

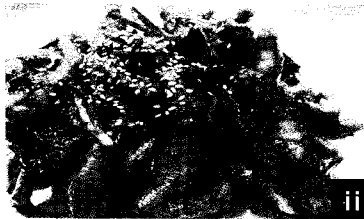
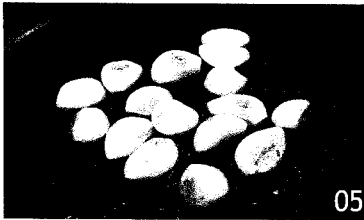
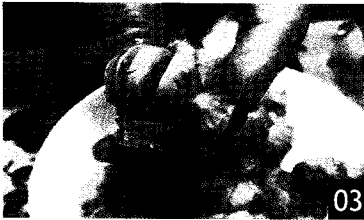
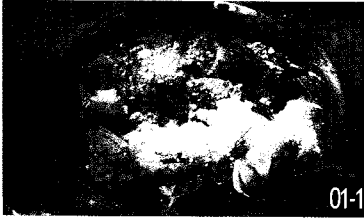


현성남
생활요리전문가
플러스현숙

흔히 닭똥집이라고 불리는 근위(닭모래집)는 무슨 영양가가 있을까 싶지만 지방질이 거의 없고 단백질 함유율이 높으며, 비타민 B와 철분이 많이 들어있어 다이어트에도 좋습니다.

2004년 말 매운맛 열풍이 프랜차이즈 업계를 강타하면서 닭발의 인기는 닭발전문점이 생길 정도로 높아졌습니다. 과거에는 모양이 흉측해 먹기를 꺼려했지만 최근에는 닭발 애호가까지 생길 정도로 닭발의 인기는 여전합니다.

찬바람이 옷깃을 여미게 하는 가을에는 닭 근위와 닭발 구이를 안주 삼아 가족 간 이야기 꽃을 피워보는 건 어떨까요?



닭 근위 통마늘구이 닭발구이



재료

닭 근위 450g(28개 정도), 통마늘 30개, 소금, 밀가루, 우유 ½큰술

밑간

소금 · 후추 약간씩, 생강즙 ½큰술, 청주 1큰술

양념

고추장 2큰술, 고춧가루 2큰술, 다진마늘 1큰술, 다진파 2큰술, 양파 ½개 간 것, 참기름 1큰술, 물엿 1큰술, 설탕 1작은술, 간장 1큰술, 맛술 2큰술

만들기

- 1 닭 근위를 소금과 밀가루를 넣고 바락바락 주물러 씻는다. 잡냄새가 걱정되면 우유로 한번 더 씻어 헹궈 건진다.
- 2 끓는 물에 술 2큰술 정도를 넣고 데쳐 건진다.
- 3 데친 닭 근위의 두꺼운 부분에 칼집을 넣는다.
- 4 양념을 모두 섞어 30분 이상 숙성시킨다.
- 5 통마늘은 후라이팬에 굽는다.
- 6 닭 근위를 양념에 잘 버무려 양념이 배도록 둔다.
- 7 통마늘과 같이 석쇠나 후라이팬에 구워낸다.

닭발구이

만들기

- i 닭발 600g을 닭 근위와 같은 방법과 양념으로 조리한다.
- ii 단, 석쇠에 굽지 않으면 물(육수) ½컵을 붓고 뚜껑 덮어 익힌 후 양념이 고루 베이도록 버무려 낸다.

Tip

- 닭 근위는 식성에 따라 밀간한 상태로 구워 참기름 소금에 찍어먹어도 좋다.
- 고춧가루는 가능하면 고운 고춧가루를 사용해야 색이 더 곱다.