



아뉘! 2010 치킨 페스티벌 맛의 향연, '닭판짓기'

국내산 닭고기 홍보 UCC에 이어 치킨 페스티벌에서 빠질 수 없는 또 하나의 이벤트 바로 닭판짓기.

닭요리 레시피 콘테스트인 '닭판짓기'는 2010 치킨 페스티벌 관련 사전 이벤트로서 지난 5월 10일부터 21일까지 자신이 개발한 독특한 닭요리 레시피를 치킨 페스티벌 블로그에 게시, 총 206개의 레시피 중 금상·은상 각각 1명, 입선 10명을 선정했다. 독특한 닭요리의 세계로 들어가보자.

열어보기 전엔 아무도 몰라요~ 볶음밥을 품은 닭날개 조리

닭고기 부위 중에서 윤기나는 피부를 위한 부위는 바로 콜라겐 함량이 많은 닭날개입니다. 닭날개를 많이 섭취하면 노화도 방지되고 골다공증도 예방된다고 하니 이 요리로 오늘 남은 스트레스가 있다면 날려버리세요.

재료

닭날개 6개, 화이트 와인 4큰술, 생강가루, 후추가루, 천일염, 다진 마늘 1큰술

명란젓 볶음밥

다진 당근 2큰술, 양파 1/4개, 데쳐 다진 브로콜리 2큰술, 캔 옥수수 2큰술, 슬라이스햄 3~4장, 명란젓, 밥 3/4공기, 오일 적당량

조림소스

우스터소스 2큰술, 올리고당 2큰술, 물 2큰술

양배추 오이 샐러드

채 썬 양배추, 채 썬 취청오이, 파프리카 약간

들기름 드레싱

다진 양파 1큰술, 2배 식초 4큰술, 레몬즙 1작은술, 황설탕 1큰술, 들기름 1큰술, 천일염 약간

금상 김연주



Tip

- 화이트 와인 대신 청주나 소주를 활용해도 됩니다.
- 우스터소스 대신 간장과 케첩을 약간 섞어 활용해도 됩니다.



01

절단된 달걀개가 아닌 이어진 것 그대로를 구입해서 껍질만 발라줍니다. 껍질 뾰족한 칼을 이용하여 껍질과 살과 연결된 부분을 잘라 뒤집듯 발라내면 되는데, 이때 구멍이 나지 않게 주의합니다.



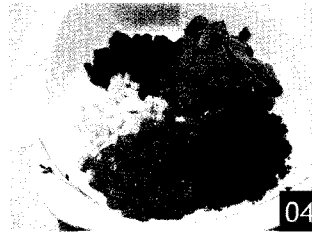
02

껍질은 끝 쪽만 남기고 2/3지점까지 발라내야 해요. 껍질 발라내다가 떨어져진 살점들은 달걀개 안에 넣어주거나 볶음밥에 같이 볶아주면 되고요.



03

발라낸 달걀개는 밀간을 합니다. 화이트 와인 대신 마늘, 후춧가루, 생강가루, 천일염을 약간 넣고 조물거려 10분 동안 간이 배이도록 하세요.



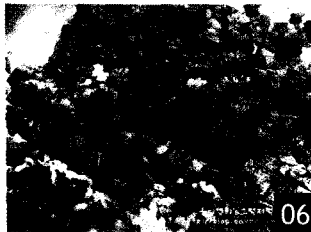
04

간이 배어드는 동안 안에 들어갈 볶음밥 재료를 준비하세요. 볶음밥 재료는 취향대로 선택하면 됩니다. 브로콜리를 사용할 경우엔 소금물에 데친 뒤 사용하세요.



05

달궀진 팬에 오일을 두르고 양파, 당근, 햄을 볶다가 찬밥을 넣고 볶아줍니다.



06

간은 명란젓을 이용해 봤어요. 날치 알이 있을 경우엔 함께 넣으면 좋답니다. 간이 맞추고 남은 재료들을 섞어준 뒤 식혀주세요.



