

# 닭고기 조리의 조리과학적 힌트와 메뉴개발(I)



배영희 교수

오산대학 호텔조리계열

## 1. 닭고기의 특징

닭고기는 크게 살, 껍질, 지방의 세 부분으로 확실하게 나뉘어져 있어 요리를 하는데 있어 선택과 조리응용이 편리하다. 또한 부분육으로 가공처리가 잘 되어 있어 닭고기 부위별 이용과 조리도 가능하게 되었다.

이런 발달은 결국 식생활에서 부분육 구매패턴의 생활화, 기호에 따른 조리방법의 선택, 부가재료나 소스의 선별성 등 닭고기 음식의 다양화라는 식문화를 만들어냈다.

닭고기가 식생활에서 육류 섭취의 중요한 식재료로 이용되고 있는 것은 이미 알고 있으나, 그 사용되는 조리법이 제한되어 있고, 혹 닭고기 조리 레시피가 많이 개발되었다고는 하나 실제 기호도면에서 맛, 질감, 소스의 배합에 문제가 있을 수도 있다.

먼저 닭고기의 특징을 살펴보면, 쇠고기나 돼지고기가 적색근의 비율이 높은 반면, 닭고기는 백색근의 비율이 매우 높다.

이렇게 서로 다른 근섬유의 구성 비율로 인해 대사적 기능 또한 서로 다르고, 결국 이러한 이유로 쇠고기, 돼지고기, 닭고기는 생육일 때나 조리 후 서로 다른 근섬유 특성을 나타낸다. 즉 쇠고기는 도살 후 사후강직이 오래 지속되어 4℃내외의 냉장숙성으로도 약 2일이 소요되며 사후 해당속도가 느린데 비해 돼지고기나 닭고기는 대사과정이 빨리 진행되어 돼지고기의 경우 냉장시 1~2일, 닭고기는 24시간 이내에 숙성이 완료되어 사후강직 또한 일찍 완료된다.

## 2. 닭고기 조리의 조리과학적 힌트

### 1) 닭 비린내 없애기

닭고기를 전처리하거나 조리할 때 닭 특유의 비린내가 있다. 이는 비위



가 약한 사람이라면 금방 닭을 멀리하게 되는 원  
인도 되는데 이를 해결할 수 있는 식재료가 ‘양  
파’이다.

강한 향신채소 같지만 열에 의해 향이 빨리 날  
아가고 맛 성분이 변하게 되어 오히려 맛있게 되  
므로 양파는 다양하게 닭요리에 응용하면 좋다.

먼저 닭을 통째로 찌 때 내장을 뺀 닭 배속에  
양파를 통으로 밀어 넣어 찌면 양파와 닭이 익으  
면서 닭이 비리지도 않고 오히려 연하고 달콤한  
맛의 찜닭이 된다.

닭튀김을 위해 조각으로 자른 후 밑간을 할 때  
양파즙, 소금, 후추, 정종, 마늘로 비벼서 2시간  
정도 놓았다가 물도 빠지고 간도 밴 다음, 전분  
을 묻혀 튀겨내면 맛이 담백하고 비린맛이 전혀  
없다. 또 닭튀김을 한 후 닭의 맛을 음미하지도  
못하고 바로 진한 허니 머스터드소스를 발라먹  
기보다는 양파소스를 만들어 시원하게 두었다가  
찍어 먹으면 닭튀김이 상큼하게 느껴져서 닭튀  
김이 느끼하지 않고 맛있다.

## 2) 닭 모래집 요리

닭 모래집은 너무 오래 데치지 말고 한소끔 끓  
인 다음 건져 냉수에 담가둔다.

닭 모래집은 닭의 대사과정에서 곡류 등의 모  
이를 다시 한 번 잘게 부수는 소화기관 장소로서

매우 질긴 결체조직으로 되어 있다. 즉 이들은  
열에 너무 노출되면 강하게 오그라들면서 더욱  
질기게 변하는 성질의 콜라겐 조직으로 너무 오  
래 데치지 말고 단순하게 열처리를 한번 해 줌으  
로써 조직을 약간 변성시킨 후 냉수에 넣어두면  
내부에서 젤라틴화 과정으로 변하면서 오히려  
연하고 쫄깃거리는 질감이 된다.

## 3) 닭요리와 오렌지 소스

닭고기와 같은 가금류에는 오렌지, 귤, 레몬 등  
의 감귤류(citrus fruits)를 이용한 소스가 잘 어  
울린다. 즉 오렌지 등의 감귤류는 반으로 잘라  
안에 있는 내용물을 수동식 주스기에서 거칠게  
돌려가며 끝까지 갈면서 주스를搾다. 내부의 막



과 내용물을 버리지 말고 냄비에 담아 설탕과 한 천을 조금 넣고 약한 불에서 서서히 졸이면 거칠어 보이던 내용물들이 살살 녹으면서 투명하고 빛깔고운 소스가 된다. 이때 거의 마지막 무렵에 레몬 껍질이나, 짜내고 남은 오렌지 껍질을 얇게 채 썰어 넣어 주고 조금 더 졸이면 약간씩 씹히는 질감도 살아있으면서 모양도 예쁘고 걸쭉한 오렌지 소스가 된다.

튀김 닭에도 좋고, 전기구이 닭에도 좋고, 찜닭에도 모두 잘 어울린다.

## 4) 닭가슴살 크로켓

닭살을 갈아서 삶은 감자와 함께 섞은 후 완자를 지어 크로켓을 만들면 부드럽고 영양이 우수하면서도 담백한 영양 간식이 된다.

