

삼계탕 한 그릇 똑딱, 삼복더위도 거뜰

- ‘누룽지삼계탕’, ‘닭비단스프’, ‘냉삼계탕’ 이색 삼계탕 소개
- 닭고기, 필수아미노산 풍부해 면역력 강화에 도움
- 인삼, 마늘, 대추, 밤 등 넣으면 활성산소 제거·혈액순환 촉진 효과

농촌진흥청(청장 권재한)은 삼복(三伏)더위가 시작되는 초복(15일)을 앞두고 삼계탕의 우수성과 다양한 식재료를 이용한 이색 삼계탕을 소개했다.

땀을 많이 흘리고 체력 소모가 많은 삼복 시기에는 몸의 수분과 무기질이 빠져나가 소화 기능이 떨어지기 쉽다. 이때 오장육부를 따뜻하게 하는 음식을 먹으면 체력 회복에 도움이 되는데, 대표적인 보양식이 바로 ‘삼계탕’이다.

삼계탕은 20세기 전후 근대 음식으로 알려져 있지만, 기록을 보면 그 이전부터 즐겨온 친숙한 음식임을 알 수 있다. 19세기 말 조리서 ‘시의전서’*에 연계탕 조리 방법이 소개됐고, 1934년 발간된 ‘조선요리제법’에는 연계백숙에 인삼 가루를 넣는 요리법이 담겨 있다.

* 是議全書, 1800년대 말 작자 미상의 조선 음식 조리서, 현존하는 것은 1919년 상주 군수 심환진이 필사한 것으로 422가지 음식을 소개.

최근에는 조선 초기부터 보양식으로 삼계탕을 즐겼다는 견해도 힘이 실리고 있다. 동북아역사재단이 올해 발간한 ‘한국음식문화사’에 따르면, 조선시대 의관 전순의가 쓴 ‘식료찬요’*에 “출산 후 몸이 허하고 야위었을 때 맵쌀 반 되와 양념을 넣어 버무린 다음 닭 속에 넣고 삶는다. 이어 배를 갈라 백합(나리)과 밥을 취하고…”라는 기록이 있다.

* 食療纂要, 1460년(세조 6년) 조선시대 의관 전순의가 쓴 음식 치료 처방서

또한, 삼계탕은 고기가 귀하던 시절 ‘계삼탕(鷄蔘湯)’이라고 불렸으나, 지금은 삼(蔘)을 더 귀하게 여기는 인식이 우세해지면서 ‘삼계탕’으로 정착했다.

삼계탕 주재료인 닭고기에는 필수아미노산이 풍부해 면역력 강화에 도움을 준다. 여기에 인삼, 마늘, 대추, 밤 등을 넣어 삶아 먹으면 활성산소를 제거하고 혈액순환을 촉진하는 효과가 있다.

흔히 생닭에 인삼을 포함한 각종 약재와 찹쌀을 넣고 푹 삶는 게 일반적이지만, 첨가 재료와 조리 방법에 따라 각양각색 삼계탕을 즐길 수 있다. 농촌진흥청 추천 이색 삼계탕 세 가지를 소개한다.

△누룽지삼계탕= 삼계탕에 쌀 누룽지를 추가해 구수한 맛을 더했다. 찹쌀 누룽지로 대체해도 좋다. 온 가족이 부담 없고 든든하게 즐길 수 있다.

△닭 비단스프= 찹쌀과 닭살을 곱게 갈아 비단처럼 부드러운 식감을 느낄 수 있는 닭 스프이다. 소화 기능을 원활하게 해 어린아이와 노약자 영양식이나 병후 회복식으로 적합하다.

△냉삼계탕= 닭을 삶아 잘게 찢은 살코기에 콩과 견과류 간 콩물을 부어 고소함을 더한 차가운 삼계탕이다. 기호에 따라 식초를 첨가하면 상큼한 맛이 잘 어우러진다.



<누룽지삼계탕>



<닭비단스프>



<냉삼계탕>

한편, 우리 전통 건강식인 삼계탕은 케이(K)-푸드 바람에 힘입어 유럽인들의 입맛도 공략하고 있다. 지난해 12월부터 국내산 삼계탕을 포함한 열처리 가공육 제품이 유럽연합(EU) 27개 회원국에 수출하는 길이 열렸다.

농촌진흥청 국립축산과학원 가금연구소 김시동 소장은 “영양이 풍부한 닭 고기는 삼복더위에 안성맞춤인 식재료이다. 색다른 삼계탕으로 입맛을 돋우고 건강도 챙기는 여름을 나길 바란다.”라고 전했다.

