



2006년 병술년 새해가 밝았다. 새해가 되면 으레 목표를 정하고 다짐을 하게 마련인데, 이를테면 ‘새해에는 술을 끊겠다’ 라든가 ‘새해에는 담배를 끊고 운동을 열심히 하겠다’ 등 건강에 관한 다짐을 빼놓지 않고 하게 된다. 그러나 그 작심은 어디로 간 것인지, 연말연초가 되면 송년회 혹은 신년회로 더 많은 주류가 팔린다는 것은 누구나 아는 사실이다.

어차피 마셔야 할 술이라면 피하기 보다는 가급적 ‘전략적’으로 마시자는 말들이 나올 정도이다. 그래서 이달에는 술안주로 제격인 건강 메뉴를 소개한다.

신촌 먹자골목에 자리잡고 있는 버팔로는 대학가를 끼고 있어 다양한 요리집이 즐비한 곳이다. 홍합닭과 닭쌈을 전문으로 하는 ‘버팔로’는 저녁식사가 가능한 닭고기 요리 전문점으로 주로 인근 대학생과 직장인들이 저녁식사와 주류를 함께 하기 위해 들르는 곳이다. 술안주로도 제격인 홍합닭과 닭쌈을 비롯해 홍합밥, 핑거휠레, 고추장바베큐, 프라이드 잉 등 다양한 닭고기 요리를 먹을 수 있다. 또 이들 요리는 만드는 방법도 그리 어렵지 않아 집에서 활용해 볼 수 있는 요리가 될 것 같다.

**버팔로**는 젊은층을 대상으로 음식을 제공하는 곳  
이어서 간단하고 빨리 조리되는 인스턴트식의 닭고기  
요리를 기대했다. 그러나 예상과 기대를 넘어선 이색  
건강요리가 나왔다. 남녀노소 누구나 건강과 입맛을 만  
족시켜줄 수 있는 버팔로 메뉴를 살펴보자.



#### 추천메뉴 1

### 홍합닭

홍합닭은 닭고기 가슴살, 홍합, 당근, 양파, 셀러리, 마늘, 고추를 주원료로 한 매콤한 볶음 요리이다. 껍질 통째로의 홍합이 접시에 한가득, 닭고기 가슴살과 야채도 아낌없이 사용했다. 그래서 음식맛이 풍부하고 제대로 된 맛을 낸다.

원래 대학가 맥주집 안주는 으레 재료를 아끼는 부실한 메뉴가 즐비하게 마련인데, 재료를 아끼면 음식맛을 살릴 수 없다는 것을 그대로 보여주고 있다. 또 한가지 사용된 주재료는

KBS 2TV '비타민'에 소개된 식품으로 만든게 아닌가 할 정도로 몸에 좋은 식품들.

저지방 육류인 닭고기 가슴살부터 해산물 중 나트륨이 적고 단백질 함량이 높은 홍합, 그리고 양파, 당근, 셀러리, 마늘 등 향신 채소가 더해져 보고있지만 해도 건강해지는 기분이 든다.

홍합닭의 맛은 홍합과 닭가슴살 특유의 부드러운 식감에 아삭하게 익은 야채가 조화를 이루며 매콤 달콤해 접시를 비우는 순간까지 절대 질리지 않는 맛을 자랑한다. 그래서 이 홍합닭에 밥을 곁들인 홍합밥도 인기메뉴로 손꼽힌다.




## 추천메뉴2

### 닭쌈

겉쫀한 홍합보쌈과 대조되는 닭쌈을 소개한다. 닭쌈은 깻잎에 닭고기와 여러 가지 소스, 야채를 함께 싸먹는 요리이다.

닭고기는 가슴살이나 다리살 등을 발라내 바베큐 양념을 발라가며 구워 당근, 오이, 양배추 등과 곁들여 깻잎에 싸먹는 음식이다. 비교적 단순하지만 닭고기에 바베큐 양념을 발라가면서 구워야 쌈을 싸먹을 때 촉촉하고 부드럽게 먹을 수 있다.

닭고기는 삼겹살과 같은 돼지고기에 비해 구워 먹기에는 다소 딱딱하기 때문에 양념을 하고 부드럽게 구워내야 하며 닭다리살을 발라 사용해야 한다고. 

## 홍합을 찾는 이유?

바다에서 나는 것이 다 짜지만 유독 홍합은 싱겁다. 그래서 '바다의 담채'라고 하며 비타민과 칼슘, 인, 철분과 단백질이 풍부하게 함유되어 있어 영양가가 높다. 이밖에도 홍합에는 노화예방과 빈혈 방지에 효과적인 비타민 C와 E 등이 풍부하다. 그래서 유해 산소를 제거하고 철분, 요오드, 셀레늄이 풍부해 빈혈에 효과적이다. 또 프로비타민D의 함량이 높은 홍합은 칼슘과 인의 체내 흡수율을 향상시켜 골다공증을 예방해준다. 이미 녹색홍합은 골다공증 예방을 위해 건강보조식품으로 제품화하기도 했다.

홍합에는 아미노산의 일종인 타우린 성분이 있다. 그래서 쓸개즙의 배설을 촉진해 간의 독소를 풀어주며 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추어 동맥경화를 막고 간 기능을 좋게해 숙취해소에 매우 효과적이라고 한다. 한편 나트륨성분이 거의 없고 홍합 속의 칼륨이 체내 축적된 나트륨을 제거하는 역할을 해준다. 그래서 술안주로 홍합탕, 홍합찜 등이 인기있는 이유도 비타민과 단백질이 풍부해 숙취를 예방하기 때문이라고 한다.

