

“단백질”을 이렇게 섭취하자

— 닭고기 (브로일러)의 새로운 요리법 —

왕 준연 <요리연구가>

닭고기는 옛날부터 산모에게나 허약한 사람들을 위해 보약처럼 쓰여져왔다. 단백질의 보급책으로 값이싼것 중에도 달걀과 닭고기는 시중에 흔히 나돌고 있는중 위생저리가 잘 되어있는것이 있고 비위생적인 것이 있다.

위생적이라고 하는것은 어떻게 처리 되어있는가가 문제이다. 더러운 곳에서 잡아 그대로 내장을 꺼내지않은채로 몇시간을 두면 자연그 냄새가 고기에 배이기때문에 맛이없어지게 된다.

깨끗하게 처리하여 당장 내장을 꺼내고 손질을 깨끗이 한것이 우리식탁에 올라야만 할 것인데 그렇지 못한 경우가있다. 위생적인 처리를 하여 냉동한 부로일러는 언제 먹어도 신선한맛을 지니고있다. 우리 소비자는 이점을 감안하여 닭고기를 사올때부터 주의깊게 관심을 갖고 구하여야만 할것이다. 자연 소독수준이 높아지게되면 단백질보급으로 쇠고기에 만 의존할 것이 아니고 닭고기에도 관심을 갖아 다양하게 합리적인 조리방법으로 우리 식탁을 즐겁게 하여야 하겠다.

통닭이라고하면 누구나가 좋아한다. 술안주로만 생각해서는 오산이라고 본다. 휴일날의 메뉴는 영계를 한마리씩 구워먹는다면 값도 싸고 영양적인 면도 단점인 것이다. 너무 비싸다고 생각할경우에는 부분적인 것으로 4절혹은 2절로 내어 가족이 한자리에서 구워먹으면 더욱 좋을것이다. 등산이나 낚시때의 도시락으로도 통닭구이와 소금만 가지면 다시 불에 구워가면서 먹는맛은 좋은공기의 영향도 있겠

지만 훌륭한 영양도시락이 될 것이다.

이렇게 만드는 부로일러는 과연 어떻게 되어 나오고 있는 것인가를 알고 넘기는 것이 좋겠다.

부로일러의 사육의 실패는 경제성 우선으로 사육하는것이 태반이다.

닭의 모래집이나 간살 등을생으로 먹기도 하기때문에 계사의 소독과 먹이에 대한것을 잘 손보아야한다. 어분(魚粉) 보다는 조개가루가 더욱 고기를 맛있게하고 단백질합사료를 먹어야 하기때문에 자연히 값이오르게된다.

그반면에 주어진 사료의값 증대가로 빨리 크게하여 시중에 내기위해 닭을 기르는 사람들은 여기에 신경을 쓴다. 50~60일~70일 일 정도되면 약 2kg정도가 되는 모양이다.

고단백사료도 알맞게 주어야 하므로 수시로 양계업자들에게 기술지도를 하는것으로 알고 있다.

하여튼 우리소비자에게는 육질이좋은 닭을 먹도록 하여주면 자연히 먹게되는것은 당연지사라고 생각된다.

미국에는 켄터후라이치킨 이라고 유명한 닭구이가 있다. 이것은 반제품과 완제품이 있어 그자리에서 먹기도하고 싸서 가져오면 차내에서나 등산 낚시 여행에도 안성 맞춤인듯 먹게 된다. 우리도 우리의식의 닭구이를하여 먹는다면 얼마든지 많이 먹을수 있고 값도싸게 먹을것이다. 조리할때에 조금만 연구하여 조리하면 생각지않은 화려한음식도 되고 실용적인 요리도 된다. 내가 영국에 갔을때 밥이 하도

요리안내

먹고 싶어 인도요리집에 갔던적이있다. 치킨카레라이스를 달라고하니 큰 닭다리 2개가 들어있는 밥이 나왔다. 아무리 먹어도 없어지지않는 음식이었다. 다리 한개와 밥알을 몇수저먹고 다리 한개는 싸가지고 온적이있지만 닭요리는 푸짐한것이다. 통째로 만든것이 하도 신기해서 한국에 돌아와서 만들어 보았더니 역시 별미였기에 나중에 소개해 보기로하겠다.

