

명품 닭고기 요리를 찾아라

# 차게 해서 먹는 여름 보양식 ‘평양초계탕’



유석진 이사  
(주)체리부로

무더운 한여름 삼복 더위, 체력이 떨어지기 쉬운 이 계절에 펄펄 끓는 삼계탕은 보양식으로 사랑을 받고 있지만 좀더 색다른 보양식을 먹고 싶다면 ‘초계탕’을 추천하고 싶다. 닭으로 조리한 차가운 ‘초계탕(醋鷄湯)’은 여름에 즐길 수 있는 닭고기 요리의 별미라고 할 수 있다.

여름에는 더위를 식히기 위해 찬 음식을 찾기 쉬우나 찬 음식을 먹다가 탈이 나는 경우가 적지 않다. 그러나 닭고기는 찬 성질을 가지고 있지만 장과 위를 보호해 차게 먹어도 탈이 나지 않는 음식이라고 하며, 특히 초계탕은 닭고기뿐만 아니라 달콤하고 시원한 배, 해삼, 쇠고기, 버섯 등이 다양하게 어우러져 맛은 물론 영양까지 두루 갖춘 여름철 별미 보양식이다.

초계탕은 닭 육수를 차게 식혀 식초와 겨자로 간을 한 다음 살코기를 잘게 찢어서 먹은 전통 음식이다. 주로 북한의 함경도와 평안도에서 즐겨 먹었다고 하며 ‘초계(醋鷄)’의 ‘초(醋)’는 식초를, ‘계(鷄)’는 겨자의 평안도 사투리로

서 식초와 겨자를 넣은 음식이라는 의미라고 한다. 겨자가 들어가 톡 쏘는 닭고기 냉국에 다양한 재료가 어우러져 독특한 맛을 내는 초계탕은 다 먹고 난 후 국물에 메밀국수를 말아먹는 것이 특징이다.

## 집에서 먼저 즐기는 ‘초계탕’

먼저 집에서 ‘초계탕’을 조리해 보도록 하자.

필요한 재료는, 닭 450g(½마리), 물 1.4kg(7컵), 향채[파 20g, 마늘 20g, 양파 80g(½개)], 닭양념 [소금 1g(¼작은술), 깨소금 2g(1작은술), 참기름 4g(1작은술)], 다진 쇠고기(우둔) 50g, 고기 양념장[청장 3g(½작은술), 설탕 2g(½작은술), 다진 파 2.3g(½작은술), 다진 마늘 2.8g(½작은술), 후춧가루 0.1g, 참기름 4g(1작은술)] 등의 갖은 양념과 불린 해삼 40g, 소금 1g(¼작은술), 청포묵 300g(1모), 느타리버섯 60g, 물 400g(2컵), 소금 1g(¼작은술), 느타리버섯 양념[소금 1g(¼작은술), 깨소금 2g(1작은술), 참기름 4g(1작은술)], 오이 150g(¾개), 소금 1g(¼작은술), 식용유 13g(1큰술), 배 100g(1/5개), 겨자즙[발효겨자 13g(1큰술), 간장 9g(½큰술), 소금 8g(2작은술), 설탕 12g(1큰술), 식초 45g(3큰술)] 등 제대로 하고자 하면 필요한 재료가 다양하다.

## 차게 해서 먹는 여름 보양식 '평양초계탕'

준비된 재료로 조리를 시작해 보도록 하자.

1. 닭은 손질하고 다진 쇠고기는 고기양념장으로 양념해 완자를 빚는다.
2. 불린 해삼은 씻어서 채 썰어 소금 양념하고, 청포묵과 배도 채 썬다. 오이도 같은 크기로 어슷 썰고 소금에 절였다가 물기를 닦는다.
3. 냄비에 닭과 물을 붓고 끓으면 중불에서 20분 정도 더 끓이다 향채를 넣고 10분 정도 더 끓인 후 닭은 건져 채 썬 듯 찢어서 닭 양념으로 양념한다.
4. 닭 육수는 식힌 후 면 보자기에 걸러 겨자즙을 넣고 초계탕 국물을 만들어 시원하게 둔다.
5. 냄비에 물을 붓고 끓으면 소금과 청포묵을 넣고 30초 정도 데치고, 느타리버섯은 1분 정도 데쳐서 가늘게 찢어 느타리버섯 양념을 넣고 양념한다.
6. 오이는 센 불에 30초, 완자는 센 불에 1분, 해삼은 중불에 1분 정도 볶는다.
7. 그릇에 양념한 닭고기 살을 담고 완자와 해삼, 청포묵, 느타리버섯, 오이, 배를 돌려 담고 시원한 초계탕 국물을 붓는다.

