

닭고구마강정

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상

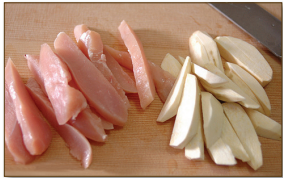


고구마와 닭고기는 둘 다 제가 좋아하는 음식이에요. 둘을 같이 먹을 수 없을까 생각하다 닭고구마강정을 만들어 보았어요. 약간 맵긴 해도 정말 맛있어서 아이들도 호호 불어가면서 맛있게 먹는 것을 보며…… '만들길 잘 했구나' 생각했답니다. 고구마를 튀겨서 같이 넣어도 묘하게 닭고기와 그 맛이 참 잘 어울립니다. 땅콩가루를 넣으면 더욱 고소하고 맛이 한층 좋아진다는. 저는 좀 촌스러워서 그런지 아몬드나 호두보다 땅콩이 훨씬 맛나드라고요! 고구마 먹는 맛도 별미고요. 닭가슴살 2장만 사용했을 뿐인데, 양도 엄청 푸짐하더라고요. 맛있게 매운 맛! 아이들도 '맵다, 맵다.' 하면서 물을 연신 들이키면서 참 잘 먹어요. 닭고기와 고구마가 고추장에 빠진날. 닭가슴살을 이용해서 만든, 고추장 맛에 흠뻑 젖은 닭고구마강정. 맛있게 만들어 드세요.

Recipe

(2-3인분)
(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭 가슴살(2쪽), 고구마(큰 것 1개), 땅콩(10알) ◆ 닭밑간재료: 소금, 후춧가루(약간씩), 청주(1) ◆ 튀김옷재료: 달걀(1개), 녹말가루(4) ◆ 소스재료: 고추장(2), 케첩(2), 맛술(3), 물엿(4), 물(8), 다진 마늘(0.5), 생강가루, 후춧가루(약간씩)



1. 닭 가슴살과 고구마를 손가락 크기로 자른다.



2. 닭고기는 닭밑간 재료인 소금, 후춧가루, 청주를 넣어 잠시 재워 둔다.



3. 밑간을 한 닭에 튀김옷 재료인 달걀, 녹말가루를 넣고 휘휘 섞어 준다.



4. 달걀 튀김 기름에 고구마를 먼저 넣어 튀겨 한쪽에 두고 이어서 튀김옷을 입힌 닭을 넣고 바삭하게 2번 튀긴다.



5. 팬에 소스 재료인 고추장, 케첩, 맛술, 물엿, 물, 다진 마늘, 생강가루, 후춧가루를 함께 넣고 바글바글 끓인다.



6. 미리 튀겨 놓은 고구마와 닭을 넣고 양념이 골고루 묻도록 버무려 주면 끝.

※ 튀김은 2번 튀겨야 바삭하답니다. 일단 한번 튀긴 것을 조금 두었다가, 튀김에서 살짝 물이 배어나오면 그때 아주 뜨거운 기름에 한번 더 튀겨내는 것이 요령이지요.

■ 알고계셨나요?

* 식물에게도 아스피린을???



식물이 초식동물의 공격을 받으면 고통을 화학물질 형태로 나타낸다는 사실은 이미 잘 알려져 왔다. 그런데 아스피린이 식물의 고통도 없애 준다는 결과가 나왔다.



미국 애리조나주립대의 식물학자인 지키양 팬 교수팀은 식물이 물리적 손상을 입었을 때 방출하는 화학물질이 생성되는 것을 아스피린이 억제하는 사실을 밝혀내고 이를 <미국 생화학지>에 발표했다.

동물의 경우 아스피린이 고통 반응을 유발하는 프로스타글란딘의 생성을 억제하는 것으로 알려져 있다. 식물도 손상을 받으면 고통 반응을 유발하는 자스몬산을 방출하는데, 이번 경우를 통해 자스몬산의 생성이 아스피린에 의해 억제된다는 사실이 확인되었다.

자스몬산은 휘발성이 있기 때문에 한 그루의 식물이 공격을 받으면 다른 식물에게도 일종의 경고 신호를 보내는 원인 물질이 되기도 한다.

Wellness & spa
동안 리프팅 전문 크리닉

피부과 전문의 2명
멤버십 혜택 5% 적립

초특가

비온세 화이트닝 패키지

\$199 1회

비타민 C / 백옥주사
아이유주사 / 미콤플렉스

초특가

여드름

1회 \$125 6회 \$599

딤클렌징/O2필링/압출
비타씨 투입/LED/홍터관리(MTS)
닥터상담

초특가

겉그림 바디주사

복부, 옆구리, 허벅지, 팔뚝, 종아리
(파워 지방분해)
•영구화장
(자연눈썹,아이라인,입술라인)

스킨케어

\$699 / 10회
(MTS 1회 포함)

태반 주사

\$299 6회

동안주사

~~\$2,000~~ **\$999** (5회 가격)

- 미라클 주사
- 샤넬 동안 주사

아기 물광주사

~~\$2,000~~ **\$999**
(5회 가격)

볼륨 업 팔자눈, 이마, 눈, 코, 턱끝, 입술
필러 \$750→\$499
콜라겐 씨앗 \$1,000→\$799
카이벨라 윤곽 \$1,000→\$699

스킨 보톡스 보톡스 보다 더좋은 물광/주름/탄력
(Drop Let) ~~\$500~~ **\$199**

실리프팅 + 초음파 리프팅
~~\$4,000~~ **\$1,499**

Wellness & spa **213.219.1765**

www.graissetusa.com
13139 Brookhurst St. #D
Garden Grove, CA 92843