

 농촌진흥청	보도자료		
2020년 5월 1일(조간)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. * 인터넷, 방송, 통신은 4월 30일 11시부터 보도 가능			
배포일시	2020. 4. 30. (총 9쪽)	담당부서	채소과 식생활영양과 축산물이용과
담당과장	허윤찬 과장 (063-238-6600) 박동식 과장 (063-238-3551) 김진형 과장 (063-238-7350)	담당자	이희주 연구사 (063-238-6661) 박영희 연구관 (063-238-3590) 김윤석 연구사 (063-238-7352)

가정의 달 5월, ‘오이’와 ‘오리’ 별미로 즐겨요 - 2일, 오이·오리데이 겹쳐...영양성분과 조리법 소개 -

- 황금연휴 기간인 5월 2일은 ‘오이데이1)’와 ‘오리데이2)’가 겹쳐 있는 날이다. 농촌진흥청(청장 김경규)은 가정의 달 5월을 맞아 오이와 오리의 영양성분과 맛있게 즐길 수 있는 조리법을 소개했다.
- 오이는 95% 이상이 수분으로 구성돼 갈증 해소에 좋다. 또 칼륨 함량이 높아(161mg/100g) 나트륨과 노폐물 배출을 돕는다.
 - 동의보감에는 오이가 소변을 잘 볼 수 있도록 도와주는 이뇨 효과가 있고, 장과 위를 이롭게 하며 갈증을 그치게 한다고 기록돼 있다.
 - 오이에 들어있는 비타민 K(59.39μg/100g)는 칼슘 흡수를 높여 뼈 건

1) 국립국어원 ‘신어’에 수록(2003)된 용어. 5월 2일을 숫자로 쓰면 52(오이)가 된다는 데서 나온 말로, 2002년 농촌진흥청이 오이재배 농가의 소득을 올리기 위하여 오이 먹는 날로 지정.
2) 5월 2일이 오리(5.2)와 발음이 비슷한데서 착안, 한국오리협회와 농협중앙회가 2003년 지정.

강에 도움이 된다. 100g당 열량이 13kcal(바나나의 약 6분의 1 수준)로 적어 체중 조절에도 유용하다.

- 오이는 굵은 정도가 심하지 않고, 머리에서 끝부분까지 굵기가 일정한 것을 고른다.
 - 취청오이는 주로 절임이나 김치용으로, 백다다기오이는 생채, 오이소박이, 오이지 등으로 활용한다.
 - 구입한 오이는 바로 껍질이 마르지 않도록 종이에 싸 다음 냉장고(10℃ 전후)에 넣어두면 1주일 정도 보관할 수 있다.
- 오이는 생으로 먹어도 좋지만, 무침, 소박이, 냉채 등 색다른 조리법으로 즐길 수 있다.



- ‘오이과일채말이’ = 얇게 썬 오이에 파프리카, 버섯, 배, 어린잎채소 등을 넣어 돌돌 만 후 물·식초·설탕·소금을 넣은 단춧물을 곁들여 낸다.



- ‘오이인삼소박이’ = 절인 오이에 열십자로 칼집을 내고 무와 인삼과 미나리, 실과 등의 소를 채운 후 밀가루를 얇게 푼 물을 끓여 식힌 후 볶는다.

- 가끔 쓴맛 나는 오이가 있는데 이는 재배 관리가 원인이다.
 - 쓴 오이 발생을 최소화 하려면 적은 양이라도 매일 물을 줘야 한다. 또한, 뿌리가 튼튼하게 자랄 수 있도록 아주심기 전 퇴비를 충분히 준다.

※ 오이는 본래 쓴 성분이 있는 채소지만, 최근에는 쓴 성분을 없애 먹기 좋도록 개량된 품종이 나옴. 하지만 온도가 높고 토양이 건조하거나, 세력이 약한 경우, 질소질 비료를 너무 많이 줬을 때는 ‘쿠쿠르비타산’이라는 알칼로이드 화합물이 생겨 쓴맛이 나게 됨

□ 농촌진흥청 국립원예특작과학원 허운찬 채소과장은 “여름철 땀을 많이 흘리고 근육이 빠를 때 오이를 먹으면 갈증이 해소된다.”라며, “품질 좋은 오이 생산을 위한 기술 개발에 최선을 다하겠다.”라고 전했다.

