

웰빙 주부는 닭고기를 선택한다

# 맛있는 닭고기 요리 만드는 비법

## 편집부

같은 재료라도 조리법에 따라 맛이 달라질 수 있다. 맛있는 닭고기, 더 맛있게 먹는 비법에 대해 알아보자.

### 1. 볶음



맛있는 볶음 요리의 포인트는 센 불에서 재빨리 볶는 것이다. 천천히 익는 것, 빨리 익는 것, 향을 내는 재료를 미리 숙지하여 순서대로 넣어 볶

고 양념장도 미리 섞어두는 것이 좋다.

#### 1) 재료의 크기를 전체적으로 균일하게 썬다

재료를 볶을 때 크기가 제각각이면 익는 시간도 달라 어느 한 가지가 너무 오래 익어 물이 생기거나 모양이 흐트러지게 된다.

또 볶음의 기초는 재료를 익히는 순서, 향을 내는 순서 등을 염두에 두고 조리해야 한다는 것. 한 번에 많은 양을 볶으면 불의 세기가 따라가지 못해 볶는 온도가 내려가 물이 많이 생긴다.

#### 2) 양념장은 미리 섞어둔다

볶는 조리법은 조리 시간이 짧아야 하기 때문에 재빨리 요리해야 한다.

양념장의 경우 볶는 도중에 넣어야 하는 양념의 가짓수가 많으면 한 가지씩 넣을 때마다 불을 줄여야 하는 불상사가 생긴다. 한 번에 넣어도 되는 양념은 미리 섞어서 준비해두는 것이 좋다.

#### 3) 밀간할 때 녹말가루나 달걀물을 넣는다

볶을 때는 고기가 팬에 잘 붙게 된다. 달걀 흰자나 녹말가루를 넣고 고루 버무려 볶으면 고기도 서로 엉기지 않고 씹히는 맛도 좋다.

젓가락으로 센 불에서 저어주면서 볶으면 훨씬 효과적이다.

### 2. 구이



구이의 포인트는 양념의 맛과 향이 속까지 고루 배게 하는 것이다. 통째로 구울 때는 양념을 몸체에 잘 비벼서 속까지 간이 배게 해야

한다. 살집이 두꺼운 닭다리 등을 구울 때는 칼집을 확실하게 넣어준다.

### 1) 통째로 구울 때는 닭의 표면에 양념을 비벼 준다

소금, 후춧가루, 청주 또는 백포도주를 몸체에 비벼서 속까지 간이 배게 한다. 닭껍질은 지방이기 때문에 양념의 흡수가 쉽지 않으므로 손으로 잘 비벼준다.

### 2) 오븐에 구울 때는 닭과 향아채를 같이 재운다

레몬이나 셀러리, 양파, 당근 등의 야채를 깔고 랍을 씌워 쥌다. 특히 오븐에 구울 때는 닭 밑에 향을 낼 수 있는 야채를 깔아야 한다.

그래야 밑이 눌지도 않고 밑에 있는 야채도 함께 구워지면서 야채의 향이 닭살에 배게 된다.

### 3) 크기가 너무 큰 것은 호일로 감싸서 익힌 다음 나중에 색을 낸다

고기를 익혀야 하는 온도는 어느 정도 고열이어야 하기 때문에 크기가 크다고 해서 바깥쪽과 안쪽의 익는 시간을 맞추기 위해 온도를 낮출 수가 없다.

온도를 낮추면 고기의 육즙이 다 빠져버리고 질감도 나빠진다. 안쪽까지 익는 동안 겉이 알맞게 그을리듯이 구워진 색이 나면 쿠킹 호일로 색이 많이 난 부분을 덮어서 마저 굽는다.

### 4) 꼬치구이는 익힌 다음 양념장을 바른다 꼬치에 끼우는 고기는 작게 썬 것이지만 그

래도 속까지 완전히 익히려면 시간이 걸린다. 처음부터 장물을 바르게 되면 겉은 익은 듯이 타버리고 익지 않은 고기에 장물을 바르면 장물이 흘러내린다. 전체적으로 한번 구워서 반 정도 익힌 다음 장물을 바르면서 굽는다.

## 3. 찜&조림

찜과 조림은 양념의 감칠맛을 느낄 수 있는 조리법이다. 닭으로 찜과 조림을 할 때는 밀간하여 한 번 지진 다음 조리해야 닭의 풍미를 느낄 수 있다. 닭을 찌 다음 삶은 꼭 뜨거울 때 바른다.

### 1) 토막낸 닭을 밀간한 다음 팬에 지진다

찜이나 조림을 할 때 먼저 지진 다음 조리하면 지지는 동안에 닭 껍질에 있는 필요 이상의 기름이 녹아나오기 때문에 맛이 한결 깔끔해진다.

### 2) 양념에 버무려 재운 다음 물을 붓는다

양념과 물을 한번에 부어서 끓이는 것보다는 재료를 익힌 경우에는 양념에 직접 버무려서 간이 배게 한 다음 찜이나 조림을 하는 것이 좋다. 물은 재료가 잠기지 않을 정도로 자작하게 넣는 것이 좋다. 찜 용기는 밑이 너무 넓지 않은 것으로 한다. 