

요리의 한끝 차이, 마리네이드 공식

마리네이드(marinade)는 고기나 생선을 조리하기 전에 밑간을 하거나 질긴 육질을 부드럽게 만들어 식감을 더 좋게 하기 위해 재워두는 향미를 낸 액체를 말한다. 식재료의 맛과 질을 향상시키는 마리네이드 공식을 배워보자.



닭고기

닭고기는 간장을 이용한 마리네이드가 좋다. 특히 썬유로 재워두면 더욱 맛이 좋다. 썬유에 물엿, 흑설탕, 마늘, 양파를 넣고 한 번 끓인 뒤 통후추와 맛술을 충분히 넣어 닭고기를 재운다. 간장소스 특유의 단맛과 통후추의 매콤한 맛이 닭과 잘 어울리도록 최소 2시간 정도 재워 오븐에 구운 다음 파슬리가루를 뿌려 먹는다. 덩어리가 큰 닭다리는 냉장고에 3~4일 정도 재우면 충분히 간이 배고 닭봉이나 날개는 크기가 작으므로 이틀이면 충분하다. 닭의 안심 부위는 곱게 다진 양파와 소금, 후춧가루에 재우면 살이 연해지고 누린내도 제거된다.



쇠고기

육질이 질긴

경우 조리 전

에 식초로 씻

거나 요리의

종류에 따라

레몬즙, 배즙, 와인 등에 재우면 연해진다.

특히 화이트 와인

에 이들 정도 재워

두면 고기도 연해지고

맛도 향상된다.

누린내가 많이 날

때는 생강즙에 청주를 섞어

하루 정도 냉장실에서 재운다.

스테이크용은 발사믹식초와 엑스트라 버진 오일을 1:3으로 섞은 발사믹소스에 찬물에 담가 아린 기를 없앤 마늘채와 레몬즙, 설탕을 잘 섞어 재운다. 이들 동안 냉장 보관하면 쇠고기에 적당히 맛이 배어 따로 간할 필요 없이 굽기만 하면 된다.





돼지고기

돼지고기에는 월계수잎, 로즈마리, 검은 후추, 생강, 정향 등의 향신료를 혼합한 피클링 스파이스를 이용한다. 돼지고기 등심은 냄비에 물과 피클링 스파이스, 소금, 설탕을 넣고 팔팔 끓인 다음 차게 식힌 피클링 스파이스 마리네이드에 재워 열흘 정도 냉장한다.


목살일 경우 차게 식힌 피클링 스파이스 마리네이드에 레드 와인을 섞어 열흘 정도 냉장에 재워두었다가 봄나들이 갈 때 바비큐를 해 먹으면 좋다.

삼겹살처럼 지방이 많은 경우는 차게 식힌 피클링 스파이스 마리네이드에 월계수잎을 넣고 4~5일 정도 냉장한다.

돼지고기를 재울 때는 기름이 많기 때문에 저장하는 동안 부패되지 않도록 공기를 완전히 차단한 상태로 저장해야 한다.



생선

생선은 오랫동안 재워두면 비린내가 강해지므로 요리 직전에 재운다. 가장 일반적으로 사용하는 청주나 맛술은 생선의 비린내를 없애고 살을 탱탱하게 만들어준다. 구이를 할 때 등푸른생선의 경우 마늘가루, 생강가루를 얹고 흰살생선은 레몬을 얇게 슬라이스해 올리거나 소금과 흰 후춧가루를 섞어서 뿌린 다음 구우면 비린내가 나지 않고 향긋한 생선구이가 된다. 

- 출처 : ESSEN

Tip 마리네이드 보관법

대부분의 마리네이드는 산성 재료를 넣어서 만들기 때문에 반드시 유리나 세라믹 용기에 보관하는 것이 좋다. 보관 시에는 산화되지 않도록 반드시 뚜껑을 덮거나 밀봉해 냉장 보관한다.