

고기를 알맞게 보관하는 방법

1. 얇게 썬 고기 보관

얇게 썬 소고기나 돼지고기는 단면이 넓어 그만큼 상하기도 쉽다. 구입후 즉시 요리하지 않을 때는 종이타월로 수분을 한 번 닦아 내고 100g 씩 나누어 밀봉해서 보관하면 쉽게 상하지 않는다. 그리고, 손질할 때 손으로 만지는 것보다는 젓가락을 이용하는 것이 세균감염을 줄이는 방법이다.

◆ 냉장 보관시

랩을 씌운 상태로 냉장고 냉기 분출구 입구에 보관하면 2~3일 정도 보관이 가능하며, 양념한 후 가열하여 완전히 익힌 후 밀봉해서 보관하면 4~5일 보관할 수 있다.

◆ 냉동 보관시

고기가 서로 달라붙지 않도록 겹겹이 랩이나 비닐을 깔아 고기를 올려주고 다시 랩으로 밀봉하면 3주 정도 보관이 가능하고, 고기 모양이 우그러지지 않도록 바닥이 평평한 그릇에 담아 보관하면 좋다.

2. 두껍게 썬 고기 보관

◆ 냉장 보관시

구입 즉시 조리하는 것이 제일 좋지만 냉장 보관을 해야만 할 경우엔 1~2일을 넘기지 않도록 해야 한다. 보관하기 전 식초와 식용유를 같은 비율로 섞어 고기에 바른 다음 랩으로 밀봉해서 다시 밀폐용기에 보관하면 3일 정도 냉장 보관이 가능하다.

주의할 점은 고기를 여러 장 겹쳐서 보관하게 되면 그 겹친 부분의 색이 검게 변하므로 고기 사이에 랩이나 비닐을 끼워서 보관해야 된다.

◆ 냉동 보관시

쾌속 냉동하면 2주일 정도 맛이 그대로 유지된다. 냉동하기 전 고기에 기름을 바르고 냉동하면 나중에 해동시킬 때도 육즙이 덜 흘러나와 맛이 좋다.

3. 다진 고기 보관

◆ 냉장 보관시

다진 소고기나 돼지고기는 부패속도가 가장 빠르다. 구입 즉시 종이 타월로 꼭꼭 눌러 물기를 제거해 주고 랩으로 밀봉해서 보관할 경우 2일을 넘기지 않도록 주의해야 한다.

◆ 냉동 보관시

다진 고기 200g에 대해 간장 1/2큰술, 술 1/2큰술을 넣고 조미한 다음 볶아서 완전히 식힌 다음 랩이나 지퍼백에 밀봉해서 보관하면 되고 또, 연하게 불고기 양념하여 작은 완자나 햄버거 스테이크를 만든 후 냉동 보관하면 좋다. 이렇게 하면 급할 때 요긴하게 이용할 수 있으며 냉동이라도 2주일을 넘기지 않아야 한다.

4. 닭고기 보관 방법

〈닭 다리살, 닭 날개살 보관〉

◆ 냉장 보관시

식초를 약간 섞은 물로 가볍게 씻어서 종이 타월로 물기를 완전히 닦은 뒤 랩으로 완전히 밀봉하거나 밀폐용기에 담아 냉장 보관하면 된다.
냉장실의 냉기 분출구 입구에 두면 2일 정도 보관이 가능하다.

◆ 냉동 보관시

내열용기에 고기를 담고 고기 300g에 대해 술(청주) 1큰술을 뿌려 가볍게 버무린 다음 랩을 씌워 전자레인지에 강에서 8분 정도 가열

하고, 도중에 한 번 뒤집어서 가열한 다음 완전히 식혀서 랩으로 밀봉해서 냉동시키면 2주 정도는 안전하게 보관이 가능하다.

〈닭 가슴살 보관〉

◆ 냉장 보관시

닭 가슴살은 수분이 많으므로 구입 당일 요리하는 것이 가장 좋다.
냉장실에 보관해야 할 경우엔 종이타월로 수분을 제거하고 가슴살 1장씩 랩으로 완전히 감싸서 밀폐용기에 담아 보관하며 2일 이내에 소비하는 것이 좋다.

◆ 냉동 보관시

닭 가슴살 2장에 술 1/2큰술을 고루 뿌린 뒤 랩을 씌워 전자레인지 강에서 3분 정도 가열해서 완전히 익혀 식힌 후 다시 랩으로 밀봉해서 냉동시키면 10일 정도 안전하게 보관이 가능하다.

〈닭고기를 냉장고에 보관〉

고기류 중에서 가장 쉽게 상하는 것이 닭고기이다.

살 때부터 신선한 것을 고르는 것은 기본이며 (참고: 껍질이 크림색을 띠면서 살이 선홍빛을 내고 피부가 탄력이 있으면 신선한 것임), 금방 조리할 거면 냉장고에 넣기 전에 깨끗이 씻어서 물기를 빼고 소금과 후추, 술로 밑간을 해서 넣어두는 것이 좋고, 장기간 냉동 보관을 할 땐 가능한 자르지 말고 통째로 랩이나 비닐 봉지에 싸서 보관하는 것이 좋다.