

닭한마리카레볶음탕

둥이맘 문성실의 이야기가 있는 밥상



지난 주에 이어 카레를 이용한 요리입니다.
우리집 아이들은 닭고기를 무척 좋아하는답니다. 그래서 닭한마리카레볶음탕을 만들어 보았어요.
보통 카레에는 닭가슴살이나 안심을 소량 넣어 먹는 것이 대부분인데, 닭 한 마리를 통째로 해서 먹으니 정말 양도 많고 푸짐하더라고요. 볼품있도록 채소도 큼지막하게 같이 넣어서 카레맛이 났 닭고기를 먹다가 달큰한 채소도 함께 먹고, 나중에는 국물에 밥도 비벼서 푸짐하게 드셔보세요.
저는 단호박과 양배추가 더 맛있더라고요~~~ 아이들은 닭고기만 공략!
취향껏 가루로 된 카레가 아닌 고품카레로도 만들어 보세요.

닭 한마리를 통째로!! 카레 맛이 진하고 풍성한 닭한마리카레볶음탕, 함께 만들어 볼까요.

Recipe

3~4인분
(중이컵과 저울 및 밥숟가락 계량)

◆ 주재료: 볶음탕용 닭(1마리-1kg), 단호박(작은 것 1통-200g), 양배추(5잎-150g), 양파(2분의 1개-100g), 물(3컵) ◆ 카레양념장재료: 카레가루(8), 고춧가루(1), 다진 마늘(1), 고추장(1), 간장(2), 맛술(2), 올리브당(2), 후춧가루(약간), 물(4분의 1컵)

1. 닭은 적당히 잘라서 커다란 기름은 떼어내고, 겉질껏 취향껏 떼어 낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.
2. 냄비에 물을 넉넉하게 붓고 팔팔 끓이다가 물이 끓을 때 닭을 넣고 약 3분간 팔팔 데친다.
3. 닭고기를 데친 물은 버리고, 고기는 건져내서 체에 받쳐 물기를 뺀다.
4. 물(3컵)에 데친 닭고기를 넣고 끓기 시작하면 중불로 줄여 약 25~30분간 끓인다.
5. 단호박은 속의 씨를 제거하여 큼직하게 썰고, 양배추, 양파도 큼직하게 썰어 준비한다.
6. 카레양념장재료를 한데 섞어 양념장을 만든다.
7. 폭 끓인 닭에 양념장을 넣고 전체적으로 잘 섞이도록 풀고 이어서 준비한 채소들도 함께 넣는다.
8. 뚜껑을 닫고 채소가 폭 익도록 끓여주고, 입맛에 따라 소금, 후춧가루를 더하면 끝.

■ 신간

죽음의 한 연구

한국 문학을 하는 창작자라면, 한국 문학을 읽는 독자라면, 적어도 한 번은 읽어야 할 고(故) 박상룡 작가의 장편소설 『죽음의 한 연구』가 일곱번째 ‘문지클래식’으로 출간되었다.
1986년 여름에 단권 활판(活版)으로 초판이 발행되어 당시 한국 문학계의 지축을 흔들었던 이 작품은 이후 21세까지 연이어 중쇄(重刷)하며 한국 문학의 지평을 신화적 수준으로 끌어올렸다. (‘출판사 서평’ 중에서)

■ 박상룡 지음
| 문학과지성사 펴냄 | 737쪽

NEWSONG STUDIO

실용음악전문학원

714.614.1383

기타 / 드럼 / 보컬 / 피아노 / 베이스 / 건반 / 색소폰

레코딩 / 유튜브 콘텐츠 제작 / 영상편집 / 미디어 / 믹싱

NewsongStudioOC@gmail.com 7050 Village Dr. #i-2 Buena Park, California 90621