닭가슴살을 다져서 기름에 볶은 후 삶은 감자와 함께 섞어 다시 튀기면 크로켓을 먹을 때 모래알이 씹히듯 단단한 알갱이가 느껴지는데, 이때 닭가슴살을 블렌더에서 갈아 소금, 후추, 생강즙으로 간단히 양념한 후 삶아 으갠 감자, 양파 다져 볶은 것과 함께 섞어 완자를 빚은 후 빵가루 묻혀 튀겨내면 닭가슴살이 느껴지지도 않게 부드러워 어린이 간식, 노인 영양식, 밥반찬으로 훌륭한 음식이 완성된다.



## 5) 닭가슴살 샐러드

닭가슴살 샐러드가 유행하고 있다. 그러나 실제 많은 경험자들이 맛의 무미함 때문에 오랫동안 지속적인 다이어트음식으로 이용을 못하고 있다. 이때 한 가지 요령! 닭을 익힐 때 물에 넣어 삶지 말고 찜통에 찌서 익힐 것을 권한다. 또한 물에 녹차 잎(또는 녹차 티백)과 소금을 넣고 닭가슴살을 찜 틀 위에 얹어 찌면 담백하면서도 고소한 맛을 가지고 연하게 익는다. 이것을 식힌 후 찢어서 가볍게 백후추를 뿌리고 오렌지껍질을 채 썰어(물론 오렌지를 깨끗이 씻은 후 곱게 갈아 걸쭉한 채 썰거나, 또는 오렌지 필러로 길게 긁어내려 채 모양으로 만들어준다) 닭살과 섞어 양상추에 싸 먹으면 얼마든지 깔끔한 맛으로 먹을 수 있는 닭가슴살 다이어트 샐러드가 완성된다.



## 6) 삼계탕

여름 보양식하면 삼계탕을 빼 놓을 수 없다. 이런 삼계탕 만드는 법에는 주의가 필요하다. 요즘 마트에 가면 깔끔하게 백숙용으로 포장지에 쌓여 있는 닭을 쉽게 살 수 있다. 이런 닭을 그냥



봉투에서 꺼낸 후 닭의 배속에 찹쌀, 마늘, 인삼, 대추, 황기, 당귀 등을 넣어 푹 끓이기만 하면 맛난 보양삼계탕이 되는데, 이 때 주의할 것은 닭의 간을 빼는 일이다.

닭의 간은 닭 가슴 가장 안쪽 뼈에 붙어 있기 때문에 대부분 간이 그대로 남아 있다. 한방에서 말하는 닭의 간은 취하지 않는 것이 오히려 좋다는 설명을 보면 보양식에 함께 넣어 섭취할 이유는 없을 것으로 보인다.

찹쌀 등 재료를 넣기 전에 닭의 배속에 손을 집어넣어 안에 남아있는 닭의 간을 떼어내고 물로 내부를 씻어낸 후 내용물을 넣어 끓여주는 것이 중요하다.

### 7) 치킨누들스프(닭국물스프)

서양음식에서 할머니의 치킨누들스프



(Grandma's chicken noodle soup)의 의미는 그들의 생활에서 고향이나 가정, 그리고 할머니나 어머니, 그리고 가족의 사랑을 그리워하고 어렸을 때를 생각나게 하는 음식 중의 하나이다.

몸이 아프거나, 감기가 들어 오한이 나고 뜨거운 국물이 그리울 때 우리나라에서 맑은 콩나물 국을 끓여 먹듯, 서양에서도 가족들의 민간요법으로 사랑이 담긴 치킨누들스프를 끓여 먹으며 몸을 달랜다.

가정마다 약간씩 차이는 있지만 일반적인 조리 방법은 다음과 같다. 🍲

### 치킨누들스프 | 총량 1ℓ (4인분), 1인분 250ml

#### 재료

스파게티국수 50g, 닭 500g, 양파 100g, 샐러리 70g, 당근 70g, 월계수잎 1개, 타임 약간, 통후추 5~7개, 파슬리 1줄기, 정향 3개, 치킨스톡 1ℓ, 소금 약간, 후추 약간

#### 만드는 법

1. 찬물에 닭(닭:물=1:4) 넣고 양파, 샐러리, 당근을 2:1:1의 비율로 준비하여 1cm 크기의 정육면체로 썰어 넣어 약한 중불에서 서서히 끓인다. 이 때 비린내를 없애기 위해 월계수잎, 타임, 통후추, 파슬리줄기, 정향을 면보에 싸서 끓일 때 함께 넣어준다.
2. 1~2시간 끓인 후 닭국물이 반이 되게 졸여지면 닭살은 건져 곱게 찢고, 나머지는 체에 걸러 국물을 받쳐 식으면 기름기를 제거한 후 맑은 국물을 받아둔다.
3. 국수는 소금을 약간 넣은 끓는 물에 삶아 10cm 길이로 잘라둔다(끓는 물 2ℓ에 국수를 넣고 약간 무를 정도가 되도록 재빨리 삶은 후 찬물에 헹구어 둔다).
4. 닭육수를 약한 불에서 끓이며 소금과 후추로 간을 한다. 먹기 바로 전에 찢어 둔 닭고기와 국수를 넣어 뜨겁게 낸다(경우에 따라 닭육수를 끓일 때 샐러리를 잘게 썰어 끓이면 향이 깨끗하고 맛도 시원하다).