희망의 새시대



희망의 새시대를
만들어가는 농촌진흥청

보도자료

자료제공 : 농촌진흥청 가금과
담 당 자 : 문홍길 과장(김종대 연구사)
연 락 처 : 041-580-6721

이 자료는 2014년 7월 17일 (조간)에 보도하여 주시기 바랍니다.

이색 삼계탕으로 더위 싹~ 힘 불끈!

- 농촌진흥청, 특허 받은 다양한 삼계탕 요리법 소개 -

□ 농촌진흥청(청장 이양호)은 복날 무더위를 가뿐히 이길 수 있는 특허 받은 삼계탕 요리법[1]을 소개한다.

□ 닭고기는 고단백, 저지방, 저칼로리 식품으로 체중 조절을 위해 이용되며 섬유질이 연해 노인과 어린이뿐 아니라 환자에게도 좋다.

○ 또한, 한의학적으로 달고 따뜻하며 비장과 위장을 튼튼하게 하는 성질이 있어 기운을 북돋워주고 소화력을 높여 허약 체질이나 영양이 부족한 사람들에게 적합한 보양 식품이다.

□ 이번에 특허등록한 삼계탕은 계절에 맞는 기본 육수 만드는 방법, 외국인의 입맛에 맞는 요리법 등 기존 삼계탕과 다른 다양한 조리 방법들로 구성돼 있다.

○ 기본 육수는 닭발과 무, 양파, 대파, 오이, 황기, 마늘, 생강, 맛술, 통후추를 넣고 한 시간 정도 끓인 뒤 기름기를 걷어내고 인삼과 불린 찹쌀을 갈아 넣어 다시 끓인다.

○ 상큼한 맛을 즐기려면 카레 삼계탕을 만들어 보는 것도 좋다. 찹쌀과 메조[2]를 불린 뒤 카레 가루와 강황 가루를 섞는다. 손질한 닭 속에 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠지지 않도록 다리를 꼬아 고정시킨 뒤 육수를 부어 50분간 끓인다.

□ 여름 별미로 육수에 콩을 갈아 담백함을 더한 냉삼계탕도 시도해 볼 만하다.

○ 닭은 삶아서 잘게 찢어 소금과 참기름으로 밑간을 하고 불린 흰 콩은 잘 삶은 뒤 식혀 둔다. 잣, 호두를 기본 육수와 함께 넣고 곱게 갈아 체에 걸러 콩물을 만들고 소금으로 간한다.

○ 인삼은 납작하게 썰고 달걀은 노른자와 흰자를 따로 지단을 부쳐 채를 썬다. 오이와 대추는 돌려 깎은 후 채 썰고 오이는 소금에 절여 살짝 볶은 뒤 찢은 닭살을 담고 오이채, 달걀 지단, 대추채, 인삼편, 잣, 은행을 얹어 콩물을 부어 낸다.

□ 아이들의 입맛에 맞추려면 멕시코 요리인 퀘사딜라를 응용한 삼계탕도 좋다.

○ 인삼과 새송이버섯, 파프리카, 당근, 양파는 채 썰고 기름을 두른 팬에 볶아낸 뒤 식히고, 닭 가슴살은 얇게 펴 소금과 후춧가루, 청주, 생강즙으로 밑간을 한다.

○ 닭 가슴살 안쪽에 밀가루를 묻혀 찰밥과 견과류, 채 썬 재료를 넣고 재료가 빠져 나오지 않도록 반으로 접고, 찹쌀가루나 빵가루를 묻혀 기름 두른 팬에 노릇노릇하게 지진다.

○ 팬에 마늘편을 먼저 볶다가 기본 육수와 인삼 편을 넣고 졸인 뒤 소금, 후춧가루로 간을 하고 인삼 소스를 끼얹어 낸다.

□ 농촌진흥청 가금과 문홍길 과장은 “삼계탕은 식욕을 잃기 쉬운 무더운 여름철에 소화를 돕고 기운 나게 해주는 보양식이다.” 라며,

1) 특허명: 우리맛닭 1호 및 2호를 이용한 조리식품, 특허번호: 10-1388438-0000.

2) 찰기가 없는 조.

○ “올여름에는 어린 아이들도 함께 즐길 수 있는 새로운 삼계탕을 만들어 먹고 가족의 건강도 챙겨보자.” 라고 말했다.

OPEN 출처표시 상업용금지 공공누리 공공저작물 자유이용허락

이 보도자료와 관련하여 보다 자세한 내용이나 취재를 원하시면
농촌진흥청 가금과 김종대 연구사(☎ 041-580-6721)에게
연락주시기 바랍니다.

<참고자료>

- 기본육수

▶ 재료 및 분량(기준 : 물 10ℓ)

닭발 1kg 무 500g 양파 1개(200g) 대파 50g 오이 1개(200g) 황기 30g 마늘 100g 생강 20g 통후추 20g 맛술 1컵 인삼(잔뿌리) 50g 불린 찹쌀 100g

▶ 만드는 법

1. 냄비에 인삼과 불린 찹쌀을 제외한 분량의 모든 재료들을 넣고 1시간 끓인 후 건더기를 건져내고 기름기를 제거한다.
2. 믹서에 2컵의 ①의 국물과 불린 찹쌀, 인삼 잔뿌리를 넣고 갈아 ①에 풀어 한소끔 더 끓인다.
3. ②를 식힌 후 다시 한 번 기름기를 제거하여 기본육수를 완성한다.

