



닭고기 발골방법

닭고기는 높은 영양가와 맛이 좋고 경제적으로도 인기가 있어 식생활의 주요한 몫을 하고 있다.

아러한 닭고기의 광범위한 인기에도 닭고기 요리의 다양성이 있어 어떤 재미있는 요리방법과 또다른 준비방법으로 전혀 새로운 음식이 만들어 진다. 여기에다 손쉽게 자를 수 있는 방법과 뼈 바르는 방법을 배우면 더욱 다양한 요리를 만들 수 있다.

닭고기는 좋은 동물성 단백질의 훌륭한 공급 원이며, 또한 저칼로리 및 저지방식품이다. 닭고기는 또한 상당한 양의 비타민A 뿐만 아니라 철분, 지아민, 리보플라빈과 니아신을 제공한다.

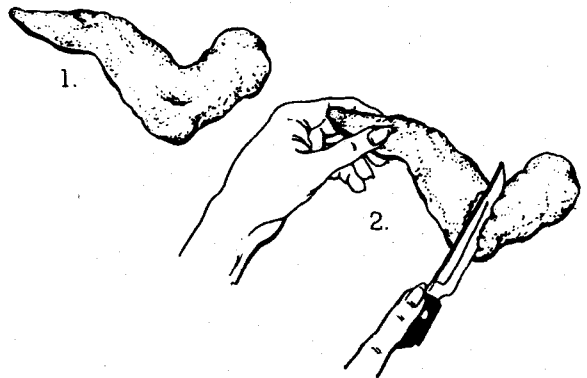
닭고기는 통으로, 반쪽으로, 1/4쪽으로 또는 하나씩 먹을 수 있는 조각으로 요리하고 특별한 요리를 만들기 위하여 넓적다리나 가슴고기의 뼈를 바른다. 맛있는 파티음식을 위하여 아랫다리 같은 부분을 날개에서 잘라낸다. 그리고 나머지의 껍질, 뼈, 또는 사용하지 않은 부분(목, 등, 기타)을 가지고 스-프 또는 요리용 국물을 만든다.

자르고 뼈바르는 방법은 생각보다 매우 간단하다.

1)자신을 갖고 2)빨리 작업을 하고 3)잘 드는 칼을 사용하는 것이 요령이다.

날개자르는 법

오븐에 굽거나 기름에 튀긴 뒤 여러가지 소



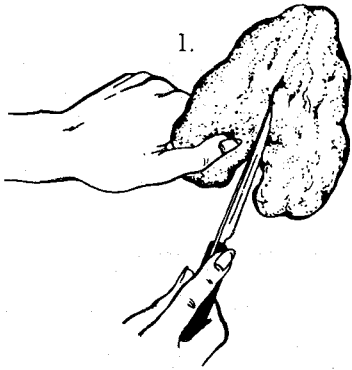
-스를 친 날개쪽지는 맛있는 파티음식이 된다.

- ① 껍질쪽을 아래로 하고 날개깃을 왼쪽으로, 날개쪽지를 오른쪽으로 해서 도마위에 펴 놓는다.
- ② 날개쪽지쪽에 될수록 많은 껍질이 붙어있게 하면서 마디를 자른다.

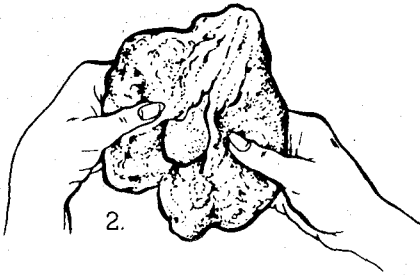
닭가슴고기뼈 바르는 법

세계에서 가장 좋은 요리중의 한가지는 뼈바른 닭가슴고기로 된 요리이다. 길게 또는 덩어리로 가슴고기를 자르면 즉석 요리로 아주 좋은 요리가 된다.

