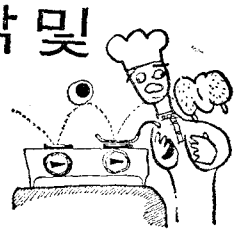
닭 및 달걀요리



원 치 경
(진경여고 교사·요리연구가)

✻ 닭고기 카레튀김 ✻

〈재료〉

- 닭고기 ····· 180g
- 카레가루 ····· ½t.s
- 밀가루 {튀김옷 ····· 6T.S / 고기에 뿌림 ····· 3T.S
- 소금 {닭고기 ····· 1½t.s / 당근데침에 ····· 1t.s
- 달걀 ····· 1개
- 파이슬이 {잘게썬것 ····· 1½t.s / 곁들이 ····· 3잎
- 당근(小) ····· ½개
- 레디쉬 ····· 2개
- 완두콩 ····· 2T.S
- 튀김기름 ····· 4Cup
- 물 ····· 1½T.S

〈만드는법〉

① 닭고기는 살로 전유어 뜨듯이 떠서(한입에 먹을 정도) 소금과 밀가루를 뿌린다.

② 밀가루 6T.S와 카레가루 ½t.s를 섞고 체에 치고 달걀을 1개, 물을 1½T.S를 섞고 또 파아슬이 잘게 썰은 것을 넣고 튀김옷을 만든다.

③ 닭고기에 ②를 입힌다.

④ 튀김기름 180℃~200℃로 닭고기를 튀겨 낸다.

⑤ 당근은 팔모썰기로 하여(1.5cm 4方) 소금물에 데쳐 기름에 살짝 볶아 놓는다.

⑥ 완두콩은 파랗게 기름에 볶는다.

⑦ 레디쉬는 장식용으로 꽃모양 썬다.

〈담는법〉

접시에 튀긴 닭고기를 놓고 그 옆에 당근, 완두콩을 곁드리고 레디쉬 파아슬이로 장식한다.

✻ 스페인풍의 오무렐 ✻

〈재료〉

- 달걀 ····· 8개
- 양파 ····· 1개
- 비만 ····· 2개
- 햄 ····· 3쪽
- 토마토 ····· 1개
- 우유 ····· 2T.S
- 버터 ····· 2T.S
- 소금 ····· 2t.s
- 후추 ····· ¼t.s
- 사파다기름 ····· 1T.S

〈만드는법〉

① 양파, 비만, 햄은 1cm 사방으로 썬다.

② 토마토는 끓는 물에 살짝 굴려 껍질을 벗기고 씨는 빼고 1cm 사방으로 썬다.

③ 빼터를 녹여 ①②를 살짝 볶아 낸다.

④ 볼에 달걀을 전부 깨뜨리고 우유, 소금, 후추를 넣고 준비된 재료를 전부 섞는다.

⑤ 후라이판에 사라다기름 1T.S를 뜨겁게 하고 여분의 기름을 닦아낸 뒤에 버터 2T.S를 넣고 달군 후에

⑥ 전부 섞은 재료를 넣고 크게 저어 가면서 두껑을 덥고 찌내는 식으로 익힌다.

〈담는법〉

큰 접시에 익혀진 오무렐을 통채로 놓고 일부는 칼로 저며서 파아슬이를 곁들여 낸다. □□