07

간이 뺀 달걀개에 작은 숟가락을 이용하여 볶음밥을 넣어주세요. 익으면서 수축되므로 너무 많이 넣지 말고 끝부분까지 밥이 골고루 들어오게 넣어줍니다.



08

끝부분은 아썬시게로 고정하세요. 손질하다 구멍이 나서 볶음밥이 나올 경우엔 아썬시게로 구멍을 막아줍니다. 익힌 뒤 나중에 제거하면 되고요.



09

이 상태로 오븐의 그릴기능을 사용해도 되고 프라이팬에 구워줘도 됩니다. 번거롭지 않기 위해 프라이팬을 선택했어요. 달궀진 팬에 오일을 약간 두르고 볶음밥 품은 달걀개를 올려주고 앞, 뒤로 노릇하게 익혀주세요(중약불 사용). 살이 익으면 집게 달는 부분이 부서질 수 있으니 뒤집을 땐 아썬시게를 잡고 돌려주면 됩니다.



10

중간에 뚜껑을 덮어 골고루 익도록 도와주세요. 달걀개 끝 쪽에 살이 모여 있으니 그 부분이 잘 익었는지 확인이 중요합니다. 달걀개가 뺑뺑하게 부풀고 달걀개 끝에 핏기가 없어지면 불을 줄이고 우스터소스+물+올리고당을 섞은 조림소스를 끼얹어 주세요.



11

간이 되어 고기도 맛있고, 우스터소스를 넣은 조림상도 맛있고~ 아이들이 좋아하는 캔 옥수수를 넣어서 브로콜리는 눈에 안보이느라 잘도 먹어요. 전시에 담고 미리 준비한 양배추 오이 샐러드를 올려 뒤 드레싱을 뿌려주면 완성입니다.

