

 농촌진흥청		보 도 자 료			
즉시 보도 될 수 있도록 협조 부탁드립니다.					
배포일시	2019. 9. 10. (총 5쪽)		담당부서	축산물이용과	
담당과장	김진형 과장 (063-238-7350)		담 당 자	조수현 연구관 (063-238-7351)	

추석, 요리에 맞는 소고기 부위 고르세요

-국탕 요리, 근막 있어야 감칠맛 더해...얼린 소고기는 냉장해동해야-

□ 농촌진흥청(청장 김경규)은 명절을 앞두고 **추석 요리에 알맞은 소고기 고르는 요령과 보관 방법** 등을 소개했다.

○ 명절에 많이 쓰이는 소고기 부위는 구이·찜에 쓰이는 갈비, 산적에 쓰이는 우둔·설도, 국·탕에 쓰이는 사태, 양지머리 등이 있다.



갈비살

□ **갈비** = **구이용 갈비**는 선명한 선홍색을 띄면서 마블링(결지방)이 적당히 있는 것으로 고르며 뼈에 붙은 고기는 질기기 때문에 고기의 결을 보면서 직각으로 칼집을 넣어주면 연하게 먹을 수 있다.

○ **찜용 갈비**는 지방과 힘줄이 많지 않은 것을 선택하고, 조리 후 양이 덜 줄어드는 참갈비¹⁾가 좋다. 표면의 근막은 요리 전에 없앤다. 갈비에는 필수지방산, 레티놀, 비타민 B₁₂, 비타민 E가 많다.

□ **사태·양지머리** = **국·탕**은 살코기와 지방만 있는 것보다는 근막 같은 결합 조직이 적당히 있는 것을 고른다. 근막은 질기지만 육수를 내거나 오랜 시간 걸쳐 끓이면 감칠맛을 더한다.



양지머리

○ 사태와 양지머리에는 단백질과 필수아미노산, 철, 셀레늄, 비타민 B₆, 비오틴 함량이 많다.



우둔살

□ **우둔·설도** = **산적**은 지방 함량이 적고 부드러운 앞다리살과 우둔살이 좋으며, **꼬치**는 고기 조직이 단단한 설도(설깃살)를 추천한다.

○ 근막이 없고 고깃결이 균일한 것을 고르되 얇게 썬 다음 고깃결과 직각이 되도록 칼집을 내주면 좋다. 우둔과 설도에는 단백질, 철, 마그네슘, 인, 칼륨, 비타민 B₆ 함량이 높다.

□ **소고기는 필요한 만큼 구입해 바로 소비**하는 것이 바람직하다. 남은 경우에는 보관 방법과 저장온도에 유의해야 한다.

○ 소고기는 반드시 **4도(℃) 이하에서 보관**하고 **공기가 직접 닿지 않도록 포장**해야 수분 증발을 막아 맛을 유지할 수 있다.

○ **냉동 보관 할 때는 영하 18도(℃)에 두고 랩으로 여러 겹 밀착 포장**해 지퍼백에 넣어 공기를 최대한 없애고 막아서 보관한다.

□ **얼린 소고기를 녹일 때는 냉장해동**이 전자레인지, 수침(물에 담그는 것), 상온 해동보다 **영양 성분 손실이 적다**.

○ 소고기를 요리 하기 전 물에 담가 놓는 경우가 많은데, 이 경우 고기 내 수용성 단백질과 비타민 B군 등 영양 성분의 손실이 일어난다.

□ 농촌진흥청 국립축산과학원 김진형 축산물이용과장은 “소고기는 포장상태와 저장 조건에 따라 품질이 달라진다. 공기에 닿지 않도록 밀봉해 적정 온도에서 보관하는 것이 중요하다.”고 말했다.

<참고자료> 명절 요리에 많이 쓰이는 소고기 주요 부위

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

1) 대분할 갈비부위에서 제8~9갈비뼈 사이를 절단해 제9갈비뼈에서 제13갈비뼈까지 부위를 정형한 것.

