



휴가지에서도 제대로 즐기자

휴가지에서 먹는 영양만점 닭요리

날씨가 너무 더워 입맛도 없고, 가만히 있어도 땀이 온몸을 적셔 몸이 늘어지는데 즐겁고 건강한 휴가를 보내기는 쉽지 않을 것이다.

휴가를 다녀와 몸무게를 확인하면 보통 2~3kg이 늘어나 더운 날씨에 다이어트와 운동을 하느라 고생하는 사람들이 많다. 이는 휴가지에서 요리하기가 힘들고, 불편하다는 핑계로 인스턴트 음식으로 휴가를 보내기 때문이다.

삼복더위에 땀을 많이 흘려 체력도 약해져있는데, 몸에 좋지 않은 인스턴트 음식으로 식사를 하면 체력은 두 배로 떨어져 즐거운 휴가가 엉망으로 끝날 수 있다. 이럴 때 일수록 체력을 보충해주고 더위를 이길 수 있는 건강식을 챙겨 먹는 것이 좋다.

휴가지에서 간단하면서도 맛있게 먹으면서 건강까지 챙길 수 있는 것이 바로 닭요리다. 삼복이 아니더라도 아이들과 어른들이 모두 좋아하며 간편하게 만들 수 있는 닭요리를 배워보자.

쌈장닭찜



• 재료

닭 1마리, 감자 2개(중), 붉은고추 1개, 대파 1/3대, 소금약간, 식용유 약간

• 양념

시판쌈장 4~5큰술, 고추장 1/2큰술, 물엿이나 설탕 1큰술, 물 1컵

• 만드는 법

- ① 닭은 짐용으로 토막내서 끓는 물에 넣어 데쳐서 물기를 제거한다.
- ② 양파와 감자는 껍질을 벗겨 먹기 좋은 크기로 준비하고, 대파와 홍고추도 어슷썰기 한다.

- ③ 냄비에 데쳐놓은 닭을 넣고 감자, 양파를 시판쌈장과 고추장을 약간 넣고, 물엿이나 설탕을 넣어준다.
- ④ 식용유 1큰술을 넣고 5분간 충분히 센불에 볶은 후 물 1컵을 넣어 센불에서 끓기 시작하면 중불로 줄여 뚜껑 덮고 감자가 익을 때까지 끓여준다.
- ⑤ 대파와 홍고추를 넣어 살짝만 더 끓여주면 된다.

Tip 쌈장에는 마늘 등 기본양념이 되어있고 된장 자체가 잡냄새를 없애는 역할을 하기 때문에, 다른 양념이나 향신재료가 없어도 잡냄새 없고 맛 또한 훨씬 깊고 구수한 찜닭을 만들 수 있다.

콜라닭찜



- 재료
 닭 1마리, 고구마 1개(중), 청랑고추와 붉은고추 1개씩, 대파 1/3대, 양파 1/2개, 쫄면 혹은 당면,

소금, 식용유 약간

• 양념

콜라 2컵, 간장 3큰술, 다진마늘 1큰술, 후춧가루 1/3작은술, 밀가루풀(밀가루 1큰술, 물 3큰술)

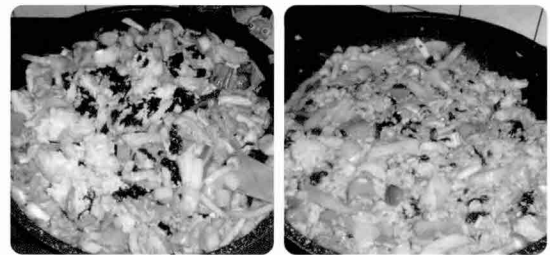
• 만드는 법

- ① 닭은 찜용으로 토막 내서 끓는 물에 넣어 데쳐 물기를 제거한다.
- ② 양파와 고구마는 먹기 좋은 크기로 준비하고, 대파와 홍고추도 어슷썰기 한다.

- ③ 냄비에 데쳐놓은 닭을 넣고 고구마, 당근, 간장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 섞어준다.
- ④ 기름 1큰술을 넣고 센불에서 5분간 볶은 후 닭이 살짝 잠길 정도로 콜라를 찰방하게 부어주고, 끓기 시작하면 중불로 줄여 뚜껑을 덮고 고구마가 익을 때까지 끓여준다.
- ⑤ 콜라가 1/2까지 줄어들면, 준비된 쫄면이나 당면을 넣고 익힌다.
- ⑥ 대파와 홍고추를 넣어 살짝만 더 끓여준다.
- ⑦ 준비해 놓은 밀가루풀을 넣어 약간 걸쭉하게 만들면 된다.

Tip 설탕 등 단맛을 내는 별다른 재료 없이 콜라 하나면 된다. 콜라에 들어있는 인산이라는 성분이 단백질을 분해해 육질을 부드럽게 하고, 각종 잡냄새를 잡아주는 역할을 해서 휴가지에서 간단하고 쉽게 안동찜닭 요리를 만들 수 있다.

닭 가슴살 철판볶음



• 재료(4인분)

닭고기(안심, 가슴살) 500g, 대파, 버섯(느타리, 송이), 양파, 애호박, 고추장, 고춧가루, 마늘, 깨소금, 참기름, 김가루 약간(다른 요리를 하고 남은 야채를 넣어도 좋다)

• 만드는 법

- ① 닭고기를 흐르는 물에 씻어 물기를 빼고, 깍둑썰기 한다.
- ② 각종 야채들은 먹기 좋게 썰다.
- ③ 썰어둔 고기에 고추장 2큰술, 고추가루 1큰술, 마늘, 참기름을 넣고 잘 버무려준다(매운 맛을 더 즐기려면 양념을 더 넣어도 된다).
- ④ 철판대신 후라이팬에 고기를 넣고 볶는다.
- ⑤ 2인분 양의 김가루를 얹은 밥을 준비해 고기와 야채가 익으면, 밥을 넣어 볶는다(맛이 스며들도록 뒤적뒤적 잘 섞어준다).
- ⑥ 마지막으로 약불에서 푹푹 눌러 약간 노릇노릇 탈 정도로 볶아 준다.

