

닭고기스테이크

동아일보 **문성실**의 이야기가 있는 밥상



닭고기로도 근사하게 스테이크를 만들 수 있어요. 간단하고 저렴하면서도 어떻게 만들어도 맛있는 근사한 닭고기스테이크! 닭고기는 고기 자체가 연하고 맛있어서 무엇을 해도 맛있어요! 감자전분 안에 닭고기의 육즙이 그대로 남아 있어서 촉촉하고 부드러운 닭고기의 맛을 만끽할 수 있어요. 늘 해서 먹던 요리 대신에 그럴싸하게 품도 나면서 맛도 좋은 근사한 요리로 만들어 보세요.

Recipe

2인분
(밥숟가락 1개량)

- ◆ 주재료: 닭다리살 발라낸 것(4장), 감자전분가루(2)
- ◆ 닭밀간 재료: 청주(2), 다진 마늘(0.5), 소금, 후춧가루(적당량)
- ◆ 소스 재료 첫 번째: 레드와인(6), 케첩(2), 꿀(0.5), 버터(0.5), 소금, 후춧가루(약간씩)
- ◆ 소스 재료 두 번째: 돈가스나 스테이크소스(4), 흑설탕(1), 간장(2), 물엿(2), 물(4)



1. 닭다리는 살코기 부분만 발라서, 칼로 자르자근 칼집을 내서 평평하게 펴 준다.



2. 닭밀간 재료를 적당히 골고루 나눠 부려 양념을 해서 재워둔다.



3. 적당히 밀간 양념이 뺀 닭다리는 일회용 비닐에 감자전분가루를 넣고, 닭다리를 넣어서 골고루 가루 옷을 입혀준다.



4. 달군 팬에 기름을 적당히 두르고, 감자전분 옷을 입힌 닭다리를 넣고 노릇하게 굽는다.



5. 고기를 구운 팬에 소스 재료 첫 번째를 넣고 끓여서 소스를 만든다. 버터는 맨 마지막에 넣는다. (소스 재료 두 번째를 넣어 끓여서 만든 소스를 곁들여 드셔도 좋아요)



주방상식

신선한 식품 고르는 법

모든 요리는 좋은 재료를 고르는 것부터가 시작이다. 야채나 과일 생선등을 고를 때 신선한 식품을 고르는 방법을 알아 보자.



1. 생선 고르는 법

아가미가 신선하고 눈동자가 맑은 것을 고른다. 복부에 손상이 있으면 유통과정에서 합부로 다뤄졌다는 것이다. 갈치는 은빛 비늘의 상태를 확인하고 등푸른 생선은 등부분의 푸른빛이 선명하지 확인한다

2. 야채 고르는 법

야채의 잘린 표면이 까맣게 변색되지 않았다면 좋다. 오이는 가시가 부서지지 않아야 한다. 길이와 굵기가 일정한 것이 좋다.

3. 과일 고르는 법

꼭지에 시든 흔적이 있거나 색깔이 변했다면 당도가 떨어지는 과일이다. 포도는 맨 끝에 있는 알갱이를 따서 먹어 보면 그 당도를 알 수 있다. 흔들어서 봤을 때 포도알이 떨어지면 달지 않은 것이다. 참외는 줄이 간 부분이 까칠해야 한다.

4. 육류 고르는 법

육질의 표면이 건조하면 안 좋다. 형광등 불빛에 육질의 표면이 건조하지 않아야 하고 형광등 불빛에 비춰보면 반사가 될 정도의 물기를 머금어야 한다. 응축이 보이면 나쁜 고기이다. 냉동 육류는 가공 일자리를 확인하고 포장상태에서 서리가 끼어 있으면 오래 된 것이다

www.faihandhopemedical.org

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 **한인 어르신들**을 위해 진료하겠습니다.

30년 의학 경험과 지난 10년간 아시아 오지에서의 의료봉사 경험을 바탕으로 생명을 선물하는 신창은 내과에서 진료 받으세요!

Chris C. Shin, MD

- 미국내과보드 전문의 (Board Certified)
- 방글라데시 LAMB 미션병원 내과 과장
- 인도 Manali 미션 병원 내과 컨설턴트
- 신창은 내과 원장 (2002-2012)
- UCLA / West LA VA 내과 레지던트
- Rush Medical College, MD, 시카고
- UC Irvine, University of Michigan
- 연세대학교 치의예과 재학 중 미국 유학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)

찾아오시는 길

West Anaheim Medical Center 신창은 내과 건물 204호

오렌지 Orange 비치 Beach Blvd

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

아이저리그 코리아 특급 박찬호

Always be with You

서울 메디칼 그룹 SEOUL MEDICAL GROUP 신창은 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

진료 예약 714. 577. 2340

408 S. Beach Blvd. #204, Anaheim, CA 92804