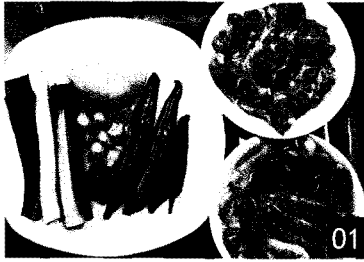


현성남
생활요리전문가
플러스현쿡

최근 중국산 낙지의 먹물과 내장이 문제화 되면서 낙지 소비가 줄고, 어민들의 피해가 이만저만이 아닌데요. 식약청에서는 낙지의 먹물과 내장을 먹어도 인체에 해가 없다고 합니다.

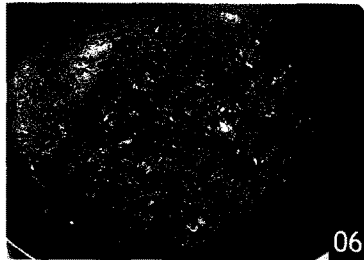
‘봄 주꾸미, 가을 낙지’라는 말이 있듯이 지금이 딱 낙지철입니다. 낙지는 가을에 가장 활력이 좋고, 이듬해 산란을 위해 먹이를 많이 먹어 영양분을 비축해 두고 있기 때문에 지금 먹기에 최고로 친다고 하네요. 오늘 저녁 닭고기 낙지볶음 어떠세요?



01



02



06



07



08

닭고기 낙지볶음



재료

낙지 3마리, 닭다리살 4개, 양파 1개, 풋고추 2개, 붉은 고추 2개, 대파 1대, 다진 마늘 4큰술, 생강즙 1큰술, 참기름 1큰술, 통깨 ½큰술

양념

고추장 2큰술, 고춧가루 5큰술, 청주 1큰술, 액젓 1큰술, 생강즙 1큰술, 설탕 1큰술, 진간장 1큰술, 물엿 1½큰술, 다진 파 2큰술, 후추 약간

만들기

- 1 낙지는 칼로 머리를 따서 내장과 먹물을 빼내고 밀가루나 소금으로 바락바락 주물러 씻는다.
- 2 낙지는 살짝 데친 뒤 4cm 길이로 썰어 놓는다.
- 3 닭다리살은 잘 씻어 낙지와 같은 크기로 썰어놓는다.
- 4 양파는 굵게 채썰고 고추와 대파는 어슷썬다.
- 5 양념장을 모두 섞어 나누어 낙지와 닭고기에 양념을 넣고 무쳐 20분 정도 재운다.
- 6 식용유를 두른 팬에 다진 마늘 3큰술과 생강즙을 볶다가 닭고기를 넣고 볶는다.
- 7 닭고기가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶다가 낙지를 넣어 센 불에 살짝 볶아 고추를 넣는다.
- 8 불을 고기 직전에 대파를 넣고 마지막으로 다진 마늘, 참기름, 통깨를 넣어 한번 뒤적여 불을 끈다.

Tip

- 낙지를 씻을 때 소금을 많이 넣으면 짜지므로 주의해야 한다.
- 낙지를 데칠 때 파, 양파, 마늘, 통후추 등을 넣어 데치면 좋다.
- 냉동고에 있던 닭고기는 우유에 재웠다 씻어서 사용하면 잡냄새를 제거할 수 있다.
- 새송이 버섯이나 가래떡 등을 첨가해서 먹어도 좋다.