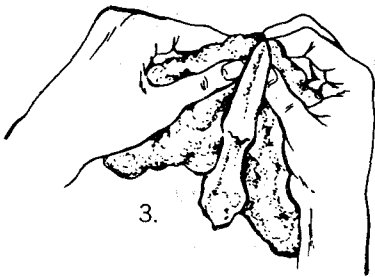
- ① 껍질쪽을 아래로 하고 넓은 쪽을 앞으로 하여 도마위에 놓고 칼끝으로 용골의 목끝에 있는 흰 연골을 자른다.



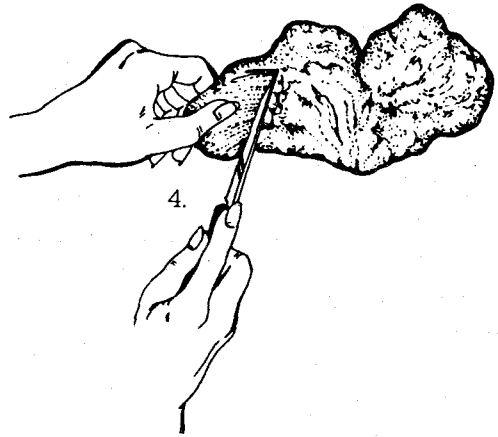
② 가슴고기를 잡고 용골이 나오도록 뒤로 꺾은 후



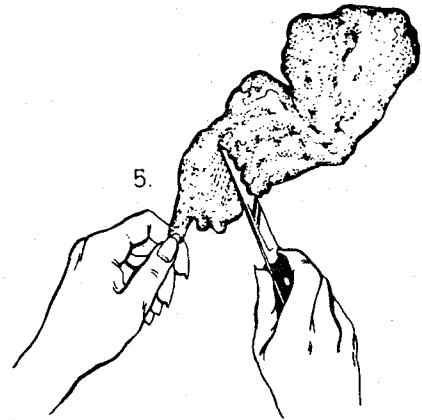
③ 양쪽에서 엄지손가락을 눌러서 뼈와 살이 늘도록 한후 뼈와 연골을 빼낸다.



④ 가슴고기 한쪽을 잡고 늑골로부터 고기를 잘라낸 후 돌려서 반대쪽의 고기도 반복해서 잘라낸다.



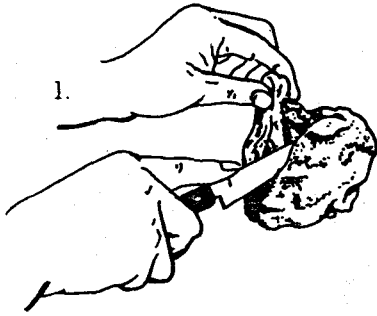
⑤ 창사골 (wish bone: 가슴뼈의 한 부분) 끝에서부터 고기를 떼어내고 고기로부터 뼈를 잘라낸다.



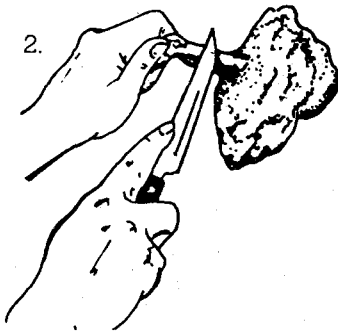
다리뼈 바르는 법

뽀뽀하지 않고 맛있는 진한 색의 다리고기는 아주 좋은 부위가 되며 뼈를 바르면 닭다리를 다양하게 요리할 수 있다.

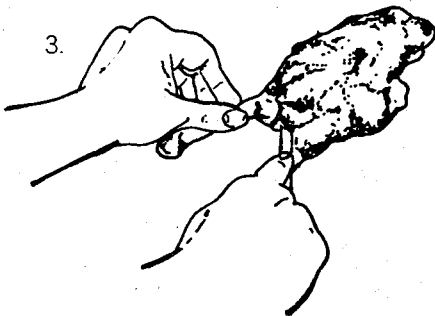
① 껍질을 아래쪽으로 하여 도마위에 놓고 가는 쪽을 따라서 마디에서 마디까지 자른다.



② 한 마디에서 고기를 자르고 고기를 뼈로부터 발라낸다.



