



맛있는 닭고기 이렇게 즐기자!

- ✦ 집들이나 홈파티에 어울리는 닭요리_ 편집부 · 46
- ✦ 아이들 간식, 아빠 술안주로 즐기는 닭요리_ 편집부 · 50
- ✦ 봄나들이 갈 때 즐기는 닭요리_ 편집부 · 54

편집부

‘가정의 달’ 5월은 어버이날, 어린이날, 스승의날 등 기념일이 많아 마음부터 바빠진다. 어린이날에는 아이들과 나들이를, 어버이날과 스승의 날에는 부모님과 은사님께 감사의 마음을 어떻게 전해야 좋을지 고민하게 된다.

집안 행사와 각종 모임, 나들이가 많아 외식을 많이 생각하게 되는데, 값진 선물이나 외식도 좋지만 정성이 가득 담긴 상차림과 손수 마련한 음식 선물은 가족과 사랑하는 분들에게 감동 두 배의 선물이 될 것이다.

이런 ‘가정의 달’에 특별한 요리가 빠질 수 없다. 여러 행사들과 아울러 아이들 간식에 좋은 요리로 뭐가 있을까?

바로 맛과 영양에서 어느 것에도 뒤지지 않는 닭고기 요리다. 닭고기는 특별한 날 온가족이 맛있게 먹고 건강까지 챙길 수 있는 좋은 요리재료인 것이다.

하지만 집에서 손님 접대나 특별하게 요리할 수 있는 메뉴로 닭요리를 생각하면 많지 않다. 누구나 흔히 생각하는 것이 닭볶음탕, 백숙, 삼계탕 정도다. 이제껏 우리의 어머니들께서 해주신 요리들이다.

우리 조상들에게 닭요리는 특별한 날에 손님을 대접하거나 가족의 영양을 위해서 먹는 특별한 요리였다. 대표적인 한국음식인 김치, 청국장등의 효능을 보면 우리 조상들의 지혜를 배울 수 있다고들 한다. 닭고기 역시 마찬가지다. 조상들이 특별한 날에 특별한 음식으

로 닭요리를 먹었던 만큼 영양과 맛에서 우리의 전통음식과 같은 대접을 받아야 할 것이다.

그러나 현대사회에서는 가격이 저렴하다는 이유로 닭고기나 닭요리가 특별한 대접을 받지 못하고 있다. 경제적으로 풍요로워지면서 가격이 비싼 음식이 맛있고 영양이 많은 것으로 오해하고 있다.

매일매일 생겨나는 새로운 음식메뉴들 속에서 닭고기 요리도 매일매일 새로운 메뉴로 변신에 변신을 거듭하고 있다. 부위별 제품과 여러 가공식품을 언제 어디서든 손쉽게 구해 집에서 특별하게 요리해 먹을 수 있다.

뿐만 아니라 닭고기는 3저1고(저칼로리, 저지방, 저콜레스테롤, 고단백질)의 식품으로 다른 육류에 비해 영양가 또한 높으면서 육질이 쫄깃쫄깃해서 남녀노소 연령을 가리지 않고 모두 좋아하는 고기이다.

닭고기의 부분육 형태는 넓적다리, 북채, 날개, 가슴, 안심, 정육 등이 있으며, 각 부분육별 특징으로 가슴살은 지방이 매우 적어 맛이 담백하고 칼로리 섭취를 줄이면서 균형 있는 영양식으로 다이어트 하는 사람에게 좋으며, 날개육은 주로 결합조직과 약간의 지방뿐 아니라 콜라겐함량이 높아 피부에 좋은 영향을 끼치기에 특히 여성에게 좋다. 다리육은 우리나라 국민이 가장 선호하는 부위로 지방과 단백질의 조화가 좋으며 육질이 우수하다.

가정에서 조리해 먹는 음식은 어머니의 정



성과 사랑이 첨가되어 어디에서도 맛보지 못한 특별한 요리가 된다. 부위별 제품과 가공식품을 이용해 요리하면 반찬으로도 좋으며, 나들이 갈 때도 얼마든지 가져가 먹을 수 있다.

요리 방법 또한 누구나 쉽게 따라할 수 있는 여러 가지 요리법이 있다. 간편함과 맛과 영

양모두를 추구하는 주부들에게 닭고기 요리는 꼭 맞는 음식이다.


‘가정의 달’ 5월에 맞는 특별하고 맛있게 먹을 수 있는 닭고기 요리를 통해 온가족의 영양 보충과 함께 모두가 행복한 시간을 보낼 수 있었으면 좋겠다.

