



특집

Feature articles 맛있는 우리 닭고기, 알고 먹자

전 세계인들에게 사랑받는 닭고기 요리

닭고기는 전 세계인들에게 가장 사랑받는 식재료 중 하나다. 우리나라에 삼계탕, 닭갈비가 있다면 일본에는 야키도리가, 인도에는 탄두리 치킨이, 프랑스에는 코크 오 빵이, 미국에는 프라이드 치킨이 있다. 전 세계의 유명한 닭요리를 꼽자면 끝이 없을 지경이다.

그 나라를 대표하는 요리에는 어떤 것들이 있을까?

1. 우리 조상들이 즐겼던 닭요리

조선시대에 흔히 먹던 닭요리로는 닭찜이나 닭국, 닭구이 등이 있다. 모두 귀에 익숙한 음식들이지만 오늘날 우리가 먹는 것과는 사뭇 다르다. 닭국의 종류도 상당히 다양해 우선 우리에게 가장 익숙한 영계백숙을 들 수 있겠다.

영계백숙이란 어린 닭을 백숙상태로 푹 곤 것으로 문헌상에는 1795년 '원행음묘정리의궤'에 처음 나타난다.



궁중요리 초계탕

다음으로 닭개장을 들 수 있는데 닭개장은 영남지방에서는 매우 친근한 음식이다. 예전에는 연계(영계)를 백숙한 다음 살을 뜯어서 육개장처럼 맵게 끓인 것을 연계국이라 했으며, 이 중 '시의전서'에 나오는 연계국이 지금의 닭개장과 비슷하다.

궁중에서 먹던 닭국인 초교탕은 닭고기를 가늘게 찢어 도라지, 표고, 미나리 등을 섞고 밀가루, 달걀을 풀어 한 수저씩 끓는 닭국물에 떠 넣어 끓인 국이다. 초계탕은 닭을 토막내어 끓이다

가 오이, 석이, 표고, 목이 등을 볶아 넣은 국이다. 따뜻한 닭국 이외도 임자수탕 같은 시원한 닭국도 있다. 임자수탕은 닭을 삶아 차게 식힌 국물로 흰 깨를 갈아서 고기완자, 지단, 오이, 표고 등 건지를 많이 넣은 영양이 풍부한 깻국으로 복날 음식 중 하나였다.

‘해동죽지’에 나오는 도리탕은 평양 성내의 명물로 닭을 반으로 갈라 향신료를 넣고 반나절 동안 삶아 익힌 일종의 곰국인데 지금의 닭도리탕과는 다르다. 현재의 닭도리탕과 비슷한 닭볶음은 ‘조선무쌍신식요리제법’에 나온다.

하지만 이것은 맵게 만든 것이 아니라 새우젓국으로 간을 맞춘 것이 특이하다. ‘임원십육지’에는 ‘닭초’라 해서 닭볶음 요리법이 나온다.

2. 북한의 평양어죽과 평양온반



서울에서는 구경하기 힘든 평양온반

북한의 유명한 닭고기 요리로는 평양의 유명한 향토음식인 평양어죽과 온반을 들 수 있다. 어죽이라고 하면 일반적으로 민

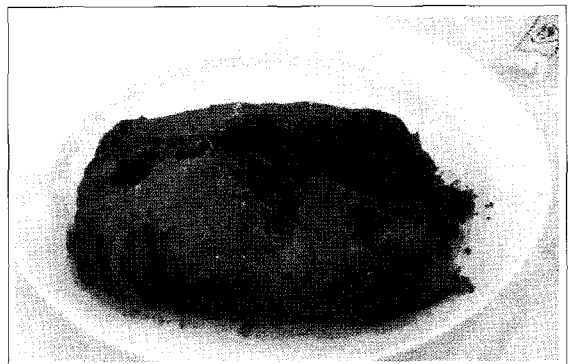
물고기로 끓이는 것이지만 평양어죽은 물고기가 아닌 닭고기로 끓인다. 맛이 좋고 영양가 높은

평양어죽은 예로부터 한여름 더위를 가시게 하고 몸을 튼튼히 하는 보양음식이었다. 평양온반은 김대중 대통령의 이북방문때 유명해졌다.

온반은 장국밥의 일종으로 이북에서 많이 먹는 음식이다. 어느 지방에서나 그 지방색에 어울리는 재료로 온반을 만든다고 하는데, 그 중에서도 가장 유명한 것이 바로 평양온반이다. 맛이 구수하면서도 담백한 장국밥으로 쌀밥에 닭고기와 녹두지짐을 얹고 닭국물을 부어 먹는 소탈한 음식이다.

