현 성 남 생활요리전문가
플러스현쿡

궁중닭찜은 조선시대 궁중음식으로 매콤달콤하고 부드러운 맛이 특징이다.

건강과 질병 예방에 도움을 주고, 우리 몸에 약이 되는 닭고기와 북어포, 다시마를 함께 넣어 만든 궁중식 닭찜은 아이들이 특히 좋아한다. 매콤달콤하고 부드러운 맛은 누구에게나 즐거움을 선사할 만큼 맛있고, 조리법이 간편해 바쁜 현대인들이 쉽게 만들어 먹을 수 있다.

낮과 밤의 큰 일교차로 감기에 걸리기 쉬운 요즘 저렴하고 맛있는 영양만점 닭고기를 이용한 '궁중식 닭찜' 으로 가족들의 건강을 챙겨보자.

02

매콤칼콤 부드러운

궁중식 닭찜

◉ **재료**_ 닭 1마리, 북어포 2마리, 다시마 30㎝, 마른 홍고추 4개
◉ **닭밑간**_ 소금, 후추 조금씩, 청주 1큰술
◉ **찜양념**_ 간장 5큰술, 설탕 3큰술, 다진 파 2큰술, 다진 마늘 2큰술, 다진 생강즙 1큰술, 참기름 2큰술, 청주 1큰술, 조청 100g(4큰술), 후추 조금
◉ **고명**_ 계란 1개, 미나리 조금

◉ **만들기**

1 닭은 손질해서 먹기 좋은 크기로 토막내어 밑간한다.

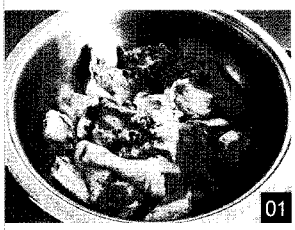
2 북어포는 흐르는 물에 씻어 5㎝ 정도로 토막내고 다시마도 4㎝ 크기로 자른다. 마른 홍고추는 똑똑 잘라둔다.

3 계란은 지단을 부쳐 채 썰고 미나리는 5㎝ 길이로 자른다.

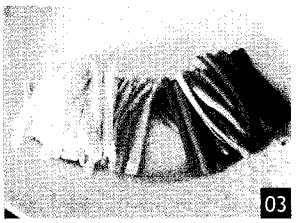
4 찜 양념은 모두 섞어둔다.

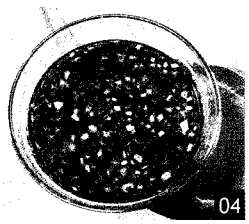
5 밑간한 닭에 준비된 양념의 2/3를 넣고 섞어서 끓이다가 마른 홍고추, 다시마와 북어를 올려 끓인다.

6 ⑤에 나머지 양념을 넣고 한번 더 끓인 다음 섞어서 국물을 바닥에 거의 남지 않을 때까지 조린 다음 불을 끄고 위아래로 잘 저어 그릇에 담고 고명과 미나리를 얹어낸다.


01

02


03


04

05

Tip | 맵지 않아 어른 아이 누구나 좋아하는 메뉴이며 닭과 북어포, 다시마가 잘 어울려 아이들은 닭을, 어른들은 북어와 다시마를 먹을 수 있다.

닭은 1kg이 넘지 않는 것으로 구입하는 것이 퍽퍽하지 않아 더욱 맛있는 요리를 할 수 있으며 냉동 닭 보다는 생닭이 좋다.

고명으로 계란 지단과 미나리를 올리면 보기에도 좋지만 짠맛을 잡아주고 입안을 상큼하게 해준다.

북어와 다시마는 처음부터 양념을 섞으면 북어가 양념을 흡수해 북어는 짜고 닭은 싱거워진다. 닭에 간이 충분히 베고 익은 후 북어와 다시마를 넣어야 제대로의 맛을 낼 수 있다.

더 칼칼하고 매콤하기를 원하면 청양고추를 조금 넣는다.