치킨바스켓은 후라이치킨을 바스켓에 담고 후렌치후라이를 함께 담아 내는것으로 손님초대상에도 훌륭한 일품요리다.

한국 고유의 음식으로는 삼계탕이다. 인삼과 찹쌀을 넣고 푹 고아서 국물과 닭살 찹쌀익은것등 하나도 빼지않고 먹을 수 있는 것이다. 여기에 마늘을 넣고 삶으려는 더욱좋다고 한다.

닭죽은 푹삶아 살은 뜯어넣고 뼈는 추려낸 다음 쌀을 두고 죽을 쑤는 것이다. 위에 소개한 여러가지 는 알고도 실천을 못하는적이 많은것 같아 보약 삶아먹는 것이 닭고기라고 생각하면서 여러가지음식을 소개해보기로 한다.

◎ 통닭 구이

◆ 재료

- 영계..... 1 마리
- 소금..... 찻술 1
- 후추..... 찻술 ½

영양가 분석표

식 품 명	수 분	열 량	단 백 질	지 방	탄수화물		회 분	칼슘	인	철
					당질	섬유				
달	74.0	160	12.7	12.1	—	0	1.2	67	267	2.7
달 갈 가 루	4.1	592	47.0	41.2	4.1	0	3.6	187	820	8.7
난 황	49.4	358	16.2	32.6	—	0	1.8	149	612	6.5
난 백	88.9	42	10.2	0.1	—	0	0.8	10	12	0.1
닭 고 기	73.5	126	20.7	4.8	—	—	1.3	4	302	—

- 양파즙.....큰술 1
- 콩기름.....큰술 1
- 식빵..... 2 조각
- 양파..... ½ 개

◆ 만드는 법

- ① 영계는 깨끗이 손질하여 내장을 꺼내고 등에붙어있는 피를 꺼내어 다시 씻은후 소금으로 간하여 놓는다.
 - ② 양파는 절반을 강판에 갈고 절반은 반달형으로 썰어놓는다.
 - ③ 닭뺏속에 후추와 소금을 뿌리고 양파와 빵조각을 넣고 아무려 놓는다.
 - ④ 미리 더웁게한 오븐에 은박지를 깔고 위에 닭을 놓고 약 40분간 구워낸다.
- 닭위에는 콩기름을 바르고 굽는다. 양파즙은 굽기전에 발라서 굽는다.

◎ 닭 덩 밥

◆ 재료

- 닭살고기..... 100g
- 달걀..... 1 개
- 파..... 1 뿌리
- 표고버섯..... 2 장
- 국간장.....큰술 1
- 더운밥..... 2 공기
- 후추 미원 정종 설탕약간

◆ 만드는 법

- ① 닭살고기는 얇게저며 술은 뿌려놓는다.

② 찜는물 2컵에 닭살고기를 넣고 끓인다. 국간장으로 간을하고 파를 채쳐 넣는다.

③ 달걀은 황백미를 풀어 찜는 국에 넣고 떠오르면 설탕찻술 1술과 정종 간장으로 간을하여 뜨거운 밥위에 얹어서 낸다.

◎ 닭곰탕

◆ 재료

- 닭..... 1마리
- 밥..... 5컵
- 애호박(오이)..... 1개
- 표고..... 5개~10개
- 당근..... 1개
- 콩기름..... 큰술 2
- 소금·후추·미원·파·마늘·국간장·큰술 3

◆ 만드는 법

① 닭은 깨끗이 손질하여 물을 넉넉히 붓고 약 1시간가량 푹 삶아 건진다음 살은 뜯어 마늘다진것과 후추 소금을 넣고 양념해 놓는다 (뼈는 국물에 넣고 삶는다)

② 애호박이나 오이는 채친다음 소금에 저렸다 물에 행군다음 꼭 짜서 콩기름에 볶아놓는다.