● “우리가족의 건강 도우미” 닭고기 요리정보 ●

닭고기는 몸 안에서 만들어지지 않는 양질의 필수 지방산이 풍부하게 함유되어 있어 성장기 어린이들에게 안성맞춤이다. 다른 육류에 비해 소화도 잘되기 때문에 노인이 먹기에도 좋으며 비타민과 미네랄이 풍부한 채소와 함께 먹으면 닭고기의 단백질 대사 효율도 높아진다.

▶**닭고기의 부위별 이용과 구입 방법**_ 닭의 다리는 근육의 색이 짙고 모양이 좋아 뼈채로 굽거나 튀기거나 조리할 수 있다. 날개는 살코기가 적어 고기가 연하고 맛이 좋아 조림이나 튀김요리에 많이 이용된다. 가슴살은 지방이 적고 담백해 무침, 튀김, 샐러드에 적합하다. 간, 염통, 모래집도 독특한 맛을 내기 때문에 구이, 조림, 볶음에 이용하면 좋다. 닭뼈 역시 푹 끓여 육수로 사용하면 된다. 닭을 통째로 구입하든, 부위별로 구입하든 담황색을 띠는 살이 붙어 있는 것이 좋다. 또 고기와 껍질 사이에 적당히 지방이 있는 것이 좋으며, 털이 뾰힌 껍질이 투명하고 옅은 노란색인 닭고기가 신선한 것이다. 가슴뼈를 만져보아 연골 상태가 연한 부분이 많을수록 어리고 육질이 연한 것이다.

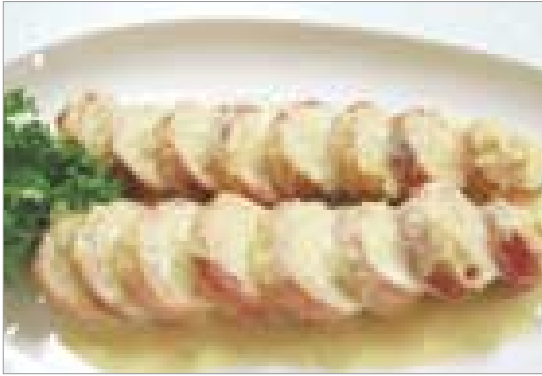
▶**닭고기 보관법**_ 내장을 드러낸 상태에서 비닐팩에 싸서 냉동 보관한다. 닭고기는 쇠고기에 비해 상하는 속도가 빠르므로 일단 상온에 꺼내 놓은 것은 되도록 빨리 소비하는 것이 좋다. 닭을 구입한 뒤 먹을 양만큼 나눠서 보관하면 요리를 하다 남은 고기를 다시 냉동실에 넣는 일이 발생하지 않는다.

▶**닭고기 요리의 포인트**_ • 닭 껍질은 지방이 많으므로 살이 찌는 것이 신경 쓰이는 사람이라면 닭을 씻은 후 껍질과 기름을 모두 제거하고 조리한다. • 국물 위에 자잘한 기름이 뜰 때는 주방용 티슈나 깨끗한 창호지 등으로 살짝 표면을 닦으면 기름 덩어리가 흡수되어 국물이 맑아진다. • 닭을 구울 때는 처음엔 강한 불에서 시작해야 닭고기 표면이 굳어져 좋은 영양성분이 빠져나가지 않는다. • 닭고기는 용도에 따라 구분해서 써야한다. 어린 닭(영계)은 통째로 푹 고아먹는 음식에 적합하고, 중간 크기의 닭은 토막 내어 만드는 음식에 쓰는 것이 알맞다. 너무 자란 것은 육질이 질기므로 피하도록 한다. 

편집부

맛에 한번, 향에 한번 두 번의 놀라움

닭 가슴살 수삼 말이 베이컨 구이



건강을 위한 요리로 손님이나 부모님의 식사를 준비해 해드리면 뿌듯할 것이다.

감사한 마음을 전하고 싶은 분들에게 선물 보다는 정성이 담긴 음식을 준비해 드리는 건 어떨까? 예로부터 우리 조상들은 손님에게 귀한 음식을 대접했다.

이번 기회에 ‘닭 가슴살 수삼 말이 베이컨 구이’를 배워 놓는다면, 당신의 요리 실력은 한 단계 올라간 것이다.

안심살은 닭고기 부위 중 단백질로 되어 있어 피부 미용과 함께 다이어트식품으로 알려져 있고, 수삼은 ‘본초강목’에서 ‘신진대사가 원활해지고 면역기능이 강화되어 무병장수한다’라고 전하고 있다.

이처럼 좋은 재료를 이용해 건강한 음식을 대접한다면 음식을 만드는 사람도 행복해진다.

