

# 닭고기 조리의 조리과학적 힌트와 메뉴개발(Ⅱ)



**배영희** 교수  
오산대학 호텔조리계열

## 1. 닭고기 조리방법에 따른 영양정보와 조리힌트

바야흐로 건강 최우선의 시대다.

닭고기는 가금육 중에서 오리고기나 거위 고기에 비해 수분함량이 높고, 단백질 함량이 높으며 지방함량이 상대적으로 낮아 고기 그 자체로 볼 때 매력적인 면이 많은 고기이다. 특히 불포화지방산 비율이 높다는 사실이 알려지면서 건강에 관심이 높은 많은 소비자들로부터 인기가 높아지고 있다.

그러나 닭고기도 전처리 과정이나 조리과정에서 이 같이 좋은 영양성분에 변화가 일어날 수 있기 때문에 주의해야 한다.

먼저 가금육을 냉동시키면 냉장육에 비해 영양가가 줄어든다. 이는 해동에 의해 약 1~6%의 드립(drip)이 발생되어 단백질, 아미노산 등이 함께 포함되어 유실되기 때문이다. 닭고기를 완만히 얼리거나 사후 강직 중에 냉동시키거나 또는 급속히 해동시켰을 때 드립은 급증하고, 많은 영양가도 함께 유출된다. 또한 냉동 저장기간에 따라 비타민 B complex 성분들의 감소가 진행된다기 때문에 닭고기는 냉장육으로 유통되는 고기를 구입하는 것이 좋다.

또한 가금육은 굽고, 튀기고, 볶는 조리 과정동안 각각 31%, 23%, 22% 만큼 무게가 줄어든다. 가열 중에 드립에 의해 무게는 감소하지만 단백질 소화율은 약간 증가하게 된다.

가열에 의해 지방 조성은 대체로 변함이 없지만, 지방이 용해되어 외부로 유출되거나 일부 육내부로 흡입되는 경우가 있다. 특히 튀김용 겉옷을 입힌 도계육은 외부 기름이 약 18% 이상 육내부로 다량 흡입되기도 한다.

한편 삶거나 조리거나 또는 가압 처리할 때는 육속에 있는 영양가가 외부의 물 속으로 유출된다. 굽거나 오븐에서 가열해도 열에 의해 약간의 영양가가 줄어든다. 또 가열한 고기를 전자레인지에 다시 가열하면 계속해서 영양가가 줄어든다는 보고도 있다.

## 2. 맛있는 닭고기 요리

닭고기는 동·서양을 막론하고 볶음이나 튀김 요리와 궁합이 잘 맞는 식품이다. 기름에 튀기거나 볶으면 바삭하게 씹히는 맛이 일품이다. 그러나 구이도 최고의 맛을 자랑한다.

가정이나 단체급식업장에서 사용할 수 있는 다양한 요리와 함께 소스를 만들어 보도록 하자.

### 1) 다진양념 닭고기석쇠구이



쇠고기를 다져 갖은 양념하여 석쇠구이 하듯 닭고기도 곱게 다져 고추장, 된장을 약간 넣어 석쇠에서 구워주면 고기가 육질이 연하고 담백하며 구이로서 독특한 맛을 나타낸다.

특히 요즘 시중에서 판매되는 대나무 숯 등을 이용하여 곱게 되면 향이 배어 더욱 맛있는 석쇠구이가 된다.

### 2) 닭가슴살섭산적(10인분, 1시간 30분 소요)

사업체 급식, 학교급식에 사용할 수 있는 메뉴로, 밥이나 빵과 함께 배식할 수 있다.

**재료** 닭(가슴살) 1kg, 양념(굵은 고춧가루 5작은술, 이태리안시즈닝 5작은술, 월계수잎 5장, 소금·후추 적당량, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 청주 1큰술, 설탕 5큰술, 물엿 10큰술, 생강즙 2작은술), 식용유 적당량, 소스(다진 레몬껍질 1큰술, 오렌지주스 1컵, 설탕 1컵, 화이트와인 100g, 소금 약간, 레몬즙 100g, 설탕 1컵, 마늘가루 1작은술, 꿀 1큰술)