붙임. 이색 삼계탕 세 가지

담당 부서	국립축산과학원 가금연구소	책임자	소 장	김시동 (033-330-9510)
		담당자	연구사	김현권 (033-330-9550)



더 아픈 환자에게 양보해 주셔서 감사합니다
가벼운 증상은 동네 병·의원으로



붙임

다채로운 삼계탕: 특별한 식재료 활용법 세 가지

< 누룽지 삼계탕 >



- 재료: 닭 1마리, 쌀 누룽지 30g, 소금·후추 적량, 기본 육수 2ℓ
(속 재료) 불린 찹쌀 50g, 인삼 1뿌리, 대추 2개, 마늘 2쪽, 은행 2개, 밤 1개

- 만들기

- 1) 손질한 닭 속에 기본 속 재료를 넣고 재료가 빠져나오지 않도록 다리를 꼬아 고정한다.
- 2) 냄비에 1)의 닭과 누룽지, 기본 육수를 넣어 50분간 끓인다.
- 3) 소금·후춧가루로 간을 하고 기호에 따라 다양한 삼계탕용 소스나 발효 햄 허브 솔트를 곁들인다.

* 도움말: 쌀 대신 찹쌀로 누룽지를 만들어 사용해도 좋다.

< 닭비단스프 >



- 재료: 닭 1마리, 대추 2개, 인삼 1뿌리, 밤 2개, 마늘 2쪽, 소금 10g, 후춧가루 1/8작은술, 불린 찹쌀 30g, 기본 육수 2ℓ
(간장소스) 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 청주 2큰술, 물 4큰술

- 만들기

- 1) 냄비에 닭과 기본 육수를 넣고 50분 동안 푹 삶는다.
- 2) 닭은 건져서 살을 발라둔다. 닭살1/2과 1)의 육수, 찹쌀, 대추, 인삼, 밤, 마늘을 믹서기에 간다.
- 3) 나머지 닭살은 1×1cm 크기로 깍둑썰기해 간장과 설탕, 청주, 물을 넣고 졸인다.
- 4) 2)를 끓이면서 농도를 맞추어 체에 거른다.
- 5) 4)를 그릇에 담고 간장에 졸인 닭살을 얹어낸다.
- 6) 먹기 직전에 소금, 후춧가루로 간한다.

* 닭살 졸임용 간장소스는 시판용 데리야끼소스로 대체할 수 있다.

< 냉삼계탕 >



- 재료: 닭 1마리, 불린 흰콩 150g, 잣 10g, 호두 1g, 오이 1/2개(100g), 달걀 1개, 인삼 1뿌리, 대추 1개, 은행 2개, 소금 20g, 참기름 약간, 기본 육수 300ml

- 만들기

- 1) 닭은 삶은 후 살만 잘게 찢어 소금과 참기름으로 밑간한다.
- 2) 불린 흰콩은 삶아 식혀 잣, 호두를 기본 육수와 함께 믹서기에 넣고 곱게 갈아 체에 걸러 콩물을 만든다.
- 3) 인삼은 편으로 썰고 달걀은 황백 지단으로 부쳐 채 썬다.
- 4) 오이와 대추는 돌려 깎은 후 채 썬다.
- 5) 그릇에 1)을 담고 오이채, 황백 지단, 대추채, 인삼 편, 잣, 은행을 얹고 차갑게 한 2)의 콩물을 부어 낸다.
- 6) 소금·후춧가루를 곁들인다.

* 도움말: 기호에 따라 식초를 첨가하여 상큼한 맛을 즐길 수 있고, 흰콩 대신 검정콩이나 팥을 사용해도 좋다. 콩물은 냉장고에 차갑게 보관한다.

< 삼계탕 기본 육수 >

- 재료: 닭발 1kg, 무 500g, 양파 1개(200g), 대파 50g, 오이 1개(200g), 황기 30g, 마늘 100g, 생강 20g, 통후추 20g, 청주 1컵, 인삼 50g, 불린 찹쌀 100g

- 만드는 법

- 1) 냄비에 인삼과 불린 찹쌀을 제외한 분량의 모든 재료를 넣고 1시간 끓인 후 건더기는 건져내고 기름기를 제거한다.
- 2) 믹서에 1)의 국물 2컵과 불린 찹쌀, 인삼을 함께 넣고 갈아 다시 1)에 풀어 한소끔 더 끓인다.
- 3) 2)를 식힌 후 다시 한번 기름기를 제거해 기본 육수로 사용한다.