

# 흑로탕(黑露湯)

'대한민국 요리명장 1호'인 한춘섭 조리장이 추천하는 두 번째 닭고기 요리는 흑로탕. 흑로탕은 단백질이 풍부한 닭고기에 흑색의 잡곡과 인삼, 더덕, 검은깨 등을 첨가하여 고소하고 영양가가 높은 음식입니다.



# 흑로탕(黑露湯)

**재 료** 닭고기 600g, 검은콩 20g, 검은쌀 50g, 검은깨 50g, 능이(느타리)버섯 50g, 불린 석이버섯 2장, 인삼 1뿌리, 더덕 작은 것 1뿌리, 마늘 4쪽, 대추 1개, 은행 3개, 소금, 후추

- 만들기**
- 1\_ 닭의 안쪽에 붙어있는 기름기를 제거한 뒤 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
  - 2\_ 검은콩은 씻어 6시간 정도 물에 담가 불려놓고 검은 쌀은 씻어 1시간 정도 불려준다.
  - 3\_ 불린 석이버섯은 모래와 이물질을 떼어내며 깨끗이 씻어 물기를 빼고 가늘게 채 썰어놓는다. 능이버섯도 씻어 굵게 찢어놓는다.
  - 4\_ 더덕은 껍질을 벗기고 인삼은 깨끗이 씻어 놓고 대추는 돌려 깎아 씨를 빼 놓는다.
  - 5\_ 검은깨를 깨끗이 씻어 물 한 컵과 함께 믹서에 곱게 갈아 체에 내려 놓는다.
  - 6\_ 팬에 식용유를 두르고 채썬 석이버섯을 살짝 볶아 놓는다. 높은 온도에서 오랫동안 볶으면 뽀뽀해지고 오그라들게 되므로 주의한다.
  - 7\_ 닭 배속 안쪽에 먼저 마늘을 넣어 쌀이 새는 것을 막고 흑미, 검은콩, 은행, 마늘을 섞어 속을 채운 뒤 내용물이 새어나오지 않도록 다리 안쪽으로 칼집을 넣어 닭다리를 엇갈리게 끼운다.
  - 8\_ 냄비에 검은깨 즙과 물 4컵을 섞은 후 닭을 넣고 끓이면서 더덕과 인삼, 대추, 능이버섯을 넣고 1시간 정도 삶은 다음 뚝배기에 옮겨 담고 볶은 석이버섯을 고평으로 얹어낸다. 소금과 후추는 곁들여 내도록 한다. 🍴

## how to make



1\_ 닭 속에 넣을 재료를 준비한다.



2\_ 검은깨를 분마기에 곱게 갈아 준다.



3\_ 닭속에 준비한 재료를 흐르지 않게 넣는다.



4\_ 냄비에 검은깨즙과 물을 넣고 닭을 넣어 끓인다.