



麻油鷄湯

料理研究家 崔 鶴

닭 : 반마리(1근)

{ 참기름..... 4 테이블스푼
 { 생 강..... 6 쪽(편)
 { 청 주..... 1 컵

① { 물..... 2 ½ 컵
 { 설탕..... 1 티스푼
 { 식염..... 1 티스푼

<1> 닭을 먹기 알맞게 토막을 쳐서 준비한다.

<2> 후라이팬(깊은것)에 참기름을 넣고 기름이 뜨거워지면 생강을 넣어 볶아 향기를 낸다음 준비한 닭을 넣고 약 1 분 정도 생강과 같이 볶은 다음 청주 1 컵을 넣는다. 이때 요란한 소리와 함께 증기가 솟는다. 증기가 사라지면 준비한 ①의 재료를 넣고 약한 불로 약 20분 끓인다음 그릇에 담아낸다.

中國 대만의 고유 요리로 산후(産後) 婦人에 특히 좋아서 산후 삼질일 동안 3~4 회 꼭 먹이는 진귀한 産後補食이다.



宮保鷄丁 (四川料理 6人分)

닭고기(뼈제거)..... 300g

- ① { 진간장.....1테이블스푼 (15cc)
 술(청주)..... 1 테이스푼 (5cc)
 물(냉수)..... 2 테이블스푼
 전분..... 2테이스푼

- ② { 술(청주)..... 1 테이스푼
 진간장..... 1 테이블스푼
 조미료..... ¼테이스푼
 설탕..... 2 테이스푼
 참기름..... ½테이스푼
 식초..... 1 테이스푼
 물(냉수)..... 1½테이블스푼
 전분..... 1 테이스푼

마른고추(씨 제거하고 대각선으로 썬것) ¼컵(계량컵)

기름(면실유) ¼컵(계량컵)

〈1〉 닭고기를 식칼 뒷면으로 가볍게 두들겨 고기를 부드럽게 한다음 2cm정도 정 4 각 형으로 썬후 ①의 재료를 넣어 고루 섞은다음 약 20분간 재워 놓는다.

〈2〉 준비한 면실유 반컵을 후라이팬에 넣어 기름이 뜨거워지면 마른고추(¼컵)를 넣어 볶는다. 고추의 색이 진갈색으로 변하면 재워논 닭고기를 넣어 고추와 함께 볶으며 고기의 표면이 완전히 흰색으로 변하면 ②의 재료를 넣어 30초 동안 다시 볶아서 접시에 담는다.

※ 中國四川요리로 맵고 깔끔하여 우리나라 사람의 식성에 맞고 술안주로도 一品이다.