

찜이란 고기나 채소 등에 갖은 양념을 하여 김을 올려 찌거나 삶아 국물이 조금만 남게 조리된 음식이다. 안동 찜닭은 처음부터 끝까지 센 불에서 조리해야 잡냄새가 나지 않고 맛이 있다.

양념장에 고운 고춧가루를 넣어도 좋다. 육수는 다시마 국물이나 북어 끓인 물을 사용하면 구수하고 깔끔한 맛을 낸다.

안동 찜닭 (경상도)



여로부터 건강증진식품으로 잘 알려진 닭고기는 타육류에 비해 지방이 적고 맛이 담백하여 소화흡수가 잘 된다. 따라서 역동적으로 활동하는 청소년들과 아름다움을 추구하는 미인들 뿐만 아니라 어린이들이나 위장이 약한 사람에게도 좋은 단백질 공급원이다.

경상도 특미음식

안동 찜닭(경상도)

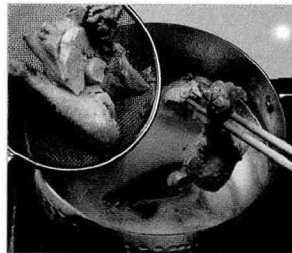
재료

닭 1마리(1kg), 당근 50g, 마른고추 2개, 감자 200g, 붉은고추 2개, 양파 1개, 오이 ½개, 당면 100g, 대파 1대, 청양고추 2개, 생강 10g, 표고버섯 3장, 맛소금·후추 약간, 청주 2큰술, 식용유, 통깨 1큰술, 닭육수 2~3컵, 양념장 간장 6큰술, 흑설탕 3큰술, 청주 3큰술, 양파즙 3큰술, 맛술 2큰술, 물엿 2큰술, 다진생강 ½큰술, 다진마늘 2큰술, 다진파 2큰술, 참기름 1큰술, 후추

만들기

- 1_ 닭고기는 깨끗이 손질하여 먹기 좋은 크기로 토막을 내어 끓는 물에 데쳐 건진다.
- 2_ 마른고추는 씨를 털어 큼직하게 썰고 청양고추, 붉은고추도 씨를 털고 큼직하게 썰어 놓는다.
- 3_ 당근, 감자는 큼직하게 썰고 오이, 대파는 어슷썬다. 불린표고와 양파도 큼직하게 썰고 당면은 잘라 물에 담가 불린다.
- 4_ 팬에 생강저민 것과 마른고추를 넣고 기름에 볶아 향이 우러나면 ①의 닭고기를 넣고 노릇하게 지지준다.
- 5_ ④의 지진 닭고기에 양념장을 넣고 재워둔다. 닭육수를 붓고 끓여 국물이 ½가량 줄어들면 당근, 양파, 감자, 붉은고추를 넣고 끓이다가 국물이 잦아들고 윤기가 돌면 풋고추, 대파, 오이, 당면을 넣어 재빨리 끓여 내어 그릇에 담고 통깨를 뿌린다.

how to
make



1_ 닭고기는 끓는 물에 데쳐 낸다.



2_ 당면은 잘라 불려준다.



3_ 팬에 고추, 생강, 닭고기의 순으로 넣어 볶는다.



4_ 양념에 볶아낸 닭고기를 넣어 재운다.