• 재료

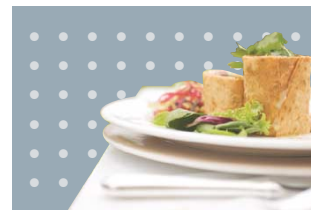
닭 안심살, 인삼, 베이컨, 소금, 후추, 우유
소스 재료 : 잣, 생크림 3큰술, 닭육수 3큰술, 백포도주, 월계수잎, 소금, 흰후추

• 만드는 방법

- ① 고기의 냄새를 제거하기 위해 우유에 30분 정도 담가둔다. 우유에서 꺼낸 닭을 두드려 사용하거나, 두껍다면 포를 뜬다.
- ② 준비한 수삼을 넣어 돌돌 말아 준다. 수삼의 맛을 원하면 생삼을 사용해도 되고 익힌 삼을 사용하려면 전자레인지에 20분정도 돌려주면 된다.
- ③ 베이컨으로 다시 돌돌 말아 준다. 베이컨은 익으면서 수축하기 때문에 겹쳐서 잘 싸 주고 쿠킹호일을 이용해 사탕모양으로 감싸준다.
- ④ 190℃ 예열 오븐에 30분 익혀 준다.
- ⑤ 익는 동안 곁들일 소스를 준비한다. 잣과 생크림을 믹서에 곱게 간다. 백포도주, 닭육수, 월계수잎을 넣고 끓이다가 곱게 간 잣 크림을 넣고 적당한 농도가 될 때까지 끓인 후 소금, 흰 후추로 간을 한다.
- ⑥ 익은 닭이 식으면 예쁘게 썰어 닭고, 잣소스를 뿌리면 된다.

Tip

잣이 대신 들깨가루를 이용해도 좋다. 쿠킹호일을 감싸 색이 예쁘게 나오지 않았다면, 쿠킹호일을 벗겨서 오븐에 5분정도 돌려준다.



상큼한 레몬향이 가득한 닭고기 샐러드

칵테일새우 치킨스틱 샐러드



가족의 소풍에 샐러드가 빠질 수 없다. 엄마에게는 가족들을 감동시킬 수 있는 좋은 기회이다.

엄마가 직접 만든 새콤달콤한 레몬소스에 치킨과 새우와 야채가 들어있어 신선함과 씹는 맛을 느낄수 있어 가족모두가 감동할 것이다.

소풍이 아니더라도 야채를 싫어하는 어린이들을 위해 치킨과 새우가 들어있는 샐러드를 만들어 준다면 아이들 영양 균형에도 도움이

될 것이다.

아이들 입맛에 따라 소스의 양을 조금씩 다르게 하거나 다른 양념을 첨가해도 좋다.

• 재료

치킨스틱 1봉지, 칵테일새우 300g, 브로콜리 400g, 올리브유, 치커리, 파프리카

레몬겨자소스 : 머스터드 2큰술, 마요네즈 2큰술, 레몬즙 1큰술, 소금 약간

• 만드는 방법

- ① 브로콜리는 작은 송이로 떼어 소금물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 건진 뒤 물기를 뺀다.
- ② 칵테일새우와 브로콜리를 함께 그릴에 살짝 굽는다.
- ③ 치커리와 파프리카를 깨끗이 씻은 후 물기를 뺀 다음 먹기 좋게 자른다.
- ④ '치킨스틱'을 뜨거운 기름에서 튀겨 낸 다음 한 입 크기로 자른다.
- ⑤ 머스터드, 마요네즈, 레몬즙, 소금을 한데 섞어 레몬겨자소스를 만든다.
- ⑥ 구워놓은 브로콜리와 칵테일새우, 치킨스틱을 준비된 그릇에 담고 소스를 뿌린다.

Tip

레몬은 모세혈관을 튼튼하게 하여 고혈압, 동맥경화, 뇌졸중 증상이 있는 사람에게 좋고, 스트레스 해소와 피로회복, 피부미용에 좋다.

고소한 맛과 새콤달콤한 향이 그대로

치킨 레몬소스 스투



자칫 입맛이 떨어지기 쉬운 요즘, 새콤달콤한 레몬과 식초가 들어간 ‘치킨 레몬소스 스투’ 요리를 먹는다면 입맛을 돌리기에 충분할 것이다. 가끔 가족들에게 이런 특별한 맛을 느끼게 해준다면, 가족들 모두가 엄마의 요리 솜씨에 감동할 것이다.

기호에 맞게 야채와 양념을 더 첨가해서 먹어도 좋다. 재료도 구하기 쉽고, 만들기도 쉬워 갑자기 방문한 손님을 접대하기에 좋을 듯하다.

