가식 부산물 부위별 특징과 요리법

통닭 한 마리를 부위별로 나눠보면 크게 가슴류, 다리류, 날개류로 나눌 수 있는데, 각 부위별로 특징과 요리법이 다르다. 사실, 닭고기는 어느 부위를 이용해서 요리해도 맛있지만, 조리법에 의해 맛과 특성이 확연하게 차이가 난다.

그렇기 때문에 개인의 취향이나 필요에 따라 닭고기 부위별 섭취가 늘어나고 있으며, 이에 따라 자연히 요리방법도 수십 가지가 넘는다.

최근에는 가식 부산물의 대표적 부위인 근위(닭 모래집)와 닭발의 경우 남녀노소 누구나 좋아하는 음식으로 소비량이 증가하고 있는 추세다.

이외 닭간, 닭염통, 닭껍질 등도 음식의 재료로 사용되고 있으며, 전라도 해남 지역에서는 닭발 다진 것, 근위, 닭가슴살을 '회'로 즐겨먹는다. 맛을 본 적이 없는 도시인들에게는 상상조차 하기 힘든 맛이라는데… 잡냄새가 전혀 없이 잘 손질된 근위나 뽀얀 가슴살을 참기를 소금에 톡 찍어 먹는 맛이 그만이라고 한다.

전라도 해남지역에서는 닭발을 다진 것과 근위, 가슴살 등을 회로도 먹는다.

1. 비타민B와 철분이 많은 '근위'

우리가 흔히 쓰는 '닭똥집'은 비속어로서 닭 모래집, '근위'라고 표현해야 맞는 말이다.

근위는 위를 둘러싸고 있는 근육을 말한다. 사료에 섞여 있는 모래를 저장해두었다가 사료를 잘게 부숴 소화를 돕는 역할을 하는 부위다.

닭 한 마리에 한 개 밖에 없는 근위는 다른 육류의 내장과 마찬가지로 영양가가 풍부하다. 지방은 거의 없고, 단백질 함유율이 높으며, 비타민 B와 철분이 많이 들어있는 것이 특징이다. 근육질 부분이 청색을 띠고 있는 것이 신선한 것이다.

최근 들어 근위의 소비가 증가하면서 다양한

'근위 골목'이 즐비한 대구 평화시장에서 가장 인기가 있는 근위튀김.

요리법 역시 발전을 거듭해 왔다. 근위는 가격대비 만족도가 높은 식품으로 쫄깃쫄깃하게 씹히는 맛이 좋아 특히 술안주로 기호도가 높으며, 냄새가 나지 않기 때문에 생식도 가능하다. 게다가 구입은 물론 손질까지 하기 쉬워 볶음, 꼬치구이, 조림, 무침 등 다양한 요리에 많이 이용되고 있다. 단순히 삶거나 볶아서 소금에 찍어 먹어도 맛있다.

이 중에서 채소와 함께 볶아서 깨소금 장에 찍어 먹는 볶음과 매콤한 양념장을 바르거나, 마늘과 후춧가루에 간단하게 양념하여 야채와 함께 살짝 구워낸 꼬치가 가장 대중적이다.

적당히 기름기가 배인 근위는 추운 겨울 모락모락 연기를 피우며, 지나가는 행인들의 발길을 묶어 놓을 만한 매력적인 안주임에 틀림없다. 이는 대구 신암동 평화시장안에 '근위 골목'이 생긴 것만 보아도 알 수 있다.

대구에 오면 반드시 들러봐야 한다는 '근위 골목'. 이 곳에서는 근위를 후라이드 치킨처럼 튀김으로 해서 판다. 이 후라이드 근위에 매콤달콤한 양념을 입힌 근위의 맛도 일품이라고.

| 근위 마늘구이 |

〈재료〉

근위 10개, 마늘 20개, 청주 1큰술, 생강 · 로즈마리 약간씩, 양념장(바비큐소스 1큰술, 간장 1큰술, 물엿 1/2큰술)

〈만드는 법〉

① 근위를 잘 손질해 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 생강편과 청주를 함께 넣고 데친다. 근위가 식으면 2등분(또는 3등분)으로 자른다.

② 청주, 로즈마리를 뿌리고 마늘을 넣어 재어 둔다.

③ 양념재료를 한데 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.

④ 꼬치에 재운 근위와 마늘을 번갈아가며 끼운다.