□ **오리고기**는 영양이 풍부해 ‘날개 달린 소’로 불리기도 한다. 동의 보감에 오리고기는 **오장육부를 편안하게 하면서 신장, 순환기, 호흡기 계통에 좋다**고 기록돼 있다.

○ 오리고기에 많이 함유된 **셀레늄**은 세포의 손상을 예방하고, 염증을 이겨내는 데 도움을 준다. 면역력을 강화하는 **비타민 A** 함량이 높아 **환절기 감기 예방과 눈 건강에도 좋다**.

- 레티놀(비타민 A1)은 인간에게 필수적인 지용성 비타민으로, 정상적인 면역반응에서 중요한 역할을 한다.

○ 또한, 오리에는 **올레산, 리놀렌산 등 유익한 불포화지방산이 많이 함유되어 있다**. 이 불포화 지방산은 체내 필요에 따라 다른 지방산으로 전환돼 **면역작용에 관여**한다.

- 필수지방산이 결핍되면 피부가 벗겨지거나 염증이 생길 수 있고 면역기능이 손상되기도 한다.

□ **오리고기로 보약 부럽지 않은 건강식**을 즐길 수 있다.



○ ‘**오리연잎밥**’ = 오리고기는 작게 썰어 양념장과 함께 볶은 후 미리 맵쌀과 찰쌀, 밥, 은행, 소금을 넣어 지은 밥을 연잎으로 싸 후 20분 정도 찌낸다.

○ ‘**오리고기녹두수프**’ = 냄비에 버터를 넣고 다진 양파와 물에 불



려 씻은 녹두, 오리가슴살을 넣고 볶는다. 고기가 익으면 물을 넣고 녹두가 익을 때까지 끓인 후 생크림, 소금 등을 넣고 한소끔 더 끓여낸다.

□ 농촌진흥청 국립축산과학원 김진형 축산물이용과장은 “오리고기에는 무기질, 비타민 등 미량 영양소³⁾가 풍부하고 불포화지방산 함량이 높아 면역력 증진에 도움이 된다.”라고 말했다.

【참고자료】 오이·오리 영양성분과 조리법

보도 자료와 관련 자세한 내용이나 취재는
 농촌진흥청 채소과 이희주 농업연구사(☎ 063-238-6661)
 축산물이용과 김윤석 농업연구사(☎ 063-238-7352)에게
 연락주시기 바랍니다.

3) 아주 적은 양으로 작용하는 영양소

<참고자료>

오이 영양 성분과 조리법

□ 오이 영양성분

<오이, 취청, 생것 100g 기준>

성 분		함 량	단 위
일반성분	에너지	13	kcal
	수분	95.6	g
	단백질	1.15	g
	탄수화물	2.81	g
	총 당류(포도당, 과당)	1.47	g
	식이섬유(수용성)	0.5	g
아미노산	필수아미노산, 비필수아미노산	646	mg
지방산	필수지방산, 포화지방산	0.03	g
무기질	칼슘	34	mg
	철	0.18	mg
	마그네슘	13	mg
	인	23	mg
	칼륨	161	mg
	몰리브덴	6.25	μg
비타민	베타카로틴	184	μg
	비타민C	1.52	μg
	엽산	4	μg
	비타민K1	59.39	μg

□ 오이 요리



오이과일채말이

재료와 만드는 방법

▶주재료: 오이 1개, 파프리카(2색, 각 1/2개), 배 1/2개, 팽이버섯 1/3개, 어린잎채소
▶단춧물: 물·식초·설탕 각 1큰술, 소금 1/2작은술

▶만드는 법

1. 오이를 깨끗이 씻은 후 필러로 길게 잘라 낸다.
2. 파프리카, 배는 3mm×4cm 정도 굵기로 채 썬다
3. 채 썬 재료를 오이로 돌돌 말아 준다.
4. 단춧물을 만들어서 상에 내기 직전에 고루 끼얹어 낸다.