• 재료

치킨너겟 1봉지, 오이 1개, 소금, 기름 약간
레몬소스 : 레몬 1/2개, 물 5큰술, 식초 3큰술, 설탕 4큰술, 소금 1작은술, 물 녹말(물 3큰술과 녹말 2큰술 혼합)

• 만드는 방법

- ① 튀김용 팬에 기름을 넉넉히 붓고, 170℃ 정도로 열이 오르면 치킨너겟을 넣어 노릇하게 튀긴다.
- ② 오이와 레몬은 소금으로 껍질을 깨끗하게 씻은 뒤 오이는 반 갈라서 썰고, 레몬은 반달 모양으로 얇게 썬다.
- ③ 냄비에 분량의 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 바글바글 끓이다가 레몬 조각을 넣어 조금 더 끓인다. 다시 한소끔 끓으면 녹말 물을 넣고 걸쭉해질 때까지 끓인다.
- ④ ③의 레몬소스에 오이를 넣고 닭고기 튀긴 기름을 1큰술 넣는다.(소스에 끓는 식용유를 조금 넣으면 보온력이 높아지고, 요리에 윤기가 자르르 흐른다.)
- ⑤ ④에 튀겨놓은 치킨너겟을 넣고, 섞어 준 비된 그릇에 담아낸다.

Tip

식초에 함유된 유기산과 아미노산은 체내에 피로물질이 쌓이는 것을 막아주고, 비만과 고혈압 등 성인병 예방과 피부미용 등에 효과가 있다. 인체 내 독성 제거 및 숙취 제거 등에도 효능이 높다.



매콤한 닭갈비에 곁들인 쌀국수의 환상적인 조합

‘닭갈비’와 쌀국수, 꽃빵의 만남



닭갈비하면 음식점에서 회식이나 모임 때 즐겨먹는 음식이다. 만들기가 번거롭고 양념 맛을 내기가 쉽지 않아 집에서는 만들어 먹지 않는 음식이다. 하지만 냉동제품으로 나와 집에서 간편하게 먹을 수 있다. 여기에 꽃빵과 쌀국수를 이용해 특별하고 맛있는 요리를 만들 수 있다.

닭갈비의 맵고 달콤한 뒷맛과 꽃빵의 부드러움, 양념에 비벼먹는 쌀국수의 맛을 느낄 수 있는 요리다. 요리 하나로 3개의 맛을 느낄 수

있다.

맛과 새로운 음식으로 가족이나 손님을 접 대해 보자.

• 재료

마니커 춘천닭갈비, 양파, 양배추, 고구마, 파프리카, 물 2컵, 쌀국수 반 봉지, 꽃빵(5개 정도)

• 만드는 방법

① 프라이팬에 물 2컵을 붓고 끓기 시작하면 고구마와 구입한 닭갈비를 넣어 익힌다.

② 쌀국수는 미지근한 물에 30분 정도 불리고, 꽃빵은 미리 밥솥에 넣어둔다.

③ ①번 닭고기가 약간 익었을 때 먹기 적당한 크기로 자른다.

④ 닭고기가 어느 정도 익고 물기도 잦아들면 양배추, 양파, 파프리카 순으로 넣어 볶아준다.

⑤ 완성된 닭갈비를 넓은 접시에 예쁘게 옮겨 담는다. 이때 프라이팬에 닭갈비 양념을 조금 남겨두었다 불린 쌀국수를 넣어 볶아준다.

⑥ 면이 알맞게 부드러워지면 덜어서 닭갈비와 함께 담아낸다. 🍴

Tip

아이들에게 매울 수 있으니, 쌀국수와 양념을 볶기 전에 아이들이 좋아 하는 달콤한 양념을 첨가하는 것도 좋다.

편집부

아이들이 정말 좋아하는 '치킨커틀렛', 일명 치킨까스!

닭 안심 치킨커틀렛



‘어린이날’ 아이들이 좋아하는 요리를 찾는다면 ‘닭 안심 치킨커틀렛’을 추천한다. 요리

방법도 간단하면서 닭 안심살을 이용하여 만들면, 크기가 적당해 아이들이 먹기에 좋다.

안심살은 연하면서 담백하고 고소해 느끼하지 않다.

튀김은 일정 시간이 경과하면 육질이 딱딱하고 딱딱해지는 경향이 있지만, 닭 안심살은 식은 후에 딱딱하고 딱딱함이 덜하다.

한 번에 많은 양을 만들어 냉동보관하여 아이들에게 간식이나 식사대용으로 주는 것도 좋다.

