

# 삼계탕

최근 한 일간지에 '여름철 보양식은 삼계탕이 으뜸, 71%' 라는 제하의 기사가 실린 적 있습니다. 이 기사에 의하면 20대 여성의 경우 '가장 좋아하는 여름철 보양식'으로 무려 82.6%가 삼계탕을 꼽았다고 합니다.

삼복 더위에 최고의 보양식으로는 뭐니뭐니 해도 '삼계탕' 만한 것이 없습니다.

7월 20일 초복, 7월 30일 중복, 8월 9일 말복에 삼계탕 한 그릇이면 여름이 두렵지 않습니다.

요즘엔 집에서 간편하게 데우기만 하면 바로 먹을 수 있는 삼계탕 레토르트 제품도 인기라고 하네요~^^



# 삼계탕

**재 료** 닭(작은크기) 1마리, 불린 찹쌀 3/4컵씩, 수삼 1뿌리, 황기 어슷 썬 것 1/2뿌리 분량, 마늘 4쪽, 은행 4알, 대추 3알, 굵은 파 송송 썬 것 적당량, 계란 황백지단 적당량, 소금·후춧가루 적당량, 검은깨·잣 적당량

- 만들기**
- 1\_ 수삼은 칼날로 껍질을 긁어내고 싹이 난 곳을 자른다.
  - 2\_ 은행은 소금을 조금 넣은 물에 데쳐 बे보자기에 놓고 속껍질을 벗긴다.
  - 3\_ 닭은 공지 쪽의 기름기 많은 곳을 자르고 찬물에 씻어 핏물을 뺀 다음 건져서 물기를 닦는다.
  - 4\_ 3시간 이상 불린 찹쌀과 수삼, 은행을 닭의 뺨속에 단단히 채워넣는다.
  - 5\_ 닭 아랫배 양옆 껍질에 칼집을 넣어 닭다리를 X자 모양으로 끼워 넣는다.
  - 6\_ 날개는 접어서 몸통 쪽으로 접어넣는다.
  - 7\_ 냄비에 닭과 어슷 썬 황기, 대추, 마늘을 넣고 재료가 잠길 정도로 물을 부어 푹 끓인다. 이때 떠오르는 거품과 기름은 자주 걷어낸다.
  - 8\_ 닭이 푹 무르고 국물이 뽀얗게 끓으면 큰 그릇에 담는다.
  - 9\_ 굵은 파 송송 썬 것, 잣, 검은깨를 뿌리고 소금, 후춧가루로 간한다. 계란 황백지단은 채썰어 고명으로 올린다.

## how to make

▼ Point 5



1\_ 아랫배 양옆 껍질에 다리를 끼울 수 있도록 칼집을 넣는다. 칼집을 너무 크게 넣으면 다리가 풀릴 염려가 있으므로 새끼 손가락이 들어갈 정도가 적당하다.

▼ Point 5



2\_ 칼집을 넣은 곳에 다리를 X 모양으로 끼운다. 구멍이 헐거워서 다리가 풀리면 무명실로 감아 고정시켜도 좋다.

▼ Point 6



3\_ 닭날개는 겉에서 보이지 않도록 끝부분을 접어서 몸통과 날개 사이에 끼워넣는다. 오목한 냄비나 독배기에 모양이 흩어지지 않도록 넣는다. 🍗