



현 성 남 생활요리전문가  
플러스현쿡

초계탕은 삶은 닭에 여러 가지 채소와 식초, 겨자를 넣고 기름기와 냄새를 제거해 차고 담백하게 국수를 말아먹는 음식으로 예로부터 궁중요리의 하나로 알려졌다. 거의 명맥이 끊어진 음식을 30여 년의 숯한 시행착오를 거쳐 오늘날의 초계탕이 만들어졌다.

초계탕은 허한 몸에 기운을 더해주므로 더운 여름 지친 심신과 피로를 확 풀리게 해줄 가족건강 음식으로 제격이다.

# 07

새콤달콤 시원한 여름보양식

## 초계탕

- **재료**\_ 닭 1마리, 오이 1개(소금 1/2큰술), 배 1/2개, 계란 1개, 메밀국수(소면) 적당량, 잣 1/2컵, 참깨 1컵
- **육수**\_ 물 15컵, 대파 1대, 마늘 5쪽, 통후추 1/2큰술, 생강 1톨, 양파 1/2개, 무 1/2개
- **닭고기양념**\_ 청장 1/2큰술, 다진파 1큰술, 다진마늘 1/2큰술, 매실액 1/2큰술, 참기름 1큰술, 소금 약간, 후추 약간
- **단춧물**\_ 식초 3/4컵, 설탕 1/2컵, 소금 2큰술, 매실액 1큰술

### ● 만들기

- 1 냄비에 닭 한 마리와 물 15컵, 대파, 통후추, 생강, 양파, 무를 넣고 끓기 시작하면 불을 중불로 줄여 40분쯤 끓인다.
- 2 오이는 반 갈라 편 썰어 소금으로 절이고, 배는 채썰어 두고 계란은 지단을 부쳐 채썰어둔다.
- 3 절여진 오이는 꼭 짜서 팬에 참기름을 두르고 살짝 볶아 넓게 펴서 식힌다.
- 4 닭고기가 익으면 국물은 식혀서 보자기에 걸러두고 고기는 기름기를 제거하고 찢어서 닭고기양념을 넣어 무쳐놓는다.
- 5 단춧물 재료를 냄비에 넣고 설탕이 녹을 정도로만 끓인다.
- 6 믹서에 잣과 참깨, 닭육수를 넣고 곱게 갈아 남은 육수와 합쳐 체에 거른 후 냉장고에 넣어 차게 식혀 단춧물과 청장으로 간을 맞춘다.
- 7 메밀국수 또는 소면을 삶아 찬물에 헹궈 사리를 만든다.
- 8 그릇에 국수를 담고 고명을 올려 국물을 붓는다. 

**Tip 1** • 무친 닭고기는 냉장고에 넣어 차게 한다.

- 잣과 깨를 갈 때는 닭육수를 조금만 넣고 먼저 간 후 나머지 육수와 합친다. 육수를 많이 넣으면 육수에 깨가 떠서 잘 안 걸린다.
- 육수는 냉동고에 넣어 서걱서걱 얼려도 좋다.
- 고소한 맛을 좋아하면 곱게 간 잣과 참깨를 체에 거르지 않아도 괜찮다.

