

鷄肉 및 鷄卵의 消費促進을 爲한 요리법에 對하여



조리法의 다양한 개발과 단체급식원으로서의
적극적 活用이 있어야 한다-

왕 준 련

(사단법인 한국식생활 개발연구회장)

닭고기는 예로부터 단백질원으로 대중들의 애호를 받아왔다. 그러나 근래에 와서는 쇠고기나 돼지고기를 많이 먹는 반면 닭고기는 통닭센터에서 여러마리를 한 쪼끼에 끼워 전기구이한 맥주용 통닭구이를 많이 팔고있을 뿐 쇠고기나 돼지고기에 비해 수요가 그리많은 편은 아니다. 이는 물론 식생활의 변천이 닭고기 수급에 많은 영향을 주었기 때문일 것이다. 또한 닭고기의 공급방식도 많이 달라져 이제는 산란노계보다는 전용육계의 생산과 소비가 급증되었다. 닭의 처리과정에서도 옛날에는 손수 목을 따서 피를 받고 끓는 물에 즉시 담구어 털을 뽑아 조리하던 시대가 있어 우선 닭고기를 먹기 위해서는 직접 무서운 살생을 해야 하거나 남성에게 일일이 부탁을 해야 하는데 이 작업은 자라나는 아이들 앞에서 동물의 살생을 공공연히 하는 것같아 늘 꺼림칙해 해야만 했다. 그러한 옛날일을 회상해

보면 지금의 시대가 얼마나 편한가를 알 수 있다. 도계장에서 위생적으로 도계되어 포장된 냉동계육 뿐 아니라 부분별로 커트된 컷트미트는 원하는 닭다리나 가슴살을 몇백g이고 필요한 만큼 구할 수 있게 되니 소비자로서는 다시없는 편리한 일이 아닐 수 없다. 대중급식으로도 다른 고기에 비해 월등하게 값이 싸고 간편한 닭고기가 왜 많이 좀더 이용되지 않았는가는 예로부터 내려오는 인습으로 아기는 부인이 닭고기를 먹으면 아기 살이 닭살같이 된다는 등 아기가 자라면 바람을 피우게 된다는 등의 근거없는 말 때문에 일어난 넌센스의 영향이 컸을 것으로 생각된다.

이북이 출생지인 사람들은 닭고기를 좋아하다. 그들은 어린 닭을 삶아먹는 영계백숙이라든가 닭탕(닭 도리탕이라고도 한다)을 잘 만들어 먹는다. 산모에게도 출산후 한 주일후면 닭을 잡아서 미역국을

끓이고 친척들을 초대하여 같이 먹곤 한다.

닭고기는 어느 육류의 단백질보다 육질이 부드러우며 음식을 쉽고도 다양하게만 들수 있는 단백질 식품이다. 미국사람들은 닭고기를 토막내어 특수한 조미료와 양념을 발라 튀겨먹는 방법에 특허까지내고 있는데 이것이 바로 「켄터기 후라이치킨」인 것이다. 이는 맛이 특이하고 담백하여 미국 전역에 소문이 나고 외국과도 계약을 하여 같은 방법으로 만들어져 전세계로 파급되고 있다.

우리나라의 단체급식은 날이 갈수록 많아지고 있다. 국민들의 소득수준이 높아지면서 부터 단체급식제도의 변천도 많이 되었다. 이 단체급식에 단백질 보급원으로 닭고기의 특별한 조리법을 이용하여 내는 것이 경제적인 편이나 영양적인 면에 큰 도움을 주게 된다.

한꺼번에 많은 수량의 음식을 만들어 내는 단체급식에는 한국식으로 온갖 양념을 하여 볶아내는 방법중에 새우젓국으로 볶는 방법은 닭고기의 냄새를 적게하고 고기를 연하게 하며 뒷맛을 깔끔하게 하여 대중급식이나 단체급식에도 추천할 만한 음식이라고 생각한다.

그외에 닭의 내장에는 단백질외에도 비타민 B_1 , B_2 가 들어있기때문에 더욱 좋고 비타민A도 풍부하여 눈의 피로회복에 좋은 것이다. 그러므로 내장부분을 이용하여 음식이 만들어진다면 훨씬 가격도 싸고 영양적일 것이라고 생각된다.

닭밥이라고하여 채소와 쌀, 닭고기를 함께 넣고 간장으로 간을 하여 먹는 방법도 있는 것으로 보아 아동급식이 쌀밥으로 이루어지는 방법중에 닭밥을 지어내면 간편하고 좋을것이 아닌가 생각된다.