#### 만드는 방법

1. 가슴살의 힘줄을 도려내고, 가슴살을 칼로 곱게 두들겨준다.
2. 곱게 다진 닭 가슴살에 갖은 양념하여 2시간 쪼개어둔다.
3. 오븐 예열시 시판에 식용유를 약간 넣어 뜨겁게 달군 후 시판에 다진 가슴살을 깔고 아래위로 노릇하게 구워낸다.
4. 다진 레몬껍질, 오렌지주스, 설탕, 백포도주와 소금을 약간 넣고, 약한 불에서 졸인다. 물이 줄아 시럽처럼 반으로 줄어들게 되면 레몬즙과 설탕으로 농도를 맞춘 다음, 마늘가루 아주 약간과 꿀을 넣고 블렌더로 3분 정도 돌린다. 만들어진 오렌지 소스를 병에 넣어 냉장고에 보관한다.
5. 익은 닭은 1인분씩 저며 썰고, 소스는 따로 옆에 곁들인다.

### 3) 닭가슴살전유어(10인분, 1시간 30분 소요)

사업체 급식, 학교급식, 병원급식에서 사용할 수 있는 메뉴로, 밥이나 빵과 함께 배식한다.

**재료** 닭(가슴살) 1kg, 요구르트 2컵, 전분, 달걀, 소금, 후추, 식용유, 소스(간장 3큰술, 식초 3큰술, 설탕 3큰술)

#### 만드는 방법

1. 가슴살의 힘줄을 도려내고, 가슴살을 칼로 곱게 두들겨준다. 중간 중간 칼끝으로 힘줄을 끊어줘 오그라드는 것을 미리 막아준 후 한 입 크기로 자른다.
2. 두들겨 둔 닭 가슴살에 요구르트를 넣어 1시간가량 재어둔다.

3. 요구르트에서 건진 닭 가슴살을 체에 받쳐 여분의 물기를 제거하고 전분을 묻힌다.
4. 미리 풀어 둔 달걀물에 소금, 후추를 넣어 간하고 전분을 묻힌 닭 가슴살을 넣어 달걀물에 담근다.
5. 미리 달군 그리들에 기름을 두르고 전유어를 지진다.
6. 식초에 설탕을 넣어 충분히 저어 설탕을 녹인 후, 여기에 간장을 넣어 섞어준다. 냉장고에 넣었다가 차갑게 배식한다.

4) 닭다리봉과 매운소스(10인분, 1시간 30분 소요)

가정에서 간단한 모임이나, 생일파티, 도시락 반찬 등으로 좋은 메뉴이다.

**재료** 닭봉 10개, 밀가루 200g, 고춧가루 50g, 파프리카 20g, 다진 마늘 10g, 청주 100g, 생강즙 10g, 소금 10g, 후추 5g, 식용유 넉넉히, 소스(핫소스 4큰술, 꿀 60g, 겨자 2큰술, 레몬주스 2큰술, 설탕 50g)

**만드는 방법**

1. 닭다리를 깨끗이 씻은 후, 긴 꼬치로 여기 저기 꿰어놓는다.
2. 닭다리에 밀가루, 고춧가루, 파프리카, 마늘, 청주, 생강즙, 소금, 후추를 잘 섞어 묻혀 양념한 후 170°C의 식용유에서 두 번 튀겨낸다.
3. 분량의 재료를 넣어 매운 소스를 만든 다음, 튀겨낸 닭다리를 넣고 윤기 나게 조리면서 익힌다.

5) 닭 가슴살냉채(10인분, 1시간 소요)



다이어트용이나 코스요리에서, 가정에서 야식 등으로 이용할 수 있는 메뉴이다.

**재료** 닭(가슴살) 600g, 통마늘 4개, 생강 저민것 2작은술, 녹차 3큰술, 소금 약간, 물 1.2ℓ, 오이 200g, 당근 200g, 종삼뿌리(수삼) 100g, 배 100g, 소스(겨자가루 2큰술, 물 4큰술, 식초 4큰술, 설탕 2큰술, 소금 1큰술, 연유 1큰술)

