

알아두면 편리한 달걀에 대한 상식

한 순
(홍일농장 대표, 본회
채란담당 부회장)

달걀지단을 얇게 부치려면

달걀지단을 얇게 부치려면 녹말가루를 조금 넣어 잘 섞는다.

이렇게 해서 부치면 얇게 퍼도 찢어지지 않고 깨끗이 부쳐진다.

버터로 프라이할 때

버터로 하는 프라이는 맛은 있지만 태우기 쉽다. 프라이팬을 불에 올려 놓았거든 곧바로 버터를 넣지 말고, 한 번 쓴 튀김기름을 조금 부어 팬 전면에 바르고 나서 버터를 넣는다.

이렇게 하면 버터를 넣는 순간 지긋하고 연기가 나면서 타는 일도 없고 팬 위에 잘 퍼지면서 깨끗하게 프라이를 할 수 있다.

달걀프라이를 잘 하는 방법

달걀 프라이는 요리라 할 수도 없는 것이지만, 노른자가 반숙이 되고 흰자도 너무 단단해지지 않게 프라이하기란 여간 어렵지 않다.

기름을 프라이팬에 약간 많이 붓고, 달걀 주위의 뜨거운 기름을 손칼로 퍼 동그란 노른자 위에 부으면서 프라이하면 흰자가 야들야들하게 될 무렵에는 노른자도 알맞은 반숙이 된다.

달걀 프라이 먹는 법

노른자를 깨지 않은 달걀 후라이는 대개 소금

을 뿌려 먹는데, 진간장을 붓고 그 위에 김가루를 얹어 먹으면 별미이다.

김가루는 손으로 부수어서 만드는 것보다 가위로 잘게 잘라서 만들면 보기도 좋고, 부피가 있는 것처럼 보인다.

달걀 흰자의 거품을 낼 때는 식초를

달걀 흰자의 거품을 낼 때 레몬 즙이나 식초를 조금 넣으면 거품이 더 잘 인다.

그릇에 기름기나 물기가 조금이라도 묻어 있으면 거품이 잘 일지 않으므로 깨끗한 그릇을 사용해야 한다.

마요네즈 사용법

시장에서 사온 마요네즈도 그대로 사용하지 말고, 약간 맛을 달리 낼 궁리를 해 보자.

우유를 조금 타서 묽어진 마요네즈를 데친 아스파라거스에 끼얹어 먹으면 맛이 있다.

또 백포도주를 조금 타면 맛있는 소스가 되는 데 햄이나 게맛살을 넣은 샐러드에 적합하다.

겨자와 식초를 조금 넣고 여기서 설탕을 조금 넣으면 오이 토마토 양상치에 알맞다.

날오이에는 많이 치면 오이의 풋냄새가 마요네즈의 냄새와 잘 어울려 한결 맛을 낸다.

사과 양배추 샐러드

샐러리와 사과를 마요네즈로 버무린 미국식 월돌

프 샐러리란 것이 있다.

이 샐러리 대신 양배추를 채쳐서 사과와 같은 양을 섞어 버무린 것도 이에 못지않게 맛이 있다.

간단한 달걀 요리

달걀을 반숙보다 조금 더 삶아서 껍데기를 벗긴다. 손갈로 으깨어 작은 보시기에 담고 진간장을 조금 쳐 놓는다.

빛깔도 맛도 산뜻한 일품 요리가 만들어진다.

달걀 반숙은 위스키잔에

반숙된 달걀은 흔히 노란자위가 깨져 제대로 먹을 수 없을 때가 많다. 반숙을 담아 깨지지 않게 훌쩍 먹을 수 있는 그릇은 없을까?

이럴 때는 위스키잔을 이용하면 아주 제격이다. 위스키잔은 예뻐 보기에 도 멋이 있다.

쌀밥에 날달걀을 비벼 먹을 때

아침은 대개 간단히 먹기 때문에 따끈한 흰밥에 달걀 하나를 깨어 넣고 장물로 비벼 먹는 사람들이 많다. 그러나 그것을 더 좀 맛있게 먹으려면 실처럼 가늘게 썰어 놓은 다시마를 한두 번 손끝으로 집어 넣어 함께 섞어 비비면 그 맛이 한결 다르다.

감기에는 된장국에 달걀을

감기에 걸려 열이 나기 시작하면 우선 식욕이 떨어진다.

그럴 때는 얼큰한 된장국에다 달걀이라도 하나 깨 넣어 반숙 정도가 되었을 때 환자에게 먹이도록 하면 밥과는 달리 잘 먹는다. 속도 시원해져 환자가 좋아한다. 단 아이들은 덜 맵게 해 줄 것.

치킨라이스에는 우스터소스를

치킨라이스를 만들 때 토마토케첩만으로 맛을 내면 단맛이 너무 있다.

