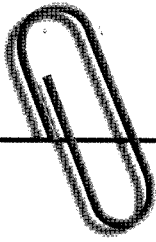


현 성 남
생활요리전문가
플러스현국

일찍 찾아온 더위와 더불어 새벽까지 남아공 월드컵 경기를 응원하느라 체력 소모가 많은 7월.

오는 7월 12일 새벽 결승전까지 보실 분들은 영양만점 닭곰탕으로 체력을 보충하세요.

닭곰탕을 끓이실 때 국물을 위주로 드실 경우에는 찬물에서부터 고기를 넣고, 고기를 위주로 드실 때는 끓는 물에 넣어 익히면 한층 더 맛있게 드실 수 있어요.



01



03



05



07



08




닭곰탕

재료

닭 1마리(대파잎 2대, 양파 1개, 마늘 5~6쪽, 생강 1톨, 통 후추 약간), 물 4ℓ, 느타리버섯 200g, 부추 100g, 달걀 2개, 무 150g, 다진 마늘 ½큰술, 국간장, 소금, 후추

만들기

- 1 닭은 손질해서 대파, 양파, 마늘, 생강, 통후추를 넣고 삶는다.
- 2 끓기 시작하면 중불에서 40~50분 푹 끓인다.
- 3 느타리버섯은 데쳐 찢어놓고, 무는 나박하게 썰고, 부추는 4~5cm로 자른다.
- 4 닭이 익으면 닭은 건지고 국물에 거즈를 간 체에 받쳐 다시 냄비에 넣는다.
- 5 닭은 살을 발라 데쳐놓은 느타리버섯과 다진 마늘, 소금, 후추를 넣고 무친다.
- 6 ④에다 무를 넣고 한소끔 끓여서 무가 익으면 무쳐놓은 닭고기와 느타리버섯을 넣고 또 한번 끓인다. 소금과 국간장으로 간을 맞춘다.
- 7 끓인 곰탕에다 계란을 풀고 부추를 넣어 불을 끈다.
- 8 그릇에 담은 뒤 기호에 따라 후추를 뿌려 먹는다. 

Tip

- 담백한 맛을 원하면 닭 껍질을 벗기거나 끓는 물에 데쳐서 사용한다.
- 국물을 위주로 먹을 경우에는 찬물에서부터 고기를 넣고, 고기를 위주로 먹을 경우에는 끓는 물에 넣어 익힌다.
- 닭곰탕에서 달걀은 기호이므로 식성대로 가감한다.
- 부추를 넣고는 불을 바로 꺼야 식감과 색을 살릴 수 있다.
- 고춧가루 다대기를 만들어 두면 식성에 따라 일큰한 맛을 즐길 수 있다.