③ 표고도불려 채저볶아놓고 당근도 채친다음 기름에 볶아놓는다.

④ 닭국물에 간을하고 끓기시작하면 한편 뜨거운밥 1공기를 준비하여 절반만 그릇에 담고 위에 재료를 색맞추어 놓은다음 다시 밥을

놓고 다시 고명고기 오이(호박) 표고, 당근을 놓아 색깔을 맞추다음 상에 놓고 국은 따듯하게 하여 따로 담어낸다.

※ 여러식구와 함께 상에 낼때에는 식지 않도록 주의하여야 한다.



◎ 치킨카레버

◆ 재료

- 영계..... 1/2마리
- 쌀(정부미)..... 2컵
- 카레가루..... 찻술 2
- 양파..... 1개
- 버섯(양송이)..... 5개
- 피이만..... 1개
- 콩기름..... 큰술
- 마늘..... 2쪽

◆ 만드는 법

① 영계는 큼직하게 토막쳐놓는다. 양파는 팔괘쪽같이 썰어놓고 양송이도 얇게 썰어놓는다.

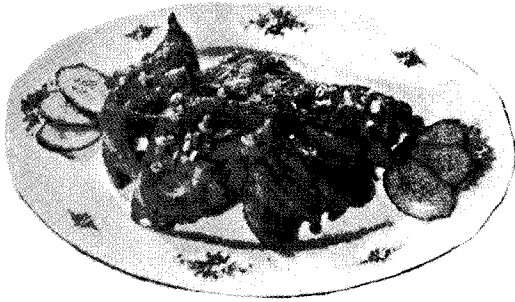
② 쌀을 씻어 물기를 빼놓고 피이만은 씨를 내어 1×1cm의 크기로 썰어놓는다.

③ 후라이팬에 콩기름을 두르고 달기 시작하면 마늘을 다져넣고 닭을 먼저넣어 양파와 함께 익힌다음 파이렉스 그릇에 담아 놓는다.

④ 기름을 두르고 쌀이 투명색이 되도록 볶아 놓고 카레가루를 뿌려가면서 볶는다.

⑤ 쌀과 닭 양파등을 파이렉스 냄비에 넣고

비 타 민						
A value	Retinol	Betacarotene	Thiamine	Riboflavin	Niacin	Ascorbic acid
	mcg		mg	mg	mg	mg
IV 920	193	166	0.10	0.30	0.1	0
4,290	901	772	0.33	1.20	0.2	0
2,320	487	414	0.23	0.40	0	0
0	0	0	0.02	0.30	0.1	0
40	8	7	0.09	0.15	5.0	0



양송이와 감물을 부어 오븐에 약25분간 익히고 약5분간 뜸을 드린다.

※ 나중에 식사때는 작자가 그릇에 덜어 먹도록한다.

◎닭볶음탕

◆ 재료

- 닭(영계)..... 1 마리
- 새우젓국.....큰술 3
- 후추.....참술 1/6
- 참기름.....참술 1
- 마늘..... 2 쪽
- 파..... 1 뿌리
- 감자..... 2 개

◆ 만드는 법

- ① 닭은 한입에 먹기 좋게 토막친 다음 후추와 마늘 새우젓국으로 간을한다.
 - ② 감자는 밤톨만하게 썰어 놓는다.
 - ③ 냄비에 참기름을 두르고 닭양념한 것을 넣고 볶다가 더운물 1 컵가량을 붓고 감자를 넣은 다음 푹 끓인다.
 - ④ 약 25분가량 되면 닭이 푹 무르게 된다.
- ※ 간장 간보단 맛도 있고 닭냄새가 안난다.

