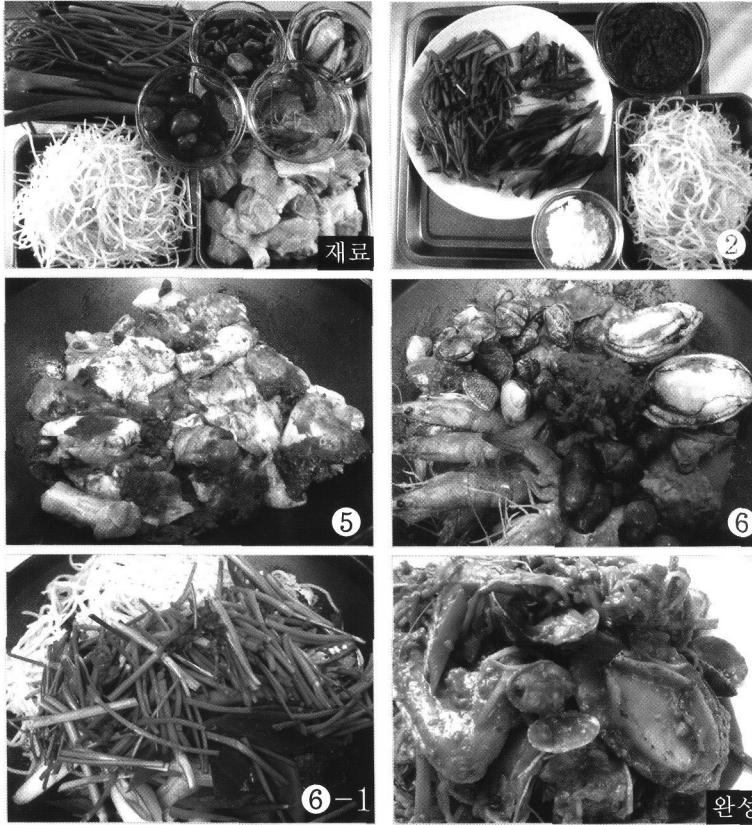




현성남 생활요리전문가
플러스현쿡

복날.
좀더 색다른
보양요리를 원한다면
이열치열
해물 탐침은 어떨까?

해물 닭찜



재료

닭 1마리, 전복 2개
새우 4마리, 바지락 100g
미더덕 100g
콩나물(짬용) 1kg
미나리 150g, 대파 1대
청고추 1개, 홍고추 1개

양념

고추장 3큰술
고춧가루 8큰술
다진 마늘 70g
다진 생강 15g
간 양파 50g
청주 2큰술, 국간장 1큰술
설탕 ½작은술(혼다시 1작은술)

기타

참쌀가루 4큰술,
참기름 1큰술, 통깨 1큰술

만들기

1 <재료준비>

- 닭은 토막내어 깨끗이 씻은 후 물기를 빼고 소금, 후추, 청주로 밑간한다.
- 전복은 솔로 깨끗이 씻는다.
- 새우는 내장을 제거한다.
- 미더덕은 이썩시개로 찢어둔다.
- 바지락은 해감하여 준비한다.

2 콩나물은 거두절미하고 데친 후 헹궈서 식혀둔다.

3 미나리를 4~5cm로 자른다. 대파, 청·홍고추는 길게 어슷 썬다.

4 양념장은 모두 섞어 놓는다.

5 냄비에 밑간한 닭을 넣고 양념 반을 넣고 반쯤 익힌다.

6 반쯤 익은 닭에 해물을 넣고 익으면 콩나물, 야채, 나머지 양념을 넣고 섞은 후 참쌀가루로 농도를 맞춘다. 불을 끈 다음 참기름, 통깨를 넣고 마무리한다.



Tip

- 해물은 준비되는 대로 무엇이든 관계없다.
- 참쌀가루가 없으면 녹말가루를 물에 풀어서 농도를 맞춘다.
- 참쌀가루나 녹말가루를 넣는 한 방향으로만 저어야 뭉치지 않는다.
- 콩나물을 짬용으로 준비 못하면 거두절미하지 말고 그냥 하는 것이 좋다.
- 양념 대대기는 하루 전에 섞어두면 숙성되어 맛이 더욱 좋아진다.