



현 성 남 생활요리전문가
플러스현쿡

매콤한 양념이 일품인 닭고기와 가을이 제철인 대하, 밤과 고구마를 섞은 것처럼 달콤한 단호박이 한데 어우러져 가을 보양식을 탄생시켰다.

닭고기와 대하의 매콤한 맛으로 시작해 단호박의 달콤한 맛으로 끝나는 음식의 조화는 집나간 며느리를 다시 돌아오게 한다는 가을 전어구이와 비교해도 손색이 없다.

10

닭고기 · 대하 · 단호박의 적절한 조화

단호박 대하닭찜



- **재료** 단호박 1통, 닭 1마리(1kg), 대하 7~10마리, 대파 ½대, 양파 ½개, 청·홍고추 2개씩, 청주 약간
- **재움양념** 양파즙 ½개, 생강즙 1큰술, 소금 약간
- **양념** 고추장 5큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 2큰술, 카레가루 1큰술, 생강즙 1큰술, 마늘 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 1큰술, 매실청 2큰술, 후추 조금, 참기름 1큰술

● 만 들 기

- 1 닭고기를 깨끗이 씻어 재움양념에 20~30분 재운다.
- 2 새우는 내장을 제거하고 청주를 약간 뿌려둔다.
- 3 단호박을 깨끗이 씻어 뚜껑을 잘라내고 호박씨를 파낸다.
- 4 양파와 청·홍고추는 네모(1×1cm 정방형)로 썰어둔다.
- 5 양념은 모두 섞는다.
- 6 호박을 찜기에서 10분 정도 찐다.
- 7 재움양념에 재워둔 닭고기는 체에 받쳐 물기를 제거하고 냄비에 기름을 약간 두른 다음 볶는다.
- 8 볶은 닭고기에 양념을 넣어 버무리고 뚜껑을 닫아 닭고기를 익힌다.
- 9 닭고기가 거의 익으면 손질한 새우, 양파, 청·홍고추, 대파를 넣고 버무리 호박속에 넣는다.
- 10 9번을 찜기에 올려 15~20분 정도 더 찐다.
- 11 호박을 꺼내어 접시에 담고 8등분으로 잘라 낸다.

- Tip** !
- 새우는 통째로 씻어 둘째 마디 등쪽에서 꽃이(이썩시개)로 내장을 제거한다.
 - 양념은 미리 만들어 숙성시키면 색도 곱고 맛도 좋다.
 - 단단한 단호박을 자르기가 힘들면 10분 정도 찐 다음 뚜껑을 만들면 좀 더 쉽게 할 수 있다.
 - 대하, 닭고기를 넣은 호박을 찜기에 찌도 되지만 200℃ 예열한 오븐에 구워도 좋다.
 - 단호박의 물기가 양념을 묽게 만들기 때문에 단호박 크기에 따라 간을 강하게 조절하고, 떡을 좋아하면 떡볶이 떡을 마지막에 함께 볶아도 맛있다.