◎후라이치킨

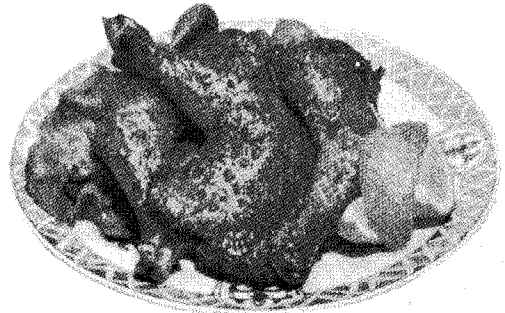
◆ 재료

- 영계..... 1 마리
- 소금.....참술 1/4

- 후추.....참술 1/8
- 밀가루..... 1/2
- 달걀..... 1 개
- 빵가루..... 1/2 컵
- 콩기름(大豆油).....튀김용
- 감자..... 2 개

◆ 만드는 법

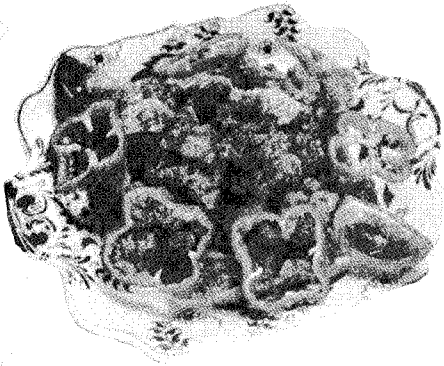
- ① 영계는 다리를 도려내고 몸체는 살이 많이 붙어있도록 하여 소금과 후추를 뿌려 간이 배이도록 한다.
- ② 닭살에 밀가루를 무치고 달걀물을 무친 다음 빵가루를 발라놓는다.
- ③ 후라이팬에 튀김기름을 넣고 약180℃ 가량되면 빵가루 무친 닭을 갈색이되도록 튀겨낸다.
- ④ 감자는 굵게썰어 잠시 삶아낸 다음 함께 튀겨 곁들인다.



◎마카로니그라다

◆ 재료

- 닭고기살..... 100g
- 마카로니.....50g
- 매슈룸..... 5 개
- 버터..... 1 큰술
- 콩기름..... 1 큰술
- 양파..... 1/2 개
- 소금·후추·미원
- 밀가루.....큰술 3
- 우유..... 1 병
- 치이스.....약간



◎감풍기

◆ 재료

- 영세.....1 마리
- 녹말가루.....큰술 3
- 간장.....큰술
- 후추.....작은 술 1
- 마늘.....3 쪽
- 파.....1 뿌리
- 풋고추.....2 개
- 식초.....작은 술 1
- 설탕.....작은 술 1
- 통깨.....작은 술 2/1
- 미원.....작은 술 3 / 1

◆ 만드는 법

① 닭살고기는 삶아서 잘게 뜯어 놓는다. 양파는 곱게 채쳐 기름에 볶아놓고 양송이는 얇게 썰어놓는다.

② 버터를 팬에 녹힌다음 콩기름을 섞고 달리기 시작하면 밀가루를 넣고 볶아 색깔이 누렇게 되기전에 우유를 서서히 붓는다.

③ 거품기로 우유와 밀가루 볶은것을 저으면 화이트 루가된다.

④ 마카로니는 약 15분간 삶아서 건진다음 그라단 접시에 담고 닭살과 양파볶은것 매슈룸등을 위에 놓은 후에 화이트루우를 듬뿍 넣고 치즈 가루를 뿌린다.

⑤ 미리 달구워놓은 오븐에 넣고 약25 분간 구워내어 치즈가 녹으며는 꺼내어 놓는다.

※ 뜨거운김에 종이를 깐 접시에 구라탄 접시채로 담아낸다.

◆ 만드는 법

① 닭은 큼직하게 8절로내어 간장과 후추를 뿌려 간이 배이게 한다.

② 간이 배인 닭살에 녹말가루를 무친다. 음약180℃가량 끓는 기름에 튀겨낸다.

③ 풋고추는 씨를 빼고 잘게썰고 마늘과 파를 곱게 썰어 초간장에넣고 튀겨낸 닭고기에 위로부터 끼얹어낸다.

※ 더운김에 맛이있다.

◎라조기

① 튀겨 놓은 닭을 풋고추와 다홍고추를 기름에 볶다 함께넣고 녹말을 풀어넣은 후 참기름을 한방울 쳐서낸다.