### 평양초계탕

열심히 요리한 후 맛을 보면 처음에 기대했던 맛이 꼭 나오는 것은 아니다.

다소 실망할 수는 있다 하더라도 낙담할 필요는 없다. 누구나 손 맛이 좋고 조리법대로 요리하여 항상 좋은 작품이 나오기를 기대할 수는 없지 않겠는가?

자, 이제 제대로 된 맛집을 찾아가 보자.

서울 시내에는 '초계탕' 맛집을 찾아보기가 쉽지 않다. 의정부, 양평 등 교외로 나가야 몇몇 전문 맛집을 찾을 수가 있다. 남한산성을 지나 광주방향으로 약 6~7분 정도 주행하다 보면 좌측에 '평양초계탕'이 위치해 있다. 간판만 보고 TV 등 언론을 통해 많이 알려진 양평의 '평양초계탕'으로 오해할 수도 있겠지만 상호만 같은 뿐 전혀 다른 집이다.

'초계탕'을 주문하면 6가지 메뉴를 먹을 수 있는 코스요리가 대기하고 있다.

일단 시원한 물김치는 더운 날씨에 갈증을 해소하고 입맛을 돋아주는 역할을 한다.

따끈한 메밀전은 구수한 향이 더해져 바삭하면서 고소한 맛을 낸다.

메밀전을 다 먹을 때 즈음이면 '궁중찜닭'이 나오는데 우리가 흔히 먹는 찜닭을 상상하는 것은 금물. 기름기를 쏙 뺀 상태로 차갑게 식혀서 나오는 궁중찜닭은 닭껍데기의 쫄깃거리는 맛이 일품이다.

명품 닭고기 요리를 찾아라

# 차게 해서 먹는 여름 보양식 '평양초계탕'



평양초계탕 전경

닭고기만으로 약간 심심할 수도 있는 찰나 닭고기 살을 찢어 갖은 양념을 하여 매콤 새콤 무친 닭야채무침은 식욕을 돋군다.


이렇게 4가지의 에피타이저를 먹고 있다보면 어느새 메인요리인 '초계탕'이 나온다. 차가운 얼음 육수를 띄워 낸 초계탕은 보기만 해도 한여름 무더위를 식혀줄 만큼 시원하다.

초계탕 국물에는 '초계탕'의 이름에 맞게 적

당량의 겨자가 들어있는데 새콤달콤한 맛에 매콤한 맛까지 더해져 여름철 집 나갔던 입맛이 다시 돌아오는 것을 느낄 수 있다. 그만큼 식초와 겨자, 닭고기와 갖가지 야채가 잘 어우러져 또 하나의 명품 닭요리가 탄생된 것이다.

초계탕을 어느 정도 다 먹을 때 즈음이면 메밀국수를 넣어주는데 메밀국수를 초계탕 국물에 휘휘 저어 말은 다음 한입 삼키면 입안에 착착 감기는 것을 느낄 수 있을 것이다.

그리고 마지막으로 빼놓을 수 없는 맛, 메밀비빔국수. 동그랗게 돌돌 말아 한입에 쏙! 먹을 수 있는 메밀비빔국수는 이맛 저맛이 남아있는 혀 끝을 한번에 정리해 줄 정도로 깔끔한 맛이다.

뜨거운 삼계탕으로 몸보신 하는 것도 좋지만 올 여름엔 매콤달콤 새콤한 '초계탕'으로 무더위를 시원하고 활기차게 보내는 것도 좋을 듯 싶다. 

## 초계탕 코스



시원한 물김치



메밀향이 은은하게 퍼지는 메밀전



차갑게 식혀 나오는 궁중찜닭



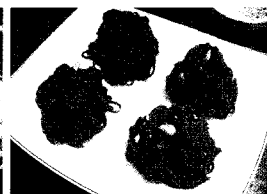
매콤새콤한 닭야채무침



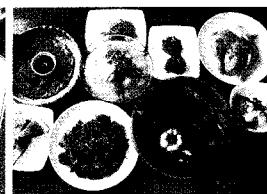
초계탕



초계탕 국물에 말아먹는 메밀국수



메밀비빔국수



초계탕 코스요리