

피로를 이겨내는 닭가슴살 요리 Ⅱ - 닭가슴살 임자수탕

'임자'란 깨를 의미하는 한자말로서, 임자수탕은 닭국물과 깨국물을 섞어 차게 요리한 것으로 조상들이 여름 별미로 먹던 전통 보양식이다. 차게 내는 음식이지만, 닭의 성질이 본래 따뜻하므로 땀을 많이 흘려 속이 차지는 한여름에 맑은 식히고 속은 보하는 건강식이다.

〈재료〉

식힌 닭육수, 닭가슴살 2쪽, 통깨 1컵, 배 ½개, 오이 1개, 삶은국수 200g,
닭고기 육수(양파 ½개, 생강 10g, 대파잎 1대분, 통후추 1작은술, 수삼뿌리 약간, 물 8컵)
닭고기 양념(국간장 1작은술, 소금 1/4작은술, 다진파 1작은술, 다진 마늘, 후춧가루 약간씩)

〈만들기〉

1. 닭은 깨끗이 씻어서 건진 다음 물기를 뺀다.
2. 냄비에 물과 양파, 대파잎, 생강, 통후추, 수삼뿌리를 넣고 끓으면 닭을 넣고 50분~1시간 정도 끓여 육수를 낸다.
3. 육수에 닭이 잠긴 상태에서 그대로 식힌 다음 식힌 닭육수에 닭가슴살을 넣고 30분 이상 푹 삶아서 그대로 식힌다. 건진 닭고기는 찢어서 양념한다.
4. 육수는 면보자기에 받쳐 기름기를 제거한다. 4컵 분량을 준비한다.
5. 믹서에 통깨와 육수 2컵을 붓고 곱게 간다. 여기에 나머지 육수를 넣어 섞은 다음 고운 체에 받쳐 소금으로 간해서 차게 식힌다.
6. 배는 껍질을 벗긴 다음 1.5cm 폭, 4cm 길이로 얇게 썬다. 오이는 소금으로 문질러 씻어 겉껍질은 돌려 깎아내고 속으로만 준비한다. 배와 같은 크기로 썰어 팬에 식용유를 약간 두르고 재빨리 볶는다. 소금으로 간해 접시에 쏟아 식힌다.
7. 그릇에 닭고기와 배, 오이를 담고 삶은 국수를 얹은 다음 육수를 붓는다. 