• 재료

닭 안심살, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추, 바질, 밀가루, 빵가루 적당량, 계란 1개, 다진 파슬리 약간, 소스는 피자소스나 머스터드소스(취양에 맞게 선택)

• 만드는 방법

- ① 닭 안심살에 소금과 후추, 레몬즙, 바질을 뿌려 간을 조물조물해 놓는다(바질은 토마토와 잘 어울리지만 닭고기와도 참

잘 어울린다).

- ② 간과 향이 잘 배이도록 20~30분 재워둔다.
- ③ 재운 닭 안심살을 준비한 밀가루 → 계란 → 빵가루 순으로 입혀 준다. 밀가루 옷은 너무 두껍게 입혀지지 않도록 처음에는 손으로 꺾꺾 눌러 묻히고, 계란에 넣고 뺀 후 빵가루를 도톰하게 입혀준다.
- ④ 바로 튀길 거라면 상관없지만 혹시 손님 초대요리나 아이들 간식 요리로 나중에 튀길 거라면, 겹치지 않게 보관한다.
- ⑤ 180℃ 식용유에 노릇하게 튀기면 된다.

Tip

돈까스 소스에 먹어도 맛있지만, 취양에 맞게 머스터드소스나 케첩 등 소스를 만들어 찍어 먹어도 좋다. 야채와 곁들여 먹는 것도 추천한다.

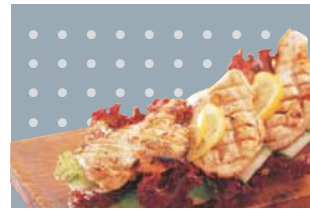
우리가족 건강지킴이

닭봉 간장조림



기름에 튀긴 음식이 걱정된다면, 튀기지 않아 담백한 ‘닭봉 간장조림’이 제격이다.

기호에 따라서 성인은 청양고추를 넣어 매콤한 맛을 더해주고, 어린이들을 위한 경우 달콤한 맛을 더해주면 더욱 맛있게 먹을 수



있다.

특히 씹는 맛이 좋고, 느끼하지 않아 많이 먹어도 질리지 않는다. 고구마와 떡볶이를 골라 먹는 재미도 쏠쏠하다.

• 재료

닭봉, 간장, 설탕, 물엿, 마늘, 와인(포도주), 후추, 월계수잎 또는 매실 엑기스, 고구마, 가래떡 또는 떡볶이 떡

• 만드는 방법

- ① 간장, 설탕, 물엿, 와인, 후추, 마늘, 매실 엑기스, 월계수잎을 섞어서 양념장을 만든다. 고구마는 껍질을 벗겨서 적당한 크기로 썰어둔다.
- ② 닭봉에 ①의 양념을 재워서 5시간 정도 냉장고에 넣어 둔다.
- ③ 프라이팬을 적당히 달군 후 준비해 놓은 ②를 넣고 뚜껑을 덮어 강한 불에서 조리한다.
- ④ 양념이 끓으면 1분정도 그대로 둔 후 뚜껑을 열고 계속 저어준다.
- ⑤ 거의 다 익어갈 무렵 준비해둔 고구마와 가래떡을 넣어 고구마가 익을 때까지 더 조리준다. 이때 중요한 것은 너무 많이 뒤적이면 고구마가 으스러져지므로 적당히 저어야 한다.
- ⑥ 닭이 조금 눌 때까지 조리 후 예쁜 접시에 담으면 된다.

Tip

섬유소의 대명사로 불리는 고구마는 변비, 비만, 지방간, 대장암 등을 예방하며, 콜레스테롤 수치를 낮추고, 고혈압, 당뇨병, 다이어트에 효과가 있다.

이젠 집에서 즐긴다

케이준 치킨샐러드



패밀리레스토랑에서 맛있게 먹었던 메뉴 중에 '케이준 치킨샐러드'를 빼 놓을 수 없다. 바삭

바삭한 닭고기와 신선한 야채, 달콤한 소스가 어우러져 누구나 좋아하는 메뉴중 하나다.

각자의 기호에 맞게 여러 가지 야채를 곁들여 바삭바삭한 닭고기와 함께 '케이준 치킨샐러드'를 집에서 만들어 먹어보자.

엄마의 작은 정성으로 사랑하는 가족들의 기호에 맞추어 만들어 먹을 수 있다. 바삭바삭한 튀김속의 닭 가슴살이 매우 부드럽고 닭냄새도 전혀 나지 않는다.

함께 하는 야채의 아삭아삭한 신선함과 드레싱의 달콤함에 온가족이 반하지 않을 수 없다.

