



[연중기획] 맛있는 닭고기, 이렇게 우리 식탁에 오릅니다

제11편

가정에서 손쉽게 즐길 수 있는 닭고기 요리



유 석 진 이사
(주)체리부로

닭고기 산업에 종사하고 있는 사람이라면 누구나 희망하는 바이겠지만, 필자 또한 국내 소비자에게 닭고기가 널리 애용되어 미국에서와 같이 1인당 연간 20kg 이상의 닭고기가 식탁에 오르는 날이 조만간 도래하길 희망하고 있다.

아시다시피 닭고기는 高단백, 低지방, 低콜레스테롤, 低칼로리의 '1高3低 식품'이라 불리고 있으며 맛과 영양측면에서 우수한 단백질 공급원으로서 선진국일수록 인정을 받고 있다.

최근 수년간 국내에서도 웰빙 열풍과 건강에 대한 관심 고조로 닭고기 소비가 지속적으로 늘어나고 있으며 닭고기 부분육 시장의 확대가 두드러지게 나타나고 있는 있으나 희망하는 곳까지 다다르기에는 아직 갈 길이 멀다 하겠다.

닭고기가 보다 널리 애용될 수 있도록 소비자들에게 닭고기를 쉽게 즐길 수 있는 방법을 제시하고 닭고기는 가정에서 손쉽게 조리할 수 있는 편리한 식품이라는 소비자의 인식이 확고하게 자리를 잡는다면 소비확대는 자연스럽게 이루어질 것으로 생각된다.

요리 서적이거나 인터넷을 검색해 보면 전문적이고 다양한 닭고기 요리법을 볼 수 있다. 필자는 비록 요리전문가는 아니지만 집에서 아내와 아이들을 위해 이따금 봉사해왔던 경험과 실기를 위주로 간단하고 편리한 닭고기 요리법을 소개하고자 한다. 말 그대로 편하고 간단하나 맛은 절대 뒤지지 않는다고 나름 자부하는 메뉴를 3가지 소개하려 하며, 시도해보신다면 요리 경험이 없는 어느 누구라도 쉽게 주방에 설 수 있음을 알게 될 것이다.



먼저 맛 좋고 신선한 국내산 닭고기 원재료를 골라야 한다. 껍질이 수축되어 있고 선홍색일수록 신선하며, 양념이 고기에 잘 배인다. 흔히 고기를 고를 때 희고 탱탱한 것이 더 좋다고 생각하는데, 이는 수분을 많이 함유한 상태라 양념이 잘 배지 않으며 신선도도 떨어지게 된다. 내장과 모이 주머니가 제대로 제거되었나 확인을 하는 것도 좋다. 또한 껍질의 털 구멍이 선명한 것이 좋으며 껍질색이 핑크 색일수록 신선하다는 것을 명심해야 한다.

첫 번째 메뉴는 '닭가슴살 샌드위치'로서 가끔 필자가 일요일 오전에 만들어 가까운 곳으로 소풍을 가거나 식사대용으로 애용하고 있다.

닭가슴살 샌드위치



• 재료

식빵 2장, 닭고기 가슴살 1쪽(소금, 후춧가루), 양파 1/6개, 오이 3cm, 토마토, 양상추, 머스터드 소스 1/2큰술, 마요네즈 1큰술

요리서적에 나열된 재료 명칭이다. 하지만

언제 이런 재료를 다 구비할 수 있겠는가? 필자가 장을 자주보지 않을 뿐더러 그리 부지런한 편도 되지 못한다. 집에 있는 재료를 사용하자. 그래도 닭가슴살은 있어야 한다.

• 만드는 법

1. 닭가슴살에 소금과 후춧가루를 뿌려서 팬에 굽는다. 그냥 구우면 탄다. 소금과 후추를 골고루 뿌린 후 알루미늄 호일로 충분히 감싼 다음 팬에 놓고 뚜껑을 덮어 준다. 이렇게 익히면 닭고기 가슴살은 보습성을 유지해 절대 딱딱하지 않다.
2. 양파는 슬라이스 치고 오이도 얇게 썬다. 양상추는 물기를 제거하여 원하는 양껏 식빵 위에 깎는다. 토마토를 얇게 저며 올리면 더욱 좋다. 양상추가 없다면 양배추를 채 썰기 한 후 올려도 좋다. 야채를 좋아하지 않는 우리 아이들도 이렇게 해주면 잘 먹는다.
3. 닭가슴살을 올려놓고 머스터드소스를 바르거나 토마토케첩을 얹어 먹어도 좋다. 필자는 소스를 넣지 않고 먹는다. 닭가슴살의 다즙함과 자연간이 배어 별도의 소스를 넣지 않아도 맛있다.
4. 식빵 대신 조리빵을 사용하면 두 세입으로 먹기가 좋다. 취향에 따라 빵에 버터를 발라 드신다면 더욱 고소한 맛을 즐길 수 있다. 직접 조리하여 드셔 보신다면 기대이상으로 맛이 좋다는 것을 알게 될 것이다.

