

계란, 닭고기 요리의 변천과 다양성

김 경 분 한국식생활개발연구회 부회장



1. 닭고기는 언제부터 먹기 시작했을까

닭고기는 소나 돼지등의 수육(獸肉)에 비해 연하고 맛과 풍미가 담백하여 조리하기 쉽고 영양가도 높아 전세계적으로 폭 넓게 사용되는 식품이다. 요즘은 고단백 저칼로리의 대표적인 식품으로서 동물성 지방을 제한해야하는 다이어트를 하는 사람들이 즐겨찾는 육류이기도 하다.

닭고기의 단백질 함량은 100g중 20.7g으로 이는 같은 무게의 쇠고기보다도 많은 양이다. 지방은 4.8g이며 126kcal의 열량을 내는데 비타민 B₂가 0.5mg으로 특히 많다. 그 밖에 칼슘 4mg, 인 302mg, 비타민A 40IU, 비타민 B₁, 0.09mg 등을 함유한다. 또한 닭고기가 맛있는 것은 글루탐산이 있기 때문이며 여기에 여러 가지 아미노

산과 핵산성분등이 들어있어 강하면서도 산뜻한 맛을 낸다. 흔히 닭을 잡아 바로 사용하지만 하루정도 경과하여 숙성된 것이 맛도 좋고 더 연하다. 단 중국요리의 경우는 잡아서 바로 쓰는 것이 좋다고 한다.

현재 사람들이 기르는 닭은 3000~4000년 전에 미얀마, 말레이시아, 인도등지에서 들닭(野鷄)을 길들여 가축화한 것으로 추측하고 있다. 닭의 시조인 들닭에는 말레이시아, 인도, 인도네시아 및 중국 남부지방에 사는 적색들닭, 인도대륙 중부와 서남부에 사는 회색 들닭, 실론군도에 사는 딜론들닭, 자바섬에 사는 녹색들닭이 있다.

새벽을 알리는 닭은 예지력이 있는 신성한 동물로 여겨져 처음에는 신성시 하였으나 점차 계란과 더불어 식용하게 된 것으로 보고있다. 닭의

사육과 더불어 계란 또한 인류의 건강을 지키는 중요한 먹을거리로 사용되어졌으며 거의 모든 영양소를 골고루 갖춘 대표적인 완전식품으로 전세계인이 애용하는 대표식품이라고 하겠다.

우리나라에서도 닭을 식용한 역사는 상당히 오래된 것으로 추정되지만 문헌에 의한 기록이 별로 없어 언제부터인지 확실하지 않다. 다만, 고려사에 의하면 충렬왕 때 포계(捕鷄)를 금하였다는 기록이 있고 충숙왕 12년(1325년)에 금령(禁令)을 내려 이제부터 돼지, 거위, 오리를 길러서 빈제용(賓祭用)에 준비하거나 소, 말을 재살(宰殺)하는 자(者)는 과죄(科罪)한다는 기록이 있는 것으로 보아 이미 그 전부터 닭이 식용되어 온 것을 알 수 있다.

조선시대의 저서인 「대동야승, 주방문, 음식디미방, 증보산림경제, 시의전서, 산림경제, 진연의괘, 진찬의괘」 등의 책에는 닭찜에 대한 조리법이 나타난다.

옛기록에 의하면 닭찜의 방법중에 칠향계(七香鷄)라 하여 생닭 배안에 도라지, 생강, 파, 마늘, 천초, 후추, 기름, 간장 등을 함께 조미하여 넣고 여기에 식초 또는 술을 함께 조미하여 오지 항아리에 담고 봉한 다음 중탕을 해서 무르도록 익혀 내하는 조리법이 소개되고 있다. 식초를 섞는 것은 뼈를 속히 연하게 하려는 방법이라고 설명하고 있는데 오늘날

그대로 되살려도 좋은 조리법이 아닌가 한다.