**만드는 방법**

1. 분량의 물이 끓을 때 통마늘과 생강, 소금, 녹차를 넣은 후 닭 가슴살을 넣어 삶는다(냄새가 안남).
2. 삶아 낸 닭 가슴살을 식힌 후 가늘게 찢는다.
3. 오이와 당근은 0.7cm 폭에 길이 5cm로 얇게 썰어 놓는다.
4. 종삼뿌리는 깨끗이 씻는다(수삼은 씻은 후 머리 부분을 자르고 4cm 길이로 채 썰어 찬물에 담갔다 건진다).
5. 배는 껍질을 벗기고 납작하게 썰어 설탕물에 담갔다 건진다.
6. 겨자가루는 따뜻한 물에 개어서 20분 정도 따뜻한 곳에 두었다가 나무젓가락으로 많이 저어 매운맛이 나면 식초, 설탕, 진간장, 소금, 연유를 분량대로 넣고 겨자소스를 만든다.
7. 큰 볼에 찢은 닭 가슴살, 오이, 당근, 수삼, 배를 넣어 가볍게 섞은 후, 냉장고에 차게 두었다가 겨자소스를 곁들여 낸다.
8. 겨자소스는 먹기 직전에 버무리고 간은 소금으로 맞춘다.

3. 닭고기 요리와 어울리는 소스 만들기 힌트

1) 굴소스(1시간 소요)

닭볶음, 닭갈비 등에 버무리면 맛이 완성되는 소스로, 향신채의 강한 향과 굴소스와 케첩이 어우러져 진하고 깊은 맛이다.

\*조리힌트 : 마늘, 생강, 건고추를 볶을 때는 먼저 팬을 달군 후 기름을 둘러 채소가 들어가면 바로 향이 발현될 수 있어야 한다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
마늘	13g(3쪽)	25g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마늘, 생강을 얇게 편으로 자르고, 건고추는 3~4조각으로 자른다.</li> <li>2. 달구어진 팬에 기름을 두르고 마늘, 생강, 건고추를 볶는다.</li> <li>3. 팬에서 마늘, 생강, 고추향이 배어나면 나머지 재료들을 넣고 다시 볶아준다.</li> <li>4. 소스를 적당히 졸인다.</li> </ol>
생강	10g(1톨)	20g	
건고추	3g(1개)	6g	
굴소스	40g(2.5큰술)	75g	
간장	15g(1큰술)	30g	
식초	30g(2큰술)	60g	
맛술	35g(2큰술)	75g	
설탕	24g(2큰술)	48g	
토마토케첩	75g(5큰술)	150g	
소금	2g(1/2작은술)	4g	
참기름	4g(1작은술)	7g	
식용유	20g(1.5큰술)	40g	

## 2) 닭강정소스(1시간 30분 소요)

닭강정용으로 튀김한 후 윤기 나게 해 주고 맛을 내게 하는 소스로 매콤 달콤한 맛이 난다.

\*조리힌트 : 설탕과 물엿이 들어간 상태로 졸이므로 밑부분이 타지 않도록 주의한다. 양파채 등이 있으므로 블렌더로 곱게 갈아준다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
간 마늘	20g(2큰술)	40g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 팬을 달군 후 식용유를 두르고 간 마늘, 양파채를 넣고 2~3분간 볶는다.</li> <li>2. 나머지 재료를 넣고 약불에서 천천히 끓을 때까지 볶는다.</li> <li>3. 밑 부분이 타지 않도록 주의하면서 졸인다.</li> <li>4. 식은 후 블렌더에서 갈아서 소스를 만든다.</li> </ol>
케첩	30g(2큰술)	60g	
고추장	10g(1/2큰술)	20g	
물엿	20g(1큰술)	40g	
설탕	5g(1/2작은술)	10g	
물	30g(2큰술)	50g	
식용유	10g(1큰술)	20g	
청주	1g(약간)	2g	
양파채	10g(1큰술)	20g	
우스터소스	1g(약간)	2g	
진간장	2g(1/2작은술)	4g	

## 3) 데리야끼소스(1시간 소요)

닭을 밑간을 해 둔 후 소스를 발라가며 구울 때 사용하는 양념장 소스이다. 담백하고 간간하며 구웠을 때 달콤함 맛을 느낄 수 있다.