많은 수량의 닭고기를 소비함에 있어서는 도계장에서 위생적인 처리를 한것으로 합리적인 조리방법의 단체급식을 하여야만 될것이다.

일반 가정에서는 인습으로 인한 기피성이 있었음은 벌써 오래 전의 일이고 요사이 는 가정에서 닭을 살만 저며서 닭불고기를 해먹거나 찜, 구이 튀김등의 조리를 하여 다양하게 식탁에 올려지고 있다. 또한 고속도로의 휴게소에서 닭을 적당히 토막쳐서 기름에 튀겨 팔고 있는 곳도 있다. 이러한 현상이 이제 국민들이 차츰 닭고기에 대한 인식이 달라져서 닭고기의 소비가 확대되고 있는 현상으로 매우 고무적인 일이라 보겠다.

이러한 추세에 더욱 효과적인 소비촉진을 하려면 소비자가 값싼 우수식품을 좋아한다는 점을 감안하여 부분육을 따로 포장하여 가정의 주방에 까지 보급되도록 노력한다면 쉽게 소비확대가 될 수 있을 것이다.

또 맛의 개발도 중요하다고 본다. 닭을 꼬치에 끼워서 특수간장을 재웠다가 구워내거나 특수간장에 조려내는 법이 있다. 이러한 통조림은 쇠고기나 돼지고기 만이 되는 것이 아니고이것을 닭에 응용하면 독특한 맛이난다. 이 때 사용하는 특수간장은 간장 1 컵과 설탕 1/2 컵, 정종 1/2 컵에 조미료를 넣어 잘 끓여 걸쭉하게 만든 것이다. 이 특수 간장을 맛나니 간장이라고도 하는데 이는 장어 구이때 많이 쓰여지는 간장이기도 하다.

닭을 살로만 얇게 떠서 너비아니 모양으로 저민다음 약 30분간 맛나니 간장에 재워놓고 후라이팬에 콩기름을 두른후 달기 시작하면 넓게 퍼놓아서 앞과 뒤를 고루 익혀내어 접시에 담아놓고 그위에 생

강을 채쳐 없애놓으면 생강의 맛과 닭고기의 맛의 조화를 이루어 처음 먹어본 사람은 다시 찾게 되는 음식이다.

금년 봄에 싱가폴을 갈 기회가 있어서 남쪽나라 음식을 먹어본다고 큰 백화점에 있는 일류요리점에 들어가 닭고기요리를 먹어 본 적이 있다. 닭구이를 먹어본 셈이다. 마늘과 고추가루가 들어있는 간장으로 양념한 닭고기를 오븐에 바삭 구워 수분이 거의 없는 상태로 되어 있었다 이것을 먹어보니 매콤하고 닭은 구운향이 가 의외로 구미를 돋우었으며 비위가 약한 사람도 좋다고 하리만큼 감칠맛이 있었다. 인도사람들은 쇠고기는 질색으로 안 먹어도 닭고기는 치킨카레를 만들어 잘 먹는다. 닭 반마리 정도를 카레루에 조리하여 쌀밥과 함께 먹는 것을 보면 오히려 한국사람들이 먹는 방법이 훨씬 다양한 것으로 생각이 된다.

이제 우리 한국사람들도 오랜 인습에서 벗어나 닭고기에 대한 인식을 새로이 해야 할 시기가 왔다고 생각된다.

자라나는 아동들에게도 학교급식을 통해 닭고기를 먹일수 있는 주선이 필요하다. 최근에 들은 이야기인데 이웃나라인 일본에서는 닭고기 먹는날을 매월 28일로 정해서 실시하고 있다고 한다. 한국에서도 한때는 「분식의 날」이 정해져 있어 수요일과 토요일은 항상 분식을 먹는 것으로 알려져 있었지만 근래에는 필요성이 없어졌기 때문에 폐지된 것으로 알고 있다. 일주일의 식단을 짤때 금요일은 후라이데이라고 하여 튀김을 먹는것도 좋겠고 한주일에 어느날이고 하루를 정해서 닭고기먹는 날을 작자가 만들면 좋겠다.