위의 책들에서 닭찜의 명칭과 조리방법 등이 시대와 지역에 따라 약간씩 차이를 보이고 있는 것으로 보아 조선시대에는 닭고기를 이용한 찜 요리가 일반화 되었음을 알 수 있다.

이 요리들은 오늘날도 삼계탕(계삼탕)과 영계백숙으로 맥이 이어져서 닭고기를 이용한 한국의 전통적인 여름철 보양식으로 유명하다.

2. 요리에 사용되는 닭고기와 계란

1) 닭고기 요리에 사용되는 닭

닭고기는 부위마다 독특한 맛을 지니고 있으며 어떻게 요리하느냐에 따라 수많은 변신이 가능한 식품이다. 이것이 닭고기가 지닌 최대의 매력이다. 닭을 조리하는 기본적인 방법만 알아두면 얼마든지 독창적인 요리를 탄생시킬 수 있다.

계란 또한 누구나 손쉽게 다룰 수 있을 뿐만



아니라 저장이 편리하고 조리시간도 짧으면서 영양은 풍부해서 바쁜 현대인에게 딱 어울리는 식품이라고 할 수 있으며 남녀노소를 가리지 않고 조리하는 부담이 없는 재료라는 것이 장점이라고 할 수 있다.

조리용의 닭은 생후 150~160일정도의 성계를 브로일러(broilers)라고 하며 육용으로 많이 이용한다. 젊은 닭 채란용(채란용)의 늙은닭, 비육계 등의 차이와 육용종(육용종), 난종용(난종용) 등의 차이에 따라 맛에 차이가 있다.

미국에서는 생후 8~14주로 체중 2.5포인트(1.3kg)이하의 것을 브로일러, 14~20주로 체중 2.5~3.5포인트(1.3~1.59kg)의 것을 프라이어(fryers), 로스트해서 먹을 수 있을 정도의 체중 3.5포인트 이상의 젊은 닭을 로스터(roasters)라고 구별해서 부른다.

가슴살은 지방이 매우 적어 맛이 담백하고 근육 섬유로만 되어있는 화이트미트(white meat)로 너무 가열하게 되면 퍼석퍼석하게 된다. 회복기 환자 및 어린이 영양간식에 적합하며 특히 칼로리 섭취는 줄이고도 영양 균형을 이룰 수 있어 다이어트 하는 사람에게 더욱 좋다.

안심살은 가슴살 안쪽에 있는 부위로 육질이 부드럽고 지방이 적기 때문에 담백한 맛을 즐길 수 있다. 소화가 빠르며 영양면에서도 뛰어나기 때문에 남녀노소 두루 권장할 수 있는 부위이다. 양념을 하여 살짝 굽거나 얇게 썰어 샐러드 등에 이용해도 좋다.

날개살은 날개몸통과 날개 끝으로 이루어지는데 날개끝을 윙스틱이라고 하며 거의 결합조직과 소량의 지방만으로 젤라틴

성분이 강해 국물을 내는데 좋다. 또한 피부노화를 방지하고 피부를 윤택하게 해주는 콜라겐 성분이 다량 함유되어 있어 젊은 여성들에게 특히 좋고 맛이 좋아 조림이나 튀김요리에 많이 활용되고 있다.

다리살은 지방과 단백질일 조화를 이루어 쫄깃하며 근육의 색이 좋고 모양이 좋아 뼈와 함께 요리하는 경우가 많다.

성장기 어린이나 활동성이 많은 청소년에게 좋은 식품이며 다이어트 하는 사람은 껍질을 제거하면 지방과 칼로리가 낮아 안심하고 먹을 수 있다.

2)요리에 사용하는 계란

계란 프라이, 찜, 삶기 등의 다양한 조리법으로 일상생활속에서 간단하고 쉽게 먹을 수 있는 편리한 재료이다.