• 재료

닭 가슴살 100g, 우유, 맛술 1큰술, 허브소금, 밀가루 1/3컵, 케이준가루 1큰술, 계란 2개, 빵

가루 1컵, 파슬리약간, 양상추 1/4개, 치커리한 줌, 적채약간, 방울토마토 4개, 블랙올리브 3개
드레싱재료 : 마요네즈 4큰술, 머스터드 3큰술, 꿀 2큰술, 레몬즙 1큰술, 소금, 후추

• 만드는 방법

- ① 닭 가슴살을 우유에 1시간정도 재운다 (비린내를 제거하고 부드러워지게 한다). 우유에 재운 닭 가슴살의 물기를 제거해서 손가락 굵기보다 약간 가늘게 썰어준 후 맛술과 허브소금으로 밑간해 둔다. 이때 한쪽에서 계란도 삶으면 좋다.
- ② 양상추와 치커리는 적당한 크기로 자르고, 적채는 썰어서 차가운 물에 담가 신선함이 살아나도록 한다.
- ③ 밀가루와 케이준가루를 섞는다. 케이준가루 대신 카레가루를 사용해도 된다.
- ④ 마요네즈, 머스터드소스, 꿀, 레몬즙, 소금, 후추를 잘 섞어 드레싱을 만든다.
- ⑤ 재워둔 닭 가슴살은 튀김옷을 입혀 노릇노릇하게 튀겨 낸다. 180℃의 기름에 10~15분간 튀겨 준다.
- ⑥ 넓은 접시에 물기를 제거한 야채를 골고루 펼쳐 올린 후, 튀겨낸 닭 가슴살을 올리고 드레싱을 해서 먹으면 된다.

Tip

좋아하는 과일 야채 첨가

취향에 따라 자신이 좋아하는 야채, 과일을 넣어 먹어도 좋고, 남은 제철 과일이나 야채도 좋다.

느끼하지 않고 담백한

순살크레커치킨(카레맛)



아이들에게는 영양 간식, 아빠에게는 좋은 술 안주, 엄마에게는 다이어트 식품으로 좋다.

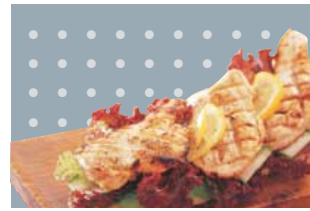
다이어트는 물론 건강에도 좋은 닭고기 가슴살을 이용해 '순살크레커치킨'을 만들어 보자. 치킨의 뼈를 발라먹기 힘든 어린이는 물론 노인들까지 먹기가 좋으며, 카레를 첨가해 느끼하지 않고 맛있다.

• 재료

닭 가슴살, 비스킷, 계란 2개, 우유, 밀가루 (중력분), 카레가루(약간매운맛), 소금약간, 청주 1큰술

• 만드는 방법

- ① 닭 가슴살을 한입 크기로 자른다.
- ② 고기의 냄새를 제거하기 위해 닭 가슴살을 우유에 버무려 준다.
- ③ ②의 닭 가슴살에 물기를 제거하고 카레가루 2큰술과 청주 1큰술을 넣고 버무린 후 소금으로 간을 하고, 냉장고에서 30분정도 숙성시켜 준다.
- ④ 양념한 닭 가슴살을 숙성시키는 동안 비스킷을 잘게 부수거나 믹서에 살짝 갈아



준다.

- ⑤ ③의 재료에 밀가루를 고루 도포해 주고 계란옷을 입힌 후 비스킷 가루에 굴려가며 듬뿍 묻혀준다.
- ⑥ 180℃ 기름에 10~15분간 튀겨 준다.

Tip

여분을 만들어 냉동보관하면서 필요할 때 튀겨 먹으면, 아이들 간식과 아빠의 술안주 걱정은 끝.

가족 모두가 좋아하는 '데리야끼 바베큐' 파티!

데리야끼 바베큐



특히 어린이들이 좋아하는 메뉴로 파인애플이 들어가 새콤달콤한 맛이 난다.

봄철 아이들 영양 간식으로도 좋으며, 가족이 소풍가기 전날 준비해 가져가도 좋다.

아이들이 좋아하는 간장양념 소스로 만들어 맵지 않고 파인애플이 육질을 연하게 해 먹기에도 부드럽다.

파인애플에는 브로멜라닌(bromelain)효소가 들어있어 단백질을 녹여 소화가 잘되고 비타민 C의 함유량이 높아 피로 회복에 좋다.

가족들의 모임이 많은 요즘 어린이들에게는 영양 간식으로, 어른들에게는 술안주로 먹으면 가족의 특별한 추억을 만들 수 있다.