⑤ 꼬치에 구이양념을 발라가면서 기름을 두른 팬이나, 오븐(190℃)에 30분 정도 굽는다. 굽는 도중 양념을 고루 발라주고 타지 않도록 주의한다.

| 근위 볶음 |

〈재료〉

근위 10개, 청주 1컵, 양파 1/2개, 참기름 1큰

가식 부산물 부위별 특징과 요리법 02

술, 대파 · 깻잎 · 마늘 약간, 양념장(고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 맛술 1큰술, 다진마늘 1큰술, 진간장 1/2큰술, 설탕 1/2큰술, 생강가루 1/2큰술, 후춧가루 · 깨소금 약간)

〈만드는 법〉

① 근위를 잘 손질해 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 생강편과 청주를 함께 넣고 데친다. 근위가 식으면 3등분으로 자른다.

② 3등분한 근위에 청주를 붓고 마늘편 넣어 살짝 익혀준다.

③ 양념재료를 한데 넣고 고루 섞어 양념장을 만든다.

④ 살짝 익힌 근위에 양념장을 넣어 무친다.

⑤ 팬에 참기름을 두르고 무친 근위를 볶다가 양파, 대파, 깻잎을 넣어 한번 살짝 볶아낸다.

2. 발라먹는 맛이 있는 '닭발'

닭발은 원래 고급음식도 아니요, 먹기도 쉽지 않은 먹거리다. 요리할 때 손이 많이 가기도 하지만, 살도 별로 없고 모양새도 그리 예쁘지 않아서 그냥 버려지는 경우가 많았다.

그러나 2004년말 매운맛 열풍이 프랜차이즈 업계를 강타하면서 매운 닭발의 인기는 닭발전문점이 생길 정도로 높아졌다. 그래서 지난해 닭발가격이 kg당 150원에 유통되어지는 것에서 8배까지 상승하기도 했다.

게다가 요즘엔 뼈를 발라낸 닭발요리를 만들어내는 식당도 많아져 모양이 흉측해 먹기를 꺼려했던 사람들도 거부감 없이 즐길 수 있게 되었다.

그리고 시원한 탁주며, 소주의 안주거리로 인기있는 닭발요리는 앙상한 닭발에서 쫀득쫀득한 살을 발라내 먹는 재미 또한 무시할 수 없다.

머릿속까지 얼얼할 정도로 매운 닭발을 먹고나면 어느새 일상의 스트레스까지 잊게 되는 맛에 닭발 전문점에서는 줄을 서서 먹을 정도로 인기폭발이다. 간편하게 먹을 수 있는 뼈 없는 닭발, 푹 익혀 부드러운 닭발, 숯불에 바로 구운 쫄깃한 닭발 등 메뉴도 다양하다.

매운 닭발요리의 특징은 처음에는 잘 느끼지

못하다가 먹을수록 깊게 배어나오는 매운맛인데, 이 매운맛의 비결은 청양고추와 고춧가루를 기본으로 하고 마늘즙, 생강즙, 양파즙 등을 넣어 깊고 시원한 맛을 더했다. 또한 사과나 배 등의 과일즙을 첨가해 달콤하고 깔끔한 맛을 더한 것이 감칠맛나는 맛의 비결이다.

| 매운 닭발구이 |

〈재료〉

닭발 1봉지, 청양고추 3개, 고춧가루 1큰술, 청주 1컵, 천일염 약간, 생강즙 · 마늘즙 약간, 양념장(고추장 1큰술, 고춧가루 1큰술, 간장 1큰술, 맛술 1큰술, 마진마늘 1큰술, 물엿 1큰술, 설탕 1/2큰술, 생강가루 · 후춧가루 · 깨소금 약간)

〈만드는 법〉

① 닭발은 노란 껍질을 모두 벗긴 뒤 발톱을 잘라내고 굵은 천일염을 뿌려 바락바락 주물러 씻는다.

② 물기를 뺀 닭발에 생강즙과 마늘즙을 뿌려 1시간 이상 재운다. 이 과정을 거쳐야 닭발의 누린내가 나지 않고 고소한 맛이 우러난다.

③ 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 청주와 후춧가루를 넣어 끓인다. 청주와 후춧가루는 닭발의 잡냄새를 없애주고 닭발을 넣었을 때 수축되는 효과가 있다.

④ 재운 닭발을 끓는 물에 넣고 애벌로 데쳐 찬물에 재빨리 헹궈 건진다. 데친 뒤 찬물에 헹궈 건지면 살이 더욱 쫄깃하다.

⑤ 양념재료를 한데 넣고 고루 섞어 매콤새콤한 맛이 나는 양념장을 만든다. 모자라는 간은 소금으로 맞춰 고춧가루 양념장을 완성한다.

⑥ 손질한 닭발에 고춧가루 양념장을 부어 잘 버무린 뒤 냉장실에서 4시간 이상 숙성시킨다. 저온 숙성시키면 닭발의 껍질이 쫀득쫀득하고 고소하다.