일본에서는 콜레스테롤 수치가 높다는 이유로 계란을 외면하고 있는 것도 사실이지만 단백질, 지방, 칼슘 등이 풍부한 완전식품으로 사랑받는 계란은 어디서나 손쉽게 구할 수 있는 친근한 식



품이다.

노른자가 콜레스테롤 수치가 높은 것은 노른자이며 계란 흰자는 노른자와는 달리 지방과 콜레스테롤이 없는 풍부한 단백질의 공급원으로 미국 식당가에서는 다이어트 고객들을 위한 메뉴로 각광받고 있다.

시중에서 계란은 무게에 따라 소란, 중란, 대란, 특란 등으로 구별하며 일반적으로 중간정도 크기의 계란을 50g으로 보아 주방에서 무게를 가늠하는 기준으로 삼기도 한다.

싱싱한 계란을 고르는 방법으로는 10%정도의 소금물에 띄워보아 가라앉는 것을 선택하는 것이 좋지만 시험을 해보지 못 할 때는 껍질에 윤기가 나고 까칠까칠하며 색깔이 선명한 것을 고르는 것이 좋다. 가끔 계란흰자가 걸죽하고 탁한 경우가 있는데 이는 상한 것이 아니라 신선하다는 증거이다. 갓 낳은 계란흰자는 탄산가스를 다량 함유하고 있어 흰자가 탁한데 이 가스는 껍질을 통해 공기중으로 나오기 때문에 3일정도 지나면 흰자는 투명해진다. 그러므로 상하지 않는다고 해서 너무 오랫동안 냉장고 속에 보관해두고 먹는 것은 좋지 않다.

최근에는 DNA란이나 요오드란, 인삼란 등 20여종이 넘는 기능성 계란까지 나오고 있는 추세이다.

3. 계란, 닭고기 요리의 변천

계란, 닭고기 요리는 오랜 역사와 친숙함으로 인해 요리의 종류도 다양하며 사용하는 지역도 넓게 분포되어 있다. 종교적인 이유로 쇠고기를 먹지 않는 인도인의 경우는 닭고기가 육류요리

의 기본이라고 할 수 있으며 동남아시아를 비롯해서 서양의 여러 나라들도 닭고기를 이용한 유명한 요리들이 많다. 계란은 서양인의 아침식사의 주메뉴로서 하루를 시작하는 주된 영양공급원이다.

프랑스의 상징이 닭인 것처럼 프랑스를 대표하는 요리중에 코코뱅(cog·au·vin)이라는 닭고기 요리가 있다.

이는 닭고기(영계)에 적포도주를 듬뿍 붓고 각종 채소를 넣은 후 부드럽게 푹 조려낸 것으로 이때 몇 가지의 향신료가 들어간다. 포도주의 각종성분이 닭에 잘 베어있어 풍미가 좋는데 이 요리에는 주로 그 지역에서 생산된 포도주가 사용된다. 대개 레드와인을 사용하므로 검붉은 색이다. 특히 브르고뉴 지방의 레드와인은 피노누아(pinot noir)라고 하는 품종으로 만들어져 과일향이 풍부하면서도 탄닌이 많지 않아 맛이 섬세한 고급 코코뱅 요리를 만들기에 가장 좋은 것으로 알려져 있다.

닭고기 뼈를 푹 고아 만든 닭고기 육수를 중국 요리나 서양요리의 기본맛을 내는 중요한 재료이며 서양에서는 감기몸살 기운이 있을 때 닭고기 스프를 끓여주는 것이 전통적인 민간요법이다.

중국은 닭고기요리의 종류가 매우 다양한데 간풍기, 라조기등은 우리에게도 친숙한 요리이다.

인도의 탄두리 치킨(Tandoori chicken)도 유명한 닭고기 요리중의 하나인데 원래는 인도 펀자브 지방의 전통요리였으나 오늘날은 인도 전역에서 즐겨 먹는 요리가 되었다. 탄두리는 인도의 전통화덕으로 흙으로 만들었으며 하루 종일

계속 불에 달구어져 있어 인도의 전통빵인 난도 굽고 향신료를 발라 재운 닭고기도 굽는다. 탄두르에서 구운 요리를 탄두리 요리라고 한다.

