

현 성 남 생활요리전문가
플러스현숙

1년 중 99일째가 되는 4월 9일은 우리나라 토종 '화이트데이(白日)'로 백색인 닭고기를 먹고 99세, 백수까지 장수하라는 뜻에서 만들어진 날이라고 한다.

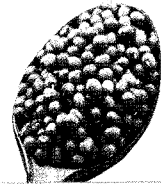
닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 지방이 근육 속에 섞여 있지 않아 소화 흡수가 잘 되고, 두뇌 성장, 피부 미용에 좋으며 골다공증, 동맥경화, 심장병 등 성인병 예방에도 좋다.

오는 4월 9일에는 사랑하는 사람들과 백색육(白色肉-white meat)인 닭고기를 백숙으로 먹으며 건강을 챙겨보자.

04


‘토종 white day(백일-白日)’에 먹는다

녹두 닭백숙



● **재료** 닭 1마리, 녹두 1/2컵, 찹쌀 2컵, 감자 2개, 마늘 5쪽, 대파 한 대, 양파 1/2개, 부추 200g(150g+50g), 당근 50g, 물 12컵

● 만들기

- 1 닭은 배 속의 기름기와 핏물을 깨끗이 씻고, 찹쌀과 녹두는 씻어서 2시간 이상 불린다.
- 2 부추 150g은 6~7cm 길이로, 50g은 송송 썰고, 당근은 다진다.
- 3 냄비에 닭과 물 12컵을 넣은 후 마늘, 대파, 양파를 넣고 끓인다.
- 4 냄비가 끓으면 중불로 낮추어 20분 정도 끓이다 감자를 반 잘라 넣고, 30분 정도 더 끓여 마지막에 6~7cm로 썬 부추 150g을 넣고 불을 끈다.
- 5 닭과 감자, 부추만 건져 접시에 담아 소금과 곁들여 낸다.
- 6 육수는 면 보자기에 걸러 10컵 정도의 육수를 냄비에 다시 담는다.
- 7 육수에 찹쌀과 녹두를 넣어 20분 가량 끓이다가 당근 다진 것을 넣고 걸쭉하게 퍼지도록 끓인다.
- 8 마지막에 송송 썬 부추를 넣고 불을 끈다.
- 9 그릇에 닭과 소금과 곁들여 낸다. 

- Tip**
- 육수를 면 보자기에 거르면 기름기와 불순물이 제거되어 담백하고 깨끗한 맛을 즐길 수 있다.
 - 녹두에는 비타민 B₁, B₂, 니코틴산이 함유되어 있어 고혈압, 고지혈증 등에 효과가 있고 해독 작용이 있다.
 - 닭죽을 끓일 때 수삼, 대추, 은행 등을 넣어 같이 끓여도 좋다.