달걀의 이용도는 다양하다. 부침으로부터 푸딩까지 달걀을 이용한 음식이고 카

스테라, 아이스크림이 전부 달걀없이 안되는 음식들이다. 달걀 3개에 100원내외라고 하면 어떠한 단백질요리보다도 저렴한 가격으로 판단된다. 사람들은 달걀을 먹는 습성을 잊어버리고 값이 비싸고 찐것에 앞서서 거리감을 두기 때문에 달걀요리를 쉽게 먹지 않는것으로 풀이된다. 그러나 요사이는 점점 농촌에서도 식생활의 개선이 되어가고 전날의 혼분식만이 식생활 개선이 아니고 밥보다는 찬에 대한 연구를 게을리 하지 않는 것만은 사실이다.

신 김치도 밀가루를 묻히고 달걀을 묻혀서 지저내면 김치전 김치 후라이로 외국사람들도 즐겨 먹는것이 된다. 튀김을 할 때에도 달걀물에 밀가루를 풀어넣고 튀김 옷을 만든다.

오무렐은 아침식사때에 손쉬운 영양식이며 스그램블 에그는 어린사람이나 어른을 막론하고 아침식사에 적합한 것이다.

계란샐러드, 달걀부침등이 있고 도시락찬으로는 달걀 장조림도 장조림 간장에 만들면 걸은 갈색이 되는 불품있는 찬이 되게 된다. 삶은 계란을 조미한 된장에 넣어두었다. 장간이 먹어들면 썰어 먹기도 한다. 한국적인 조리방법이 다양한 반면에 서양식이나 일본요리에도 달걀찜을 만드는데 달걀의 3배정도의 육수를 부어서 종지에 담어 찜통에 찌면 하늘거리는 계란찜이 된다.

달걀요리는 수십종이 있으나 그 때와 시기에 따라서 다르다고 본다. 학교급식이나 단체급식에서도 달걀의 이용도가 점차 늘어가야만 경제적이고 영양적이라고 보겠다. 우선 한사람이 1~2개 정도의(계란)을 매일같이 소비한다면은 막대한 숫자가 될 것이다.

달걀같이 값싸고 영양가높은 식품은 좀처럼 없다고 본다. 달걀 한개면 중량으로 보아서 약 50g이다. 여기에 함유되어 있는 영양분은 단백질만이 아니고 비타민의 종합보고라고 말하여도 과언은 아닐 정도로 완전하다. 21원에서 34원까지의 차이가 있는 한개의 달걀은 얼마든지 우리 식생활에 다양하게 이용 할 수가 있다. 100원에 3개라면 서민층이나 중산층 어느 가정에서나 한사람이 하루의 한개씩은 먹을 수 있다.

닭고기요리와 계란의 용법을 몰라서가 아니라 인습에 기인되어 얽매인다면 앞으

로 이것을 탈피하여 참다운 영양요리로서 닭고기와 계란을 먹여야 할 것이다. 누구나 잘만들어진 닭고기 요리나 계란요리를 먹어본 다음에는 그 맛을 다시 찾을것 이라고 생각된다.

값싸고 영양많은 닭고기를 우리국민이 많이 이용하고 단체급식이나 학교급식에서 이용되도록 하는 것이 단백질 보급책 이나 가격이 저렴한 면에서 볼때 매우 바람직 하다. 건강식으로서의 계란은 도시락 찬 조식찬으로 이용하자. 물가가 올랐다고 는 하나 계란같이 싼 물건은 없을것 으로 안다. 널리 활용하여 영양식을 식단에 내도록 하여야 되겠다고 본다.

영양분석표 100g

식품명	수 분	열 량	단백질	지방	탄수화물		회분	칼슘
					당질	섬유		
	%	Cal	g	g	g	g	g	mg
닭고기	73.5	126	20.7	4.8	-	-	1.3	4
내 장	78.4	103	17.5	3.1	0.1	0	0.9	14
달걀	74.0	160	12.7	12.1	-	0	1.2	67
난 황	49.4	358	16.2	32.6	-	0	1.8	149
난 백	88.9	42	10.2	0.1	-	0	0.8	10

식품명	인	철분	비 타 민						
			A Valve	Retinol	Betacarotene	Thiamine	Riboflavin	Niacin	Ascorbicacid
	mg	mg	I. U	mcg	mg	mg	mg	mg	mg
닭고기	302	-	40	8	7	0.09	0.15	5.0	0
내 장	220	4.5	4,530	951	815	0.16	1.35	4.9	-
달걀	267	2.7	900	193	166	0.10	0.30	0.1	0
난 황	612	6.5	2,320	487	414	0.23	0.40	0	0
난 백	12	0.1	0	0	0	0.02	0.30	0.1	0