

현 성 남 생활요리전문가  
플러스현숙

닭고기 두루치기는 매운맛이 그리울 때 입안이 얼얼하도록 매콤하게 볶아 먹으면 스트레스 해소에 최고다. 닭고기의 부드러움과 매콤한 양념이 입맛을 돋우며 김치의 아삭함과 두부가 매운맛을 달래준다.

칼로리 걱정 없는 닭고기에 갖은 야채와 함께 먹을 수 있어 고기 맛도 즐기면서 채소의 영양도 듬뿍 섭취할 수 있어 누구에게나 인기 있는 요리다. 또 매콤한 맛에 반하는 닭고기 두루치기는 술안주로도 좋으며 양념에 밥을 비벼 먹어도 맛있다.

# 06

매콤하게 끌리는 맛


## 닭고기 두루치기

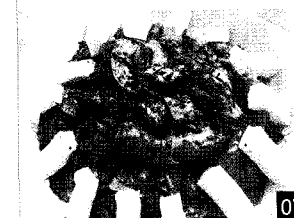
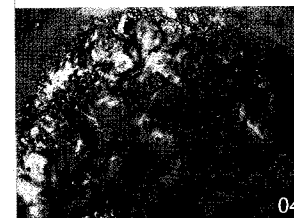


● **재료** 닭 1마리(1kg), 목은김치 300g(설탕 1/2큰술), 양파 1개, 대파 1대, 청양고추 3개, 홍고추 1개, 떡볶이떡 150g, 두부 반모, 식용유, 물 1컵, 참기름 1/2큰술, 흑임자(통깨) 약간

● **양념** 된장 1큰술, 고추장 2큰술, 고춧가루 3큰술, 다진 마늘 2큰술, 매실청 1큰술, 카레가루 1큰술, 후추, 생강즙 1작은술, 술 2큰술, 굴소스 1/2큰술

### ● 만들기

- 1 닭은 토막 내서 깨끗이 씻어 물기를 잘 빼서 닭 양념에 버무려 30분간 둔다.
- 2 김치는 대충 털어내고 설탕으로 버무려 둔다.
- 3 양파는 크고 굵게, 대파·청양고추·홍고추는 어슷썰고, 두부는 1×1×4cm의 막대꼴로 썰어 뜨거운 물에 데쳐둔다.
- 4 양념한 닭을 식용유를 두른 프라이팬에 볶다가 물 1컵을 넣은 후 뚜껑을 닫고 닭고기가 익도록 20분쯤 둔다.
- 5 물이 어느 정도 줄고 닭고기가 익으면 김치를 넣고 볶는다.
- 6 6에다 양파, 대파, 고추를 넣고 볶아서 마지막에 참기름을 두르고 불을 끈다.
- 7 넓은 접시에 소복이 두루치기를 담고 데쳐놓은 두부를 어슷하게 세워 닭아 흑임자(통깨)를 뿌려낸다. 



**Tip 1** • 김치는 가감해서 조절해도 좋으며 맛이 너무 강하면 줄여서 한다.

- 신 김치에 설탕이 조금 들어가면 신맛을 감소시키므로 김치찌개를 할 때 조금 넣으면 맛도 좋고 신맛도 덜 난다.
- 아이들이 있는 집에서는 청양고추를 넣지 않고 완성한 후 아이들 분량을 담아내고 청양고추를 넣어 잠깐 볶아서 먹으면 된다.