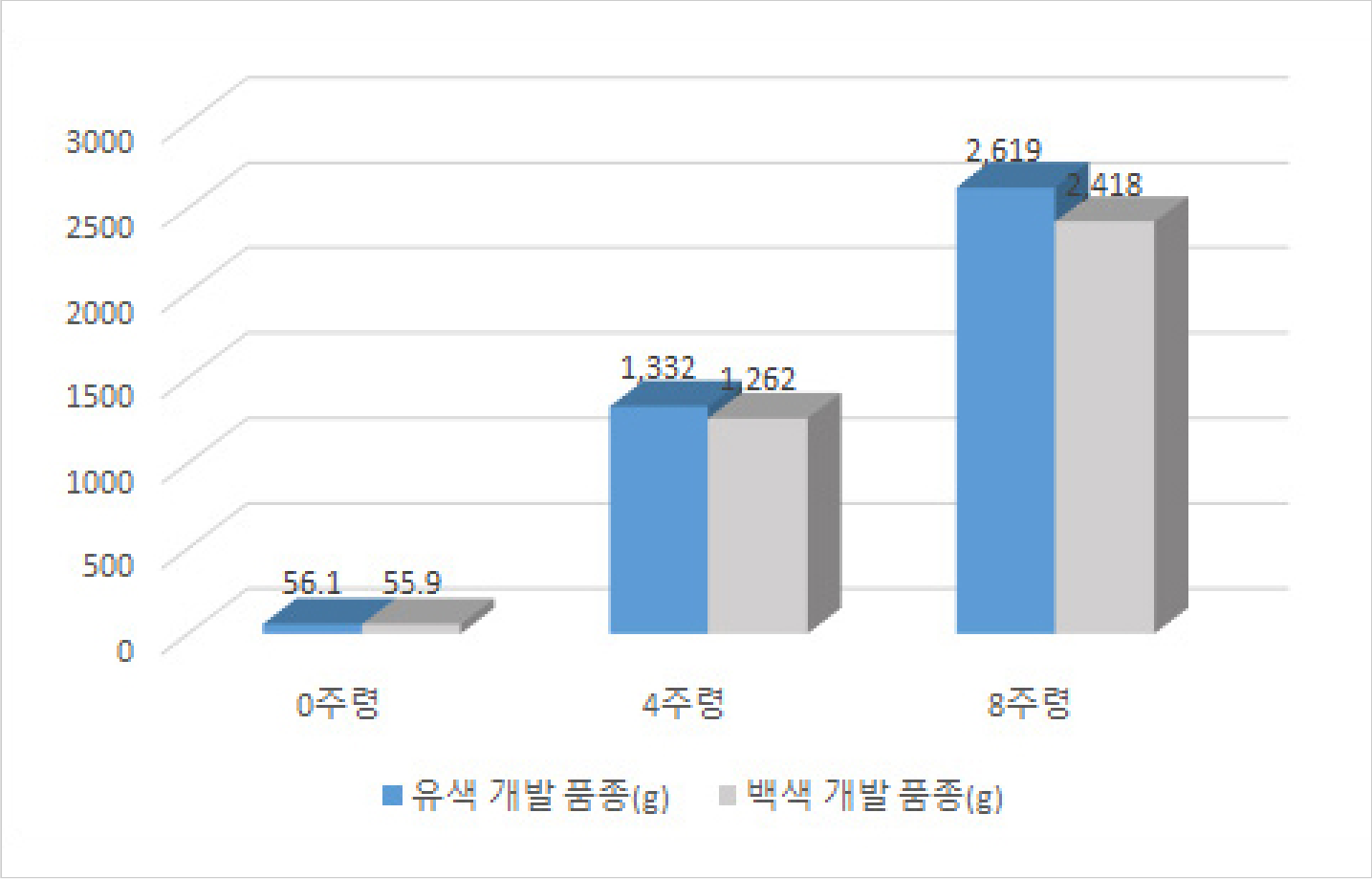
- 농촌진흥청은 오리 수입 품종을 국산 품종으로 대체하고 국산 품종의 자급률을 높이기 위해 현재 유색과 백색 토종오리 신품종 개발 연구를 수행하고 있습니다.
- 토종오리는 조단백질과 보수력이 비교적 높고, 구수함과 쫄깃한 육질로 오리 고유의 풍미가 있습니다. 가슴살은 다가불포화지방산의 함량이 높으며, 특히 필수지방산인 아라키돈산의 함량이 높습니다.

토종오리와 일반 오리의 이화학적 특성



구분	수분(%)	무기물(%)	지방(%)	단백질(%)	보수력(%)
토종 오리	75.8	1.10	1.30	21.84	48.2
일반 오리	76.9	1.12	1.79	20.19	36.5

토종오리의 성장 비교



구분	주령		
	0주령	4주령	8주령
유색 개발 품종(g)	56.1	1,332	2,619
백색 개발 품종(g)	55.9	1,262	2,418

국립축산과학원 가금연구소 김현권 033-330-9550