더워지는 날씨!
여름대비 닭 요리!

이 유 진
Let's PR

날씨가 점점 여름을 향해 가고 있다.

매년 이맘때쯤이면 복날 이라 해서 이런저런 여름 보양 음식들을 먹고는 한다.

여름 보양식 하면 떠오르는 요리는 무엇일까? 바로 '삼계탕' 이 가장 먼저 떠오를 것이다. 매년 삼계탕만을 먹었다면 올해는 다른 닭고기 음식을 먹어보자. 날도 더운데 끓는 솥에 서서 삼계탕을 만들다 먹기도 전에 지칠지 모르니 주변에서 쉽게 찾을 수 있는 닭고기 보양음식을 만나보자.

'알싸' 하게 매운 맛, 마늘 치킨
'죠 아저씨 치킨'

치킨으로 무슨 여름 보양식? 하겠지만 이 치킨은 그냥 기름에 튀긴 후라이도 아니여~ 그렇다고 양념치킨도 아니여~ 바로 '마늘즙' 으로 양념한 '마늘 치킨' 되시겠다. 바로 인천 주안 인하대학교 근처에 위치한 '죠 아저씨' 치킨. 이곳은 마늘 치킨의 원조격으로 시중에 프랜차이즈 치킨 집의 마늘 치킨 메뉴가 나오기 훨씬 이전부터 마늘 치킨을 판매했다고 한다.

매운 음식을 먹고 땀을 쭉~빼서 시원한 기분을 느끼는 게 여름 보양식의 하나라고 해도 과언이 아니다.

한 입 두 입 먹다 보니 일반 매운 맛과는 전혀 다르게 마늘 향이 나며 알싸~하면서도 달콤한 맛이 같이 느껴졌다. 매콤달콤한 맛이랄까? 먹으면서 땀을 얼마나

마늘치킨

뺐는지 모르겠다. 이 곳 마늘 치킨은 마늘즙 소스에 닭을 재우고 고추기름 양념에 또 마늘을 넣어 만든 양념을 입혀 튀긴다고 한다.

치킨의 지존, 죠 아저씨 마늘 치킨 가격은 마리당 13000원! 마늘 치킨 뿐 아니라 후라이드, 양념치킨, 반씩 섞는 메뉴까지 있다. 하지만 마늘 치킨의 원조 답게 손님들이 마늘치킨을 가장 많이 찾는다는 사실~!

또한 주인 아저씨가 소아암 어린이를 후원하는 캠페인을 하고 있어 헌혈 증서를 가져오면 테이블당 3000원씩 할인도 해주신다.

올 여름 매콤달콤한 마늘 치킨으로 땀 한번 시원하게 빼보자!

- 위치 : 인하대후문 로터리 (주안역 10분 거리)
- 전화 : 032) 867-9511

넌 고기만 싸먹니? 난 닭도 싸먹어!!
'닭 잡는 파로'

닭쌈

'닭 쌈' 들어는 보았나? 얼핏 들으면 단순하게 닭고기로 쌈을 싸먹는 것처럼 들리는데… 닭 쌈이 뭘까? 알고 싶다면 안양역 앞 안양 일번가에 있는 '닭 잡는 파로'에 가보자. 안양역에서 내려 이어지는 지하상가 길을 따라 3번 출구로 나오면 바로 찾을 수 있다. 위의 사진이 바로 주 메뉴인 바비큐 형식으로 구운 '닭 쌈'이다.

'닭 쌈' 에는 고추장, 칠리, 머스터드, 데리야끼 네 가지의 소스가 나온다. 향긋한 깻잎에 야채를 얹고 고기를 먹고 싶은 소스에 찍어 싸 먹는 것이 '닭 쌈'의 방법이다.

바비큐 형태로 구워 기름기가 쏙 빠져 담백하고 칼로리도 낮다. 야채가 듬뿍 들어있어

닭쌈과 소스

건강에 좋은 음식이기도 하다. 닭 쌈의 가격은 14000원.

점심메뉴인 닭 쌈밥은 3800원으로 보다 저렴하게 먹을 수 있다. 에피타이저로 닭고기를 넣어 피부미용에 좋은 흑임자죽도 나온다.

'닭 잡는 파로'는 20~30대 젊은 층이 주로 찾으며 '닭 쌈' '고추장 바비큐 비빔밥'이 가장 큰 인기라고 한다. 또한 이곳에 가면 보통의 닭 요리 집과는 다른 인테리어를 느낄 수 있는데 벽 곳곳에 팬시적인 느낌의 글귀가 적혀있다. 벽에 적힌 글귀대로 한번 맛보게 되면 분명! 이 맛을 사랑하게 되지 않을까?

어른들만 먹나? 아이들을 위한 영양 간식 '닭가슴살 햄 꼬치'

여름 보양식을 집에서 해먹던, 밖에서 먹던 아이들을 위한 메뉴를 찾기란 쉽지 않다.

게다가 입맛도 까다로운 아이들을 위해 '닭 가슴살 소시지'를 이용해 꼬치를 만들어주자!

준비 재료_ 미니 파프리카, 닭 가슴살 소시지

1_ 미니 파프리카와 닭 가슴살 소시지는 잘 씻은 후 먹기 좋은 크기로 자른다.

2_ 소시지는 팬에 노릇 하게 굽고, 파프리카는 살짝만 구워 이쑤시개에 꽂는다.

3_ 꼬치가 완성 되면 그릇에 장식하고 케첩이나 데리야끼 소스 등을 뿌린다.

Tip

닭 가슴살 소시지는 일반 돈육 소시지보다 약 130~140kcal가 낮아 아이들의 비만 걱정을 덜어준다.
청 피망은 매운 맛이 강함으로 아이들이 먹기 좋게 단맛이 강한 노랑, 빨강, 주황 파프리카로 한다.