

추석에 쓸 '쇠고기' 이렇게 고르고 보관하세요.

국립축산과학원 축산물이용과 조수현 063-238-7351

민족 최대의 명절 추석이 며칠 남지 않았다. 추석에는 오곡이 무르익는 시기라 그런지 먹을 것이 풍성하다. 그 중 추석요리에 쇠고기는 빠질 수 없다. 추석명절에는 온가족이 즐겨 먹는 갈비를 비롯해 우둔, 사태, 양지 등이 많이 쓰인다. 추석명절에 쓸 쇠고기의 부위별 고르는 요령과 보관 방법을 소개한다.



한우고기 요리 용도와 부위별



찜 갈비



산적 - 우둔



국 또는 탕 - 사태

- 추석 요리에 많이 쓰이는 소고기 부위는 갈비와 우둔, 사태·양지, 앞다리 등이다.
- **구이용 갈비**는 선명한 선홍색을 띄면서 마블링(결지방)이 적당히 있고 근막(근육을 싸고 있는 막)이 적어야 좋다. 뼈에 붙은 고기는 질기기 때문에 고기의 결을 보면서 직각으로 칼집을 넣어주면 더욱 연하게 먹을 수 있다.
- **찜용 갈비**는 지방과 힘줄이 많지 않은 것을 선택하고 표면의 근막은 요리 전에 없앤다. 갈비의 힘줄은 구우면 단단하고 질기지만 삶으면 부드러워져 갈비 특유의 좋은 맛을 낸다. 참고로 갈비는 필수지방산, 레티놀, 비타민 B₁₂, 비타민 E가 많다.
- **주로 탕국에 사용되는 사태와 양지**는 단백질과 필수아미노산, 철, 셀레늄, 비타민 B₆, 비오틴 함량이 높다. 붉은색 살고기와 지방만 있는 것보다는 근막 같은 결합 조직이 적당히 있는 것을 고른다. 근막은 질기지만 푹 고아 육수를 내거나 오랜 시간 걸쳐 끓여내면 깊은 맛을 낸다.
- **우둔, 설도는 산적이나 꼬치를 만들 때는 사용**한다. 근막이 없고 고깃결이 균일한 것을 고르되 얇게 썬 다음 결과 직각이 되도록 칼집을 내주면 좋다. 근육이 단단해 질질 수 있으므로 배, 키위 등을 넣고 양념해 부드럽게 해준다. 우둔과 설도는 단백질, 철, 마그네슘, 인, 칼륨, 비타민 B₆, 니아신 함량이 높다.
- **앞다리는 불고기 감**으로 적당하며, 철, 마그네슘, 인, 칼륨, 아연, 셀레늄, 판토텐산, 비타민 B₆, 비타민 B₁₂가 많이 함유돼 있다.
- 소고기는 잘 숙성된 냉장육이 좋고, 냉동육의 해동은 요리 하루 전날 냉장실로 옮겨 밀봉된 상태에서 천천히 녹인다.
- 남은 소고기는 반드시 4℃ 이하에서 보관하고 공기가 직접 닿지 않도록 포장해야 수분 증발을 막고 신선도와 맛을 유지할 수 있다.
- 냉동 보관할 경우에도 랩으로 두겹게 여러 겹으로 밀착포장하고 냉동용 지퍼백에 넣어 공기를 최대한 빼면 표면 건조에 의해 고기색이 변하는 것을 막고 부패를 늦춰 저장 기간을 늘릴 수 있다.
- 조리한 소고기는 4℃ 또는 영하 20℃ 이하에서 보존해야 하며 밀폐용기에 넣어 보관한다. 신선육보다 산화 또는 변질이 쉬워 가능한 한 빠른 시간 내에 소비하도록 한다.