
		<h1>보 도 자 료</h1>		
<p>2020년 3월 17일(조간)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. <small>* 인터넷, 방송, 통신은 3월 16일 11시부터 보도 가능</small></p>				
배포일시	2020. 3. 16. (총 5쪽)	담당부서	가금연구소	
담당과장	조용민 소장 (033-330-9510)	담당자	손지선 연구사 (033-330-9560)	

영양 풍부한 닭고기, 환절기 건강식으로 딱 - 단백질 · 비타민 풍부 ... 피로회복 · 면역 강화에 도움 -

- 농촌진흥청(청장 김경규)은 환절기 건강관리와 닭고기 소비 촉진을 위해 닭고기의 영양 성분과 조리법을 소개했다.
 - 우리나라 1인당 닭고기 소비량은 약 14.2kg(2018년 기준)이다. 최근 코로나19로 급식과 외식 수요가 줄어들면서 소비 부진으로 인한 가격 불안정이 이어지고 있다.
- 닭고기는 불포화지방산과 필수 아미노산 비율이 높으며, 비타민을 풍부하게 함유하고 있다. 가늘고 연한 근섬유로 구성돼 있어 노인과 어린이가 먹어도 소화 흡수가 잘 되는 단백질원이다.
 - 닭고기의 주요 지방산은 팔미트산, 올레산, 리놀렌산이다. 리놀렌산은 필수 지방산으로 혈중 콜레스테롤 수치를 줄여 심혈관계 질환을 예방한다고 알려져 있다.
 - 필수 아미노산을 풍부하게 함유한 닭고기는 세포조직 생성과 각종 질병 예방에 효과가 있으며, 신경전달 물질의 활동을 촉진해 스트레스를 줄이는 데 도움을 준다.

- 또한 비타민B1, B2, 니아신 등 비타민B군 함량이 높아 체내 에너지 대사에 필요한 여러 효소의 활성을 원활하게 하며, 신진대사 촉진과 면역 강화에 효과가 있다.

- 닭고기에 함유된 비타민B군은 ‘뇌 건강 비타민1)’으로 불린다. 마늘과 파의 알리신 성분과 함께 닭고기를 섭취하면 비타민B의 체내 흡수에 도움이 된다. 환절기 입맛도 살리고 영양가도 더해줄 닭고기 요리 2가지를 소개한다.




닭케사딜라

닭허브왕구이

- ‘닭케사딜라’ = 멕시코요리인 케사딜라를 응용한 요리로 가슴살 사이에 여러 가지 속재료를 넣고 구운 후 마늘인삼소스를 끼얹어 낸다.
- ‘닭허브왕구이’ = 허브 등 향신료로 밑간한 닭 날개를 당근과 양파와 함께 오븐에 구운 후 채 썬 대파를 곁들여 즐기는 요리다.
- 농촌진흥청 국립축산과학원 조용민 가금연구소장은 “양질의 단백질이 풍부한 닭고기는 환절기 기력을 보장하고 면역력을 높이는 데 도움을 줄 것이다.”라며,
 - “요즘 소비 부진으로 어려움을 겪고 있는 양계 농가를 위해 닭고기 소비 촉진에 동참해 주길 바란다.”라고 말했다.

【참고자료】 닭고기의 영양 성분 및 조리법

	<p>보도자료 관련 문의나 취재는 농촌진흥청 가금연구소 손지선 농업연구사(☎ 033-330-9560)에게 연락 바랍니다.</p>
---	---

1) 비타민B는 혈관질환을 유발할 수 있는 호모시스테인이라는 독성 아미노산의 농도를 저하시키는 효과가 있음

【참고자료】

닭고기의 영양 성분 및 조리법

□ 닭고기의 영양 성분

○ 닭고기 부위별 일반성분(100g 당)

	단위	가슴살 (껍질제거)	날개	넓적다리살 (껍질제거)	다리살
일반성분					
에너지	kcal	107	175	186	152
수분	g	76.2	70.8	69.6	75.1
단백질	g	22.97	18.78	18.59	19.41
지질	g	0.97	10.53	11.83	7.67
지방산					
총 포화 지방산	g	0.36	3.17	3.7	2.31
총 단일 불포화지방산	g	0.36	5.06	5.6	3.67
총 다중 불포화지방산	g	0.2	1.73	1.9	1.28
총 아미노산					
필수 아미노산	mg	22,052	18,153	17,481	18,175
비필수 아미노산	mg	11,145	8,632	8,424	8,462
비필수 아미노산	mg	10,907	9,521	9,057	9,713
비타민					
비타민B1	mg	0.20	0.13	0.16	0.16
비타민B2	mg	0.05	0.07	0.12	0.07
니아신	mg	10.82	5.68	4.53	4.13
비타민B6	mg	0.02	0.02	0.02	0.02
비타민B12	μg	0.26	0.44	0.48	0.49

* 출처 : 제 9개정판 국가표준식품성분표(농진청, 2019)

□ 닭고기 요리

○ 닭첼사딜라



[주재료]

닭가슴살(200g), 찰밥(80g), 견과류(아몬드, 호두, 잣 각20g), 인삼(40g), 새송이버섯(20g), 파프리카(60g), 당근(50g), 양파(50g), 모짜렐라치즈(50g), 빵가루(100g), 밀가루(100g), 후춧가루(1/8작은술), 소금(1큰술), 청주(1큰술), 생강즙(1큰술)

[마늘인삼소스 재료]

마늘편(20g), 인삼편(20g),

[만들기]

- ① 인삼과 새송이버섯, 파프리카, 당근, 양파는 모두 채 썰어 기름 두른 팬에 볶은 후 펼쳐 식힌다.
- ② 닭가슴살을 얇게 편 다음 소금, 후춧가루, 청주, 생강즙으로 밑간한다.
- ③ ②의 닭가슴살 안쪽에 밀가루를 묻혀 찰밥과 견과류, 채 썬 재료를 넣고 재료가 빠져 나오지 않도록 반으로 접는다.
- ④ ③에 참쌀가루나 빵가루를 묻혀 기름 두른 팬에 노릇노릇하게 지진다.
- ⑤ 팬에 마늘편을 볶다가 기본육수와 인삼편을 넣고 졸인 후 소금, 후춧가루로 간하여 소스를 만든다.
- ⑥ 그릇에 ④를 담고 소스를 끼얹어 낸다.

○ 닭허브윙구이



닭허브윙구이

[주재료]

닭 날개(6개), 인삼(1뿌리), 대파(1뿌리), 마늘(3쪽), 대추(1개), 은행(3개), 당근(50g), 양파(30g), 소금(3g), 후춧가루(1/8작은술), 혼합허브(5g), 고추기름(2큰술)

[만들기]

- ① 닭 날개를 손질해 소금, 후춧가루와 혼합향신료로 밑간한다.
- ② 오븐용 그릇에 고추기름을 바른 후 밑간한 닭 날개를 넣고 그 위에 당근과 양파를 얹어 200℃로 예열시킨 오븐에서 30분간 굽는다.
- ③ 인삼 1/2개와 대파는 곱게 채 썰어 찬물에 담갔다가 채에 건져 물기를 제거한다.
- ④ 기본육수를 반으로 줄여 농도를 맞추어 소금, 후춧가루로 간하여 소스를 만든다.
- ⑤ 그릇에 구운 닭 날개를 담은 후 그 위에 ③의 채 썬 대파와 인삼을 올린다.
- ⑥ ⑤에 ④의 소스를 끼얹고 대추와 마늘편, 은행을 곁들여 올린다.