3. 1천가지가 넘는 중국의 닭요리

중국인들은 닭고기뿐 아니라 오리나 거위 등 가금류를 많이 먹는다. 상상을 초월하는 다양한 식재료를 이용하는 중국인들은 닭의 경우에도 살코기뿐 아니라 껍질이나 날개 끝, 벼슬, 발까지 먹을 수 있는 부분은 모두 요리에 사용한다. 심지어 발톱까지 활용해서 발톱이 달린 닭발요



규화계 : 규화동계(叫化童鷄)는 병아리가 재료이고 규화계(叫化鷄)는 그것보다 조금 더 자란 닭으로 만든 것으로 닭의 배를 가른 후에 표고버섯, 목이버섯, 고기, 각종 양념을 집어넣고 연꽃잎으로 돌돌 말아싼 후 진흙으로 주위를 싸서 한참동안 훈증해내는 요리다.



닭고기를 양조주에 이틀 담궈 요리하는 '취계'

리를 봉족(鳳足, 봉황의 다리) 요리라 해 명물이 되기도 했다. 닭을 이용한 요리만 1천여가지가 넘는다고 하니 그 다양함은 실로 타의 추종을 불허한다.

중국요리 중 우리나라에서 깐풍기, 라조기 등 '기' 자가 붙은 요리는 모두 닭고기 요리다. '기'는 닭을 뜻하는 '계(鷄)'의 산동지역 사투리로 표준발음은 '지'다. 대표적인 중국의 닭요리는 북경의 '백로계', 강소의 '부용계편', 절강의 '규화동계', 사천의 '궁보계정' 등이 있다.

통닭에 진흙을 발라서 굽는 '부귀계'의 명성도 널리 알려져 있으며, 백숙같이 찐 닭을 소흥주에 담가 만드는 취한 닭이란 뜻의 '취계' 까지, 다양한 요리법에 요리 이름도 무척이나 재미있다.

우리가 설날에 특별한 음식을 먹듯이 중국도 춘절이라 부르는 음력설에 특별한 음식을 장만해 먹는데, 그 중 하나가 바로 닭고기 요리다. 설날에 닭고기를 먹으면 온 가족이 복을 누린다는 의미를 지니고 있다고 한다.

4. 사천의 대표 요리, 궁보계정

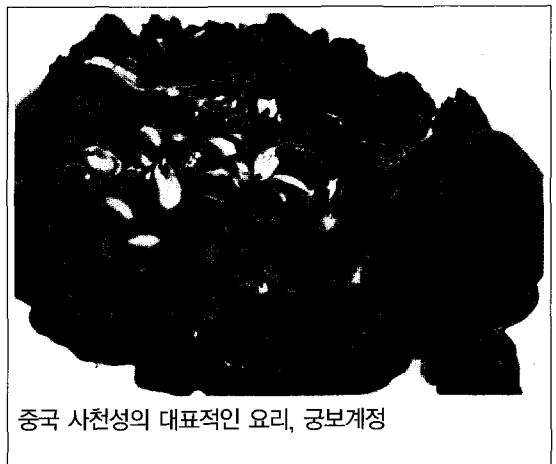
궁보계정(宮保鷄丁)에는 청조 말엽의 청렴결백한 관리였던 정보정의 이야기가 담겨 있다.

궁보계정은 정보정이 서태후의 노여움을 타 사천성의 한직으로 좌천당했을 때 그 지방의 한 연회에서 대접받은 요리다.

이 매운 닭요리를 맛본 정보정이 그 맛을 칭찬하며 이름을 물었지만 그 요리에는 아직 이름이 없었다. 요리를 준비한 이가 '궁보계정'이라 이름을 붙이면 어떻겠냐고 묻자 정보정은 꺾꺾 웃으며 흔쾌히 승낙했다고 한다. 이유인즉 정보정은 이전에 궁궐에서 왕자들을 가르치는 지위에 있었는데 그 벼슬의 이름이 궁보였기 때문이다.

닭고기 "계"에 입방체로 잘게 썬 모양을 뜻하는 '정'을 붙여 '궁보계정'이라는 이름이 탄생한 것이다.

