

두반장 닭볶음탕

동이맘 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



오늘은 중식요리에 자주 쓰이는 두반장 소스를 넣은 닭고기 요리예요. 우리가 흔하게 먹는 닭볶음탕에 감자나 다른 채소 대신 고구마를 넣고 두반장 소스가 주가 되어 만든 요리인데요, 두반장을 요리에 넣으면 나름 아주 매력적인 맛에 끌리는 맛이 난다고 해야 할까요? 고추장만 넣어서 만든 닭볶음탕과는 또 다른 맛이 난답니다. 두반장 소스를 구입하면 활용하지 않고 냉장고 깊숙하게 넣어두고 그냥 까먹는 경우가 많은데요, 흔하게 먹는 닭요리에도 잘 활용해보세요.

저는 닭볶음과 떡볶이를 같이 합체해서 만들어 보았어요. 두반장 소스를 넣어서 더욱 깔끔하고 맛있는 맛. 두반장 닭볶음탕이에요.

Recipe

(3-4인분)

(종이컵과 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 닭(1마리-700g), 고구마(1개), 양파(2분의 1개), 떡볶이 떡(2줌-100g), 사각어묵(1장), 대파(2분의 1대), 물(4컵) ◆ 양념장재료: 다진 마늘(1), 고추장(2), 두반장(2), 간장(1), 설탕(1), 청주(3), 물엿(0.5) ◆ 추가 양념재료: 참기름(0.5), 후춧가루(적당량)



1. 닭은 볶음탕용으로 자른 것을 껍질과 기름을 손질해서 깨끗하게 씻어 물기를 빼서 준비한다.



2. 닭이 잠길 정도의 물을 팔팔 끓이다가 손질한 닭을 넣고 5분 정도 데쳐서 찬물에 깨끗하게 헹구어 준비한다.



3. 닭을 데치는 동안 고구마, 양파도 큼직하게 썰고, 떡볶이 떡도 함께 준비하고, 사각어묵도 먹기 좋게 썰어 둔다.



4. 양념장재료인 다진 마늘, 고추장, 두반장, 간장, 설탕, 청주, 물엿을 한데 넣고 잘 섞어 준다.



5. 물에 데쳐서 물기를 빼 놓은 닭을 넣고 팔팔 5분간 끓이다가 만들어 놓은 양념장을 넣고 닭이 완전히 익고 국물이 자작자작할 때까지 더 끓인다.



6. 준비한 고구마와 양파, 떡볶이 떡과 어묵을 넣고 고구마가 푹 익을 때까지 바글바글 끓인다.



7. 국물이 적당히 남아 맛있게 조리되면 마지막으로 대파를 어슷 썰어 넣고, 추가 양념재료인 참기름, 후춧가루를 넣고 잘 섞어주면 끝.



■ 알고계셨나요?

아이 건강까지 지키는 천연세제 <베이킹소다>

아이 있는 집의 필수품인 베이킹소다는 대표적인 친환경 세제이다. 약알칼리성으로 피부에 직접 닿아도 안전하고, 지방산 오염물질을 수용성으로 변화시켜 기름때 제거에 탁월하다. 또한 세제 대응은 물론 탈취제로도 효과를 인정받고 있다.

♥ 베이킹소다 활용법 ♥

● 채소나 과일 표면에 묻은 먼지 등은 물론 잔류 농약과 중금속 제거에도 탁월하다. 베이킹소다를 과일이나 채소에 직접 뿌린 뒤 물로 씻거나 물 1ℓ에 베이킹소다 4스푼을 푼 소다수에 담근 뒤 흐르는 물에 헹구면 된다.

● 그릇이나 냄비의 묵은 때를 제거할 때는 물을 묻힌 뒤 베이킹소다를 뿌려 하룻밤 두었다가 스펀지로 닦아내면 된다.

● 싱크대에 베이킹소다를 적당히 뿌리고 젖은 스펀지로 문질러 닦으면 흠집 없이 말끔히 세척할 수 있다. 이미 막힌 배수관에는 베이킹소다를 뿌리고 따뜻한 물 대신 식초나 구연산수를 부으면 거품이 일어나면서 깨끗하게 뚫린다.

● 여름철 쓰레기통의 악취를 예방하려면 수시로 베이킹소다를 뿌릴 것. 또 정기적으로 쓰레기통을 베이킹소다수로 세척하면 더욱 좋다.

● 누렇게 변한 화이트 셔츠를 베이킹소다 푼 물에 20분쯤 담가두었다 일반 세제로 빨면 하얘지는 효과가 있다.

한국 전통침과 한약의 본가 최한의원이 엘에이 본점에 이어 오렌지 카운티에서도 진료 시작합니다



- 여러 병원을 다녔지만 효과를 못 보신 분
- 난치, 불치병으로 힘드신 분
- 안심하고 믿을 수 있는 한약을 원하시는 분
- 오바마케어, 메디케어 HMO, 서울 메디컬 한미 메디컬 그룹 및 각종 PPO 보험 있으신 분

\*전화 주시고 방문해 주세요

LA 1550 4th Ave. Los Angeles, CA 90019  
(323)733-6650 F.(323)870-5242

OC 1251 S. Beach Blvd. #1 La Habra, CA 90631  
(562)373-6650 F.(323)870-5242

원장 최선길 한의학 박사  
President Sun K. Choi L.Ac., Ph.D