

한우고기

100% 즐기기

일반정보

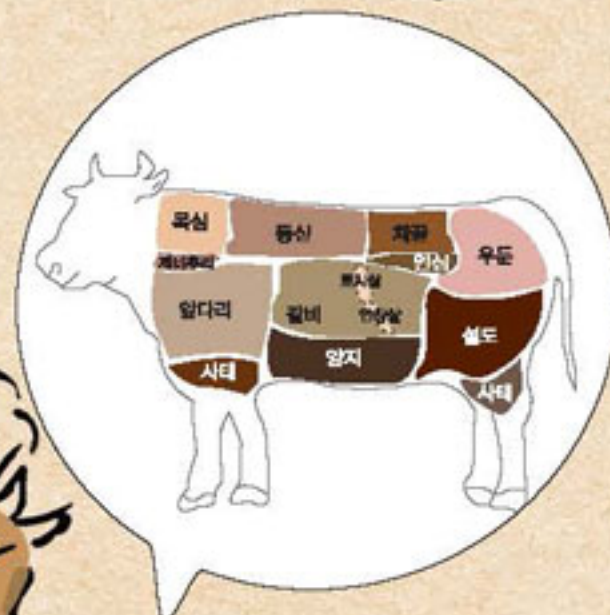
- 좋은 고기 고르기
- 맛있게 먹는 방법
- 부위별 특성 및 요리용도

연구성과

- 소비자 맞춤형 맛관리
*연도(軟度)관리시스템
- 모든 부위 맛있게 숙성하기
*부위별 맞춤 숙성기술
- 맛있는 사골곰탕 끓이기

특징

- 한우고기 요리특선



좋은 고기 고르기

● 색

- 밝은 선홍색을 띠면서 윤기가 나는 것
- *진공포장 쇠고기는 암적색으로 보이거나 개봉하면 공기 중 산소와 접촉하여 선홍색으로 바뀜



● 지방색

- 우유빛으로 윤기가 나는 것



● 근내지방도(마블링)*

- 근내지방이 섬세하고 고르게 잘 분포되어 있는 것
- ★살코기 속에 지방이 대리석처럼 고르게 박혀있는 것을 말함



● 고기 탄력과 결

- 고기 절단면의 결이 가늘고 섬세하며 탄력과 광택이 있는 것



부위별 특성 및 요리용도

소비자 맞춤형 맛관리

(연도(軟度) 관리시스템)

목심

불고기, 국거리



지방이 적고 질긴편(고기
겉이 거칠)이나 골라겐이
풍부하여 천천히 삶아 맛
을 내는 요리에 적합하다.

등심

구이, 스테이크, 전골



육질이 곱고 연하여 근내
지방이 발달되어 있어
구이용으로 최적이다.

채끝

스테이크, 구이, 사브사브



고기질이 곱고 근내지방
이 있어 부드럽고 맛과
풍미가 뛰어나다.

우둔

산적, 장조림, 육포, 육회



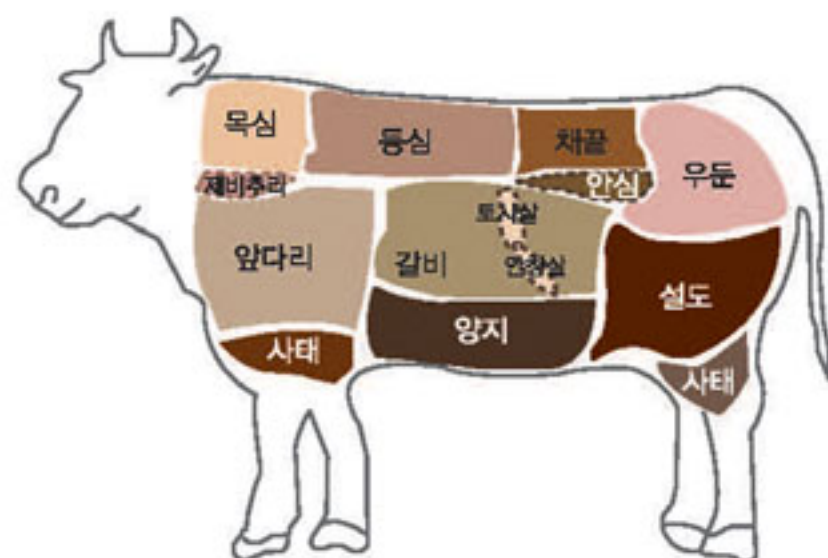
지방량은 적으나 육질이
촉촉하여 부드럽고 맛이
있다.

설도

국거리, 구이, 전골, 다짐육



도가니살, 보살살, 설깃살
로 구성되어 있어 부위별
로 다양하게 활용한다.



앞다리

불고기, 육회, 구이, 장조림



다양한 부위들로 구성되
어 있으며 운동량이 많
아 육색이 짙다.

양지

국거리, 구이, 육개장, 탕



가슴부터 복부에 걸쳐
있는 부위로 육질은 단단
하나 맛이 좋아 다양한
용도로 활용한다.

갈비

구이, 찜, 탕, 갈비



근내지방이 좋고 육즙과
골즙이 어우러진 부위로
농후한 맛을 낸다.

사태

장조림, 찜, 육회, 탕



운동량이 많아 고기색이
진한 반면 고기질이 고
우며 풍미가 좋다.

안심

구이, 스테이크, 전골



몸 안쪽에 위치하고 있어
부드러우며 저지방으로
육즙이 많고 결이 곱다.

제비추리

구이



원동형의 단일근육으로
생산량이 적은 특수부위
로 고소한 맛이 특징이다.

토시살

구이



횡경막의 일종으로 근섬
유가 거칠고 색이 짙으나
육질은 부드럽다.

