



조 해 인 기자

치킨버거를 건강하게 먹는 방법

데일리라운드

이번 맛집은 건강한 햄버거를 파는 곳이다.

햄버거 하면 패스트푸드, 트랜스지방, 성인병 유발 등 건강하지 못한 키워드가 속속 떠오르지만, 햄버거를 좋아하는 사람이라면 이런 것도 참으며 가끔 먹어 주어야 하는 끊지 못할 음식이 아닐까 싶다. 하지만 두 눈 질끔 감지 않아도 좋을 만큼 건강한 햄버거도 있다.

최상의 재료를 사용해 매장에서 직접 만든 햄버거.
바로 데일리라운드의 매일 먹고 싶은 햄버거다.



1. 외관 2. 내부 3. 매장 한켠에 놓여있는 유기농 밀가루



매장에서 직접 만드는 유기농 햄버거 빵

수제 햄버거를 만든다는 곳은 참 많다. 하지만 이것저것 뜯어보면 100% 수제 햄버거는 찾아보기 어렵다. 햄버거 패티를 매장에서 직접 만드는 수준이 대다수일 것이고, 신선한 야채를 쓰거나, 이름있는 곳에서 햄버거 빵을 납품받아 쓰는 곳도 종종 있을 것이다.

하지만 데일리라운드는 ‘웰빙식 홈메이드 카페푸드’를 지향하는 만큼 신선한 양질의 재료 사용, 첨가제나 유해물질 사용을 지양하고 있다.

특히 빵 맛이 뛰어났다. 천연효모를 사용해 발효빵을 만드는데, 하루 이상 발효되어 장에 부담을 주지 않는 순한 빵이다. 유기농밀가루, 유정란, 100% 우유버터를 사용하여 당일 만든 빵은 당일 사용한다는 원칙을 고수하고 있다.

신선한 재료, 건강한 치킨버거

이곳은 햄버거, 샌드위치, 와플, 치아바타 등 종류가 워낙 다양해 메뉴 선정에 시간이 걸린다. 닭 고기가 들어간 음식을 먹기 위해 간 만큼 오래 걸리진 않았지만, 주문 후에도 요리를 만드는데 5~30분의 시간이 걸리기 때문에 미리 어떤 메뉴를 먹을지 선택해 방문해도 좋을 것 같다.

필자는 '루꼴라 치킨 햄버거'와 '블랑드 플레 샐러드'를 주문했다. 루꼴라 치킨 햄버거는 허브와 우유에 숙성시킨 닭안심을 소금, 후추로만 가볍게 구워 루꼴라와 함께 먹는 고단백 버거다. 도톰하지만 부드럽고 촉촉한 버거빵, 아삭하게 씹힐 정도로 신선한 친환경 야채, 토마토, 치즈, 그리고 닭고기 안심이 곁들여져 최상의 맛을 낼 뿐 아니라, 건강식을 먹는다는 느낌이 들 정도다(이날은 루꼴라가 떨어져 어린채소로 대체됨).



루꼴라 치킨 버거

햄버거 체인에서 주로 쓰는 마요네즈의 느끼함도 없고, 닭가슴살의 단백질과 야채의 신선함, 빵의 단백질, 살짝 녹은 모짜렐라치즈 외에는 느끼함을 찾을 수 없다. 대부분 체인 햄버거의 치킨버거가 기름에 튀긴 닭고기를 사용하는 것과 아주 상반된다.

매일 먹고 싶은 닭안심 샐러드



블랑드 플레 샐러드

블랑드플레 샐러드는 허브와 우유에 숙성시킨 닭안심을 가볍게 구워 과일과 견과류, 생치즈를 곁들인 샐러드다. 신선한 닭안심을 살짝 구워 특유의 단백질과 촉촉함이 살아있고, 매장에서 직접 만든 리코타치즈는 입속을 부드럽게 한다. 신선한 오렌지와 토마토, 그리고 매장에서 직접 만든 수제 소스는 입속을 상쾌하게 마무리 한다. 샐러드에 곁들여진 발효빵은 어디 내놔도 지지 않을 만큼 부드럽고 쫄깃하다. 유기농밀가루로 반죽하고 천연발효를 통해 숙성되어 밀가루 음식을 잘 먹지 못하는 필자 속에도 거부감 없이 편안하게 먹을 수 있었다. 매일매일 먹을수록 건강해지는 그런 음식이라고 평하고 싶다.

단점이라면 종종 일찍 햄버거 빵이 떨어져 문을 닫는다는 점, 그리고 친환경 채소 등의 수급문제로 대체 야채가 나올 수 있다는 점, 그리고 가격이 다소 비싼 점 등이지만 건강하고 맛있는 햄버거를 위해 이쯤은 포기할 수 있지 않을까. 어린 아이에게 권해도 좋을 만큼 건강한 재료로 만드는 햄버거, 데일리라운드를 자주 찾게 될 것 같다. 🍔

- 블랑드플레 샐러드 11,500원
- 루꼴라 치킨 버거 8,500원
- 서울 서초구 서초동 1544-10
- T.02-582-7897