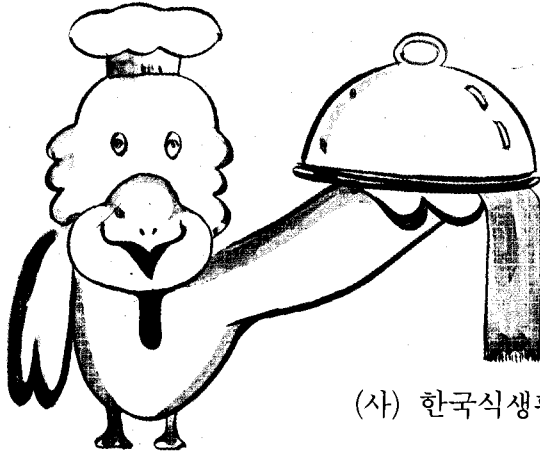


◆이달의 요리◆

“닭 밤 찜”



(사) 한국식생활개발연구회

풍성한 결실의 계절이다. 여름철에 잃었던 입맛이 되살아난 천고마비의 계절이니만큼 아무렇게나 섭취하는 것보다 너무 과잉열량이 되지 않도록 주의해야 되겠다.

특히 지나친 열량으로 인해 다가오는 겨울철 비만이 되지 않도록 해야한다. 가을철에 밤과 닭을 이용해서 찜을 만들어보는 것도 좋을 것이다. 밤은 탄수화물 식품이면서도 무기질이 많다. 거기에 육류식품인 닭을 넣고 야채를 넣어 찜을 만들면 가을철의 별미일 것이다.

닭은 한약을 먹을땐 안먹는다느니 임신한 사람은 먹어선 안된다는 말이 있다.

닭고기의 근육은 살과 지방이 분리되어 있으므로 지방섭취를 염려하시는분은 껍질과 지방을 분리하면 된다. 그리고 한약과도 관계가 전혀 없으며 임신한 사람이 먹어선 안된다는 것은 터무니 없는 사실이다.

닭고기는 콜라겐성분(날개에 특히 많아)이 풍부해 피부노화방지에 효과가 커 특히 여성의 체중조절에 많이 이용되어 다이어트식으로 인기가 높다.

음식을 먹을때는 즐거운 마음으로 맛있고 부담없이먹는 것이 건강의 지름길이다. 양혜

〈닭밤찜〉

만드는 법

- ① 닭은 깨끗이 손질하여 큼직하게 토막을 낸다음 칼집을 넣어 놓는다.
- ② 밤은 껍질을 벗기고 당근은 밤크기로 썰어 모서리를 도려낸다. 피망은 2등분으로 썰어 씨를 빼고 큼직하게 썬다.
- ③ 간장·설탕·마늘·생강즙·후추·청주·발효조미료·참기름을 혼합하여 양념간장을 만들어 ①의 닭에 양념을 해놓는다.
- ④ 냄비에 콩기름을 두르고 ③의 양념한 닭을 넣고 표면이 익고 색이 나도록 한후 밤·당근을 넣고 물1컵을 부어 은근히 익히도록한 다음 피망을 넣고 다시 은근히 익혀낸다.

재료

닭 500g 밤 150g 당근 50g 피망 20g
 간장 3큰술 설탕 ½ 큰술 마늘다진것 1작은술
 생강즙 1/2작은술 청주 2큰술 후추·발효조미료
 1/6작은술 참기름1/2큰술 콩기름 2큰술