닭다리 대파꼬치구이



• 재료

닭다리 4개(가슴살과 안심살도 가능하다), 대파 4개, 각테 일새우 30개

• 양념(양념은 취향에 맞게 선택한다)

간장양념 재료

간장 1큰술, 불고기소스 1/2큰술, 맛술 1큰술, 물 1큰술, 매실청(물엿, 설탕) 약간

고추장양념재료

고추장 1큰술, 조청(물엿) 1큰술, 맛술 1.5큰술, 마늘다진것 1/2큰술

• 만드는 법

- ① 먼저 대파는 3cm 정도로 썰어주고, 새우는 살짝 데쳐서 준비한다(새우를 데치는 이유는 얼어있었기 때문에 물이 많이 나오기 때문이다).
- ② 닭다리 1팩을 사서 살만 발라낸 후 닭고기를 얇게 펴서 꼬지에 꽂을 적당한 크기로 손질한다. 발라내고 남은 닭다리들은 물을 붓고 육수를 만들어 쓰면 좋다.
- ③ 대파, 새우, 닭다리 살을 번갈아 꼬지에 끼워준다.
- ④ 꼬지에 고기를 꽂을 때는 팬에 닿는 면적이 넓게 되도록 고기와 새우를 꽂아주는 것이 좋다.
- ⑤ 소스는 간장소스와 고추장소스를 각각의 분량의 재료를 넣어 만든다. 고추장소스의 되기는 맛술을 넣어가면서 조절하고, 시판되는 바비큐소스나 고기양념소스를 1큰술 정도 섞어도 좋다.
- ⑥ 숯불이나 팬에 소스를 발라가면서 노릇노릇하게 구워준다. 처음엔 강한불로 익히고, 다시 불을 약하게 줄여서 속까지 익힌다.

TIP 닭다리를 손질하기 어려우면 가슴살이나 안심살을 이용해도 좋으며 소스는 쉽게 상하지 않으니 집에서 미리 만들어 가는 것이 좋다. 야외에서 삼겹살 등을 구워 먹을 때 건강과 살찌는 것이 걱정되는 사람과 아이들에게 특히 좋다.

파의 효능_비타민과 칼슘, 철분 등이 풍부하여 위의 기능을 돕고 감기 악화를 막는 효과가 있고, 생선이나 고기의 비린내를 중화시켜주는 해독 작용

역할을 하며, 비타민 B과 알린의 결합을 도와 새로운 비타민 B으로 변하게 하여 맛을 돋구어주는 것 외에도 고기를 연하게 해주는 작용을 한다.

닭고기 솥밥



• 재료

닭고기(안심, 가슴살) 200g, 쌀 3컵, 표고버섯, 밤, 당근, 우엉, 청주 1큰술, 간장 1큰술, 식용유 1큰술,

완두콩

• 만드는 법

- ① 닭고기 안심 또는 가슴살을 섬유의 반대로 채 썬 다음, 깍둑썰기 한다.
- ② 쌀은 씻어 물기 없이 소쿠리에 받쳐 놓는다.
- ③ 표고버섯은 물에 불려 꼭지를 떼고 채에 받쳐 놓는다.
- ④ 밤은 껍질을 벗겨 2~4등분으로 썰고 당근은 3cm 길이로 채 썰어 놓는다.
- ⑤ 우엉은 껍질을 벗겨 연필 깎듯이 깎아 냉수에 담가 놓았다가 건진다.
- ⑥ 밥솥에 식용유를 넣고 닭고기 안심을 넣어 볶다가 술과 간장을 넣고 표고버섯, 우엉, 당근, 밤, 쌀을 넣어 살짝 볶다가 완두를 넣고 밥을 지어 낸다.

닭 김치볶음

• 재료

닭고기(안심, 가슴살), 신 김치(썰어서 준

비), 간장, 설탕, 식용유, 후추, 각종 야채

• 만드는 법

- ① 닭고기는 흐르는 물에 씻어 물기를 빼고, 깍둑썰기해서 후추를 뿌려준다.
- ② 각종 야채들은 먹기 좋게 썬다.
- ③ 썰어둔 고기를 냄비에 넣고 식용유를 두르고 적당히 익을 때 까지 볶아준다.
- ④ 김치와 각종 야채, 간장, 설탕을 넣고 볶아준다.
- ⑤ 적당히 익으면 밥을 같이 넣고 볶아준다.

간장찜닭



• 재료

닭고기(볶음탕용), 간장, 흑설탕, 양파, 피망, 대파, 각종 야채, 후추, 참기름

• 만드는 법

- ① 닭을 잘 손질해 잘라서 한번 데쳐서 그 물을 버리고 다시 냄비에 넣는다.
- ② 간장 1국자, 흑설탕 1국자를 넣고 끓이면서 뒤집어준다.
- ③ 닭고기가 익으면, 양파, 피망, 대파, 각종 야채를 넣고 익혀준다.
- ④ 마지막으로 후추와 참기름을 넣고 접시에 담으면 된다.

Tip 야채를 넣을 때 당면을 같이 넣어도 좋다.

취향에 따라 양념과 재료(감자, 당근 등)를 추가해도 좋다. 