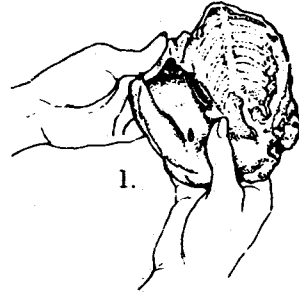
③ 다른 마디에서 고기를 자른다.



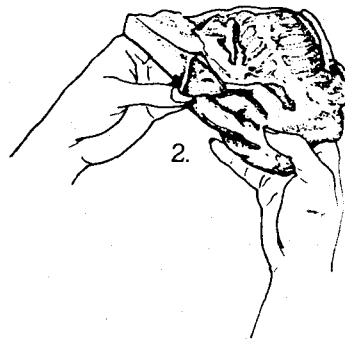
가슴고기 반쪽뼈 바르기

수퍼에서 가슴고기를 사면 보통 1/4이 반쪽 가슴고기다.

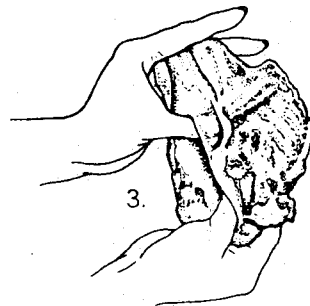
① 가슴고기 반쪽을 양손으로 잡고 용골을 구부려서 꺾는다.



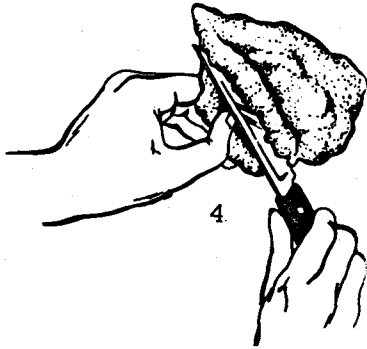
② 고기와 용골사이를 엄지손가락으로 만져서 뼈와 용골을 뺀다.



③ 양쪽 엄지손가락을 사용하여 늑골로부터 고기가 떨어지게 한다.



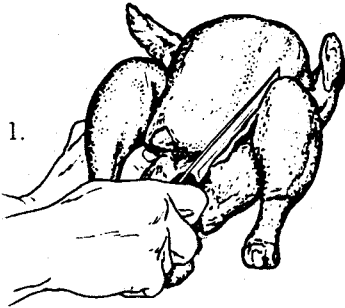
④ 뼈로부터 고기를 잡아 떼내거나 발라낸다. (만약 작은 뼈가 남아 있으면 잘라낸다.)



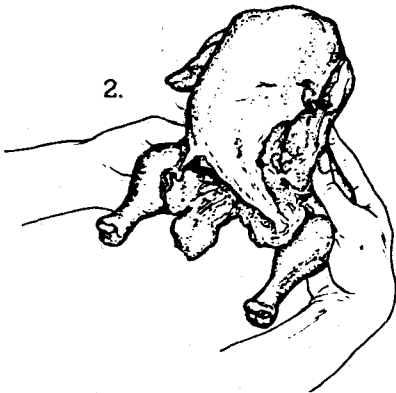
통닭 자르는 법

닭고기는 육류 중에서 가장 좋으며 통닭을 사서 자르면 더 절약할 수 있다.

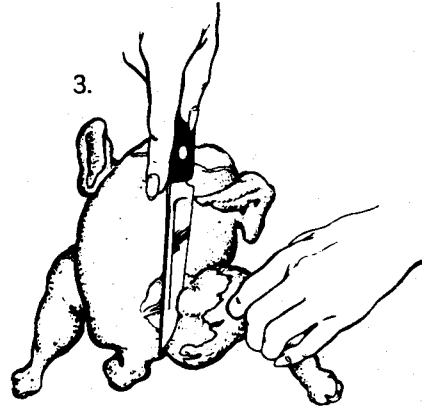
① 가슴쪽을 위로 해서 도마에 놓고 다리와 몸체사이의 겹질을 자른다.