• 재료

통다리(4조각), 양조간장 1컵, 물 1컵, 생강 조금, 청주 1/2 컵, 맛술 1/2컵, 설탕 7큰술, 물엿 5큰술, 마늘 3쪽, 마른고추 1개, 양파 1/2개, 대파 1/2개, 파인애플 통조림

• 만드는 방법

- ① 물 1컵에 양파와 마늘, 파, 생강, 파인애플 한쪽을 넣고 끓인다.
- ② 야채들이 물러지면 간장과 청주, 맛술, 설탕, 물엿, 마른고추를 넣고 졸여 준다.
- ③ 소스가 반으로 줄어들면 건더기를 제거해 준다.
- ④ ③의 소스를 냉장고에서 식혀준다.
- ⑤ 소스가 식을 동안 통다리 4조각을 뼈마디를 따라 칼집을 주고 벌려 준다.
- ⑥ 준비된 통다리에 ④의 소스를 적당량 넣고 잘 버무려 주고, 냉장고에서 약 8시간 숙성시켜 준다.
- ⑦ 숙성된 ⑥의 재료를 오븐온도 180℃에서 15분 정도 또는 숯불에서 완전히 익히면 된다.

Tip

육질을 더 부드럽게 하고 싶으면, 칼집 낸 통다리를 우유에 30분정도 담군 후에 양념을 버무리면 된다.

부드러운 닭고기와 야채의 신선함이 가득

닭고기 샌드위치



가까운 곳에 소풍이나 나들이를 간다면, 간단하게 먹을 수 있는 요리로 좋다.

영양이 많은 닭고기와 신선한 야채를 이용해 맛있는 샌드위치를 만들어 가족들이 모여 앉아 먹으면, 소풍의 즐거움과 함께 입맛도 즐거워진다. 누구나 쉽게 만들 수 있고 시간도 오래 걸리지 않아 소풍가는 아침에 만들어도 늦지 않는다.

삶아서 익혀먹는 닭고기는 맛있게 먹을 수 있는데, '닭고기 샌드위치'는 소스와 함께 먹을 수 있어 더욱 좋다.

• 재료

닭 가슴살, 식빵 8장, 버터 2큰술, 마요네즈 3큰술, 머스터드 1큰술, 계란 1개, 베이컨 4조각, 양파 1/4개, 오이피클 2개, 토마토 1개, 상추 3잎, 소금, 후추

• 만드는 방법

- ① 닭은 부드럽게 삶아 살만 얇게 저며 썰고, 소금과 후추를 뿌려서 재어 놓는다.
- ② 계란은 완숙하여 얇게 썰고, 베이컨은 구워서 기름을 뺀다. 양파는 손질하여 통썰

기 한다.

- ③ 오이피클은 얇게 썰고, 상추는 깨끗이 씻어 적당하게 찢는다.
- ④ 버터에 머스터드를 섞어 머스터드버터를 만든다.
- ⑤ 식빵을 팬에 굽고 한쪽 면에 머스터드버터를 바른 다음 상추를 깔 뒤 닭살, 베이컨, 토마토, 오이, 양파를 얹고 마요네즈를 바른 식빵으로 덮는다.

Tip

- ① 버터와 머스터드를 2:1 비율로 섞어 머스터드버터를 만든다.
- ② 닭고기는 쇠고기나 돼지고기보다 섬유가 높고 연해 맛이 담백하고 소화 흡수가 잘 되며, 단백질이 많고 메티오닌(methionine)을 비롯한 필수아미노산이 많이 함유되어 있다.

부드럽고 촉촉한

복숭아 닭 바베큐 꼬치구이



이제껏 평범한 꼬치만을 먹었다면 특별한 꼬치구이를 만들어 보자. 언제 어디서나 간편

하고 맛있게 먹을 수 있는 '복숭아 닭 바베큐 꼬치구이'는 패스트푸드만 찾는 어린이들에게 걱정 없이 먹일 수 있어 좋다.

현란한 인스턴트 음식에 익숙해져만 가는



아이의 입맛과 건강이 걱정된다면, 과일과 고기를 같이 먹을 수 있는 영양 가득한 '복숭아 닭 바비큐 꼬치구이'가 안성맞춤이다.

반찬으로도 좋고, 아이들이 놀러 갈 때 챙겨준다면 아이들 행복은 두 배가 된다.

아마 어른들도 이 맛에 반해 아이들 몫을 빼앗아 먹을 것 같다.

