



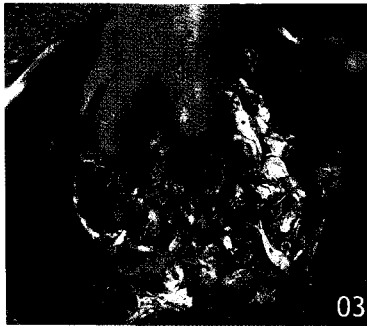
현 성 남
생활요리전문가
플러스현숙

제주도에는 우리가 흔히 알고 있는 장마철 말고 또 하나의 장마가 있다고 합니다. 바로 고사리 장마인데요. 꽃샘추위가 지나고 4월초 봄의 길목에서 부슬부슬 봄비가 내리는데, 이 계절이 바로 제주에서 고사리 장마라고 합니다. 이 고사리 장마철에 들어서야 고사리가 솟아나는 것이지요.

청정지역에서 생산된 제주 고사리는 맛에서도 단연 으뜸이라고 하네요. 이렇게 채취한 고사리를 넣고 닭개장을 끓여보세요. 봄철 집나간 입맛이 당장 돌아올 것입니다.



01



03



04-05



06



고사리 닭개장

재료

닭 1마리, 물 10컵, 굵은 대파 3대, 숙주나물 150g, 국간장 3큰술, 다진 마늘 1큰술, 느타리버섯 100g, 고사리 70g

고기 양념

고춧가루 3큰술, 고추장 1큰술, 다진 마늘 1큰술, 후추 약간, 참기름 1큰술

만들기

- 1 닭은 배를 갈라 내장을 꺼내고 손질해 깨끗이 씻는다.
- 2 냄비에 물을 붓고 끓이면 닭, 생강과 함께 푹 삶는다.
- 3 삶은 닭은 건져서 살만 발라낸 뒤 결대로 찢어 고기 양념에 무친다.
- 4 파는 5~6cm 길이로 자른 뒤 굵은 부분은 반으로 갈라 데쳐내고 숙주도 살짝 데친다.
- 5 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고 고사리는 뾰뾰한 부분을 손질해 먹기 좋은 크기로 자른다.
- 6 닭육수에 양념한 닭고기, 대파, 숙주, 느타리버섯, 고사리를 넣고 국간장으로 간 맞추고 끓이다 마늘을 넣어 한소끔 더 끓인다.

Tip

- 닭개장은 끓이기 전에 닭살을 먼저 양념에 무쳐두면 간이 잘 스며들어 더 맛있다.
- 데친 파는 반 정도는 남겼다 나중에 넣으면 파란색을 유지해 더욱 먹음직스럽다.
- 느타리버섯은 더욱 시원한 맛을 내게 한다.