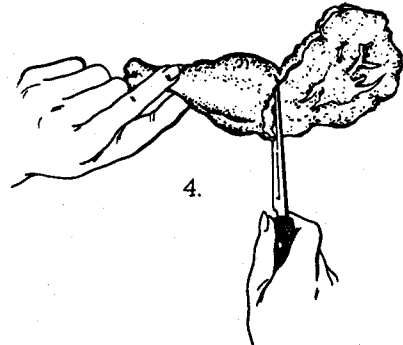
② 다리를 한쪽씩 잡고 닭을 올리면서 다리를 뒤로 구부려서 뼈가 부러지도록 한다.



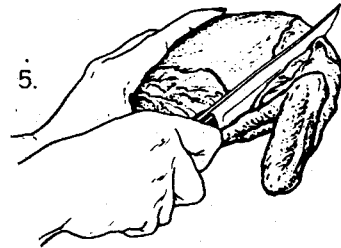
③ 다리를 몸체에서 잘라내고 (꼬리에서 어깨까지) 다른쪽도 마저 잘라낸다.



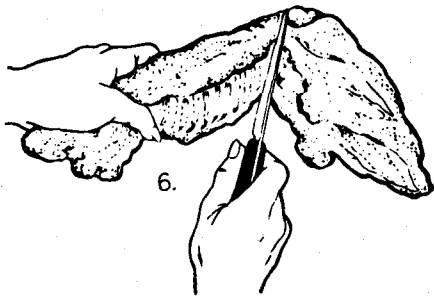
④ 넓적다리와 아랫다리를 분리시키기 위하여 겹질쪽을 아래로 해서 마디를 자른다.



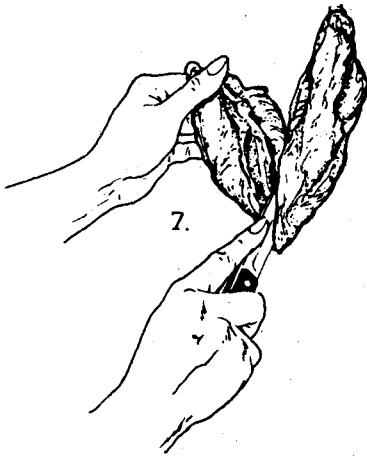
⑤ 등을 아래로 하고 마디에서 날개를 자른다.



⑥ 누골의 각 마디를 잘라서 가슴고기와 등고기를 분리한다.



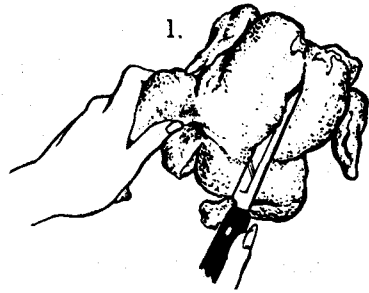
⑦가슴고기는 통째로 해도 되고 또는 반쪽으로 잘라도 된다.



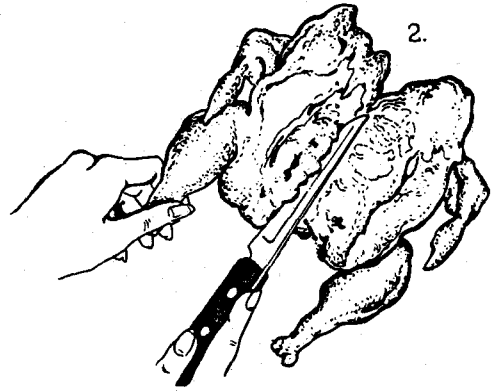
닭고기를 1/4 쪽 내기

정원이나 야외에서 바베큐를 하는데 이것은 옥외에서 닭고기나 네쪽난 닭고기를 석쇠에 굽는 맛보다 좋을 것이 없다.

①가슴뼈를 따라서 반으로 자른다.



②양쪽으로 잡아 당겨 늑골을 자른다.



③각 반쪽을 가슴과 날개, 다리부분으로 중간을 자른다.