• 재료

복숭아통조림 1통, 닭고기바베큐 1봉지, 올리브유, 치커리, 파프리카

허니소스 : 꿀 2큰술, 백포도주 1큰술, 레몬즙 1큰술, 소금, 후춧가루 약간씩

• 만드는 방법

- ① 복숭아통조림의 국물을 뺀 뒤 과육만 2cm로 썰고, 파프리카는 3cm폭으로 썬다.
- ② 냉동되어 있는 닭고기바베큐는 전자레인지 '강'에서 3분정도 가열하여 2cm폭으로 썰어 둔다.
- ③ 15cm길이의 꼬치에 복숭아, 파프리카, '양념에 재운 바베큐'를 번갈아 끼운다.
- ④ 준비된 그릇에 꿀, 백포도주, 레몬즙, 소금, 후춧가루를 분량대로 넣고, 섞어 새콤달콤한 허니소스를 만든다.
- ⑤ 팬을 달군 다음 올리브유를 두르고 꼬치에 허니소스를 발라가며 노릇노릇하게 구워낸다.

Tip

복숭아는 인체에 수분을 공급하고 피를 맑게 해주며, 위장기능개선, 간 기능강화, 피부미용에 좋다. 칼륨이 많아 고혈압이나 심장병에 효과적이며, 담배의 니코틴을 해독시키므로 흡연자가 많이 섭취하면 좋다.

멕시코 전병에 바비큐 향이 솔솔~

치킨 토띠아 랩



가족들의 나들이에 특별한 요리를 준비하는 주부들에게 추천하고 싶은 요리다. 아주 특

별한 날에나 먹을 수 있는 멕시코 요리를 준비한다면 가족모두가 좋아할 것이다.

'치킨 토띠아 랩'은 스모크치킨을 사용해 단백하면서 느끼하지 않아 연령에 상관없이 가족모두가 즐길 수 있는 요리다. 또 취양에 맞게 샐러드소스와 칠리소스를 곁들여 먹으면, 한 가지 요리로 두 가지 맛을 느낄 수 있어 골라 먹는 재미를 느낄 수 있다.

포장하기가 쉽고 식은 후에 먹어도 맛있어 나들이 음식으로 안성맞춤이다.

• 재료

토띠아 8인치 5장, 스모크치킨 1봉지, 홍피망 1개, 양파 1/2개, 양상추 3장, 치커리, 칠리

고추피클 1큰술, 사워크림 2큰술, 소금, 후춧가루

•만드는 방법

- ① 스모크치킨을 전자레인지에서 3분 정도 가열하여 한 입 크기로 찢어 둔다.
- ② 양파는 채를 썰고, 양상추와 치커리는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다.
- ③ 홍피망은 씨를 뺀 후 폭 1cm 두께로 길게 채 썰고, 미리 달궈 놓은 팬에 기름을 두르고 볶다가 소금, 후춧가루로 간한다.
- ④ 또피아는 앞뒤로 노릇노릇하게 구워 도마 위에 놓고 사워크림을 펴 바른 다음, 준비한 재료들을 차례로 올려 김밥 말듯 돌돌 만든다.

※ 사워크림은 생크림을 발효한 것으로 사워크림이 없으면 칠리소스를 사용해도 좋다.

Tip

치커리는 장 내에서 콜레스테롤 재흡수를 막아 주고, 변으로 배설케 함으로써 간장이나 혈액 내의 총 콜레스테롤 함량을 저하시켜주고, 당뇨 예방이나 치료에도 효과가 있다.

기분 좋은 저녁 가족이 모여 바베큐파티!

고추장바베큐

어린이는 고추장의 달콤한 맛, 아빠 엄마는 매운맛으로 스트레스를 날려주는 고추장 바베큐는 아유회나 소풍전날 미리 준비해 가져가



도 좋고, 저녁에 가까운 공원이나 강변, 또는 마당에서 온 가족이 모여 파티를 하면 좋다.

다른 반찬 없이도 닭다리 하나씩 들고 먹으며 파티를 한다면 가족 모두가 행복할 것이다.

•재료

통다리, 고추장 5큰술, 청주 1큰술, 청양고추가루 1작은술, 간 양파 4큰술, 간 마늘 2큰술, 간 사과 2큰술, 설탕 2큰술, 물엿 1큰술, 참기름 1작은술

•만드는 방법

- ① 고추장, 청주, 청양고추가루, 양파, 마늘, 사과, 설탕, 물엿, 참기름을 잘 섞어준다 (취양에 따라 재료를 조절해도 좋다).
- ② 통다리 4조각을 뼈마디를 따라 칼집을 내어 버려준다.
- ③ 준비된 통다리에 ①의 소스를 적당량 넣고 잘 버무려 주고, 냉장고에서 약 8시간 숙성시켜 준다.
- ④ 숙성된 ③의 재료를 오븐온도 180℃에서 15분 정도 또는 숯불에서 익히면 된다. 🍗

Tip

숯불에 직접 구워 먹으면 정통 바베큐 맛을 느낄 수 있다.