\*조리힌트 : 기름, 설탕, 진간장을 넣어 약한 불에서 서서히 졸이고, 소스를 만든 후 냉장고에 보관했다가 사용할 때는 잘 저어서 사용한다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
식용유	75g(5큰술)	150g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 옥수수기름, 간장, 설탕을 넣고 20분간 약한 불에서 조리한다.</li> <li>2. 데리야끼 소스, 청주, 마늘즙, 생강즙, 물엿을 넣고 한번 더 끓인다.</li> <li>3. 소창에 대고 거른다.</li> <li>4. 완전히 식힌 후 냉장 보관한다.</li> </ol>
진간장	60g(4큰술)	120g	
설탕	60g(5큰술)	120g	
데리야끼소스	60g(4큰술)	120g	
청주	30g(2큰술)	60g	
마늘즙	15g(1큰술)	30g	
생강즙	5g(1작은술)	10g	
물엿	40g(2큰술)	80g	

## 4) 허니머스터드소스(30분 소요)

닭고기를 갈아 만든 크로켓, 닭가슴살 튀김, 부드러운 뜨거운 닭튀김에 사용하는 Dip 형식의 소스이다. 강하지도 않으면서 약간 달고 고소한 느낌의 부드러운 맛이다.

\*조리힌트 : 식초보다 레몬즙을 갈아서 사용하면 향이 좋고 잘 분리되지 않으며 상온 보관한다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
마요네즈	40g(3큰술)	80g	모든 재료를 잘 섞어준다.
연겨자	7g(1/2큰술)	15g	
꿀	20g(1큰술)	40g	
식초/레몬즙	15g(1큰술)	30g	

## 5) 된장마요네즈소스(30분 소요)

닭고기무침이나 닭고기 찜 등 찍어먹은 Dip 또는 찜장 형식의 소스이다.

구수한 된장에 마요네즈와 참기름, 설탕을 넣었으므로 고소하고 달콤한 맛이 난다.

\*조리힌트 : 된장은 종류에 따라 알갱이가 들어있는 된장이 있기도 하므로 블렌더에서 씨를 빼고 추를 넣고 한번 갈아준다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
된장	55g(3큰술)	110g	1. 붉은 고추는 씨를 빼고 씻어 둔다. 2. 블렌더에 된장, 마요네즈, 고추, 참기름, 설탕을 넣고 가볍게 한번 섞어준다.
마요네즈	28g(2큰술)	55g	
붉은 고추	17g(1큰술)	35g	
참기름	8g(2작은술)	15g	
설탕	2g(1/2작은술)	4g	

6) 참깨소스(1시간 소요)

닭고기 샐러드, 닭고기 샤프샤프, 닭고기 냉채 등에 어울리는 드레싱 형태의 소스이다.

고소하고 상큼한 맛이 나고, 익숙한 맛으로 어떤 요리에나 잘 어울린다.

\*조리힌트 : 통깨를 그냥 넣지 말고 중불에서 한번 가볍게 볶아 빵으면 맛이 훨씬 고소하다.

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
통깨	30g(5큰술)	60g	1. 통깨는 중불에서 볶아 가볍게 짠다. 2. 양파는 깨끗하게 씻은 후 적당히 썰어 블렌더에 갈아즙을 짠다. 3. 통깨, 설탕, 식초, 소금, 참기름, 양파즙을 섞어 소스를 만든다.
설탕	25g(2큰술)	50g	
식초	30g(2큰술)	60g	
소금	3g(1작은술)	6g	
참기름	6g(1/2큰술)	12g	
양파즙	60g(4큰술)	120g	

7) 양파소스(30분 소요)

담백하게 튀긴 닭튀김, 찜닭 등에 어울린다.

새콤달콤한 맛과 양파의 사각거리는 질감이 더해져 먹고 나면 입안이 개운해지며, 양파의 진한 맛이 오래 남는다.

\*조리힌트 : 양파채를 일정하게 썰고, 곱게 다져야 사각사각 씹히는 맛이 느껴진다. 차게 보관했다가 뜨거운 튀김에 끼얹거나, 찍어먹는 소스이다. 🍴🍷

재료명	5인분	10인분	만드는 방법
다진 양파	120g(1컵)	240g	1. 양파는 가늘게 채 썬 후, 곱게 다진다. 2. 모든 재료를 모아 잘 섞어 완성한다.
설탕	12g(1큰술)	25g	
식초	15g(1큰술)	30g	
사과주스	75g(5큰술)	150g	
물	15g(1큰술)	30g	
소금	1.5g(1/2작은술)	3g	
올리브유	25g(2큰술)	50g	
통깨	3g(1작은술)	6g	