우리나라의 닭고기 요리는 가정에서 주로 찜이나 백숙 등의 조리법은 많이 사용하였으나 외식메뉴로 자리 잡으면서 60~70년대는 전기구이 통닭이 주류를 이루었고 기름에 튀긴 프라이드치킨과 양념소스를 버무린 양념치킨으로 변화하였고 다시 오븐에서 기름을 뺀 로스트치킨(일명 장작구이)이 다시 인기를 누리더니 안동찜닭이 잠깐 인기를 누리다가 물러났고 최근에는 불경기와 맞물려 매운맛 열풍으로 불닭요리가 젊은이들 사이에서 인기를 누렸으나 다시 주춤하는 추세라고 할 수 있다.

외식산업에 있어서의 닭고기 요리의 변화를 보면 생활밀접형으로 일정한 주기를 가지고 패스트푸드 또는 퓨전화되어 창업아이템으로 자리잡아 왔다고 하겠다.

가정에서의 변화를 보면 예전에는 백숙, 탕, 튀김 등의 조리법이 주류를 이루었으나 최근 건강에 대한 관심과 맞물려 샐러드, 샌드위치, 냉채 등으로 좀 더 조리법이 다양해지고 있으며 세계화 추세에 따라 사용하는 양념들도 좀 더 다양해지는 추세이다.

계란요리는 닭고기만큼 조리법의 시대에 따른 큰 변화는 뚜렷하게 나타나지 않는다.

아직도 가장 기본적인 조리법인 찜이나 장조림, 계란말이, 후라이, 오믈렛, 스크램블 등이 사용되거나 점차 다양한 재료들을 혼합하여 요리의 주재료로 부각되고 있는 추세이다.

뚝배기에 보글보글 끓여낸 계란탕이나 각종채소를 썰어 넣고 큼직하게 말아낸 계란말이는 젊

은 사람들에게 꾸준히 사랑받는 술안주로 자리잡았다.

4. 좀 더 다양한 계란, 닭고기의 요리를 위하여

계란, 닭고기는 우리와 친숙한 요리 재료로서 부담없이 손쉽게 구매하여 사용하고 가볍게 먹는 외식메뉴라는 장점이 있지만 고급스러운 요리라는 인식은 부족한 것이 사실이다.

소비자들이 좀 더 다양한 계란과 닭고기 요리를 즐길 수 있도록 계란과 닭고기에 대한 꾸준한 요리의 개발이 필요하며 일회성이 아닌 꾸준한 홍보 또한 필수적이라고 하겠다. 학교급식, 고급 레스토랑 등에서도 활용할 수 있는 적절한 메뉴 개발이 이루어진다면 좀 더 다양하게 계란과 닭고기 요리를 즐길 수 있을 것이다.

또한 계란과 닭고기의 유통체계를 좀 더 위생적으로 관리하고 품질을 높여서 소비자가 질 좋은 제품을 안심하고 선택할 수 있도록 노력해야 할 것이다. 계란, 닭고기 생산업자는 소비자의 닭고기 소비패턴과 흐름을 파악하여 적절한 제품과 메뉴를 제안한다면 생산자와 소비자 모두에게 좋은 일이라고 믿는다. 우리의 전통적인 요리중에는 닭고기를 이용한 음식들이 의외로 많이 있으며 특히 북한 지역의 음식중에 계란과 닭고기를 이용한 온반이나 만두 등 좋은 요리들이 많이 있다. 이러한 향토요리들을 찾아서 체계화하고 오늘날의 실정에 맞게 개발한다면 계란과 닭고기 요리의 변화와 발전의 가능성은 무한하다고 생각된다. **양계**