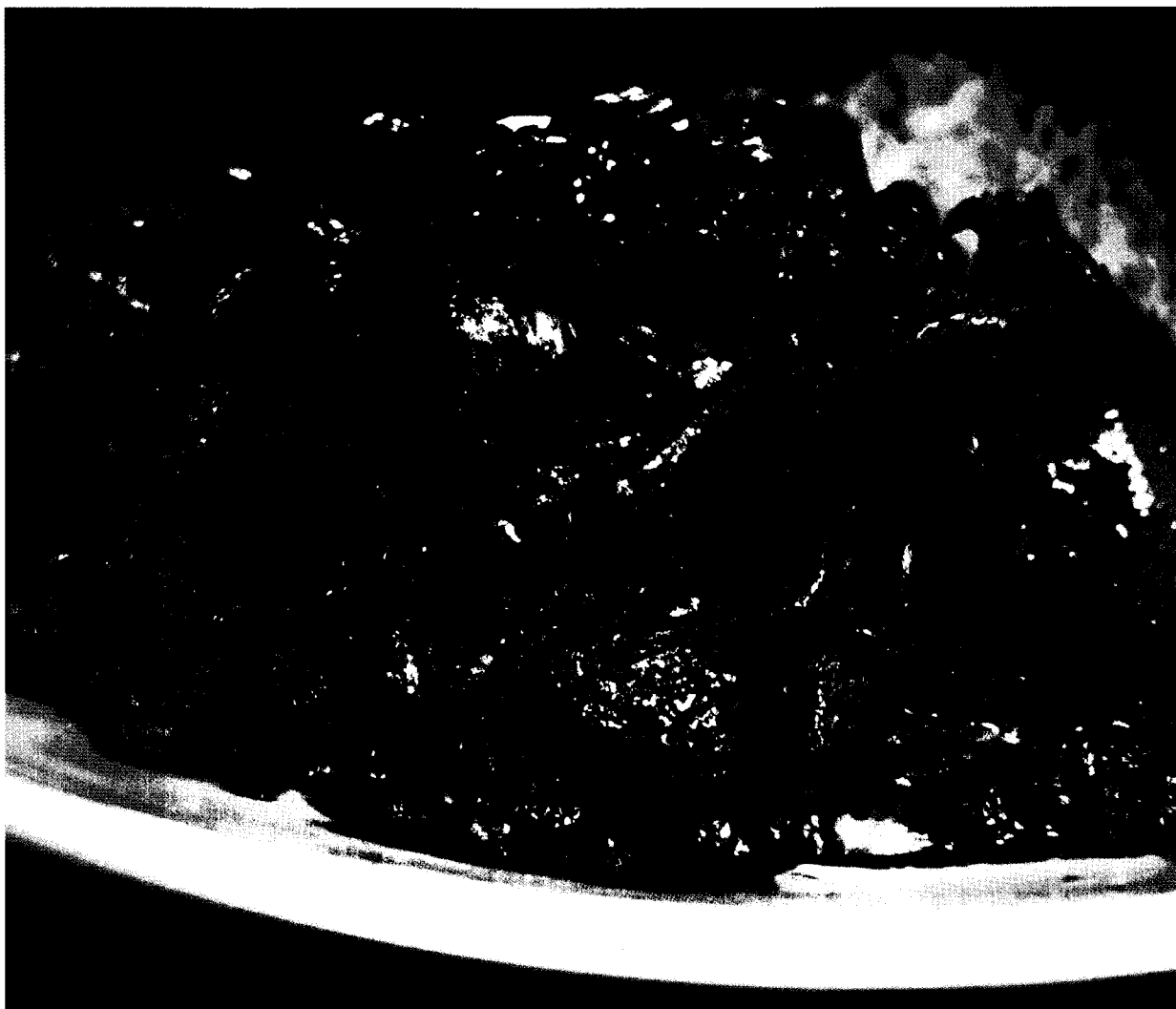
치즈를 가슴 가득히 품은~

치즈 닭 가슴살 볶음

닭가슴살은 대체로 뻣뻣살이라고 해서 일반인들은 즐겨먹는 않는데요. 치즈를 듬뿍 얹어 먹는 닭가슴살 볶음은 뻣뻣한 가슴살로 만든 건지, 닭다리살로 만든 건지 아무도 모를 만큼 부드러워요.

닭가슴살과 치즈의 조화로운 만남. 같이 드실래요?

은상장은정





01 2인분 기준이에요, 작은 냄비에 준비된 가슴살을 담고 양파, 생강, 마늘, 월계수 잎 (없으시면 안 넣으셔도 됩니다), 물을 넣고 20분 정도 끓여 냅니다.



02 제시된 양념장을 골고루 섞어 줍니다.

재료
달 가슴살, 양파, 마늘, 생강,
월계수 잎, 파, 물, 청량고추,
당근, 당면사리, 미림, 치즈,
떡국떡(옵션 사항)



양념장
고춧가루 2큰술, 고추장 1큰술,
올리고당 1큰술, 굴소스 0.5큰술,
깨소금, 마늘 다진 것,
생강 다진 것, 간장, 후추

03 당면사리는 미리 살짝 끓는 물에 데쳐서 얼린 찬물에 헹구어 둡니다.

04 삶은 가슴살들을 조각조각 썰어서 둡니다.



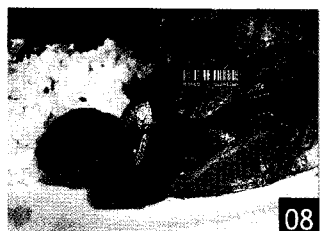
05 삶았던 물은 버리지 말고 체에 받혀서 종이컵으로 2컵 정도 남겨 둡니다.



06 팬에 모든 재료들을 넣고 센 불에서 볶아주세요(국물이 거의 없어질 때까지).



07 국물이 거의 없어지기 전에 치즈를 솔~ 솔~ 많껏 뿌려주세요.



08 볶아진 가슴살 속으로 축 늘어진 치즈들이 숨어 있어요.