명절 요리에 많이 쓰이는 소고기 주요 부위

부위	특징
갈비	늑골은 13대이며 육질은 근육조직과 지방조직이 3중으로 형성돼 있다. 갈비뼈에 붙어있는 부위로 기름기가 많고 육질은 질기나 맛이 매우 좋다. 안창, 제비추리, 토시살 및 마구리부위가 포함된다.
	안창 및 토시살은 갈비안쪽에 갈비를 가로질러 횡격막을 이루는 부위이다. 갈비 앞부분은 호흡으로 인한 횡격막의 운동으로 움직임이 많아 질기고 단단하다. 또한 뒷부분은 근막이 많고 고기 결도 거칠지만 근내지방이 있어 농후한 맛을 내기도 한다.
갈비살	갈비는 앞부분이 뒷부분보다 고기가 두꺼워 갈비구이 및 찜갈비에 적당하다. 제5~7번 늑골 중간부분이 구이용으로 가장 인기가 많다. 주로 불갈비, 찜, 탕, 구이로 이용된다.
양지	앞가슴으로부터 복부 아래 부분으로 치마살, 차돌박이살, 업진살은 양지머리보다 맛이 있고 연해 얇게 썰어 구이용으로 가능하다. 이 부위는 호흡을 하는 기관이라 육질은 다소 단단하지만 맛이 좋아 국거리, 스튜, 전골, 분쇄육 등에 이용된다.
	지방의 맛을 충분히 살릴 수 있는 국거리용으로 주로 이용되며 전골, 육개장 등에 적합하다. 양지머리는 육개장, 국거리, 탕거리, 전골용으로 적당하다.
사태	앞, 뒷다리 상박부위로 근막이 발달돼 있다. 고기의 결이 고우며 맛이 좋다. 장조림용으로 많이 이용되며 육회와 다짐육으로 적당하다.
	사태부위에서 가장 큰 근육인 아롱사태는 육회용으로 최적이며 그 이외에 탕, 스튜, 찜에 이용된다.
앞사태	

부위	특징
우둔	등심과 연결되는 엉덩이 부위 살로 지방량은 중간 정도지만, 붉은살로 육질이 촉촉해 부드럽고 맛있다. 구이용부터 국거리용, 장조림, 산적, 불고기, 샤브샤브까지 이용범위가 넓으며 건강상의 이유로 지방접취를 꺼리는 사람에게 이용가치가 높다.
	홍두깨는 결이 다소 거친 감이 있으나 씹는 맛이 있고 형태가 있어 얇게 썰어 장조림, 육회나 육포제조 시 사용한다.
설도	설도는 뒷다리 엉덩이 부위로 육질은 부드러운 부분과 질긴 부분으로 나뉜다.
	고기질이 우둔과 유사하며 보섭살 쪽은 채끝과 연결되는 부분으로 고기결이 매우 섬세하고 육질이 부드럽고 풍미도 좋아 스테이크나 구이용으로 이용된다.
설깃살	반면 설깃살 쪽은 뒷다리의 바깥쪽 넓적다리를 이루는 부위로 육질이 거칠고 고기결이 균일하지 않아 얇게 썰어 끓이는 메뉴용으로 활용하는 것이 좋다.

한우고기 대분할·소분할 부위

□ 한우고기 대분할·소분할 부위

소고기 부위										
대분할 부위 명칭	안심	등심	채끝	목심	앞다리	우둔	설도	양지	사태	갈비
소분할 부위 명칭	안심살	윗등심살 꽃등심살 아래등심살 살치살	채끝살	목심살	구리살 부채살 앞다리살 갈비덧살 부채덮개 살	우둔살 홍두깨살	보섭살 설깃살 설깃머리 살 도가니살 삼각살	양지머리 차돌박이 업진살 업진안살 치마양지 치마살 앞치마살	앞사태 뒷사태 몽치사태 아롱사태 상박살	본갈비 꽃갈비 참갈비 갈비살 마구리 토시살 안창살 제비추리