

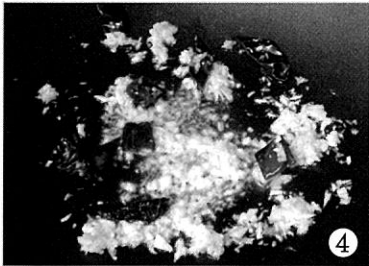


현성남 생활요리전문가
플러스현숙

경북 안동지역에서
기원한 음식으로
알려지고 있는 '안동찜닭'
닭고기의 풍부한 단백질과
다양한 채소에 함유된
비타민을 동시에
섭취할 수 있다.



안동찜닭



재료

닭 1마리, 양파 1개, 감자 2개,
마른 고추 5개, 대파 1대,
당근 ½개, 당면 150g,
청양고추 4~5개, 은행, 잣

양념

식용유 2큰술, 마늘 2큰술,
간장 8큰술, 중국간장 1½큰술,
설탕 3큰술, 물엿 4큰술,
술 3큰술, 생강 2작은술,
후추 ½작은술, 물 2컵, 참기름

만들기

- 1 물을 제외한 모든 양념은 미리 배합하여 만든다.
- 2 당면은 2시간 정도 물에 담가 부드럽게 한다.
- 3 마른 고추는 송송 썰어넣고, 양파, 당근, 감자는 큼직하게 썬다.
- 4 팬에 기름 2큰술을 두른 후 달걀 한 입 크기로 토막친 닭과 마른 고추, 마늘을 넣고 겉면이 익을 정도로 구워준다.
- 5 만들어 둔 양념으로 간을 한다.
- 6 청양고추를 넣고 섞어준 후 5분 정도 익힌다.
- 7 닭이 어느 정도 익으면 감자, 당근, 양파, 물을 넣고 감자가 익을 때까지 10분 정도 끓인다.
- 8 대파, 당면을 넣고 3분 정도 익힌 후 참기름, 잣을 뿌려낸다.



Tip

• 안동찜닭은 마른 고추로 매운맛을 내는 것이 포인트다.