세계인의 입맛에 맞춘 다양한

삼계탕의 세계

농촌진흥청은 여름철 보양식으로 알려진 삼계탕의 수출확대 방안으로 미국, 일본, 중국 등 각 나라의 기호도를 고려한 삼계탕의 다양한 요리법을 신안산대 정재홍 교수팀과 공동으로 개발했다. 각 나라에서 선호하는 음식재료와 다양한 조리방법을 이용한 삼계탕 요리법에 대해 알아보자.

채소삼계탕 일본인이 선호하는 곤약, 연근, 마를 넣어 소화와 정장작용을 돕는 흰색삼계탕

〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 곤약 20g, 연근 20g, 마 20g, 기본 육수 2ℓ, 기본속재료

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

Tip
- 곤약은 변비, 비만, 당뇨병 예방에 효과적이다.
- 연근은 빈혈, 고혈압 예방에 효과적이다.
- 마는 소화성이 좋은 강장식품이다.

※ 기본육수 만드는 법

1. 냄비에 맛닭발 1kg, 무 500g, 양파 1개(200g), 대파 50g, 오이 1개(200g), 황기 30g, 마늘 100g, 생강 20g, 통후추 20g, 청주 1컵을 넣고 1시간 끓인 후 건더기를 건져내고 기름기를 제거한다.
2. 믹서에 끓여놓은 국물 2컵과 인삼 50g, 불린 찹쌀 100g을 함께 넣고 갈아 다시 냄비에 풀어 한소끔 더 끓여 식힌 후 다시 한 번 기름기를 없애고 기본 육수로 사용한다.

〈만드는 법〉

1. 곤약은 2×4×0.5㎝ 크기로 썰어 데쳐 놓는다.
2. 연근과 마는 껍질을 벗겨 모양대로 0.5㎝ 두께로 썰고 연근은 찬물에 담근다.
3. 손질한 맛닭 뱃속에 기본속재료를 넣고 속재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
4. 냄비에 ③의 맛닭과 준비한 곤약, 연근, 마, 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.
5. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.

카레삼계탕 일본인이 선호하는 카레가루, 메조, 강황가루를 넣어 개발한 뇌 건강에 좋은 삼계탕

〈재료와 분량〉

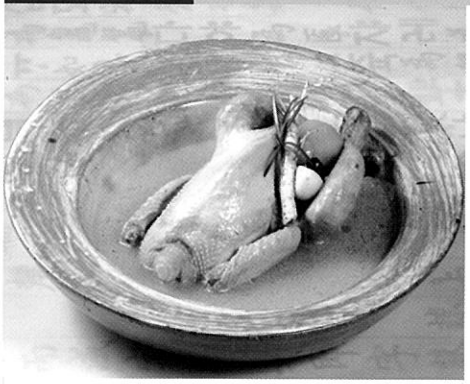
맛닭 1마리, 기본속재료, 카레가루 5g, 메조 3g, 강황가루 0.5g, 기본 육수 2ℓ

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2개, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 찹쌀과 메조는 씻어 불린다.
2. 불린 찹쌀에 카레가루와 메조, 강황가루를 섞는다.
3. 손질한 맛닭 속에 ②와 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
4. 냄비에 ③의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.

그린삼계탕 일본인이 선호하는 녹두, 녹차를 넣어 피부미용과 노화방지를 돕는 초록색 삼계탕



〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 불린 통녹두 15g, 녹차가루 0.5g, 기본 육수 2ℓ, 기본속재료

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 찹쌀과 녹두는 씻어 불려 놓는다.
2. 불린 찹쌀에 불린 통녹두와 녹차가루를 섞는다.
3. 손질한 맛닭 뱃속에 ②와 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
4. 냄비에 ③의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.
5. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.

Tip
- 불린 통녹두는 껍질째 사용해야 해독작용을 기대할 수 있다.
- 녹차는 항산화 작용이 있는 폴리페놀이 풍부해 노화방지에 탁월하다.

매운해물삼계탕 중국인이 선호하는 매운 고추와 다양한 해물을 넣어 짬뽕풍의 빨간색 삼계탕

Tip • 해물은 오래 끓이면 질겨지므로 마지막에 넣고 잠시 끓인다.

〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 새우 2마리, 전복 1개, 낙지(오징어) 50g, 홍합 2개, 모시조개 2개, 매운 고추 1개, 고운 고춧가루 1작은술, 기본 육수 2ℓ , 기본속재료

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 홍합과 모시조개는 옅은 소금물에 30분간 담가 해감 시킨다. 2. 낙지와 오징어는 내장을 제거하고 소금과 밀가루로 문질러 씻는다.
3. 전복은 솔로 문질러 씻고 새우는 수염을 제거한다.
4. 손질한 맛닭 속에 기본속재료를 넣고 재료가 빠져 나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
5. 냄비에 ④의 맛닭과 기본육수, 매운 고추와 고춧가루를 넣고 40분간 끓이다가 준비한 해물을 넣고 10분간 더 끓인다.
6. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.

버섯삼계탕 중국인이 선호하는 목이버섯, 생표고버섯, 새송이버섯을 넣어 콜레스테롤 흡착을 막아 성인병 예방에 좋은 삼계탕

Tip • 목이버섯은 혈관개선, 변비에 도움이 된다.
• 표고버섯은 빈혈과 골다공증에 효능이 있다.
• 새송이버섯은 섬유질과 엽산이 풍부해 노화, 고혈압 예방에 효과가 있다.

〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 불린 목이버섯 10g, 생표고버섯 10g, 새송이버섯 10g, 기본 육수 2ℓ, 기본속재료

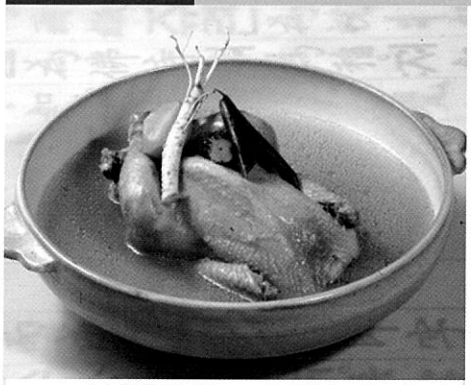
※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 불린 목이버섯, 생표고버섯, 새송이버섯은 사방 1㎝ 크기로 썰어 불린 찹쌀과 고루 섞는다.
2. 손질한 맛닭 뱃속에 ①과 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
3. 냄비에 ②의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.
4. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.

블랙삼계탕

중국인이 선호하는 쥐눈이콩, 검정깨, 흑미를 넣어 신장의 활동을 도와 젊음을 유지시켜 주는 검정색 삼계탕



Tip
- 흑미는 항산화작용으로 노화방지에 도움이 된다.
- 쥐눈이콩은 노화방지 및 항암작용이 있다.
- 검정깨는 간장과 신장 기능을 도와 근골을 튼튼하게 한다.

〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 흑미 10g, 쥐눈이콩 3g, 검정깨 3g, 기본 육수 2ℓ, 기본속재료

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 찹쌀과 흑미, 쥐눈이콩은 씻어 불려 놓는다.
2. 불린 찹쌀에 흑미와 쥐눈이콩, 검정깨를 고루 섞는다.
3. 손질한 맛닭 속에 ②와 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져 나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
4. 냄비에 ③의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.
5. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.

너트삼계탕

미국인이 선호하는 견과류를 넣어 성인병 예방에 좋은 삼계탕

Tip
- 잣은 콜레스테롤, 노폐물 제거, 고혈압, 당뇨 등 성인병 예방에 좋다.
- 해바라기씨는 뇌졸중, 심장질환예방에 효과적이다.
- 호박씨는 체내 노폐물 및 독소 배출, 변비 해소에 도움이 된다.

〈재료와 분량〉

맛닭 1마리, 잣 5g, 해바라기씨 5g, 호박씨 5g, 기본 육수 2ℓ, 기본속재료

※ 기본속재료 : 불린 찹쌀 50g(찰밥 100g), 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

〈만드는 법〉

1. 불린 찹쌀에 잣과 해바라기씨, 호박씨를 고루 섞는다.
2. 손질한 맛닭 뱃속에 ①과 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
3. 냄비에 ②의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.
4. 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효햄 허브솔트를 곁들인다.