이러한 일화를 배경으로 궁보계정은 사천을 대표하는 요리로 유명해졌다. 궁보계정은 육질



중국 사천성의 대표적인 요리, 궁보계정

이 부드러운 영계를 사용하며 생강, 마늘, 말린 고추 등을 넣고 볶아 매운 맛이 진하면서도 부드러운 닭고기의 육질을 느낄 수 있는 요리다.

닭고기를 잘게 썰어 볶는 요리인 계정요리에는 궁보계정 외에도 라자계정 등이 있다.

5. 동남아시아의 닭요리

닭의 원산지인 동남아시아에서는 닭고기를 요리에 많이 사용한다. 그 요리법도 구이부터 수프, 국수, 튀김 등 매우 다양하다.

인도네시아의 고유 음식인 '나시고랭 아얌 (ayam, 인도네시아어로 닭을 의미)'은 닭고기가 주재료인 볶음밥 요리다. 또 '부부르 아얌'이라고 부르는 닭죽이 있는데 이것은 쌀로 만든 죽에 닭고기를 얹은 요리이며, '미 아얌'이라고 하는 닭국수와 '소토 아얌'이라 부르는 닭수프도 있다. 인도네시아식 바비큐인 '사테'를 만들 때에도 닭고기를 많이 사용하는데 레몬껍질, 양파,



랭당아얌



나시고랭

간장, 기름 등에 재워둔 닭고기를 숯불에 구워 만든다. 말레이시아나 싱가포르의 음식도 인도네시아와 비슷한 점이 많아 볶음밥인 '나시고랭 (Nasi Goreng)'이나 꼬치요리인 '사타이' 등의 요리를 쉽게 맛볼 수 있다.

말레이시아 전통 닭고기요리인 렌당 아얌 (Rendang Ayam)은 닭고기를 코코넛밀크와 허브, 칠리소스를 넣고 육즙이 넉넉하도록 조리 것이다. 전체적으로 달달하면서 이따금씩 톡 쏘는 매운맛이 난다.

태국 역시 닭고기를 많이 먹는데 삶은 닭고기를 넣은 중국식 덮밥을 '카우만 까이'라고 하고, 닭고기를 넣은 이슬람식 볶음밥을 '까우목 까



중국 남부와 동남아에서 흔히 볼 수 있는 닭고기 덮밥

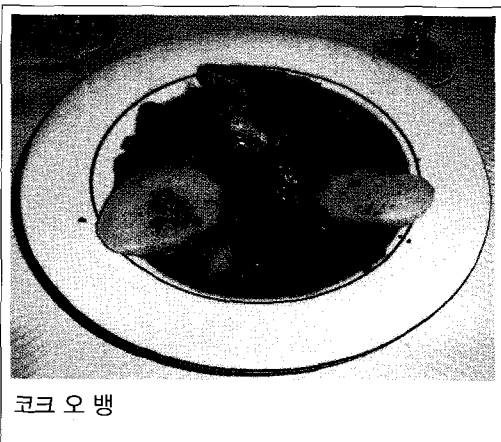
이'라고 한다. 또 닭고기 카레인 '깡 키여우완 까이'도 유명하다. 태국의 닭고기 수프인 '툼카 까이'는 닭고기를 코코넛 밀크와 함께 요리한 부드러운 수프다. 태국의 동북지방에서는 양념에 재워 구운 닭요리인 '까이'가 있다. 베트남의 대표적인 쌀국수 요리인 '짜'에도 건지로 닭고기를 많이 올려 먹는다.

필리핀도 닭고기를 많이 먹는데, 가장 대표적인 닭고기 요리로는 닭고기를 식초에 버무렸다가 간장을 넣어 조린 '아도보(adobo)'를 들 수 있다. '아도보'는 필리핀의 더운 날씨에도 쉽게 상하지 않는다고 한다.

6. 와인으로 찐닭, 프랑스의 코크 오 뱅

와인의 나라 프랑스에서는 닭요리에도 와인을 많이 이용하는데, 가장 대표적인 요리가 바로 '코크 오 뱅(Cog Au Vin)'이다.