치킨라이스에는 우스터소스를 약간 뿌리면 맛도 상쾌하고 향기도 있으며 색깔도 또한 아름답다.

이럴 때 사용하는 소스는 영국의 L. P 소스가

제일 좋다.

달걀을 섬게에 찍어 먹는 맛

삶은 달걀을 섬게에다 찍어 먹는 것도 하나의 별미.

삶은 달걀을 5mm 정도씩 얇게 썰어 접시에 담고, 섬게를 으깨 종지에 담아 낸다. 달걀을 으깬 섬게에 찍어 먹으면 아주 맛있다.

달걀국 끓이기

따끈한 물에 달걀을 하나 깨어 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

연한 소금 열탕에다 달걀 반숙을 띄우는 것인데, 중국인 가정에서 잘 만들어 먹는 달걀국이다.

무엇인가를 먹고 싶고 영양분이 필요할 때, 또 몸을 녹일 때나 훈훈하게 하고 싶을 때, 시간이 없어 급히 먹어야 할 아침 식사에 곁들이면 간단하고 좋다.

쓰고 남은 달걀 흰자 사용법

달걀로 과자나 마실 것을 만들다 보면 노른자를 사용하는 일이 많아 흰자가 많이 남는다.

남은 흰자는 즉시 주둥이 넓은 병이나 뚜껑있는 그릇에 담아 냉장고에 넣어 두고 쓰도록 한다. 1주일에서 10일쯤은 두고 쓸 수 있으므로 보관해 두었다가 거품을 일으켜 커피에 띄우거나 거품과자를 만들어 우유에 띄우면 좋다.

또 달걀 껍을 할 때에도 이렇게 보관해 두면 손쉽게 이용할 수 있다.

냉장고달걀은 미리 꺼내 두었다 쓴다

날씨가 추운 겨울에도 달걀은 대부분 냉장고에 보관하고 있다. 냉장고에서 꺼낸 달걀은 아침에 밥 위에 풀거나 국에 깨뜨려 넣거나, 마요네즈를 만들 때는 너무 차므로, 쓰기 1시간 전쯤 냉장고에서 꺼내 두었다가 쓰도록 한다.

달걀은 씻어서 보관해야

달걀 가운데는 아주 더러운 것이 있어서 달걀

을 만질 때마다 손을 씻고 요리를 해야 하는 번거로움이 있기 때문에 달걀은 사 오면 이렇게 더러운 알들은 바로 깨끗이 씻어서 넣어 두어야 한다.

달걀 푸는 데는 포크가 좋아

외국 영화를 보고 있노라면, 요리를 만들 때 라든지 먹을 때, 포크를 이용해서 음식을 잘 섞기도 하며 잘 이기기도 한다.

달걀을 잘 푸는 요령 하나가 젓가락보다는 포크로 젓는 것이다.

금간 달걀에는 셀로판 테이프를

달걀은 조심스레 다루어도 금가는 수가 많다. 그렇다고 당장 먹을수도 없고, 그냥 두자니 흰자가 새어 나와 못 쓰게 된다.

그럴 때 셀로판 테이프로 살짝 발라 놓으면 이

삼일은 거뜬히 견딘다.

프라이팬을 쓸 때는

튀김을 할 때 프라이팬이 기울어질까 봐, 자루를 한 손으로 잡고 하는 경우가 많은데, 무척 불편하다. 프라이팬을 빙글 돌려 자루를 벽에 기대 놓고 해 보자.

수험생에게 계란국수를

시험공부에 지친 학생들 간식으로 계란국수가 좋다.

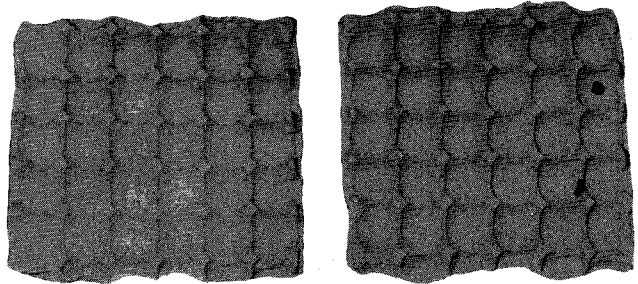
계란을 완전히 푼 다음 밀가루에다 물은 넣지 않고 계란으로 반죽을 해서 국수를 만들어 먹는다.

맛도 있고 영양도 만점이며 먹기도 편하다.

한번에 많이 만들어 건조시켜 보관했다가 먹는 방법도 있다. ♣

위생적인 종이난좌를 사용합시다

- 30 개들이 왕란, 종란용 난좌
- 30 개들이 보통난좌



규격 종이난좌는

1. 신선도 유지
2. 부화율 향상
3. 질병 예방
4. 파란 방지

제일성형제지공업사

경기도 양주군 은현면 운암리 536-3
전 화 : (0351) 63-7363 · 7097
연락처 : (02) 549-5287