※ 1 계량컵 = 200㎖, 1 큰 술 = 15㎖, 1 작은 술 = 5㎖



<그림 1> 기본 육수 재료

- 봄・여름용 육수 : 기본육수에 솔잎, 백단향, 오이, 무 첨가

· 오이는 한방에서 서늘한 기운을 가진 식재료로 더위를 식혀주며, 무와 백단향은 기운을 잘 통하게 한다.

· 솔잎과 백단향은 그 고유의 향으로 닭의 누린내를 없애주는 효과가 있다.

▶ 재료 및 분량

기본 육수 5ℓ 오이 1/2개(100g) 무 50g 솔잎 10g 백단향 6g

▶ 만드는 법

1. 준비한 기본육수에 오이, 무, 솔잎, 백단향을 넣고 30분간 끓인다.
2. 건더기는 건져내어 체에 걸러 봄・여름용 육수로 완성한다.



<그림 2> 봄・여름용 육수 재료

- 카레 삼계탕

▶ 재료 및 분량

닭 1마리 기본 속재료 카레가루 5g 메조 3g 강황가루 0.5g 기본 육수 2ℓ

※ 기본 속재료 : 불린 찹쌀 50g(또는 찰밥 100g) 인삼 1뿌리 대추 2개 마늘 2개 은행 2개 밤 1개

▶ 만드는 법

1. 찹쌀과 메조는 씻어 불린다.
2. 불린 찹쌀에 카레가루와 메조, 강황가루를 섞는다.
3. 손질한 맛닭 속에 ②와 인삼, 대추, 마늘, 은행, 밤을 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정시킨다.
4. 냄비에 ③의 맛닭과 기본육수를 넣어 50분간 끓인다.



<그림 3> 카레삼계탕

- 냉삼계탕 : 육수에 콩을 갈아 넣어 담백함을 더한 차갑게 만든 냉삼계탕

▶ 재료 및 분량

닭 1마리 불린 흰콩 150g 잣 10g 호두 10g 오이 120g 달걀 1개 인삼 1뿌리 대추 1개 은행 2개 소금 20g 참기름 약간 기본육수 300㎖

▶ 만드는 법

1. 닭은 삶아서 살을 잘게 찢어 소금과 참기름으로 밑간한다.
2. 불린 흰콩은 삶아 식혀 잣, 호두를 기본육수와 함께 믹서에 넣고 곱게 갈아 체에 걸러 콩물을 만들어 소금으로 간한다.
3. 인삼은 편으로 썰고 달걀은 황백지단을 부쳐서 채 썬다.
4. 오이와 대추는 돌려깍기한 후 채 썰고 오이는 소금에 절여 살짝 볶는다.
5. 그릇에 ①의 찢은 닭살을 담고 오이채, 황백지단, 대추채, 인삼편, 잣, 은행을 얹어 ②의 콩물을 부어 낸다.

< 맛을 즐기려면 >

- 기호에 따라 식초를 첨가하여 상큼한 맛을 즐길 수 있다.
- 견과류를 첨가하여 만든 콩물은 냉장고에 차갑게 보관한다.



<그림 4> 냉삼계탕

- 닭퀘사딜라 : 멕시코 요리의 퀘사딜라를 응용하여 닭 가슴살 사이에 속재료들을 넣어 만든 삼계탕

▶ 재료 및 분량

가슴살 200g 찰밥 80g 견과류(아몬드, 호두, 잣) 각각 20g 인삼 40g 새송이버섯 20g 파프리카(청, 홍, 황) 각 20g 당근 50g 양파 50g 모짜렐라치즈 50g 찹쌀가루(또는 빵가루) 100g 밀가루100g 소금 1큰술 후춧가루 1/8작은술 청주 1큰술 생강즙 1큰술

※ 마늘인삼소스 : 기본육수 300㎖ 마늘편 20g 인삼편 20g 후춧가루 1/8작은술 소금 적량

▶ 만드는 법

1. 인삼과 새송이버섯, 파프리카, 당근, 양파는 모두 채 썰어 기름 두른 팬에 볶은 후 펼쳐 식힌다.
2. 닭가슴살은 얇게 편 다음 소금, 후춧가루, 청주, 생강즙으로 밑간한다.
3. ②의 닭 가슴살 안쪽에 밀가루를 묻혀 찰밥과 견과류, 채 썬 재료를 넣고 재료가 빠져 나오지 않게 반으로 접는다.
4. ③에 찹쌀가루나 빵가루를 묻혀 기름 두른 팬에 노릇노릇하게 지진다.
5. 팬에 마늘편을 먼저 볶다가 기본육수와 인삼 편을 넣고 졸인 후 소금, 후춧가루로 간하여 마늘인삼소스를 만든다.
6. 그릇에 담고 마늘인삼소스를 끼얹어 낸다.



<그림 5> 닭퀘사딜라