다음은 닭고기 요리의 대표적이라 할 수 있는 닭볶음탕 차례이다.

닭볶음탕은 각자 개인별 취향에 따라 국물

이 많거나 자작하게 선택할 수 있을 것이다.

닭볶음탕



• 재료

닭 600g, 감자 100g, 붉은고추 3개, 풋고추 3개, 마늘다진 것 1/2큰술, 생강즙 1작은술, 청주(미림) 1큰술, 고춧가루 2큰술, 고추장 2큰술, 간장 1/2큰술, 설탕 1/2큰술, 후추, 발효조미료 각 1/5작은술, 참기름 1작은술

• 만드는 법

1. 닭은 큼직하게 토막 내어 놓는다. 마트에 가면 950g, 850g, 750g 등 1가쪽에 적합하게 볶음용으로 절단 후 포장된 제품이 많이 있다. 그 중 마음에 드는 것을 고른 후 사용하면 된다. 통닭을 사와 집에서 토막 치지 않아도 된다.
2. 감자는 큼직하게 썰어 모서리를 도려낸 다음 냉수에 씻어 놓는다.
3. 붉은 고추와 풋고추는 어슷어슷하게 썰어 씨를 털어낸다.

4. 물 1컵을 냄비에 넣고 끓으면 닭고기를 넣고 닭고기가 익을 무렵 감자, 마늘, 생강, 청주, 고추가루, 고추장, 간장, 설탕, 후추, 조미료, 참기름을 넣고 끓인다. 국물을 좋아하는다면 2컵 정도의 물을 더 붓고 자작하게 끓여 낸다.

소주 안주로는 최고다. 필자의 집에서는 필자와 아내, 둘만 먹는다. 아이들은 맵다고 싫어 한다.

세번째로 레몬 탕수 닭고기를 소개하고자 한다.

닭고기와 레몬은 궁합이 잘 맞는지 맛이 잘 어울리고 산뜻하여 아이들이 좋아한다.

레몬 탕수 닭고기



• 재료

닭다리살 500g, 양파, 당근, 소금, 후추, 설탕, 레몬, 감자 전분, 밀가루, 계란, 식용유

• 만드는 법

1. 닭다리살을 준비해 손가락 굵기 정도로 썰어 청주, 간장, 소금, 후추에 재운다. 안심이나 가슴살을 사용해도 좋다.
2. 양파와 당근을 잘라 살짝 볶은 다음 물을 넣고 끓여서 감자 전분을 물에 개어 넣고 끓인다. 소금과 설탕으로 맛을 내고 레몬즙을 넣어 상큼한 맛의 소스를 준비한다.
3. 감자전분은 물을 넣고 가라 앉혀 불린 녹말을 준비하고 재워 놓은 닭고기에 계란 노른자를 넣고 섞어 준 다음 불린 녹말을 넣는다.
4. 불린 녹말에 무친 닭고기를 다시 박력분과 감자 전분에 골고루 묻혀준 후 180도로 예열된 기름에 2번 튀겨낸다. 튀김옷의 상태에 따라 바삭하고 쫄깃한 맛이 달라지므로 유의해야 한다. 설명 보다는 실전에 임해 보면 쉽게 알 수 있다. 휴일에 아이들을 위해 만들어 보는 것도 나쁘지 않으리라.

위에 소개한 3가지 메뉴는 누구나 손쉽게 가정에서 할 수 있는 요리다. 실제로 해본다면 생각했던 것 이상으로 쉽다는 것을 알 수 있을 것이다. 온 가족이 함께 하는 휴일에 잠시 짬을 내어 가족을 위해 손수 닭고기 요리로 식탁을 풍성하게 한다면 가족 모두에게 후한 점수를 받을 수 있으리라.

신선한 닭고기는 주위에서 쉽게 구할 수 있다. 쉽고 간편한 조리법도 많다. 시도해 보라! 느낄 수 있을 것이다. 맛있는 닭고기와 더불어 가족의 따뜻함을!