오이인삼소박이

재료와 만드는 방법

▶재료
오이 10개,(물 6컵, 소금 1컵),무 300g, 인삼 3뿌리, 부추 50g, 대파 1대, 마늘 6쪽, 생강 1톨, 실고추 5g, 배 1/2개, 대추 5개, 김치 국물 (물 10컵, 밀가루 2큰술, 소금 1/2컵)

▶만드는 법

1. 오이는 4~5등분해서 끝부분 1cm 정도만 남기고 열십자로 칼집을 내고 소금물에 절인다.
2. 절인오이는 맑은 물로 깨끗이 씻은 다음 큰 채반에 얹어서 물기를 뺀다.
3. 무와 인삼은 씻어서 곱게 채 썬다. 배와 대추도 손질하여 채 썬다.
4. 미나리, 실파, 부추는 3cm 길이로 썬다. 대파는 흰 부분만 채 썰고, 마늘과 생강도 채 썬다. 실고추는 2cm길이로 잘라놓는다.
5. 볶은 그릇에 채썬 무를 담고 실고추를 넣어 색을 들인다. 이어서 미나리, 실파, 파, 마늘 생강, 배 등의 소 재료를 넣고 소금간해서 버무린다.
6. 칼집 넣은 오이의 칼집 사이에 준비된 소를 채운다. 밀가루를 냉수에 얇게 풀어 끓인 다음 차게 식힌 후 소금으로 간하여 향아리에 담아둔 오이에 부어 익힌다.

오리고기 영양 성분과 조리법

□ 오리고기 100g당 영양 성분(농촌진흥청, 국가표준식품성분표)

영양 성분		함량	단위
무기질	칼슘	16	mg
	철	1.56	mg
	아연	2.18	mg
	셀레늄	27.79	μg
비타민	레티놀	35	μg
	비타민 B1	0.069	mg
	비타민 B2	0.01	mg
	니아신	3.299	mg
	판토텐산	1.843	mg
	피리독신	0.022	mg
	비오틴	3.74	μg
	비타민 B12	3.25	μg
지방산	총 지방산	18.15	g
	총 필수 지방산	3.38	g
	총 단일불포화 지방산	8.39	g
	올레산(18:1(n-9))	7294.62	mg
	총 다중불포화 지방산	3.45	g

□ 오리고기 요리

○ 오리연잎밥

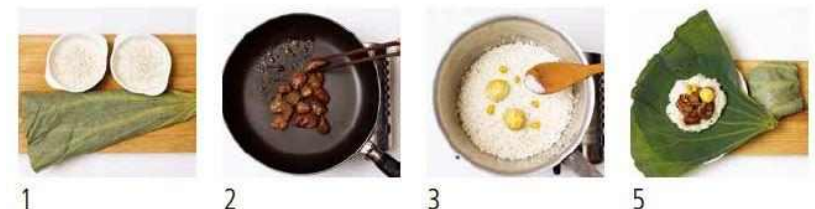


[재료-4인분]

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

[만들기]

1. 연잎은 깨끗이 씻어 반으로 자르고, 멍쌀과 찰쌀은 씻어 30분 정도 불려 물기를 뺀다.
2. 오리고기는 작게 썰어 양념장을 만들어 넣고 주무른 뒤 팬에 볶는다.
3. 냄비에 불린 멍쌀과 찰쌀, 밤, 은행, 소금을 넣고 물을 부어 고슬고슬 하게 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 썬다. 김이 오른 찜통에 얹어 20분 정도 찜낸다.



○ 오리고기녹두수프



[재료-4인분]

오리가슴살 2개, 녹두 1컵, 양파 ½개, 생크림 1컵, 물 4컵,
버터 20g, 소금 약간, 후춧가루 약간

[만들기]

1. 녹두는 물에 2~3시간 이상 담가 충분히 불린 뒤 비벼 씻어가며 껍질을 제거한다.
2. 오리가슴살은 사방 1cm로 자르고, 양파는 곱게 다진다.
3. 냄비에 버터를 두르고 양파를 넣어 향이 나도록 볶다가 녹두와 오리가슴살을 넣고 볶는다.
4. 고기가 익으면 물을 넣고 녹두가 익을 때까지 잘 저어가며 밑이 눌지 않도록 끓인다.
5. 녹두가 다 익으면 생크림, 소금, 후춧가루를 넣고 한소끔 더 끓여 낸다.



1



2



3



5