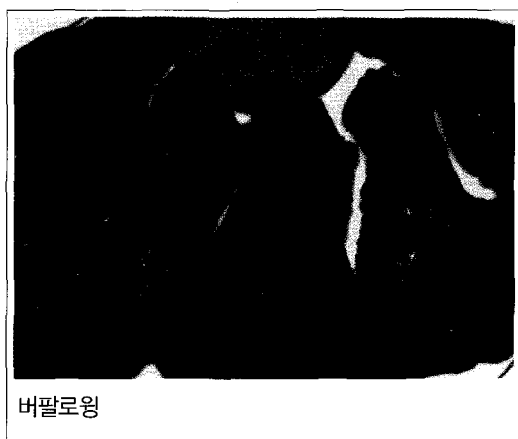
코크 오 뱅(Cog au vin)이란 '레드와인 속의



코크 오 뱅

수탉(Cock in wine)'이란 뜻을 가진 포도주로 유명한 보르고뉴 지방의 전통음식인데, 농가에서 키우던 닭을 잡아 와인을 넣고 조린 소박한 음식이다. 닭을 레드와인, 양파, 마늘, 토마토, 햄, 버섯, 샐러리, 월계수 잎 등에 재워두었다가 푹 삶아낸다.

7. 프라이드 치킨으로 대표되는 미국



버팔로링

음식문화에서도 농물을 중요시하는 패스트푸드의 천국, 미국은 프라이드 치킨을 패스트푸드화한 나라다. 세계에서 닭고기를 가장 많이 먹고, 외식할 때 83%가 닭고기를 먹는다는 미국인들은 햄버거만큼이나 프라이드 치킨을 좋아한다.

게다가 비만이나 성인병 등이 증가하면서 쇠고기나 돼지고기보다 닭고기를 선호해 앞으로도 미국인들은 닭고기를 끊임없이 섭취할 것이다.

한편 타바스코 소스를 이용해 만드는 버팔로링은 특유의 매운 맛 때문에 '핫윙'이라고도 불

린다. 어느 나라나 너도나도 원조를 주장하기 나름이어서 버팔로 wings의 탄생에 대해서도 이런저런 이야기들이 많이 있다. 확실한 것은 미국 뉴욕주의 버팔로 지방에서 처음 만들어졌다는 것이다. 그 중 한 이야기를 들어보자.

1964년 버팔로의 항구에 있던 한 식당에 실수로 닭날개가 잔뜩 들어있는 상자가 배달되었다. 이곳의 요리사였던 테레사 벨리시모가 이 닭날개를 어떻게 할까 고민하다가 만들어낸 것이 바로 버팔로 wings이었다고 한다. 그 시작이야 어찌됐던 새콤달콤한 버팔로 wings은 우리나라 사람들의 입맛에도 아주 잘 맞는다. 보통 샐러리와 블루치즈 드레싱을 함께 낸다.

8. 유럽의 닭요리

어느 나라나 쉽게 구할 수 있는 재료를 이용한 요리가 발달하기 마련. 서양에서는 닭고기 요리에 포도주, 향신료, 토마토, 버터, 올리브유 같은 재료를 많이 사용한다.

로스트치킨처럼 닭고기를 통째로 요리하거나 우리나라의 닭찜이나 닭볶음처럼 갖가지 재료를 넣고 볶거나 끓이는 요리도 많다. 단순하게 구워 소스로 변화를 주기도 한다.

유럽에서는 별미로 알려진 거위의 간인 프와그라 못지 않게 닭간을 좋아해 닭간을 이용한 요리가 많은데, 팬에 구워 샐러드에 넣어 먹거나 데린 같은 부드러운 음식을 만들어 전체요리도 활용한다. 닭뼈로 만든 육수는 여러 가지 서양요리에 사용할 소스의 기본 베이스로 매우 중

요하다.

닭을 통째로 굽는 요리는 전 세계적으로 흔하며, 동양에서는 중국의 진흙통닭구이인 부귀계가 유명하다면, 서양에서는 로스트치킨을 빼놓을 수 없다. 로스트치킨은 전통적인 크리스마스 요리인데, 우리는 보통 서양인들이 크리스마스에 칠면조를 먹는다고 생각하지만, 프랑스나 이탈리아 등지에서는 로스트치킨을 더 많이 먹는다. 오븐에 먹기 좋게 구운 로스트치킨에는 보통 브라운 소스를 곁들여 먹지만 그 요리법이나 이용하는 소스의 종류도 다양하다.

9. 일본의 야키토리(焼き鳥)



야키토리

‘야키토리’는 한국어로 닭양념구이를 뜻하며 일본의 서민적인 음식 중 하나이다. 닭이나 닭의 껍질, 혹은 닭의 내장을 꼬치에 꽂아 달고 짭짤한 소스나 소금으로 간을 해 불에 구어내는 음식. 야키도리와 함께 야채나 버섯을 쫄은 것도 있다. C