

Cooking- 테마가 있는 닭요리

간단, 저렴한 송년파티 음식 만들기



이 유 진
Let's PR

연말이면 늘 등장하는 송년회, 올해는 불경기 탓에 송년회도 예년보다 많이 줄었다고 한다.

그렇다고 해서 한해의 마무리를 하지 않을 수는 없는 일. 안락한 분위기 속에서 가족 같은 느낌을 만끽할 겸 집에서 송년회 파티를 열어보면 어떨까?

음식 장만에 걱정이 이만저만이 아니라면 고민하지 말자. 저렴한 가격에 특별한 맛을 낼 수 있는 레시피를 공개한다.

동글동글 귀여운 치킨 크로켓



평소 패스트푸드점에서 파는 흔들어 먹는 치킨이 생각나서 응용해 보았는데, 훨씬 부드럽고 고급스러운 맛이 난다. 쓱쓱 집어먹는 재미가 있어서 그런지 아이도 어른도 참 좋아할 만한 메뉴!

닭 가슴살 남은 것이 있으면 오늘 한번 만들어 보자. 알뜰 살림도 되고 건강도 챙기는 송년 파티가 된다.

| 재료 |

닭 가슴살 4개 분량, 양파 1/4쪽, 마늘 1개, 전분가루(밀가루) 2/3큰술, 소금 1작은술, 후추, 정종 1작은술, 올리브유 1작은술



| 요리 레시피 |

- ① 닭 가슴살은 우유에 30분이상 담궜다가 찬물에 깨끗하게 헹궈서 준비한 후, 작게 잘라서 맛술 2큰술, 허브솔트 적당량을 뿌려서 밀간한다(허브솔트가 없으면 후추랑 소금으로 밀간하면 된다).
- ② 닭 가슴살에 양파와 마늘을 함께 넣어 곱게 갈아 주고 소금 1작은술, 후추 조금, 정종, 녹말가루, 바질을 넣고 반죽한다. 올리브유를 넣으면 더 풍미가 좋아진다.
- ③ 밀간한 닭 가슴살에 밀가루를 골고루 살짝 입혀 주고 계란 물에 담근다.
- ④ 마지막으로 파슬리 가루를 넣은 빵가루를 동글동글 모양 잡아서 골고루 입혀주면 끝!
- ⑤ 기름을 넉넉히 넣은 후 튀기면 제대로이지만 기름이 아까운 관계로 프라이팬에 넉넉하게 넣고 구워준다.

⑥ 예쁜 그릇에 담아 소스를 뿌려 내놓거나 소스를 따로 내놓아서 찍어 먹으면 좋다.

| 조리 Tip |

케첩이랑 허니 머스타드 소스를 아이 약통에 담아서 뿌리면 선이 얇게 나와서 훨씬 보기 좋다. 양파는 기호에 따라 알맞게 넣어 주는 게 좋다. 단, 너무 많이 넣으면 씹는 맛이 없어진다.

**매콤달콤
닭고기 간장 조림**



| 재료 |

닭 가슴살 4쪽(약 500g~600g), 청양고추 3개, 조림양념(물 1컵 반(약 250cc), 간장 1/3컵 (약 60cc), 굴소스 1큰술, 설탕 2큰술, 물엿 1큰술, 다진 마늘 2큰술, 맛술 혹은 청주 적당히)

| 요리 레시피 |

- ① 닭 가슴살을 깨끗한 물에 씻은 후 누린내가 나지

Cooking - 테마가 있는 닭요리



않도록 청주 혹은 맛술에 살포시 채워둔다(누린 내를 잡는 시간에 냄비에 물을 넉넉히 담아 닭 가슴살 삶는 준비를 해 놓는다).

② 닭 가슴살을 한 입 크기로 네모지게 썰어서 준비해 둔다. 그 다음 미리 준비해 둔 펄펄 끓는 물에 썰어놓은 닭 가슴살을 넣고 약 10분 동안 삶아준다. 체에 받혀 물기를 빼주고 차갑게 흐르는 물에 식힐 겸 떠오른 약간의 기름기를 제거해 준다.

③ 매콤함을 더해주는 청양고추를 잘게 썰어놓고 다진 마늘 2큰술도 준비한다. 일단 조림양념은 위의 레시피대로 넣고 재료가 녹고, 다 섞일 때까지 살포시 끓이면서 저어준다.

④ 살짝 끓기 시작하는 조림 양념에 미리 삶아서 물기를 제거해 놓은 닭 가슴살을 넣고 불을 중불로 조절하고 슬슬 조리기 시작한다.

⑤ 닭 가슴살에 간장 색이 서서히 물들고 양념장이 바르르 끓으면 다진 마늘을 넣고 휘휘 저어 다시 조리준다. 조림 양념이 거의 바닥에 닿았을 때 크게 다져놓은 청양고추를 넣고 골고루 섞어준 후 약불로 줄여 약 2분 가량 더 조리주면 끝!

| 조리 Tip |

닭고기는 단백질 성분이 많아서 뜨거운 불에 오래 끓이면 딱딱해져서 씹는 맛이 딱딱해 질 수 있으니 조림 양념을 닭고기 양에 따라 적당히 조절하는 게 포인트! 

Tip. 송년파티에 어울리는 닭고기 요리



카테일새우 치킨스틱 샐러드



데리야끼 바베큐



치킨 토띠아 랩

※ 요리의 재료 및 레시피는 2008년 9월호 특집을 참고하세요!