

쟁반

chicken
recipe

닭보양

대표적인 보양 재료 중 하나인 닭에 수삼과 대추, 은행 등 궁합이 잘 맞는 재료를 한데 넣고 끓인 쟁반닭보양은 진한 국물을 한 스푼만 떠먹어도 힘이 날 만큼 몸에 좋은 건강 요리다.





재료

닭(중간 크기) 1마리, 생수 4컵, 황기 30g, 대파 2대, 소금·후춧가루 약간씩
보양 재료(참쌀 1컵, 수삼 2뿌리, 대추 5개, 은행 5알, 잣 1큰술, 호두 1/4컵, 마늘 5
쪽, 생강 1/2톨)

만드는 법

- 1 닭은 내장을 깨끗이 씻어내고 항문을 잘라낸 후 물에 헹귀 물기를 닦고 배 부분을 반으로 갈라 넓게 펼친다.
- 2 참쌀은 물에 충분히 불려 물기를 뺀다. 수삼은 노두 부분을 자르고 깨끗이 씻는다. 대추, 은행, 잣, 호두, 마늘, 생강은 씻어 껍질을 벗길 것은 벗기고 물기를 털어 놓는다.
- 3 찜통에 김이 충분히 올라오면 손질한 닭을 베보자기에 올리고 보양 재료를 그 위에 담아 뚜껑을 열고 1시간 이상 푹 찜다. 중간 중간 참쌀과 닭의 겉면에 소금 녹인 물을 뿌려주면 속까지 부드럽게 익힐 수 있다.
- 4 황기는 깨끗하게 씻어 물에 넣고 노란 황기즙이 나올 때까지 끓이다가 반 정도 줄어들면 면포에 거른다.
- 5 전골 쟁반에 ④를 부은 다음 ③의 닭은 살만 굵게 찢어 넣고 보양 재료를 함께 담은 후 대파를 채 썰어 올린다.
- 6 ⑥를 소금과 후춧가루로 간하고 중간 불에 올려 한소끔 더 끓여서 먹는다.

Cooking tip

- 1 황기를 우려낸 진한 국물 속에 보양 재료인 인삼과 대추, 은행, 잣, 호두 등을 넣으면 진한 영양이 더해져서 훨씬 깊은 맛이 난다.
- 2 닭을 손질할 때는 잔털을 모두 뽑아내고 몸속의 내장을 씻어낸 후 잡내가 나는 항문 부분을 반드시 도려내고 조리해야 깔끔한 맛을 낼 수 있다. 🐔

