

‘한돈데이’, 돼지고기 부위별 특성 알고 먹으면 더 맛있다

- 뒷다리 평균 19.06kg, 앞다리 10.57kg, 안심 1.28kg로 부위별 생산량 달라
- 저지방 부위…등심·앞다리·뒷다리로 만든 가정 요리 3가지 소개
- 부위별 특성 알고 맞춤 요리, 돼지고기 맛과 품미 살아

10월 1일은 국산 돼지고기 ‘한돈’을 알리기 위해 지정한 ‘한돈데이’이다. 10월 1일을 숫자로 풀어 쓴 ‘1001’의 가운데 두 개 ‘0’이 돼지 콧구멍을 연상케 하는 국내 최대 돼지고기 기념일이다.

농촌진흥청(청장 이승돈)은 한돈데이를 맞아 돼지 한 마리에서 얻어지는 부위별 고기의 양이 얼마나 되는지 알리고, 저지방 부위인 등심·앞다리·뒷다리를 활용한 별미 3가지를 제안했다.

국립축산과학원 자료에 따르면, 돼지 한 마리에서 얻을 수 있는 고기의 양은 뒷다리가 평균 19.06kg, 삼겹살은 13.92kg, 앞다리는 10.57kg로, 부위마다 다르다. 안심은 평균 1.28kg으로 양이 적다. 단, 실제 고기의 양은 돼지의 출하 체중 등에 따라 달라질 수 있다.

구이용은 삼겹살, 목심이 제격이고, 고단백, 저지방 살코기로 알려진 뒷다리는 건강식, 가공식에 적합하다. 등심은 담백해 어떤 요리에도 무난하게 어울린다. 앞다리는 근육이 발달해 쫄깃하고 감칠맛이 진해서 국물 요리로 알맞다.

지방이 많은 부위는 냉장 보관 시 가급적 빨리 소비하고, 장기 보관할 때는 소분해 냉동하는 것이 좋다.

이처럼 돼지고기 부위별 특성을 먼저 파악하고 용도에 맞게 요리하면, 비용 부담 없이 알뜰하게 소비하면서 돼지고기 맛과 품미를 더욱 진하게 느낄 수 있다.

농촌진흥청은 부위별 특성을 잘 살려 가정에서 비교적 손쉽게 해 먹을 수 있는 돼지고기 요리로 ‘등심 도토리 밀쌈’, ‘앞다리 유자 완자’, ‘뒷다리 롤 김밥’을 소개했다.

등심 도토리 밀쌈은 얇게 썬 등심을 양념장에 조린 뒤 도토리 밀전병에 채소와 함께 올린 음식이다. 앞다리 유자 완자는 앞다리 다짐육을 한입 크기로 빋어 익히고 유자청을 넣은 소스를 곁들여 완성한다. 뒷다리 롤 김밥은 얇게 썬 뒷다리를 양념해 볶은 뒤 채소와 함께 말아 김밥처럼 썰어낸다.

자세한 조리법은 국립축산과학원(www.nias.go.kr)-연구활동-간행물-(가족사랑)한돈웰빙가정요리에서 확인할 수 있다.

농촌진흥청 국립축산과학원 축산푸드테크과 강근호 과장은 “돼지고기는 한국인이 가장 사랑하는 육류”라며 “올 한돈데이에는 요리에 어울리는 부위를 잘 골라 입맛대로 다양하게 즐겨 보길 바란다.”라고 말했다.

붙임 1. 돼지 저지방 부위 활용 요리법

2. 돼지고기 부위 사진

담당 부서	국립축산과학원 축산푸드테크과	책임자	과 장	강근호 (063-238-7350)
		담당자	연구사	강선문 (063-238-7351)
농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로				

□ 등심 도토리 밀쌈

- 재료
 - 등심 200g, 팽이버섯 1팩, 대파 반뿌리, 노랑 파프리카 1/2개, 빨강 파프리카 1/2개, 깻잎 5장, 도토리 분말 6큰술, 포도씨유 약간
- 양념
 - 간장 2큰술, 굴 소스 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 올리브오일 1큰술, 후추 분말 약간
- 요리 순서
 - 채소들을 깨끗이 씻어 약 5cm 길이로 채 썬다.
 - 등심을 1mm 두께로 얇게 썬다.
 - 양념장을 만든다.
 - 양념장을 팬에 넣은 다음 끓을 때 등심을 넣고 조리한다.
 - 지름 약 7cm 크기의 도토리 밀전병을 만든다.
 - 전병, 등심, 채소 순으로 쌓아준 후 접시에 올린다.

□ 앞다리 유자 완자

- 재료
 - 앞다리(다짐육) 200g, 당근 약간, 버섯 약간, 깨 약간, 달걀 1개, 다진 파 2큰술, 후추 약간, 참기름 1큰술, 다시마 분말 1작은술, 마늘 약간, 양파 약간, 파프리카 약간, 유자청 1큰술, 간장 1큰술, 케찹 1큰술, 설탕 1과 1/2큰술, 레몬즙, 녹말 분말 1큰술, 소금 약간, 사과식초 1작은술, 물 250mL, 맛술 1큰술
- 요리 순서
 - 앞다리를 간 마늘(1큰술), 다진 파, 참기름, 후추, 다시마 분말, 달걀, 깨와 섞는다.
 - 한입 크기의 완자 모양을 빚고 기름에 익힌다.
 - 유자 소스를 만들기 위해 물, 간장, 설탕, 맛술, 유자청, 케찹, 사과식초, 녹말 분말, 소금을 섞는다.
 - 당근, 버섯, 파프리카, 마늘, 양파를 적당한 크기로 자르고 기름에 볶는다.

- 유자 소스를 넣고 조리 다음 완자에 붓는다.

□ 뒷다리 롤 김밥

- 재료
 - 뒷다리 600g, 소주 1컵, 부추 30g, 마늘 5개, 상추 50g, 사과 1/2개, 붉은 피망 50g, 노랑 피망 50g, 파인애플링 2개, 삶은 달걀 5개
- 양념
 - 된장 1큰술, 물 2큰술, 간장 1큰술, 청주 3큰술, 조청 3큰술, 갈은 양파 3큰술, 마늘 10g, 생강 5g, 설탕 1큰술, 참기름 2큰술, 깨소금 2큰술, 갈은 사과 3큰술
- 요리 순서
 - 부추, 마늘, 상추, 사과, 밝은 피망, 노랑 피망, 파인애플을 채썬다.
 - 뒷다리를 약 2mm 두께로 썰고 소주에 씻는다.
 - 된장, 물, 간장, 청주, 조청, 갈은 양파, 마늘, 생강, 설탕, 참기름, 깨소금, 갈은 사과를 혼합하여 양념장을 만든다.
 - 뒷다리와 양념장을 혼합한다.
 - 양념한 고기를 20분 정도 숙성한다.
 - 팬에 고기를 볶는다.
 - 볶은 고기를 김밥에 펴놓고 채썬 채소 등을 넣고 돌돌 만든다.
 - 삶은 계란의 노른자를 체에 거르고 흰자는 곱게 다진다.
 - 말이한 고기에 노른자와 흰자 고물을 묻힌 후 김밥처럼 썬다.

□ 관련 사진





삼겹살



목심



등심



안심



갈비살



갈매기살