안창살

구이



근섬유는 거칠지만 독특
한 단맛을 내며 풍미가
 좋고 부드럽다.

연도관리시스템

- 우리나라 소비자 입맛
을 반영한 맛등급 예측
시스템



특징

- 소비자의 기호도(연
도, 다즙성, 향미, 및
만족도)에 근거
- 맛예측 결과에 따라
매우우수, 우수, 보통
으로 판정
- 용도 및 원하는 맛에
따른 구매



한우고기의 부위와 요리방법에 따른 라벨 예시



연도관리시스템 적용 판매장



형성축협



김해축협



AK백화점, 분당점

맛있게 먹는 방법

● 구입요령

- 냉동육은 탄력과 광택이 떨어져 풍미가 저하되므로 국내산 냉장 고기를 구입한다.
- 필요한 양만 구입한다.
- 일반식품과 같이 구매시 마지막에 구매한다.

● 고기 자르는 요령

- 고기 결과 직각으로 자르면 육질이 부드럽다(구이용).
- 고기 결과 나란히 자르면 쫄깃하다(장조림용).
- 고기는 조리직전에 자른다.
- *자른 상태로 오래두면 육즙이 분리되어 신선도와 맛이 떨어짐

● 고기 굽는 요령

- 센불에서 가능한 짧은 시간에 구워야 풍부한 육즙과 구수한 맛을 느낄 수 있다.
- 고기 뒤집는 회수는 최소화 한다.
- *자꾸 뒤집게 되면 육즙손실만 많아지며, 고기 속은 익지 않고 고기 표면은 타게 된다.

● 남은 고기 보관요령

- 남은 고기는 건조해지는 것을 방지할 수 있도록 가정용 진공포장 또는 랩으로 밀착 포장하여 냉장 보관한다.



한우고기 요리특선



불고기



떡갈비 산적



사태북어찜



쇠고기육전편채



또띠아



너비아니 샐러드



쇠고기 육전



화양적



육원전



*보다 자세한 내용을 원하실 경우 아래 연락처로 문의바랍니다.

RDA
농촌진흥청
국립축산과학원

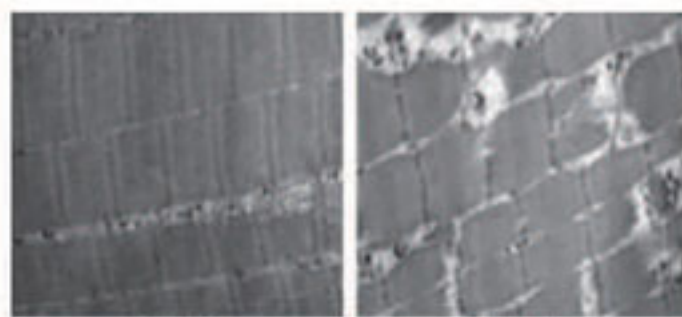
www.nias.go.kr
경기도 수원시 권선구 서수원로 143-13
(오목천동 564)
Tel. 031-290-1703 Fax. 031-290-1697

모든 부위 맛있게 숙성하기

(부위별 맞춤 숙성기술)

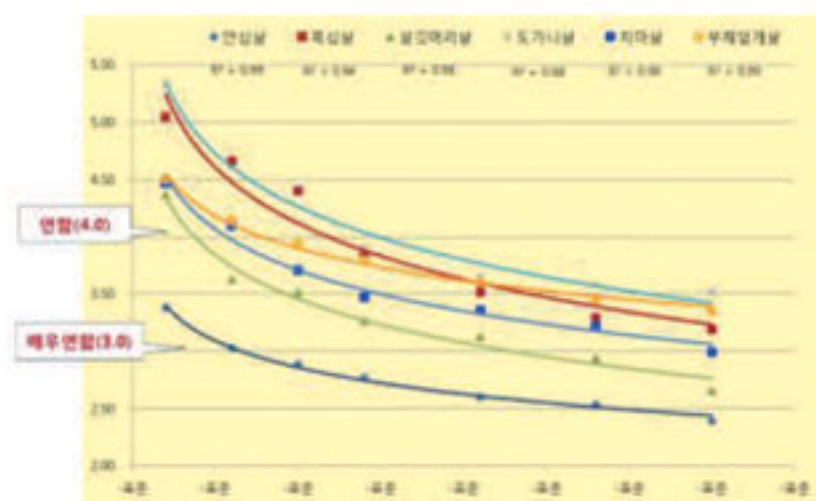
● 숙성이란?

- 도축 후 질긴 고기가 냉장과정(2~3주)을 거치는 동안 효소에 의하여 부드러워 지는 현상



● 적정 숙성기간 예측 프로그램 개발

- 개체 및 부위별 숙성기간에 차이가 있음
- *예) 안심 1일 < 등심 12일 < 목심 21일



- 한우 24개 소분할 부위별 적정한 숙성기간을 예측하여 유통에 활용



프로그램 설치



정보입력



적정 숙성기간 확인

맛있는 사골곰탕 끓이기

● 좋은 사골 고르는 방법

- 사골 단면의 붉은 색 얼룩이 선명한 것
- 연골이 많이 남아 있는 것
- 골간 단면에는 뼈와 골수 사이에 붉은 색 경계가 뚜렷한 것



● 사골국물의 추출회수

- 3차례(6시간/1회 기준)까지 우려내는 것이 영양적으로 가장 좋음
- 사골국물 추출 회수별 영양적 특성 비교

구분	총질소 (mg/L)	콘드로이친 (mg/100g)	Ca (mg/L)	칼로리 (cal/1ml)
1차추출	940	111.61	16.73	29.49
2차추출	1327.5	102.29	16.91	48.06
3차추출	1195.63	59.93	13.89	24.1
4차추출	1160.75	53.24	9.44	18.42