⑦ 숯불에 석쇠를 올리고 닭발을 노릇하게 굽는다. 먼저 애벌로 익혔으므로 너무 오래 굽지 않는다. 기름기가 빠지면서 노릇노릇해지면 꺼낸다.

3. 간장 보호에 좋은 '닭간'

02 가식 부산물 부위별 특징과 요리법

영양이 풍부한 닭간은 한방에서도 그 약효를 인정받고 있다. 한방에서는 간기능의 이상으로 근육이 위축되거나 피로해지고, 시력이 떨어지며, 눈병이 잘 생기는 데에 닭간을 섭취하라고 권장하고 있다.

닭간에는 다양한 비타민과 무기질이 풍부하고, 특히 시력에 도움이 되는 비타민 A가 많이 들어 있으니 한방의 원리도 매우 과학적이라 할 수 있다.

간 특유의 맛이 살아있는 닭간으로는 닭염통 등과 섞어 볶음요리를 주로 해먹는다. 유럽에서도 닭간을 이용한 요리가 많아 파테나 샐러드를 만드는 데에 많이 사용한다.

| 닭간대추볶음 |

〈재료〉

닭간 600g, 대추 6개, 대파 1/2뿌리, 생강 1톨, 청경채 4장, 간장 3큰술, 설탕 1큰술, 맛술 2큰술, 후추 1/4작은술, 식용유 2큰술, 고추씨기름 2작은술, 한약재(구기자 10g, 당귀20g, 천궁20g)

〈만드는 법〉

① 구기자는 물에 담가 불린다.

② 당귀, 천궁에 물을 붓고 끓인다.

③ ②의 약재 달인 물에 대추를 삶는다.

④ ③의 대추 삶은 물에 닭간을 데쳐낸다.

⑤ 프라이팬에 식용유를 두르고 데쳐낸 닭간을 먹기 좋은 크기로 썰어 대추, 대파썬 것, 청경채 썬 것, 생강 썬 것을 넣어 볶으면서 간장, 설탕, 술, 후추 등으로 간을 맞춘다.

⑥ 구기자를 넣고 고추씨 기름을 넣어서 한 번 더 볶는다.

| 닭간산마찜 |

〈재료〉

닭간 5개, 두부 1/4모, 산마 100g, 달걀흰자 1개분, 장국 3컵

〈만드는 법〉

① 닭간을 깨끗이 씻은 후에 끓는 물에 삶아 낸다.

② 체에 밭쳐서 으깨어 놓는다.

③ 두부는 으깨어서 행주에 싼 후 물기를 짠다.

④ 산마는 껍질을 깨끗이 벗겨서 강판에 간다.

⑤ 볼에 ①, ②, ③을 넣고 달걀흰자를 섞어준 다음 농도를 맞춰서 잘 저어준다.

⑥ 작은 그릇에 ④를 넣고 김이 오른 찜통에 넣어서 10분간 쪄낸 후 초장을 얹어먹는다. 달걀노른자는 지단을 부치고 대파를 가늘게 썰어서 고명으로 얹으면 보기 좋다.

4. 철분이 많은 영양식, '닭염통'

닭염통은 쫄깃하며 담백하다. 또 철분성분이 많아 빈혈 예방에도 도움이 된다. 꼬치구이나 볶음 요리를 하면 별미이고, 술안주로도 안성맞춤이다.

염통은 간과 붙어 있는데, 가위로 닭염통을 떼어낸 후 염통을 둘러싸고 있는 기름기와 힘줄을 제거하고 물로 깨끗이 씻어낸 후 요리한다.

5. 별미로 먹는 '닭껍질'

닭껍질에는 살코기에 비해 지방이나 콜레스테롤이 많은 편이다. 하지만 콜라겐이 많고, 비타민이나 단백질도 비교적 많아 식품으로 충분히 활용할 수 있다.

게다가 잘 조리하면 퍽퍽한 닭살에 비해 쫄깃한 질감이 살아나므로 닭껍질만 좋아하는 사람들도 적지 않다.

닭껍질에 붙어 있는 지방을 떼어내고 잘 씻어낸 후 꼬치에 꿰어 꼬치구이를 해 먹으면 별미다.

• 참고문헌 : 닭고기(잘 먹고 잘 사는법 043, 이영미)

• 사진출처

근위볶음

http://www.namool.com

근위마늘구이

http://blog.naver.com/ansoyeon1/100016508615

닭발볶음

http://www.namool.com

닭간대추볶음

http://www.sfood.info

닭 회

http://blog.naver.com/autoseat/40016501294